

关于青少年网约自杀自残事件的 现状研究与对策建议

■ 陈 婕 赵春倩

摘 要 近年来，青少年网约自杀自残事件频发，结合公安机关网安部门日常工作发现，加之对国内舆论高度关注的多起青少年网约自杀事件开展综合分析发现，青少年自杀自残事件由单个的偶发事件逐步向多人网络串联的模式发展。究其原因，自身、家庭、网络、社会等多方面相互交织。公安机关承担国家和社会稳定重要使命，立足本职工作，从动态预警平台、心理危机干预、新闻舆论报道、网上网下宣传等多个方面，以及政府职能部门、社区、学校多个主体，提出工作建议，旨在为青少年打造安全清朗成长环境。

关键词 青少年 抑郁 互联网 自杀 维特效应

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央站在党和国家事业发展薪火相传、后继有人的战略高度，高度重视青少年工作，亲切关怀青少年和儿童的健康成长。习近平总书记指出：“要抓住青少年价值观形成和确定的关键时期，引导青少年扣好人生第一粒扣子”。近年来，随着社会不断进步和互联网飞速发展，青少年网约自杀自残事件频发，引发各级党委政府和社会舆论的高度关注，存在一定仿效风险隐患，成为影响青少年健康成长和社会安全稳定的重要问题。公安机关在维护国家安全、社会稳定承担重要

职责，如何能够立足本职工作，在党委政府坚强领导下，加强部门联动、打造预警平台、注重危机干预、加强正面宣传和净化网络空间，从而打造安全清朗的社会环境和网络环境，成为公安机关乃至全社会重点关注和思考的课题。

通过对近年来青少年网约自杀自残事件进行梳理和分析。笔者发现，互联网上存在一个这样的群体，年龄集中在15-24岁，大多为在校的初高中生和待业青年，在现实生活面临来自家庭、学校等方面的压力，无法及时得到引导和帮助，通过社交平台、游戏

作者：陈 婕，河南省平顶山市公安局党委委员、一级高级警长；

赵春倩，河南省平顶山市公安局网络安全保卫支队警务技术二级主管

网站结交到来自不同区域有着共同经历、共同困惑的朋友。部分青少年由于受到负面网络思潮等综合因素的影响，走上交流、分享、效仿、教唆自杀自残的道路。我们在深入分析该群体规律特征、衍生风险、形成原因的基础上，围绕全社会共同做好青少年网约自杀自残预警防范工作提出了对策建议。

一、近年来青少年网约自杀自残情况概述

据《2022 年中国卫生健康统计年鉴》数据显示，2021 年我国 15-24 岁青少年自杀死亡率约为 3.53 人/10 万人。而截至 2022 年末，我国 15-24 岁人口总数为 3.1 亿，这意味着每年有超过一万名 15-24 岁青少年因自杀离世。根据中国疾病预防控制中心 2023 年公布的一项研究，2010 年至 2021 年间，15-24 岁的人群自杀死亡人数在 2017 年至 2021 年增长了近 20%。自杀已经成为我国人群第五大死因，中国青少年自杀现象往往开始于青春期并在青少年阶段增加，自杀死亡风险在男性 20-24 岁和女性 15-24 岁会达到高峰。

近几年，国内发生多起引发舆论高度关注的青少年网约自杀事件：

据央广网报道，2016 年 8 月 21 日，黑龙江省齐齐哈尔大学发现校内 2013 级过控专业学生梁某某在自己所住寝室内的卫生间中死亡。并在卫生间地面上发现有两盆炭火，该卫生间所有空隙被从内部用胶带密封，卫生间的门和寝室的门都被从内部反锁。经警方认定，该名大三在校生为自杀身亡。随后警方在该学生死前身旁的手机内发现，梁某在死亡之前加入了若干讨论自杀死亡的群，并发现他与网友交流的对话和他发给网友点

燃炭火的图片、卫生间密封的图片。

据环球网报道，2023 年 4 月 4 日，4 名游客（三男一女）在天门山景区山顶西线玻璃栈道上翻越安全护栏跳崖。经公安部门查明，3 名男子已跳崖身亡，女子跳崖前因服毒，经紧急送医抢救无效死亡，4 人均系自杀，排除刑事案件及其他因素。他们分别来自福建、河北、河南、四川，年龄从 22 岁到 33 岁不等，均是通过群聊沟通策划相约自杀。

在青少年自杀自残事件呈现不断增长的趋势下，网络游戏、社交群组逐步渗透青少年的生活中，对其思想意识和行为习惯产生不同程度的影响。通过对近年相继发生的天门山 4 人相约跳崖自杀，四川什邡 3 人林场相约服毒自杀等多起网约自杀事件进行分析发现，参与者彼此间多为陌生，为追求认同感、安慰感等“共情”。利用网络渠道跨区域、跨行业结识，通过孤独、绝望、无助等自杀“前情绪”建立联系，产生互相支持的“自杀氛围”。青少年的自杀行为由早期的偶发性个体事件，逐渐演变为预谋性群体事件。

二、青少年网约自杀及自残群体主要特征

（一）年龄特征

根据《2022 年中国卫生健康统计年鉴》等多项国家权威机构调研报告和众多社会组织调查，以及公安机关网安部门近几年来在青少年网约自杀自残事件的跟踪调研显示，网约自杀及自残行为人员集中在 15-24 岁。主要为初高中、大学学生及社会青年。同时，本阶段青少年中，因为生理、心理综合因素影响，女生占比略高于男生。《皖南医学院学报》一篇调研报告显示，自杀已取代突发

疾病和交通事故发展成为大学生意外死亡的第一大原因。据调查显示,美国有 17.7% 的学生认真考虑过自杀,并有 8.6% 的学生试图进行自杀,我国学生自残、自杀发生率也达到了 17%。安徽省皖南医学院多名教授对芜湖地区 8 所高校 4160 名大学生进行青少年健康危险行为问卷调查,其中男生 1970 人(47.4%),女生 2190 人(52.6%)出现自杀意念,92 人(2.2%)有自杀计划和自杀行为发生。

(二) 心理特征

该群体大多数成员具有较强的悲观情绪,可能因生活中遭受的挫折、失败或困境而产生严重的抑郁情绪或悲观绝望的心理活动。部分成员存在自卑感、无助感、孤独感等负面情绪,他们可能觉得在现实生活中找不到理解和支持,从而寻求网络上的“共鸣”。一些成员可能患有抑郁症或其他心理健康问题,这些问题加剧了他们的自杀倾向。

(三) 行为特征

1. 社会行为特征

部分青少年因学业压力、家庭教育压力等综合因素作用,心理健康或多或少受到侵害。但是,为了避免引起家长、老师更多的关注甚至批评,这些孩子在现实生活中尽力维持阳光、积极的状态,对于老师和家长的要求甚至指责,更多的表现为接受和认可。但在内心深处存在深深的忧郁、无助甚至叛逆,现实生活中没有可以交流真实感受的朋友,无法找到适合自己的心理辅导机构,通过网络社交平台或游戏平台中寻求压力释放和相互关心。

2. 网络行为特征

一是部分社交平台错误思潮充斥。青少年网络相约自杀群体往往活跃在论坛、贴吧、QQ 群等网络平台上,受“躺平”“摆烂”

等消极负面概念和泛娱乐化等思潮影响,加之网络上对死亡观念的弱化、对西方天堂的美化,使得一些青少年更倾向于通过自杀逃避现实问题。二是规避敏感词汇。为了避免被官方或社会舆论所关注,这些自杀群组往往会采用一些隐匿的名称,如使用“生命”“天堂”“结伴”“上路”等词汇,并在群名及昵称中加入特殊符号用以躲避系统审核,导致平台无法及时过滤或捕捉相关信息,造成负面信息进一步传播。三是情绪相互影响。在青少年自杀群组中,成员之间会相互传递负面情绪和自杀想法。工作中发现,部分群组成员会在群组中交流探讨自杀的方法和使用的化学药品,这种情绪影响可能进一步加剧他们的自杀倾向。同时,一些成员可能会受到其他成员的“鼓励”或“诱导”,从而更加坚定自杀的决心。

三、青少年网约自杀及自残衍生各类风险

青少年自杀自残事件频发不但对当事人造成极大的身心伤害,对家庭、学校、社会也会带来衍生性的不良影响。

(一) 造成青少年个人身心伤害

部分青少年在学业、社交、家庭等方面承载过大压力,未能及时排解,一旦受到网络文化或者不良群体诱导,产生自杀自残行为。不但对个人身体造成不可逆转的损伤,据心理学相关研究表明,自残行为还会诱生成瘾性心理,对青少年心理健康带来叠加性伤害。

(二) 造成社会稳定风险

当今社会青少年群体大多属于独生子女家庭,自杀自残事件的发生,将会对家庭产生破碎性伤害。如没有政府相关职能部门及

时介入给予帮助，青少年个人及其亲属的生活都将面临新的困境。一些父母亲属通常会情绪失控，特别是对死因结论质疑、对处置结果不满时，容易不计后果实施过激行为，对社会稳定造成冲击。如，“瓮安事件”就是家长对孩子溺水自杀的死因鉴定结果不满，煽动聚集围堵政府讨要说法而引发的群体性事件。

（三）极易向政治安全领域传导风险

青少年自杀自残事件极易在校园内及社会面传播，加之目前自媒体发展迅猛，部分自媒体从业人员为了“引流”“博眼球”，将相关信息进行所谓二次加工，误导不明真相的群众。一旦处置工作和信息发布出现瑕疵，极易引发舆论漩涡，甚至被别有用心人员插手利用，借机炒作攻击我政治体制和国家政策。如，“胡某宇事件”调查结果公布后，境内外敌对势力在社交媒体上散布不实信息，炮制各类谣言，肆意攻击抹黑。

四、青少年网约自杀及自残事件频发主要诱因

（一）自身因素

一是遗传基因影响。根据相关资料，在儿童遭受虐待的个体中，同时携带 5-HTTLPR SS 基因型与 BDNF Met 等位基因的个体，其抑郁水平最高。《2022 年国民抑郁症蓝皮书》指出，18 岁以下抑郁症患者占总人数的 30%；青少年抑郁症患病率已达 15% 至 20%，接近成年人。2023 年 3 月，中国青少年研究中心和共青团中央国际联络部发布的《中国青年发展报告》显示，我国 17 岁以下的儿童青少年中，约 3000 万人受到各种情绪障碍和行为问题困扰。同年 6 月发布的《2022 年青少年心理健康状况调查

报告》称，对 3 万多名 10～16 岁中小学生学习调查发现，约 14.8% 的青少年存在不同程度的抑郁风险，其中 4.0% 属于重度抑郁风险群体。2024 年 5 月 28 日，由中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心与青少年抑郁支持平台“渡过”共同发起、灵北中国公益支持的《2024 儿童青少年抑郁治疗与康复痛点调研报告》发布会举行。本次调研采用问卷调查方式，调查对象为孩子患有抑郁症等精神障碍的家长，共回收有效问卷 1622 份，其中孩子年龄范围为 9-24 岁。二是感情压力。青少年早恋行为较为常见，许多家长和教育工作者担心早恋会影响学生的学习，一般都会强行予以制止。在面临青春期情感困惑又遭受家长及老师强烈否定及压制，容易产生心理问题。三是价值观扭曲。青少年身心发展尚未成熟、是非观念还未完全形成，在负面社会新闻、互联网信息、网络游戏的影响下，容易被有害信息和不良示范影响而做出不当举动，甚至导致世界观、人生观、生命观的扭曲，在面对家庭、情感、学业等问题时，容易采取极端方式处理。

（二）家庭因素

一是家庭期望值过高导致青少年背负沉重心理压力。近些年来，经济飞速发展，带来社会运转速度过快等问题，社会压力越来越大，人们对物质、精神层面有着越来越高的追求。当代青少年，已经不再将物质条件提高作为生活的目标，开始更多的关注自我，关注生活的意义。父母一代受“知识改变命运”的思维模式所驱动，一味要求孩子追求更高的分数，上更好的中学、大学，找一份稳定的工作。两代人思维模式和精神需求的差异，导致青少年精神世界无法得到足够的理解和支持。同时，升学竞争激烈、就业形势严峻、社会“内卷”明显导致青少年心理

压力增大，成为诱发学生心理问题的重要因素。研究显示，初二或初三学生和家长的亲子冲突达到顶点，矛盾主要集中在学业方面。高亲子冲突的青少年更容易形成较低的自控力，也会表现出消极的社会适应，产生焦虑、抑郁、网络成瘾、自我伤害等负面情绪和行为问题。二是父母职业特征与青少年自杀率有明显关联。据皖南医学院齐凯教授团发表的“大学生自杀相关行为与不同家庭因素之间的关系”数据显示，教师、医护人员、公务员职业家庭的孩子自杀率远高于工人、农民等其他职业。此类家庭相信知识能改变命运，监护人自信的使用自身的标准框架来要求孩子，而又缺乏平等的沟通，使得孩子长期生活高期望、高权威、高压力的环境下，更容易产生自杀倾向。三是家庭心理辅导缺失导致处理方式简单粗暴。父母或主要监护人对青少年的教育方式失当，比如专制粗暴、言行粗鄙、打骂体罚、冷漠对待等，致使家庭气氛紧张，许多父母或主要监护人与青少年缺少必要的交流，加之受自身认知所限，对抑郁症、焦虑症等心理问题不够重视，认为只是青春期逆反心理，未能顾及子女的心理健康。当未成年人煎熬、焦虑、抑郁情绪积累到一定程度时，极易引发自杀。

（三）社会因素

一是“新冠疫情”给经济发展带来的延续性影响。近几年，由于疫情等对我国经济形势的影响，很多产业经济遭到严重破坏、部分企业工厂相继倒闭、员工被迫失业。市场需求降低导致就业市场萎缩，行业发展困难导致失业风险增加，家庭成员承受经济压力会在生活中传到给青少年，导致部分学生容易产生抑郁情绪。一些所谓“生不逢时”“索性躺平”等消极言论对青少年的心理影响加深，因遭遇困境诱发“相约自杀”等极端行

为风险上升。二是单一评价体系扼杀青少年差异化发展。当今社会，某些层面评价体系较为单一。在学校、家长眼中，学校教学质量如何，孩子培养的是否成功，过多的参照了孩子的学业成绩。忽略了孩子的个体化差异和独立人格，一旦考试排名不理想，孩子会受到来自学校、家庭的批评、指责，甚至全面否定。对孩子自信心和独立人格建立，带来严重负面影响。三是司法保护不够周全。有研究表明，校园欺凌会对青少年心理产生长时间的负面影响，霸凌受害者自伤自杀风险显著高于普通学生，但现实中，实施霸凌行为的往往也同为未成年人，往往难以追究其刑事责任或处以行政处罚，公安机关只能在教育训诫之后责令其监护人严加管教，从而陷入“抓一教一放一抓”的恶性循环，甚至进一步对受侵害未成年人实施霸凌，对其脆弱的心理造成极其严重的影响，增加了其自杀风险。

（四）网络因素

一是网络负面思潮影响，萌生自杀念头。当前各类影视作品、小说、游戏和负面新闻充斥着对生命的漠视，尤其是网络小说、动漫和手游存在大量对自杀情节的详细描述，更有甚者美化自杀行为，以“轮回”“重生”等情节淡化对死亡的敬畏，将自杀吹捧成为一种“潮流”，对广大网民产生消极负面的影响，引诱心理疾病者尤其是青少年，在面对困难和问题的时候选择自杀轻生，而不是正面积积极解决问题。二是群组成员安慰鼓励，降低对死亡的恐惧。一些有自杀想法，但是没有勇气具体实施自杀行为的青少年，因其在生活、感情、学业和家庭上遇到挫折，身边可倾诉的家人或朋友较少，通过网络结识相同诉求的人员，在群组中互相交流倾诉，寻求认同和安慰，减弱了对死亡的恐惧，认

为自杀是最简单、最直接的解决办法。正如法国心理学家古斯塔夫·勒庞在《乌合之众》一书中指出：“人一到群体中，智商就会严重降低，为了获得认同，个体愿意抛弃是非，用智商去换取那份让人倍感安全的归属感。”三是别有用心人员煽动蛊惑，助推“网约自杀”。部分别有用心人员在互联网组建名为“XX 互助交流”“XX 心灵驿站”等貌似心理互助的社交群组。主动贴靠拉拢在互联网发布抑郁、想自杀的轻生厌世言论的青少年，此类群组充斥着消极的氛围，“想自杀”“约自杀”等话题被高频率提起，大量成员分享交流自杀经验心得，并为他人“出谋划策”，煽动怂恿青少年自杀自残。2023 年 8 月 8 日，题为《“隔空助力”他人自杀后还在网上炫耀，判了！》的案件报道称，四川成都的冯某曾在网上关于自杀、抑郁的文章下，大量发布“一起自杀”“无痛死亡方法”等留言，还加入多个微信群，向多名网友推荐自杀的方法。患有抑郁症的山东济南学生马某在与其成为微信好友后，冯某谎称自己“使用过上吊、烧炭、服用安眠药等多种方式尝试过自杀，不仅没死成，反而总因被救而徒增痛苦”。同时，冯某向马某传授了“吸食氮气”的自杀办法，并推荐了与马某同城的氮气卖家，最终，马某在冯某的诱导下自杀身亡。

五、下步工作建议和打算

（一）党委政府引领组建青少年自杀自残动态监测预警平台

党委政府强化各级妇儿工委等部门的工作职能，统筹教育、卫健、网信等部门共同组建青少年自杀自残通报预警平台，卫健部门将青少年抑郁症患者的就医情况和危险等级，以及通过线上线下大量购买治疗精神类

疾病药品的青少年信息及购买记录推送并流转至教育、社区等相关部门共同予以关注。教育部门联合社区将日常走访、问卷调查中发现的具有心理健康隐患的学生情况推送该平台。通过信息共享和相应工作举措，打造教育、卫健、网信、社区、家庭共同参与的青少年自杀自残全链条防护机制。

（二）加强青少年心理危机排查与干预

一是注重心理健康，打造差异化精准化教育模式。教育部门落实《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023-2025 年）》的要求，及时调整教育考核机制，身心健康和学业有成能够双向成就，切实落实青少年德智体全面发展的方针政策。将心理健康教育纳入学校课程体系，确保学生能够掌握一定的心理学知识，有效防范和排解心理问题。学校配备专职心理老师，及时发现和引导处在心理困境的学生，并及时给与专业性和实效性帮助，避免学校的心理辅导室流于形式。同时，教育部门要提供健康、良性的培养机制和环境，注重学生综合素养提升，充分考虑个体发展差异。针对专业课成绩处于不同层级的学生，提供个性化的指导会。在初、高中阶段推广高校的课程安排模式，让学生根据自己的学习水平、兴趣和学业规划选择课程。让青少年阶段学生能够在自己感兴趣、能达到的领域获得成就感，增强自信心。二是建立健全青少年心理健康预警机制。教育、卫健、社区等部门联合组织开展青少年心理健康调查工作，通过问卷调查、访谈等方式，了解学生心理状况，及时发现潜在的心理问题。积极构建学校、家庭、社区三位一体的学生心理干预工作机制，对于存在心理问题的学生，建立心理档案，进行跟踪关注。同时，妇联、卫健部门配备专业心理咨询师提供专业心理

辅助。一旦发现异常情况，启动应急预案，向公安、消防、检察部门寻求帮助。三是引导家庭调整教育理念。打造有爱的家庭环境对青少年至关重要。父母的心态和教育理念影响青少年心理。首先，家长要管理好自己的情绪，营造和谐的家庭氛围，与孩子建立良好的沟通渠道，鼓励孩子表达自己的情感和意愿，包括负面情绪，适时给予孩子充分的情感支持，帮助孩子逐渐学会自我管理和控制情绪。其次，父母要及时调整心态，积极学习先进的教育理念，陪孩子一起寻找和培养孩子感兴趣的事情，杜绝一切以成绩为先的教育理念，把更多关注点放在孩子身心健康方面。

（三）加强正面宣传杜绝“维特效应”

调查显示，每当一个自杀新闻成为热点，在接下来的一段时间，在新闻辐射的区域内，自杀率会以惊人的速度递增，这种社会现象即为“维特效应”。对此，一是强化正面舆论。宣传、网信、文化要加强对社会面青少年自杀事件宣传报道的安全监管，部门新闻媒体或平台为了吸引流量，对自杀事件进行不恰当报道，将会造成引发社会舆论关注、传播恐惧与悲观情绪、引发效仿等不良影响。在报道中要规避自杀方式、使用药品名称等敏感信息，强调行为的复杂性和差异性，引导公众理性看待，强化正面观念。二是开展专题活动。学校、社区定期举办心理健康教育讲座、工作坊和主题活动，邀请心理专家采取以案示例的方式，让青少年正确认识抑郁症、直面抑郁症，懂得寻求帮助克服困难。各级妇儿工委指导各地开设统一的家长线上学习平台和线下咨询热线，制作指导家长合理开展心理健康和法制教育的学习视频；加强家校合作，借助家长学校和家长课堂，并

发挥家委会作用，利用家长会、专家讲座、团体咨询、亲子活动等多种形式帮助家长掌握针对不同年龄段孩子的心理健康和法制教育知识。

（四）加强网上网下安全巡查

一是净化网络空间。持续推进网信、公安、宣传等部门的协同配合，积极作为。互联网是青少年获取信息的重要渠道，但也存在大量不利于青少年身心健康的不良信息和不良群组。网信部门要加大对基础电信运营商、互联网平台企业的信息安全监管，依托相关法律法规，强化互联网信息的审核过滤，防止涉黄、赌、毒及境外负面思潮等危害青少年健康成长的违法违规信息在互联网传播。二是平台全面落实青少年模式。网信部门进一步完善保护青少年合法权益的措施，加大对平台落实未成年模式的监督和处罚力度。平台在设置未成年人模式时要以青少年利益最大化作为最高标准。针对各类APP、小程序保持对于违法违规行为处罚的效率及高压态势。在使用时段、防绕过、使用时长、功能设定和信息或服务内容等方面按照国家有关规定和标准提供相应的服务。建立强制性更高的未成年人身份识别机制，全力为青少年打造健康清朗网络环境。三是杜绝校园暴力及不良文化侵蚀。学校、社区、公安要加强校园内外环境的安全巡查，严密防范社会不法分子和网络不良文化对在校学生的负面影响。强化公、检、法、司法制校长工作机制，及时发现和处置校园内外的安全隐患，提升青少年利用法律武器保护自己的法制意识，预防未成年人犯罪，防范校园暴力及不良网络文化等对青少年的身心健康造成伤害。

责任编辑 尚钰涛