

探析大学生自杀问题的发生及其对策

李爽^[1] 胡月^[1] 王福芹^[2] 崔基哲^{[1]*}

([1]延边大学经济管理学院 吉林·延吉 133002;

[2]延边大学组织部 吉林·延吉 133002)

摘要 近年来,大学生自杀事件频繁发生,给家庭、学校和社会都带来了伤害与负面影响。大学生是社会的特殊群体,处在心理与环境的转型期,纷繁复杂的变化直接或间接地影响着大学生的心理和行为。重视当代大学生自杀问题的研究,对于保障广大学生的生命安全,提升高校大学生的心理健康水平,保证学生全面发展,都具有非常重要的意义。本文通过对2005年至2013年中国各大学自杀事件的统计,分析大学生自杀的原因以及大学生存在的心理问题,旨在为大学生心理健康教育和预防大学生自杀现象,提供可操作性的建议,为如何防范大学生自杀提出理论依据。

关键词 大学生自杀 自杀原因 心理问题 预防措施

中图分类号:G640

文献标识码:A

Analysis of College Students' Suicide Problem and its Countermeasure

LI Shuang^[1], HU Yue^[1], WANG Fuqin^[2], CUI Jizhe^[1]

([1] Information Management and Information System, College of Economic and Management, Yanbian University, Yanji, Jilin 133002;

[2] Organization Department, Yanbian University, Yanji, Jilin 133002)

Abstract In recent years, college students' suicide events occur frequently, bringing harm and negative impact to the family, school and society. College students are a special group of society, who are in the transitional period of psychology and environment; complicated changes affect students' psychology and behavior directly or indirectly. Pay attention to the study of the suicide problem of present-day university students, it has the extremely important significance to protect the safety of the student's life, enhance the mental health of college students, and ensure the all-round development of students. This article analyses the causes of college students' suicide as well as psychological problems of college students, which based on the 2005-2013 Chinese universities suicide statistics. Aim to provide the operational advice for college students' mental health education and prevention of college student suicide phenomenon, put forwarding the theoretical basis on how to guard against college students' suicide.

Key words college students' suicide; reason; psychological problem; preventive measures

1 大学生自杀情况调查现状

有关大学生自杀的具体数字和类型,迄今为止还没有见到过权威部门发布准确的统计数据,所以只能通过调查网上大学生自杀新闻并进行统计分析。笔者从2005年至2013年中国各高校大学生自杀案例中抽取了98个较为详细的案例,归纳整理后,计算出不同原因导致自杀的比例分别为:学业、工作压力39.61%、人际关系处理不当18.25%、精神抑郁和身体疾病16.2%,其他原因25.94%。虽然数据有局限性,不能包含大学生自杀的全部原因,但足以体现大学生自杀的主要原因。本文试图通过对大学生自杀现状的分析,探讨大学生自杀的原因,提出切实可行的预防大学生自杀行为的具体措施,旨在为如何防范大学生自杀事件的频繁发生提供理论依据。

2 大学生自杀原因

2.1 学业、工作压力

2006年2月28日,成都电子科技大学一名大四男生因为英语四级未过,从5楼跳下,结束了4年的大学生活。^①2010年3月28日,南京林业大学南方学院化学工程系一名女生在宿舍内上吊自杀身亡,据称与考研压力大有关。^②2010年6月10日,华东师范大学一名大四女生被发现死在宿舍身亡,她的同

学表示,死亡女生没有通过当年6月的毕业答辩,加上没能找到合适的工作,心情一度忧郁。^③以上案例均表明学业压力已经成为大学生自杀的原因之一。

刚毕业的大学生缺乏工作经验,面临就业难的困境,会产生极大的心理负担。2006年10月31日,清华大学化工系一名研究生在福建泉州中营学院坠楼自杀身亡,原因是毕业找不到工作,不想成为家里的负担。^④

学业和工作压力使得心理承受能力弱的学生选择逃避现实,沉迷于虚幻的小说和网络游戏中而难以自拔。2010年9月26日,长沙理工大学一名女生因为过度迷恋手机小说,甚至连考试都不去,其姐姐没收其手机后,郁闷之下服毒自杀。^⑤2013年4月22日中山大学一名大二学生在校园溺水身亡,据知情人士透露,该生一直有较强的网瘾,学习成绩不理想,多门课程未通过,学校曾劝其休学。^⑥

2.2 人际关系处理不当

大学生的生活圈子更加广泛,人际关系也越加复杂,然而大学生的心理还未完全成熟,在人际关系交往中,面对一些情感伤害或矛盾时会有不理智的行为,由此也导致了一些悲剧的发生。2009年2月14日,广东工业大学大学城校区西十三

楼宿舍楼一名刚从家返校的大三男生,从七楼跳下,当场身亡,校方证实死者因失恋而跳楼自杀。^⑦大学生多住在集体宿舍,舍友之间摩擦难以避免,这也可能导致大学生自杀。2007年11月22日,一名21岁的女孩李婉榕,在学校宿舍留下一封千字遗书后自杀身亡,调查表明李婉榕与宿舍其他同学发生争吵后被打耳光,因受到刺激、受不了压力而自杀。^⑧

2.3 精神抑郁和身体疾病

自杀是主观的,多是由于精神抑郁和身体疾病给患者自身带来了巨大的痛苦和压力,心理上承受不住才选择的行为。根据一项全国范围内关于15~24岁青年自杀特征的研究显示:自杀者中有50%的人在自杀时患有精神疾病,主要为重性抑郁障碍,其次为精神分裂症。^⑨2005年11月27日,刚参加工作三个月的女大学生胡芳芳(化名)由于患有抑郁症自杀,^⑩可见精神抑郁在一定程度上导致了大学生自杀行为。

2006年4月18日,家在甘肃漳县的宝鸡文理学院2002级机电一班的学生包海军,由于患空洞型肺结核,医治费用昂贵,离开学校回到家乡后选择了自杀。^⑪疾病给患者本人带来身体上的疼痛,给患病家庭带来巨大经济负担,导致一些身患疾病的人对未来失去了希望,选择了自杀。

3 大学生存在的心理问题

通过以上案例可以看出大学生自杀是由于生活中的打击和挫折造成的,但探究其根本原因可以说,许多自杀行为是由于自身的心理对外部环境难以适应,而出现的过激反应。大学生存在的心理问题可分为以下几个方面:

3.1 抑郁

抑郁表现为情绪低落,心境悲观,不愿与他人交往,无法独立解决生活中的困难,常常自卑,自我感觉反应迟钝、思维迟缓,不愿参加任何集体活动,缺乏自信心,认为自己毫无用处,因此存在这类心理问题的人就会在发生情感挫折时加重抑郁的情绪,甚至选择自杀。^⑫

3.2 孤高自傲

作为独生子女的大学生,由于父母和祖辈的溺爱娇宠,容易变得自私,凡事先考虑自己的利益得失,从不知为别人着想,要求别人重视自己,却不懂得尊重别人,因此不易养成与人协同合作的精神,孤僻傲慢的性格会使得这样的人难以与他人和谐交往。

3.3 内心脆弱

内心脆弱的人抗挫折能力不强。大学生生活丰富多彩,与社会接触密切,校园内的竞争也非常激烈,例如竞选学生会,组织社团,参加各种比赛或是兼职。学习不再是衡量一个大学生素质的唯一标准,单一注重学习而忽略其他方面发展的学生会受到更多的挫折,内心脆弱的人容易情绪化,处理不当则会出现心理失衡的状况,做出错误的行为。

3.4 焦虑恐慌

主要表现在大一、大四学生身上。大一新生对刚刚开始的大学生活不能完全适应,面对陌生的环境和新的人际关系会感到紧张焦虑。大四的学生面临毕业,读研、考公务员还是找工作成了大四学生一直纠结的问题,长时间得不到准确的答案就会陷入迷茫、恐慌之中,产生沉重的心理负担。

4 预防自杀的措施

学业压力、情感问题、沉迷网络等外部因素是大学生自杀的诱因,心理问题才是根本。不过心理问题通过适当的疏导是可以改善的,即自杀是可以教育转化的,因此预防大学

生自杀可从学生心理方面着手。

4.1 学校开展心理健康教育

学校设立专门的心理咨询机构,对刚入学的新生进行心理健康测试,根据测试结果,组织专业的老师进行辅导,使学生有正确的心理认知,了解什么是健康的心理状态,帮助有问题的学生回到正确的心理轨道上来。

4.2 父母增强责任意识,关注子女身心健康

有关大学生自杀意念的调查研究表明童年时期父母关系不好的学生自杀意念高于正常家庭的学生。所以家长要增强责任意识,尽量给子女营造一个健康的家庭环境。同时,家长需要不断提高自身素质,给子女树立正确的人生观、价值观,注重子女在心理、为人处事等方面的教育问题。

4.3 学生提高自身素质

学校、家庭的作用是有限的,学生更应从自身出发,站在客观的角度,理性分析自己、认识自己、提高自己,营造健康的心理环境,从根本上扼杀自杀的意念。

提高受挫折能力,有研究表明大学生抗挫折心理能力越强自杀意念越弱。积极参加校内外各种活动比赛可以锻炼自己,提高受挫折能力、增强自信心,从而形成健康向上的心理状态。学会自我情绪调节,如与朋友交谈,诉说苦恼;和父母、老师交流,听取长辈们的建议;适当的宣泄,转移注意力,这样都可以排解烦闷的心情,减缓心理压力。

5 总结

大学是人生的重要阶段,轻易放弃生命的做法是不提倡的,理性分析大学生存在的心理问题,做好大学生的思想工作,努力创造一个涵盖家庭、学校、社会全方面的教育环境,共同引导大学生健康成长是极其重要的。本文分析了当前大学生自杀问题的基本情况,阐述了大学生自杀的原因以及大学生普遍存在的心理问题,从理论上探讨了预防大学生自杀的有效措施,为降低大学生自杀率提供参考对策。

*崔基哲为本文通讯作者

注释

- ① 李培苗.成都大学生英语四级未过跳楼自杀 到底是谁的错[DB/OL].搜狐新闻. <http://news.sohu.com/20070117/n247666657.shtml>, 2007-01-17.
- ② 李士金.女大学生在宿舍上吊自杀留下遗书说明自杀心理[DB/OL].中华网. http://club.china.com/data/thread/1011/2711/65/44/8_1.html, 2010-04-14.
- ③ 李星.华东师范大学大四女生没通过毕业答辩宿舍身亡 [DB/OL]. 新民网. <http://sh.xinmin.cn/tufa/2010/06/11/5201432.html>, 2010-06-11.
- ④ 耿继方.清华大学研究生找不到工作在福建跳楼身亡(图)[DB/OL].39健康网.人民网. http://www.39.net/focus/jpdd/246916_1.html, 2007-06-04.
- ⑤ 杨晓玉.心理学论文——如此脆弱的生命 [J/OL]. 中国月期刊网. <http://www.yueqikan.com/xinlixuelw/15257.html>, 2012-03-17.
- ⑥ 李奕佳.大学生上网成瘾挂科跳湖死亡 初步判定系自杀[DB/OL].厦门网. http://news.xmnn.cn/a/shxw/201304/t20130424_3276287.htm, 2013-04-24.
- ⑦ 王吕斌,林良田,周达标.广东工业大学两天内两学生跳楼因失恋与挂科[DB/OL].新快报. http://www.hsw.cn/news/2009-02/16/content_10606170.htm, 2009-02-16.
- ⑧ 曲鸣飞.女大学生当众被室友扇耳光留千字遗书后自杀(图)[DB/OL].都市时报. http://campus.eol.cn/yan_jun_1868/20071204/20071204_268667_1.shtml, 2007-12-04.
- ⑨ 李献云,费立鹏,张艳萍,等.15-24岁人群自杀特征及危险因素的病例对照研究[J].中华精神科杂志,2005.38(4):231-235.
- ⑩ 辜英智.毕业女大学生患抑郁症自杀 日记记录心路历程[DB/OL].四川在线-华西都市报. <http://news.sina.com.cn/s/2005-12-05/04567619619s.shtml>, 2005-12-05.
- ⑪ 魏靖.面临毕业担心用人单位拒收 贫困大学生投河自杀[DB/OL].中国新闻网. <http://news.163.com/06/0519/12/2HG3VM2100011229.html>, 2006-05-19.
- ⑫ 刘燕华,刘萍.组织心理与行为管理概论[M].北京:经济管理出版社,2009.3:218-219.

作者: [李爽](#), [胡月](#), [王福芹](#), [崔基哲](#), [LI Shuang](#), [HU Yue](#), [WANG Fuqin](#), [CUI Jizhe](#)
作者单位: [李爽, 胡月, 崔基哲, LI Shuang, HU Yue, CUI Jizhe\(延边大学经济管理学院 吉林·延吉 133002\)](#), [王福芹, WANG Fuqin\(延边大学组织部 吉林·延吉 133002\)](#)
刊名: [科教导刊](#)
英文刊名: [The Guide of Science & Education](#)
年, 卷(期): 2014(22)

参考文献(12条)

1. [李培苗](#) 成都大学生英语四级未过跳楼自杀到底是谁的错 2007
2. [李士金](#) 女大学生在宿舍上吊自杀留下遗书说明自杀心理 2010
3. [李星](#) 华东师范大学大四女生没通过毕业答辩宿舍身亡 2010
4. [耿继方](#) 清华大学研究生找不到工作在福建跳楼身亡(图) 2007
5. [杨晓玉](#) 心理学论文--如此脆弱的生命 2012
6. [李奕佳](#) 大学生上网成瘾挂科跳湖死亡初步判定系自杀 2013
7. [王吕斌](#); [林良田](#); [周达标](#) 广东工业大学两天内两学生跳楼因失恋与挂科 2009
8. [曲鸣飞](#) 女大学生当众被室友扇耳光留千字遗书后自杀(图) 2007
9. [李献云](#), [费立鹏](#), [张艳萍](#), 及 [惠玉](#), [徐东](#), [杨功焕](#) 15~24岁人群自杀特征及危险因素的病例对照研究[期刊论文]-[中华精神科杂志](#) 2005(4)
10. [辜英智](#) 毕业女大学生患抑郁症自杀日记记录心路历程 2005
11. [魏靖](#) 面临毕业担心用人单位拒收贫困大学生投河自杀 2006
12. [刘燕华](#); [刘萍](#) 组织心理与行为管理概论 2009

引用本文格式: [李爽](#). [胡月](#). [王福芹](#). [崔基哲](#). [LI Shuang](#). [HU Yue](#). [WANG Fuqin](#). [CUI Jizhe](#) 探析大学生自杀问题的发生及其对策[期刊论文]-[科教导刊](#) 2014(22)