

青少年自杀行为预防

QINGSHAONIAN ZISHA XINGWEI YUFANG

况 利 ©主编

青少年自杀行为预防

况 利 ◎主编

图书在版编目(CIP)数据

青少年自杀行为预防 / 况利主编. —重庆: 重庆出版社,
2016.12

ISBN 978-7-229-11252-3

I. ①青… II. ①况… III. 青少年—自杀—心理干预
IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第126023号

青少年自杀行为预防

QINGSHAONIAN ZISHA XINGWEI YUFANG

况利 主编

责任编辑: 刘喆

责任校对: 李小君

装帧设计: 卢晓鸣

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

重庆出版社艺术设计有限公司制版

重庆市国丰印务有限责任公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 5.375 字数: 122千

2016年12月第1版 2016年12月第1次印刷

ISBN 978-7-229-11252-3

定价: 32.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

图书编委会

(排名不分先后,按姓氏笔画)

主 编:况 利

副主编:王 我 艾 明 李献云 陈建梅

编 委:万里洋 王卫红 冯 静 吕 臻

刘 耀 何静澜 陈 敏 陈小容

周东东 周雪莹 操 军

序

自2003年开始，每年的9月10日是世界自杀预防日，国际自杀预防协会（IASP）和世界卫生组织（WHO）会在每年的这一天举办纪念活动，旨在提高人们的认识水平，珍惜生命，减少自杀和自杀企图，消除与自杀有关的耻辱感。我国近年来也在部分地区陆续开展了这方面的工作，但远远不够。虽然自杀是一个敏感和沉重的话题，但我们必须去面对和正视它。因为它不仅仅是危及一个个体的生命，而且会累及其周围的人：包括家人、亲友和同事等；它不仅仅是单纯的一次生命的终结，而且会波及影响健在入此后的漫长人生；它不仅仅是一个心理或精神健康问题，而且是涉及公共卫生、社会文化、教育、经济、政策制定、社区服务、医疗保健等诸多领域的一个复杂问题。

2015年WHO出版了《预防自杀：全球要务》，WHO总干事陈冯富珍博士为此作序，并提出：“自杀，一个都太多。推进预防自杀工作就是一起行动，而现在正是采取行动的时候。我呼吁各国行动起来，将自杀预防工作作为要务往前推进”。每年全球约有80余万人死于自杀。自杀是15~29岁年龄组人群的第二大死亡原因。虽然任何单一因素

都不足以解释一个人为什么会自杀，毕竟自杀行为是一个复杂的现象，是由个人、社会、心理、文化、生物和环境等多种因素相互作用而导致的。但是，自杀又是可以预防的，需要社会多个部门之间的协调与合作，包括卫生和非卫生部门，如教育、人力资源与社会保障、农业、商业、司法、法律、国防、政治和媒体等部门。自杀预防工作必须是综合性、整合性且相互促进的，因为没有任何单一的方法可以独自处理自杀这个复杂的问题。

经过过去 20 多年的努力，我国的自杀率已从每年的 22.2/10 万（1993）降到 8.7/10 万（2012），这其中与政府的许多利民政策和措施的落实以及国内许多同行的努力工作是分不开的。例如本书《青少年自杀行为预防》的出版，就是况利教授和她的团队经过多年的实践所总结出来的成功经验，围绕重点人群（大学生）的综合干预，为国内同行提供了一个很好的范例。因为青年是祖国的未来，他们的心身健康发展至关重要。研究已经证明，将易感人群作为预防性干预的优先对象是有效的，其中自杀死亡者悲伤的家人和朋友也非常需要关心和支持。况教授及其团队卓有成效和富有创新的工作为今后自杀预防和青少年心理健康教育工作的发展提供了宝贵经验。

本书从大学生自杀预警与干预模式的建立、常见心理与人际困扰、与自杀相关的精神障碍，以及有效的心理社会干预方法等方面给予了通俗易懂和较为全面的介绍，不失为一本适用面广、专业指导性强和实用性好的书籍，值得推荐。

当然，自杀预防是一项复杂和艰难的系统工程，全球尚无统一和公认的有效应对策略。根据WHO《精神卫生行动计划（2013-2020）》所提出的目标，到2020年将自杀率降低10%，所采取的措施不仅仅是减少或控制自杀的危险因素，更重要的是调动和利用一切可能的社会资源和力量来综合干预和预防自杀，珍惜生命、关爱生命。这需要我们营造一个有利的社会氛围，让寻求心理帮助不再成为禁忌和歧视，及早地识别、支持和转介需要心理帮助的人，让他们不再感到孤独、无助和无望，重新树立信心 and 希望。

希望本书的出版和发行，能够让更多的人认识到：自杀是可以预防的；自杀不仅仅是个人的悲剧，而且是家庭和社会的悲剧和痛苦；需要我们更多的人参与到预防自杀、珍惜生命的活动中来。

季建林

复旦大学附属中山医院医学心理科主任

中华医学会行为医学分会候任主任委员

2016年4月30日

目 录

第一章

一项触目惊心的报告——高中生心理健康与自伤自杀行为现状 /1

第二章

一个值得关注的探索——大学生自杀行为的预警及干预的策略 /12

第一节 大学生自杀干预的现状 /13

第二节 大学生自杀预警与干预模式的建立 /16

第三章

你不了解的内心世界——与自伤自杀行为有关的青少年管理 /25

第一节 青少年常见的恋爱心理问题 /27

第二节 父母养育方式、家庭问题、经济问题引起的自伤自杀行为 /49

第四章

伤害，就在你我眼前——常见心理障碍与疾病 /80

第一节 抑郁症 /81

第二节 精神分裂症 /93

第三节 焦虑症 /105

第四节 边缘性人格障碍 /116

第五节 物质依赖 /125

第五章

走出内心的阴霾——自杀行为的心理干预策略 /138

第一节 自杀危机干预 /140

第二节 明确主要问题、治疗目标与治疗方案 /149

第三节 心理健康教育 /150

第四节 问题解决治疗 /151

第五节 认知行为治疗 /153

第六节 人际关系治疗 /157

第七节 辩证行为治疗 /159

第八节 其他治疗 /160

第九节 巩固与维持治疗 /161

第一章

一项触目惊心的报告

——高中生心理健康与自伤自杀行为现状

案例一

周某，女，16岁，高中一年级学生，独生女。体态正常，平时健康活泼。父母是个体经营户，家庭经济条件较好，父母均为高中毕业。父母关系和睦，现与老人同住。

周某的家庭幸福，经济状况良好。父母虽文化程度中等，但非常重视女儿的学习成绩，因此对其要求较为严格，而在周某的零用钱方面极其大方。由于父母做生意比较繁忙，很少有时间照顾她，周某初一开始住校，父母会给周某大量零花钱，让其自己安排。

周某初中时成绩在班上处于中等，上高中以后被分到了一个学生成绩均较好的班级，排名逐渐靠后，进而产生厌学情绪，认为学习没什么用处。父母经常苦口婆心劝其上课认真听讲、努力学习，其对父母的态度也开始厌烦，有时甚至顶撞父母。与同学的关系也非常冷漠，上课不听老师讲课，在下面看小说，遭到老师批评。老师多次找其谈话，但周某对老师不理不睬。最后发展成经常旷课，在寝室睡觉或看小说，当父母老师劝其去上课时，周某就以死相逼，说再让其上学就去自杀。

周某在《青少年心理健康筛查问卷》中的几项得分较为突出：

1. 在生活质量上其分数比起所在学校学生的平均分高两个标准差之多，反映出周某生活质量较差，具体表现为精神心理状况差，学习状况差，与家人关系非常差等。

2. 在自杀风险上，周某的自杀风险分数非常高，高过学生平均分三个标准差，急需引起关注。

3. 周某的《艾森克人格问卷（EPQ）》得分中的“神经质”这一因子得分在56.5~61.5之间，属情绪不稳定型，

易受情感影响，不容易控制。

案例二

小明，女，高一学生，17岁，自述有强迫检查的症状，出门之前习惯性要把所有的东西都检查一遍再出门，但是并没有为此感到痛苦，据她说只是习惯而已，不检查就不放心。但是有时感觉莫名的情绪低落，觉得每天这样学习很没有意思，所以她感觉自己情绪起伏很大，上一秒还在和同学嘻嘻哈哈，下一秒就有可能一个人躲在角落哭泣。曾经觉得活着没什么意思，有过自杀念头，但是没有具体的计划。他人评述说小明平时是一个个性开朗外向的人，可以和老师同学们相处得很好，并且愿意帮助他人，深得同学们的喜欢。

另据她描述，小学时因为家里父母离异的原因，受到同学的嘲笑和排挤，但是她个性比较要强，不会像一般女生默不吭声，她会通过各种方式和嘲笑她的同学对抗，甚至还吵架和打架过。她形容自己像一只刺猬，对周围的一切都战战兢兢，一旦有人提到一些她认为在暗指她的话，她就会竖起身上的刺，毫不留情地刺向对方。后来随着自己慢慢成长，周围的人也越来越多地表现出善意，现在才能够和同学们友好相处，但是偶尔还是会觉得自己过分紧张了一些。

对小明的《青少年心理健康筛查问卷》调查结果是：

1. 强迫症状—轻度，抑郁—轻度，偏执—轻度；
2. 有愤怒攻击和语言攻击倾向，易对人产生敌意；
3. 典型情绪不稳定及典型外向性格。

案例三

杨某，男生，高一，因其父母平时忙于工作，对他疏于照顾和管教，在校学习成绩中等偏下，言行举止不够文明，常常一时冲动出口伤人，容易与同学引起争吵和纠纷。因此身边缺少朋友，同学不与他亲近，人际关系较差。课堂上，不遵守纪律，注意力不集中，经常做一些小恶作剧，影响周围人学习和听讲。面对老师的批评和同学的指责，总是据理力争，急于辩驳，对自己的言语和行为常常缺乏思考和反省，做事没有计划，不考虑后果。

由杨某的《冲动性量表》测试可知，2011年他的冲动性人格特质有很明显的体现，冲动性得分颇高，特别是行动冲动性达到了重度的标准，可以看出该生具有高冲动性。2012年，《冲动性量表》得分已有明显降低，可能是随着父母的关爱增加、老师同学的理解宽容，加上他对高中学习压力和学习节奏的逐渐适应，自身受教育程度不断提高，心智不断成熟，使得该同学能够更理性应对周围的情景，学会有计划、冷静地处理自己的学习和生活问题，从而减少了冲动行为。

近年来，青少年的心理健康问题（焦虑、抑郁、网瘾与自杀）频发，这些心理危机不仅影响了个体的身心发展，更影响了各个学校的教育发展。高中阶段正是青春期的一个重要转折时期，既为个体的发展提供了新的契机，也带来了新的挑战。以往研究表明，许多学生在入学之初都出现了适应不良现象和一系列身心症状。帮助高中生顺利完成适应期的过渡，完成高中的学习生活，不仅对帮助高中学生当前的身心健康和学业成绩意义重大，同时对学校的发展也具有重要的潜在价值。为此，我们面向重庆市

中学生全面展开心理健康状况调查，帮助学校建立心理健康档案，并甄别心理问题的发生率和危险因素，建立心理健康预警和干预系统，降低青少年情绪问题的发生率，提高青少年的心理健康水平。

我们从2005年开始即对重庆市各大、中学校进行了调查研究，共调查2万余人，测查内容主要包括心理健康状况、人格、网瘾、生活质量、自杀等。以期了解重庆市大学生、高中生的心理现状，为以后的心理健康教育和危机干预工作提供可靠的参照标准。

研究内容包括：

《90项症状清单（SCL-90）》——心理学测查中常用的心理健康量表。本量表共有90个项目，包含有较广泛的精神症状学内容，从感觉、情感、思维、意识、行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等，均有涉及，采用9个因子（躯体、强迫、人际关系敏感、忧郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性和其他）分别反映9个方面的心理症状情况。

《生命质量、自杀意念和自杀行为发生率调查表》——用于评估研究对象最近一个月的生活状况，共包含6个项目，分别评估研究对象的身体、心理、经济、工作或学习状况、与家人关系以及与其他人的关系。得分越高，生命质量越高。

《自杀意念、自杀行为发生率调查表》——主要用于评估研究对象的自杀意念和是否曾有自杀自伤行为，包括4个项目和自杀自伤行为史调查表。前4个项目得分越高，自杀风险越大；继往有自杀自伤经历者（尤其是近期的行为），自杀风险大。

《Young网络成瘾量表》——采用美国匹兹堡大学Kin-

berly S. Young 所编制的网络成瘾测验量表 (Internet Addiction Index, IAI) 评定。得分越高表明网络成瘾的程度越高, 该量表在国内外 IAD 研究中是较为常用的量表。

《冲动性人格特征量表》——采用北京回龙观医院临床流行病学研究室在英文版《Barratt 冲动量表》基础上进行修订的版本, 各分量表及全量表得分越高, 冲动性特征越突出。

《攻击性人格特征量表》——1992 年 Buss 和 Perry 编制的 AQ 攻击性问卷分为“攻击”“敌意”“愤怒”等维度。修订后的版本分为“身体攻击”“言语攻击”“愤怒”“敌意”“指向自我攻击”5 个因素。量表得分越高, 表示攻击性越高。

《艾森克人格问卷 (EPQ)》——用于调查个性类型, 包括精神质、内外向、神经质和说谎四个量表, 共 88 个项目。根据受测者得分, 可了解其气质特点。精神质表示心理是否正常, 分数越高, 表示个体更倾向于以自我为中心、有攻击性、冷酷、冲动、对他人缺乏同情心; 分数越低, 表示个体更温柔、善感、有同情心、关心体贴他人、待人处事有变通性; 内外向表示性格的内外倾向, 根据量表得分可分为典型外向、倾向外向、中间型、倾向内向、典型内向; 神经质表示情绪是否稳定, 得分越高, 表示情绪越不稳, 有焦虑、紧张、易怒、睡眠不好、躯体不适等症状, 得分越低, 则表示情绪越稳定; 说谎量表得分较高, 表示有较多的掩饰性语言或行为, 不可信; 得分较低, 表示回答问题客观可信。

调查结果显示: 不同来源地的高中生, 在除躯体、敌对、偏执和其他四个因子以外的其他各个因子得分都差异显著。并且, 来自农村的学生在强迫、人际、抑郁、焦

虑、恐怖和精神这些因子上得分都高于来自城市的学生。

调查对象共 14 801 名，其中男生 7 190 人、女生 7 611 人，城市学生 5 649 人、农村学生 8 741 人。结果显示，不同性别的自杀意念得分差异显著：男生得分显著低于女生，即女生的自杀意念显著高于男生。不同来源地的学生自杀意念得分差异显著，城市学生得分显著高于农村学生，即城市学生的自杀意念显著高于农村学生。

调查中，共有 278 名学生曾有过喝药、割腕等自伤或自杀行为，自杀自伤行为发生率为 1.88%。在曾自伤自杀学生中，有 40.3% 的学生曾有过 1 次自伤自杀经历，21.9% 的学生有 2 次，14.7% 的学生曾自伤自杀 3 次，自伤自杀 4 次及以上的学生占 23.1%。

在有过自杀经历的学生中，有 118 人曾经因心理问题看过医生，占有自杀自伤人数的 42.4%。92 人自伤之后曾被医务人员抢救，占有自杀自伤人数的 3.31%。自伤的前三位原因分别是家庭纠纷（36%）、情绪低落（18.7%）、工作学习问题（8.6%）。自杀的主要目的是解脱痛苦（37.8%）、对现实抗争（8.3%）。

高中生的网络成瘾表现出随时间推移变化明显，且存在性别、来源地等方面的差异。在得分上，第二年的得分显著低于第一年的得分。这可能是因为随着调查时间的推移，高中生年龄和所在年级升高，对高中环境、同学关系和学习节奏的适应，以及自身接受教育的程度和心理成熟度的提高，使得他们能够更理性和冷静地应对周围的环境，增加了自制力。不同性别高中生的网络成瘾发展有所差异。具体表现为，女生的得分均显著低于男生。不同来源地高中生的网络成瘾发展有所差异，主要表现为来自城市的高中生得分显著高于来自农村的高中生的得分。这种

结果既可能与被试取样的比例有关，也可能与他们成长过程中的环境因素有关。

分析还发现，计划冲动性维度、认知冲动性维度和冲动性总分在测试时间和来源地的交互作用方面显著，并且他们的测试时间和来源地的主效应显著。而行动冲动性维度上，测试时间的主效应不显著，但来源地的主效应显著。高中生的冲动性人格特质表现出随时间推移而变化明显，且存在性别、来源地等方面的差异。在计划冲动性、认知冲动性、行动冲动性以及冲动性总分上，第二年的得分显著低于第一年的得分。这可能是因为随着测查时间的推移，高中生年龄和所在年级升高，对高中环境、同学关系和学习节奏的适应，以及自身接受教育的程度和心理成熟度的提高，使得他们能够更理性和冷静地应对周围的环境，减少冲动行为。

不同性别高中生的冲动性发展有所差异。具体表现为，在认知冲动性、行动冲动性及冲动性总分上，女生的得分均显著高于男生，但在计划冲动性上两者无显著差异。不同来源地高中生的冲动性发展有所差异。主要表现为来自城市的高中生得分显著高于来自农村的高中生的得分。这种结果既可能与被试取样的比例有关，也可能与他们成长过程中的环境因素有关。

在攻击性五个因子及总分中，愤怒因子的得分最高，指向自我的得分最低，这说明当高中生遇到某些问题可能更倾向于产生愤怒情绪和进行言语上的攻击，而不是进行身体上的打架等攻击。由于目前国内没有攻击性人格特征的高中生常模参照，那么以此结果与重庆市大学生攻击性常模进行比较，结果发现，除身体攻击因子高中生得分低于大学生外，其他各因子和攻击总分，高中