山西大学
Shanxi University

2018届在职人员攻读教育硕士专业学位论文

中职生生活事件与自伤行为的关系研究

作者姓名　冯艳华

指导教师　梁晓燕　副教授

王斌红　主任医师

学科专业　教育硕士

研究方向　心理健康教育

培养单位　教育科学学院

学习年限　2015年3月至2018年10月

二〇一八年十月

山西大学
2018 届在职人员攻读教育硕士专业学位论文

中职生生活事件与自伤行为的关系研究

作者姓名　冯艳华
指导教师　梁晓燕　副教授
　　王斌红　主任医师
学科专业　教育硕士
研究方向　心理健康教育
培养单位　教育科学学院
学习年限　2015年3月至2018年10月

二〇一八年十月

Thesis Submitted for 2018 Master of
Education Degree at Shanxi University

A study on the relationship between Life events and Self-injury behavior of Secondary Vocational School students

Name	YanhuaFeng
Supervisor	Xiaoyan Liang Associate Professor
	Binhong Wang Botannic Physician
Major	Education management
Field of Research	Mental health education
Department	School of Educational Science
Research Duration	2015.03-2018. 10

October，2018

目　录

中　文　摘　要.....I

ABATRACT.....II

引　言.....1

第一章　文献综述.....2

1.1自伤行为.....2

1.1.1自伤行为的概念.....2

1.1.2自伤与自杀、BPD 的区别.....2

1.1.3自伤的理论模型.....3

1.1.4自伤行为的功能与测量.....4

1.1.5自伤行为的发生率.....5

1.1.6自伤行为的影响因素.....5

1.2生活事件.....6

1.2.1生活事件的概念.....6

1.2.2生活事件的测量与维度.....7

1.2.3生活事件的相关研究.....7

1.3生活事件与自伤行为的关系.....8

第二章　问题提出和研究设计.....9

2.1已有研究不足.....9

2.2拟研究问题.....9

2.3研究意义.....9

2.3.1理论意义.....9

2.3.2实践意义.....9

2.4研究方法.....10

2.4.1研究对象.....10

2.4.2研究工具.....10

2.4.3研究程序.....11

2.4.4数据处理.....11

第三章　结果与分析.....12

3.1中职生自伤行为的分析.....12

3.1.1中职生自伤行为的描述分析.....12

3.1.2中职生自伤行为情况在性别上的差异分析..... 12
3.2中职生遭遇生活事件总分及各维度的分析.....13
3.2.1中职生遭遇生活事件总分及各维度的描述分析..... 13
3.2.2中职生遭遇生活事件总分及各维度在性别上的差异分析..... 13
3.3中职生生活事件总分及各维度与自伤行为的相关分析.....14
3.4中职生生活事件总分及各维度与自伤行为的回归分析.....15
3.4.1中职生生活事件总分及各维度与自伤行为次数的回归分析..... 15
3.4.2中职生生活事件总分及各维度与自伤行为的伤害程度的回归分析..... 15
3.4.3中职生生活事件总分及各维度与自伤行为总分的回归分析..... 16
第四章 讨论.....18
4.1中职生自伤行为的现状分析.....18
4.1.1中职生自伤行为的总体状况..... 18
4.1.2中职生自伤行为在性别上的差异分析..... 18
4.2中职生生活事件的现状分析.....18
4.2.1中职生生活事件的总体状况..... 18
4.2.2中职生生活事件在性别上的差异分析..... 19
4.3中职生生活事件与自伤行为的关系.....19
4.3.1中职生生活事件与自伤次数的关系..... 19
4.3.2中职生生活事件与自伤程度的关系..... 20
4.3.3中职生生活事件与自伤行为的关系..... 20
第五章 结论与建议.....22
5.1结论.....22
5.1.1中职生自伤行为、生活事件的现状..... 22
5.1.2中职生生活事件与自伤行为间的关系..... 22
5.2建议.....22
5.2.1正视中职生家庭生活环境以减少负性生活事件的发生..... 22
5.2.2改善中职生的学校生活，同伴间的关系减少负性生活事件的发生..... 23
5.2.3给予恋爱与性的正确教育以减少负性生活事件的发生..... 23
5.2.4引导中职生采取正确的自我宣泄方式以减少自伤行为的发生..... 23
5.3不足与展望.....23
参 考 文 献.....25

附 录.....29
致 谢.....34
个人简况及联系方式.....35
承 诺 书.....36
学位论文使用授权声明.....37

Contents

Chinese Abstract..... I

Abstract.....II

Introduction..... 1

Chapter I Literature Review..... 2

1.1 Self-injury..... 2

1.1.1 Concept of self-injury..... 2

1.1.2 The difference between self-injury and suicide, BPD..... 2

1.1.3 Theoretical model of self-injury..... 3

1.1.4 Function and measurement of self-injury behaviour..... 4

1.1.5 Incidence of self-injury..... 5

1.1.6 Factors influencing self-injury..... 5

1.2 Life Events..... 6

1.2.1 Concept of life events..... 6

1.2.2 Measurement and dimensions of life events..... 7

1.2.3 Studies related to life events..... 7

1.3 Relationship between life events and self-injury..... 8

Chapter II Formulation and Study of Problems..... 9

2.1 Insufficient research available..... 9

2.2 Questions to be studied..... 9

2.3 Significance of the study..... 9

2.3.1 Theoretical significance..... 9

2.3.2 Significance of practice..... 9

2.4 Methods of study..... 10

2.4.1 Object of study..... 10

2.4.2 Research tools..... 10

2.4.3 Research procedure..... 11

2.4.4 Data processing..... 11

Chapter III Results and analysis..... 12

3.1 Analysis of self-injury behaviour of secondary school students..... 12

3.1.1 A descriptive analysis of the self-injury behaviour of secondary school

students..... 12
3.1.2 Analysis on the Gender Differences of Self-injury Behavior of Middle Vocational Students..... 12
3.2 Analysis of the dimensions and total score of life events encountered by middle school students..... 13
3.2.1 A descriptive analysis of the dimensions and total score of life events encountered by secondary school students..... 13
3.2.2 Analysis of differences in the dimensions of life events experienced by secondary school students and their total score by sex.....13
3.3 Correlation between dimensions and total score of secondary vocational life events and self-injury behavior..... 14
3.4 Retrospective analysis of dimensions, total score and self-injury behavior of secondary vocational life events..... 15
3.4.1 Retrospective analysis of the dimensions and total score of secondary vocational life events and the number of self-inflicted behaviors..... 15
3.4.2 Retrospective analysis of the dimensions and total score of secondary vocational life events and the degree of injury to self-inflicted behaviors.....15
3.4.3 Retrospective analysis of dimensions and total score of secondary vocational life events and total score of self-injury behavior.....16
Chapter IV Discussion..... 18
4.1 Analysis of the current situation of self-inflicted injury by secondary school students.....18
4.1.1 General status of self-injury in secondary school students.....18
4.1.2 Analysis of gender differences in self-injury behaviour among secondary school students.....18
4.2 Analysis of the Current Situation of Life Events in Middle School Students..... 18
4.2.1 Overall status of secondary school life events.....18
4.2.2 Analysis of gender differences in secondary vocational life events.....19
4.3 Relationship between secondary vocational life events and self-injury..... 19
4.3.1 Relationship between secondary vocational life events and the number of self-injuries..... 19

4.3.2 Relationship between secondary vocational life events and self-injury..... 20
4.3.3 Relationship between secondary vocational life events and self-injury..... 20
Chapter V. Conclusions and recommendations..... 22
5.1 Conclusion.....22
5.1.1 Status of self-injury, life events in secondary school students..... 22
5.1.2 Relationship between secondary vocational life events and self-inflicted injuries..... 22
5.2 Recommendation.....22
5.2.1 Confronting negative life events in the family environment of middle school students.....22
5.2.2 Improvement of secondary school life and peer relationships to reduce negative life events..... 23
5.2.3 Proper education in love and sex to reduce negative life events..... 23
5.2.4 Secondary school students are guided to adopt the correct self-catharsis to reduce the incidence of self-injury.....23
5.3 Shortcomings and prospects.....23
Contribution.....25
Appendix..... 29
Acknoledgement..... 34
Personal information.....35
Letter of commitment.....36
The dissertation use authorization statement..... 37

中 文 摘 要

自伤行为是个体在没有自杀意图的情况下，故意反复地对自己的身体进行伤害或改变的行为。自伤行为发生的主要群体集中在青少年。对青少年发生自伤行为的影响因素也有了一定的研究，且主要集中在情绪管理、早期创伤性经历、冲动性、父母教养等方面。为进一步探究造成青少年自伤行为的原因，深入了解其发生的机制，本研究以中职生为对象，在调查中职生自伤行为的现状及生活事件发生情况的基础上，分析中职生生活事件与其自伤行为之间的关系。

本研究以《中学生生活事件多维评定问卷》和《青少年自我伤害问卷》为研究工具，对吕梁市某中职卫生学校 482 名学生进行调查。结果如下：

（1）中职生自伤行为整体情况不是很严重，但仍然存在自伤行为。其中自伤行为发生的次数较高，对身体的伤害程度较低。

（2）在自伤行为的次数上中职生存在显著的性别差异，男生自伤行为次数较女生多，但在自伤行为伤害程度上并无显著性别差异。

（3）中职生遭遇了一定程度的生活事件，主要集中在学校生活、健康成长、同伴关系等方面。

（4）中职生生活事件总分在性别上存在显著差异，男生较女生严重。尤其在恋爱和性这一维度上，差异极其显著。

（5）中职生生活事件总分可显著预测自伤行为的次数;恋爱和性这一维度可显著正向的预测发生自伤行为的次数。

（6）中职生生活事件总分也可显著预测自伤行为伤害的程度;家庭生活及恋爱和性的生活事件可正向预测自伤行为的伤害程度。

（7）中职生生活事件总分可以显著预测自伤行为。

依据这一结果，本文从家庭、学校、社会对中职生的心理教育提出以下建议：关注中职生发生的生活事件，及时进行疏导；正确看待中职生恋爱与性的问题，给予合适的引导；改善中职生的学校生活，同伴间的关系减少负性生活事件的发生;积极应对中职生自伤行为，分析起因做出合适的处理。

关键词：中职生；生活事件；自伤行为

ABATRACT

The behavior of self-injury is the behavior that the individual intentionally and repeatedly injures or changes his body without suicidal intention. At present, some studies at home and abroad show that the main group of self-injury behavior occursmainly in adolescents, and the influencing factors of self-injury behavior in adolescents are also studied to some extent, and mainly focus on emotional management, early traumatic experience. In the aspects of impulsiveness, parental upbringing and so on, in order to further explore the causes of adolescents' self-injury behavior and understand the mechanism of their occurrence, this study takes secondary vocational school students as the object. On the basis of investigating the current situation of self-injury behavior and the occurrence of life events of secondary vocational school students, this paper analyzes the secondary vocational students.The relationship between life events and their self injury.

In this study, more than 482 students in a secondary vocational school in Luliang City were investigated by using the Multidimensional Life events rating scale and the Youth Self-injury behavior questionnaire. The results are as follows:

Secondary vocational students encounter some life events, which mainly focus on school life and healthy growth.

the behavior of self-injury of secondary vocational students is not very serious, but there is still self-injury behavior. Among them, the number of self-injury behavior is higher, but the degree of injury to the body is lower.

there were significant differences in the total scores of life events between the secondary vocational school students and the female students, and the male students were more serious than the female students. Especially in the dimension of love and sex, there are obvious differences.

there was significant gender difference in the number of self-injury behavior in secondary vocational school. The number of self-injury

behaviorin boys was more than that in girls, but there was no significant gender difference in the degree of self-injury behavior.

the total score of life events of secondary vocational school students can predict the times of self-injury behavior significantly. In each dimension, the dimension of love and sex can significantly predict the number of times of self-injury behavior.

the total score of life events of secondary vocational school students can also predict the degree of injury of self-injury behavior significantly, and in each dimension, family life, love and sexual life events can positively predict the degree of injury of self-injury behavior.

the total score of life events in secondary vocational school students can significantly predict self injury behavior.

Based on this result, this paper puts forward the following suggestions for the psychological education of the secondary vocational school students: pay attention to the life events of the secondary vocational students, conduct timely counseling, correctly treat the problems of love and sex of the secondary vocational students, and give appropriate guidance; Actively deal with secondary vocational students' self-injury behavior and analyze the causes to make appropriate treatment.

Key words: secondary vocational school students; life events; self injurious behavior

引 言

在国家大力发展职业教育的背景下，用人单位人才观念的转变，有实践操作的学生有着更大更广的就业市场，为此，越来越多的青少年步入中职学校的大门。当今的中职校园出于对职业的需求借助现代化的信息技术将各种社会信息传播于其中，而处于青少年时期的中职生对新鲜事物充满着无限的好奇，自身的人生观、世界观、价值观、恋爱观也正处于重要的可塑阶段，他们肩负着学业、就业双重压力，使得部分中职生对自己的中职生涯没有正确的态度，出现各种心理行为问题，如厌学、社交障碍等。而自伤行为作为一项最直接损害身体的危险行为在中职生中也屡见不鲜。

近年来，对于自伤行为国内外很多学者都有其不同的见解与看法，而中职生作为青少年中重要群体，对他们的自伤行为问题的探究也就显得尤为重要，应引起研究者的重视。根据已有的研究，不难看出自伤行为的影响因素是多方面的，其中生活事件是与中职生生活、学习等各方面密切相关的因素之一，为此，本研究在调查中职生生活事件及自伤行为实际情况的基础上，重点研究中职生生活事件与自伤行为的关系。

综合以上因素，本研究以中职生为研究对象，分析中职生生活事件与自伤行为之间的关系。

第一章 文献综述

1.1自伤行为

1.1.1自伤行为的概念

对自伤行为的正式阐述最早出现在 Menninger's 的著作《Man Against Himself》中，但是，对这一概念的具体定义，目前国内外还没有统一的标准。据调查，曾经有不少于 33 种名词作为自伤行为的代名词，运用频率最高的是“self-injury”,“para-suicide”,“self-mutilation”,“deliberate self-harm”[1]。

近年来，国内外关于自伤行为的各项研究中，基本上将自伤行为定义为:个体在没有自杀意图的情况下，故意、反复地对自己的身体组织做出伤害或改变，此种行为不被社会认可，且不具致死性或致死性较低。

在概念的界定上，“国际自伤研究协会”(International Society for the Study Self-injury,ISSS) 基本达成 5 个方面的共识：（1）行为社会不认可，但刮痧、纹身、宗教性的自残等排除在外；（2）行为直接损伤身体，除去间接的自我伤害行为，如进食障碍、吸烟、酗酒；(3)行为故意性，强调个体实施行为时有清晰的意识、是主动行为；（4）在个体意识层面没有明确的自杀意图，该标准强调行为动机，而非行为结果；（5）对自身的损害程度应为轻或中度，重大甚至致命性的伤害(挖眼）予以排除。所有满足以上条件的行为都属于自伤[1][2]。本研究主要以以上自伤的特征为主。

1.1.2自伤与自杀、BPD 的区别

（1）自伤与自杀

在研究中，自伤与自杀是最易被人混淆的，Favazza 研究发现，自伤者中有 28%～41%的人曾有过自杀想法；Stanley 等人的研究也表明，至少有过一次自杀想法的占自伤者的 55%～85%。雷修龙等人曾对 2707 名中学生进行过自伤和自杀的问卷调查， 结果显示，2707 名学生总自伤行为的报告率为 35.2%，自杀意念、自杀计划、自杀未遂的报告率分别为 16.2%、7.4%、3.1%。因此，自伤与自杀之间是有一定的联系的，但二者本质上又是不同的行为，目前研究中区别的关键是行为的动机与致死率， 自杀旨在求死，致死率高；自伤意在求生，致死率低[1][2][3]。

（2）自伤与BPD

在研究过程中，自伤与边缘型人格障碍（BPD）二者也是特别容易混淆的。一

直以来，自伤都被认为是 BPD 的症状之一，因为二者存在一共通点：调节、管理情绪困难。BPD 患者中出现自伤行为的概率可达到 75%～80%，而在治疗 BPD 的过程中减轻或控制自伤行为发生的次数也成为其目标。为此，在研究自伤行为的过程中， 有些学者们仍选取 BPD 患者为研究对象。

但是，仍有很多学者认为自伤是 BPD 的症状，这一说法缺乏一定的理论及数据上的说服力。第一，现有的研究表明，自伤不只出现于 BPD 患者，在普通人群中也可发现有自伤行为者。第二，自伤还存在于其他心理障碍，如：抑郁症状、创伤后应激障碍等。第三，由于个体的不断发展与成熟，自伤行为的自我治愈能力明显高于 BPD 患者。这一结论得到美国学者的论证。美国国立精神卫生研究院曾对 299 名 BPD 患者进行了近十年之久的跟踪研究发现，自伤行为的发生概率在六年后由最初的81%降到26%，而十年后无 BPD 症状或有些许症状的当事人比例只占到其总人数的一半。以上结果说明自伤与 BPD 是不同障碍[5]。

1.1.3自伤的理论模型

任何心理行为的背后总需要一定的理论做为研究基础，综合各项研究结果，学者们提出几种自伤行为的心理病理模型[4]，主要有以下几种：

（1）生物社会模型

生物社会模型提出造成个体自伤行为的因素是先天易感因子和后天无效环境，这一观点也得到了研究和临床观察的支持。先天易感因子指个体在遭遇某事件后，自身的情绪反应及控制能力较差、较敏感，难以恢复平静；后天无效环境则指个体早年生活的各种环境，缺乏相应的依赖、支持，易被忽视甚至遭到虐待。二者在情绪管理障碍形成过程中相互作用并产生恶性循环[1]。

（2）情绪体验回避模型

该模型指出个体采取自伤行为是为了逃脱或回避自身不能接受的一种行为或内心体验，将自伤行为的形成机制解释为:当某件生活事件引起个体的不良情绪时个体为了远离或降低这种不良的情绪体验，在各种因素的促使下实施自伤行为。其结果可为个体带来片刻的满足，这种负面的强化使得自伤与不愉快情绪之间建立了条件反射，一旦不愉快的情绪出现，个体将自动采取自伤行为以逃避不良情绪[1] 。

（3）环境功能模型

Carr 最早提出对自伤行为动机进行功能分析，功能分析主要侧重于个体自伤行为的原因及动机，并提出分析时应注意四个要素：第一，情境，即明白自伤行为前发生了什么事情？第二，自伤行为之前、之中、之后自身的体验和感受。第三，需了解当

事人的认知信念，如：“父母因自伤注意我”。第四，需得知个体在自伤之后的收获，如“我爸爸不打我了”。当了解了这四个要素后，只需对其中某一环节进行预防与干预，就能降低或消除自伤行为[4]。

（4）发展心理病理模型

Yates 从个体心理病理发展的角度提出发展心理病理模型。该理论强调早期创伤经历对自伤行为的作用，创伤经历指童年时期遭受虐待、忽视、与父母的分离、丧失等经历。这些经历阻碍了个体在人际关系、情绪管理、动机、态度等方面的发展，正因为个体在成长过程中这些方面未得到很好的发展，为此个体只能通过自伤等方式来应对这些问题。同时，该理论结合还特别强调了自伤的原因是个体心理能力不足，而非环境因素的影响[4]。

（5）性控制模型

杨雪燕、罗丞在文章中提到了性控制模型，指出自伤行为是青少年自慰或为了形成性满足而实施自我惩罚的一种方式。而陈静、万宇辉、陶芳标在文中提到，性控制模型认为自伤行为是一种控制个体性冲动和死亡需求的方式，也可是一种控制性欲、性惩罚、性满足及试图避免性行为的手段，以及是对控制性发育或者虐待性感觉的一种尝试[4][7]。

1.1.4自伤行为的功能与测量

目前，国内外很多学者都开始关注自伤的功能。有些研究指出，自伤行为的功能可一分为二：一是对自己进行情绪的管理，如发泄某种不良情绪、缓解孤独或绝望、鞭策或鼓励自己。二是控制或影响别人，以获得别人的关注等。李苏燕等人采用整群随机抽样方法抽取浙江省杭州市 2014 级 900 名新入校高职学生，利用自编大学生自伤行为问卷对学生的自伤行为功能做了调查，调查结果显示，自伤行为的功能主要是“宣泄情绪”所占比例 81.2%，“弥补过错或者惩罚自己“占 69.4%，“模仿崇拜或喜欢的人”仅仅占到 2.5%。综合国内外各研究不难看出，缓解自身不良情绪是自伤者常见的动机[2]。

近年来，对自伤行为的测量工具有很多种，最常用的有蓄意自伤量表、自杀未遂自伤访谈、自伤意念与行为访谈、中学生行为问卷调查、自伤的功能评估，除了以上几种以外，还有一些也会用到，如：自我伤害行为问卷、自伤问卷、自我伤害的内隐联想测验、第五版精神障碍诊断和统计手册、筛查问卷等。这些测量工具都有其独自的特点，但目前为止，国内用的最多的是冯玉等人在郑莺自编的“中学生自我伤害行为问卷调查”的基础上进一步修订的“青少年自我伤害行为问卷”，此问卷信度、

效度较好，但也存在一定的问题，如问卷中指导语不够明确也未强调有无自杀意图等，还有待进一步的修订[4][8]。本次研究将采用“青少年自我伤害问卷”对中职生自伤行为现状做一评估。

1.1.5自伤行为的发生率

近年来，国内外学者都对自伤行为的发生率有一定的调查。国外学者 Jacobson 统计显示，1%～4%的成年人有自伤行为，青少年比例占到 13%～23%，Madge 等人曾对 6 个欧洲国家和澳大利亚年龄在 14 至 17 岁的青少年进行自伤行为的调查，结果显示，在过往的一年中，8.9%的女性和 2.6%的男性青少年有过自伤行为。

国内对自伤行为的发生率调查结果显示要高于上述西方研究结果，如郑莺在武汉市选中 4 个中心城区以随机取样的方式选取了 13 所中学，每所中学抽取约 90 到 120 人，收回有效问卷 1283 份，发现有高达 57.4%的中学生至少有过一次自伤行为；冯玉又在郑莺的研究基础上，进一步完善了自伤行为的问卷内容，通过整群抽样的方法在武汉市 3 所普通中学及未成年犯教管所抽取 455 名青少年作为研究对象，研究结果显示，普通中学生至少实施一次自伤行为的占 45.6%,教管所青少年比例占 83.5%。徐志伟等人对安徽省 1920 名留守中学学生进行自编问卷调查发现，学生中至少有过一次自伤行为占 47.3%，重复自伤占 3.4%。于丽霞分别在武汉市一所普通中学、普通高中、工读学校及未成年教管所中，对 1343 名青少年采用整群抽样和随机抽样的两种方法进行自伤行为的研究调查，结果显示，总发生率占 43.34%，普通初中和高中青少年的发生率占 40.08%，工读和教管所的青少年的发生率占 51.73%[1][4]。同时，有数据显示青少年中男女自伤行为发生比例也有所不同，杨雪燕等人选取中国某西部高校大学 18～19 岁的大一、大二学生进行调查，发现在 960 名学生中男大学生的自伤发生率占 35.2%，女大学生比例占 20.40% [2]。

1.1.6自伤行为的影响因素

目前为止，国内外对自伤行为的影响因素的研究是多方面的，较多见的几种影响因素为：

（1）负性生活事件

青少年在各种负性生活事件的影响下，在其心理调节不良时极其容易产生自伤行为，辛秀红，姚树桥在全国 10 个城市抽取 12449 名中学生进行问卷调查，发现自伤组比非自伤组生活事件总分及各因子分都高[3]。常见的影响自伤行为的生活事件有：一是与家人的尤其是父母的关系不和谐，缺失合理的沟通模式。二是和朋友的关系，不良的朋友关系将可能导致自伤行为。三是与恋人或伴侣的关系，牛津自杀未

遂监控系统和曼彻斯特自伤行为工程的数据显示，与伴侣关系紧张、失恋均可导致自伤行为。四是失业与经济问题。五是其他，如酒精滥用等 [1] [4]。

（2）其他方面的原因

个体原因

根据 Johnson DM 和Links PS 等的研究结果表明，某些有人格缺陷综合症如自恋狂、反社会型人格以及变态人格障碍的人，自我伤害的行为发生率要明显高于其他人群。而有心理疾病尤其是抑郁症的个体也易产生自伤行为，研究显示，44%的抑郁症青少年曾出现过自伤行为，有自杀念头的占 49.33% [1]。心理素质低的个体在遇到无法解决的问题时，往往也会将目标锁定自己，于是就有了针对自己的自伤行为。另外，从自伤行为功能的角度来说，个体的情绪管理问题是影响自伤行为的原因之一。青少年的情绪管理问题主要体现在情绪的感受脆弱和管理情绪能力缺乏两方面。 情绪的感受脆弱主要体现在个体的情绪易唤醒、难以平复。缺乏管理情绪的能力主要表现在表达情绪和调节情绪困难两方面，尤其是调节情绪困难对自伤有一定的预测作用[1] [2]。而从发展心理病例模型中可得知个体的早期创伤经历是其自伤行为的影响因素之一 。早期创伤主要指儿童期受忽视、受虐待及与重要他人分离等经历。有研究表明，79%的自伤者曾有过在儿童期受虐待或受忽视等情况[3] [4]。

有些学者曾指出，个体的冲动性也是引发其自伤行为的原因之一。郑莺研究显示自伤者从有自伤的想法开始到自伤行为的具体实施时间间隔不超过 5 分钟，并且伴有其他冲动性行为。于丽霞等人对普通中学生和工读生进行问卷调查后得出，冲动性对个体的自伤行为有很高的预测能力[5] [6]。

社会环境

首先，家庭中的亲子关系、父母的婚姻关系、家庭暴力、受虐、被忽视等会引起青少年的自伤行为，有结果显示 7.3%曾有过自伤行为的青少年中，其家庭环境对他的影响是不容忽视的。其次，有研究表明学校中的学习压力、同伴关系、师生关系、就业压力等方面因素的影响也极易引起青少年的自伤行为。最后，对网络信息识别度不高的青少年也容易从各大媒体中模仿自伤行为[7] [8]。

1.2生活事件

1.2.1生活事件的概念

综合国内外对生活事件研究，生活事件的概念是指个体在现实生活环境中发生在工作、信仰、家庭、学习、情感等方面的各种紧张性刺激。既包括重大事件，也包括

日常琐碎事件[9]。生活事件一般被归到应激源中,作为引起应激反应的影响因素之一。美国学者霍尔姆斯（Holmes）和雷赫（Rahe）曾根据生活事件对个体的影响程度，编写了《社会再适应评定量表》（SRRS），探讨生活事件与疾病的关系。研究表明，负性生活事件对个体的身心健康有很大的影响，甚至是破坏性的影响。

1.2.2生活事件的测量与维度

目前，国内应用最多的生活事件量表主要是《中学生生活事件多维问卷》（MLERQ）和《青少年生活事件量表》（ASLEC）。胡燕在 2010 年选取包括北京在内的 8 所城市的初一到高三的中学生进行了《中学生生活事件多维问卷》的编制。此问卷共分 5 个维度：家庭生活、学校生活、同伴关系、健康成长，恋爱与性。共 43 个条目，此问卷有良好的内容效度。

《青少年生活事件量表》是辛秀红、姚树桥于 2015 年在刘贤臣等人 1977 年编制的青少年生活事件量表的基础上进行了进一步的修订和改编。该量表共设 5 个因子即受惩罚、人际压力、丧失、学习压力、适应问题。共 27 条项目，且项目均为负性生活事件。

在本研究中，结合中职生的特点，将采用胡燕的《中学生活事件多维问卷》。此问卷可以全方位的分析中职生可能发生的生活事件，为本次研究做出更准确的数据依据。

1.2.3生活事件的相关研究

国内外对生活事件的研究主要集中在以下内容：张阿敏[24]以 711 名中职生为研究对象，探讨了中职生生活事件与其问题行为的关系，结果显示中职生生活事件可显著预测其问题行为的出现；吴小敏[25]则论证了中职生生活事件与其应对方式的关系，中职生经历的负性生活事件越多，中职生可能采取情绪式的或问题式的应对方式；万红[28]对高中生生活事件与其学习倦怠之间的关系进行了论证，得到高中生生活事件中人际压力、受惩罚、学习压力等方面会导致其学习出现倦怠状态的结论。杨巧冬[29]等人的研究显示高中生生活事件中的人际关系紧张、学习压力、受惩罚、丧失对个体的感恩会产生消极的影响。

在最近几年的研究当中，很多学者还探讨了生活事件与情绪之间的关系。赵通宇[33]在研究中提到青少年生活事件与焦虑情绪的关系，得出生活事件可预测个体的焦虑情绪。左莹莹[35]曾以 650 名高中生为对象，得出高中生生活事件与抑郁情绪之间存在显著正相关，可预测抑郁情绪的出现。刘松[31]则通过对 882 名大学生的研究调查，发现了大学生的生活事件与其抑郁有一定的关系，且存在性别差异，男性高于

女性，生活事件对大学生的抑郁有直接的作用。

1.3生活事件与自伤行为的关系

国内外关于生活事件与自伤行为之间的研究并不多，且调查对象主要集中在初中生、高中生、高职、大学生等青少年。方向孜[20]以高职生为研究对象，分析了高职生心理病理状态在生活事件与自伤行为间的中介效应。指出应激性生活事件发生后，个体产生的心理病理状态会加速其自伤行为的出现。辛秀红、姚树桥[19]通过对全国 10 个城市 12449 名青少年的调查研究发现，30%的青少年曾发生过至少一次的自伤行为，并且生活事件对青少年的自伤行为有显著正向预测作用。

扶丹丹[22]抽取了 333 名初中生（平均年龄在 13.56＋1.05 岁）为调查对象，探究了生活事件对初中生自伤行为的影响，得出生活事件对初中生自我伤害行为有显著的正向预测作用。冯武魁[21]选取 719 名高中生进行的研究，发现高中生生活事件中学习压力、人际关系压力、环境适应压力等会对其造成一定的影响， 且男生高于女生。同时指出生活事件可以正向预测自我伤害行为。而宋宪兵、马双双、王伟、万宇辉[23]针对医学专科学生的有童年期虐待经历的生活事件与其自伤行为之间的关系进行了研究，发现大学生男生自伤行为的发生率高于女生，且有童年期虐待经历的学生，高水平的生活事件会增加发生自伤行为的概率。由此可见，生活事件与自伤行为之间是有关联的。

第二章 问题提出和研究设计

2.1已有研究不足

目前，国内外的研究均已证明青少年至少有过一次自伤行为的发生率是很高的，且研究对象主要集中在普通中学、高中，大学、工读学校及未成年教管所的青少年，年龄大多在 14~19 岁。同时，对青少年自伤行为的影响因素也有一定的研究， 多是认为主要集中在青少年的情绪管理失衡、个性缺陷、早期创伤经验、负性生活事件等方面。

鉴于已有的研究结果，青少年自伤行为无疑会对其身心健康的成长造成不良影响。而其自伤行为的成因是很值得探究的。虽有研究曾论证过自伤行为与生活事件的关系，认为生活事件是可以预测青少年的自伤行为。但以中职生这一群体探讨其生活事件与自伤行为的关系还未有研究。本研究将选用中职生这一青少年群体为主体，探究中职生常常发生的生活事件，中职生自伤行为的现状以及中职生的生活事件与自伤行为间的关系。并为中职生的家庭教育、学校教育、社会教育提供合理的意见和建议。

根据以上结论，我的研究做出如下的假设，中职生生活事件可显著预测自伤行为：中职生生活事件的某些维度可预测自伤行为的发生次数及程度：中职生生活事件及自伤行为在性别上有一定的差异。

2.2拟研究问题

依据以上对现有研究的叙述，在已有的国内外研究基础上，本研究以吕梁市某中职卫生学校一、二年级学生为被试，探讨中职生生活事件与自伤行为的关系。并通过数据分析中职生生活事件发生情况及自伤行为的发生状况，期望能为以后指导中职生心理健康教育工作贡献一份力量。

2.3研究意义

2.3.1理论意义

从理论角度看，本研究意在探究中职生生活事件与其自伤行为的关系，分析中职生自伤行为的影响因素，进一步了解自伤行为的形成机制，为今后能更加地开展中职生心理健康教育提供一定的理论依据。

2.3.2实践意义

从实践意义上说，中职生正处在青春期，有些不同于普通初中、高中的青少年，既面临着学业，也面临着就业，这双重的状况无疑给他们带来多方的压力与诱惑，

容易出现一些不成熟的想法与做法。本研究可以发现中职生经历生活事件的现状，这有助于老师、父母积极关注中职生的心理变化，避免不合理的家庭环境、学校环境对他们的影响。同时，了解中职生自伤行为的发生情况，分析生活事件与其自伤行为的关系可以帮助老师、家长改变对中职生的教育方式，提供良好的心理环境， 预防自伤行为的出现，防止自伤行为对中职生心理上的摧残。为致力于中职生的家庭教育、学校教育、社会教育提供实践依据，为中职生身心健康的成长提供保障。

2.4研究方法

2.4.1研究对象

本研究以吕梁市某中职卫生学校一、二年级的学生为研究对象，采用整群抽样的方法，共发 500 份问卷，问卷全部回收，回收率为 100％。经过严格筛选，去除18份无效问卷，获得 482 份有效问卷，问卷有效率达 96.4％。本研究中，被试男生人数有 36 人，女生人数为 446 人，百分比分别为 7.5%与 92.5%，男女比例不均匀（卫生学校女生多）。学生平均年龄在 17.33±0.73。

2.4.2研究工具

中学生生活事件多维评定问卷

《中学生生活事件多维评定问卷》(MLERQ)是胡燕在 2010 年通过大量的调查研究后进行编制的，此问卷分为五个维度即家庭生活维度（12 条）、学校生活维度（10条）、同伴关系维度（9 条）、健康成长维度（6 条）、恋爱与性维度（6 条），共43 个条目。每个条目设两个选项“未发生”、“发生过，对你的影响”。如问卷中所列条目未发生可直接勾选“未发生”这一项目，如发生过，则需在“发生过，对你的影响”中进行勾选，此项目采用 5 个不同等级评分法，分别为极重、重度、中度、轻度、没有，对应分值为 4、3、2、1、0。该问卷具有良好的实证效度。

青少年自我伤害问卷

《青少年自我伤害问卷》是冯玉在郑莺（2006）编制的问卷基础上重新修订而成的，是目前使用最多的自伤行为的测量工具。该问卷由 18 个项目组成，分两个维度即“发生的次数”、“对身体的伤害程度”。“发生的次数”采用 4 个项目进行选择，分别为 0 次、1 次、2~4 次、5 次以上；“对身体的伤害程度”这一维度共设 5个项目，分别为无、轻度、中度、重度、极重度。该问卷具有较理想的同质性信度， 同质性系数为 0.85。

2.4.3研究程序

实施问卷调查前，研究者本人会对参与本次活动的心理老师和班主任老师进行测量规则的讲解，随后，由研究者本人和参与活动的老师作为主试，在被试学校一、二年级的心理课上进行集体施测。测试前，宣读指导语及测试时的注意事项。被试学生采用编号答卷。编号提前根据每位学生名字进行编写，确保名字编号一一对应。施测结束后，当场收回问卷。

2.4.4数据处理

问卷测量结束后，研究者邀请助手将被试在原始问卷中填答的信息录入到spss18.0 数据分析软件，同时邀请未参加调查和数据录入的研究助理对数据文件进行检查与核对。

核查结束后，使用 spss18.0 对数据结果进行统计分析，采用独立样本 t 检验，分析中职生生活事件，自伤行为的情况及性别差异。应用 Pearson 相关性检验及回归方程模型探究中职生生活事件与自伤行为之间的关系。

第三章 结果与分析

3.1中职生自伤行为的分析

3.1.1中职生自伤行为的描述分析

表1 中职生自伤行为的描述分析

	N	极小值	极大值	均值	标准差
自伤次数总分	482	.00	1.39	.16	.240
自伤程度总分	482	.00	1.33	.10	.193
自伤总分	482	.00	1.19	.13	.208

由表 1 所示，中职生自伤行为整体情况不是很严重，但仍然存在自伤行为（M=0.13）。自伤次数（M=0.16）比自伤对身体的伤害程度（M=0.10）分值大。

3.1.2中职生自伤行为情况在性别上的差异分析

为了了解中职生自伤行为情况是否存在性别差异，本研究采用独立样本 t 检验对其进行了分析，结果如表 2，表 3 所示。

表 2 中职生自伤行为情况在性别上的描述分析

	性别	N	均值	标准差
自伤次数总分	男	36	.30	.376
	女	446	.15	.223
自伤程度总分	男	36	.16	.276
	女	446	.09	.184
自伤总分	男	36	.23	.314
	女	446	.12	.196

表 3 中职生自伤行为情况在性别上的差异分析

	均值差值	df	t	Sig.(双侧)
自伤次数总分	.150	480	2.587**	.010
自伤程度总分	.074	480	1.582	.115
自伤总分	.113	480	2.235*	.026

由表 2,表 3 所示，中职生自伤行为情况总分存在显著的性别差异（t=2.235，

p<0.05），且表现为男生的自伤行为情况比女生严重（0.23>0.12）；在各分维度上，自伤行为次数上存在显著的性别差异（t=2.587,p<0.01），且表现为男生比女生自我伤害次数多（0.30>0.15）自伤行为程度维度上不存在显著的性别差异。

3.2中职生遭遇生活事件总分及各维度的分析

3.2.1中职生遭遇生活事件总分及各维度的描述分析

表 4 中职生遭遇生活事件总分及各维度的描述分析

	N	极小值	极大值	均值	标准差
生活事件总分	482	.40	4.65	2.37	.809
家庭生活维度	482	.00	4.83	2.17	1.020
学校生活维度	482	.00	4.80	2.91	.946
同伴关系维度	482	.00	5.00	2.58	1.211
健康成长维度	482	.00	5.00	2.74	1.105
恋爱与性维度	482	.00	5.00	1.43	1.242

由表 4 所示，中职生遭遇的生活事件总均分为 2.37，说明中职生当中的确遭遇了一定程度的生活事件，在这些生活事件中主要是学校生活事件（M=2.91）和健康成长事件（M=2.74）；比较少的生活事件是恋爱与性方面的（M=1.43）。

3.2.2中职生遭遇生活事件总分及各维度在性别上的差异分析

为了了解中职生遭遇的生活事件总分以及各维度分是否存在性别差异，本研究采用独立样本 t 检验对其进行了分析，结果如表 5，表 6 所示。

表 5 中职生遭遇生活事件总分及各维度在性别上的描述分析

	性别	N	均值	标准差
生活事件总分	男	36	2.79	.713
	女	446	2.33	.808
家庭生活维度	男	36	2.45	1.207
	女	446	2.15	1.003
学校生活维度	男	36	2.97	.609
	女	446	2.91	.968
同伴关系维度	男	36	2.88	.882
	女	446	2.56	1.232

健康成长维度	男	36	3.08	1.102
	女	446	2.72	1.103
恋爱与性维度	男	36	2.57	.997
	女	446	1.34	1.216

表 6 中职生遭遇生活事件总分及各维度在性别上的差异分析

	均值差值	df	t	Sig.(双侧)
生活事件总分	.454	480	2.313*	.022
家庭生活维度	.298	480	1.194	.234
学校生活维度	.060	480	.261	.795
同伴关系维度	.318	480	1.074	.284
健康成长维度	.362	480	1.342	.181
恋爱与性维度	1.232	480	4.184***	.000

*表示 p<0.05; **表示 p<0.01;***表示 p<0.001，下同

由表5,表6所示，中职生生活事件总分存在显著的性别差异（t=2.313，p<0.05）,且表现为男生遭遇的生活事件比女生严重（2.79>2.33）；在各维度上，恋爱与性维度上存在显著的性别差异（t=4.184,p<0.001）,且表现为男生比女生严重（2.57>1.34）其他维度上不存在显著的性别差异。

3.3中职生生活事件总分及各维度与自伤行为的相关分析

为了明确中职生遭遇的生活事件总分及各维度与自伤行为情况的关系，本研究采用 Pearson 相关性检验对其进行了分析，结果如表 7 所示。

表 7 中职生生活事件总分及各维度与自伤行为情况的相关分析

	自伤次数总分	自伤程度总分	自伤总分
生活事件总分	.153*	. 138*	.151*
家庭生活维度	.112	.134*	.126
学校生活维度	-.009	-.013	-.008
同伴关系维度	.083	.072	.082
健康成长维度	.117	.076	.102
恋爱与性维度	.227**	.211**	.226**

表7所示，生活事件总分与自伤行为总分存在显著的正相关（r=.151,p<.05）；生活

事件总分与自伤次数呈现显著正相关（r=.153,p<.05）；生活事件总分与自伤程度呈现显著正相关（r=.138,p<.05）。

具体到各维度上，中职生恋爱与性维度上的生活事件与自伤总分存在显著的正相关（r=.226,p<.01）；中职生恋爱与性维度上的生活事件与自伤次数存在显著的正相关（r=.227,p<.01）；中职生恋爱与性维度上的生活事件与自伤程度存在显著的正相关（r=.211,p<.01）。中职生家庭生活维度上的生活事件与自伤程度呈现显著的正相关（r=.134,p<.05）。其他维度上不存在显著的相关。

3.4中职生生活事件总分及各维度与自伤行为的回归分析

3.4.1中职生生活事件总分及各维度与自伤行为次数的回归分析

以生活事件各维度及总分为预测变量，以自伤行为次数为因变量，分别建立回归方程模型，采用进入回归法得出结果。表 8 ,所示。

表 8 中职生生活事件总分及各维度与自伤行为次数的回归分析

因变量	预测变量	R^2	β	p
自伤次数总分	生活事件总分	.023	.153*	.018
	家庭生活维度	.013	.112	.082
	学校生活维度	.000	.009	.889
	同伴关系维度	.007	.083	.201
	健康成长维度	.017	.117	.070
	恋爱与性维度	.052	.227*	.007

表 8 所示，中职生生活事件总分可以显著的正向预测自伤行为次数（ β=.153，p<.05），即中职生遭遇生活事件越多，情况越严重，则他们自伤次数就越多。在各维度上，恋爱与性维度可以显著的正向预测自伤行为次数（ β=.227，p<.01），表明中职生遭遇恋爱与性相关事件越多，则他们自伤次数就越多。其他维度不存在显著的预测作用。

3.4.2中职生生活事件总分及各维度与自伤行为的伤害程度的回归分析

以生活事件各维度及总分为预测变量，以自我伤害程度为因变量，分别建立回归方程模型，仍采用进入回归法得出结果。表 9 ,所示。

表 9 中职生生活事件总分及各维度与自伤行为的伤害程度的回归分析

因变量	预测变量	R^2	β	p
自伤程度总分	生活事件总分	.019	.138*	.021
	家庭生活维度	.018	.134*	.023
	学校生活维度	.000	-.013	.776
	同伴关系维度	.005	.072	.109
	健康成长维度	.006	.076	..102
	恋爱与性维度	.045	.211*	.009

表 9 所示，中职生生活事件总分可以显著的正向预测自伤行为的伤害程度（β=.138，p<.05），即中职生遭遇生活事件越多，情况越严重，则他们自伤程度就越严重。在各维度上，家庭生活事件维度可以显著的正向预测自伤行为的伤害程度（β=.134，p<.05），表明中职生遭遇家庭相关事件越多，则他们自伤程度就越严重。 恋爱与性维度可以显著的正向预测自伤行为的伤害程度（β=.211，p<.01），表明中职生遭遇恋爱与性相关事件越多，则他们自伤程度越严重。其他维度不存在显著的预测作用。

3.4.3中职生生活事件总分及各维度与自伤行为总分的回归分析

以生活事件各维度及总分为预测变量，以自伤行为总分为因变量，分别建立回归方程模型，结果如表10,所示。

表 10 中职生生活事件总分及各维度与自伤行为总分的回归分析

因变量	预测变量	R^2	β	p
自伤总分	生活事件总分	.023	.151*	.019
	家庭生活维度	.016	.126	.067
	学校生活维度	.000	-.008	.923
	同伴关系维度	.007	.082	.203
	健康成长维度	.010	.102	.074
	恋爱与性维度	.051	.226**	.008

表10所示，中职生生活事件总分可以显著的正向预测自伤行为总分（β=.151，p<.05），即中职生遭遇生活事件越多，情况越严重，则他们自伤状况就越严重。在各维度上，恋爱与性维度可以显著的正向预测自伤行为的状况（β=.226，p<.01），

表明中职生遭遇恋爱与性相关事件越多，则他们自伤状况越严重。其他维度不存在显著的预测作用。

第四章 讨论

4.1中职生自伤行为的现状分析

4.1.1中职生自伤行为的总体状况

从本次研究结果来看，中职生发生自伤行为的整体情况不是很严重，但仍然有自伤行为的发生。且自伤次数分值较自伤对身体伤害程度的分值高。在目前研究结果中，很多主要是探索自伤行为的发生率及发生方式。对自伤行为次数与自伤伤害程度并未进行研究。这也是本研究的不同之处。中职生自伤行为次数分值较伤害程度的分值高可能是因为中职生在面对各种压力时，有时不能采取正确合理的缓解方式，加之其心理还不够成熟，发生自伤的行为会多见。由于传统文化的教育及家庭、社会对青少年正确的生命教育，中职生大多还是对生命有一定的敬畏，其对生命观的理解相对正确，为此，虽会伤害自己，确很少会出现非常强烈的自杀意念，甚至自杀行为。这一结论与郭巧云对 300 多名高中一、二、三年级学生生命观的调查结果一致。其结果显示 85%的高中生认为自杀是一种对自己、对家人、对社会极其不负责任的行为，大约有 13.2%的高中生想到自杀时会十分害怕，有 8.3%的高中生从未考虑过自杀或死的问题。

4.1.2中职生自伤行为在性别上的差异分析

本研究结果显示，中职生在自伤行为方面存在显著的性别差异。且男生自伤行为情况比女生严重。这与杨雪燕、冯武魁、宋宪兵、马双双等对大学生、高中生、专科学生的自伤行为的研究结果是一致的。在自伤行为的各个维度上，自伤行为伤害程度上不存在显著的性别差异。而在自伤行为次数存在性别上的显著差异，且男生自伤行为次数多于女生。这可能是因为男生的个性特点不同于女生，男生一般不善于表达自己的思想，不善言辞，又比较冲动，遇到一些事情不能通过合理的方法解决。同时，处于青春期的中职男生对恋爱关系的看法与理解，可能存在一些偏差， 其占有感、征服感较女生强烈。为此，当受到一定的挫折时，可能会使男生出现多次伤害自我的行为，以发泄其不满的情绪。男生自伤次数较多还可能与杨雪燕、陈静等学者提出的性控制有关，性控制指出自伤行为是青少年为了达到性满足或控制性欲，而采取的一种自我伤害或惩罚的方法。

4.2中职生生活事件的现状分析

4.2.1中职生生活事件的总体状况

根据本研究的结果可以看出，中职生确实经历了一些不同方面、不同程度的生活事件。其生活事件主要集中在学校生活、同伴关系、健康成长等方面。这与胡燕、吴瑞等对初中生生活事件的研究是一致的。

学校生活方面的生活事件频发，这可能与中职生面对的是不同于普通初中、高中。高职的生活模式，全新的教学管理，老师的教学模式，专业的特殊性等都会使中职生面临来自学业与就业等多方面的压力。同伴关系方面的生活事件多发其原因可能是中职生的生活与学习环境，中职生对自我的追求，急于想展示自己的能力、特长等特点，为此，在面对学业与就业双重的压力时，同伴之间难免会出现一定的竞争意识，有一些利益方面的冲突，进而导致中职生同伴关系不协调。

在健康成长方面，中职生大多是学习成绩不太理想的群体，对自己身体、学习等各方面表现出不自信的状态，加之中职校园的模式，中职生在自我成长的过程中， 自卑、网络成瘾等生活事件也是较多见的。

4.2.2中职生生活事件在性别上的差异分析

本研究发现中职生生活事件在性别上存在显著的差异，男生发生率高于女生。这与刘松、冯武魁等人的研究结果是一致的。具体到生活事件的各个维度上，恋爱与性这个维度有着极其显著的性别差异，且男生严重于女生。中职生正处于青春期， 年龄又多在 17 岁左右。此时的他们第二性征及身体形态的变化大多已成型,其独立意识、自我意识逐渐增强，但其心理的发展并一定会和生理的成熟度一致，因此， 中职生难免会承受来自自身、学校、家庭等多方较大的压力。同时，由于性意识的出现，使得青春期的男生、女生对异性产生强烈的好奇、好感，尝试着和异性进行交往，甚至会偷尝禁果。而男生的生理发育较晚于女生，男生的性格特征又不同于女生，他们不善于对外倾诉自己的烦恼，且男生对性的冲动及好奇心又较强于女生， 加之男生又有较强的征服感，男子汉气概较重等原因，故男生出现在恋爱与性方面的生活事件较女生多见。

4.3中职生生活事件与自伤行为的关系

4.3.1中职生生活事件与自伤次数的关系

本研究将中职生生活事件和自伤行为情况做了相关性分析，得出中职生生活事件与其自伤行为之间存在显著的正相关，与自伤行为的次数和伤害程度之间都呈显著的正向相关。即中职生经历的生活事件，与其自伤行为的出现有一定的关系。这与辛秀红、姚树桥提出的负性生活事件可引起青少年的自伤行为的结论是一致的。同时，

生活事件还可影响自伤行为的次数及伤害程度。

通过对中职生生活事件与自伤行为次数的回归分析，结果表明，中职生生活事件可以显著的正向预测自伤行为的伤害次数。也就是说中职生生活事件发生的越多，越严重，越无法承受时，其自伤行为的次数越多。具体到生活事件的各个维度上，恋爱与性可以显著的预测自伤行为的次数，其他维度不存在显著的预测作用。这一结果显示中职生遭遇的恋爱与性方面的生活事件越多，其自伤行为的次数越多。这可能是由于部分中职生虽然生理已成熟，但其心理的成熟度还未达到，还不能正确的看待恋爱与性，不知如何正确处理与异性的关系，也由于传统文化对恋爱和性的教育观念及性教育的不到位，导致中职生在处理与异性的恋爱及性的关系时，没有正确合理的恋爱观，不能对自己、对他人做出很好的保护。这极易导致在处理恋爱与性的关系时出现些许不合理的想法与举动。

4.3.2中职生生活事件与自伤程度的关系

通过对中职生生活事件与自伤行为伤害程度的回归分析，得出中职生生活事件可正向预测自伤行为的伤害程度，即生活事件越多，情况越严重，自伤行为的伤害程度越严重。在生活事件的各个维度上，家庭生活、恋爱与性的生活事件可以显著正向预测自伤行为的伤害程度，也就是说中职生遭遇的家庭生活、恋爱与性的生活事件越多，越严重，其自伤行为的伤害程度越严重。这其中的原因可能是对于中职生来说，家庭仍然还是他的主要生活环境，父母的关系、父母的教养方式、父母的工作状况等家庭的任何大的变动，极有可能引起中职生在无处宣泄或无法宣泄的情况下采取自我伤害的行为。而恋爱与性对于青春期的中职生来说，也是需要其面对的生活事件，往往越是看重的事件，往往越是在意其发生的状况，为此，这两方面的生活事件越多、越严重，其自杀行为的伤害程度会越严重。

4.3.3中职生生活事件与自伤行为的关系

通过回归性分析，中职生生活事件总分可以显著的正向预测自伤行为。即中职生生活事件发生的越多，情况越严重，其自伤行为的状况越严重。这与冯武魁、扶丹丹等研究结果是一致的。生活事件的发生情况，严重程度直接关系着中职生自伤行为的发生及程度。作为正值青春年华的中职生来说，家庭环境的变化、父母教育管理的方式、朋友的和谐程度、社会对中职生的要求等不同方面、不同角度、不同层次的生活事件，无疑是需要中职生自己直面却又无法躲闪的问题。而中职生由于自身的年龄特征、心理特征，其承受能力、解决能力、思维能力、辨别能力都未能达到解决问题的水平。为此，在面对超出自身可应对的范围或无法预料到的生活事件时，发生的越

多、越严重，自伤行为的次数和程度可能也会增加或加重。

在生活事件各个维度中，恋爱与性方面的事件也可以显著的正向预测自伤行为的状况。中职生的年龄正处在青春期，由于生理的成熟与性意识、性冲动的萌发，渴望与异性进行交往，渴望得到异性的关注，对两性充满好奇，去尝试、去探索。为此，中职生发生恋爱与性的生活事件可能会较多。由于恋爱与性的生活事件大多对于中职生来说是全新的体验，可能学生们都未做好心理准备，对此事件的承受能力、抗压能力都是一个挑战。为此，中职生遭遇的恋爱与性方面的生活事件越多， 其发生自伤行为的情况会越严重。

综上所述，中职生发生的生活事件与其自伤行为之间存在相应的关系，并能正向预测自伤行为的发生。

第五章 结论与建议

5.1结论

本研究通过对吕梁市某中职卫生学校的学生常见的生活事件以及其自伤行为之间的关系进行了调查和研究，得出如下结论：

5.1.1中职生自伤行为、生活事件的现状

（1） 中职生的自伤行为不是很严重，但仍然有发生。中职生自伤行为的次数分值较自伤程度的分值高。也就是说，中职生自伤行为发生的次数较多，但对其的伤害程度较低。且自伤行为存在性别差异，男生的自伤行为多于女生。

（2） 中职生发生过一定的生活事件，其中家庭生活、同伴关系、健康成长是主要的生活事件。且中职生的生活事件在性别上存在显著的性别差异，男生的生活事件多发于女生。在恋爱与性这一生活事件维度上性别差异更加的明显。

5.1.2中职生生活事件与自伤行为间的关系

（1） 中职生生活事件可以显著的正向预测自伤行为的发生，中职生的生活事件越多，情况越严重，其自伤行为的状况也会越多，越严重。

（2） 在生活事件各维度上，恋爱与性可以显著的正向预测自伤行为的发生。恋爱与性的生活事件越多、越严重，其自伤行为状况越严重。

（3） 恋爱与性的生活事件还可显著预测自伤行为的次数，即此方面的事件越多，其自伤行为的次数就越多。

（4） 家庭生活、恋爱与性两个生活事件维度可显著预测自伤行为的伤害程度。即发生于家庭生活及恋爱与性的生活事件越多，其自伤行为的伤害程度也越重。

5.2建议

5.2.1正视中职生家庭生活环境以减少负性生活事件的发生

处于青春期的中职生，虽然离开家庭走进校园，但仍然需要家庭给予一定的关怀，温暖和谐的家庭环境无疑对其身心健康发展是有利的。既然，家庭生活事件是中职生常发生的，且家庭生活事件还可预测自伤行为的伤害程度。为此，中职生的家庭成员应竟可能给中职生营造和谐的家庭氛围，父母的关系、教养方式、父母的工作模式、父母对孩子的关注度等等方面都是我们应该注重，并要积极改善的。父母及其他家庭成员应多多关心、温暖、理解、支持他们。对其出现的困惑给予耐心的指导及引导，而不是采取简单粗暴的应付。用轻松和谐的家庭环境帮助中职生度过这一容易叛逆、躁动的青春时期。

5.2.2改善中职生的学校生活，同伴间的关系减少负性生活事件的发生

学校生活、同伴关系方面的生活事件在中职生中是多发的。这就意味着中职生在学校学习生活过程中将经历更多这方面的事件。中职生的校园生活是不同于普通初高中的，中职生将面临全新知识、技能的学习，而这些知识的掌握情况直接与未来自己的职业有很大的关联，同伴间也将出现一定的竞争，产生矛盾。为此，我们应为中职生提供良好的学习环境，做出适合中职生学习特点的教学模式、管理模式。对知识进行通俗化，便于他们掌握。并且提供更多展示自我的平台，以便学生能多渠道，多方式的展示自己的能力，增加其信心，减少同伴之间恶性竞争。

5.2.3给予恋爱与性的正确教育以减少负性生活事件的发生

中职生大多年龄处在 17 岁左右，生理的发育，第二性征的出现，让他们对异性及性的意识逐渐增强，出于对恋爱与性的好奇，他们会去尝试，会去验证。尤其是男生比女生在恋爱与性方面出现的生活事件多，且男生自伤行为的发生率较高。为此，我们应在学校教育的过程中通过开展相关的讲座、团体心理辅导等方式加强中职生恋爱与性的教育，给予其正确的恋爱观，学会在恋爱中保护自己，引导中职生正确看待自己的失恋，加强他们的情绪管理，学会合理理智的发泄方式。

5.2.4引导中职生采取正确的自我宣泄方式以减少自伤行为的发生

既然生活事件可以预测自伤行为的发生，这就说明中职生自伤行为的出现与其生活事件发生的状况有很大的关系。在现实生活中有些生活事件的发生是不可避免的，中职生应该学会在面对生活事件时采取正确合理的方式进行宣泄。应该培养中职生积极面对一切的心理素养，在事情发生后应采取听音乐、运动、找人倾诉、转移注意力、换位思考、适当的哭喊等渠道缓解生活事件带来的压力。同时建立正确的思维模式，摒弃不合理的想法，重新乐观向上的看待问题。第五章　结论与展望

5.3不足与展望

本研究通过回归模型的检验验证了中职生生活事件与自伤行为之间的关系，进一步论证了生活事件是引发自伤行为的影响因素，但仍存在一些局限。

第一，由于本研究是针对某中职卫生学校进行的抽样调查，被试取样的代表性有待进一步提高，男生样本量较少，因而，研究结论的推广受到了一定的限制。

第二，测量工具较为局限。可从中职生人口变量的角度做一份适合中职生的问卷，以更好的了解其具体情况。

第三，虽已论证中职生生活事件可预测其自伤行为的发生，但对生活事件对自

伤行为的作用机理还未分析，因此，对于二者之间的中介机制的理论还需要进一步研究与探讨。

第四，考虑到变量的动态作用，今后可适当采用纵向研究或纵横研究结合的方法。

参 考 文 献

[1] 李友余.学习压力对职业院校学生自我伤害行为的影响.安徽医科大学硕士论文，2014.

[2] 李长樱.中职生自我伤害行为的箱庭疗法干预研究.内蒙古师范大学硕士论文，2015.

[3] 江光荣.于丽霞.郑莺.冯玉.凌霄.自伤行为研究：现状、问题与建议.心理科学进展，2011，6，861-873.

[4] 徐云.自我伤害行为青少年的情境知觉.华中师范大学博士论文，2014.

[5] 雷修龙.许绍君.刘祥云.祖萍.张诗晨.赵玉秋.蔡传兰.陶芳标.淮北市中学生自伤与自杀行为关系分析.中国学校卫生.，2012，4，393-395.

[6] 于丽霞.一样自伤两样人：自伤青少年的分类研究.华中师范大学博士论文，2013.

[7] 陈静.万宇辉.陶芳标.青少年自伤行为发生的相关理论模型研究进展.中国学校卫生，2014，11，1751-1754.

[8] 杨雪燕.罗丞.国际视野中的青少年自残行为研究评述与展望.中国青年研究，2013，7，94-100.

[9] 李苏燕.程勤华.贾孙玉.曾银川.高职学生自伤行为调查及功能性评估.四川精神卫生，2015，3，244-247.

[10] 颜赟慈.自伤行为中疼痛与见血的情绪调节作用.华中师范大学硕士论文，2015.

[11] 杨雪燕.李艳芳.罗丞.钞秋玲.男孩危机？大学生自残行为的性别差异及性别角色冲突的影响.青年研究，2015，3，39-47.

[12] 辛秀红.姚树桥.青少年直接自伤行为的发生率及与生活事件的关系.中国临床心理学杂志，2016，2，124-128.

[13] 唐记华.王高华.王晓萍.白雪光.翁深宏.刘忠纯.抑郁障碍青少年自伤行为、自杀观念相关因素剖析.中国心理卫生杂志，2005，8，3-4.

[14] 晁婷.自伤青少年情绪调节的干预研究.华中师范大学硕士论文，2015.

[15] 冯玉.青少年自我伤害行为与个体情绪因素和家庭环境因素的关系.华中师范大学硕士论文，2008.

[16] 于丽霞.凌霄.江光荣.自伤青少年的冲动性.心理学报，2013，3，320-335.

[17] 王三菊.大学生自我伤害的相关因素调查分析.泰山医学院硕士论文，2010.

[18] 胡燕.中学生生活事件多维评定问卷的编制及应用研究.安徽医科大学硕士论文，2010.

[19] 辛秀红.姚树桥.青少年生活事件量表效度与信度的再评价及常模更新.中国心理卫生杂志，2015，5，355-360.

[20] 方向孜.高职生心理病理状态在生活事件与自伤行为间的中介效应.中国学校卫生，2015，9，1413-1415.

[21] 冯武魁.高中生生活压力事件与自我伤害行为的关系.哈尔滨师范大学硕士论文，2017.

[22] 扶丹丹.生活事件对初中生自我伤害行为的影响:有调节的中介模型.信阳师范学院硕士论文，2017.

[23] 宋宪兵.马双双.王伟.万宇辉.医学专科学生童年期虐待经历近期生活事件与非自杀性自伤行为的关联.中国学校卫生，2018，2，189-192.

[24] 张阿敏.中职生生活事件与问题行为的关系:心理资本的调节效应与检验.天津职业技术师范大学硕士论文，2013.

[25] 吴小敏.中职生的生活事件、一般自我效能感与应对方式的关系研究.河北师范大学硕士论文，2013.

[26] 郭巧云.高中生生命意识的现状及对策研究.华中师范大学硕士论文，2016.

[27] 陈哲平.王艳秋.王金峰.青少年生活事件和父母教养方式对高校大学生自伤行为的影响.齐齐哈尔医学院学报，2018，7，816-818.

[28] 万红.高中生生活事件与学习倦怠的关系:应对方式的中介作用和心理一致感的调节作用.哈尔滨师范大学硕士论文，2017.

[29] 杨巧冬.高中生生活事件、社会支持与感恩的关系研究.哈尔滨师范大学硕士论文，2017.

[30] 王娟娟.初中生生活事件、心理弹性和学校适应的关系.东南大学硕士论文，2017.

[31] 刘松.大学生生活事件与抑郁的关系:一个有调节的中介模型.陕西师范大学硕士论文，2017.

[32] 石美玲.大学生生活事件、心理弹性与生活满意度的关系研究.华中师范大学硕士论文，2014.

[33] 赵通宇.青少年生活事件与焦虑情绪的关系:应对方式、独处的中介作用.哈尔滨师

范大学硕士论文，2016.

[34] 刘恋.大学生生活事件、心理弹性和情绪的关系.哈尔滨工程大学硕士论文，2012.

[35] 左莹莹.高中生生活事件社会支持应对方式与抑郁情绪的关系研究.四川师范大学硕士论文，2013.

[36] 张利佳.青少年非自杀性自伤行为的功能评估量表修订与相关因素研究。闽南师范大学硕士论文，2015.

[37] 周艳.中小学生手指自伤行为的现状与干预研究.宁波大学硕士论文，2014.

[38] 胡皓月.自伤大学生的自我图式研究.华中师范大学硕士论文，2014.

[40] 陶梦馨.心理学视野下的青少年自伤行为.中国健康心理学杂志，2014，5，790-793.

[41] 童开妙.高职学生自残现象的剖析及对策.保健医学研究与实践.2007，3，52-54.

[42] 李涛.郑晓边.青少年自残行为及干预.中国心理卫生杂志，2004，10，732-734.

[43] 黄任之.彭孝玉.詹小平.丁立平.大学生自我伤害行为的初步调查.中国心理卫生杂志，2011，5,386-390.

[44] 黄任之.刘明凯.何文.詹小平.青少年自我伤害的常用评估方法.中国临床心理学杂志，2011，5，645-647.

[45] 王培席.路颜羽.李平.某校大学生自我伤害行为的流行病学调查.河南医学研究，2007，3，256-257.

[46] 郑莺.武汉市中学生自我伤害行为流行学调查及其功能模型.华中师范大学硕士论文，2006.

[47] 张安慧.陶芳标.青少年中的自我伤害行为.现代预防医学，2008，11，2032-2034.

[48] 陆林.刘协和.孙学礼.李跃华.张东坡.自伤的概念、分类及流行病学.中国行为医学科学，1998，1，2-3.

[49] 黄任之.青少年自伤行为的成因及其干预策略.中国德育,2014,24,9-12.

[50] 于丽霞.江光荣.吴才智.自伤行为的心理学评估与治疗.中国心理卫生杂志， 2011，12，937-941.

[51] 王碧瑶.张敏强.张洁婷.胡俊.攸佳宁.宋耀坚.青少年自我伤害行为的潜在转变分析一项纵向研究.心理科学，2015，6，1368-1376.

[52] 李友余.孟秀红.自我伤害行为的研究进展.承德医学院学报,2016,1,69-71.

[53] 周东东.况利.艾明.牛亚娟.费立鹏.重庆市大学生非自杀性自伤及其影响因素分

析.重庆医科大学学报，2016，1，94-97.

[54] 吴晓瑞.万宇辉.许韶君.高职大学生情绪症状与自伤行为关联性分析.中国学校卫生，2016，1，134-136.

[55] 郭秀华.自伤行为的心理治疗分析.中国卫生标准管理，2015，18，40-41.

[56] 李苏燕.程勤华.贾孙玉.曾银川.高职学生自伤行为调查及功能性评估.四川精神卫生，2015，3，244-247.

[57] 应梦婷.江光荣.于丽霞.鲁婷.大学生自伤行为的强化敏感性基础.心理学报,2016，3，258-270.

[58] 刘婉.万宇辉.陶芳标.郝家虎.青少年非自杀性自伤行为评估方法研究进展. 中国公共卫生，2016，4，478-481.

[59]Gratz,K.L.Measurement of deliberate self-harm:Preliminary thdata on the Deliberate Self-Harm Inventory.Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment ,2001，23(4).

[60]Gratz,K.L.Risk factors for deliberate self-harm among female college students:The role and interaction of childhood maltreatment, Emotional inexpressivity,and affect intensity/reactivity.American Journal of Orthopsychiatry,2006，76(2),238-250.

[61]Nock,M.K.Why do people hurt themselves? New insights into the nature and functions of self-injury.Current Directions in Psychological Science,2009，18(2),78-83.

[62]Nock,M.K,& Prinstein,M.J.Contextual features and behavioral functions of self-mutilation among adolescents. Journal of Abnormal Psychology,2005，114,140-146.

附 录

亲爱的同学：

您好！为了更好开展心理健康教育工作，我们组织此次调查，在此，不需要有任何顾虑，请根据自己情况认真作答。感谢您的参与。

一般情况调查表

指导语：请您按照您家庭目前的实际情况来回答。部分项目需要填写，部分项目只需在相应的选项上画“√”，谢谢你的合作！

编号：_____年龄：_____班级：_____性别： 1.男 2.女

所 在 年 级： 1.一年级 2.二年级

问卷 1

中学生生活事件多维评定量表

指导语：请您认真阅读问卷中的每一道题目，并按照自己的真实情况在相应的答案上打“√”，所有问题的回答都没有“对”与“错”、“是”与“非”之分。我们承诺所有的数据和个人资料将严格保密，并只做数据分析之用。

为了保证调查结果的准确性，请您准确如实并完整地回答所有问题，您的回答对我们得出正确的结论很重要，希望能得到您的支持与配合。

维度	条目	未发生过	发生过，对你的影响				
			极重	重度	中度	轻度	没有
家庭生活维度	1.家庭经济困难；						
	2.家庭住房条件差；						
	3.与家人关系不和；						
	4.家庭受创（如自然灾害、被盗等）						
	5.父亲或母亲有不良嗜好（如嗜赌等）；						
	6.父母经常争吵；						

	7.父母离异；						
	8.父母长期外出；						
	9.父母对你关注少；						
	10.挨父母的打；						
	11.挨父母的骂；						
	12.父母唠叨；						
学校生活维度	13.没有考上理想的学校；						
	14.学校教学质量不理想；						
	15.座位安排不满意；						
	16.达不到老师的期望；						
	17.被老师批评责骂；						
	18.被老师体罚；						
	19.厌学；						
	20.偏科；						
	21.考试成绩不理想；						
	22.评奖、评优失败；						
同伴关系维度	23.同学之间竞争激烈；						
	24.宿舍同学生活习惯不能忍受；						
	25.受到意外惊吓或恐吓；						
	26.被同学或朋友孤立；						
	27.同伴相处困难；						
	28.同伴相处困难；						
	29.同伴之间攀比严重；						
	30.同学对你挖苦讽刺；						

	31.受到流言蜚语攻击；						
健康成长维度	32.对外貌/体型不满意						
	33.月经初潮/首次遗精						
	34.睡眠状况不好；						
	35.身体状况差；						
	36.受伤或生病；						
	37.网络成瘾；						
恋爱与性维度	38.有暗恋的对象；						
	39.和恋人有矛盾；						
	40.失恋；						
	41.手淫；						
	42.对两性关系过于好奇；						
	43.有过性行为。						

问卷 2

青少年自我伤害问卷

指导语：你曾将在没有自杀动机的情况下,故意地(而非意外/偶然)做出过下列　行为吗?这是一个测量您行为的调查问卷，问题的答案没有正误与好坏之分。请您仔细阅读每一个题目，并在题目右边最符合您实际情况的选项画“√”。

填写方法:根据”您过去生活中曾发生的行为”的描述,若客观存在,请填写发生的大概次数(0 次、1 次、2~4 次、5 次以上)，接着填写这一行为对您身体的伤害程度（无、轻度、中度、重度、极重)。其中，“无”代表对皮肤没有任何损伤，“极重度”是指对身体的伤害程度需要住院治疗。请您在相应格子里打“√”。

	发生的次数				对身体的伤害程度				
您过去生活中曾发生的行为	0次	1 次	2～4次	5次以上	无	轻度	中度	重度	极重度
1.故意用玻璃、小刀等划伤自己的皮肤；									
2.故意戳开伤口，阻止伤口的愈合；									
3.故意用烟头、打火机或其他东西烧/烫伤自己的皮肤；									
4.故意在身上刺字或图案（纹身为目的除外)；									
5.故意把自己的皮肤刮出血；									
6.故意把东西刺入皮肤或插进指甲下；									
7.故意用头撞击某物，以致出现淤血；									
8.故意拔自己的头发；									
9.故意用手打墙或玻璃等较硬的东西；									

10.故意猛烈的乱抓自己，达到了有伤痕或者流血的程度；									
11.故意用针、钉子或其它东西把身体某一个部位扎出血；									
12.故意把皮肤擦出血；									
13.故意捶打自己以致出现淤血；									
14.故意用绳子或其它东西勒自己的手腕等部位；									
15.故意让他人打自己或者咬自己，以此伤害自己的身体；									
16.故意在没有生命的情况下让自己触电；									
17.故意咬自己以致皮肤破损；									
18.故意在手里点火或触摸火焰；									
若你还有哪些故意伤害自己的方式没有在问卷中提及，请写出：									

致 谢

论文马上就要完成了，我的内心充满感激之情。

首先我要感谢我的辅导老师梁晓燕副教授，从论文最初选题到后来的论文写作，再到论文最后的定稿，梁老师无不进行悉心指导，梁老师严谨的工作作风和很高的学术造诣深深感染了我，在完成论文的过程中，我学到的不仅仅的论文的写作，还学到了对待学术的严谨认真的态度。

我还要感谢吕梁市卫生学校，这个我工作了十多年的单位，感谢校领导对我研究学习的支持，感谢同事们对我学习研究的帮助，正是因为有了你们，我才能顺利地保证学习时间，顺利地进行抽样调查，很好地开展学生问卷调查工作，感谢你们的大力支持，对此我表示深深的谢意！

最后，我要感谢我的家人和朋友，感谢我的家人在我学习期间给予我的大力支持，使我能够安心学习，感谢我的朋友在我学习期间给我的帮助和鼓励，使我的论文能够顺利完成，谢谢你们！

我将把这次论文的完成看做是学习研究心理学的一个起点，将所学知识运用的工作实践当中，未来的我将不断探索，不断努力，争取更好的完善自己。

个人简况及联系方式

个人简况：

姓名： 冯艳华 性别： 女 籍贯：山西吕梁

个人简历： 2000.09——2005.07 长治医学院护理本科

2005.08——至今 吕梁市卫生学校任教

学习或工作去向：吕梁市卫生学校从事心理学相关的学习和心理健康教育教学工作。

电话：13935854251

电子信箱：1300576118@qq.com

承 诺 书

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是在导师指导下独立完成的，学位论文的知识产权属于山西大学。如果今后以其他单位名义发表与在读期间学位论文相关的内容，将承担法律责任。除文中已经注明引用的文献资料外，本学位论文不包括任何其他个人或集体已经发表或撰写过的成果。

作者签名：

20　　年　　月　　日

学位论文使用授权声明

本人完全了解山西大学有关保留、使用学位论文的规定，即：学校有权保留并向国家有关机关或机构送交论文的复印件和电子文档， 允许论文被查阅和借阅，可以采用影印、缩印或扫描等手段保存、汇编学位论文。同意山西大学可以用不同方式在不同媒体上发表、传播论文的全部或部分内容。

保密的学位论文在解密后遵守此协议。

作者签名：

导师签名：

20　　年　月　日