

“应激－易感”模型视域下 青少年自杀意念的影响因素及教育建议

◎ 赵 玥 刘衍玲（西南大学心理学部，重庆 400715）

摘要：“应激－易感”模型将生理、心理、社会等多种因素相结合，探寻导致学生产生自杀意念的多重风险因素。基于“应激－易感”模型，青少年自杀意念的产生受多种因素影响：应激因素是外在风险因素，包括学习压力、父母严苛型教养方式等；个体易感性因素是内在风险因素，包括自杀行为合理化认知、感觉寻求与冲动性、低自尊等；保护性因素是风险缓冲因素，包括内部和外部因素。由此提出了预防青少年产生自杀意念的对策和建议。

关键词：“应激－易感”模型；自杀意念；应激因素；个体易感性因素；保护性因素

中图分类号：G44 **文献标识码：**A **文章编号：**1671-2684 (2025) 05-0004-06

近些年，青少年群体受学业、家庭、人际关系等多方面因素的困扰，出现自杀行为的比例呈现逐年递增趋势^[1-2]。调查显示，我国青少年群体自杀行为频发，每年约有10万中学生死于自杀，平均5位中学生中就有1位考虑过自杀。自杀意念是在实施自杀行为前，个体产生的结束生命的想法，我国青少年自杀意念检出率为13.6%~17.1%^[3-4]。自杀意念的出现能够正向预测青少年的自杀行为，可以通过干预减弱自杀意念，降低青少年产生自杀行为的风险。明晰哪些因素会导致青少年产生自杀意念或者哪些因素能保护青少年不产生自杀意念，显得尤为重要。

“应激－易感”模型于1999年由Mann、Waternaux和Haas等^[5]提出，结合生理、心理、社会等多重因素探讨自杀意念的多重风险。该模型认为，应激因素、个体易感性因素和保护性因素相互作用，影响自杀行为的发生。应激因素是个体面对压力源时身体适应和反应的应激过程，已有研究表明，应激因素与自杀意念显著相关^[6-7]。易感因素是个体的内在特质，包括冲动性、低自尊、负面认知模式等。保护性因素在该模型中发挥调节作用，积极的保护性因素可以降低个体产生自杀意念的可能性。

基于“应激－易感”模型，青少年自杀意念的产生受应激因素与个体因素的相互影响。在应激因素方面，学业压力、不良家庭环境等都可能青少年产生自杀意念。在个体因素方面，自杀意念的产生受到自杀行为合理化认知、冲动性等易感因素的影响。此外，同伴与教师的社会支持、心理韧性等因素能够起保护性作用，减少青少年自杀意念的产生。在何种应激因素下青少年更容易产生自杀意念？有哪些因素能够预防青少年产生自杀意念？青少年自身需要具备哪些积极心理品质，能更好地降低自杀意念易感性？本文将聚焦以上问题，对应激因素、个体易感性因素、保护性因素进行详细阐述。

一、应激因素

青少年产生自杀意念的应激因素包括学业压力、父母严苛型教养方式、人际关系困扰等。

（一）学业压力

学业压力是指未达到预期学习目标而引起的负面情绪、消极认知等心理感受，伴随着青少年的学习生活问题^[8]。熊茗伶、王泉泉和熊昱可等^[9]认为，学业压力产生时，学生挫败感增强，由此引发适应不良等问题。不同的生长环境、心理状态等导

致个体对于压力的感受性不同，高压力易感性的青少年会表现出更多的负面情绪，出现更多心理健康问题，产生自杀意念的风险性也随之增加^[10]。

（二）严苛的教养方式

父母严苛的教养方式是指在教育过程中，父母采用暴力惩罚的方式解决孩子成长中的问题。有研究表明，父母体罚能够正向预测青少年自杀风险^[11]。如果青少年经常处于父母严苛型教养方式下，其心理健康水平会更差，产生自杀意念的可能性增高，自杀行为发生的可能性增加^[12-13]。

（三）同伴关系困扰

随着身心迅速发展，青少年对自己的人际关系状况较为敏感，较为关注自己在同伴中的地位，高质量的同伴交往会增强青少年的幸福感，增强其社会适应能力。由于人际情景的多变、人际经验的不足等因素，青少年容易产生人际压力与心理冲突，进而出现人际关系困扰。人际关系困扰（如同伴冲突、社交回避等）是青少年产生自杀意念的重要风险因素，出现人际关系困扰的青少年更可能遭遇同伴欺凌，由此增加了青少年产生自杀意念的风险^[14-15]。

二、个体易感性因素

青少年产生自杀意念的个体易感性因素包括自杀行为合理化认知、感觉寻求与冲动性、低自尊、负面认知模式、童年期创伤、性别认同等。

（一）自杀行为合理化认知

自杀行为合理化认知属于个体自杀态度的一部分，指个体对自杀行为持合理、认可态度的心理认知^[16]。例如，青少年如果长期得不到认可，可能会导致价值感减弱；如果遇到困难时缺少社会支持，就会对生活持消极态度，久而久之，对自杀行为的认可度增强，产生自杀意念的可能性更高。

（二）感觉寻求与冲动性

感觉寻求与冲动性均可预测青少年自杀意念，进而导致青少年出现自伤、自杀等危险行为。危险行为双系统模型指出，青少年社会情绪系统的发展速度快于认知控制系统，随着青少年的成长，社会情绪系统将增强大脑对外部刺激体验的敏感性。感觉寻求是反映青少年对新异刺激体验的追求以

及采取行为获得新奇体验的人格特质，具有较高感觉寻求的青少年更容易出现自杀意念^[17]。与此同时，青少年的认知控制系统发展相对滞后，自我控制能力尚未完全成熟。冲动性反映了个体自控力和意志力的不足，是青少年自杀、自伤行为的核心因素。冲动性常导致青少年在面对压力和挫折时采取激进行为，而此时认知控制系统的发展不足以有效抑制这些冲动行为，从而增加了危险行为的发生风险^[18]。总之，感觉寻求和冲动性是青少年自杀意念及危险行为的重要预测因素。通过加强认知控制系统的培养，提升自我控制能力，可以有效降低青少年产生自杀、自伤行为的风险。

（三）自尊

自尊作为自我概念的核心组成成分，代表个体对自身能力和价值所持有的肯定或否定评价，青少年的自尊水平能够负向预测产生自杀意念的风险^[19]。高自尊青少年思维模式更加积极，对学业生活中的困难持乐观态度，对未来持有强烈的希望感；低自尊青少年思维模式较为消极，认为自己一事无成，无法形成积极自我认同，认为未来毫无希望，从而增加了产生自杀意念的风险^[20]。此外，较低的核心自我评价会增加青少年产生抑郁的风险，而抑郁能够正向预测自杀意念的产生，长期处于抑郁状态的青少年通常认为未来无希望、人生无价值，感到无助和痛苦，由此产生用自杀结束生命的想法^[21]。

（四）负面认知模式

青少年正处于探索自我同一性的发展阶段，由于身心发展尚未成熟，对生命意义和人生价值的理解较为有限。因此，当他们面对挫折时，往往更容易产生负面认知（对自我、未来和世界的消极看法），或者对发展中的挑战容易持负面观点。负面认知模式导致的生命意义感的缺失、对未来感到悲观消极等，均有可能促使青少年产生自杀意念^[22]。

（五）童年创伤经历

童年创伤经历对青少年自杀意念的影响是深远和复杂的，其中，童年期虐待（指照顾者对儿童产生的伤害与潜在威胁）作为儿童成长过程中常

见的成长类创伤，将导致个体的人格类型朝神经质方向发展，产生负性情绪注意偏向，对负性信息（如自杀相关的信息）更加敏感，从而产生自杀意念^[23-24]。临床与非临床的研究均表明，童年期虐待与青少年自杀意念的产生存在较强的关联，任何类型的童年期虐待都会加剧青少年出现自杀行为的风险^[25]。

（六）性别认同

性别认同代表个体对自己性别的主观体验，它可能与出生时被指派的生理性别一致，也可能不一致^[26]。性别认同不一致的青少年可能经历更多的来自社会、家人与自我认知的挑战，从而产生更多的焦虑、抑郁情绪，增加产生自杀意念的风险。研究表明，在性别认同不一致的青少年中，有14.8%的青少年持有自杀企图，自杀意念终生流行率为28%^[27-28]。

三、保护性因素

青少年自杀意念的保护性因素包括内部保护性因素和外部保护性因素。内部保护性因素包括心理韧性、领悟社会支持、良好的情绪调节能力、希望感和乐观态度等；外部保护性因素包括友谊、支持性的学校氛围、家庭支持（亲密的家庭关系、健全的家庭功能）、学校活动及可获得的心理健服务。

（一）内部保护性因素

1. 心理韧性

心理韧性作为一种重要的保护性因素，能够显著影响青少年在面对学习和生活中的困难与挫折时的适应能力。心理韧性是指青少年面对学习、生活中的困难和挫折时，利用自身保护性心理认知资源而达到适应良好的状态。心理韧性高的青少年能够灵活地运用自身资源，调整自身行为以适应客观环境，从而战胜困难、渡过难关^[29]。已有研究证实，心理韧性水平高的青少年在面对消极生活事件时能够保持较好的情绪调节能力和问题解决能力，从而降低产生自杀意念的可能性；相反，心理韧性较低的青少年因缺乏应对压力的有效手段，压力易感性更高，产生自杀意念的风险也随之增加^[30-31]。

2. 领悟社会支持

领悟社会支持在青少年心理健康中扮演着至关重要的角色，它指个体对来自家人、同伴、教师等各类社会支持的感知和理解，并与主观幸福感密切相关^[32]。当青少年能够充分感受到来自外界的关爱和支持，他们更容易保持心理上的安全感与稳定感，面对压力时也能更有效地调节情绪。然而，当外部环境对青少年的身心发展产生不利影响时，若其领悟社会支持水平较低，青少年往往缺乏应对压力的资源和信心，从而更容易产生自杀意念。外部支持与青少年的内在心理系统相互作用，社会支持的缺失会削弱其对负面情绪和挫折的抵抗能力，增加自杀风险。

3. 情绪调节能力

情绪调节代表个体对情绪表达的管理和监控过程，主要涉及认知重评与表达抑制两种策略，良好的情绪调节能力能够起保护作用，减少青少年自杀意念的产生^[33]。认知重评作为一种适应性策略，能够帮助青少年重新思考对情绪事件的认知，以积极观点处理负面情绪和压力（如将考试失利看作一次成长的机会）。表达抑制指有意识地控制并抑制自身情绪的外在表达（如隐藏自身痛苦情绪），这可能导致青少年的痛苦难以被发现，无法得到周围人的支持和帮助，进而增加了产生自杀意念的风险。

4. 希望感与乐观态度

希望感和乐观态度是青少年自杀意念的重要保护性因素，在维护心理健康和应对压力事件中发挥着关键作用。具有希望感的青少年通常对未来充满期待，并相信自己有能力实现目标。这种信念不仅增强了他们面对困境时的毅力，也提升了应对困难的信心。乐观态度则帮助青少年更倾向于从积极角度看待挫折，减少消极情绪的累积。在面对压力事件时，拥有希望感和乐观态度的青少年更容易采用积极的归因方式，将压力事件视为暂时的、可控的挑战，并善于挖掘内部积极资源，以积极心态应对挑战和困难，降低了自杀意念的发生概率^[34]。

（二）外部保护性因素

1. 社会支持

在校园环境中，来自同伴与教师的支持对青

少年心理健康有至关重要的作用。青少年处于身心迅速发展的阶段，渴望独立，但认识问题、评价结果的能力还相对较弱。面对压力与挫折时，更倾向于采用逃避冲突的方式，周围人（如同伴、教师等）的支持能够帮助青少年表达情绪、应对挫折、克服困难。已有研究证实，大部分青少年并非希望通过自杀伤害自己，而是希望通过自杀让周围人了解到自己处于困境中，需要周围人的支持与帮助。在校园中，同伴与教师支持、与周围同学形成的友谊关系等对预防青少年自杀意念的产生起重要作用。

2. 家庭关系

家庭是每一位青少年成长发展的第一个社会文化环境，家庭成员的靠近和亲密程度能够促进并培育青少年的心理素质，提升青少年心理健康水平^[35]。良好的家庭整体运作状况是防止青少年产生自杀意念的重要外部保护因素，亲密的家庭关系和健全的家庭功能能够为青少年提供必要的情感支持和安全感，帮助青少年以积极乐观的心态应对学习生活与人际环境的挑战，降低青少年出现自杀意念的风险^[36]。

3. 学校活动

学校活动对于预防青少年自杀也发挥着重要作用，丰富多彩的校园文化活动和多种多样的课外活动能够为青少年提供发展自我、发展兴趣、拓宽友谊的机会，有助于缓解学业压力，降低自杀风险。

4. 心理健康服务

此外，学校的心理健康服务也尤为关键。心理健康服务的可及性是自杀意念的重要保护性因素，对预防自杀行为和促进青少年心理健康具有显著作用。当青少年能够方便、及时地获得心理健康服务，他们在面对心理困扰时就能很快获得专业支持和帮助，从而有效缓解负面情绪，减少自杀意念的产生。目前心理健康服务主要集中在学校和社区的心理健康中心（或心理咨询室），主要的方式包括心理评估、心理咨询、心理治疗、危机热线、心理健康教育等。特别是学校“每年一测”的心理健康筛查和评估机制，能够早期识别有自杀风险的青少

年并及时提供干预和支持。

四、教育建议

（一）注重家庭教育

良好的家庭教育能够为青少年成长发展筑牢坚实根基，不良的家庭氛围可能是青少年产生自杀意念的根源，家长要注重营造信任、平等的家庭氛围，尊重孩子的独立性，看到孩子行为背后隐藏的期待与渴望，以接纳、包容、理解、尊重的态度感受孩子的需求，激发孩子成长的内在动力。

1. 营造温馨和谐的家庭氛围

全体家庭成员要共同营造一个充满爱、支持和理解的家庭环境，促进青少年情感发展，增强青少年的社会适应能力。当家庭内部出现矛盾和分歧时，家长要注意管理好自己的情绪，避免在愤怒或沮丧时做出冲动行为，避免使用暴力和侮辱性的语言。家长要时常向孩子表达爱和关心，让孩子感受到家庭的温暖，还可以定期组织家庭活动，增进家庭成员之间的联系。

2. 运用科学的沟通技巧

高质量亲子沟通是促进形成积极健康家庭关系的催化剂，家长与孩子沟通时，要放下主观想法，尊重孩子的想法和感受，聆听孩子内心的声音。当与孩子的想法出现分歧时，建议家长采用“非暴力沟通”的语言技术。

非暴力沟通包括观察、感受、需要和请求四个步骤。观察是指家长将自己观察到的事实不带任何主观想法地讲述给孩子，比如“你今天一直在玩游戏”；感受是家长对孩子表达自己对于事件的感受，表达感受时要尽可能避免使用攻击性语言，比如“你今天的行为令我很愤怒”；在此基础上，家长可以清晰具体地向孩子表达需要，比如“请你把游戏机关上，开始做作业”；最后，家长向孩子提出实操性强的请求，比如“之后你的游戏机放在妈妈这里，做完作业后，允许你玩20分钟，可以吗？”

（二）加强学校教育

学校要注重营造温馨、和谐的校园氛围，创设多元育人环境，将心理健康教育全面渗透在学校教育全过程中，营造真诚沟通的氛围，引导每一名教师与学生建立和谐的师生关系。

1. 关爱学生，密切关注学生日常表现

教师要用真心、真情对待每一名学生，密切关注学生在学校的日常表现，尤其要留意学生在学校的异常表现。若学生一段时间内频繁出现紧张、焦虑的情绪状态，生理上也出现心慌、心烦的感觉，这可能是自杀意念产生的前兆。教师要定期与学生进行深入交流，了解学生的情绪状态及学习生活中遇到的困难，并围绕孩子近况积极地与家长沟通，降低青少年产生自杀意念的风险。

2. 开展心理健康筛查

学校要定期开展心理健康筛查工作，明晰学生的心理健康状况，识别有自杀风险的学生，确定预警名单，及时对学生的心理危机进行干预。学校心理教师要向学生提供心理辅导，对学生的问题给予直接指导，助力学生健康成长。此外，学校可以组织多样化的心理健康教育活动，如心理训练、角色扮演、游戏辅导、心理知识讲座等。学校要引导每一名学生学习心理健康知识，并在实际学习生活中学会运用心理健康知识，提升心理健康水平。

3. 引导学生发展同伴关系

青少年接触的环境不仅局限于家庭，同伴间良好的人际关系也能够为青少年身心发展提供强大的情感支持。教师应及时在人际关系方面给予学生积极的引导，引导学生以开放的态度积极交友。学校可以通过运动会、班会课、素质拓展活动、社团活动等多种形式，引导青少年掌握人际交往的技巧，发展同伴关系，降低产生焦虑、抑郁等负面情绪的风险，降低青少年产生自杀意念的风险。

4. 帮助学生学会合理表达情绪

教师要引导青少年认识到，情绪是正常的人类体验，无论是开心、紧张、焦虑或愤怒，都是自然的情感反应，需要正视自身情绪变化，学会合理表达情绪。心理教师可以通过心理课、心理社团等多种形式，带领青少年学习冥想、正念、渐进式肌肉放松等技术，帮助青少年在面临负面情绪时保持冷静，避免在情绪高涨时做出危险行为。教师还可以引导青少年通过写情绪日志的方式记录自己的情绪变化，明确情绪的触发因素。或者鼓励学生定期进行自我反思，记录情绪变化及有效的应对策略，

逐步提高自己的情绪调节能力。如果情绪问题影响了个人生活，要勇于向心理教师寻求帮助。

参考文献

[1]余思,刘勤学.青少年身体不满意与自杀意念的关系:一个有调节的中介模型[J].心理发展与教育,2019,35(4):486-494.

[2]袁婷,范雪菲,陈网妮,等.青少年抑郁情绪与自杀意念的关系:失眠的中介作用[J].国际精神病学杂志,2024,51(4):1100-1103,1115.

[3]Pokorny A D. A scheme for classifying suicidal behaviors[M]. In the prediction of suicide, 1974.

[4]俞国良.我国学校心理健康状况与教育效能的基本估计:调研证据[J].基础教育参考,2023(9):3-14.

[5]Mann J J, Waternaux C, Haas G L, et al. Toward a clinical model of suicidal behavior in psychiatric patients[J]. American Journal of Psychiatry, 1999, 156(2): 181.

[6]Ciarrochi J, Deane F P, Anderson S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health[J]. Personality and Individual Differences, 2002, 32(2): 197-209.

[7]Gossop M. Alcohol in suicide attempts and completions[J]. Psychiatric Annals, 2005, 35(6): 513-521.

[8]曾晋逸,郭成,刘鑫,等.亲子关系与小学生抑郁的关系:学业压力的中介作用与心理素质的调节作用[J].西南大学学报(自然科学版),2023,45(12):12-19.

[9]熊茗伶,王泉泉,熊显可,等.感知到父母施加的学业压力对不同性别青少年心理适应的影响:自我韧性的保护作用[J].心理发展与教育,2024,40(4):542-550.

[10]Zubin J, Spring B. Vulnerability: A new view of schizophrenia[J]. Journal of Abnormal Psychology, 1977, 86(2): 103-126.

[11]Liu X C, Tein J Y, Zhao Z T, et al. Suicidality and correlates among rural adolescents of China[J]. Journal of Adolescent Health, 2005, 37(6): 443-451.

[12]Liu X H. Parenting styles and health risk behavior of left-behind children: The mediating effect of cognitive emotion regulation[J]. Journal of Child and Family Studies, 2020(29): 676-685.

[13]刘思含,伍新春,王歆逸.父母教养方式的潜在类别及其与青少年学习投入和焦虑症状的关系[J].心理发展与教育,

2023, 39 (5): 673-682.

[14] Benatov J, Brunstein K A, Chen-Gal S. Bullying perpetration and victimization associations to suicide behavior: A longitudinal study[J]. *European Child Adolescent Psychiatry*, 2022, 31 (9): 1353-1360.

[15] 刘峻君, 何晓燕, 李松, 等. 社交回避与青少年自杀意念的关系: 有调节的中介模型[J]. *心理与行为研究*, 2023, 21 (5): 675-681.

[16] 肖水源, 杨洪, 董群惠, 等. 自杀态度问卷的编制及信度与效度研究[J]. *中国心理卫生杂志*, 1999 (4): 250-251.

[17] 张纬武, 胡春梅, 李方珍. 家庭因素对我国中职生非自杀性自我伤害行为的影响研究——基于感觉寻求和冲动性的中介效应分析[J]. *教育科学研究*, 2024 (3): 51-59.

[18] 胡春梅, 何玲玲, 潘其兰. 基于双系统模型理论的青少年攻击行为积极教育策略探析[J]. *教育科学研究*, 2023 (8): 11-17.

[19] 蒋舒阳, 刘儒德, 冯毛, 等. 自尊与中学生问题性手机使用: 社交焦虑和逃避动机的中介作用[J]. *心理科学*, 2024, 47 (4): 940-946.

[20] 李佳忆, 郭成, 陈帅, 等. 亲子关系与中小学生自杀意念的关系: 自尊的中介和心理素质的调节[J]. *西南大学学报(自然科学版)*, 2023, 45 (12): 36-43.

[21] Segal Z V, Teasdale J D, Williams J M, et al. The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness[J]. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2002, 9 (2): 131-138.

[22] Flotskaya N, Bulanova S, Ponomareva M, et al. Self-identity development among indigenous adolescents from the Far North of Russia[J]. *Behavioral Sciences*, 2019, 9 (10): 106.

[23] 崔爱琳, 张珊珊. 累积生态风险对留守高中生自杀意念的影响: 生命意义感和心理痛苦的链式中介作用[J]. *中小学心理健康教育*, 2024 (4): 14-20.

[24] Zhang Y, Xu W, McDonnell D, et al. The relationship between childhood maltreatment subtypes and adolescent internalizing problems: The mediating role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies[J]. *Child Abuse & Neglect*, 2024 (152): 106796.

[25] 黄雅梅, 马健生, 张宏娜. 童年创伤对自杀风险的

影响: 神经质人格和抑郁的链式中介作用[J]. *中国特殊教育*, 2021, 5 (4): 58-64.

[26] 宋雨亭, 于萍, 栗克清, 等. 童年期创伤对青少年抑郁症患者非自杀性自伤的影响: 有调节的中介模型[J]. *心理月刊*, 2024, 19 (1): 17-20.

[27] Goldhammer H, Crall C, Keuroghlian A S. Distinguishing and addressing gender minority stress and borderline personality symptoms[J]. *Harvard Review of Psychiatry*, 2019, 27 (5): 317-325.

[28] Surace T, Fusar-Poli L, Vozza L, et al. Lifetime prevalence of suicidal ideation and suicidal behaviors in gender non-conforming youths: A meta-analysis[J]. *European Child Adolescent Psychiatry*, 2021 (30): 1147-1161.

[29] 张耀华, 徐敏, 黄云云, 等. 心理韧性缓冲压力生活事件与青少年学业倦怠之间的非线性关系[J]. *心理与行为研究*, 2024, 22 (1): 123-129.

[30] 肖松龄, 王怡, 彭春迪, 等. 大学生心理韧性与自杀意念的关系[J]. *心理月刊*, 2021, 16 (14): 38-40.

[31] Kim S M, Kim H R, Min K J, et al. Resilience as a protective factor for suicidal ideation among Korean workers[J]. *Psychiatry Investigation*, 2020, 17 (2): 147-156.

[32] 田雨, 丁洪君, 郭宗新. 大学新生负性生活事件与手机成瘾的双向关系: 领悟社会支持的作用[J]. *心理发展与教育*, 2025 (4): 579-588.

[33] 顾红磊, 黄佳, 李家成. 同一性混乱与青少年自伤的关系: 疏离感的中介作用和情绪调节困难的调节作用[J]. *心理发展与教育*, 2025 (1): 126-134.

[34] 林琳, 刘俊岐, 杨洋, 等. 负性生活事件对大学生自杀意念的影响——反刍思维的中介作用和气质性乐观的调节作用[J]. *心理与行为研究*, 2019, 17 (4): 569-576.

[35] Zhu Z G, Tang W C, Liu G Z, et al. The effect of psychological suzhi on suicide ideation in Chinese adolescents: The mediating role of family support and friend support[J]. *Frontiers in Psychology*, 2021 (11): 632274.

[36] 杨克飞, 袁秋雨, 张文俊, 等. 非自杀性自伤行为青少年的应付方式和父母养育方式[J]. *国际精神病学杂志*, 2024, 51 (4): 1110-1115.