**Advances in Social Sciences** 社会科学前沿, 2026, 15(11), 158-163
Published Online November 2026 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ass
https://doi.org/10.12677/ass.2026.1511910

Hans汉斯

# 累积生态风险对大学生非自杀性自伤的影响：生命意义感的中介与调节作用

**汪　瑞**

郑州大学教育与认知科学学院，河南　郑州

收稿日期：2026年7月27日；录用日期：2026年11月1日；发布日期：2026年11月12日

## 摘　要

**非自杀性自伤已成为大学生群体中日益严峻的公共卫生问题，我国大学生NSSI行为检出率为9.8%~13.53%。本研究基于生态系统理论与自我决定理论的整合视角，采用叙述性文献综述方法，系统梳理近五年国内外关于累积生态风险、生命意义感与大学生NSSI关系的实证证据，构建了一个“风险累积→心理资源损耗→意义缺失→自伤行为”的四阶段整合理论模型。研究表明：累积生态风险对大学生NSSI行为具有显著的正向预测作用，且呈现非线性“正加速模式”；累积生态风险可通过情绪调节困难与抑郁的链式中介作用间接影响NSSI行为；生命意义感显著负向预测青少年NSSI，抑郁情绪在其中起完全中介作用；生命意义感不仅直接缓冲NSSI风险，还调节自我批评通过自我同情恐惧影响NSSI的间接路径。本模型揭示了生命意义感在风险－行为链条中的中介与调节双重功能，为大学生NSSI的预防与干预提供了多层次的理论靶点。未来研究应加强纵向追踪设计与本土化测量工具的开发。**

## 关键词

**非自杀性自伤，累积生态风险，生命意义感，大学生，中介效应**

# The Relationship between Cumulative Ecological Risk and Non-Suicidal Self-Injury in College Students: The Mediating and Moderating Role of Meaning in Life

**Rui Wang**

School of Education and Cognitive Science, Zhengzhou University, Zhengzhou Henan

Received: July 27, 2026; accepted: November 1, 2026; published: November 12, 2026

文章引用：汪瑞. 累积生态风险对大学生非自杀性自伤的影响：生命意义感的中介与调节作用[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(11): 158-163. DOI: 10.12677/ass.2026.1511910

## Abstract

**Non-suicidal self-injury (NSSI) has become an increasingly serious public health issue among college students, with an NSSI detection rate of 9.8%~13.53% among Chinese college students. Based on the integrative perspective of ecosystem theory and self-determination theory, this study adopts a narrative literature review method to systematically review empirical evidence from domestic and international studies over the past five years regarding the relationships among cumulative ecological risk, meaning in life, and NSSI among college students, and constructs a four-stage integrated theoretical model of "risk accumulation → psychological resource depletion → meaning deficiency → self-injurious behavior". The findings indicate that cumulative ecological risk significantly and positively predicts NSSI behavior among college students, exhibiting a nonlinear "positive acceleration pattern"; cumulative ecological risk indirectly affects NSSI behavior through the chain mediating effects of emotion regulation difficulties and depression; meaning in life significantly and negatively predicts adolescent NSSI, with depression serving as a complete mediator; meaning in life not only directly buffers NSSI risk but also moderates the indirect pathway through which self-criticism affects NSSI via fear of self-compassion. This model reveals the dual functions of meaning in life as both a mediator and a moderator in the risk-behavior chain, providing multi-level theoretical targets for the prevention and intervention of NSSI among college students. Future research should strengthen longitudinal tracking designs and the development of localized measurement tools.**

## Keywords

**Non-Suicidal Self-Injury, Cumulative Ecological Risk, Meaning in Life, 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

非自杀性自伤是指个体在没有自杀意图的情况下，故意、反复地伤害自己身体组织的行为，常见形式包括切割、灼烧、抓挠、撞击头部等[1]。NSSI 不仅是青少年群体中高发的心理病理行为，更是后续严重精神障碍与自杀企图的重要预测因子[2]。我国大学生 NSSI 行为检出率为 9.8%~13.53% [3]，表明该问题已成为影响青年群体心理健康的重要公共卫生挑战。

已有研究从多个理论视角探讨了 NSSI 的成因，包括情绪调节困难、冲动人格特质、童年创伤经历等个体层面因素。然而，脱离个体所嵌入的生态环境，仅关注局部变量，难以全面揭示 NSSI 发生的深层社会心理机制。Bronfenbrenner 的生态系统理论强调，个体发展受家庭、学校、同伴、社区及社会文化等多层嵌套系统的交互影响[4]。现实中，大学生的成长往往伴随着多重风险因素的叠加，累积效应远比单一风险更具解释力[5]。

与此同时，积极心理学视角指出，生命意义感的缺失是当代青年心理困扰的核心症结。Frankl 的意义治疗理论认为，意义意志是人类最基本的动机，当其受挫时，个体将陷入“存在空虚”，表现为无聊、冷漠与空虚[6]。生命意义感不仅能够直接缓冲负性生活事件对心理健康的消极影响[7]，还通过情绪机制间接作用于 NSSI 行为[8]。然而，鲜有研究将累积性环境风险、生命意义感与 NSSI 三者置于同一理论框

架下进行整合分析。

基于此，本文采用叙述性文献综述方法，系统梳理近五年国内外关于大学生累积生态风险、生命意义感与 NSSI 关系的实证证据，并提出一个整合性的四阶段理论作用模型，以期为后续实证研究及高校心理健康干预提供理论支点。

## 2. 研究方法与文献检索策略

本综述为叙述性文献综述，基于近五年中英文实证文献的梳理，构建理论整合模型。研究结论为理论推演，可为后续实证研究提供参考框架。

文献检索数据库包括中国知网(CNKI)、万方数据、Web of Science、PubMed、PsycINFO。检索时段为 2020 年 1 月至 2026 年 6 月。中文检索词包括：非自杀性自伤、自伤行为、累积生态风险、累积家庭风险、生命意义感、大学生、青少年、抑郁。英文检索词包括：non-suicidal self-injury, NSSI, cumulative ecological risk, cumulative family risk, meaning in life, college students, emerging adults, depression。

文献纳入标准为：(1) 以大学生或青少年为研究对象；(2) 探讨上述核心变量间的直接关系或中介调节效应；(3) 发表于同行评审期刊的实证研究；(4) 中文或英文文献。基于此策略，共纳入核心实证文献 20 余篇、经典理论文献 10 篇，为下文的分析提供了文献基础。

## 3. 核心概念界定

### 3.1. 非自杀性自伤

非自杀性自伤在《精神障碍诊断与统计手册(DSM-5)》中被定义为在没有自杀意图的情况下，直接或故意地伤害自己身体组织的行为[1]。常见的自伤方式包括割伤、以头撞硬物、抓伤、灼烧等[9]。

流行病学数据显示，NSSI 在青少年和成年早期群体中呈高发态势。陈子循等(2023)在 1066 名大学生中的调查发现，大学生群体中 NSSI 具有相当的普遍性，且存在显著的性别差异[10]。韩阿珠等(2017)的 Meta 分析进一步证实，NSSI 在中国大陆中学生群体中同样普遍存在。NSSI 不仅与抑郁症、进食障碍和边缘性人格障碍等心理问题密切相关，还是自杀行为的重要预测因素[1]。

### 3.2. 累积生态风险

“风险”在心理学领域被定义为个体社会化过程中遭遇的不良环境条件，这些条件会增加个体出现消极发展结果的可能性[5]。累积生态风险强调个体在成长过程中面临的多种风险因素并非孤立作用，而是以累积的方式协同损害个体发展。

陈子循等(2023)的研究将累积环境风险操作化为包含家庭、学校、同伴等多维度的综合指标[10]。研究结果显示，累积环境风险对大学生自伤行为的预测遵循非线性“正加速模式”——即随着风险数量的累积，自伤行为的增长速度逐渐加快，且在男生群体中尤为明显。张珊明等(2023)的研究同样证实，累积家庭风险能够显著正向预测大学生自伤行为[11]。

聚焦于家庭子系统，王瑜琦等(2025)将童年期虐待、非双亲家庭结构、留守经历等家庭风险因素进行累积，发现累积家庭风险可正向预测 NSSI 行为，且可通过情绪调节困难与抑郁的链式中介作用间接影响 NSSI 行为[3]。童年期不良经历与大学生 NSSI 行为的关联性在流行病学调查中也得到了验证[12]。

### 3.3. 生命意义感

生命意义感指个体对自身生命存在的目的、价值及重要性的认知与体悟。Steger 等(2006)编制的生命意义感量表(MLQ)包含“意义存在”与“意义寻求”两个维度，已被国内外研究广泛使用[13]。

对大学生群体的研究表明，生命意义感与自杀风险呈显著负相关[7]。王静等(2023)的研究发现，非自杀性自伤与生命意义感呈显著负相关[14]。一项基于 5014 名青少年的全国性大样本调查显示，生命意义感显著负向预测 NSSI，抑郁情绪在两者间起完全中介作用[15]。这意味着生命意义感的提升不仅具有直接的“心理免疫”功能，还能通过改善情绪状态来间接降低 NSSI 风险。

### 3.4. 基本心理需要满足

Deci 和 Ryan (2000)提出的自我决定理论指出，人类具有三种与生俱来的基本心理需要：自主需要、胜任需要和归属需要[16]。这些需要的满足是个体心理健康与社会适应的核心条件。当外部环境持续阻碍需要满足时，个体的内在动机与自我整合功能将被削弱，从而滋生各类心理病理症状。

理论整合逻辑在于：累积生态风险本质上构成了一种“心理需要挫折环境”——多重风险暴露下，个体的自主性被压制、胜任感受损、归属感断裂，基本心理需要满足程度下降；这种不满足状态进而侵蚀个体对生命价值的正向体验(意义感下降)；最终，为应对无法承受的消极情绪或无意义感，个体可能诉诸 NSSI 这一极端的情绪调节策略。

## 4. 变量间关系的实证证据

### 4.1. 累积生态风险与大学生 NSSI 的直接关联

陈子循等(2023)的研究在两个独立样本(共 1066 名大学生)中验证了累积环境风险对大学生自伤行为的正向预测作用[10]。研究发现，当风险数量较低时，自伤行为的增长相对平缓；但当风险累积超过某一临界点后，自伤行为的增长速度显著加快。虽然累积风险对男女大学生均有影响，但男生群体随风险数量增加而引发的自伤行为增长速度明显快于女生。

聚焦于家庭风险子系统，王瑜琦等(2025)采用 Logistic 回归分析，识别出童年期虐待、非双亲家庭结构以及留守经历是大学生 NSSI 行为的独立危险因素[3]。当这些家庭风险因素累积时，NSSI 的发生风险显著升高。张珊明等(2023)对 1183 名大学生的调查也证实，累积家庭风险能够显著正向预测大学生自伤行为[11]。

### 4.2. 累积生态风险的间接效应：情绪调节困难与抑郁的链式中介

王瑜琦等(2025)的研究进一步揭示了累积家庭风险影响 NSSI 的心理机制[3]。通过中介效应检验，研究发现：累积家庭风险可通过情绪调节困难间接影响 NSSI；累积家庭风险可通过抑郁间接影响 NSSI；情绪调节困难与抑郁在累积家庭风险与 NSSI 之间形成链式中介，即风险→情绪调节困难→抑郁→NSSI。此外，性别调节了“累积家庭风险→情绪调节困难”这一路径，累积家庭风险对女性大学生情绪调节困难的预测作用更为显著。

这表明，累积生态风险并非直接决定 NSSI，而是通过一系列心理资源的损耗过程间接发挥作用。

### 4.3. 生命意义感与 NSSI：大样本的直接证据

一项基于 5014 名 13~22 岁青少年的全国性调查系统考察了生命意义感与 NSSI 的关系[15]。研究发现：生命意义感显著负向预测青少年 NSSI；抑郁情绪在生命意义感与 NSSI 之间起完全中介作用，即生命意义感的降低首先导致抑郁情绪升高，进而增加 NSSI 风险；自我接纳调节了中介路径的前半段“生命意义感→抑郁”，高自我接纳可以缓冲意义感缺失对抑郁的负面影响。

### 4.4. 生命意义感的调节作用

王静等(2023)的研究检验了生命意义感对自我批评与 NSSI 关系的调节效应[14]。基于 509 名大学生

的问卷调查，研究发现：自我批评可以显著正向预测大学生的 NSSI；自我同情恐惧在自我批评与 NSSI 之间起完全中介作用；生命意义感显著调节了这一中介路径，相较于高生命意义感个体，低生命意义感个体的自我批评更容易通过自我同情恐惧转化为 NSSI 行为。这一发现揭示了生命意义感的“缓冲”功能——即使在自我批评水平较高的情况下，生命意义感仍能通过削弱自我同情恐惧的中介效应来降低 NSSI 风险。

## 5. 整合性理论模型

综合上述实证证据，本研究提出“风险累积→心理资源损耗→意义缺失→自伤行为”四阶段整合模型。

第一阶段：风险累积(远端驱动)。累积生态风险(涵盖家庭、学校、同伴、社区等多层子系统)作为远端风险因素，直接正向预测大学生 NSSI 行为，且呈现非线性“正加速模式”[10]。当个体暴露于童年期虐待、非双亲家庭、留守经历等多种家庭风险时，NSSI 风险显著升高[3]。

第二阶段：心理资源损耗(近端机制)。累积风险通过损耗个体的心理资源发挥作用。具体路径为：累积家庭风险→情绪调节困难→抑郁→NSSI，形成链式中介[3]。这一机制揭示了从“环境风险”到“心理功能受损”的心理转化过程，其中性别在“风险→情绪调节困难”路径上发挥调节作用。

第三阶段：意义缺失(核心桥梁)。心理资源损耗(尤其是抑郁情绪)进一步侵蚀个体的生命意义感。大样本研究表明，抑郁情绪在生命意义感与 NSSI 之间起完全中介作用[15]，说明意义感的降低往往是情绪困扰的结果，也是通向自伤行为的“最后关口”。

第四阶段：自伤行为(最终结果)。当个体的生命意义感降至低水平时，NSSI 作为一种极端的情绪调节手段，其发生风险显著增加。此时，生命意义感的调节作用尤为突出——低生命意义感个体更易将自我批评转化为自我同情恐惧，进而实施 NSSI 行为[14]。

该模型的贡献在于：将环境风险、心理资源、意义体验整合为一个完整的因果链条；揭示了生命意义感的中介与调节双重功能；识别了性别、自我接纳等调节变量的作用位点。

## 6. 研究局限与未来展望

### 6.1. 方法学局限

当前多数研究采用横断调查，无法严格检验变量间的因果时序。累积生态风险与 NSSI 之间可能存在双向关系——自伤行为本身也可能加剧个体的生态风险暴露。未来研究应采用纵向追踪设计，以检验模型的因果方向。此外，当前国内累积生态风险研究多聚焦于家庭子系统，学校、同伴、社区维度的累积风险研究较为匮乏，未来应拓展风险谱系。西方开发的累积风险指标和生命意义感量表在中国大学生群体中的适用性也需要进一步验证。

### 6.2. 研究视角的拓展

不同年级、性别、家庭社会经济地位的大学生，其对风险的敏感性、意义建构方式以及自伤行为表现可能存在显著差异。研究发现性别在风险→情绪调节困难路径上具有调节作用[3]，提示干预策略需考虑群体特异性。当代大学生面临“学业内卷”“社交媒体负面比较”“就业不确定性”等新型生态风险，这些因素尚未被充分纳入累积风险指标体系。

### 6.3. 干预转化的可行性

未来研究应基于本模型设计多层次干预方案：在风险层面，开展早期筛查，识别高累积风险个体；

在心理资源层面，加强情绪调节技能训练；在意义层面，通过生命叙事、意义唤起等策略提升生命意义感。

## 7. 结语

本文通过系统综述近五年国内外实证文献，构建了“风险累积→心理资源损耗→意义缺失→自伤行为”的四阶段整合模型。研究表明，累积生态风险对大学生 NSSI 行为具有非线性正向预测作用，其影响通过情绪调节困难与抑郁的链式中介得以传导；生命意义感不仅作为中介变量传递风险效应，还作为调节变量缓冲风险对 NSSI 的直接冲击。这一整合模型为理解大学生 NSSI 的生态–心理发生机制提供了理论框架，也为高校心理健康干预提供了多层次的靶点。

## 参考文献


[1] Nock, M.K. (2010) Self-Injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, **6**, 339-363. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131258

[2] Ribeiro, J.D., Franklin, J.C., Fox, K.R., Bentley, K.H., Kleiman, E.M., Chang, B.P., *et al*. (2015) Self-Injurious Thoughts and Behaviors as Risk Factors for Future Suicide Ideation, Attempts, and Death: A Meta-Analysis of Longitudinal Studies. *Psychological Medicine*, **46**, 225-236. https://doi.org/10.1017/s0033291715001804

[3] 王瑜琦, 赖兴华, 安小园, 等. 累积家庭风险对大学生非自杀性自伤行为的影响: 有调节的链式中介作用[J]. 四川精神卫生, 2025, 38(5): 434-441.

[4] Bronfenbrenner, U. (1998) The Ecology of Developmental Processes. In: Lerner, R.M. and Damon, W., Eds., *Handbook of Child Psychology*: *Theoretical Models of Human Development* (*5th Edition*), Wiley, 993-1028.

[5] Evans, G.W., Li, D. and Whipple, S.S. (2013) Cumulative Risk and Child Development. *Psychological Bulletin*, **139**, 1342-1396. https://doi.org/10.1037/a0031808

[6] Frankl, V.E. (1972) The Feeling of Meaninglessness: A Challenge to Psychotherapy. *The American Journal of Psychoanalysis*, **32**, 85-89. https://doi.org/10.1007/bf01872487

[7] 肖蓉, 赖巧珍, 赵久波. 大学生生命意义感在负性生活事件与自杀风险间的调节与中介作用[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2018, 27(3): 202-206.

[8] 于永菊, 何敏. 大学新生人际关系感知压力与自杀行为: 生命意义感和无法容忍不确定性的调节作用[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2022, 31(8): 743-750.

[9] 江光荣, 于丽霞, 郑莺, 等. 自伤行为研究: 现状、问题与建议[J]. 心理科学进展, 2011, 19(6): 861-873.

[10] 陈子循, 李金文, 王雨萌, 刘霞. 累积环境风险与大学生自伤的关系: 情绪调节策略的作用[J]. 心理发展与教育, 2023, 39(1): 109-120.

[11] 张珊明, 刘嘉慧, 尹美, 等. 累积家庭风险与大学生自伤行为: 一个有调节的中介模型[J]. 中国临床心理学杂志, 2023, 31(3): 562-567, 573.

[12] 赵婧宇, 赵思宇, 孙妍珺, 等. 童年期不良经历与大学生非自杀性自伤行为的关联性[J]. 江苏预防医学, 2023, 34(6): 683-686.

[13] Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S. and Kaler, M. (2006) The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, **53**, 80-93. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80

[14] 王静, 康毅, 贾骏, 江琴. 自我批评对大学生非自杀性自伤的影响: 有调节的中介效应[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(8): 1248-1255.

[15] 范永红, 王航宇, 葛可可, 等. 生命意义感与青少年非自杀性自伤: 一个有调节的中介模型[J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(1): 125-130.

[16] Deci, E.L. and Ryan, R.M. (2000) The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, **11**, 227-268. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01