

大学生极端自我攻击心理生成机理及其预防对策探讨

白强^a,王浩^b,赵旭^b

(重庆大学 a. 农学及生命科学研究院;b. 心理咨询中心,重庆 400044)

摘要:在社会转型期,大学生自我攻击行为时有发生,这已是不争的事实。自我攻击是个体以自我生命有机体为代价来寻求自我解脱的情绪发泄方式。自我攻击行为轻则造成身体伤害,重则失去生命,这就是极端自我攻击。深入剖析大学生极端自我攻击心理生成机理、寻求有效的预防对策对于确保学生健康成长、维护和谐稳定具有十分重要的现实意义,这也是“以人为本”教育理念的要求。文章通过对2004-2008年全国高校大学生极端自我攻击案例的不完全统计分析,剖析大学生极端自我攻击行为发生的直接原因和社会根源,指出大学生极端自我攻击心理生成机理具有阶段性、外显性、否定性和可控性特征,并从“治本”和“治标”两个方面提出预防大学生极端自我攻击的对策建议。

关键词:大学生;自我攻击;心理机理;对策

中图分类号:G44

文献标志码:A

文章编号:1008-5831(2010)04-0144-05

在社会转型期,大学生自我攻击行为时有发生。自我攻击是个体以自我生命有机体为代价来寻求自我解脱的情绪发泄方式。自我攻击行为轻则造成身体伤害,重则失去生命,这就是极端自我攻击。笔者对近5年来(2004-2008年)全国高校极端自我攻击的大学生人数(包括部分因自我攻击而失去生命的大学生)进行了不完全统计。结果显示,近5年平均每年发生极端自我攻击行为的学生人数不下25人,有的甚至因极端自我攻击而导致悲剧发生,给家庭带来巨大的悲痛,给高校和社会的和谐稳定造成严重的负面影响。

极端自我攻击是个体在内在与外在因素的共同作用下自行结束生命的行为。根据著名心理学家海德的认知理论,“行动是由人的力和环境的力相互作用而形成的,因此,人的行为是个体因素和环境因素的一个函数”^[1]。为此,既要全方位分析造成大学生极端自我攻击行为的直接原因和社会根源,又要深入分析造成大学生极端自我攻击心理的生成机理,才能找到切实有效的防范对策。

一、大学生极端自我攻击的直接原因

笔者通过访谈自我攻击信息人(包括亲人、周围同学、相关教师等),开展学生问卷调查,对中国2004-2008年来发生的126起大学生极端自我攻击案例的直接原因进行分类整理和归类统计(表1),发现大学生极端自我攻击的直接原因集中在5个方面,依次是学业压力大、就业压力大、适应能力差、情感受挫、人际关系失败。

收稿日期:2010-03-13

基金项目:2009-2010年度重庆大学学生思想政治教育研究项目重点课题(SZK02)

作者简介:白强(1969-),男,重庆人,重庆大学农学及生命科学研究院书记,讲师,主要从事大学生教育管理研究;王浩,女,重庆大学心理咨询中心主任,副主任医师,主要从事学生心理咨询;赵旭,女,重庆大学心理咨询中心专职心理咨询师,主要从事学生心理咨询。
欢迎访问重庆大学期刊社 <http://qks.cqu.edu.cn>

表1 2004-2008年全国高校大学生极端自我攻击事件直接原因统计

| 年份 | 攻击人数 | 攻击直接原因 | | | | | | | | | | | |
|------|------|--------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|-----|
| | | 学业压力 | | 情感受挫 | | 不适应 | | 就业压力 | | 人际关系 | | 其他原因 | |
| | | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % | 人数 | % |
| 2004 | 22 | 5 | 22.7 | 3 | 13.6 | 2 | 9.1 | 6 | 27.3 | 4 | 18.2 | 2 | 9.1 |
| 2005 | 43 | 11 | 25.6 | 9 | 20.9 | 7 | 16.3 | 8 | 18.6 | 5 | 11.6 | 3 | 6.9 |
| 2006 | 42 | 9 | 21.4 | 6 | 14.3 | 10 | 23.8 | 8 | 19.1 | 6 | 14.3 | 3 | 7.1 |
| 2007 | 14 | 4 | 28.6 | 3 | 21.4 | 3 | 21.4 | 2 | 14.3 | 2 | 14.3 | 0 | 0.0 |
| 2008 | 5 | 1 | 20.0 | 1 | 20.0 | 1 | 20.0 | 2 | 40.0 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 |
| 合计 | 126 | 30 | 23.8 | 22 | 17.5 | 23 | 18.3 | 26 | 20.6 | 17 | 13.5 | 8 | 6.3 |

注:统计时间截止至2008年6月。

(一) 学业压力大

统计表明,学业压力大是导致大学生极端自我攻击的主要原因之一,平均比例高达23.8%。通过案例分析,发现有2类大学生极易因学业压力大而发生极端自我攻击行为,甚至走上绝路:一是本身基础好,中途由于沉溺于网吧游戏、谈恋爱而严重耽误了学业,面临退学边缘,承受不了巨大的精神压力而实施极端自我攻击;二是虽然在高中时是班上的尖子生,但到了“精英荟萃”的大学后却因自己与别人差距大而深感自卑,不能及时调整心态或学业上得不到及时改进,就轻生厌世,以生命为代价逃避现实。

(二) 就业压力大

表1表明就业压力是近几年来大学生极端自我攻击的主要直接原因。显然,自1999年高校扩招以来,从2004年形成第一个就业竞争高峰起,随着就业政策的转轨、毕业生人数的激增,大学生面临的就业压力越来越大,极端自我攻击人数明显增长。特别是由于待业大军的连续积压,形成2005-2006年极端自我攻击人数最高峰。此后,由于全社会的关注,政府不断加大就业政策支持,高校加强教育引导,大学生就业心理压力明显缓解,极端自我攻击人数明显下降。

(三) 适应能力差

通过对2004-2008年以来大一新生(访谈学生亲人、周围同学等)实施极端自我攻击的案例分析,我们发现,部分“养尊处优”、缺乏生活磨砺的大一新生(多为独生子女)不能尽快适应大学校园新的人际环境、学习方式,生活自理能力差,加之学业的要求与家长的厚望、亲人和亲友的期望等综合原因使他们陷入深深的矛盾、迷茫和痛苦之中,倘若遇到更大挫折时,便导致极端自我攻击行为。

(四) 情感受挫

在本研究中,因情感受挫而引发极端自我攻击的大学生比例达17.5%。大学生正处于精力旺盛的

青春期,现代物质文明的发展为他们提供了良好的生活条件,然而身体成熟早于心理成熟,这些“深入爱河”的大学生们很少有正确的恋爱观、婚姻观、责任感和挫折承受力。他们一旦恋爱受挫,便陷入深深的失恋痛苦中而不能自拔,“无颜见人”引发极端自我攻击行为,甚至以生命为代价去殉情。

(五) 人际关系失败

部分独生子女大学生从小学到中学都是在父母的“严格保护”下长大,交往面十分狭窄,性格孤僻,造成人际交往障碍和困难,一到大学阶段,面临着全新的人际环境,由于个人性格或生活习惯等方面的原因而被同学们“冷落”的大学生,一旦不能及时融入班集体,极易形成孤僻、内向的性格,深感孤独、自卑和无助,一旦得不到及时调适或改变,就很容易发生极端自我攻击行为。

二、大学生极端自我攻击行为的社会根源

上述原因只是导致大学生极端自我攻击行为的直接原因(导火线)。不难发现,大学生极端自我攻击还有个人的深层内因(如心理障碍、人格异化、亲情冷漠、价值观混乱等)^[2]。内因可归结为是大学生自身的心理因素问题。但只要深入考察和分析这些大学生的背景,便会发现,大学生极端自我攻击是多种因素共同作用的结果^[3],还有深刻的社会根源。

(一) 社会急剧转型

改革开放以来,中国社会结构急剧转型,经济模式市场化、利益冲突多元化、人际亲情冷漠化,加之西方价值观的渗透、人生观的变异等等因素“导致大学生价值观矛盾冲突引发信仰缺失”^[4],引起大学生的焦虑不安,造成大学生严重的心理失衡,有的大学生深感“失望和无助”,从而产生自我攻击心理,得不到及时调适便导致极端自我攻击行为。

(二) 家庭教育的欠缺

父母对独生子女过分溺爱导致孩子唯我独尊的“小皇帝”意识;望子成龙心切而要求过于严格甚至近乎苛刻的做法导致孩子潜意识的反抗;“饭来张口,衣来伸手”的养尊处优环境,养成孩子“只能享受鲜花和掌声,不能承受挫折和压力”的人性弱点。这一切导致孩子上大学后一旦遇到新问题、新矛盾和

巨大挫折时,特别是当遇到诸如学业与就业压力、失恋痛苦、人际交往失败等这些直接诱因时,就极易选择极端自我攻击方式逃避现实。

(三) 中小学素质教育不到位

素质教育要求“以人为本”,宗旨是提高国民素质,目标是人的全面发展^[5]。然而,中、小学长期以来以“升学率”为核心指标评价体系的杠杆导致素质教育的严重失衡,突出表现在“学生学习成绩搞上去了,思想素质却下降了”、“升学率提高了,学生综合素质打折扣了”、“孩子上大学了,心理问题却一大堆”。高校还得给这些学生“补素质教育课”,一旦“补课”不及时或不到位,就很容易导致学生人格的畸形发展,当积累到一定程度时,极端自我攻击行为

就在所难免。

三、大学生极端自我攻击心理生成机理

(一) 大学生极端自我攻击心理的形成过程

古人云“人之初,性本善;性相近,习相远”。发展心理学也认为,处于婴儿期的人是没有自我意识的,他们的“性”是同一的,只是到后来随着年龄的增长和所处的成长环境的不同而导致“习”相去甚远。这印证了我们的调查分析结果:大学生极端自我攻击行为并不是瞬时性行为,而是一个长期积累、由量变到质变的演化过程。

根据调查分析,可以把大学生极端自我攻击心理生成机理过程标示为图1。

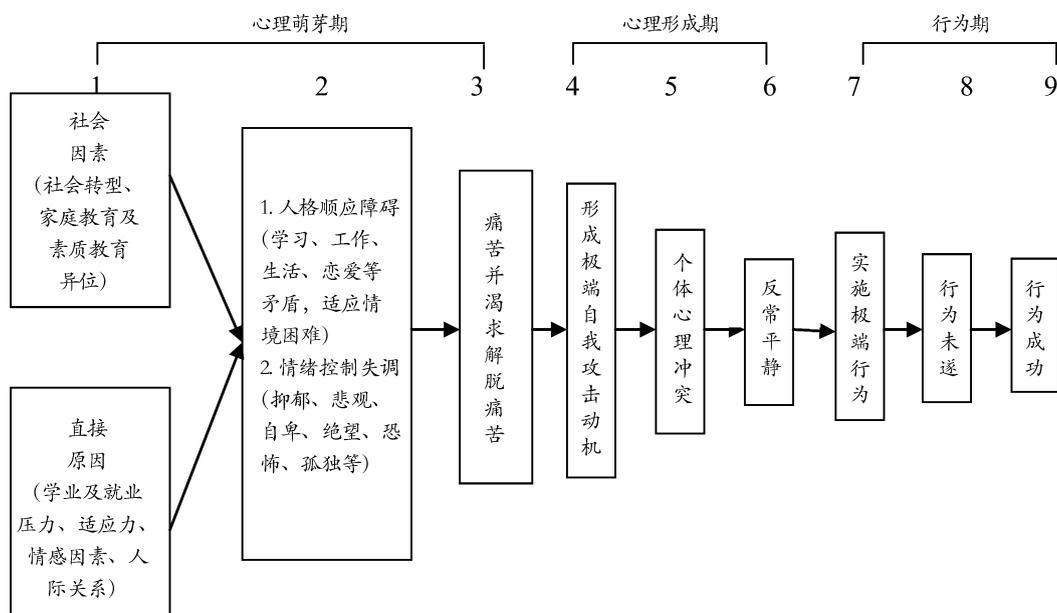


图1 大学生极端自我攻击心理生成机理过程

(二) 大学生极端自我攻击心理的特征分析

1. 阶段性

大学生极端自我攻击心理生成机理可以划分为心理萌芽期、心理形成期和行为期3个阶段。这3个阶段是递进的关系,其发展过程可以描述为:个体在社会原因和直接原因的共同影响下,导致人格顺应障碍和情绪控制失调,而人格顺应障碍和情绪控制失调又直接形成个体的痛苦感受,在本能的趋使下,个体寻求超脱现实的解决办法,进而产生极端自我攻击动机。这种动机形成后,人的求生本能又使个体陷入深深的“生”与“死”的强烈矛盾冲突中,一旦作出“死”的抉择,个体就会获得心灵解脱的“快感”,这时个体会显得十分平静,进入非常危险的平静期。平静期后,个体就会选择在适当的时机实施极端自我攻击行为。这说明大学生极端自我攻击心理是一个长期发展和积累的过程。

2. 外显性

所谓外显性,是指大学生在极端自我攻击心理形成和发展过程中,总会通过一些不正常行为和

不经意的言语或行为方式表现出来。通过访谈自我攻击信息人(包括学生亲人、周围同学等)、开展学生问卷调查等方式,我们了解到实施自我攻击行为的学生在平常曾经不经意地流露出“我不想活了”、“生活太没味了”、“讨厌这个社会”、“死了比活着好”等言语,有的实施自我攻击行为的学生在日常学习和生活中行为反常,如独来独往,一个人去偏僻处静坐等。一般说来,这些言语和反常行为就是心理障碍或心理危机的外在表现行式,这为及时发现问题和及早介入干预提供了信号。

3. 否定性

对于一个心理健康的人来说,自我否定是其不断发展进步的动力。然而对于一个人格不健全的人来说,却是走向结束生命的心理前提。从研究可知,不管是何种原因导致何种人格顺应障碍还是情绪控制失调,其实质都可归结到一点,就是个体对自我存在价值的否定——生命意义的颠覆。如果一个人决定把“死亡”作为解脱精神痛苦的方式时,他就会认为自我的“存在”、“生命”已不必要。这说明,加强

对学生的生命观教育和家庭与社会责任感教育尤为重要。

4. 可控性

正是因为大学生极端自我攻击有一个过程,大学生极端自我攻击才是可以控制的。图1暗示我们预防大学生极端自我攻击有3个介入点。一是在个体心理萌芽期介入;二是在个体心理已经形成期间介入;三是在行为未遂后控制。这说明,大学生极端自我攻击有其规律可循,只有我们善于观察,深入学生,及时介入干预,有效预防则完全可能。

四、预防大学生极端自我攻击的对策建议

大学生是十分宝贵的人才资源,是祖国的未来和民族的希望^[6]。从前述可知,造成大学生极端自我攻击的因素是多元的,既有深层的社会原因,也有直接刺激源,既有外在因素,也有个体内在的心理病变。因此,预防大学生极端自我攻击须从多方面入手,需要全社会的共同努力。预防大学生极端自我攻击,既要“治本”,也要“治标”。“治本”是关键,“治标”是补救。

(一) 治本——关键在于促进学生全面发展

“治本”就是家庭和各级各类学校要真正坚持“以人为本”,切实加强素质教育,引导学生全面发展,培养学生健全人格,促进学生心理成熟。这是防范大学生极端自我攻击的根本。

1. 切实改善家庭教育

家庭是最基本的社会细胞,是人生的第一“课堂”。家庭的教育环境、教育方式和方法对于一个人的成长有着极为重要的影响,在很大程度上决定个体的人生走向。因此,要防范大学生极端自我攻击,必须首先改善家庭教育,强化亲情教育,家长要从孩子的长远发展着想,要讲究教育的方式方法,尊重孩子的合理要求,既当严父严母,又是平等朋友,努力为孩子的成长创造宽松和谐的家庭环境。

2. 真正实施中小学素质教育

近些年来,中小学在推进素质教育方面作了许多努力,但实际效果不容乐观。中小学在迫于强大的升学压力和家长“望子成龙”强烈愿望的共同趋使下,素质教育实际上很难达到预期效果。孩子长期处于老师和家长的“严格管教”下,长期压抑,孤僻、逆反、焦虑的心理自然产生。如果长期得不到缓解和调适,就很容易导致孩子人格的畸形发展和心理变异。因此,切实改进中小学教育特别是要真正转到素质教育轨道上来是当务之急。

3. 加强大学生思想教育

鉴于中小学教育和家庭教育的欠缺,高校应当着力加强对大学生的人格教育、生命观教育、生存观教育、责任感教育以及人生观、价值观和世界观教育。

高校应当把大学生人格教育纳入思想政治教育课程体系,开展专题人格教育,弥补中小学人格教育

的欠缺,帮助大学生正确认识自我,肯定自我价值,学会自我教育、自我纠正,塑造健全人格,适应社会。

高校应当通过多种途径开展专题生命观和生存观教育,引导学生感悟生命的价值和意义,教育学生学会生存,正视现实,引导他们勇于面对学习、生活和交友过程中遇到的各种挫折,敢于迎接挑战,努力提高生命质量。

高校应当强化大学生责任感教育。社会责任感是个体认识责任、履行责任的态度,是一个人道德素质的核心要素。有学者通过调查研究指出“当代大学生由于受各种主客观因素的影响,责任感普遍淡化”^[7]。高校应当强化大学生社会责任感教育,摒弃“一死百了”的错误观念,引导他们学会理解与尊重,学会换位思考,树立社会责任感,勇于肩负重担,承担责任,努力为国家和社会作贡献。

高校还应当充分发挥“两课”阵地的育人功能,加强对大学生的人生观、世界观和价值观教育,引导大学生们树立正确的人生观、世界观和价值观,学会用长远和发展的观点去认识和处理问题,树立崇高的理想和信念,不畏前进中的困难和挫折。

(二) 治标——重点搞好前期预警和后期干预

为了有效预防和尽量减少大学生极端自我攻击事件的发生,还需要切实做好补救工作——加强前期预警和后期干预。

1. 搞好前期预警

预警就是要在学生已经产生心理变异但尚未发生极端自我攻击行为之前就被及时发现。

对有极端自我攻击心理意向和行为表征的大学生,学校要高度重视,重点防范,特别是要加强对他们的心理疏导和前期心理干预,通过排除学生心理障碍,打消学生极端念头。这方面,建议高校做好以下5项工作:(1)保证心理健康普测质量。心理普测的关键在于真实性。我们发现,有个别心理问题特别突出的学生并没被普测出来,而是待其心理障碍发展为心理疾病,行为日益外化、事情变得严重时才发现。这说明,在心理普测前,要加大心理健康教育宣传力度,让学生理解心理普测的意义和目的,使之客观真实地参与到心理普测中,才能保证普测的质量,才能准确发现有心理问题的学生,才能提前做好疏导工作。(2)善于察言观色。一般说来,有极端自我攻击念头的学生在实施极端行为前都会有所流露,在不经意间表达出来的语言或思想有时可能就是实施极端自我攻击行为前的信号,也是最需要帮助的暗示,千万不可小视。(3)高度关注高危人群。通常情况下,恋爱受挫、学习成绩差、经济特困、父母离异、家庭变故、与父母或同学关系长期僵持、性格怪异、独来独往以及前后语言和行为迥异的学生都有可能存在着一定的心理问题。学生工作者应当深入学生当中,开展“一对一”的心灵沟通,及时发现和排除他们的心理烦恼,消除心理障碍。(4)重点防范

高危时段。一般说来,大学一年级、每学期考试前、开学前和毕业前后是大学生实施极端自我攻击行为的高危期,高校应当高度注意这些时段,要善于发现问题的苗头,应当在这些时段内开展专门的有针对性的主题思想教育活动,引导学生调整心态,预防极端事件发生。(5)警惕平静期。平静期是指学生在得不到帮助或解决,已经下定自杀决心后而显示出表面正常的表现,这时学生行为与平常一样。这表明学生已经不再有“死亡”与“求生”的激烈心理冲突,得到了心理上的解脱因而表现正常。平静期是学生工作者最应当关注的时段,一旦发现前后表现迥异的学生,必须马上尽快采取接触措施以及必要的“监控”手段,防止学生采取极端自我攻击行为。

2. 加强后期干预

后期干预是指对实施极端自我攻击未遂的学生采取的强制干预措施。未遂是指已经实施极端行为但未成功的行为,具有极强的二度行为危险性,一旦再次受到强烈刺激,极有可能再度实施极端行为,是必须强制干预的对象。对于未遂的学生,除了要进行特别的心理治疗外,还要采取强制监管措施,决不能使其处于失控状态,才能防止自杀行为的再次发生。

“青年期是精力最旺盛的时期,同时矛盾和压力也最大”^[8],大学生是处于这一时期的特殊群体,产生这样或那样的心理障碍和心理疾病甚至是极端自

我攻击念头是难免的。但从产生心理障碍到发展为心理疾病、从产生极端自我攻击意念再到发生极端自我攻击行为总是有一个过程。只要我们以人为本,真正实施素质教育,切实加强思想教育,及早干预、重点关注、重点防范,就能更加有效地防范和减少大学生极端自我攻击行为的发生。

参考文献:

- [1]郑全全. 社会认知心理学[M]. 杭州:浙江教育出版社, 2008:64.
- [2]刘继红. 广东高校大学生自杀预防与危机干预模式探讨[J]. 高教探索,2007(5):129-132.
- [3]董莉莉. 大学生自杀原因的社会学思考[J]. 山西青年管理干部学院学报,2003(1):13-15.
- [4]杨波. 社会转型时期大学生人格障碍的形成原因与教育对策[J]. 高等教育研究学报,2006(2):37-39.
- [5]中共中央国务院. 关于深化教育改革全面推进素质教育的决定[Z]. 中发[1999]9号.
- [6]中共中央国务院. 关于进一步加强和改进大学生思想政治工作的意见[Z]. 中发[2004]16号.
- [7]吴兵团. 强化大学生责任感教育对策探析[J]. 陕西青年职业学院学报, 2009(3):42-45.
- [8]雷雳著. 发展心理学[M]. 北京:中国人民大学出版社, 2009:269.

The Generation Mechanism of College Students' Extreme Self-Attack Psychology and the Preventive Measures

BAI Qiang^a, WANG Hao^b, ZHAO Xu^b

(*a. Institute of Agriculture and Life Science; b. Center for Psychological Consultation, Chongqing University, Chongqing 400044, P. R. China*)

Abstract: During the social transition, self-attack is seen more often than not among college students. Self-attack is a form of emotional release for self-extrication at the sacrifice of the individual's own living organism. Self-attack may result in physical injury or even loss of life, and is then referred to as extreme self-attack. Exploring the generation of college students' extreme self-attack psychology and finding the effective preventive measures are of great practical significance for students' healthy development and social harmony and stability, which is also a requirement from the human-based educational concept. This article analyzes some statistical data on the college students extreme self-attack in China from 2004-2008, explores the direct and social causes of the behaviors and points out that the generation of college students' extreme self-attack psychology is characterized by staged development, externalization, negation and controllability. The countermeasures for preventing college students' extreme self-attack are proposed from the perspective not only of "cure the symptoms" but also of "cure the disease".

Key words: college students; self-attack; psychological mechanism; countermeasures

(责任编辑 彭建国)