

青少年自伤行为三级预防团体辅导课程构建

林燕¹, 刘慧², 刘烈锋³, 邬晓芳¹

1. 赣州渡心咨询服务有限公司, 江西赣州;

2. 赣州市南康区第六中学, 江西赣州;

3. 赣州市南康区第十一中学, 江西赣州

DOI: 10.62836/jer.v4n9.1435

摘要: 非自杀性自伤 (NSSI) 是青春期高发的心理行为问题, 具备隐蔽性、反复性与同伴传染特征, 严重威胁青少年身心健康。当前国内中小学针对该问题的干预多为常规低频团体辅导, 存在干预节奏零散、靶向性不足、改善效果有限等问题。本研究结合校园心理健康服务实际, 依托三级预防理论, 整合认知行为疗法、艺术疗愈等实操技术, 构建“全员普及—高危筛查—密集干预”一体化团体辅导课程框架, 并依托20个工作日短程高频密集干预模式开展校园试点应用。结果表明, 分层分类的三级预防课程体系能够精准匹配不同风险等级学生心理需求, 可有效缓解青少年负性情绪、优化非理性认知模式、减少非自杀性自伤行为发生。本课程框架实操性强、伦理规范完善, 适配县域中小学育人场景, 可为基层校园青少年心理行为风险常态化防控提供实践参考。

关键词: 青少年; 非自杀性自伤; 三级预防; 团体辅导; 课程构建

Construction of a Three-level Preventive Group Counseling Curriculum for Adolescent Non-suicidal Self-Injury Behaviors

Yan Lin¹, Hui Liu², Liefeng Liu³, Xiaofang Wu¹

1. Ganzhou Duxin Consulting Service Co., Ltd., Ganzhou, Jiangxi;

2. No.6 Nankang Middle School, Ganzhou, Jiangxi;

3. No.11 Nankang Middle School, Ganzhou, Jiangxi

Abstract: Non-suicidal self-injury (NSSI) is a prevalent psychological and behavioral disorder among adolescents, marked by concealment, repetitiveness and peer contagion, which severely threatens teenagers' physical and mental well-being. Currently, interventions for this issue in domestic primary and secondary schools mostly adopt irregular, low-frequency group counseling, accompanied by obvious defects including disorganized intervention schedules,

*作者简介: 林燕, 女, 出生年月: 1988.07, 中共党员, 赣州渡心咨询服务有限公司, 创办人兼专职二级心理咨询师, 持续多年签约南康八所中小学, 开展心理健康服务工作, 研究专长: 青少年心理健康服务、智慧校园心理干预。刘慧, 男, 出生年月: 1988.03, 赣州市南康区第六中学, 副校长职务, 中小学一级教师职称。刘烈锋, 男, 出生年月: 1975.06, 赣州市南康区第十一中学, 副校长职务, 中小学高级教师职称。邬晓芳, 女, 出生年月: 1990.06, 中共党员, 赣州渡心咨询服务有限公司, 专职三级心理咨询师兼项目合伙人。

insufficient targeted design and unsatisfactory intervention outcomes. Based on the three-level prevention theory of public health, this research integrates cognitive behavioral therapy, art therapy and other practical techniques to build an integrated group counseling curriculum framework covering universal education, high-risk screening and intensive targeted intervention. A pilot campus intervention with a short-term high-frequency intensive mode within 20 working days has been implemented. The practice results indicate that the hierarchical three-level prevention curriculum system can precisely meet the psychological demands of students with different risk levels. It can effectively alleviate adolescents' negative emotions, rectify irrational cognitive schemas, and decrease the frequency of non-suicidal self-injury. The curriculum boasts strong operability and complete ethical norms, fits the educational context of county-level primary and secondary schools, and can serve as a practical reference for the regular prevention and control of adolescent psychological behavioral risks in grassroots schools.

Keywords: adolescents; non-suicidal self-injury; three-level prevention; group counseling; curriculum construction

1 引言

非自杀性自伤行为（NSSI）是青少年群体高发的心理行为问题，特指个体在无自杀意愿的前提下，通过割划、击打、抓挠等方式主动伤害自身躯体的行为，多发于青春期早期，已成为全球性青少年心理健康治理难题。国内流行病学调研显示，我国12—18岁青少年NSSI终生检出率达24.7%，且近年发病整体呈逐年上升趋势[5]。该行为不仅会造成躯体损伤，更易诱发焦虑、抑郁等情绪障碍，显著提升青少年心理危机风险，同时具备同伴传播特性，严重阻碍青少年社会化发展，加重校园心理危机防控压力，构建系统化、分层化的校园干预体系迫在眉睫。

国家高度重视青少年心理健康与危机防控工作，教育部先后印发《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》等文件，明确要求健全校园心理危机预防与干预体系，推行分层分类心理健康服务，为中小学青少年自伤行为防控、团体心理辅导工作规范化开展提供了政策支撑[6]。

当前学界针对青少年NSSI的研究多聚焦流行特征、影响因素与病理机制分析[1,8]，校园落地性

干预研究仍存在明显短板。现有校园干预普遍存在课程碎片化、内容同质化问题，未依据学生风险等级实施分层干预，存在重事后干预、轻事前预防的结构性弊端。基层中小学多以零散主题活动、单次团体辅导、常规个体咨询为主，干预模式缺乏系统性、递进性，难以适配NSSI行为冲动性、反复性的特征，落地实效性不足[2]。

基于此，本研究依托公共卫生三级预防理论，结合青少年心理发展规律与县域中小学育人实际，构建层级化、闭环式的NSSI团体辅导课程框架。综合采用文献研究法、行动研究法、量表测评法与访谈法开展系统探究，从理论层面弥补现有校园NSSI课程体系研究的短板，从实践层面打造标准化、可复制的分层干预方案，助力完善县域中小学心理健康危机防控体系。

2 相关概念与理论基础

2.1 核心概念界定

非自杀性自伤行为（NSSI）特指青少年在无自杀意愿前提下，反复实施的非致命性自我伤害行为，具备隐蔽性、反复性、情绪驱动性特征，是个体负性情绪调节能力不足、应对心理压力的不良适应方式[9]。心理三级预防是适配校园心理健康防控

的分层干预模式，源自公共卫生防控体系，层级划分清晰、靶向性强：一级为全员普遍性预防，面向全体学生开展心理健康科普与风险预防教育；二级为选择性预防，针对情绪敏感、人际适应不良、家庭支持薄弱的高危潜在群体开展早期疏导；三级为靶向专项干预，聚焦已出现反复NSSI行为的高危学生，实施高强度、专业化心理调适干预。团体心理辅导是以团体场景为载体的结构化干预方式，通过同伴互动、情景体验、小组复盘等形式，营造安全包容的心理环境，助力个体认知重塑、情绪疏导与行为优化，高度适配青少年NSSI群体的干预需求。

2.2 理论基础

本研究结合校园干预实操，选取四类核心理论支撑课程设计，实现理论与实践深度适配。危机干预理论为分层防控提供核心依据，构建事前预防、事中干预、事后追踪的完整闭环流程，适配NSSI行为突发性、反复性的特点。认知行为疗法（CBT）为课程核心干预理论，认为青少年NSSI行为多源于非理性认知与消极思维固化，课程依托该理论设计认知调适模块，帮助学生摒弃“自伤可缓解情绪”的错误认知[3]。积极心理学理论侧重挖掘个体心理优势，弥补传统干预重问题改善、轻素养培育的短板，助力学生建立正向情绪调节机制。团体动力学理论强调团体氛围与同伴互动对个体行为的正向塑造作用，指导本研究搭建沉浸式团体干预场景，强化密集式辅导的干预实效。

3 青少年NSSI行为现状与干预痛点

本研究依托赣州市南康区多所中小学常态化心理筛查、个案辅导与驻校心理服务实践数据，系统剖析县域青少年NSSI行为特征、诱因结构与校园干预短板。调研显示，区域中小学青少年NSSI行为高发于初中阶段，整体呈现隐蔽性强、反复发作、形式轻型化特征，多以皮肤割划、自我抓挠、躯体击打等隐蔽形式为主，大量早期风险行为难以被及时察觉。从诱因来看，县域青少年NSSI呈现多因素叠加特征：一是升学竞争带来持续性学业高压，学生负性情绪长期积压，缺乏有

效宣泄渠道；二是部分家庭存在亲子沟通匮乏、教养方式严苛、家庭氛围紧张等问题，学生情感支持缺失，心理韧性不足[1]；三是青春期人际冲突、师生沟通不畅等社交适配问题，易诱发心理失衡；四是青少年普遍缺乏系统的情绪调节与压力应对技能，易采用非理性方式疏导负性情绪，逐步固化为不良行为模式。

结合一线实践发现，当前县域中小学NSSI防控存在三大核心痛点。其一，风险分层模糊，多数学校未落实三级预防理念，对普通学生、高危学生、自伤行为学生采用同质化干预，“一刀切”模式无法实现精准防控。其二，辅导体系碎片化，现有心理教育多为单次活动、零散辅导，缺乏递进式课程逻辑与长期规划，干预连贯性不足，难以抑制NSSI行为复发。其三，干预理念失衡，普遍重事后危机处置、轻前置预防与素养培育，导致风险防控被动滞后，难以从源头化解心理隐患。传统粗放的干预模式已无法适配县域青少年NSSI防控需求，亟需构建分层递进、系统闭环的专项课程体系。

4 青少年NSSI三级预防团体辅导课程框架构建

基于县域中小学NSSI干预痛点，本研究以三级预防理论为核心，融合认知行为疗法、团体动力学与积极心理学等，结合本土学生心理特征，构建分层递进、闭环落地的NSSI团体辅导课程体系，摒弃传统同质化干预模式，实现全员预防、高危阻断、专项干预的分层防控，补齐基层校园心理服务短板。

4.1 课程设计核心原则

结合中小学心理教育规范与县域育人实际，确立六大标准化设计原则，保障课程专业、合规、可落地。一是全员性原则，面向全体学生开展普惠性心理教育，夯实全员心理防护基础，降低整体NSSI发生风险；二是分层性原则，依据学生心理风险等级，差异化设置课程强度、内容与目标，实现精准干预；三是实操性原则，贴合中小学教学作息与

基层师资能力，课程流程标准化、活动轻量化、易操作，适配常态化校园服务；四是发展性原则，遵循青春期心理发展规律，以积极心理培育为主、问题调适为辅，助力学生长期心理健康发展；五是保密性原则，严格恪守心理服务伦理，对学生心理状态、干预记录、测评信息严格保密，消除学生参与顾虑；六是本土化原则，立足县域学业压力、亲子矛盾、人际适配等核心诱因设计课程模块，高度适配本土校园场景。

4.2 课程整体设计目标

本研究构建“总目标+分层三维目标”的闭环目标体系。课程总体目标为：依托三级预防分层干预逻辑，通过系统化团体辅导，普及NSSI防控与心理健康知识，提升学生情绪调节与压力应对能力，引导高危学生觉察并调适非理性认知偏差，优化自伤行为反应模式，阻断NSSI滋生与复发循环，完善校园分层心理危机防控体系。在此基础上，各层级设置认知、情绪、行为三维细分目标。一级预防旨在帮助全体学生科学认知青春期心理变化与NSSI危害，破除心理病耻感，掌握基础情绪疏导技巧，树立主动求助意识。二级预防针对高危学生，引导其觉察消极思维、提升情绪宣泄能力、搭建多维社会支持系统，阻断自伤意念向实际行为转化。三级预防聚焦反复自伤高危学生，重点调适深层认知偏差、疏导积压负性情绪、培育自我接纳意识，弱化自伤行为动机，建立稳定健康的情绪应对与行为替代机制。

4.3 三级预防课程整体架构

本研究结合校园防控实际与前期密集式干预实操经验，整合预防层级、服务对象、课时安排、课程形式、核心内容等维度，构建标准化三级课程体系，整体架构清晰、层级递进、适配校园落地场景，具体框架如下表1所示。

4.4 课程模块与内容体系

本研究细化各层级课程模块与实施形式，形成梯度递进、衔接紧密的内容体系。一级预防以常态化全员普及教育为主，依托班级心理课、主题班会开展，通过趣味互动、案例研讨、知识讲授等轻量化形式，帮助学生正视青春期情绪波动，掌握基础压力调节与人际交往技能，从源头规避NSSI诱发风险。二级预防以小型封闭式团体辅导为载体，针对高危学生开展专项干预，通过情景模拟、情绪记录、小组研讨等方式，聚焦认知调适、情绪疏导与支持系统构建，及时阻断心理风险恶化。三级预防采用专项构建的20个工作日短程高频密集式干预模式，分四周围绕四类核心负性情绪层层推进，每节课固定设置团体拓展、心理科普、情绪宣泄、艺术疗愈、团体复盘五大流程，搭配正念冥想、认知训练、积极日记等课后巩固任务。同时联动家校建立个案跟进机制，实现课上干预与课后巩固双向衔接，有效弱化学生自伤行为依赖，帮助其建立积极稳定的心理应对模式。整套课程体系解决了传统干预碎片

表1. 三级预防课程整体架构

预防层级	服务对象	课时安排	课程形式	核心辅导内容
一级普遍性预防	全体中小學生	每两周1课时	主题班会、班级心理课	普及青春期身心发展规律、心理健康常识与NSSI行为危害，讲解情绪ABC理论、基础压力疏导与同伴交往技巧，破除心理病耻感，培育主动求助的心理意识与行为习惯。
二级选择性预防	情绪低落、人际受挫、家庭支持不足等高危学生	8课时，每周1课时	小型封闭式团体辅导	聚焦情绪自我觉察、负性情绪疏导、非理性认知调适，训练健康情绪宣泄与行为替代方式，搭建家庭、同伴、教师多维社会支持系统，阻断心理风险恶化。
三级靶向性干预	近一年存在多次NSSI行为、近一月行为反复的高危学生	20课时，每日课后延时1课时	专项封闭式密集团体辅导	分四周聚焦委屈、愤怒、焦虑、失落四大核心负性情绪，开展情绪宣泄、认知重构、创伤疏导、自我接纳训练，搭配艺术疗愈、正念冥想等实操内容，联动家校个案跟进，阻断行为复发

化、浅表化、重治轻防的弊端,实现NSSI风险分层精准防控,具备较强的校园推广价值[4]。

5 课程实施流程与保障体系

为保障三级预防团体辅导课程规范落地、高效推进,切实提升县域青少年NSSI风险防控实效,本研究立足中小学常态化心理服务场景,结合一线筛查与干预实践,构建标准化闭环实施流程,搭建人员、伦理、评价三位一体的配套保障体系,形成流程规范、伦理合规、成效可评的实践干预模式。

本研究建立“筛查甄别—分层分组—课程实施—过程记录—追踪回访”的标准化实施流程。学校于每年开学首月开展全校心理健康普筛,采用PHQ-2/9量表完成全体学生抑郁状态初筛,针对中高度抑郁分值学生开展一对一面诊评估与心理赋能,精准排查潜在心理困扰。针对量表勾选自伤相关条目学生,进一步采用ISAS专项量表开展二次精准测评,甄别反复自伤高危群体,为分层干预提供量化支撑[5]。结合筛查结果与班主任日常学情观察,实行差异化分组:一级预防以班级形式开展全员普及辅导,二级、三级预防针对高危及自伤行为学生组建封闭式专项团体,保障干预靶向精准。课程严格依照三级预防梯度有序推进,全程记录学生课堂状态、情绪表现与阶段性变化,建立个人心理干预台账,并通过长期动态追踪回访优化干预方案,保障干预连续性与稳定性。

本研究构建多维配套保障体系,支撑课程安全长效落地。人员保障上,建立心理教师专业主导、班主任日常协同、家校适度联动的工作模式,心理教师统筹课程设计与专业干预,班主任负责日常学情与行为动态观察。针对纳入NSSI密集式干预的高危学生,课程开展前严格履行伦理审批流程,由学生本人及法定监护人共同签署知情同意书,确认自愿参与团体辅导,保障干预的合规性与主动性。家校协作严格恪守青少年心理服务伦理,坚持隐私保护、适度告知、保护性支持的核心原则,充分尊重心理敏感及存在自伤行为学生的隐私边界,不对家

长全盘披露学生私密心理状态、测评细节与行为隐私,规避家庭认知偏差与不当干预造成的二次心理伤害,仅针对性反馈学生在校成长状态与科学化家庭教育指导建议,构建温和、安全的家校支持氛围。伦理保障作为核心防控环节,全程严格保密学生个人信息、心理测评数据与干预台账,严守心理服务职业伦理;同时建立标准化危机转介机制,针对极高风险心理个案,依规依法告知监护人并及时转介专业心理医疗机构,筑牢校园心理安全底线[8]。评价保障实行过程评价与效果评价双向融合机制,结合学生课堂参与状态、阶段性成长记录完成过程性考核,依托量表复测、师生结构化访谈、长期行为追踪观察开展成效评估,实现干预过程可监管、干预成效可量化。

6 实践反思与优化建议

本研究三级预防NSSI课程在校园试点落地过程中,结合实操运行情况发现部分现实短板。其一,部分心理敏感、存在自伤倾向的学生存在回避参与、被动参训的状态,主动求助意愿较弱,导致团体干预参与深度不足。其二,县域家庭教育认知参差不齐,部分家长对青少年心理问题认知薄弱、配合度有限,叠加NSSI学生隐私保护的伦理约束,家校协同干预落地难度较大。其三,基层学校专职心理师资力量有限,一线教师对NSSI专项风险识别、团体辅导实操、危机调适技术掌握不足,专项干预专业度有待提升。

针对以上实践短板,结合智慧教育发展趋势与校园心理育人需求,本研究提出多维优化策略。一是迭代课程内容体系,结合学生阶段性心理变化规律,精简晦涩理论,增加情景体验、情绪实操、压力应对等轻量化模块,提升课程适配性与学生参与主动性。二是强化师资专项培育,常态化开展NSSI风险识别、团体辅导实操、心理危机干预专项教研,补齐基层师资专业短板。三是深度融合智慧教育手段,依托校园智能心理筛查系统实现学生心理状态动态监测,配套开发线上心理微课、情绪调适科普资源,打破时空限制,延伸心理干预阵地[7]。四是构建多部门联动机制,联动

德育管理、班级管理、家校育人等板块，形成全方位、常态化的心理防护体系，持续提升县域青少年NSSI预防与干预的整体育人实效。

7 结语

本研究构建了分层递进、伦理合规、适配县域校园场景的青少年NSSI三级预防团体辅导课程体系，融合智慧筛查、分层干预与闭环保障模式，有效弥补基层校园NSSI防控碎片化、同质化的实践短板，可为中小学青少年自伤风险常态化防控提供实操参考。本研究仍存在一定局限，调研与试点范围仅覆盖区域部分中小学，课程体系的普适性有待进一步验证。未来研究将持续迭代课程内容与实施模式，依托智慧教育平台完善动态干预机制，深化多部门协同育人体系，持续优化青少年NSSI常态化预防与精准干预范式。本研究构建了分层递进、伦理合规的校园青少年NSSI三级预防课程体系，融合智慧筛查与分层团体干预模式，贴合县域中小学心理育人实际，可为基层校园自伤风险防控提供实践参考。研究仍存在局限，仅覆盖区域部分中小学样本，普适性有待进一步验证。未来将持续迭代课程内容，依托智慧教育平台完善动态干预机制，深化多部门协同育人模式，持续优化青少年NSSI常态化预防与精准干预体系。

参考文献

- [1]杨佳欣,田于胜,欧建君.个体及家庭因素对情绪障碍青少年非自杀性自伤行为的影响[J].中华精神科杂志,2023,56(4): 276-283.
- [2]李颖琳,蔡忠香,宫璇.青少年非自杀性自伤心理干预的研究进展[J].神经疾病与精神卫生,2023,23(10): 736-742.
- [3]张俊蕾,赵玉洁,彭莎栗.辩证行为疗法对青少年非自杀性自伤行为患者认知情绪调节的影响[J].中国学校卫生,2023, 44(12):1784-1787.
- [4]张艳萍,严芳,王海岭.“互联网+”辩证行为疗法干预模式在青少年非自杀性自伤干预中的应用[J].中国全科医学, 2024,27(15):1872-1877.
- [5]陶梦阳,冯龙飞,郭飞.中国青少年非自杀性自伤检出率及影响因素meta分析[J].广西医科大学学报,2023,40(10):1627-1634.
- [6]教育部.中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)[Z]. 2012.
- [7]王静.智慧教育赋能中小学心理健康精准干预的实践路径研究[J].中小学信息技术教育,2024(06):36-39.
- [8]彭飞,陈曦.家校协同视角下青少年心理危机预防与转介机制构建[J].教育探索,2022(8):45-49.
- [9]杜庆贵,茅荣杰,徐阿红.120例青少年非自杀性自伤特征及干预启示[J].上海预防医学,2023,35(12):1242-1245.

