

青少年非自杀性自伤行为在负性情绪方面研究

郑家美

天津师范大学心理学部, 天津

收稿日期: 2026年3月3日; 录用日期: 2026年3月22日; 发布日期: 2026年4月8日

摘要

根据数据统计, 近年来青少年的非自杀性自伤行为的发生呈增长趋势, 已经成为亟待解决的公共卫生问题。本文通过对近十年的文献检索了解我国青少年自杀问题与非自杀性自伤行为的研究现状。根据研究, 青少年的非自杀性自伤行为的发生与其负性情绪调节有较大联系。因此, 通过对国内外近五年的青少年非自杀性自伤行为与负性情绪相关的文献检索, 对比国内外学者在该方面的研究, 具体了解国内青少年非自杀性自伤行为在负性情绪方面的研究, 主要包括青少年经历的负性生活事件与青少年情绪障碍两个方面的研究。

关键词

青少年, 非自杀性自伤行为, 负性情绪, 自杀行为

Research on Non-Suicidal Self-Injury Behavior in Adolescents in Terms of Negative Emotions

Jiamei Zheng

Faculty of Psychology, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: March 3, 2026; accepted: March 22, 2026; published: April 8, 2026

Abstract

According to the statistics, in recent years, the occurrence of non-suicidal self-injury among adolescents has been increasing, which has become a public health problem to be solved urgently. In this paper, through the literature search in the past ten years, the research status of suicide and non-suicidal self-injury behavior of adolescents in China is understood. According to the research, the

occurrence of non-suicidal self-injury in adolescents is closely related to their negative emotional regulation. Therefore, through the literature search of adolescents' non-suicidal self-injurious behaviors and negative emotions in the past five years at home and abroad and the comparison of domestic and foreign scholars' research in this area, we can specifically understand the domestic research on adolescents' non-suicidal self-injurious behaviors in terms of negative emotions, mainly including the negative life events experienced by adolescents and adolescent emotional disorders.

Keywords

Adolescents, Non-Suicidal Self-Injurious Behaviors, Negative Emotions, Suicidal Behaviors

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,青少年自杀行为频繁出现,研究者对青少年自杀话题的研究也越来越重视,并且,据统计关于自杀的研究在2001至2021年间呈逐年增长趋势,其中,非自杀性自伤等前驱行为是国内青少年自杀研究领域的研究热点(杜巧梅, 2022)。非自杀性自伤行为(non-suicidal self-injury, NSSI),是指在没有自杀意图情况下对身体表面造成的自我伤害,这种伤害不被社会或文化所认可,包括用力抓挠和击打自己、割伤、烧灼和摩擦皮肤等方式,具有反复性、故意性与直接性(刘寒梅, 钟年, 2023)。非自杀性自伤行为被认为是心理健康问题发展和持续的高风险标志,包括高发病率和死亡率,并给卫生系统造成了巨大的成本,已成为目前急需解决的重要公共卫生问题(Walker et al., 2017)。并且,已有研究表明,有非自杀性自伤行为的个体相比于没有非自杀性自伤行为的个体而言可能有更强的自杀意念(Whitlock et al., 2013)。因此,探讨青少年的非自杀性自伤行为相关问题对识别与预防青少年非自杀性自伤行为以及自杀问题,增强青少年心理健康有重要的现实意义。

此外,有研究表明,非自杀性自伤行为经常发生在较为强烈的、难以控制的负性情绪体验之后,具有情绪调节功能(Klonsky, 2009)。本文分析的个体的负性情绪包括经历了负性生活事件后产生的负性情绪,也包括部分青少年所患的情绪障碍,如抑郁症、焦虑障碍与愤怒失调等。研究者认为当个体的负性情绪累积到一定水平后,个体可能会为了回避或是缓解消极情绪体验而采取非适应性行为方式,如非自杀性自伤行为(刘寒梅, 钟年, 2023)。因此,了解个体负性情绪与非自杀性自伤行为之间的关系同样有助于识别与干预青少年的非自杀性自伤行为,有助于青少年的心理健康。

本文通过对近五年国内外该领域的部分相关文献进行对比分析,探讨我国关于青少年非自杀性自伤行为在负性情绪方面的研究进展,并且通过对青少年非自杀性自伤行为的研究了解青少年非自杀性自伤行为的保护性因素与危险性因素,为青少年非自杀性自伤行为的预防与干预提供帮助。

2. 文献分析

2.1. 我国青少年自杀与非自杀性自伤行为研究现状

随着青少年自杀行为呈上升趋势,并且考虑到青少年自杀行为或是自杀意念可能会造成的社会公共问题,国内众多研究者从不同角度对青少年自杀问题进行分析研究。据统计,研究者对青少年自杀问题进行研究的文献发表量在2001年至2021年间呈上升趋势,且在2020年发文量达到最高峰(杜巧梅,

2022)。可见研究者对于青少年自杀问题越来越重视,同时也反映出社会各领域均在为了解、预防与干预青少年自杀问题做贡献。通过对青少年自杀文献的聚类分析,多数文献集中于分析青少年的自杀意念与非自杀性自伤行为,并且根据文献内容发现研究者针对青少年自杀成因及危险因素主要集中于抑郁症,而针对抑郁症,部分研究者更加关注青少年生活中可能遭遇的负性事件,认为青少年遭遇的负性事件可能会使其负性情绪积压过多,无法排解,以致青少年情绪失调,最终选择以伤害自己的方式来释放负面情绪。

通过对自杀领域研究热点,青少年非自杀性自伤行为研究的检索分析发现,诸多研究者通过构建理论模型来解释青少年非自杀性自伤行为的开始、维持与结束,解释青少年非自杀性自伤行为的发生与发展机制,为非自杀性自伤行为的干预与治疗提供理论依据(尹慧芳等,2022)。考虑到青少年实施非自杀性自伤行为的影响因素较多,且越来越多的研究者关注其影响因素,因此通过对非自杀性自伤行为影响因素的检索发现,青少年非自杀性自伤行为受个体因素(遗传、个人特质和情绪调节等)、环境因素及基因与环境的相互作用等诸多因素的影响(杨佳欣等,2023)。国内学者多是通过横断面研究设计探讨某一方面或某个单一因素对青少年非自杀性自伤行为的影响,关于多个因素之间存在的相关性或是具体且深入地探究非自杀性自伤行为的危险性因素的研究相对较少。

综上所述,国内学者通过各种角度去探索、分析青少年的自杀问题与非自杀性自伤行为,试图更好地预防与干预青少年的自杀行为与非自杀性自伤行为,为青少年的心理健康发展做出贡献。

2.2. 我国青少年非自杀性自伤行为与负性情绪研究

由于青少年实施非自杀性自伤行为过程中总存在情绪的转变,因此本文通过对国内近五年的青少年非自杀性自伤行为与情绪相关的研究进行检索,对两者之间的关系进行更加详细且全面的了解。通过对检索的文献进行分类,可以发现研究者对于青少年负性情绪对其非自杀性自伤行为的影响研究可以分为两个方面,一方面以青少年遭遇的负性生活事件为依托,讨论负性生活事件使得青少年产生了负性情绪,并且由于负性情绪无法缓解。逐渐累积,可能会使其采用伤害自己的方式缓解情绪;另一方面是直接从事青少年本身的情绪出发,考虑述情障碍或是抑郁症与个体非自杀性自伤行为的关系。

首先,关于负性生活事件,诸多研究者以负性生活事件作为自变量,青少年非自杀性自伤行为作为因变量,考虑情绪调节困难、述情障碍、心理韧性、黑暗人格等因素在其中的中介效应或是调节效应。

针对情绪调节困难,研究者认为个体遭遇的负性生活事件越多,其情绪调节能力会越弱,当负性生活事件累积,个体调节负性情绪会越来越困难,累积至一定水平后,个体就会实施如非自杀性自伤行为的手段以缓解负性情绪(刘寒梅,钟年,2023)。同时,研究者认为高水平的社会支持能够减弱个体情绪调节困难的负面作用,但低水平的社会支持也会增强情绪调节困难对个体非自杀性自伤行为的影响。也有研究者将述情障碍作为中介变量,情绪调节作为调节变量,去分析负性生活事件与青少年非自杀性自伤行为之间存在的关系。青少年遭遇负性生活事件时,其对于情绪的认知、加工和调节过程会影响其能否正确地识别及表达情绪,而正确的识别与表达能够促使其选择合适的方式去处理自身的情绪。但由于述情障碍的存在,个体难以正确识别、表达以及调节自身的情绪,可能会出现情绪调节困难的现象。基于此,研究者认为述情障碍会作为中介变量影响负性生活事件与青少年非自杀性自伤行为之间的关系,同时情绪调节会作为调节变量影响述情障碍与青少年非自杀性自伤行为之间的关系(唐杰等,2023)。除此之外,有研究者考虑到心理韧性与黑暗人格的作用,认为个体的心理韧性能够作为负性生活事件与非自杀性自伤行为之间的中介变量,黑暗人格则能够调节青少年经历的负性生活事件与心理韧性之间的关系(高昂等,2020)。与情绪调节困难不同,心理韧性是个体面对负性生活事件时能够良好适应的能力,因此,个体的心理韧性能够减弱负性生活事件对个体非自杀性自伤行为的负面影响。研究者认为黑暗人格包括

自恋、马基雅维利主义和精神变态三种人格特殊，且与个体早期的童年负性经历有关，童年的负性经历使得个体具有更高水平的黑暗人格与低宜人性与低共情。因此，缺乏共情能力或说是黑暗人格水平更高的个体，其心理韧性更难减弱负性生活事件对个体的影响。

其次，从情绪出发的文献，多是考虑抑郁症或是述情障碍与非自杀性自伤的关系。关于述情障碍，研究者认为述情障碍会直接影响青少年的非自杀性自伤行为，但同时抑郁情绪也会在其中起中介作用(熊庆等, 2023)。述情障碍是指个体在识别与描述情绪的能力上存在缺失，因此患有述情障碍的个体相比于正常个体而言更容易出现情绪失调的问题。而非自杀性自伤行为的发生往往与个体的负性情绪相关，个体的情绪调节能力较低，其更难以处理自身的负性情绪，也就更加容易发生非自杀性自伤行为。而针对抑郁情绪研究的文献同样认为青少年的抑郁情绪会直接影响个体的非自杀性自伤行为(任江莘等, 2023)。当个体患有抑郁症时，容易产生负面的自我评价与其容易采取非适应性行为相关，如非自杀性自伤行为。但也有研究者认为抑郁症患者多是以其外部情绪调节主导非自杀性自伤行为，而负性情绪可能只是个体采取非自杀性自伤行为的相关因素(何强等, 2023)。研究者认为负性情绪会增加青少年非自杀性自伤行为的发生，且个体感受负性情绪越强烈，往往更可能是以自我强化功能实施非自杀性自伤行为。

2.3. 国外青少年非自杀性自伤行为与负性情绪研究

为更加全面了解国内学者在非自杀性自伤行为与负性情绪的研究，本文通过对国外学者近五年的青少年非自杀性自伤行为与情绪相关的研究进行检索，发现国外学者对于青少年非自杀性自伤行为与负性情绪的研究同样可以从两个角度总结，一方面主要考虑个体情绪调节的作用，另一方面则集中于个体抑郁症或是焦虑障碍的分析。

针对情绪调节，研究者认为非自杀性自伤行为具有情绪调节的功能，也就是说个体采取非自杀性自伤行为前负性情绪较为强烈，感到悲伤和沮丧，但在非自杀性自伤行为发生后个体情绪趋向于放松和平静，并且这样的调节功能也进一步强化了个体的非自杀性自伤行为，也能够预测非自杀性自伤行为发生的终生频率(Gonçalves et al., 2023)。此外，有研究者考虑了男性与女性在情绪调节对非自杀性自伤行为方面可能存在差异，并且通过数据得出女性相比于男性有更多的冲动控制困难和有限的情绪调节策略，因此在青少年的非自杀性自伤行为中也存在性别差异(Thomas & Bonnaire, 2023)。研究者认为在设计治疗方案时也应该考虑到性别上的差异，为其制定相适应的治疗方案。

针对抑郁症与其他情绪障碍的研究，有研究者采用纵向设计，分析抑郁症与青少年非自杀性自伤行为之间的关系(Marshall et al., 2013)。研究者通过对抑郁症与非自杀性自伤行为的变化分析，认为青少年的抑郁症与其非自杀性自伤行为之间存在显著相关，但两者之间并不存在预测关系。有研究者认为青少年的抑郁症与非自杀性自伤行为总是同时发生，研究者试图分析两者何时会同时发生，以及什么因素会导致两者的同时发生，研究同样采取纵向研究设计收集数据(Tilton-Weaver et al., 2019)。研究认为青少年的如人际关系困难等的负性经历或是低自尊水平可能会导致抑郁症与非自杀性自伤行为的同时发生。关于其他情绪障碍的研究，如焦虑障碍，研究者认为患有焦虑障碍的个体的情绪不稳定可能会影响其非自杀性自伤行为(Peters et al., 2019)。研究者认为患有焦虑障碍的个体普遍存在情绪不稳定以及冲动性的特点，而情绪不稳定可能导致其采取非自杀性自伤行为，因此针对个体情绪不稳定的治疗可能能够减少焦虑障碍患者的非自杀性自伤行为。针对个体愤怒情绪失调与非自杀性自伤行为的研究认为，青少年在实施非自杀性自伤行为后其愤怒情绪出现降级(Larsson et al., 2023)。研究者认为大多数人认同的个体愤怒情绪失调与个体实施非自杀性自伤行为相关，但非自杀性自伤行为也可能会损害青少年的情绪调节能力，并且它可能会通过降低个体对痛苦的容忍度加剧个体的负面情绪。

此外，也有研究者控制了个体的情绪调节，以研究其他适应不良行为与非自杀性自伤行为之间的关

系。在控制了个体的情绪失调、等因素后,研究者没有发现其他适应不良行为与非自杀性自伤行为之间存在显著相关,但根据数据结果,研究者认为其他适应不良行为可能与非自杀性自伤行为(控制情绪调节)存在些特殊联系,并且需要继续深入对其进行研究(Sorgi et al., 2021)。

2.4. 国内外比较分析

通过上述对国内学者及国外学者在青少年非自杀性自伤行为与负性情绪之间的研究的分析,将两者进行对比分析,可得以下结论。

首先,国内学者与国外学者在研究负性情绪与非自杀性自伤行为之间关系方面存在的共同点。第一,诸多文献均强调情绪调节在其中的作用,不论是情绪调节作为自变量直接讨论个体对负性情绪的调节困难对非自杀性自伤行为的影响,还是将其作为中介变量或是调节变量,认为其在负性生活事件与非自杀性自伤行为之间起作用,研究者们均强调情绪调节的作用。可见,个体对负性情绪的调节能力对其非自杀性自伤行为有较强影响,因此针对个体的调节能力制定更具针对性的预防与治疗方,更有利于青少年的心理健康发展。第二,研究者们具体研究了一些情绪障碍问题对青少年的非自杀性自伤行为,比如考虑抑郁症患者或焦虑障碍患者的非自杀性自伤表现等。研究者通过多视角研究发现,当个体无法正确识别、表达与调节自身的情绪,会更倾向于实施非自杀性自伤行为去缓解自身的负面情绪,在情绪得到缓解后,非自杀性自伤行为会被负向强化,导致在经历负性情绪后个体会更容易选择非自杀性自伤行为。

其次,国内学者在该方面的研究也与国外学者存在些不同。第一,研究方法略不同,关于抑郁症的研究,国内学者更多是采用横向研究设计去分析抑郁症或是其他情绪障碍与青少年非自杀性自伤行为之间的关系,国外研究者有采用纵向研究设计,通过追踪患有抑郁症的青少年的非自杀性自伤行为在几年间的变化分析抑郁症对其非自杀性自伤行为的影响。相比于横向研究设计,纵向研究设计能够更好地追踪个体在一段时间内抑郁症与非自杀性自伤行为的变化,从而分析两者间是否存在可预测的关系。第二,文化视角不同,个体非自杀性自伤行为存在较大个体差异,且受文化背景影响。国内学者研究集中于国内青少年,国外学者研究也多集中于国外青少年,但由于存在文化差异,因此可能存在部分研究结论不太一致的现象,相比于国内更加重视青少年经历的负性生活事件可能会使其负性情绪过度累积以致个体采取非自杀性自伤行为缓解情绪的研究,国外学者更多从个体患有情绪障碍的角度分析,试图通过帮助个体找到更适宜的情绪调节方法。

3. 总结

与国外研究相比,我国关于青少年非自杀性自伤行为的研究多为横断面研究,且多探讨某一方面因素对非自杀性自伤行为的影响。因此在未来的研究中可引入生态瞬时评估法等更具时效性的测量手段,以发现青少年非自杀性自伤行为在真实情境中的即时触发因素与情绪波动,提高研究的生态效度,也可以整合生物学、心理学(如情绪调节、自我认同)与社会环境(如家庭功能、同伴关系、网络生态)等多层面因素,系统考察这些因素如何共同作用于青少年非自杀性自伤行为的机制。同时,研究们在积极探索分析青少年非自杀性自伤行为的危险性因素与保护性因素,试图了解个体非自杀性自伤行为过程中的矛盾心理,也能够更好地预防与干预青少年的非自杀性自伤行为。

参考文献

- 杜巧梅(2022). 我国青少年自杀研究的热点与前沿趋势. *河南预防医学杂志*, 33(8), 583-588.
- 高昂, 余洁静, 耿耀国, 古静静, 詹婷婷, 杨敏齐, 张畅, 石丽萍, 朱雪丽, 史丹, 赛雪莹, 吴日平(2020). 青少年负性生活事件与非自杀性自伤行为: 有调节的中介模型. *中国临床心理学杂志*, 28(5), 897-901.

- 何强, 王康程, 杨楹, 刘树苗, 蒋忠良, 汪芷伊, 刘金同(2023). 青少年抑郁症患者非自杀性自伤行为与功能及其相关因素. *中国心理卫生杂志*, 37(1), 41-46.
- 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.
- 任江苹, 贺燕, 安朝东, 陈娟(2023). 中学生抑郁情绪与非自杀性自伤的关系: 冲动性的中介作用. *四川精神卫生*, 36(5), 447-452.
- 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.
- 熊庆, 申秀云, 阳红, 王小华, 蚁金瑶, 朱熊兆(2023). 述情障碍与青少年非自杀性自伤: 非适应性情绪调节和抑郁的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 31(3), 574-577, 582.
- 杨佳欣, 田于胜, 付熙, 李亚敏(2023). 青少年非自杀性自伤影响因素的研究进展. *中国临床心理学杂志*, 31(5), 1145-1149.
- 尹慧芳, 徐浩林, 刘肇瑞, 张一娇, 秦丹妮, 黄悦勤(2022). 青少年非自杀性自伤行为的理论模型研究(综述). *中国心理卫生杂志*, 36(8), 707-713.
- Gonçalves, S., Vieira, A. I., Machado, B. C., & Bessa, C. (2023). Non-Suicidal Self-Injury in Portuguese College Students: Relationship with Emotion Regulation, Resilience and Self-Compassion. *Current Psychology*, 43, 7877-7886. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04985-4>
- Klonsky, E. D. (2009). The Functions of Self-Injury in Young Adults Who Cut Themselves: Clarifying the Evidence for Affect-Regulation. *Psychiatry Research*, 166, 260-268. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.02.008>
- Larsson, J., Tilton-Weaver, L. C., & Zhao, X. (2023). Anger Dysregulation and Non-Suicidal Self-Injury during Adolescence: A Test of Directionality. *Development and Psychopathology*, 36, 1596-1605. <https://doi.org/10.1017/s0954579423000858>
- Marshall, S. K., Tilton-Weaver, L. C., & Stattin, H. (2013). Non-Suicidal Self-Injury and Depressive Symptoms during Middle Adolescence: A Longitudinal Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 1234-1242. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9919-3>
- Peters, E. M., Bowen, R., & Balbuena, L. (2019). Mood Instability Contributes to Impulsivity, Non-Suicidal Self-Injury, and Binge Eating/Purging in People with Anxiety Disorders. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92, 422-438. <https://doi.org/10.1111/papt.12192>
- Sorgi, K. M., Ammerman, B. A., Cheung, J. C., Fahlgren, M. K., Puhalla, A. A., & McCloskey, M. S. (2021). Relationships between Non-Suicidal Self-Injury and Other Maladaptive Behaviors: Beyond Difficulties in Emotion Regulation. *Archives of Suicide Research*, 25, 530-551. <https://doi.org/10.1080/13811118.2020.1715906>
- Thomas, D., & Bonnaire, C. (2023). Relationship between Non-Suicidal Self-Injury and Emotion Dysregulation among Male and Female Young Adults. *Psychological Reports*, 128, 2377-2400. <https://doi.org/10.1177/00332941231183336>
- Tilton-Weaver, L., Marshall, S. K., & Svensson, Y. (2019). Depressive Symptoms and Non-Suicidal Self-Injury during Adolescence: Latent Patterns of Short-Term Stability and Change. *Journal of Adolescence*, 75, 163-174. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.07.013>
- Walker, K. L., Hirsch, J. K., Chang, E. C., & Jeglic, E. L. (2017). Non-Suicidal Self-Injury and Suicidal Behavior in a Diverse Sample: The Moderating Role of Social Problem-Solving Ability. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15, 471-484. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9755-x>
- Whitlock, J., Muehlenkamp, J., Eckenrode, J., Purington, A., Baral Abrams, G., Barreira, P. et al. (2013). Nonsuicidal Self-Injury as a Gateway to Suicide in Young Adults. *Journal of Adolescent Health*, 52, 486-492. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.09.010>