

大学生非自杀性自伤行为影响因素的研究进展

朱锐熙, 李 玲, 张 馨, 崔 轶*

海军军医大学心理系, 上海

收稿日期: 2025年7月29日; 录用日期: 2025年8月22日; 发布日期: 2025年9月5日

摘 要

非自杀性自伤(Non-Suicidal Self-Injury, NSSI)指个体在无自杀意图的情况下蓄意对自身身体造成伤害。这一行为不仅会对个体心理健康产生严重的负面影响, 还会显著增加自杀风险, 因而引起社会各界的高度重视。近年来, 大学生群体中的NSSI现象呈逐渐增多的趋势, 已成为大学生心理健康领域的重要研究课题。本文通过对大学生NSSI现有研究进行综述, 总结探讨了大学生NSSI行为的影响因素和应对措施, 并提出未来的研究方向, 旨在为该行为的预防和干预工作提供坚实的理论依据。

关键词

大学生, 非自杀性自伤, 影响因素, 心理干预

Research Progress on Influencing Factors of Non-Suicidal Self-Injury Behavior in College Students

Ruixi Zhu, Ling Li, Xin Zhang, Yi Cui*

Department of Psychology, Naval Medical University, Shanghai

Received: Jul. 29th, 2025; accepted: Aug. 22nd, 2025; published: Sep. 5th, 2025

Abstract

Non-suicidal self-injury (NSSI), defined as the deliberate infliction of physical harm without suicidal intent, poses profound detrimental effects on mental health while significantly elevating suicide risk, warranting significant clinical and societal concern. Recent studies indicate a concerning upward trend of NSSI prevalence among college students, establishing this phenomenon as a critical focus in student mental health research. Through systematic synthesis of existing literature, this

*通讯作者。

文章引用: 朱锐熙, 李玲, 张馨, 崔轶(2025). 大学生非自杀性自伤行为影响因素的研究进展. *心理学进展*, 15(9), 52-61. DOI: 10.12677/ap.2025.159492

review examines the multidimensional determinants of NSSI in this demographic, with the objective of providing a robust theoretical foundation for developing effective prevention and intervention frameworks.

Keywords

College Student, Non-Suicidal Self-Injury, Influence Factor, Mental 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

非自杀性自伤(non-suicidal self-injury, NSSI)被定义为个体在没有自杀意图的情况下对身体进行有意伤害的行为(江光荣, 于丽霞, 郑莺, 冯玉, 凌霄, 2011), 包括用力抓挠和击打自己、割伤、烧灼和摩擦皮肤等(郝阳等, 2023)。NSSI 由于会增加个体自杀的风险而受到了社会的广泛关注(刘寒梅, 钟年, 2023)。虽然 NSSI 多发于青少年, 但是近年来大学生中也存在着不少 NSSI 的现象, 据 Kiekens 等人的一项研究显示, 美国大学生中 NSSI 的 12 个月流行率在 8.4%到 38.9%之间(刘寒梅, 钟年, 2023); 潘珍等人的一项 Meta 分析发现中国大学生 NSSI 检出率为 16.6%(潘珍等, 2016)。大学生群体实施 NSSI 的目的有宣泄不良情绪、惩罚自己的过错(林明婧, 2018)、寻求他人帮助和抵制自杀念头(Klonsky, 2007)等。有过 NSSI 行为的大学生群体的自杀风险远高于普通人群, 是高校心理危机预警和防控的重点和难点, 且大学生处于迈入社会的重要预备阶段, NSSI 行为会为其后续适应社会生活留下隐患。于丽霞、江光荣等人认为 NSSI 是由先天和后天复杂因素交互作用的结果(江光荣等, 2011; 于丽霞, 凌霄, 江光荣, 2013), 不同个体实施 NSSI 的原因不尽相同, 精准归因是防控 NSSI 的重要入手点, 因此本文旨在通过综合分析大学生 NSSI 的研究, 总结大学生 NSSI 的影响因素, 从而为防控大学生 NSSI 提供参考依据。

2. 大学生非自杀性自伤行为的影响因素

2.1. 教养方式与家庭关系

家庭是塑造个体身心发展的首要环境, 其环境状况对个体的心理和行为发展影响深远。成长过程中, 家庭里的各类风险因素, 如父母陪伴缺失、单亲家庭、父母受教育水平低、家庭经济不佳以及童年虐待等, 都可能对大学生心理健康产生持久的负面影响。其中, 父母的教养方式尤为关键, 王玫茜等人的研究表明, 父母的教养方式与子女的焦虑、抑郁情绪显著相关, 父母对子女过度否定与严格控制, 易致使子女情绪调节、自我控制及社交技能发展不足, 进而促使他们在面对负面情绪时采取消极的应对方式(王玫茜, 王文靖, 夏梦佳, 陆荣柱, 2023)。这种影响往往延续至大学阶段, 成为大学生发生非自杀性自伤(NSSI)行为的潜在危险因素之一。

张珊明等研究表明, 大学生 NSSI 行为与不良家庭关系紧密相连, 成长中遭遇的家庭风险因素越多, 其实施 NSSI 的概率越高(张珊明等, 2023)。Gratz 等人进一步强调了父母与子女关系在 NSSI 病因学中的重要作用, 即不安全的父亲依恋及父母的情感忽视是女性 NSSI 行为的重要预测因素, 而男性 NSSI 行为则可能与童年来自父亲的不安全依恋高度相关。施旭良等人的研究也表明, 家庭功能障碍与 NSSI 行为呈显著正相关, 且情绪调节能力和自我同情水平在这一关系中起到中介作用(Shi, Na, & Zhu, 2024)。因此,

家庭功能越差, 情绪调节能力越弱, 自我同情水平越低, 个体会越容易出现 NSSI 行为。

2.2. 情绪调节方式

情绪调节紊乱是 NSSI 最常见的诱因之一。根据情绪调节模型理论, NSSI 被视为个体在情绪失调时的一种应对机制。当个体情绪低迷, 情绪与认知行为之间的调节机制被破坏, 便会迫使其通过 NSSI 来调节情绪。特别是在情绪调节紊乱的情况下, NSSI 作为一种快速缓解负面情绪的手段, 成为部分大学生的常见应对方式。大学生在实施 NSSI 前, 往往会出现明显的负面情绪, 如抑郁、焦虑和愤怒等。处于严重负性情绪中的大学生, 自我效能感显著降低, 此时相较于运动、阅读、观影等健康的情绪调节方式, 部分大学生更倾向于通过实施非自杀性自伤(NSSI)行为, 迅速从负面情绪中暂时解脱。冯宁等人的进一步研究表明, 负性情绪在 NSSI 的发生中起关键作用, 而 NSSI 行为也会对个体的情绪状态产生深远影响。例如, 个体在实施 NSSI 前通常表现得暴躁、愤怒且难以冷静, 随后可能会短暂进入情绪平静期, 但这种平静往往是暂时的, 最终个体会陷入负性情绪的恶性循环(冯宁, 2023)。

此外, 有研究发现反刍思维与 NSSI 行为之间存在显著正相关, 是 NSSI 的重要风险因素之一。反刍思维包括沉思和反思两个维度, 其中沉思与 NSSI 的关系更为密切。沉思往往是个体反复沉浸在负面事件和情绪中难以自拔, 这种过度的思考会不断强化负面情绪, 从而增加 NSSI 的发生风险; 而反思更多是一种理性的回顾和总结, 相对来说与 NSSI 的关联较弱。根据情感瀑布理论, NSSI 行为可以被视为一种从强烈反刍思维中分散注意力的方式。在“情感瀑布”中, 反刍思维与负面情绪形成正反馈循环: 强烈的反刍加剧了负面情绪, 而增强的负面情绪又进一步强化了反刍思维, 导致恶性循环不断重复(Coleman, Dunlop, Hartley, & Taylor, 2022)。综上所述, 情绪与 NSSI 之间存在相互作用: 负性情绪可能诱发 NSSI 行为, 而 NSSI 行为又会对情绪状态产生负面影响, 形成复杂的心理循环。

2.3. 依恋模式

鉴于浪漫关系在大学生生活中占据重要地位, 其形成的浪漫依恋与大学生非自杀性自伤(NSSI)行为密切相关。依恋被概念化为一种行为系统, 其功能在于组织个体的内部行为, 以增强适应能力和生存可能性。Levesque 等人的研究聚焦于浪漫依恋对 NSSI 的影响, 浪漫依恋通常被划分为两个维度: 依恋焦虑和依恋回避。依恋焦虑表现为个体对伴侣关系的极端专注, 害怕被拒绝或抛弃, 并强烈渴望与伴侣保持亲密关系; 而依恋回避则表现为个体过度强调自我独立, 在与伴侣的亲密互动中感到不适。高依恋焦虑或高依恋回避的个体通常被认为属于不安全依恋类型, 这种不安全依恋会影响个体的情绪调节和人际关系处理能力, 进而与非自杀性自伤(NSSI)行为的发生密切相关。研究进一步指出, 高依恋焦虑的个体可能通过实施 NSSI 行为来寻求浪漫伴侣的关注, 因为他们渴望亲密关系, NSSI 行为可能会引起伴侣的关心和重视, 这体现了 NSSI 的社会正强化功能。另一方面, 高依恋回避的个体可能利用 NSSI 行为来逃避与伴侣互动中的不适感, 当他们在亲密关系中感到压力时, NSSI 成为一种暂时脱离这种情境的方式, 这对应着社会负强化功能(Levesque, Lafontaine, & Bureau, 2017)。因而, 高依恋焦虑或高依恋回避个体更易发生 NSSI 行为。

2.4. 负性生活事件

负性生活事件是指在社会环境中引发个体消极情绪、不适感及压迫感的所有负面刺激的总和。大量研究表明, 负性生活事件是 NSSI 行为的重要风险因素(常远, 2022; 葛怡然等, 2023; 黄强强, 2022; 刘玉等, 2021; 唐杰, 徐高阳, 郑毅, 2023; 谢彩红, 2022)。近年来, 多项研究聚焦于重大压力生活事件在 NSSI 病因学中的作用(Gu, Lu, & Cheng, 2021; Tang et al., 2016; Wang, Lan, Liu, & Yan, 2023; Xin, Yang, Liu, Naz, & Bastien, 2020), 多项研究证实, 负性生活事件与 NSSI 行为呈显著正相关, 个体经历的

负性生活事件越多、越严重、范围越广，其发生 NSSI 行为的风险越高(Gu et al., 2021; Jiang et al., 2022; Kiekens et al., 2015; Zhang et al., 2022)。大学生正处于人生发展关键阶段，面临着学习压力、人际关系紧张、情感困扰以及家庭变故、未来职业发展等多重挑战，这些负性生活事件成为其常见的应激源。长期暴露于负性生活事件可能引发一系列心理问题，损害个体的社会功能，并导致持续的消极情绪。随着负面情绪的积累，部分大学生可能试图通过 NSSI 等不恰当的应对方式，暂时缓解或逃避情绪困扰(刘寒梅钟年，2023)。

2.5. 创伤经历

除了负性生活事件，创伤经历对大学生 NSSI 行为也有着深远影响，它更多地是在早期对个体心理造成深层次的创伤。多项研究指出，童年创伤暴露与 NSSI 行为密切相关(陆邵佳等, 2012; Nguyen & Thurston, 2020; Adanty et al., 2022; Hendrikse et al., 2022)。Idig-Camuroglu 等人的研究发现，受虐待儿童中 NSSI 行为较为普遍，这些个体可能通过 NSSI 来平衡过度觉醒状态并刺激内源性阿片系统(Idig-Camuroglu & Golge, 2018)。研究还表明，受欺凌史与 NSSI 行为之间存在显著关联，李旭阳等人针对中国部分省份农村中小学生的研究发现，被欺凌的学生实施 NSSI 行为的风险显著高于未被欺凌的学生(Li et al., 2020)。孙晨哲等人对河南省三所院校大学生的数据进行分析，探讨了童年创伤与 NSSI 之间的关系，揭示了表达抑制和奖赏敏感性在其中的中介与调节作用。研究结果表明，童年创伤与 NSSI 行为呈显著正相关，且表达抑制在这一关系中起到中介作用。此外，奖赏敏感性的两个维度——奖赏反应和奖赏愉悦寻求，分别对童年创伤与 NSSI 的关系具有调节作用(孙晨哲等, 2025)。另一项基于纵向数据的研究进一步揭示了童年虐待对大学生 NSSI 行为的影响机制。研究发现，童年虐待通过创伤相关内疚、创伤相关羞耻以及亲社会行为的双重效应影响 NSSI 行为(Zhang, Wang, Liu, Wu, & Wang, 2023)。具体而言，亲社会行为在童年虐待与 NSSI 之间起到中介作用，而童年虐待后的创伤相关羞耻也在两者关系中发挥中介效应。亲社会行为是 NSSI 的保护性因素，而创伤相关羞耻可能抑制亲社会行为，从而增加 NSSI 的风险。这些发现为理解大学生 NSSI 的心理机制提供了新的视角，并为预防和干预 NSSI 行为提供了潜在途径。

2.6. 人际关系

大学阶段的人际互动形式更加多元，大学生的人际关系对其身心健康、学业和未来生活均产生深远影响。郑雅之等人的研究发现，在大学生心理咨询案例中，因人际关系问题引发的心理困扰极为普遍(郑雅之, 林永姬, 杨静文, 2005)。存在非自杀性自伤(NSSI)行为的个体，往往在日常社交互动中更容易遭遇困扰，且在应对这些互动时存在困难(杜月云, 2017)。林琳等人的研究表明，大学生的人际关系质量对其 NSSI 行为具有显著的预测作用，且这种预测作用呈正相关，即人际关系越复杂，大学生实施 NSSI 行为的概率越高(林琳等, 2020)。当个体需要处理的人际关系较为复杂时，更容易出现应对不当的情况，进而导致建立良好人际关系的难度增加，导致社会支持不足，作为暂时缓解或逃避的手段，部分大学生可能选择实施 NSSI 行为(Victor, Glenn, & Klonsky, 2012)。进一步研究表明，日常社交压力中的苦恼、冲突和困惑，均与 NSSI 冲动和行为显著相关，随着这些压力和情绪反应的增加，个体当天出现 NSSI 冲动和行为的概率也会相应上升(Haliczer & Dixon-Gordon, 2023)。因此，他们可能更倾向于使用 NSSI 作为应对人际困扰的手段。

2.7. 社会宏观因素

“内卷”文化、激烈的学业与就业竞争、社交媒体的普遍影响以及独生子女政策的影响等社会宏观因素，在当代中国大学生的成长环境中客观存在，并且对他们的心理压力产生着重要作用。

“内卷”文化指在有限资源下，个体过度竞争导致的一种非理性竞争状态。在中国社会中，“内卷”现象渗透到大学生活的各个方面(覃鑫渊，代玉启，2022)。在学业上，学生为了获得高绩点、奖学金、保研资格等，不断比拼学习时长和成果，这种高强度的竞争压力使大学生长期处于精神紧绷状态。长期的压力积累会导致情绪调节困难，当负面情绪无法有效排解时，部分学生可能会选择非自杀性自伤行为来释放压力。例如，一些学生在面对繁重的学业任务和激烈的成绩竞争时，会感到焦虑、无助和自我否定，自伤行为成为他们暂时缓解心理痛苦的方式。

中国高校的学业要求严格，课程难度较大，学生不仅要应对专业课程的学习，还要参加各种学术活动、竞赛等以提升自己的竞争力。这种学业压力使得学生容易产生焦虑、抑郁等情绪问题(黄琴琴，张连生，2016)。例如，考试失利、论文不通过等都可能成为学生情绪崩溃的导火索，进而引发非自杀性自伤行为。随着高校毕业生数量的逐年增加，就业市场的竞争愈发激烈。大学生面临着巨大的就业压力，担心找不到理想的工作，对未来感到迷茫和无助。这种对未来的不确定性会加重他们的心理负担，当压力超过其承受能力时，可能会通过自伤来应对(陈雨濛，张亚利，俞国良，2022)。比如，一些学生在多次求职失败后，会陷入自我怀疑和绝望，从而出现自伤行为。

社交媒体上充斥着大量的负面信息，如他人的成功炫耀、网络暴力等(郑红丽，车世琨，2021)。大学生在浏览社交媒体时，容易将自己与他人进行比较，从而产生自卑、嫉妒等负面情绪。同时，网络暴力可能会对大学生的心理造成直接伤害，导致他们情绪低落、焦虑不安。例如，一些大学生在社交媒体上受到他人的批评和攻击后，可能会选择自伤来缓解内心的痛苦。很多人在社交媒体上展示的是自己美好的一面，这容易让大学生产生不切实际的期望和压力。他们可能会认为自己不如别人，从而对自己产生不满和否定，增加了自伤行为的发生风险。

独生子女家庭往往将所有的期望都寄托在一个孩子身上，对孩子的要求和期望较高(黄薇等，2022)。这种过度的期望会给大学生带来巨大的心理压力，他们害怕辜负父母的期望，一旦在学业或生活中遇到挫折，就容易产生自责和内疚情绪。例如，一些独生子女在考试成绩不理想时，会觉得对不起父母的付出，从而陷入深深的自我责备中，甚至出现自伤行为。独生子女在成长过程中缺乏兄弟姐妹的陪伴和支持，社会支持网络相对单一。当他们遇到困难和挫折时，可能无法得到足够的情感支持和帮助，导致心理问题更容易积累和恶化。这种孤独感和无助感可能会促使他们通过自伤来释放情绪。

2.8. 精神疾病

多项研究证明精神疾病与 NSSI 行为之间存在显著相关，多种精神疾病患者均可能表现出 NSSI 行为，包括创伤后应激障碍(PTSD)、分离性障碍、行为障碍、强迫症、间歇性爆发性障碍、焦虑和情绪障碍、物质使用障碍、贪食症以及分离性身份障碍等(Briere & Gil, 1998; Gratz, Dixon-Gordon, Chapman, & Tull, 2015; Jenkins, McCloskey, Kulper, Berman, & Coccaro, 2015; Nock, Joiner, Gordon, Lloyd-Richardson, & Prinstein, 2006; Turner et al., 2015)。Kiekens 等人的研究进一步指出，NSSI 与广泛性焦虑症和双相情感障碍之间存在密切联系(Kiekens et al., 2023)。Shahar 等人的回顾性研究表明，NSSI 行为往往在精神疾病发作之前出现，并与这些疾病的后续发展密切相关，即 NSSI 可能是精神障碍早期发展的行为标志，同时也可能增加个体对精神障碍的易感性(Kress, Newgent, Whitlock, & Mease, 2015)。现有研究表明，多种精神障碍均可能与 NSSI 行为相关，且 NSSI 既可能是大学生精神障碍的前兆行为，也可能是导致后续精神障碍的风险因素之一。

综上所述，大学生非自杀性自伤(NSSI)行为受家庭、情绪、依恋、负性生活事件和创伤、人际关系、精神疾病等多因素影响。不良的家庭功能、情绪调节紊乱、不安全依恋等都是重要风险因素。NSSI 与情绪相互作用，且可能是精神障碍的前兆或风险因素。

3. 大学生非自杀性自伤行为的预防与干预策略

3.1. 建立早期筛查与协同干预机制

针对 NSSI 行为, 建立系统的筛查机制是预防的第一步。可以在大学入学时及每学年的关键时间点, 实施定期的心理健康筛查程序, 识别具有 NSSI 风险的学生。使用标准化的心理健康评估工具(如自评问卷)监测学生的心理状态, 重点关注抑郁情绪和 NSSI 倾向。同时, 培训校园辅导员和医务人员, 使其能够识别 NSSI 的早期迹象并提供及时干预。此外, 家庭功能障碍是大学生 NSSI 行为的重要风险因素。因此, 家庭在 NSSI 个体的心理康复中有着不可或缺的作用。通过为家长提供教育资源, 帮助其理解和支持孩子的情绪健康, 并与社区心理健康服务提供者合作, 为需要专业帮助的学生提供转介服务等举措, 建立起“家庭-学校-医疗机构-社会服务”的协同机制, 形成多方协作网络, 可共同守护学生的心理健康。该策略实施过程中可能会遇到一些问题: 一方面, 定期开展心理健康筛查需要投入大量的人力、物力和时间, 包括组织学生填写问卷、专业人员对问卷结果进行分析等; 另一方面, 建立多方协同机制需要协调家庭、学校、医疗机构和社会服务机构等不同主体, 各主体之间的沟通和合作可能存在一定的障碍; 以及前期成本较高, 包括购买评估工具、培训人员、协调各方资源等。但从长远来看, 通过早期筛查和干预, 可以有效降低 NSSI 行为的发生, 减少后续可能产生的更严重的心理问题和社会成本, 具有较高的成本效益。所以, 学校可以与专业的心理机构合作, 借助其专业资源和经验开展筛查工作, 提高筛查的准确性和效率。同时, 建立有效的沟通机制, 定期召开多方联席会议, 加强各主体之间的信息共享和协作。

3.2. 强化情绪调节与认知训练

情绪调节困难和反刍思维是 NSSI 行为的重要诱因, 提升个体情绪调节能力和自我同情水平, 或可成为预防和减少大学生 NSSI 行为的有效策略。研究表明, 通过情绪调节训练和认知行为疗法(CBT), 可以有效减少 NSSI 风险(崔佳丽等, 2021)。情绪调节和认知训练可以通过开设课程、举办讲座、开展团体辅导等形式进行, 学校可以利用现有的师资力量和教学资源开展相关活动, 但要让学生真正掌握这些技能并应用到实际生活中, 需要持续的训练和指导。如, 可通过帮助学生识别、表达和管理情绪, 提升情绪调节能力, 减少其因情绪失调导致的 NSSI 行为; 通过认知行为疗法改变学生的负面思维模式并教授其有效的应对策略; 通过正念冥想等方式, 引导学生减少自我批评和羞愧感, 增强自我接纳能力。首先, 学校可以组织针对辅导员的专业培训, 使其掌握 CBT、正念冥想等干预策略的基本原理和操作方法。这样辅导员在日常与学生的接触中, 就能及时识别学生的情绪问题, 并运用所学技能给予初步的指导和支持; 其次, 专业心理教师可以与辅导员建立协作机制, 辅导员发现有情绪困扰或 NSSI 倾向的学生后, 及时转介给专业教师进行深入评估和干预。同时, 专业教师也可以为辅导员提供后续的跟进建议和指导。

干预策略(如 CBT、正念)多为西方引进, 在实际使用过程中, 需要与中华本土化集体主义文化相结合, 利用集体主义文化中注重团体的特点, 开展基于 CBT 和正念冥想的团体辅导活动。例如, 组织学生进行团体认知行为训练, 共同探讨和解决情绪问题; 开展正念冥想团体活动, 让学生在集体氛围中相互支持和鼓励; 将情绪调节和认知训练的理念融入校园文化建设中, 如通过校园广播、宣传栏等渠道宣传相关知识, 举办主题文化活动, 让学生在潜移默化中接受积极的心理影响。

通过提高学生的情绪调节和认知能力, 可以有效减少 NSSI 行为的发生, 同时对学生的身心健康和成长具有积极的影响。最后, 将情绪调节和认知训练纳入学校的心理健康教育课程体系, 形成常态化的教学机制。同时, 为学生提供个性化的辅导和支持, 帮助他们更好地掌握和应用这些技能。

3.3. 心理干预

心理干预是减少 NSSI 行为的核心策略之一,尤其对于有童年创伤经历的学生。如,对于有童年创伤的学生,可以使用创伤聚焦治疗,为有童年虐待经历的学生提供创伤聚焦的认知行为疗法或其他心理治疗方法,帮助其处理创伤经历,减少 NSSI 行为的发生;通过艺术疗法、写作疗法等非言语表达方式,帮助学生释放与创伤相关的情绪;通过工作坊或团体辅导,教授学生有效的沟通技巧和冲突解决策略,增强其人际功能等。心理干预需要专业的心理治疗师或咨询师,而学校往往缺乏足够的专业人员。此外,创伤聚焦治疗等方法需要较长的时间和较高的专业技能,对治疗师的要求较高;其次,在实施过程中,成本较高,包括聘请专业人员的费用、治疗场地的费用等。但对于有童年创伤经历的学生来说,心理干预可以帮助他们处理创伤,减少 NSSI 行为的发生,提高心理健康水平,具有较高的社会效益。学校可以与专业的心理治疗机构建立合作关系,为有需要的学生提供转介服务。同时,加强对学校心理健康教育教师的培训,提高他们的心理干预能力,为学生提供初步的心理支持。

3.4. 心理健康教育

心理健康教育是预防 NSSI 行为的基础。通过生命教育和心理知识科普宣传,可以提高学生对 NSSI 的认识,减少误解和污名化。通过心理健康教育课程、讲座、宣传海报等多种形式,向学生普及心理健康教育的知识和作用,消除对心理健康教育的误解和偏见。让学生认识到寻求心理健康教育是一种积极的自我关爱行为;除了传统的面对面心理健康教育,还可以提供线上心理健康教育、匿名心理健康教育等多样化的服务方式,降低学生的顾虑。同时,鼓励学生以小组形式参与心理心理教育和辅导,减少个体的心理压力。采用多样化的教育方式,结合学生的实际需求和兴趣,提高心理健康教育的吸引力和实效性。同时,建立心理健康教育的长效机制,定期开展相关活动,不断强化学生的心理健康意识。如,可在新生入学、考试、毕业等关键时间节点进行心理健康宣教,进行心理知识和 NSSI 相关知识普及,帮助学生理解 NSSI 行为背后的心理机制,减少对 NSSI 误解和病耻感,并学会识别和应对可能触发 NSSI 的情境;通过心理健康教育普及心理自助、互助方式,普及专业心理求助渠道,如心理热线、校内外专业心理咨询机构等;科普多元情绪发泄方式,鼓励学生通过运动、艺术创作、社交活动等健康方式释放情绪,减少对 NSSI 的依赖等。

综上所述,NSSI 的预防和干预需要家庭、学校、社会及政策制定者的共同努力。通过综合运用早期筛查、家校医社协同机制、情绪调节训练、心理干预及心理健康教育等方法,可以为学生提供全面的支持,降低 NSSI 风险,促进其心理健康的长远发展。在实际应用中,应根据不同策略的实施难度和成本效益,合理选择和组合,以达到最佳的预防和干预效果。通过以上本土化的思考和实践,可以更好地将西方引进的干预策略在中国高校文化背景下实施,提高预防和干预大学生 NSSI 行为的效果。

4. 展望

目前关于 NSSI 的研究多聚焦于青少年群体,而对大学生群体的关注相对较少,本文聚焦大学生群体,综合分析其 NSSI 影响因素,有助于更全面地理解大学生 NSSI 行为的成因、发展过程和影响,为理解校园心理危机预防提供新视角。现有的大学生 NSSI 研究仍有一些不足之处,如样本量和覆盖范围有限;缺乏随机对照试验评估干预措施有效性,纵向研究较少;多聚焦个体心理因素,对社会文化等因素关注不足,未充分研究中国文化背景下 NSSI 特点和干预策略等。在今后的研究中可以从以下方面进行更多探索:

4.1. 大学生 NSSI 行为需开展纵深研究

大学生 NSSI 行为是一个复杂且多维的领域,未来的研究可以从以下几个方面进行更深入的探讨:

(1) 扩大样本量与覆盖范围: 纳入不同地区、不同类型高校的大学生, 以获得更全面的 NSSI 行为流行情况; (2) 探索多维影响因素: 除已知的个体心理因素(如情绪调节困难、反刍思维等)外, 还应关注社会文化因素、家庭背景、教育环境等对 NSSI 行为的影响; (3) 开展随机对照试验(RCT): 评估认知行为疗法(CBT)、辩证行为疗法(DBT)、心理教育等干预措施对减少 NSSI 行为的有效性; (4) 进行纵向研究: 追踪大学生从入学到毕业甚至更长时间的 NSSI 行为变化, 及其对个体长期心理健康的影响; (5) 进行本土化研究: 研究中国文化背景下 NSSI 行为的特点和干预策略, 为制定本土化干预措施提供依据等。

4.2. 早年创伤与创伤后应激障碍(PTSD)的追踪研究

早年创伤和 PTSD 与 NSSI 行为之间存在密切联系, 未来的研究可以通过长期追踪, 揭示这些因素对个体 NSSI 行为及长期心理健康的影响。(1) 探讨早年创伤对个体在儿童期、青春期、成年期等不同阶段的心理健康影响, 及其随时间变化的规律; (2) 开发和评估针对早年创伤和 PTSD 的干预措施, 包括心理治疗、药物治疗及其他辅助治疗方法, 以确定最有效的干预策略; (3) 研究社会支持、应对策略、家庭环境等社会心理因素如何影响早年创伤和 PTSD 的发展与恢复; (4) 比较不同文化背景下早年创伤和 PTSD 的表现、影响因素及干预效果的差异; (5) 基于追踪研究结果, 开发预防策略, 减少早年创伤的发生和 PTSD 的发展; (6) 利用数字健康技术, 如移动应用程序和在线平台, 为早年创伤和 PTSD 患者提供支持和干预; (7) 推动政策和公共卫生干预措施的制定, 减少早年创伤的发生和 PTSD 的负担等。通过以上研究, 可以更好地理解早年创伤和 PTSD 的复杂性, 为受影响的个体提供更有效的支持和治疗。

4.3. 需关注女性群体的 NSSI 行为

NSSI 行为在女性群体中更为常见, 但目前研究对其关注不足。未来的研究可以从以下角度展开: (1) 探讨女性与男性在 NSSI 行为上的差异, 包括生理、心理和社会文化因素; (2) 识别可能特异于女性的 NSSI 风险因素, 如性别角色期望、身体形象问题、月经相关的情绪波动等; (3) 开发和评估针对女性群体的 NSSI 预防和干预措施; (4) 研究 NSSI 行为对女性长期心理健康和生活质量的影响, 探索通过早期干预减少这些影响的途径; (5) 探讨家庭环境和父母行为如何影响女性 NSSI 行为的发生, 以及这种影响在家庭中的代际传递机制; (6) 推动制定针对女性 NSSI 行为的公共卫生政策, 提高社会对女性心理健康问题的重视等。通过这些研究, 可以更全面地理解女性 NSSI 行为的复杂性, 为女性群体提供更有效的支持和帮助。

基金项目

海军军医大学教学平台建设项目(编号: PT2024001)。

参考文献

- 常远(2022). 负性生活事件对初中生自伤行为的影响: 有调节的中介模型及干预. 硕士学位论文, 保定: 河北大学.
- 陈雨濛, 张亚利, 俞国良(2022). 2010-2020 中国内地大学生心理健康问题检出率的元分析. *心理科学进展*, 30(5), 991-1004.
- 崔佳丽, 舒燕萍, 周曹, 余明, 郭新宇, 张金钮, 等(2021). 辩证行为疗法对青少年非自杀性自伤的应用研究进展. *精神医学杂志*, 34(6), 561-564.
- 杜月云(2017). 大学生心理健康与咨询服务体系的构建研究. *成才之路*, (21), 15-16.
- 冯宁(2023). 基于情绪调节模型的大学生非自杀性自伤影响因素及对策探究. *科学咨询(教育科研)*, (6), 30-32.
- 葛怡然, 杨探宇, 王舒仪, 白镭兰, 李梦颜, 路月英, 等(2023). 抑郁障碍青少年非自杀性自伤行为与情绪、负性生活事件的关系. *河北医药*, 45(18), 2807-2809.
- 郝阳, 乔慧芬, 史晓蒙, 滕昌军, 吕行, 罗友鹏, 等(2023). 生活事件与青少年自杀风险的关系及链式中介调节机制.

- 中国预防医学杂志, 24(10), 1026-1032.
- 黄强强(2022). 中学生负性生活事件对非自杀性自伤行为的影响: 领悟社会支持的中介作用. 硕士学位论文, 呼和浩特: 内蒙古师范大学.
- 黄琴琴, 张连生(2016). 大学生非自杀性自伤行为危险因素分析. 中国心理卫生杂志, 30(8), 618-623.
- 黄薇, 周勇杰, 邹宏宇, 杨星, 许宏, 李国华, 等(2022). 独生与非独生青少年情绪障碍患者非自杀性自伤行为差异的横断面研究. 中国当代儿科杂志, 24(7), 806-811.
- 江光荣, 于丽霞, 郑莺, 冯玉, 凌霄(2011). 自伤行为研究: 现状、问题与建议. 心理科学进展, 19(6), 861-873.
- 林琳, 杨亚楠, 杨洋, 邱少劫, 李莹娜, 等(2020). 大学生人际关系对自伤行为的影响: 负性情绪的中介作用. 黑龙江高教研究, 38(9), 146-150.
- 林明婧(2018). 护理专业大学生非自杀性自伤行为现状及其与述情障碍、父母教养方式的关系. 硕士学位论文, 济南: 山东大学. <https://kns.cnki.net/kcms/detail/detail.aspx?FileName=1018107208.nh&DbName=CMFD2018>
- 刘寒梅, 钟年(2023). 负性生活事件与大学生非自杀性自伤行为: 有调节的中介模型. 中国临床心理学杂志, 31(3), 568-573.
- 刘玉, 罗媛, 吴荣, 雷廷恋, 张亚琴, 等(2021). 贵州省大学生负性生活事件、自我分化与非自杀性自伤行为的关系. 现代预防医学, 48(22), 4163-4166.
- 陆邵佳, 彭红军, 王利锋, 张燕, 廖梅, 等(2012). 外周血细胞因子水平与抑郁症患者儿童期创伤暴露的相关性研究. 见 中华医学会, 中华医学学会精神病学分会(编), 中华医学会第十次全国精神医学学术会议论文汇编(p. 120).
- 潘珍, 毛绍菊, 唐寒梅, 傅燕艳, 孙玮璇, 廖志林, 等(2016). 中国大学生非自杀性自伤检出率的 Meta 分析. 中国学校卫生, 37(6), 878-881.
- 孙晨哲, 杨玲, 武永勇, 马鹏飞, 杨丽娜, 李倩倩, 等(2025). 大学生童年创伤经历与非自杀性自伤: 表达抑制与奖赏敏感性的作用. 应用心理学, 1-13. <https://doi.org/10.20058/j.cnki.CJAP.023182>
- 覃鑫渊, 代玉启(2022). “内卷”“佛系”到“躺平”——从社会心态变迁看青年奋斗精神培育. 中国青年研究, (2), 5-13.
- 唐杰, 徐高阳, 郑毅(2023). 青少年非自杀性自伤行为与负性生活事件的关系. 中国心理卫生杂志, 37(1), 35-40.
- 王玫茜, 王文靖, 夏梦佳, 陆荣柱(2023). 353 名大学生焦虑抑郁情绪与父母教养方式的关联性研究. 中国校医, 37(7), 515-517.
- 谢彩红(2022). 负性生活事件、神经质在抑郁障碍青少年NSSI 行为发生中的作用. 硕士学位论文, 重庆: 重庆医科大学.
- 于丽霞, 凌霄, 江光荣(2013). 自伤青少年的冲动性. 心理学报, 45(3), 320-335.
- 张珊明, 刘嘉慧, 尹美, 叶坤, 杨元花, 等(2023). 累积家庭风险与大学生自伤行为: 一个有调节的中介模型. 中国临床心理学杂志, 31(3), 562-567.
- 郑红丽, 车世琨(2021). 青少年网络霸凌研究综述. 预防青少年犯罪研究, (3), 14-25.
- 郑雅之, 林永姬, 杨静文(2005). 大、中专学生人际关系行为困扰的比较研究. 卫生职业教育, (23), 31-32.
- Adanty, C., Qian, J., Wang, Y., Remington, G., Shakeri, A., Borlido, C. et al. (2022). Childhood Trauma Exposure and Personality Traits in Schizophrenia Patients. *Schizophrenia Research*, 241, 221-227. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2022.01.039>
- Briere, J., & Gil, E. (1998). Self-Mutilation in Clinical and General Population Samples: Prevalence, Correlates, and Functions. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68, 609-620. <https://doi.org/10.1037/h0080369>
- Coleman, S. E., Dunlop, B. J., Hartley, S., & Taylor, P. J. (2022). The Relationship between Rumination and NSSI: A Systematic Review and Meta-Analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 61, 405-443. <https://doi.org/10.1111/bjc.12350>
- Gratz, K. L., Dixon-Gordon, K. L., Chapman, A. L., & Tull, M. T. (2015). Diagnosis and Characterization of DSM-5 Nonsuicidal Self-Injury Disorder Using the Clinician-Administered Nonsuicidal Self-Injury Disorder Index. *Assessment*, 22, 527-539. <https://doi.org/10.1177/1073191114565878>
- Gu, H., Lu, Y., & Cheng, Y. (2021). Negative Life Events and Nonsuicidal Self-Injury in Prisoners: The Mediating Role of Hopelessness and Moderating Role of Belief in a Just World. *Journal of Clinical Psychology*, 77, 145-155. <https://doi.org/10.1002/jclp.23015>
- Haliczer, L. A., & Dixon-Gordon, K. L. (2023). Social Stressors, Emotional Responses, and NSSI Urges and Behaviors in Daily Life. *Journal of Affective Disorders*, 338, 601-609. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.06.043>
- Hendrikse, C. J., du Plessis, S., Luckhoff, H. K., Vink, M., van den Heuvel, L. L., Scheffler, F. et al. (2022). Childhood Trauma Exposure and Reward Processing in Healthy Adults: A Functional Neuroimaging Study. *Journal of Neuroscience Research*, 100, 1452-1462. <https://doi.org/10.1002/jnr.25051>

- Idig-Camuroglu, M., & Golge, Z. B. (2018). Non-Suicidal Self-Injury among University Students in Turkey: The Effect of Gender and Childhood Abuse. *Psychiatria Danubina*, 30, 410-420. <https://doi.org/10.24869/psyd.2018.410>
- Jenkins, A. L., McCloskey, M. S., Kulper, D., Berman, M. E., & Coccato, E. F. (2015). Self-Harm Behavior among Individuals with Intermittent Explosive Disorder and Personality Disorders. *Journal of Psychiatric Research*, 60, 125-131. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2014.08.013>
- Jiang, Z., Wang, Z., Diao, Q., Chen, J., Tian, G., Cheng, X. et al. (2022). The Relationship between Negative Life Events and Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) among Chinese Junior High School Students: The Mediating Role of Emotions. *Annals of General Psychiatry*, 21, Article No. 45. <https://doi.org/10.1186/s12991-022-00423-0>
- Kiekens, G., Bruffaerts, R., Nock, M. K., Van de Ven, M., Witteman, C., Mortier, P. et al. (2015). Non-Suicidal Self-Injury among Dutch and Belgian Adolescents: Personality, Stress and Coping. *European Psychiatry*, 30, 743-749. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.06.007>
- Kiekens, G., Hasking, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Auerbach, R. P., Bantjes, J. et al. (2023). Non-Suicidal Self-Injury among First-Year College Students and Its Association with Mental Disorders: Results from the World Mental Health International College Student (WMH-ICS) Initiative. *Psychological Medicine*, 53, 875-886. <https://doi.org/10.1017/s0033291721002245>
- Klonsky, E. D. (2007). The Functions of Deliberate Self-Injury: A Review of the Evidence. *Clinical Psychology Review*, 27, 226-239. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.08.002>
- Kress, V. E., Newgent, R. A., Whitlock, J., & Mease, L. (2015). Spirituality/Religiosity, Life Satisfaction, and Life Meaning as Protective Factors for Nonsuicidal Self-Injury in College Students. *Journal of College Counseling*, 18, 160-174. <https://doi.org/10.1002/jocc.12012>
- Levesque, C., Lafontaine, M. F., & Bureau, J. F. (2017). The Mediating Effects of Emotion Regulation and Dyadic Coping on the Relationship between Romantic Attachment and Non-Suicidal Self-Injury. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 277-287. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0547-6>
- Li, X., Chen, F., Lin, Y., Jia, Z., Tucker, W., He, J. et al. (2020). Research on the Relationships between Psychological Problems and School Bullying and Non-Suicidal Self-Injury among Rural Primary and Middle School Students in Developing Areas of China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, Article 3371. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103371>
- Nguyen, J. K., & Thurston, R. C. (2020). Association of Childhood Trauma Exposure with Inflammatory Biomarkers among Midlife Women. *Journal of Women's Health*, 29, 1540-1546. <https://doi.org/10.1089/jwh.2019.7779>
- Nock, M. K., Joinerjr, T. J., Gordon, K. H., Lloyd-Richardson, E., & Prinstein, M. J. (2006). Non-Suicidal Self-Injury among Adolescents: Diagnostic Correlates and Relation to Suicide Attempts. *Psychiatry Research*, 144, 65-72. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2006.05.010>
- Shi, X., Na, Y., & Zhu, Y. (2024). Family Dysfunction and Non-Suicidal Self-Injury among Chinese College Students: A Longitudinal Moderated Mediation Model Involving Depressive Symptoms and Self-Compassion. *Current Psychology*, 43, 26749-26760. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06331-8>
- Tang, J., Yang, W., Ahmed, N. I., Ma, Y., Liu, H., Wang, J. et al. (2016). Stressful Life Events as a Predictor for Nonsuicidal Self-Injury in Southern Chinese Adolescence. *Medicine*, 95, e2637. <https://doi.org/10.1097/md.0000000000002637>
- Turner, B. J., Dixon-Gordon, K. L., Austin, S. B., Rodriguez, M. A., Zachary Rosenthal, M., & Chapman, A. L. (2015). Non-Suicidal Self-Injury with and without Borderline Personality Disorder: Differences in Self-Injury and Diagnostic Comorbidity. *Psychiatry Research*, 230, 28-35. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.07.058>
- Victor, S. E., Glenn, C. R., & Klonsky, E. D. (2012). Is Non-Suicidal Self-Injury an "Addiction"? A Comparison of Craving in Substance Use and Non-Suicidal Self-Injury. *Psychiatry Research*, 197, 73-77. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.12.011>
- Wang, L., Lan, Y., Liu, S., & Yan, W. (2023). Impact of the COVID-19 and Psychological Risk Factors on Non-Suicidal Self-Injury Behavior among High School Students: A One-Year Follow-Up Study. *BMC Psychiatry*, 23, Article No. 512. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05021-2>
- Xin, M., Yang, X., Liu, K., Naz Boke, B., & Bastien, L. (2020). Impact of Negative Life Events and Social Support on Non-suicidal Self-Injury among Chinese Middle School Students. *American Journal of Men's Health*, 14, 1-7. <https://doi.org/10.1177/1557988320937124>
- Zhang, L., Wang, P., Liu, L., Wu, X., & Wang, W. (2023). Childhood Maltreatment Affects College Students' Nonsuicidal Self-Injury: Dual Effects via Trauma-Related Guilt, Trauma-Related Shame, and Prosocial Behaviors. *Child Abuse & Neglect*, 141, Article 106205. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2023.106205>
- Zhang, Y., Suo, X., Zhang, Y., Zhang, S., Yang, M., Qian, L. et al. (2022). The Relationship between Negative Life Events and Nonsuicidal Self-Injury among Chinese Adolescents: A Moderated-Mediation Model. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 18, 2881-2890. <https://doi.org/10.2147/ndt.s386179>