

# 青少年非自杀性自我伤害行为的家校社协同教育策略探析

胡春梅<sup>1</sup>, 邓公明<sup>2</sup>, 李方珍<sup>3</sup>

1. 重庆文理学院心理健康教育与咨询中心, 重庆;
2. 重庆市铜梁中学校, 重庆;
3. 重庆市永川职业教育中心, 重庆

**摘要:** 青少年非自杀性自我伤害行为(简称自伤行为)是社会公共健康问题, 会严重危害青少年的身心健康, 应结合家庭、学校、社会因素对自伤行为的影响, 构建和实施家校社协同教育策略, 提高青少年自伤行为教育的针对性和有效性。首先, 以家庭为自伤行为教育主导, 协同家校社共育: 提升家庭教育素养, 营造和谐家庭氛围, 优化亲子互动, 良好管理子女, 培养和提高子女情绪调控及自我控制能力。其次, 以学校为自伤行为教育主阵地, 推动家校社共育: 面向学生, 提高教育力度, 加强教育实施; 面向家庭, 推动家校共育, 引领教育实施; 面向社会, 开发潜在力量, 助力教育实施。第三, 以社会为自伤行为教育延伸平台, 联动家校社共育: 相关管理部门制定政策文件推进教育实施, 加强网络传媒监管阻断负面信息影响, 激发医院、社区、服务机构协同参与自伤行为教育。

**关键词:** 青少年; 自伤行为; 家校社协同; 教育策略

**基金项目:** 重庆市教委人文社科项目“提升大学生心理健康教育针对性和有效性的研究”(23SKSZ051); 重庆市教改项目“高校教师心理育人能力建设的探索与实践”(233388); 重庆市教育科学规划课题《职业院校学生心理健康问题预防和干预机制研究》(K22YG116063)

---

## An Analysis of Home-School-Social Cooperative Education Strategies for Adolescents' Non-Suicidal Self-Injury Behaviors

Chunmei Hu<sup>1</sup>, Gongming Deng<sup>2</sup>, Fangzhen Li<sup>3</sup>

1. Mental Health Education and Counseling Center, Chongqing University of Arts and Sciences, Chongqing;
2. Chongqing Tongliang Middle School, Chongqing;
3. Chongqing Yongchuan Vocational Education Center, Chongqing

**Abstract:** Adolescents' non-suicidal self-injury (NSSI) behavior is a social and public health problem that can seriously harm the physical and mental health of adolescents. It is necessary to consider the influence of family, school, and social factors on NSSI, and to construct and implement family-school-social cooperative education strategies to improve the pertinence and effectiveness of NSSI education for adolescents. Firstly, the family plays a leading role in NSSI education and should collaborate with schools and community education. Families should strive to improve the quality of family education, create a harmonious family atmosphere, optimize parent-child interaction, effectively manage children, and cultivate and enhance children's emotional regulation and self-control abilities. Secondly, the school is the primary front for NSSI education and should promote family and community education. Schools should enhance educational intensity, strengthen education implementation for

students, promote home-school co-parenting, and lead the implementation of education for families. They should also develop potential resources to aid in the implementation of education for society. Thirdly, society serves as an extended platform for NSSI education, linking home and school education. Relevant administrative departments should formulate policy documents to promote education implementation, strengthen supervision of network media to mitigate the impact of negative information, and encourage the participation of hospitals, communities, and service organizations in NSSI education.

**Keywords:** Adolescent; Non-Suicidal Self-Injury Behaviors; Home-School-Social Cooperative; Education Strategy

## 1 家校社协同开展青少年自伤行为教育刻不容缓

非自杀性自我伤害行为（简称自伤行为）是指个体在没有明确自伤意图的情况下，故意直接地改变或损伤自己的身体组织，且不被社会文化所认可的行为<sup>[1]</sup>，如掐伤、抓伤、用利器磕伤或划伤、烫伤、咬伤、撞击硬物、服药过量及吞食异物等，具有形式多样且多为轻度、反复性、故意性、隐蔽性和高复发性的特点，在发生早期不易识别<sup>[2]</sup>。青少年自伤行为的主要目的是通过实施自我伤害行为导致的流血来减轻自身的负性情绪、缓解内心痛苦、应对压力等<sup>[3]</sup>。青少年时期是自伤行为的高发期，我国青少年自伤行为发生率为5.4%–23.2%<sup>[4]</sup>，会对其身心健康造成诸多负性影响：首先，自伤行为会直接危害青少年的生理健康，轻则造成肢体伤害，严重的可能导致残疾、甚至死亡；其次，自伤行为会直接影响青少年的心理健康，增加其抑郁、焦虑等负性情绪，导致边缘性人格障碍、情绪障碍或反社会性人格障碍等<sup>[5]</sup>；第三，青少年的自伤行为能够预测其自杀行为，有自伤行为的青少年自杀风险更高、更可能出现自杀行为<sup>[6]</sup>。可见，青少年自伤行为是全社会都应该重视的公共健康问题，加强青少年自伤行为教育刻不容缓。

布朗芬布伦纳提出的生态系统理论指出，生态系统的核心是个体，个体心理发展与社会生态环境是相互适应的过程，会受到生态环境中不同圈层系统的影响，这些圈层系统既包括家庭、学校和社会中对发展产生影响的各种因素，也包括家庭、学校和社会不同层面因素的协同互动<sup>[7]</sup>。基于生态系统理论的指导，要有效开展青少年自伤行为教育，就要充分结合家庭、学校、社会中对自伤行为发生的影响因素来制定有针对性的教育策略，同时，要促

进家庭、学校、社会三个系统中的多方教育力量协同着力自伤行为教育，才能提高教育的针对性和有效性，减少自伤行为发生，促进青少年身心健康发展。

## 2 家校社对青少年自伤行为影响不容忽视

国内外众多研究者对青少年自伤行为的影响因素开展了大量研究，发现导致青少年出现自伤行为的内部因素主要有遗传因素、神经功能异常、负性情绪、成瘾行为、消极应对方式等是导致自伤行为的内部原因<sup>[8–10]</sup>，外部因素主要包括家庭、学校和社会因素<sup>[11]</sup>。值得注意的是，家庭教育不良、校园欺凌、社会支持不足等多方面原因会导致青少年产生负性情绪、养成消极应对方式，进而诱发其采用自伤行为来应对自身所处的负性状态。可见，要有效开展青少年自伤行为教育，就应该重视并厘清家庭、学校、社会对青少年自伤行为的影响机制，促进家校社协同共育，才能提高自伤行为教育的效果。

### 2.1 家庭因素对青少年自伤行为的影响

家庭是孩子成长的第一课堂，是影响中学生身心发展的最直接生态环境，家庭氛围、父母教养和管理方式等都会影响青少年的自伤行为。首先，家庭氛围不和睦会增加青少年出现自伤行为的风险，父母间发生冲突会使子女感受到不安全的家庭环境、影响子女对父母的依恋关系，使子女产生焦虑、恐惧、抑郁等负性情绪，这可能使子女采用自伤行为来应对负性情绪<sup>[12,13]</sup>。其次，父母教养管理方式会影响子女自伤行为<sup>[14,15]</sup>，如，父母对子女关怀不足、不良亲子沟通、童年期虐待会使青少年与父母关系紧张，使青少年倾向于选择逃避的方式应对问题，采用吸烟、饮酒、自伤等危险行为来应

对压力及负性情绪。

## 2.2 学校因素对青少年自伤行为的影响

学校是除家庭之外，青少年学习和生活的最重要场地；在学校中，校园欺凌、学业相关压力、不良同伴等会对青少年发生自伤行为产生影响。首先，遭受校园欺凌是导致青少年自伤行为的主要因素之一<sup>[16]</sup>，遭受欺凌的青少年出现自伤行为的几率是未遭受者的2.1倍<sup>[17]</sup>，他们可能会采取伤害自己来应对欺凌带来的身心伤害。其次，学业相关压力的应对不良会增加自伤行为发生几率<sup>[18]</sup>，青少年在遇到师生关系不良、学业成绩不理想导致负性情绪增加等情况时，可能会采用自伤行为来缓冲压力带来的负性影响。第三，不良同伴也会增加青少年出现自伤行为的危险<sup>[19]</sup>，如果同伴中有人有自伤行为，青少年则可能会模仿同伴自伤，或将发生自伤行为作为改善与同伴关系的手段而出现自伤行为。

## 2.3 社会因素对青少年自伤行为的影响

青少年身心健康发展受到社会化的影响，遭受社会排斥及暴力网络信息可能会导致其出现自伤行为。首先，遭受社会排斥会造成归属与关爱感的缺失<sup>[20]</sup>，这会使青少年排斥参与集体活动，感受到被团体孤立和排斥，导致无望、无价值感、孤独等负性情绪，进而可能诱发自伤行为。其次，网络暴力信息泛滥<sup>[21]</sup>，校园霸凌、自我伤害等暴力新闻及视频充斥，这些会误导青少年、给予其错误的行为示范，使青少年可能因为寻求刺激、冒险及宣泄负性情绪等原因模仿网络暴力行为，增加其自伤行为发生率。

# 3 家校社多维协同开展青少年自伤行为教育势在必行

综上所述，家庭、学校、社会多维协同开展青少年自伤行为教育势在必行，三方多维力量从不同方面，结合青少年自伤行为的成因制定有针对性的教育和干预措施，才能真正提高自伤行为教育有效性，有效降低自伤行为发生率，促进青少年身心健康发展，为社会主义事业培养合格的建设者和接班人。

## 3.1 以家庭为自伤行为教育主导，协同家校社共育

家庭应重视并实施自伤行为教育，积极配合学校教育、协同社会干预，从以下方面加强自伤行为

教育。1.重视家庭教育，提升教育素养。家长应充分认识到放任型、忽视型教养对子女自伤行为的不良影响，采用民主型教养方式抚养孩子，培养孩子自尊、自信及良好的沟通能力。2.营造和谐家庭氛围，家庭成员减少冲突，应统一教育理念和抚养方式，保持家庭教育一致性，使孩子给子女塑造理性、非冲动解决问题的榜样。3.优化亲子互动模式，良好管理子女，关爱、了解子女，与子女良性互动，使子女有更多积极认知和情感体验，避免使用自我伤害的负性应对方式解决问题。4.加强子女自我控制能力培养，减少孩子因冲动而进行自我伤害<sup>[22]</sup>。

## 3.2 以学校为自伤行为教育主阵地，推动家校社共育

学校是开展自伤行为教育的主阵地，在面向师生开展自伤行为教育的同时，学校还应协同家庭教育，家校共育才能从源头降低中学生自伤行为；同时，有效联动社会资源，才能提高和巩固自伤教育效果。

### 3.2.1 面向学生，提高教育力度，加强教育实施

(1)心理健康教育融入自伤专题辅导，引导认识自伤行为的成因、伤害及应对策略。(2)五育融合，培养教师心理育人能力，多学科加强学生自控力和情绪调节能力培养，让学生掌握压力应对策略，养成积极问题应对习惯，从源头减低自伤行为发生率。(3)加强校园欺凌治理，营造和谐安全的校园环境，减少受欺凌导致自伤行为发生的几率。

### 3.2.2 面向家庭，推动家校共育，引领教育实施

(1)通过家长学校、公众号、讲座等途径向家长科普自伤行为知识，使家长认识家庭因素对自伤行为的影响，引起其对家庭氛围、教育方式的重视度，审视并调整自身教育方式，营造和谐家庭氛围，促进学生健康发展。(2)开设家庭育人经验交流沙龙，推动优秀家庭教育家长的引领和示范作用。

### 3.2.3 面向社会，开发社会力量，助力教育实施

(1)挖掘学生家长力量，如医生、法律工作者、心理健康工作者等，将其引入学校自伤行为教育力量中，增强教育师资。(2)寻求医院、教育管理部门等的工作支持，获取专业治疗力量、政策和经费的支持。(3)联合社区、志愿服务机构、公益组织等加强自伤行为教育宣传和实施力度，加强青少年和社会大众对自伤行为教育的重视和实施。

### 3.3 以社会为自伤行为教育延伸平台, 联动家校社共育

社会教育是学校教育和家庭教育的有效延伸, 社会各界应重视自伤行为教育, 多角度落实自伤行为教育的引领和实施。1.政府相关管理部门可以通过制定政策文件、督促教育实施、测评教育效果等方式推进、督促自伤行为教育的实施。2.文化宣传管理部门应加强大众传媒、网络信息的监控, 阻断暴力、色情等负性信息在青少年中的传播, 推动多种媒体、网络普及情绪调控、自伤危害及应对策略等信息的推送, 使网络媒体在自伤行为教育中起积极引导作用。3.社会机构加强自伤行为教育的宣传和引导, 家庭教育协会、心理健康志愿服务团队、社区等机构的加入能够扩大教育、充实教育力量。4.医院、心理服务机构等专业力量参与自伤行为教育, 拓宽对自伤学生进行专业治疗和疏导的途径。

## 4 结论

青少年自伤行为受到家庭、学校、社会因素的影响, 需要家校社协同开展教育, 才能提高教育效果, 帮助青少年远离自伤行为。家庭、学校、社会在青少年自伤行为教育中要落实职责、多措并举、协同联动: 首先, 以家庭为教育主导, 发挥教育基础作用, 协同共育; 其次, 以学校为教育主阵地, 落实教育主阵地责任, 推动共育; 第三, 以社会为教育延伸平台, 夯实教育保障作用, 联动共育。

## 参考文献

- [1] Nixon, M.K., Cloutier, P. and Jansson, S.M. (2008) Non-suicidal self-harm in youth: a population-based survey. *CMAJ*, 178(3), 306–312.
- [2] 丁晴晴, 冯龙飞, 田文豪, 等. 儿童非自杀性自伤研究进展[J]. *中华实用儿科临床杂志*, 2022, 37(10): 796–800.
- [3] 孙蒙, 史战明, 陈登国, 等. 非自杀性自伤与精神障碍关系研究进展[J]. *国际精神病学杂志*, 2020, 47(1): 11–13.
- [4] 唐寒梅, 陈小龙, 卢飞腾, 等. 欺凌行为与青少年非自杀性自伤关系的 Meta 分析[J]. *中国循证医学杂志*, 2018, 18(7): 707–714.
- [5] Moran, P., Coffey, C., Romaniuk, H., et al. (2011) The natural history of self-harm from adolescence to young adulthood: a population-based cohort study. *The Lancet*, 379(1), 236–243.
- [6] Wolff, J., Frazier, E.A., Esposito-Smythers, C., et al. (2013) Cognitive and Social Factors Associated with NSSI and Suicide Attempts in Psychiatrically Hospitalized Adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41(6), 1005–1013.
- [7] 俞国良, 李建良, 王勃. 生态系统理论与青少年心理健康教育[J]. *教育研究*, 2018(3): 110–117.
- [8] 付播, 潘苗. 青少年非自杀性自伤行为的研究进展[J]. *中国预防医学杂志*, 2022, 23(4): 310–315.
- [9] 徐涛, 张天成, 张福兰. 中国青少年自伤行为影响因素的 meta 分析[J]. *现代预防医学*, 2021, 48(4): 706–709.
- [10] 闵令桂, 刘小群, 晋雪莹, 等. 网络成瘾对青少年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(11): 1–10.
- [11] 郭雅如, 黄云衡, 林艳婷, 等. 非自杀性自伤行为影响因素及相关研究[J]. *中华疾病控制杂志*, 2021, 25(7): 817–822.
- [12] 王玉龙, 覃雅兰, 肖璨, 等. 父母冲突与青少年自伤的关系:一个有调节的中介模型[J]. *心理发展与教育*, 2016, 32(3): 377–384.
- [13] 万宇辉, 陈静, 孙莹, 等. 中学生亲子依恋与故意自我伤害行为的相关性研究[J]. *中国儿童保健杂志*, 2013, 21(12): 1239–1242.
- [14] 王玉龙, 赵婧斐, 蔺秀云. 家庭风险因素对青少年自伤的累积效应及其性别差异[J]. *心理发展与教育*, 2024, 40(2): 240–247.
- [15] 徐雪苒, 胡珍玉. 童年创伤与青少年非自杀性自伤的心理社会中介因素(综述)[J]. *中国心理卫生杂志*, 2022, 36(12): 1079–1083.
- [16] 叶娟, 王少杰, 汪耿夫. 初中生遭受同伴欺凌和生活满意度与自伤行为的关联[J]. *中国学校卫生*, 2023, 44(9): 1360–1364.
- [17] 郑逗逗. POMC 基因甲基化水平与青少年抑郁障碍非自杀性自伤行为之间的相关性研究[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东大学, 2021.
- [18] 尹斐, 姜文龙, 周郁秋, 等. 生态系统视域下青少年非自杀性自伤行为影响因素的优势分析[J]. *中国健康教育*, 2023, 39(6): 517–522.
- [19] Madiar, N., Zalsman, G., Mordechai, T.B., et al. (2017) Repetitive vs. occasional non-suicidal self-injury and school related factors among Israeli high school students. *Psychiatry research*, 257, 358–360.
- [20] 彭苏浩, 陶丹, 冷玥, 等. 社会排斥的心理行为特征及其脑机制[J]. *心理科学进展*, 2019, 27(9): 1656–1666.

- [21] Durkee, T., Hadlaczky, G., Westerlund, M., et al. (2011) Internet Pathways in Suicidality: A Review of the Evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 3938–3952.
- [22] 蔡雪斌, 桂守才, 唐易齐, 等. 父母教养方式对青少年心理复原力的影响:自我控制与调节聚焦的链式中介[J]. *心理发展与教育*, 2022, 38(4): 505–512.

Copyright © 2024 by author(s) and Global Science Publishing 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**