

# 大学生抑郁和自杀现状、影响因素 以及干预措施

杨 洋, 韩继明\*

延安大学医学院, 陕西 延安

收稿日期: 2022年6月15日; 录用日期: 2022年7月13日; 发布日期: 2022年7月26日

---

## 摘 要

抑郁与自杀的关系十分紧密, 抑郁是自杀的重要原因之一。大学生正处于完善青年人格向社会转型的关键时期, 需要面对来自环境、人际关系、学习以及就业等多方面压力, 而部分大学生无法以积极健康的心态去面对这些问题, 导致心理失去平衡, 更有甚者产生自杀的意念或行为。通过检索文献, 从大学生抑郁症和自杀的研究背景、影响因素、以及干预措施方面进行探讨。

## 关键词

大学生, 抑郁症状, 自杀, 影响因素, 干预措施

---

# Depression and Suicide Status in College Students, Influencing Factors, and Interventions

Yang Yang, Jiming Han\*

School of Medicine, Yan'an University, Yan'an Shaanxi

Received: Jun. 15<sup>th</sup>, 2022; accepted: Jul. 13<sup>th</sup>, 2022; published: Jul. 26<sup>th</sup>, 2022

---

## Abstract

Depression and suicide are closely related, and depression is one of the important causes of suicide. College students are in a critical period of improving the personality of young people to transform into society, and need to face pressures from the environment, interpersonal relationships,

\*通讯作者。

**learning and employment, and some college students cannot face these problems with a positive and healthy attitude, resulting in psychological imbalance, and even suicidal thoughts or behaviors. Through the search literature, the research background, influencing factors, and interventions of depression and suicide in college students were discussed.**

## Keywords

College Students, Depressive Symptoms, Suicide, Influencing Factors, Interventions

Copyright © 2022 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

大学生是整个社会十分宝贵的资源, 他们的身心健康与社会的发展、国家的未来紧密联系。面对生活环境日新月异的变化、繁重的学业、严峻的现实就业问题以及复杂多变的人际交往等社会众多压力, 使很多大学生的心理与健康状况受到威胁。近年来, 大学生自杀事件频发, 死亡人数呈上升趋势, 成为各大高校和社会的重点关注问题。从检索到的文献来看, 国内外学者对大学生抑郁和自杀行为有一定的研究, 但是很多研究结果存在一定的差异性。所以, 需加强对大学生抑郁症和自杀的病因学及干预方法的研究, 加强大学生心理健康教育及生命价值观的教育, 对提高大学生生命质量、维护家庭及社会的和谐稳定有重要意义。

## 2. 大学生患抑郁和自杀现状

### 2.1. 大学生抑郁现状

抑郁症(Depression)是一种当前临床较为广泛并常见的一种重要精神障碍疾病之一, 其发病率、复发率、自杀率及致残率都处于较高水平(McCarron et al., 2021; Nelson & Liebel, 2018; Cuijpers et al., 2016)。抑郁症是大学生自杀首因, 已成为一个全球公共性问题。研究显示, 18~34 岁人群是社会中最敏感最焦虑群体; 2020 年中国青少年的重度抑郁患者检出率约 24.6%, 其中轻度抑郁检出率为 17.2%, 重度抑郁检出率为 7.4%; 对于处于从青春期到成年的关键过渡期的大学生来说, 抑郁症的发生严重影响了他们的学习和社会功能(程冉, 王玉锋, 2012)。

有学者对美国地区的大学生进行了抑郁症患病率的调查, 据估计有 15.6%的大学生表现出抑郁或焦虑障碍的迹象(D'Amico et al., 2016)。唐慧等(唐慧等, 2013)研究指出 2002~2011 年我国大学生抑郁情绪的检出率为 29.3%。王密原等(王蜜源等, 2020b) meta 分析发现, 2009~2019 年我国大学生患抑郁症检出率约为 31.38%, 呈明显的上升趋势, 且不同年级的抑郁程度不同, 男生抑郁程度高于女生的抑郁程度, 可能是社会经济飞速发展和知识的不断更替, 给大学生的心理健康产生了影响。也有研究表明, 中国大学生抑郁症的检出率低于全球大学生抑郁症的检出率, 表明在不同的环境下中国大学生的心理健康状况较好(Ibrahim et al., 2013)。

### 2.2. 学生自杀现状

自杀(suicide)是指个体在自身意识相对清醒稳定的状态下, 以伤害自己或结束自己短暂生命历程为目的的行为。近年来, 随着我国社会转型急剧, 互联网应用的日渐强大使人们获取信息愈加的迅速快捷,

自杀已逐步成为一个重要的伤害与公共卫生问题。据 WHO 报道, 在当前我国各类人群常见的疾病死因的排位中, 自杀死亡人数占第 5 位, 是 15~24 岁青少年死亡的第三大死亡原因(Arensman et al., 2020)。

自杀意念, 指死者有强烈寻死的内心愿望, 但未采取实际自杀行动, 具有强烈隐蔽性、广泛性的和高度偶然性的特点。在美国有 18% 的大学生有过自杀意念(Drum et al., 2009); 在中国中, 有 25.89% 左右的大学生也有这种自杀意念(赵建彬等, 2020)。相关学者对 2010~2020 年中国大学生心理健康问题检出率的元分析结果显示, 在自我伤害方面, 高于 1989~2015 年我国大学生 16.6% 的检出率(Lang & Yao, 2018), 可能与近年来我国社会发展飞快, 大学生面临的竞争愈发激烈有关。有学者发现, 1 人自杀死亡, 至少会对 6 人的自身寿命产生严重影响; 且自杀及死亡事件给身边他人可能造成潜在的严重心理伤害并将持续数十年。

### 2.3. 大学生抑郁和自杀的相关性

周鄂生等(周鄂生等, 2007)对中国大学生抑郁症和自杀行为的研究中发现, 大学生高于一般青年, 重点高中高于普通高中, 大一和大四四年级学生高于其他年级, 研究生高于本科生。以往研究发现(张凯等, 2008), 有自杀意念的抑郁症学生对自杀持肯定、接受的态度, 而无自杀意念的抑郁症学生对自杀持否定、排外的态度。根据《精神障碍诊断和统计手册》(DSM-III-R), 六名抑郁症患者中有一人最终自杀(Volkmar, 2013)。抑郁情绪是导致大学生自杀意念形成的重要因素之一。大学生自杀多数是由于生活中遭遇困境而缺乏解决问题的正确方法, 难以承受内心痛苦而选择伤害自己。因此, 对大学生患抑郁症状引起自杀行为进行研究, 分析引发大学生自杀行为出现的具体背后及其原因, 探索大学生自杀的各种预防和措施, 对有效干预并阻止大学生过早发生自杀行为有重大意义。

## 3. 大学生抑郁和自杀的影响因素

### 3.1. 内部因素

#### 3.1.1. 人格因素

人格对个人的心理健康具有重要的影响。冲动型人格、A 型人格特征、神经质以及精神质的人更易产生自杀想法。大学生的人格稳定性是自杀意念的保护性因素, 而人格忧虑性是自杀意念的风险性因素(李亚敏等, 2014)。有研究和数据表明(阮彩莲, 2013), 依赖型人格和自我批评型人格, 有着极具代表性的抑郁潜在性。也有学者(马宏丽等, 2017)认为, 神经质、精神质是导致罹患抑郁症的潜在危险的因子。马红秀等(马红秀等, 2022)研究调查发现: 最近一周大学生自杀意念、自杀倾向得分与人格神经质、精神质得分呈正相关。研究发现, 抑郁与神经质人格得分呈正相关, 与外向性、开放性和严谨性人格得分呈负相关(马慧等, 2019)。Nouri 等(Nouri et al., 2019)研究发现, 神经质、精神质测试得分相对较高者的人群中患抑郁倾向的风险增高。

#### 3.1.2. 人际关系因素

人际关系指人们在交往过程中, 彼此相互影响, 并建立在某种精神心理层次和一定社会心理上的联系。相关学者认为(胡素云等, 2021), 人际关系差的学生出现抑郁情绪是人际关系好的同学的 1.77 倍, 可能与个人的性格、自身健康状况、家庭条件有关。已有(任红漫, 2006)研究发现, 新生入学不适和交往障碍往往是促使大学生自杀事件的常见原因之一。樊富珉(樊富珉, 2005)研究发现, 人际关系敏感是有自杀意念者共同的特征, 他们难以与他人建立亲密的关系, 多表现为自卑、内向、缺乏信任感, 多以自我为中心, 且易受情感伤害。康华洁等(康华洁, 陈晓, 2012)研究发现, 人际关系差的学生表现出的特征多与抑郁有密切关联。

### 3.1.3. 情绪或情感因素

傅晓荟等(傅晓荟, 李丽萍, 2007)研究认为, 抑郁症自杀者的情绪多长期处于紧张、焦虑、压抑的状态中, 负面情绪不能得到及时的缓解会导致大部分自杀者对生命的价值产生偏见, 最终悲剧发生。在情感方面, 研究发现(李旭等, 2016), 失恋的大学生比没有失恋的大学生发生抑郁症的危险性高。大学生作为当代特殊的群体, 具有相对较高水平的社会文化素养, 但他们相对于缺乏丰富的社会生活阅历和心理情绪调节的能力, 往往不能正确的对待他们恋爱过程中存在的种种感情问题, 特别是低年级的学生, 由于自身思想的幼稚, 自我心理控制与调节能力较差, 一旦陷入感情的悲痛漩涡中将很难自制自拔, 法忍受精神和心理上的双重打击, 产生轻生的念头。

## 3.2. 外部因素

### 3.2.1. 家庭因素

家庭环境对个体的成长起关键作用。有学者进一步研究发现, 家庭环境也是大学生产生抑郁症状的重要原因之一(张静, 2015)。闫婷婷等(闫婷婷等, 2017)研究发现, 来自农村的大学生患抑郁症的检出率一般比城镇大学生的高, 而单亲家庭的抑郁症大学生检出率, 比完整家庭的大学生患抑郁症的检出率要相对高, 可能与成长过程中缺乏安全感, 易产生自卑心理有关。王蜜源(王蜜源等, 2020a)等研究发现, 家庭经济水平低的大学生抑郁症状检出率较高。郝莉楠等(郝莉楠, 郝伟平, 2011)认为家庭冲突以及家庭破裂情况, 会极大地增加青少年引发抑郁症的情况, 且近年来多数大学生自杀事件的报道中都显示, 有家庭破裂的大学生大多会产生自杀意念。此外, 有自杀家族史的学生比没有自杀家族史者更容易产生自杀意念(和红, 杨洋, 2015)。

### 3.2.2. 学校因素

大学是人才集中的地方, 来自全国各地, 水平高低不一, 竞争相当激烈。占颖玉(占颖玉, 2018)发现, 对个人专业不满意的大学生抑郁症状检出率高。曹文军(曹文君等, 2017)发现不同年级的大学生抑郁检出率显著不同, 大一年级与大四年级的抑郁焦虑检出率相对较高; 大一同学刚步入大学校园, 难以适应集体生活, 遇到挫折时更容易产生负性情绪, 而大四学生处在转型阶段, 面临就业、继续求学深造的抉择, 长时间处于焦虑状态, 久而久之, 引起抑郁症状。以往(萧文泽等, 2006)研究发现, 学习成绩优异的学生自杀的检出率较低, 大学生多以自学的方式为主, 成绩优异的学生往往有着良好的自主学习习惯和思考方法, 以积极正面的态度对待学习, 而成绩差的同学则与之相反。

### 3.2.3. 社会因素

随着我国高校招生数量的规模增加、就业形式上的严峻, 各大招聘单位对毕业生的要求愈加严苛, 使大学生的压力越来越大, 使他们对未来的规划十分迷茫。木云珍等(木云珍等, 2009)研究发现, 少数民族为主的大学生是诱发抑郁症状的高发人群。已有研究发现(马红秀等, 2022), 负性生活事件对大学生自杀意念有预测作用; 负性生活事件经历较少的大学生不易产生自杀意念, 而经历较多的大学生, 他们的情绪越不稳定, 越易产生自杀意念。此外, 儿童期受不良影响对个体的躯体和心理发展会造成严重的影响, 这些过往会增加大学生的自杀风险(Nemeroff & Binder, 2014)。

## 4. 大学生抑郁和自杀的干预措施

### 4.1. 对大学生抑郁进行早期识别与干预

田涛等通过认知疗法联合团体绘画来减轻大学生抑郁症患者的负性情绪(田涛, 田晓, 2019)。王雪芹等采用中医养生功法——太极拳, 来增强大学生的体质, 摆脱大学生的抑郁心理(王雪芹等, 2017)。郭旭

婷等研究发现(郭旭婷, 杨洋, 2017), 高效适度的日常体育锻炼, 能够有效地干预大学生们的消极负面情绪, 且运动干预后抑郁症不易再次发生。此外, 早期识别大学生个体心理危机, 可以从情绪变化、行为变化、学习兴趣下降以及自杀意图的流露这些方面来判断。可以在新生入学时, 通过人格问卷和心理健康问卷来检测学生的心理健康水平, 以便尽早地对有抑郁倾向的大学生进行干预。

#### 4.2. 对有自杀意念的大学生进行心理援助

预防自杀最有效的方法就是“早发现、早治疗、早干预”。胡知仲等(胡知仲等, 2021)运用心理学家弗兰克尔的意义疗法对大学生自杀行为进行干预探索。Jed Foundation 的自杀干预模型可以减少自杀倾向, 提升心理健康(Schwartz, 2021)。研究发现(Garlow et al., 2008), 有抑郁症和自杀意念患者不会主动去寻求援助。预防大学生在校发生自杀行为, 可建立以学校-院系-班级-宿舍为一体的四级预警网络, 来预防此类事件的发生, 从而提高大学生的生命质量。通过检索文献发现, 对自杀者的危险因素方面的研究较多, 但对自杀的干预措施研究较少。

#### 4.3. 加强大学生生命健康教育和生命价值观教育

研究发现, 当代中国部分大学生的基本生命伦理价值观普遍存在道德缺失、异化现象等问题(莫文斌, 2008)。大学生要提高心理素质, 增强生命的责任意识, 提升生命质量。学校是预防大学生自杀的重要宣传场所, 要教导学生珍惜、尊重生命, 让每个学生多了解珍惜生命的意义所在和人生的价值; 开设有关心理健康教育的专业课、以“珍爱生命”为主题的活动; 创建良好的校园环境, 加强家校沟通; 加强大学生职业规划方面的工作, 减轻大学生就压压力。我国学者对青少年生命素质教育理论的研究多集中在理论层面, 很多原始文献论述了发展生命科学教育研究的必要性和重要性, 但在实践中如何让学生自觉把生命关怀教育理念落到实处这方面的研究仍然较少。

### 5. 小结与展望

综上所述, 从检索到的文献信息来看, 大学生抑郁症和自杀行为的检出率呈上升趋势, 个体、学校、家庭、社会等诸多因素影响着大学生的心理健康水平; 但研究结果存在差异性, 研究的方法较单一。笔者通过阅读分析文献, 发现大学生患抑郁症和自杀行为的有效干预策略方面仍存在未解决的问题, 今后, 需进一步开展对有关大学生抑郁症发作和大学生自杀事件的具体病因诊断及相应干预措施的研究。

### 参考文献

- 曹文君, 管振钧, 吴婷, 等(2017). 大学生抑郁症状及其与健康促进行为的相关性. *中国学校卫生*, 38(2), 216-218.
- 程冉, 王玉锋(2012). 大学生抑郁症状与人格特征及社会支持关系. *中国公共卫生*, 28(10), 1271-1273.
- 樊富珉(2005). 我国青少年自杀研究及预防对策. *临床精神医学杂志*, 15(4), 241-242.
- 傅晓芸, 李丽萍(2007). 大学生自杀态度与抑郁情况研究. *中国健康心理学杂志*, 15(1), 42-45.
- 郭旭婷, 杨洋(2017). 体育锻炼对大学生抑郁情绪的干预作用. *当代体育科技*, 7(22), 237-238.
- 郝莉楠, 郝伟平(2011). 大学生抑郁情绪及其相关影响因素研究. *临床心身疾病杂志*, 17(4), 342-344.
- 和红, 杨洋(2015). 大学生抑郁自杀意念及影响因素的路径分析. *中国学校卫生*, 36(1), 80-83.
- 胡素云, 杨春艳, 袁艳, 等(2021). 我校大学生抑郁现状与影响因素分析. *湖北科技学院学报*, 41(6), 117-122.
- 胡知仲, 赖雄, 余慧娟, 等(2021). 意义疗法对预防和干预大学生自杀意念的启示. *中国健康心理学杂志*, 29(12), 1916-1920.
- 康华洁, 陈晓(2012). 大学生完美主义与抑郁、人际敏感及自杀意念的关系. *中国健康心理学杂志*, 20(1), 110-113.
- 李旭, 郑涵予, 卢勤(2016). 大学生自杀意念及其影响因素分析. *中国公共卫生*, 32(3), 359-362.
- 李亚敏, 雷先阳, 张丹, 等(2014). 中国大学生自杀意念影响因素的元分析. *中国临床心理学杂志*, 22(4),

638-640+667.

- 马红秀, 李亚静, 杨紫欣, 等(2022). 人格在大学生负性生活事件和自杀意念间的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 30(2), 271-275.
- 马宏丽, 李红政, 李婕, 等(2017). 综合医院心理门诊来访者抑郁焦虑症状与人格特征的关系. *职业与健康*, 33(18), 2549-2551+2556.
- 马慧, 杨超, 刘娜, 等(2019). 大学生抑郁症状与人格特征及应对方式的关系研究. *中国健康教育*, 35(2), 179-181+191.
- 莫文斌(2008). 高校大学生生命价值观的异化与关怀. *求索*, (5), 158-159+179.
- 木云珍, 和丽梅, 王耶盈, 等(2009). 汉族与少数民族医学生心理健康状况比较分析. *昆明医学院学报*, 30(8), 100-103+107.
- 任红漫(2006). 大学生自杀心理因素分析及干预. *中国水运: 理论版*, 4(6), 217-218.
- 阮彩莲(2013). 在校大学生抑郁症焦虑症流行情况及影响因素的调查. *解剖科学进展*, 19(6), 583-584+586.
- 唐慧, 丁伶俐, 宋秀丽, 等(2013). 2002-2011年中国大学生抑郁情绪检出率的 Meta 分析. *吉林大学学报: 医学版*, 39(5), 965-969.
- 田涛, 田晓(2019). 认知疗法联合团体绘画对大学生抑郁症患者干预效果评价. *中国学校卫生*, 40(6), 930-933.
- 王蜜源, 韩芳芳, 刘佳, 等(2020a). 大学生抑郁症状检出率及相关因素的 meta 分析. *中国心理卫生杂志*, 34(12), 1041-1047.
- 王蜜源, 刘佳, 吴鑫, 等(2020b). 近十年中国大学生抑郁症患病率的 Meta 分析. *海南医学院学报*, 26(9), 686-693+699.
- 王雪芹, 吴甫超, 冯宪萍, 等(2017). 太极拳文化对大学生抑郁心理的干预研究. *教育现代化*, 4(9), 171-173.
- 萧文泽, 周辉, 夏阳, 等(2006). 大学生抑郁状况及其危险因素的研究. *中国行为医学科学*, 15(7), 647-649.
- 闫婷婷, 郑蔚, 张苇, 等(2017). 女大学生生育价值观及抑郁发生状况和影响因素分析. *中国实用神经疾病杂志*, 20(1), 17-20.
- 占颖玉(2018). 专业不满意大学生职业生涯规划辅导的思考. *高校后勤研究*, (9), 74-76.
- 张静(2015). 不同抑郁状况下大学生家庭环境与父母教养方式的差异比较. *华南师范大学学报: 社会科学版*, (5), 64-69+191.
- 张凯, 崔萌, 马军平, 等(2008). 对抑郁症患者自杀态度的研究. *精神医学杂志*, 21(6), 409-410.
- 赵建彬, 潘刘丽, 吴欣瞳(2020). 大学生自杀想法的调查分析. *广东职业技术教育与研究*, (1), 81-83.
- 周鄂生, Qin Ping, 杨旭, 等(2007). 中国大学生抑郁症和自杀行为的研究进展. *公共卫生与预防医学*, 18(2), 37-40.
- Arensman, E., Scott, V., De Leo, D. et al. (2020). Suicide and Suicide Prevention from a Global Perspective. *Crisis*, 41, S3-S7. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000664>
- Cuijpers, P., Cristea, I. A., Ebert, D. D. et al. (2016). Psychological Treatment of Depression in College Students: A Meta-Analysis. *Depression and Anxiety*, 33, 400-414. <https://doi.org/10.1002/da.22461>
- D'Amico, N., Mechling, B., Kemppainen, J. et al. (2016). American College Students' Views of Depression and Utilization of On-Campus Counseling Services. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 22, 302-311. <https://doi.org/10.1177/1078390316648777>
- Drum, D. J., Brownson, C., Denmark, A. B. et al. (2009). New Data on the Nature of Suicidal Crises in College Students: Shifting the Paradigm. *Professional Psychology Research & Practice*, 40, 213-222. <https://doi.org/10.1037/a0014465>
- Garlow, S.J., Rosenberg, J., Moore, J. D. et al. (2008). Depression, Desperation, and Suicidal Ideation in College Students: Results from the American Foundation for Suicide Prevention College Screening Project at Emory University. *Depression and Anxiety*, 25, 482-488. <https://doi.org/10.1002/da.20321>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E. et al. (2013). A Systematic Review of Studies of Depression Prevalence in University Students. *Journal of Psychiatric Research*, 47, 391-400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Lang, J., & Yao, Y. (2018). Prevalence of Nonsuicidal Self-Injury in Chinese Middle School and High School Students: A Meta-Analysis. *Medicine*, 97, e12916. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000012916>
- McCarron, R. M., Shapiro, B., Rawles, J. et al. (2021). Depression. *Annals of Internal Medicine*, 174, ITC65-ITC80. <https://doi.org/10.7326/AITC202105180>
- Nelson, J. M., & Liebel, S. W. (2018). Anxiety and Depression among College Students with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD): Cross-Informant, Sex, and Subtype Differences. *Journal of American College Health*, 66, 123-132. <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1382499>

- 
- Nemeroff, C. B., & Binder, E. (2014). The Preeminent Role of Childhood Abuse and Neglect in Vulnerability to Major Psychiatric Disorders: Toward Elucidating the Underlying Neurobiological Mechanisms. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, *53*, 395-397.
- Nouri, F., Feizi, A., Keshteli, A. H. et al. (2019). Personality Traits Are Differently Associated with Depression and Anxiety: Evidence from Applying Bivariate Multiple Binary Logistic Regression on a Large Sample of General Adults. *Psychiatria Danubina*, *31*, 448-456.
- Schwartz, V. (2021). *Preventing Suicide and Promoting Mental Health among College Students: The Jed Foundation*. In M. B. Riba, & M. Menon (Eds.), *College Psychiatry* (pp. 135-140). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-69468-5\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-030-69468-5_10)
- Volkmar, F. R. (Ed.) (2013). *Encyclopedia of Autism Spectrum Disorders*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1698-3>