

生活事件与自杀意念：积极心理资本的中介效应

肖倩^{1,2}, 郑丹^{3*}, 卫博², 陈佳⁴

¹天津师范大学心理学部, 天津

²河南科技学院教育科学学院, 河南 新乡

³南宁师范大学化学与材料学院, 广西 南宁

⁴河南科技学院文法学院, 河南 新乡

收稿日期: 2026年2月4日; 录用日期: 2026年2月24日; 发布日期: 2026年3月10日

摘要

目的: 探讨生活事件与大学生自杀意念的关系, 并检验积极心理资本的中介效应。方法: 采用整群抽样, 对某高校267名大学生施测积极心理资本量表、青少年自评生活事件量表与Beck自杀意念量表中文版。采用PROCESS (Model 4)进行Bootstrap (5000次)中介检验。结果: 生活事件指数与自杀意念呈显著正相关, 与积极心理资本呈显著负相关; 积极心理资本与自杀意念呈显著负相关。中介分析显示, 生活事件指数显著负向预测积极心理资本, 积极心理资本显著负向预测自杀意念; 间接效应显著, 在本研究模型设定与控制变量的条件下, 纳入中介后直接效应未达到显著水平。结论: 积极心理资本在生活事件与大学生自杀意念之间发挥中介作用, 提示高校心理健康工作应在压力筛查的基础上加强积极心理资本的评估与培养。

关键词

生活事件, 自杀意念, 积极心理资本, 大学生, 中介效应

Stressful Life Events and Suicidal Ideation: The Mediating Effect of Positive Psychological Capital

Qian Xiao^{1,2}, Dan Zheng^{3*}, Bo Wei², Jia Chen⁴

¹Faculty of Psychology, Tianjin Normal University, Tianjin

²College of Education Science, Henan Institute of Science and Technology, Xinxiang Henan

³College of Chemistry and Materials, Nanning Normal University, Nanning Guangxi

*通讯作者。

⁴School of Literature and Law, Henan Institute of Science and Technology, Xinxiang Henan

Received: February 4, 2026; accepted: February 24, 2026; published: March 10, 2026

Abstract

Objective: To examine the relationship between stressful life events and suicidal ideation among college students and to test the mediating effect of positive psychological capital. **Methods:** Using a cluster sampling method, 267 college students from a university completed the Positive Psychological Capital Questionnaire, the Adolescent Self-Rating Life Events Checklist, and the Beck Scale for Suicide Ideation—Chinese Version. Mediation analysis was conducted using the PROCESS macro (Model 4) with 5000 Bootstrap samples. **Results:** Stressful life events were positively correlated with suicidal ideation and negatively correlated with positive psychological capital. Positive psychological capital was negatively correlated with suicidal ideation. Mediation analyses showed that stressful life events significantly and negatively predicted positive psychological capital, which in turn significantly and negatively predicted suicidal ideation. The indirect effect was significant, whereas under the current model specification and covariate adjustment, the direct effect of stressful life events on suicidal ideation became nonsignificant after the mediator was included. **Conclusion:** Positive psychological capital mediates the association between stressful life events and suicidal ideation among college students. These findings suggest that college mental health initiatives should focus not only on stress screening but also on strengthening the assessment and cultivation of positive psychological capital.

Keywords

Stressful Life Events, Suicidal Ideation, Positive Psychological Capital, College Students, Mediating Effect

Copyright © 2026 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, 自杀已成为威胁青年群体心理健康的重要公共卫生问题之一, 其中大学生群体因处于学业压力、角色转变与社会适应等多重挑战叠加的阶段, 自杀意念的发生风险尤为值得关注。既有研究表明, 大学阶段并非自杀行为发生率最高的时期, 但却是自杀意念频繁出现并呈现显著波动的重要发展窗口 (Kleiman et al., 2017)。在这一背景下, 压力性生活事件, 如学业负担、人际冲突及适应性挫折, 被普遍视为诱发大学生自杀风险的重要情境因素 (陈华等, 2016; Howarth et al., 2020)。然而, 现实情境中, 生活事件在大学生群体中具有高度普遍性, 而自杀风险的出现却呈现显著个体差异, 这一现象提示, 仅从压力暴露本身出发, 难以充分解释自杀风险的形成过程, 亟需进一步从心理机制层面加以探讨。

既有研究从不同样本与方法层面反复验证了压力性生活事件与自杀风险之间的密切联系。基于现有实证证据与系统整合研究, 压力性生活事件与自杀意念及相关行为呈现稳定关联, 并且这种关联不仅体现在横断面层面的同期相关, 也在前瞻性研究中表现为对自杀风险随时间变化的预测作用 (Howarth et al., 2020)。因此, 生活事件并非偶然的触发因素, 而更可能构成自杀风险的重要背景条件, 其影响往往体现为持续性与累积性作用。与此同时, 研究者也注意到, 生活事件对自杀风险的影响并非直接或必然发生,

并非所有经历较高水平生活事件的个体都会出现显著自杀意念，而自杀意念本身具有明显的情境波动性与个体差异特征(Kleiman et al., 2017)。这提示生活事件与自杀风险之间可能存在关键的心理中介过程，仅从事件暴露程度出发，难以充分解释自杀风险的形成机制。

尽管生活事件与自杀风险之间的关联已获得较为充分的实证支持，但从已有研究的整体取向来看，相关研究在机制解释层面仍存在一定局限。首先，既有研究多聚焦于抑郁、绝望感或消极情绪等风险因素在生活事件与自杀风险之间的中介作用，这类变量虽然具有较强预测力，但往往指向相对稳定或难以在短期内干预的心理特征，因而在风险预防与干预层面的应用价值受到一定限制。其次，部分研究虽关注个体差异因素，却主要从人格特质或情绪脆弱性角度加以解释，对个体在压力情境中可动员的积极心理资源关注相对不足。再次，在大学生群体中，生活事件高度普遍，而自杀风险的发生却呈现显著个体差异，这一现实现象提示，仅从风险累积视角出发，仍难以充分解释压力如何在不同个体中转化为自杀风险。在此背景下，近年来心理健康研究逐渐由风险因素导向转向保护性资源导向，强调个体在压力情境中所拥有的积极心理资源在心理结局形成中的调节作用(Lupşa et al., 2020)。这一研究取向为重新理解生活事件与自杀风险之间的关系提供了重要启示，即与其仅关注压力暴露本身，不如进一步探讨压力如何通过影响个体可塑性的心理资源而作用于自杀风险。然而，就目前文献来看，针对生活事件 - 自杀风险关系的研究中，尚缺乏以积极心理资源为核心的系统机制检验，相关实证证据仍有待进一步补充。

积极心理资本(Positive Psychological Capital)作为积极心理学领域的重要概念，强调个体在面对挑战和逆境时所具备的一组可发展的积极心理资源，通常包括自我效能、希望、韧性与乐观等核心成分(张阔等, 2010; Youssef-Morgan & Luthans, 2015)。与相对稳定的人格特质不同，积极心理资本被视为一种状态性、可塑性的心理资源，其水平可随情境变化，并能够通过系统训练和干预得到提升。近年来，相关研究在教育、健康与组织心理学等领域不断积累证据，表明较高水平的心理资本有助于个体在高压情境中维持积极情绪体验，采用更为有效的应对策略，并降低多种消极心理结果的发生风险。在心理健康研究中，已有实证证据开始将积极心理资本直接引入自杀相关议题。例如，Liu等(2023)在大学生样本中发现，通过以慈心冥想为核心的干预方式提升积极心理资本，可显著降低自杀意念水平，提示心理资本不仅与自杀风险存在关联，而且具有明确的干预价值。这一发现从应用层面进一步强化了积极心理资本在压力相关自杀风险研究中的理论合理性。此外，部分研究也在高压力职业群体中发现，心理资本在不确定性压力与积极心理结局之间发挥重要作用，显示其保护性功能具有一定的跨情境稳定性(Yıldırım et al., 2023)。然而，就目前文献整体而言，积极心理资本在生活事件与自杀风险关系中的作用仍缺乏系统的机制检验，尤其是在大学生这一压力暴露高度集中的群体中，其作为中介变量的实证证据仍有待进一步补充。

综上，现有证据表明压力性生活事件与自杀风险密切相关，但其作用并非必然发生，在压力暴露普遍而风险结局差异显著的大学生群体中，仍有必要从可塑性心理资源视角进一步澄清其关键心理机制。尽管积极心理资本被视为一种可发展的心理资源，并在心理健康促进与干预研究中显示出重要价值(张阔等, 2010; Liu et al., 2023)，但其在生活事件指数与自杀风险关系中的机制性角色，尤其是作为中介路径的实证证据仍相对不足。基于此，本研究以高校大学生为对象，检验生活事件指数对自杀风险的影响，并进一步考察积极心理资本在二者之间的中介作用，旨在为压力情境下自杀风险的资源性解释框架提供补充证据。基于既有理论与研究证据，本研究提出生活事件指数与自杀风险呈正相关；生活事件指数与积极心理资本呈负相关，积极心理资本与自杀风险呈负相关；积极心理资本在生活事件指数与自杀风险之间发挥中介作用。通过对上述路径的检验，本研究期望在压力暴露 - 心理资源 - 自杀风险的链条上提供更为清晰的机制证据，并为高校自杀风险预防从风险识别拓展至资源培育提供理论

依据。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

本研究采用整群抽样的方法,以某高校在校大学生为研究对象进行问卷调查。共获得有效问卷 267 份。在有效样本中,男生 219 人(82.0%),女生 48 人(18.0%)。样本涵盖本科一年级至四年级学生,其中大一 63 人(23.6%),大二 61 人(22.8%),大三 113 人(42.3%),大四 30 人(11.2%)。按生源地分类,来自城镇的被试 162 人(60.7%),来自农村的被试 105 人(39.3%)。完整家庭 245 人(91.8%),非完整家庭 22 人(8.2%)。按是否独生子女分类,独生子女 145 人(54.3%),非独生子女 122 人(45.7%)。按专业类别分类,文科生 69 人(25.8%),理科生 198 人(74.2%)。所有被试均自愿参加,填写前阅读并确认知情同意,问卷匿名作答,数据仅用于科学研究。

2.2. 研究工具

2.2.1. 积极心理资本量表

本研究采用张阔等(2010)编制的《积极心理资本量表》(Positive Psychological Capital Questionnaire, PPQ)。该量表共包含 26 个项目,由自我效能、韧性、希望和乐观 4 个维度构成,其中自我效能 7 项、韧性 7 项、希望 6 项、乐观 6 项,包含 4 个反向计分条目。量表采用 7 点 Likert 评分(1 = 非常不符合,7 = 非常符合),各维度得分为相应条目得分之和,总分为各维度得分之和,得分越高表示个体的积极心理资本水平越高。本研究中量表内部一致性信度良好(Cronbach's $\alpha = 0.90$)。

2.2.2. 青少年自评生活事件量表

本研究采用刘贤臣等(1997)编制的青少年自评生活事件量表(Adolescent Self-Rating Life Events Checklist, ASLEC)。量表共包含 27 个项目,按照五因子模型划分为人际关系、亲友及财产损失、受惩罚、学习压力以及健康与适应问题 5 个维度。评定方式为若事件在最近两个月内发生,根据事件发生时的心理感受程度采用 5 点评分(1 = 无影响,5 = 极重度影响);若事件未发生,则选择无影响(1)。各维度得分为该维度项目得分之和,总分为各维度得分之和,得分越高表示生活事件对个体的负性影响程度越大。本研究样本中该量表内部一致性信度良好(Cronbach's $\alpha = 0.85$)。

2.2.3. 自杀意念量表中文版

本研究采用 Beck 自杀意念量表中文版(Beck Scale for Suicide Ideation—Chinese Version, BSI-CV) (李献云等, 2010)。该量表在原版 Beck 自杀意念量表(SSI/BSI)的基础上,由李献云等人翻译并根据中国文化背景进行修订,既可用于自评,也可用于访谈评定,适用于评估当前或最严重时期的自杀意念水平。量表共包含 19 个条目,每个条目设置 3 个评分选项(0~2 分),涵盖主动自杀愿望、被动自杀愿望和自杀准备 3 个维度。部分条目(第 6、7、11、13 和 19 项)设有无自杀想法选项,计 0 分。量表总分越高,表示个体自杀意念越强,自杀风险越高。本研究中该量表内部一致性信度良好(Cronbach's $\alpha = 0.87$)。

2.3. 统计学方法

采用 SPSS 27.0 软件进行统计分析。首先对研究变量进行描述性统计,并计算各量表的内部一致性信度。随后采用皮尔逊积差相关分析考察积极心理资本、生活事件与自杀意念之间的相关关系。进一步使用 PROCESS 宏程序检验中介效应,采用 Bootstrap 方法进行 5000 次重复抽样,计算 95%置信区间。以 $p < 0.05$ 作为统计学显著性标准。

3. 结果

3.1. 描述统计与相关分析

各主要变量的描述统计结果见表 1。被试的积极心理资本得分为($M = 136.12, SD = 19.42$)，生活事件指数为($M = 33.79, SD = 5.83$)，自杀风险得分为($M = 1.96, SD = 5.32$)。皮尔逊相关分析结果显示(见表 1)，生活事件指数与积极心理资本呈显著负相关($r = -0.41, p < 0.001$)，与自杀风险呈显著正相关($r = 0.23, p < 0.001$)；积极心理资本与自杀风险呈显著负相关($r = -0.42, p < 0.001$)。上述结果为后续中介效应检验提供了基础。

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis of various variables

表 1. 各变量的描述统计与相关分析

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1. 生活事件指数	33.79	5.83	—		
2. 积极心理资本	136.12	19.42	-0.41***	—	
3. 自杀风险	1.96	5.32	0.23***	-0.42***	—

注：*** $p < 0.01$ (双侧检验)。

3.2. 生活事件与自杀意念的预测作用

为检验生活事件对自杀风险的预测作用，并考察积极心理资本的作用，在控制性别、年级、来源、家庭状况、是否独生子女与专业等人口学变量后，采用分层回归分析对自杀风险进行预测(见表 2)。结果显示，模型 1 中控制变量对自杀风险的解释量不显著($R^2 = 0.01, F = 0.54, p = 0.774$)。在模型 2 中加入生活事件指数后，模型解释量显著增加($\Delta R^2 = 0.05, \Delta F = 13.06, p < 0.001$)，生活事件指数显著正向预测自杀风险($\beta = 0.22, p < 0.001$)。在模型 3 中进一步加入积极心理资本后，模型解释量进一步显著增加($\Delta R^2 = 0.14, \Delta F = 46.31, p < 0.001$)，积极心理资本显著负向预测自杀风险($\beta = -0.45, p < 0.001$)，而生活事件指数的预测作用不再显著($\beta = 0.06, p = 0.317$)。

Table 2. Hierarchical regression analysis of stressful life events and positive psychological capital on suicidal risk

表 2. 生活事件与积极心理资本对自杀风险的分层回归分析

变量	模型 1 β	模型 2 β	模型 3 β
生活事件指数	—	0.22***	0.06
积极心理资本	—	—	-0.45***
R^2	0.01	0.06	0.20
调整后 R^2	-0.01	0.03	0.18
ΔR^2	—	0.05	0.14
ΔF	—	13.06**	46.31***

注：因变量为自杀风险。模型 1 纳入控制变量(性别、年级、来源、家庭状况、是否独生子女、专业)；模型 2 在此基础上加入生活事件指数；模型 3 进一步加入积极心理资本。表中为标准化回归系数 β 。*** $p < 0.001$ 。

3.3. 积极心理资本的中介作用分析

采用 PROCESS 宏程序(Model 4)检验积极心理资本在生活事件指数与自杀风险之间的中介作用，并

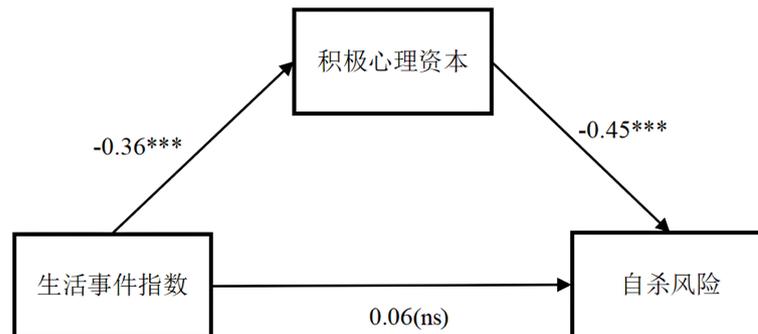
控制性别、年级、来源、家庭状况、是否独生子女与专业。结果显示,生活事件指数显著负向预测积极心理资本($B = -1.19, \beta = -0.36, p < 0.001$),积极心理资本显著负向预测自杀风险($B = -0.12, \beta = -0.45, p < 0.001$)。在纳入积极心理资本后,生活事件指数对自杀风险的直接效应不显著($B = 0.06, \beta = 0.06, p = 0.317$),而总效应仍显著($B = 0.20, \beta = 0.22, p < 0.001$)。Bootstrap (5000次)检验表明,生活事件指数通过积极心理资本对自杀风险的间接效应显著(间接效应 = 0.15, Boot 95% CI [0.07, 0.24]),提示积极心理资本在生活事件指数与自杀风险之间发挥中介作用。具体结果见表3,中介模型及其标准化路径系数如图1所示。

Table 3. Mediating effect of positive psychological capital on the association between stressful life events and suicidal risk (controlling for covariates)

表 3. 积极心理资本在生活事件指数与自杀风险之间的中介效应(控制协变量)

路径/效应	Effect	SE	t	p	95% CI
a 路径: X→M	-1.19	0.18	-6.69	<0.001	[-1.54, -0.84]
b 路径: M→Y	-0.12	0.02	-6.80	<0.001	[-0.16, -0.09]
c 路径: 总效应 X→Y	0.20	0.06	3.61	<0.001	[0.09, 0.31]
c'路径: 直接效应 X→Y	0.06	0.06	1.00	0.317	[-0.05, 0.17]
间接效应 a × b (Bootstrap)	0.15	0.05	—	—	[0.07, 0.24]

注: X = 生活事件指数, M = 积极心理资本, Y = 自杀风险。控制变量包括性别、年级、来源、家庭状况、是否独生子女与专业。间接效应为 Bootstrap 5000 次抽样的 95% 置信区间。



注: 图中数值为标准化回归系数(β), 控制性别、年级、生源地、家庭状况、是否独生子女及专业。*** $p < 0.001$, ns 表示该路径的回归系数未达到统计显著性水平。

Figure 1. Mediating model of positive psychological capital in the association between stressful life events and suicidal risk

图 1. 积极心理资本在生活事件指数与自杀风险之间的中介模型

4. 讨论

4.1. 主要发现及其解释

本研究考察了生活事件指数、积极心理资本与自杀风险之间的关系。结果表明,生活事件指数与自杀风险呈显著正相关,在控制性别、年级、来源、家庭状况、是否独生子女及专业等人口学变量后,生活事件指数对自杀风险的总效应仍显著。同时,生活事件指数显著负向预测积极心理资本,积极心理资本则显著负向预测自杀风险;在纳入积极心理资本后,生活事件指数对自杀风险的直接预测作用不再显著,而其间接效应通过 Bootstrap 方法得到支持,提示积极心理资本在生活事件与自杀风险之间发挥了中介作用。

在上述结果的基础上, 可以从心理资源视角进一步理解生活事件与自杀风险的关联。该结果提示, 在本研究样本与模型设定下, 生活事件指数对自杀风险的影响更突出地体现为通过积极心理资本的间接作用。换言之, 高强度或频繁的生活事件可能伴随个体积极心理资本的下降, 从而与更高水平的自杀风险相联系。这一发现为理解压力情境下自杀风险的形成机制提供了心理资源层面的解释视角。既有纵向研究和系统综述表明, 生活事件暴露与后续自杀意念和相关行为之间存在稳定关联, 其作用往往体现为压力的累积效应而非单一事件的即时冲击(陈华等, 2016; Howarth et al., 2020)。本研究进一步指出, 在这一过程中, 个体所拥有的心理资源水平可能是连接外部压力与自杀风险的重要心理通道。生活事件指数不仅反映外在压力的客观暴露, 更包含个体对事件主观影响程度的评估, 这种持续性的心理负荷若缺乏足够的心理资源加以调节, 可能增加自杀风险。

更为重要的是, 本研究从机制层面揭示了积极心理资本在生活事件与自杀风险之间的中介作用。积极心理资本强调个体在面对挑战和逆境时所具备的效能信念、目标导向、复原能力与积极期待(张阔等, 2010), 被视为一种具有可塑性和可干预性的心理资源。近年来的研究表明, 较高水平的心理资本有助于个体在压力情境中维持情绪稳定、采用更具建设性的应对策略, 并降低抑郁、倦怠等消极心理结果的发生风险(程利娜等, 2019; Ding et al., 2015)。本研究的结果进一步将这一保护性作用延伸至自杀风险领域, 提示心理资本的耗损可能构成压力作用于自杀风险的重要心理机制。

需要审慎说明的是, 纳入积极心理资本后, 生活事件指数对自杀风险的直接效应未达到显著水平, 反映的是本研究样本与统计模型下的效应分解结果, 并不等同于生活事件对自杀风险不存在其他可能的影响通道。一方面, 生活事件、心理资本与自杀风险之间可能存在一定的共享方差, 在纳入心理资本后, 生活事件对自杀风险的独立解释量相对减弱, 从而表现为直接效应不显著。另一方面, 既有研究提示生活事件与自杀意念之间的关联往往并非单一路径所能解释, 除心理资源耗损外, 绝望感、消极情绪及相关近端风险因素也可能构成重要的传导机制(Howarth et al., 2020; Kleiman et al., 2017)。本研究未将这些变量纳入同一模型进行比较检验, 因而尚不能排除并行或链式机制的可能性。此外, ASLEC 更强调近期生活事件的发生及其主观影响程度, 可能主要反映日常压力负荷而非重大创伤暴露(陈华等, 2016; 刘贤臣等, 1997)。在不同事件类型(如重大创伤)或更高风险样本中, 生活事件对自杀风险的直接效应是否呈现相同模式仍有待进一步研究。

因此, 本研究在心理资源框架下提供了生活事件 - 积极心理资本 - 自杀风险关系的经验证据, 并为进一步检验多路径机制提供了线索。这一发现补充了生活事件与自杀风险关系的机制证据, 同时也提示保护性心理资源在压力情境中的关键意义。相较于难以完全避免的外部压力事件, 积极心理资本具有可培养、可提升的特点, 这使其在自杀风险预防与心理健康促进中具有更为现实的应用价值。

4.2. 积极心理资本的保护性作用机制

在压力与自杀风险的关系研究中, 越来越多的证据提示, 压力事件本身并不必然导向严重的消极结局, 其影响往往取决于个体是否拥有足以支撑适应的心理资源。本研究发现积极心理资本在生活事件与自杀风险之间发挥中介作用, 提示其可能通过多重心理过程参与压力向风险转化的机制。需要指出的是, 该中介路径反映的是本研究样本与统计模型下的主要解释线索, 旨在揭示心理资源在压力 - 风险关联中的作用位置, 而非将其界定为排他性的唯一通道。

首先, 从应对与情绪调节的视角看, 积极心理资本可能帮助个体在压力事件发生后维持更稳定的情绪反应与更具建设性的应对方式。当个体具备更强的效能感与复原信念时, 更可能将压力理解为可管理的挑战, 并倾向于采取问题解决、寻求支持等积极应对, 而较少陷入回避、无助或反刍式应对。国内关于大学生群体的研究亦表明, 心理资本与应对方式在压力相关心理结局中具有重要联系(程利娜等, 2019),

在这一意义上, 心理资本的下降可能削弱个体在压力情境中的调节能力, 从而间接增加风险。

其次, 从认知加工与意义建构的角度看, 积极心理资本可能通过影响个体对压力事件的解释方式与未来可能性的判断, 进而影响自杀意念的形成。已有研究指出, 自杀意念具有明显的波动性特征, 并受到当下压力感、消极认知与情绪状态的共同作用(Kleiman et al., 2017)。在生活事件冲击下, 积极心理资本较高的个体更可能保留目标感与希望感, 维持仍有路径可走的认知框架, 从而降低绝望感积累与消极信念固化的风险。从这一意义上看, 积极心理资本可能在压力情境中发挥认知缓冲的作用, 使个体不至于将短期压力迅速解释为不可逆的失败或无望处境。

再次, 从资源动态与可干预性的角度看, 积极心理资本的独特价值在于其相对可塑性。与难以在短期内改变的背景因素相比, 心理资本更接近一种可通过训练与支持加以提升的心理资源储备。相关元分析表明, 心理资本干预总体上能够有效提升心理资本水平, 并带来积极心理结果改善(Lupşa et al., 2020)。这意味着在压力水平较高的群体中, 若能够通过系统训练提升希望、效能、韧性与乐观等资源维度, 可能有助于减缓压力暴露所带来的风险积累。同时, 这也提示心理资本不仅具有解释意义, 更具有潜在的干预价值。

同时, 应当看到, 生活事件影响自杀风险往往具有多因素、多路径特征。心理资本可能与绝望感、情绪调节困难、社会支持等变量并行发挥作用, 亦可能在不同情境下与这些因素形成交互或链式结构。未来研究可在同一模型中纳入多类近端风险与保护因素, 采用多中介、链式中介或结构方程模型进行竞争性检验, 以更清晰地界定心理资本路径的相对贡献与适用边界。

综合而言, 积极心理资本可能通过促进适应性应对、优化压力事件的认知加工, 并在资源层面提供可补偿的心理储备, 对生活事件所引发的自杀风险产生缓冲作用。但这一作用更适宜理解为在本研究条件下得到支持的一条关键机制路径, 而非对复杂风险形成过程的唯一解释。这一认识有助于在理论上避免过度简化解释, 也为后续更精细化的机制检验提供了方向。在实践层面, 这也提示高校自杀风险防控除关注压力事件的识别与管理外, 还可将积极心理资本的评估与培养纳入常态化心理健康促进框架, 从而在压力管理与心理资源建设两个层面协同推进风险预防工作。

4.3. 理论与实践启示

本研究从积极心理学视角补充了生活事件与自杀风险关系的机制解释。既有研究已较为一致地指出, 压力性生活事件与自杀意念及相关行为之间存在稳定关联, 但其作用并非对所有个体同等成立, 提示需要进一步识别压力影响自杀风险的关键心理资源环节(Howarth et al., 2020)。本研究的结果表明, 积极心理资本在生活事件与自杀风险之间发挥中介作用, 在控制人口学变量后仍显示出显著的间接效应, 从而从心理资源角度为压力何以与自杀风险相联系提供了经验证据。同时, 需要审慎理解直接效应不显著的统计表现, 该结果更可能反映在本研究样本与模型设定下, 生活事件与自杀风险的关联主要由心理资本路径解释, 而并不意味着其他潜在通道不存在。

在理论层面, 本研究将自杀风险的研究视角从单纯关注压力暴露, 拓展至个体可塑性心理资源的变化过程。与以往主要强调压力事件数量或强度的研究不同, 本研究强调生活事件对自杀风险的影响可能更依赖于个体心理资源的动员与耗损过程, 即生活事件在削弱希望、效能、韧性与乐观等资源成分后, 与更高风险相联系。这一结果有助于将压力暴露与心理资源变化纳入同一解释框架之中, 也为解释大学生群体中压力普遍存在但风险水平存在显著个体差异的现象提供了补充视角。

在实践层面, 本研究结果对高校心理健康促进与自杀风险预防具有现实启示意义。鉴于大学生在学业、人际与生涯发展等方面的压力事件较为常见, 仅依赖压力管理或危机识别可能不足以覆盖全部风险形成过程。本研究提示, 在常规风险筛查与危机识别的基础上, 可进一步关注高压力 - 低心理资本个体

的早期识别与支持,将积极心理资本评估作为风险画像的补充信息,从而更有针对性地开展分层干预。已有研究表明,心理资本干预在提升心理资源及改善心理结局方面具有总体有效性(Lupşa et al., 2020),这为将希望、效能、韧性与乐观等要素转化为高校心理健康教育和干预内容提供了经验支持。因此,从实践角度看,自杀风险防控工作可由风险削减导向逐步拓展为资源增强导向,在关注压力与危机的同时,系统性提升个体的积极心理资本水平,从而在源头上降低压力情境中自杀风险的发生可能性。

4.4. 研究局限与未来展望

本研究仍存在一定局限。首先,横断面设计限制了因果推断,完全中介结果仅为统计意义上的效应分解,并不排除生活事件通过其他通道影响自杀风险。其次,本研究未将绝望感、情绪调节困难等变量纳入同一模型比较,且ASLEC更侧重近期日常压力而非重大创伤,结论在高危或创伤样本中的适用性仍待检验。未来可采用纵向与干预设计,结合多中介或结构方程模型与多源数据,在更具代表性的样本中进一步验证。

5. 结论

基于高校学生样本,本研究系统考察了生活事件指数、积极心理资本与自杀风险之间的关系。结果表明,生活事件指数与自杀风险呈显著正相关,积极心理资本与自杀风险呈显著负相关;在控制相关人口学变量后,积极心理资本在生活事件指数与自杀风险之间发挥了中介作用,提示在本研究样本与模型设定下,生活事件与自杀风险的关联更突出地体现为经由心理资本的间接作用。

本研究从积极心理学视角为生活事件影响自杀风险提供了心理资源层面的解释线索,强调压力情境下积极心理资本的潜在保护意义。研究结果提示,高校自杀风险防控与心理健康促进工作可在关注压力事件与危机识别的基础上,关注高压情境中个体心理资源的维护与提升,并将心理资本的评估与培养作为常态化心理健康服务的有益补充,从而在一定程度上降低压力暴露情境中的自杀风险。

基金项目

本研究得到2026年度河南省高校人文社会科学研究一般项目“社会存在感对青少年社会分享型提取诱发遗忘的影响”(2026-ZZJH-319)、2025年度新乡市社科联调研课题“内卷如何加剧大学生学业倦怠:链式中介作用的探索”(SKL-2025-0482)和2025年度广西高校中青年骨干教师科研基础能力提升项目(校级)“高校贫困生积极身体意象与主观幸福感的实证研究”(KY25ZQN045)项目资助。

参考文献

- 陈华, 贾存显, 刘贤臣(2016). 青少年生活事件量表评定及应用研究进展. *中国公共卫生*, 32(8), 1116-1119.
- 程利娜, 黄存良, 郑林科(2019). 生活应激源对大学生抑郁的影响: 心理资本和应对方式的链式中介. *中国卫生事业管理*, 36(4), 289-292.
- 李献云, 费立鹏, 童永胜, 李可进, 张亚利, 张艳萍, 徐东, 牛雅娟(2010). Beck 自杀意念量表中文版在社区成年人人群中应用的信效度. *中国心理卫生杂志*, 24(4), 250-255.
- 刘贤臣, 刘连启, 杨杰, 柴福勋, 王爱祯, 孙良民, 赵贵芳, 马登岱(1997). 青少年生活事件量表的编制与信度效度测试. *山东精神医学*, 10(1), 15-19.
- 张阔, 张赛, 董颖红(2010). 积极心理资本: 测量及其与心理健康的关系. *心理与行为研究*, 8(1), 58-64.
- Ding, Y., Yang, Y., Yang, X., Zhang, T., Qiu, X., He, X. et al. (2015). The Mediating Role of Coping Style in the Relationship between Psychological Capital and Burnout among Chinese Nurses. *PLOS ONE*, 10, e0122128. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0122128>
- Howarth, E. J., O'Connor, D. B., Panagioti, M., Hodkinson, A., Wilding, S., & Johnson, J. (2020). Are Stressful Life Events Prospectively Associated with Increased Suicidal Ideation and Behaviour? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of*

- Affective Disorders*, 266, 731-742. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.171>
- Kleiman, E. M., Turner, B. J., Fedor, S., Beale, E. E., Huffman, J. C., & Nock, M. K. (2017). Examination of Real-Time Fluctuations in Suicidal Ideation and Its Risk Factors: Results from Two Ecological Momentary Assessment Studies. *Journal of Abnormal Psychology*, 126, 726-738. <https://doi.org/10.1037/abn0000273>
- Liu, C., Chen, H., Zhang, A., Gong, X., Wu, K., Liu, C. et al. (2023). The Effects of Short Video App-Guided Loving-Kindness Meditation on College Students' Mindfulness, Self-Compassion, Positive Psychological Capital, and Suicide Ideation. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 36, Article No. 32. <https://doi.org/10.1186/s41155-023-00276-w>
- Lupşa, D., Vîrğa, D., Maricuţoiu, L. P., & Rusu, A. (2020). Increasing Psychological Capital: A Pre-Registered Meta-Analysis of Controlled Interventions. *Applied Psychology: An International Review*, 69, 1506-1556.
- Yıldırım, M., Çağış, Z. G., & Williams, G. (2023). Fear of COVID-19, Intolerance of Uncertainty, Psychological Capital, and Positive Future Expectations: Tests of Mediating Relationships with Healthcare Workers. *Archives of Psychiatric Nursing*, 45, 158-163. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2023.06.016>
- Youssef-Morgan, C. M., & Luthans, F. (2015). Psychological Capital and Well-Being. *Stress and Health*, 31, 180-188. <https://doi.org/10.1002/smi.2623>