

家庭功能缺失对在校大学生轻生行为的影响机制及干预对策研究

杨璐¹, 高阳^{2*}

¹攀枝花学院土木与建筑工程学院, 四川 攀枝花

²攀枝花学院数学与计算机学院, 四川 攀枝花

收稿日期: 2025年6月17日; 录用日期: 2025年7月11日; 发布日期: 2025年7月25日

摘要

家庭功能缺失是大学生自杀行为的重要风险因素。本研究基于某高校398名学生的问卷调查, 发现情感支持缺失(78.48%)、家庭冲突或暴力(72.15%)及不合理期望(68.99%)是三大核心诱因。结合Joiner的人际心理自杀理论(IPTS), 研究构建了“情感-认知-行为”交互作用模型, 并据此提出包含高校三级预防体系与家校协同干预方案的综合性策略, 为降低大学生自杀风险提供实证依据和干预路径。

关键词

轻生行为, 情感支持缺失, 家庭冲突, 心理机制, 危机干预

The Influence Mechanism of Family Dysfunction on Suicidal Behavior among College Students and Intervention Strategies

Lu Yang¹, Yang Gao^{2*}

¹School of Civil and Architectural Engineering, Panzhihua University, Panzhihua Sichuan

²School of Mathematics and Computer Science, Panzhihua University, Panzhihua Sichuan

*通讯作者。

文章引用: 杨璐, 高阳(2025). 家庭功能缺失对在校大学生轻生行为的影响机制及干预对策研究. *心理学进展*, 15(7), 140-146. DOI: 10.12677/ap.2025.157412

Received: Jun. 17th, 2025; accepted: Jul. 11th, 2025; published: Jul. 25th, 2025

Abstract

Family dysfunction is a critical risk factor for suicidal behavior among college students. Based on a questionnaire survey of 398 students from a university, this study identifies three core triggers: emotional support deprivation (78.48%), family conflict or violence (72.15%), and unreasonable expectations (68.99%). Integrating Joiner's Interpersonal-Psychological Theory of Suicide (IPTs), the research constructs an "emotion-cognition-behavior" interactive model. Building on this framework, a comprehensive strategy is proposed, including a university-level three-tier prevention system and a school-family collaborative intervention framework, to provide empirical evidence and actionable pathways for mitigating suicidal risks in college students.

Keywords

Suicidal Behavior, Emotional Support Deprivation, Family Conflict, Psychological Mechanisms, Crisis Intervention

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来,在校大学生心理健康问题日益凸显,自杀行为已成为威胁学生生命安全的重大风险。据世界卫生组织报告,自杀是全球 15~29 岁人群的第二大死因,而家庭功能缺失被普遍认为是关键风险因素。经研究发现,情感支持缺失、家庭冲突或暴力及不合理期望是诱发大学生自杀行为的三大核心家庭风险因素。典型案例表明(如父母未履行承诺、离异后迅速重组家庭等),当家庭无法有效履行其情感支持、冲突管理等基本功能时,成员的心理需求难以满足,易诱发心理危机乃至自杀意念。现有研究虽证实家庭功能缺失与自杀意念的关联,但对多因素交互作用机制及完整作用路径的探讨仍显不足。为此,本研究整合 Joiner 的人际心理自杀理论(IPTs) (乔伊纳, 2005),系统分析从家庭功能缺失到自杀行为的心理机制,并提出以高校三级预防体系为核心的干预对策,旨在为预防大学生自杀行为提供理论依据和实践指导。研究结果对改善家庭功能、构建高校心理危机干预体系具有重要价值。

图 1 为基于某高校存在轻生意念的 398 名同学的心理问卷调查结果,可以看出,占比最高的三项分别是情感支持缺失 78.48%、家庭冲突或暴力 72.15%、不合理的期望与压力 68.99%。其余分别是沟通模式扭曲 68.35%、过度保护或过度忽视 64.87%、家庭经济贫困 62.67%。本文将从情感支持缺失、家庭冲突或暴力和不合理的期望与压力三个方面详细展开论述。

本研究采用修订版《家庭功能评定量表》(FAD)与《大学生心理危机筛查量表》,通过攀枝花学院心理健康中心获取授权。问卷经预测试(N = 50)检验:① 信度: Cronbach's α 系数为 0.83 (FAD)与 0.91 (危机筛查),各维度 $\alpha > 0.75$;② 效度:验证性因子分析显示 CFI = 0.93, RMSEA = 0.04,量表结构效度良好;③ 控制变量:引入社会期望量表(MCSD)排除掩饰性作答偏差。

2. 轻生现象的多因素分析与轻生意念形成

家庭作为一个基本的社会设置和社会化主体,正在面临着现代化所带来的严峻考验,家庭的地位逐

渐被边缘化, 社会化功能、情感功能以及陪伴功能正在逐渐弱化。随之而来的与家庭有关的各种问题威胁着社会的稳定。所以重新审视家庭的功能具有重要意义(教育部办公厅, 2021)。

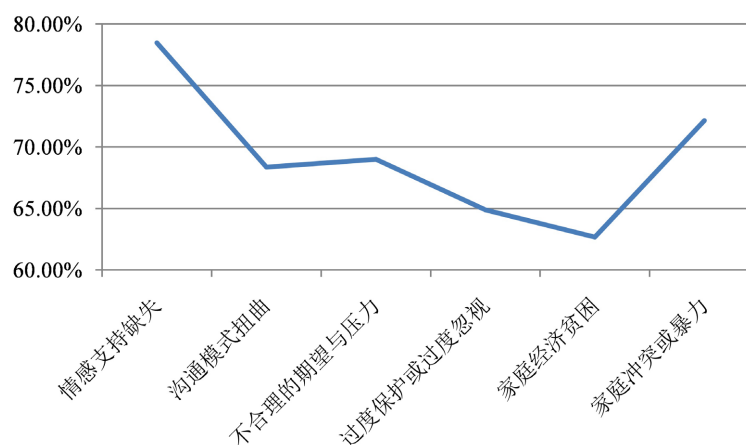


Figure 1. Multi-factor percentage line chart of suicidal phenomena in college students

图 1. 大学生轻生现象的多因素占比折线图

2.1. 情感支持缺失

情感支持缺失是指家庭成员间无法通过共情、倾听、肯定等方式提供情绪抚慰的能力。具体表现在: 首先, 情感需求压抑, 否定情绪表达。如“不许哭”“男孩子要坚强”“忍一忍就过去了”, 将情绪视为“脆弱”或“丢脸”; 其次, 情感无效回应, 工具化沟通。家庭交流仅围绕学习、工作等“实用”话题, 回避情感层面的对话, 对痛哭冷漠、嘲讽或简单敷衍; 最后, 条件式关爱。爱意与“表现”挂钩, 如“考得好才对得起父母”, 而非无条件的接纳。这种环境传递的信息是真实感受不重要, 符合期待才值得被爱。

情感支持的长期缺失对大学生心理健康产生渐进式负面影响: 首先导致个体自我价值感降低甚至崩溃; 继而引发持续性绝望情绪积累; 最终促使自杀意念形成(朱峰等, 2020)。这一发展路径符合 Joiner (2005) 人际-心理自杀理论(IPTS)中归属感缺失(thwarted belongingness)与累赘感知(perceived burdensomeness)共同导致自杀风险升高的核心假设。多项研究表明(王学义, 张宁, 李凌江, 2019), 在大学生自杀案例中, “无法表达痛苦”往往比痛苦本身更具破坏性。情感忽视传递“自身不重要”的信号, 导致个体产生存在性孤独感。根据 IPTS 理论, 当个体同时感受到强烈的归属感缺失和认为自己成为他人负担(累赘感知)时, 自杀风险显著升高。许多案例中出现的“没有我你们会过得更好”等表述, 正是累赘感知的直接体现。

2.2. 家庭冲突或暴力

家庭暴力不仅限于肢体冲突, 还包括情感、经济等多方面的压迫。首先, 肢体暴力, 表现为殴打、推搡、扇耳光、使用武器等直接身体伤害, 这类暴力最易识别, 但受害者可能因恐惧或羞耻而隐瞒。其次, 情感心理暴力表现为语言攻击辱骂、贬低、威胁, 或冷暴力长期忽视、拒绝沟通以及控制行为限制社交、监控行踪等, 这类暴力隐蔽性强, 长期影响可能比肢体暴力更深远。最后, 代际冲突, 表现为父母与子女因价值观差异激烈对抗如学业、婚姻、职业选择等, 这类暴力文化因素影响较大。

家庭暴力与轻生意念的关联并非线性, 而是通过多重心理机制相互作用形成的恶性循环具体表现在: 暴力伤害引发个体创伤体验, 进而导致认知功能扭曲, 认知扭曲进一步加剧社会关系孤立, 促使绝望情

绪持续累积, 最终诱发轻生意念的形成。突发性家庭暴力如父母殴打可能直接触发冲动性自毁行为, 研究显示, 家暴受害者尝试自杀的概率是非受害者的 3~5 倍。神经生物学研究发现, 长期受虐者大脑前额叶(负责理性决策)功能受损, 而杏仁核(恐惧中枢)过度活跃, 自我概念的彻底崩解, 暴力环境迫使个体发展出极端调节策略, 自我伤害成为缓解情绪的唯一方式, 自杀被幻想为“终极控制手段”也就是至少我的死能由自己决定。

2.3. 不合理的期望与压力

家庭本应是提供支持与安全感的地方, 但当家庭成员尤其是父母或主要照顾者施加不切实际的标准、过度控制或情感勒索时, 就会形成不合理的期望与压力。这种压力可能直接或间接地导致家庭成员出现心理问题, 甚至产生轻生念头。不合理的期望与压力的主要表现在, 首先, 学业/成就方面的过度要求, 表现, “你必须考第一名, 否则就是失败”等, 导致焦虑、抑郁、自我价值感低下, 可能引发自杀意念, 如“我达不到要求, 不如消失”。其次, 情感勒索, 表现, “我们这么辛苦, 你不好好学习对得起我们吗?”等, 让孩子产生内疚感、自我否定, 长期可能导致讨好型人格或极端反抗行为。最后, 经济或社会地位的攀比压力, 表现“你看别人家孩子多厉害, 你怎么这么没用?”等, 导致自卑、社交恐惧可能引发极端行为。

青少年长期处于慢性压力状态, 情绪调节能力受损, 痛苦耐受阈值降低, 社会支持系统被系统性破坏, 形成“问题解决能力缺陷”只会用极端方式应对。认知扭曲阶段是思维系统的病态重构, 将绝对化要求“必须考前三名”与“考不到就是废物”, 过度概括为一次失败就等于“我永远做不好任何事”最终发展为灾难化思维, 高考失利等于“我的人生彻底完蛋了。情感窒息的行为出现“假性适应”, 表面顺从但眼神空洞, 情感表达极端化: 要么爆发性哭泣, 要么完全麻木, 对既往爱好失去兴趣出路阻断阶段表现在求生路径的系统性关闭。主动层面因羞耻感自我隔离, 被动层面父母限制社交, 引起青少年时间感知扭曲, 认为痛哭会“永远持续”, 轻生成为必然理性选择。

3. 在校大学生轻生行为的心理机制

基于上述分析, 本研究进一步揭示在校大学生轻生行为的心理机制, 是指通过系统考察影响大学生轻生意念和行为的心理因素及其相互作用过程, 以下从心理机制角度展开分析。

3.1. 情感支持缺失: 孤独与绝望的强化

大学生脱离原有社交圈如高中朋友、家人, 若未能建立新的支持系统如宿舍关系紧张、难以融入社团, 会感到被边缘化, 产生“不属于这里”的绝望感。当他们缺乏倾诉对象时, 负面情绪无法宣泄, 转而又通过反刍思维不断放大痛苦, 形成“无人理解我”的认知扭曲。这时需要来自家人或朋友的情感支持, 情感支持是情绪调节的重要外部资源, 缺失时, 个体可能转向适应不良的应对方式如自伤、酗酒, 进一步恶化心理状态。神经科学研究表明, 长期孤独会激活大脑的威胁监测系统, 使人对社交排斥更敏感, 加剧抑郁。例如会产生“没人会在意我的死活”归属感确实和“我死了对大家都好”负担感从而轻生风险升高。

3.2. 家庭冲突或暴力: 创伤的延续与不安全依恋

当学生长期家庭暴力或冲突会使个体形成“无论如何努力都无法改变处境”的信念, 在大学遇到挫折时更容易放弃。家庭暴力环境下的个体常发展出焦虑型或回避型依恋, 导致难以建立健康人际关系, 加剧大学期间的孤立感。长期被贬低或虐待的学生可能将家庭冲突归因于自身, 如“我不够好才被打骂”, 形成低自我价值感, 进而产生“我不配被爱”的信念。若家庭长期冷漠或暴力, 个体会对亲密关系产生

不信任感, 即使遇到潜在支持者如朋友、心理咨询师, 也可能拒绝帮助。

3.3. 不合理的期望与压力: 崩溃的“完美主义”

父母以及社会对“成功”的狭隘定义如高薪、名校被个体接受后, 一旦成绩或就业受挫, 会产生强烈自我否定。同龄人“光鲜”生活的展示会强化相对剥夺感, 如: “别人都过得很好, 只有我是失败的”。现如今高标准和低容错率是大部分学生受家庭或文化影响, 形成“必须完美”的信念, 当无法达到目标时, 会产生极端自我批评, 甚至认为“失败就等于人生无意义”。因害怕失败而拖延, 拖延导致实际表现更差, 进一步验证“我不行”的认知, 最终陷入绝望。长期高压环境会使个体只关注负面信息, 如只看到挂科, 忽略朋友关心, 并认为“痛苦永无止境”, 从而将轻生视为唯一解脱方式。

3.4. 核心风险因素的交互作用: 协同效应

情感支持缺失、家庭冲突/暴力以及不合理期望三者并非孤立作用, 而是通过复杂的交互效应, 形成加剧自杀风险的恶性循环(如图 2 所示)。

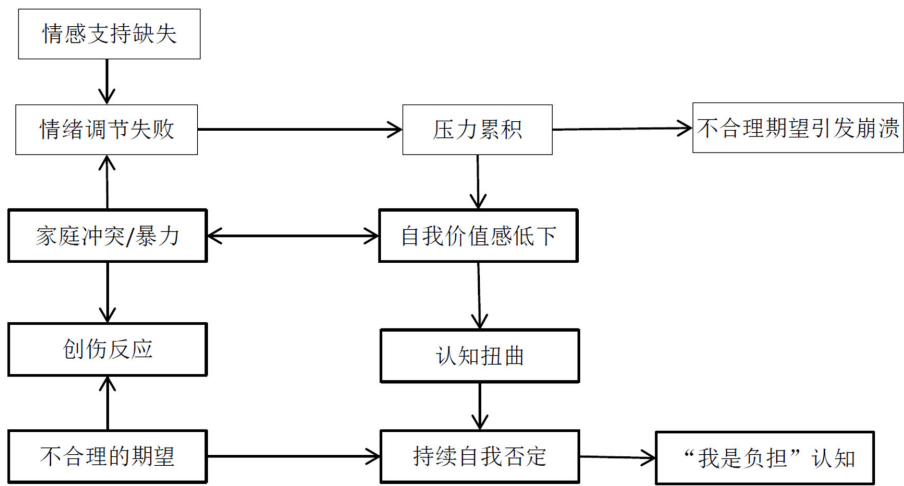


Figure 2. Theoretical model of psychological mechanisms for suicidal behavior in college students
图 2. 大学生轻生行为的心理机制理论模型

基于乔伊纳(2005)的人际心理自杀理论(IPTS), 整合了情感支持缺失、家庭冲突/暴力以及不合理期望三个核心因素, 揭示其交互作用导致自杀行为的心理路径。情感支持缺失通过损害情绪调节功能, 加剧压力累积, 使个体更易因不合理期望而心理崩溃; 家庭冲突/暴力导致自我价值感低下, 既阻碍求助行为(强化孤立), 又引发创伤反应, 进一步扭曲认知; 不合理期望通过完美主义压力诱发持续自我否定, 最终形成“我是负担”的致命认知。这三个因素在 IPTS 理论的关键节点——归属感受挫(主要源于情感支持缺失)、负担感知(主要源于不合理期望及家庭冲突/暴力后的自我否定)、习得性自杀能力/痛苦耐受提升(主要源于长期家庭冲突/暴力导致的创伤积累)——产生显著的协同效应, 共同将个体推向自杀边缘。

4. 高校针对上述轻生危机干预对策

4.1. 构建三级预防体系

高校应构建“预防-干预-处置”一体化的三级预防体系, 全方位应对大学生自杀危机。

一级预防(普遍性预防): 面向全体学生开展心理健康与家庭功能普查(如采用 FAD 量表), 建立高风

险学生动态追踪档案;将《家庭功能与心理健康》纳入必修或通识课程,通过案例分析阐释家庭功能缺失的表现,并教授正念冥想、认知重构等应对技能。

二级预防(选择性/针对性干预):针对筛查出的高风险群体(如有家暴经历、情感忽视经历者)开展专项干预,如创伤聚焦团体治疗、社交技能与情感表达训练(含角色扮演);利用数字化平台,开发匿名倾诉系统(如“家庭树洞”)和VR家庭冲突调解模拟训练。

三级预防(危机处置与事后干预):建立高效的“家校-医”联动机制,包括与三甲医院精神科建立绿色转诊通道;制定详尽的《家庭危机事件处置预案》,纳入法律咨询与援助模块;为自杀未遂学生及其家庭提供系统的危机后心理支持和家庭治疗。基于本校2023年试点数据($N=22$ 例危机事件),“家校-医”联动机制使危机响应时间从平均72分钟缩短至38分钟,转诊延误率下降42%。《家庭危机事件处置预案》设置三级响应流程,确保院系-心理中心-医院信息实时同步。

4.2. 针对性干预措施

为构建全方位的大学生轻生危机干预体系,高校可实施以下综合措施:首先建议推出“情感补给计划”,通过开设朋辈“情绪急救员”专业培训课程,建立24小时“抱抱热线”志愿者轮值制度,为急需情感支持的学生提供即时帮助。同时创设多元化的替代性情感联结渠道,包括为每位学生匹配“学术父母”的双选导师制,以及跨年度的宿舍“心灵伙伴”结对项目,弥补家庭情感支持的缺失。针对家庭冲突/暴力问题,设立“家庭创伤康复中心”,不仅提供含临时庇护宿舍的安全空间,还开展舞蹈、拳击等表达性躯体治疗,配套实施法律赋能行动,如开设《家庭权益保护》实务课程并组建学生法律援助团队。在调适不合理期望方面,推行“抗完美主义计划”,通过设立“失败博物馆”展示名人挫折案例,举办采用接纳承诺疗法的“够好就好”认知训练营,重构评价体系,用“进步奖”替代传统“优秀奖”,并定期邀请非传统成功人士开展多元成功观讲座,帮助学生建立健康的自我认知和人生期望。这些措施有机结合,形成从情感支持到认知重构的完整干预链条。

4.3. 家校协同机制

综上所述,为完善家校协同干预机制,高校应重点推进“家长赋能工程”,通过线上线下相结合的“家长心理学校”系统提升家庭教育能力。该工程设置两大核心板块:一是教育赋能板块,包含家庭功能评估与改善必修课程、非暴力沟通实战工作坊,并按问题类型建立家长互助联盟,定期开展亲子关系修复专题活动;二是家庭修复支持板块,实施“家庭治疗补贴计划”为经济困难家庭提供专业治疗资助,同时培训学校咨询师掌握结构性家庭治疗技术,并在节假日推出“关系重启”项目,通过设计结构化家庭互动任务和提供远程家庭咨询服务,系统改善家庭功能。这一工程旨在构建持续性的家庭教育支持网络,从源头预防学生心理危机。

4.4. 效果评估策略

对于“情感补给计划”,拟通过定期收集热线使用数据(如接通率、平均通话时长、问题类型分布)、进行志愿者和用户满意度调查,并选取参与朋辈支持项目的学生进行干预前后心理健康量表(如PHQ-9, GAD-7)测评,以综合评估其覆盖面和初步效果。“家庭创伤康复中心”的专项小组活动效果将通过前后测(创伤症状清单、关系满意度量表)结合质性访谈进行评估。

5. 总结

本研究为高校预防轻生危机提供了新的思路,可在以下方面深入探索:(1)开发更精准的家庭功能评估工具,实现早期风险预警;(2)探索数字技术在家庭治疗中的应用模式;(3)研究不同文化背景下家庭

功能缺失的差异化影响。建议高校将心理健康服务纳入人才培养体系, 构建“家庭-学校-社会”联动的生命教育生态, 从根本上提升大学生的心理韧性和生命质量。并为高校心理健康工作提供了理论依据和可操作方案, 其创新性的干预模式对预防大学生轻生行为具有重要参考意义。只有通过持续完善家庭功能、优化支持系统、转变教育理念, 才能真正筑牢大学生心理健康的防护网, 促进其全面健康发展。

基金项目

攀枝花学院辅导员工作室建设(编号: 0203236)。

参考文献

教育部办公厅(2021). 关于加强学生心理健康管理工作的通知.

http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/202107/t20210720_545789.html, 2021-07-12.

乔伊纳(2005). *自杀的人际关系理论*(李虹, 译). 北京: 北京大学出版社.

王学义, 张宁, 李凌江(2019). 家庭功能缺陷对大学生自杀意念的影响: 心理痛苦的中介作用. *中心卫生杂志*, 33(8), 601-606.

朱峰, 杨绪娜, 杜侠, 等(2025). 青少年抑郁障碍患者自我评价影响非自杀性自伤行为的机制分析. *中华精神科杂志*, 58(7), 533-541.