

青少年手机成瘾对网络自伤的影响：研究综述

崔 瑶, 银行泓颖

华北理工大学心理与精神卫生学院, 河北 唐山

收稿日期: 2026年8月21日; 录用日期: 2026年9月2日; 发布日期: 2026年9月17日

摘 要

随着智能手机全面嵌入青少年的学习与生活, 手机成瘾与网络自伤已成为数字时代交织出现的两大心理问题。手机成瘾指青少年对智能手机使用失去控制并导致社会功能受损; 网络自伤既包括在网络空间浏览、发布与传播自伤信息, 也包括匿名发布针对自身的伤害性内容的“数字自伤”。现有证据表明, 手机成瘾是青少年自伤行为及网络自伤相关行为的重要风险因素, 其作用路径涉及情绪困扰的中介、睡眠质量的损害、自伤内容的暴露与社会学习, 并受反刍思维、痛苦忍受度、社会支持等因素调节。未来研究需统一概念与测量工具, 强化纵向追踪与生态瞬时评估设计, 构建整合性机制模型, 并发展针对“成瘾-自伤”链条的数字化干预方案。

关键词

青少年, 手机成瘾, 网络自伤, 非自杀性自伤

The Impact of Smartphone Addiction on Online Self-Harm among Adolescents: A Research Review

Yao Cui, Hanghongying Yin

School of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

Received: August 21, 2026; accepted: September 2, 2026; published: September 17, 2026

Abstract

With smartphones deeply embedded in adolescents' study and daily life, smartphone addiction and online self-harm have become two intertwined psychological and behavioral problems in the digital age. Smartphone addiction refers to the loss of control over smartphone use and the consequent impairment of social functioning; online self-harm includes both browsing, posting and disseminating

self-harm information in cyberspace, and “digital self-harm”, that is, anonymously posting hurtful content about oneself. Existing evidence indicates that smartphone addiction is an important risk factor for self-harm and online self-harm-related behaviors among adolescents: emotional distress mediates, sleep quality deteriorates, and exposure to self-harm content facilitates social learning, with the effects moderated by rumination, distress tolerance and social support. Future research should unify concepts and measurement tools, strengthen longitudinal and ecological momentary assessment designs, construct an integrated mechanism model, and develop digital interventions targeting the addiction-self-harm chain.

Keywords

Adolescents, Smartphone Addiction, Online Self-Harm, Non-Suicidal Self-Injury

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

随着移动互联网深度嵌入青少年的学习与生活, 智能手机已成为未成年人最主要的网络接入设备。《第 5 次全国未成年人互联网使用情况调查报告》显示, 我国未成年网民规模达 1.93 亿, 互联网普及率为 97.2%, 手机是未成年人的首要上网工具(共青团中央维护青少年权益部, 中国互联网络信息中心, 2023)。智能手机在提供便利的同时, 也催生了青少年问题性手机使用问题。Sohn 等(2019)的系统综述与元分析显示, 全球儿童青少年问题性智能手机使用的检出率约为四分之一, 且与抑郁、焦虑等心理病理问题显著相关。与此同时, 自伤行为持续构成威胁青少年身心健康的重大公共卫生问题: 流行病学研究表明, 约 10% 的青少年报告过自伤经历(Hawton et al., 2012), 中学生非自杀性自伤(non-suicidal self-injury, NSSI)的总检出率高达 27.4% (韩阿珠等, 2017)。尤其值得关注的是, 自伤正在向网络空间迁移: 浏览自伤内容、加入自伤主题社群, 乃至以匿名方式对自己实施网络伤害等“网络自伤”现象日益增多, 并与线下自伤和自杀风险紧密关联。智能手机作为随身在线的接入终端, 既可能是诱发与维持自伤的风险来源, 也可能放大网络自伤的暴露与传播。厘清青少年手机成瘾与网络自伤之间的关系及作用机制, 对完善青少年心理健康三级预防体系具有重要的理论价值与现实意义。近年来, 手机成瘾与网络自伤相关研究虽各自增长迅速, 但将二者整合考察的系统梳理仍然缺乏。本文系统梳理手机成瘾与网络自伤的概念与流行现状、关联证据、作用机制及干预启示, 并指出未来研究方向。

2. 文献遴选说明

本文为一篇叙述性综述(narrative review), 旨在对青少年手机成瘾与网络自伤关系的已有证据进行主题化整合与批判性梳理, 为后续研究与干预实践提供启发, 而非依据预先注册方案进行穷尽性检索与量化合成的系统评价。文献检索以中国知网(CNKI)、万方数据、Web of Science、PubMed 与 PsycINFO 为主要数据库, 以“手机成瘾”“问题性智能手机使用”“网络成瘾”“自伤”“非自杀性自伤”“数字自伤”及对应英文术语(smartphone addiction, problematic smartphone use, internet addiction, self-harm, non-suicidal self-injury, digital self-harm)为关键词进行组合检索, 检索时段以 2005~2026 年为主, 并回溯纳入早期奠基性文献。

在文献筛选上, 本文优先纳入同行评审期刊发表的实证研究(含横断面、纵向与队列设计)、系统综述与元分析, 兼顾权威调查报告与重要理论文献; 在证据组织上, 按照“概念界定与流行现状-关联证据-作用机制-干预启示-研究展望”的逻辑主线对文献进行整合。需要坦诚的是, 本综述的检索与筛选未采用双人独立筛选及预先注册等系统评价程序, 证据整合难免带有作者主观判断, 读者应结合原始研究的质量与研究设计评估各条证据的强度。

3. 手机成瘾与网络自伤的概念界定与流行现状

3.1. 手机成瘾的概念、测量与流行现状

手机成瘾的概念经历了从“手机依赖”“问题性手机使用”到“行为成瘾”的演变。Griffiths (2005) 提出的成瘾成分模型认为, 行为成瘾应包含突显性、心境改变、耐受性、戒断症状、冲突与复发六个核心成分, 为将手机过度使用纳入成瘾框架提供了理论依据。但 Billieux 等(2015)指出, 并非所有高频手机使用都具备成瘾性质, 部分青少年的问题性使用可归因于冲动控制缺陷或关系维持需要, 主张以“问题性手机使用”这一更审慎的术语加以描述。刘勤学等(2017)则将智能手机成瘾界定为个体因过度使用智能手机且无法控制该行为, 导致社会功能受损并伴随心理与行为问题的新型行为成瘾。在测量方面, 常用工具包括 Bianchi 和 Phillips (2005)编制的手机问题使用量表(MPPUS)、熊婕等(2012)编制的手机成瘾倾向量表(MPATs, 含戒断症状、突显行为、社交抚慰与心境改变四维度)、Kwon 等(2013)的智能手机成瘾量表(SAS)以及 Leung (2008)的手机成瘾指数量表(MPAI)。流行率方面, Sohn 等(2019)纳入 41 项研究的元分析显示, 儿童青少年问题性智能手机使用的合并检出率约为 23.3%, 且问题性使用与抑郁、焦虑呈稳定的中高强度相关(Elhai et al., 2017), 提示手机成瘾并非孤立的媒介使用问题, 而是与情绪困扰深度耦合的心理健康风险状态。

3.2. 网络自伤的概念、形式与流行现状

网络自伤尚缺乏统一的操作性定义, 现有文献大体可在广义与狭义两个层面把握。广义的网络自伤指青少年在网络空间中实施或参与的一切与自伤相关的行为, 包括浏览自伤文字、图片与视频, 加入自伤主题社群, 发布、转发或评论自伤内容, 乃至在线模仿自伤; 狭义的网络自伤特指“数字自伤”(digital self-harm, DSH), 即个体以匿名方式在网络上发布、发送或分享针对自己的伤害性、贬损性内容, 其实质是“自己欺凌自己”, 故又称自我网络欺凌或自我钓鱼(邱亚飞, 2024; Patchin & Hinduja, 2017; Soengkoeng & Moustafa, 2022)。流行现状方面, Patchin 和 Hinduja (2017)对美国 5593 名 12~17 岁学生的全国性调查显示, 约 6%的青少年报告曾实施数字自伤; 该行为与离线自伤、欺凌受害和抑郁症状显著相关, 且实施者的自杀意念与自杀未遂风险分别是未实施者的 5~7 倍和 9~15 倍(Patchin et al., 2023)。就广义网络自伤而言, Mars 等(2015)基于英国社区队列的研究发现, 约五分之一的青年报告曾在线接触自杀与自伤相关信息; 系统综述亦显示, 青少年通过社交媒体浏览、讨论自伤行为的现象相当普遍(Dyson et al., 2016), 在自伤住院青少年群体中在线接触自伤内容的比例更高(Zhu et al., 2016)。Meldrum 等(2020)的研究进一步表明, 欺凌受害可通过负性情绪的中介作用预测数字自伤, 提示网络自伤与线下受害经历及情绪困扰之间存在紧密链条。从动机看, Soengkoeng 和 Moustafa (2022)将数字自伤的动机归纳为社会性动机(试探他人反应、证明自身韧性)、个人获益(博取同情或娱乐)与负性情绪表达(源于心理困扰、压力或社会排斥)三类, 其中情绪调节功能获得最多证据支持; 数字自伤与离线自伤呈正相关且可能共病, 提示二者共享部分病理机制(Patchin & Hinduja, 2017; Patchin et al., 2023)。目前国内针对网络自伤的实证研究仍十分有限, 已有综述呼吁加强流行病学监测与机制研究(邱亚飞, 2024)。

4. 青少年手机成瘾影响网络自伤的证据

4.1. 手机成瘾与自伤行为的关联

自伤行为在青少年期高发：元分析显示社区青少年 NSSI 的终生检出率约在 13%~18% 之间 (Muchlenkamp et al., 2012; Swannell et al., 2014), 国内研究结果更高 (韩阿珠等, 2017)。自伤被视为情绪调节功能失调的表现, 与抑郁、焦虑及自杀风险密切相关 (江光荣等, 2011; Nock, 2010)。近年来, 手机成瘾作为数字化生活方式的典型风险因素, 其与自伤的关联获得日益增多的实证支持。横断面研究方面, Chen 等 (2020) 对深圳 1835 名中学生的调查发现, 高强度手机使用与自伤行为及自杀相关行为显著相关, 抑郁与人际问题在其中起中介作用; Liu 等 (2024) 对 2343 名抑郁障碍 (MDD) 青少年的研究显示, 手机成瘾可显著预测 NSSI, 且该效应几乎完全由低自尊与抑郁严重程度的链式中介所解释。值得注意的是, 学校强制限制手机使用不仅未能降低成瘾水平, 反而通过增强渴求加剧了问题使用 (Liu et al., 2024)。纵向证据更具说服力: Lin 等 (2025) 对 1368 名中国青少年的三波追踪 (间隔 6 个月) 发现, 问题性智能手机使用可预测一年后的 NSSI, 焦虑与抑郁起中介作用, 且该间接路径在反刍水平高的青少年中更强; Gu 等 (2026) 的纵向研究同样发现负性情绪中介手机成瘾与青少年 NSSI 的关系, 而痛苦忍受度起缓冲作用; Ma 等 (2023) 对 1530 名 11~14 岁青少年为期 14 个月的队列研究亦显示, 网络成瘾可预测随访期 NSSI, 抑郁症状起中介作用, 社会支持调节间接路径且存在性别差异。上述证据一致表明, 手机 (网络) 成瘾是青少年自伤行为的稳健风险因素, 情绪困扰是贯通二者的核心桥梁。

4.2. 手机成瘾与网络自伤相关行为的关联

与前述研究相比, 直接考察手机成瘾与网络自伤 (尤其是数字自伤) 关系的实证研究明显不足, 现有认识主要依赖间接证据链。其一, 手机成瘾可能通过延长在线时长与平台沉浸增加青少年对自伤内容的暴露。Arendt 等 (2019) 的两波面板研究发现, 社交媒体上的自伤内容暴露可正向预测青少年随后的自伤倾向, 形成 “暴露 - 风险” 的动态循环; 系统综述亦提示, 在线社交平台的自伤内容接触与青少年自伤、自杀行为存在关联 (Memon et al., 2018)。手机成瘾青少年往往更深地卷入社交媒体与短视频平台, 客观上处于更高的自伤内容暴露风险之中。其二, 数字自伤与手机成瘾共享情绪调节失败的心理基础。研究显示, 数字自伤本质上是个体应对负性情绪的策略 (Meldrum et al., 2020; Soengkoeng & Moustafa, 2022), 而手机成瘾与情绪调节困难、体验回避倾向密切相关 (Elhai et al., 2017; Kardefelt-Winther, 2014); 情绪调节失败者既可能沉溺于手机寻求即时缓解, 也可能借助数字自伤获得关注或验证自我价值, 二者可能构成相互强化的共病路径。其三, 手机成瘾伴随的网络受害经历亦可能催生数字自伤 (Meldrum et al., 2020)。总体而言, “手机成瘾 - 网络自伤” 的直接证据仍然稀缺, 亟需专门设计的实证研究加以检验。

5. 手机成瘾影响网络自伤的作用机制

5.1. 理论框架

现有理论可从补偿性网络使用理论、整合模型与自伤功能模型三方面加以整合。Kardefelt-Winther (2014) 的补偿性网络使用理论认为, 个体过度使用网络是为了缓解负性情绪或逃避现实困扰, 但网络使用并不能真正解决问题, 反而因现实功能进一步受损而形成恶性循环, 为理解 “情绪困扰 - 手机沉溺 - 自伤” 的循环提供了起点。Brand 等 (2016) 提出的 I-PACE 模型进一步将问题性网络使用视为个体易感特质 (P)、情绪与认知反应 (A, C) 及执行功能 (E) 交互作用的结果, 强调情绪调节与冲动控制是成瘾维持的关键环节。就自伤一端而言, Nock (2009) 的整合模型与 Klonsky (2007) 的功能证据均表明, 自伤的首要功能是调节负性情绪; Chapman 等 (2006) 的体验回避模型亦指出, 自伤是情绪调节技能缺乏者在负性情绪下习得

的回避性应对方式。将上述框架桥接起来可以推知：手机成瘾本身即是情绪调节功能不良的表现，其引发的情绪困扰、睡眠损害与在线暴露进一步耗尽个体的应对资源，从而提升其诉诸自伤(包括网络形式)以调节情绪的可能性(Gratz & Roemer, 2004)。

5.2. 情绪困扰的中介路径

情绪困扰是连接手机成瘾与网络自伤的最核心中介变量。系统综述表明，问题性手机使用与抑郁、焦虑呈稳定的中高强度相关(Elhai et al., 2017)，且这种关联具有双向性：情绪困扰驱动青少年转向手机寻求补偿，而过度使用又加重情绪问题。前述横断面与纵向研究反复验证了抑郁、焦虑、负性情绪在手机成瘾与自伤之间的中介作用(Chen et al., 2020; Gu et al., 2026; Lin et al., 2025; Liu et al., 2024; Ma et al., 2023)。其机制可能在于：手机成瘾青少年在社交媒体上持续暴露于他人修饰过的生活呈现，上行社会比较引发嫉妒、自卑与自我贬低，错失恐惧又使其难以从线上抽离，形成“越刷越焦虑、越焦虑越刷”的困境，情绪调节资源随之持续耗竭(Elhai et al., 2017)；当负性情绪超过个体承受阈值时，自伤因其快速、可控的紧张释放功能而被选用(Chapman et al., 2006; Klonsky, 2007)。数字环境为这一路径提供了新的出口——在匿名性的保护下，个体既可以通过自我贬损发布“外化”自我厌恶，也可以通过浏览自伤内容获得归属感与认同，使情绪调节功能在线上得以实现(Meldrum et al., 2020; Soengkoeng & Moustafa, 2022)。

5.3. 睡眠损害与冲动控制

睡眠损害是手机成瘾影响自伤的另一重要路径。前瞻性研究发现，高频手机使用可预测青年人的睡眠障碍、压力与抑郁症状(Thomée et al., 2011)；刘庆奇等(2017)对我国青少年的研究显示，手机成瘾既直接损害睡眠质量，也通过破坏情绪平衡间接产生作用，反刍增强而正念缓冲上述效应。睡眠不足会削弱前额叶对冲动与情绪反应的自上而下控制，升高冲动性与负性情绪强度，进而增加自伤等冲动性行为的发生风险；网络自伤研究亦提示睡眠不足与数字自伤存在关联(Soengkoeng & Moustafa, 2022)。值得注意的是，夜间使用手机既是睡眠剥夺的直接来源，也是自伤内容暴露的高峰时段，二者可能产生叠加效应。

5.4. 自伤内容的暴露与社会学习

智能手机的随身性使自伤内容暴露由“偶遇”变为“日常”。研究显示，在线自伤内容的浏览与传播在青少年中相当普遍(Dyson et al., 2016; Mars et al., 2015)。暴露既可能通过“正常化”过程消解个体对自伤的恐惧与抑制(Lewis & Seko, 2016; Marchant et al., 2017)，也可能通过社会学习与模仿机制诱发自伤，图像的具体性会放大触发效应(Jacob et al., 2017)；Tumblr 等平台上自伤叙事甚至被审美化呈现，进一步强化了认同与模仿(Seko & Lewis, 2018)。Arendt 等(2019)的面板证据表明，暴露具有随时间累积的风险效应。算法推荐机制在此过程中扮演了推波助澜的角色：一旦青少年搜索或停留于自伤相关内容，推荐系统可能持续推送同类信息，形成“自伤信息茧房”，使暴露从偶然接触演变为系统性强化。我国短视频与社交媒体平台用户规模庞大，青少年自伤相关内容曾多次引发网络传播与模仿风波，算法对“兴趣-推荐-强化”闭环的放大效应已引起监管与学界高度关注(邱亚飞, 2024)。手机成瘾青少年在线时长更长、平台卷入更深，因而更可能进入并滞留于这一风险循环。

5.5. 社会联结的削弱与补偿寻求

手机成瘾还可能通过侵蚀现实社会联结间接增加网络自伤风险。沉迷手机的青少年线下交往时间被挤占，亲密关系质量下降，孤独感上升(刘勤学等, 2017)；而低水平社会支持已被证实会放大网络成瘾经由抑郁通往自伤的间接路径(Ma et al., 2023)。当现实支持系统失能时，青少年可能转向网络寻求归属，自伤社群恰恰以“理解痛苦”的姿态提供虚假的情感联结，使个体在社群认同中强化自伤身份(Lewis & Seko,

2016; Marchant et al., 2017); 数字自伤亦可能是个体在孤立状态下吸引关注、验证被在意感的极端尝试(Meldrum et al., 2020)。这一“现实联结受损-网络补偿寻求-风险行为强化”的链条, 将手机成瘾的社会代价与网络自伤的维持机制连接起来。

5.6. 边界条件与调节因素

手机成瘾对网络自伤的影响并非均匀分布, 而是受个体与环境因素调节。反刍思维是重要的放大因素: 高反刍者更易将手机使用中的负性体验反复加工, 进而加重情绪困扰与自伤风险(刘庆奇等, 2017; Lin et al., 2025)。痛苦忍受度与社会支持则具有保护作用: 能忍受痛苦者更少诉诸自伤(Gu et al., 2026), 高水平社会支持可缓冲网络成瘾经由抑郁通往自伤的间接路径(Ma et al., 2023)。自尊与家庭功能亦扮演重要角色: 低自尊青少年在手机使用中更容易受到伤害性反馈的影响(Liu et al., 2024); 不良家庭环境既是手机成瘾的远端风险因素(刘勤学等, 2017), 也可能削弱青少年从线下关系中获得情绪支持的可能。此外存在性别差异: 女生在“手机成瘾-情绪困扰-自伤”路径上更为敏感(Ma et al., 2023), 而男生报告数字自伤的比例更高(Patchin & Hinduja, 2017), 提示男女生网络自伤的发生形式与功能可能不同。

6. 干预与预防启示

上述证据对青少年心理健康服务具有多重启示。第一, 个体层面应以能力建设替代单纯禁绝。学校强制限制手机使用被证实可能适得其反(Liu et al., 2024), 干预重心应放在情绪调节训练、痛苦忍受与反刍调节等核心技能上, 例如将辩证行为疗法等循证自伤干预(Turner et al., 2014)与针对网络成瘾的认知行为干预(Winkler et al., 2013)相结合, 发展面向“成瘾-自伤”共病的整合方案。第二, 睡眠卫生干预具有杠杆作用: 限制夜间手机使用、将睡眠改善纳入干预目标, 是低成本、高收益的切入点(刘庆奇等, 2017; Thomée et al., 2011)。第三, 家庭层面应注重亲子沟通与情感支持而非监控控制, 父母保持开放对话可使青少年的数字自伤危机更早被识别(Patchin et al., 2023); 不良家庭环境对手机成瘾的塑造作用(刘勤学等, 2017)提示家庭干预应从关系质量入手。第四, 学校应将手机成瘾与自伤内容接触纳入心理筛查, 通过数字素养教育增强青少年识别与应对风险内容的能力, 同时警惕筛查本身可能造成的暴露扩散; 心理健康课程应将网络使用与自伤议题显性化, 帮助学生理解“情绪-使用-自伤”的连锁机制, 培养对自伤内容的批判性媒介素养(Lewis & Seko, 2016)。第五, 平台与社会治理层面, 应完善自伤内容的识别、限流与求助信息嵌入机制, 通过算法干预打破“自伤信息茧房”, 增加积极心理健康内容的触达(Arendt et al., 2019; Marchant et al., 2017; Memon et al., 2018)。

7. 研究不足与展望

综观现有文献, 该领域仍存在明显局限。其一, 概念与测量不统一。手机成瘾与问题性手机使用的术语混用普遍; 网络自伤的操作性定义分歧更大, 数字自伤的评估工具尚未标准化(邱亚飞, 2024; Soengkoeng & Moustafa, 2022), 国内更缺乏本土化测量与全国性流行率数据, 制约了研究间的比较与整合。其二, 因果推断不足。多数研究为横断面设计, 纵向与队列研究数量有限(Gu et al., 2026; Lin et al., 2025; Ma et al., 2023), 且难以排除反向因果与第三变量解释——自伤青少年可能因寻求情绪缓解而更沉溺手机。未来应更多采用交叉滞后分析、多波追踪与生态瞬时评估(EMA), 在自然情境中捕捉“手机使用-情绪波动-自伤冲动”的动态过程。其三, 机制研究碎片化。现有中介研究各自验证单一变量, 缺乏整合 I-PACE 模型与自伤功能模型的统一框架, 算法暴露等网络特有机理尚难量化。其四, “手机成瘾-网络自伤”的直接证据几乎空白, 未来需开发网络自伤的标准化测量工具, 并在大样本青少年队列中检验二者的纵向关联与共享机制。其五, 干预研究滞后, 针对数字自伤与自伤内容暴露的预防性干预及其

效果评估亟待开展, 平台治理措施的科学评价亦应提上日程。此外, 现有网络自伤研究主要来自欧美, 国内证据稀缺, 跨文化比较与本土化工具开发亟待推进(邱亚飞, 2024)。在方法学与理论议题之外, 未来研究亦应优先回答若干具有直接干预转化价值的具体问题: 其一, 针对“算法茧房”的数字素养干预, 能否有效阻断从手机成瘾到自伤内容暴露的风险路径? 其二, 借助生态瞬时评估捕捉的“手机使用-情绪波动-自伤冲动”动态链条, 能否为即时自适应干预(just-in-time adaptive intervention, JITAI)识别触发时机提供依据? 其三, 将“限用-替代”相结合的行为设计(如夜间自动锁屏叠加睡眠卫生训练)与单纯限用进行对照, 能否更有效地降低成瘾水平并进而改善自伤风险? 其四, 自伤社群中的同伴支持资源能否被重新设计为危机求助与专业干预的入口, 实现“以社群防社群”的转化路径? 上述问题将基础机制研究与干预研发直接对接, 有望推动该领域从“风险描述”走向“风险阻断”。

参考文献

- 共青团中央维护青少年权益部, 中国互联网络信息中心(2023). 第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告. 中国互联网络信息中心.
- 韩阿珠, 徐耿, 苏普玉(2017). 中国大陆中学生非自杀性自伤流行特征的Meta分析. *中国学校卫生*, 38(11), 1665-1670.
- 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.
- 刘勤学, 杨燕, 林悦, 余思, 周宗奎(2017). 智能手机成瘾: 概念、测量及影响因素. *中国临床心理学杂志*, 25(1), 82-87.
- 刘庆奇, 周宗奎, 牛更枫, 范翠英(2017). 手机成瘾与青少年睡眠质量: 中介与调节作用分析. *心理学报*, 49(12), 1524-1536.
- 邱亚飞(2024). 青少年数字自伤的研究进展. *中国学校卫生*, 45(8), 1212-1216.
- 熊婕, 周宗奎, 陈武, 游志麒, 翟紫艳(2012). 大学生手机成瘾倾向量表的编制. *中国心理卫生杂志*, 26(3), 222-225.
- Arendt, F., Scherr, S., & Romer, D. (2019). Effects of Exposure to Self-Harm on Social Media: Evidence from a Two-Wave Panel Study among Young Adults. *New Media & Society*, 21, 2422-2442. <https://doi.org/10.1177/1461444819850106>
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8, 39-51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research. *Current Addiction Reports*, 2, 156-162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating Psychological and Neurobiological Considerations Regarding the Development and Maintenance of Specific Internet-Use Disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the Puzzle of Deliberate Self-Harm: The Experiential Avoidance Model. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 371-394. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.03.005>
- Chen, R., Liu, J., Cao, X., Duan, S., Wen, S., Zhang, S. et al. (2020). The Relationship between Mobile Phone Use and Suicide-Related Behaviors among Adolescents: The Mediating Role of Depression and Interpersonal Problems. *Journal of Affective Disorders*, 269, 101-107. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.128>
- Dyson, M. P., Hartling, L., Shulhan, J., Chisholm, A., Milne, A., Sundar, P. et al. (2016). A Systematic Review of Social Media Use to Discuss and View Deliberate Self-Harm Acts. *PLOS ONE*, 11, e0155813. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155813>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic Smartphone Use: A Conceptual Overview and Systematic Review of Relations with Anxiety and Depression Psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54. <https://doi.org/10.1023/b:joba.0000007455.08539.94>
- Griffiths, M. (2005). A “Components” Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Gu, H., Chen, Z., Hu, Y., & Cheng, Y. (2026). From Scrolling to Self-Injury: Longitudinal Relationship between Smartphone

- Addiction and Adolescent Non-Suicidal Self-Injury. *Current Psychology*, 45, Article No. 551. <https://doi.org/10.1007/s12144-026-09148-9>
- Hawton, K., Saunders, K. E., & O'Connor, R. C. (2012). Self-Harm and Suicide in Adolescents. *The Lancet*, 379, 2373-2382. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)60322-5](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(12)60322-5)
- Jacob, N., Evans, R., & Scourfield, J. (2017). The Influence of Online Images on Self-Harm: A Qualitative Study of Young People Aged 16-24. *Journal of Adolescence*, 60, 140-147. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.001>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research: Towards a Model of Compensatory Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- 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>
- Kwon, M., Kim, D., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLOS ONE*, 8, e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Leung, L. (2008). Linking Psychological Attributes to Addiction and Improper Use of the Mobile Phone among Adolescents in Hong Kong SAR. *Journal of Children and Media*, 2, 93-113. <https://doi.org/10.1080/17482790802078565>
- Lewis, S. P., & Seko, Y. (2016). A Double-Edged Sword: A Review of Benefits and Risks of Online Nonsuicidal Self-Injury Activities. *Journal of Clinical Psychology*, 72, 249-262. <https://doi.org/10.1002/jclp.22242>
- Lin, S., Li, Y., Sheng, J., Chen, L., Zhang, Y., & Chen, J. (2025). Non-Suicidal Self-Injury in Chinese Adolescents with Problematic Smartphone Use: A One-Year Longitudinal Study. *Children and Youth Services Review*, 169, Article ID: 108101. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.108101>
- Liu, X., Yan, N., Wang, L., He, K., Zhang, W., Zhang, X. et al. (2024). Mobile Phone Addiction and Self-Injury in Adolescents with MDD: Mediation by Self-Esteem and Depression, and the Failure of Usage Restrictions. *BMC Psychiatry*, 24, Article No. 712. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06184-2>
- Ma, Y., Li, Y., Xie, X., Zhang, Y., Ammerman, B. A., Lewis, S. P. et al. (2023). The Role of Depressive Symptoms and Social Support in the Association of Internet Addiction with Non-Suicidal Self-Injury among Adolescents: A Cohort Study in China. *BMC Psychiatry*, 23, Article No. 322. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04754-4>
- Marchant, A., Hawton, K., Stewart, A., Montgomery, P., Singaravelu, V., Lloyd, K. et al. (2017). A Systematic Review of the Relationship between Internet Use, Self-Harm and Suicidal Behaviour in Young People: The Good, the Bad and the Unknown. *PLOS ONE*, 12, e0181722. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181722>
- Mars, B., Heron, J., Biddle, L., Donovan, J. L., Holley, R., Piper, M. et al. (2015). Exposure to, and Searching For, Information about Suicide and Self-Harm on the Internet: Prevalence and Predictors in a Population Based Cohort of Young Adults. *Journal of Affective Disorders*, 185, 239-245. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.06.001>
- Meldrum, R. C., Patchin, J. W., Young, J. T. N., & Hinduja, S. (2020). Bullying Victimization, Negative Emotions, and Digital Self-Harm: Testing a Theoretical Model of Indirect Effects. *Deviant Behavior*, 43, 303-321. <https://doi.org/10.1080/01639625.2020.1833380>
- Memon, A. M., Sharma, S. G., Mohite, S. S., & Jain, S. (2018). The Role of Online Social Networking on Deliberate Self-Harm and Suicidality in Adolescents: A Systematized Review of Literature. *Indian Journal of Psychiatry*, 60, 384-392. <https://doi.org/10.4103/psychiatry.indianjpsychiatry.414.17>
- Muehlenkamp, J. J., Claes, L., Havertape, L., & Plener, P. L. (2012). International Prevalence of Adolescent Non-Suicidal Self-Injury and Deliberate Self-Harm. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 6, Article No. 10. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-6-10>
- Nock, M. K. (2009). Why Do People Hurt Themselves? New Insights into the Nature and Functions of Self-Injury. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 78-83. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01613.x>
- Nock, M. K. (2010). Self-Injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 339-363. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258>
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2017). Digital Self-Harm among Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 61, 761-766. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.06.012>
- Patchin, J. W., Hinduja, S., & Meldrum, R. C. (2023). Digital Self-Harm and Suicidality among Adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, 28, 52-59. <https://doi.org/10.1111/camh.12574>
- Seko, Y., & Lewis, S. P. (2018). The Self-Harmed, Visualized, and Reblogged: Remaking of Self-Injury Narratives on Tumblr. *New Media & Society*, 20, 180-198. <https://doi.org/10.1177/1461444816660783>
- Soengkoeng, R., & Moustafa, A. A. (2022). Digital Self-Harm: An Examination of the Current Literature with Recommendations for Future Research. *Discover Psychology*, 2, Article No. 19. <https://doi.org/10.1007/s44202-022-00032-8>

- Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence of Problematic Smartphone Usage and Associated Mental Health Outcomes Amongst Children and Young People: A Systematic Review, Meta-Analysis and GRADE of the Evidence. *BMC Psychiatry*, 19, Article No. 356. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>
- Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & St John, N. J. (2014). Prevalence of Nonsuicidal Self-Injury in Non-clinical Samples: Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44, 273-303. <https://doi.org/10.1111/sltb.12070>
- Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile Phone Use and Stress, Sleep Disturbances, and Symptoms of Depression among Young Adults—A Prospective Cohort Study. *BMC Public Health*, 11, Article No. 66. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>
- Turner, B. J., Austin, S. B., & Chapman, A. L. (2014). Treating Nonsuicidal Self-Injury: A Systematic Review of Psychological and Pharmacological Interventions. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 59, 576-585. <https://doi.org/10.1177/070674371405901103>
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of Internet Addiction: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 33, 317-329. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.12.005>
- Zhu, L., Westers, N. J., Horton, S. E., King, J. D., Diederich, A., Stewart, S. M. et al. (2016). Frequency of Exposure to and Engagement in Nonsuicidal Self-Injury among Inpatient Adolescents. *Archives of Suicide Research*, 20, 580-590. <https://doi.org/10.1080/13811118.2016.1162240>