

读懂少年心

心理危机的社会、精神、心理学诠释

徐凯文副教授，博士，精神科医师

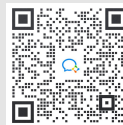
大儒心理创始人



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

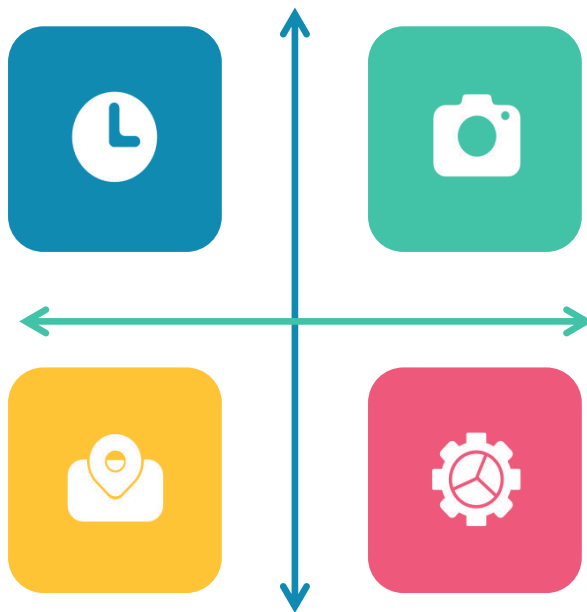
危机干预咨询师的胜任力模型

职业态度与道德

悲天悯人之心
善心与善行的价值观

素养与天赋

情绪调控能力：处变不惊
生活经验
创造性和灵活性
精力充沛与复原力
自信与坚韧



知识与理论

异常心理学
创伤与依恋理论
空心病理论
理解人性的其他知识和理论

技能

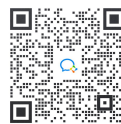
危机评估技能
行动干预技能
心理干预技能
团体干预技能



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

真正严肃的心理健康问题只有一个，那就是危机干预。危机评估是否准确，危机干预是否有效，答案直接而真实。而生命的意义和价值是什么，正在回答人类的根本问题。

——徐凯文



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

自杀预测的重要性

- WHO (2014) : 全球每年有80万人死于自杀
- WHO (2016) : 中国的自杀率为 $9.7/10^5$
- 在21个国家（包括中国）中，不到4成的自杀实施者得到了不同程度的干预 (Bruffaerts 等人, 2011)
- 58%的人没想到可以寻求帮助，40%的人在求助的态度上有障碍。



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

图. 3.2

2019年全世界精神障碍患病率

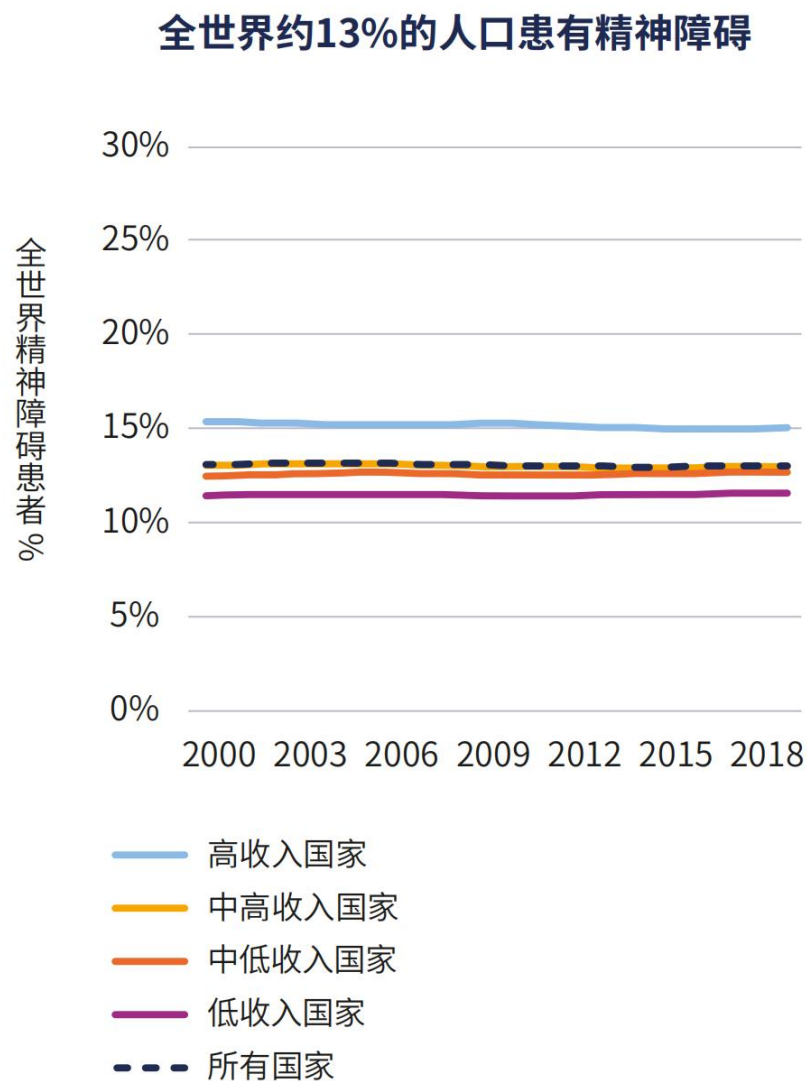
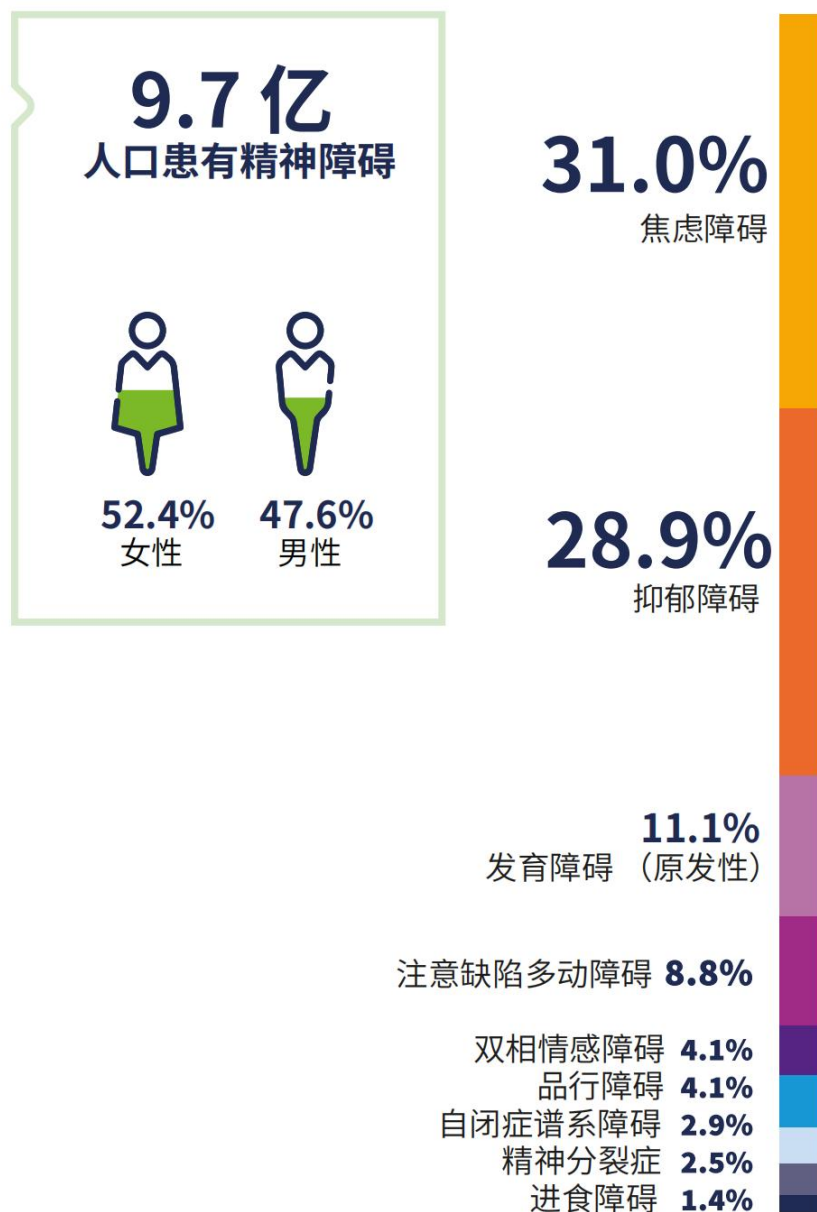


表 3.1
2019年不同年龄和性别的精神障碍患病率

	所有年龄 (百万)	所有年龄 (%)			年龄 (%)								20岁及以上 (%)		
		所有	男性	女性	< 5	5-9	10-14	15-19	20-24	25-49	50-69	70+	所有	男性	女性
精神障碍	970	13.0	12.5	13.5	3.0	7.6	13.5	14.7	14.1	14.9	14.7	13.1	14.6	13.4	15.7
精神分裂症	24	0.3	0.3	0.3				0.1	0.3	0.5	0.5	0.2	0.5	0.5	0.4
抑郁障碍 ^a	280	3.8	3.0	4.5		0.1	1.1	2.8	4.0	4.8	5.8	5.4	5.0	4.0	6.0
双相情感障碍	40	0.5	0.5	0.6			0.2	0.6	0.7	0.7	0.7	0.5	0.7	0.7	0.7
焦虑障碍 ^b	301	4.0	3.0	5.0	0.1	1.5	3.6	4.6	4.7	4.9	4.8	4.4	4.8	3.6	5.9
进食障碍 ^c	14	0.2	0.1	0.2			0.1	0.3	0.4	0.3			0.2	0.2	0.3
自闭症谱系障碍	28	0.4	0.6	0.2	0.5	0.5	0.5	0.4	0.4	0.4	0.3	0.3	0.3	0.5	0.2
注意缺陷多动障碍	85	1.1	1.7	0.6	0.2	2.4	3.1	2.4	1.7	0.9	0.3		0.7	0.4	1.1
品行障碍	40	0.5	0.7	0.4		1.1	3.6	2.1							
发育障碍 (原发性) ^d	108	1.5	1.5	1.4	2.2	2.3	2.2	2.0	1.8	1.3	0.7	0.4	1.1	1.1	1.1
其他精神障碍 ^e	117	1.6	1.9	1.3			0.1	0.4	1.0	2.2	2.6	2.7	2.2	2.7	1.8

资料来源：IHME, 2019 (96)。

^a 包括抑郁障碍和心境障碍。

^b 包括焦虑障碍和创伤后应激障碍。

^c 包括厌食症和贪食症。

^d 有关发育障碍和自闭症谱系障碍的更多信息请参考《世卫组织-联合国儿童基金会发育迟缓和残疾报告》。

^e 全球疾病负担中的其他原因，包括人格障碍。

注：2019年全球疾病负担、伤害及危险因素研究中的某些数据不一定体现《国际疾病分类》第十一次修订本。空白单元格表示0.0%。对不相关的共病进行率的调整，而对相关的共病不调整。除双相情感障碍使用12个月患病率外，其余患病率数据均为时点患病率。

在儿童和青少年中的患病率

- 全世界大约有8%的低龄儿童（5-9岁）和 14%的青少年（10-19岁）患有精神障碍。
- 美国一项开创性的全国性研究发现， 成年期出现的精神障碍有一半在14岁前就已经发展成形， 四分之三在24岁之前显现）。
- 导致发育缺陷的特发性发育障碍是幼儿中最常见的精神障碍类型， 每50名5岁以下儿童中就有1名患病。在幼儿中第二大流行的精神障碍是自闭症谱系障碍（另外一种发育障碍）， 每200名5岁以下儿童中就有1名患病。随着年龄增长这两种障碍患病率降低， 因为许多发育障碍患者英年早逝。
- 注意缺陷多动障碍和品行障碍在青少年中是最常见的， 尤其在年轻男孩中（患病率分别为4.6%和4.5%， 普遍在10-14岁之间）。
- 焦虑障碍是年龄较大的青少年中最常见的精神障碍（4.6%）， 在青春期女孩中更是如此（5.5%）。焦虑和抑郁障碍在这个年龄段有可能与霸凌受害相关。
- 进食障碍主要发生在年轻人中， 其中， 女性更常见（例如， 在20-24岁之间， 女性患病率是0.6%， 而男性患病率是0.3%。

有关自杀的基本数据

全球具体目标3.2：到2030年，自杀率将降低三分之一
(WHO,2021, 2013-2030年精神卫生综合行动计划)。



扫码关注
大儒心理咨询



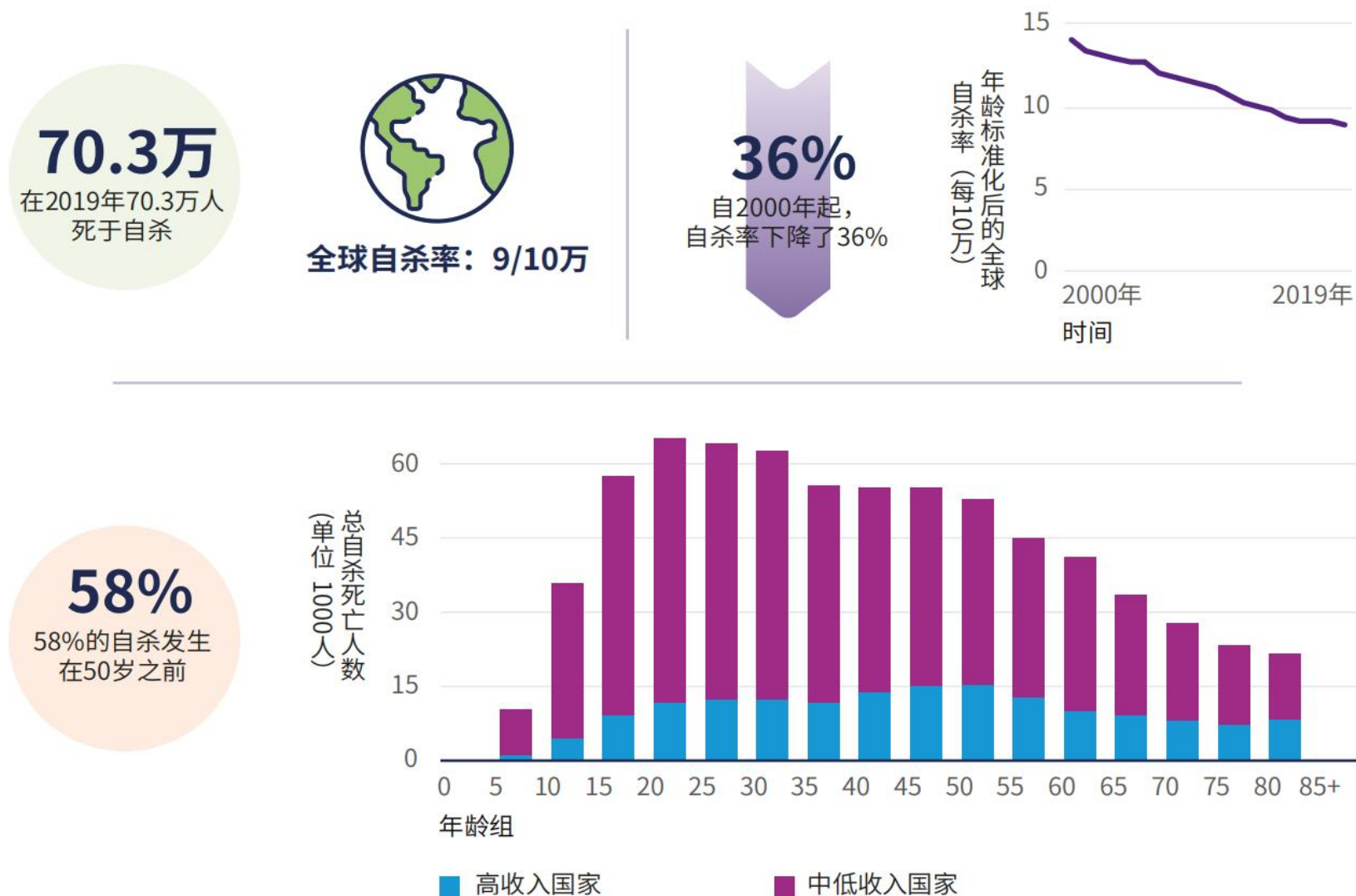
扫码关注
大儒心理书院



扫码关注
课程顾问

图3.4

2019年自杀情况



资料来源: WHO, 2021 (125)。

青少年心理健康的重要事实：2021年11月17日

- 全球10-19岁人群中14%患有精神障碍，占该年龄组全球疾病负担的13%（中国，17.5%）。
- 抑郁症、焦虑症和行为障碍是青少年患病和残疾的部分主要原因。
- 自杀是15-29岁人群的第四大死因。
- 青少年的精神卫生问题得不到解决，后果会延续到成年期，损害身心健康，并限制成年后过上充实生活的机会。



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码关注
课程顾问



青少年常见心理障碍

- **情绪障碍：**焦虑障碍最为普遍，而且与相比低龄青少年，在高龄青少年中更为常见。有3.6%的10-14岁青少年和4.6%的15-19岁青少年患有焦虑障碍。有1.1%的10-14岁青少年和2.8%的15-19岁青少年会出现抑郁症。
- **行为障碍：**行为障碍在低龄青少年中比在高龄青少年中更为常见。有3.1%的10-14岁青少年和2.4%的15-19岁青少年患有注意缺陷多动障碍。有3.6%的10-14岁青少年和2.4%的15-19岁青少年患有品行障碍。
- **饮食失调：**如神经性厌食症和神经性贪食症，常见于青春期和青年期。饮食失调包括饮食行为异常及对食物过度关注，还伴随着对体重和体型的担忧。神经性厌食症可导致过早死亡，通常由医疗并发症或自杀造成。



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码关注
课程顾问



青少年常见心理障碍

- **精神病：**包括精神病症状在内的障碍最常出现在青少年后期或成年早期。精神病症状可包括幻觉或妄想。
- **自杀和自残：**自杀是大龄青少年（15-19岁）的第四大死因。自杀的风险因素是多方面的，包括有害使用酒精、童年时期受到虐待、求助被污名化、难以获得治疗以及获得自杀手段。数字媒体可在加强或削弱预防自杀工作方面发挥重要作用。
- **冒险行为：**物质使用或性冒险等许多与健康有关的冒险行为都始于青春早期。冒险行为可能是一种无益于应对情绪困扰的策略，并会严重影响青少年的身心健康。15-19岁青少年重度间歇性饮酒的发生率为13.6%，以男性的风险最大。15-16岁人群中约有4.7%的人至少使用过一次大麻。



扫码关注
大儒心理咨询



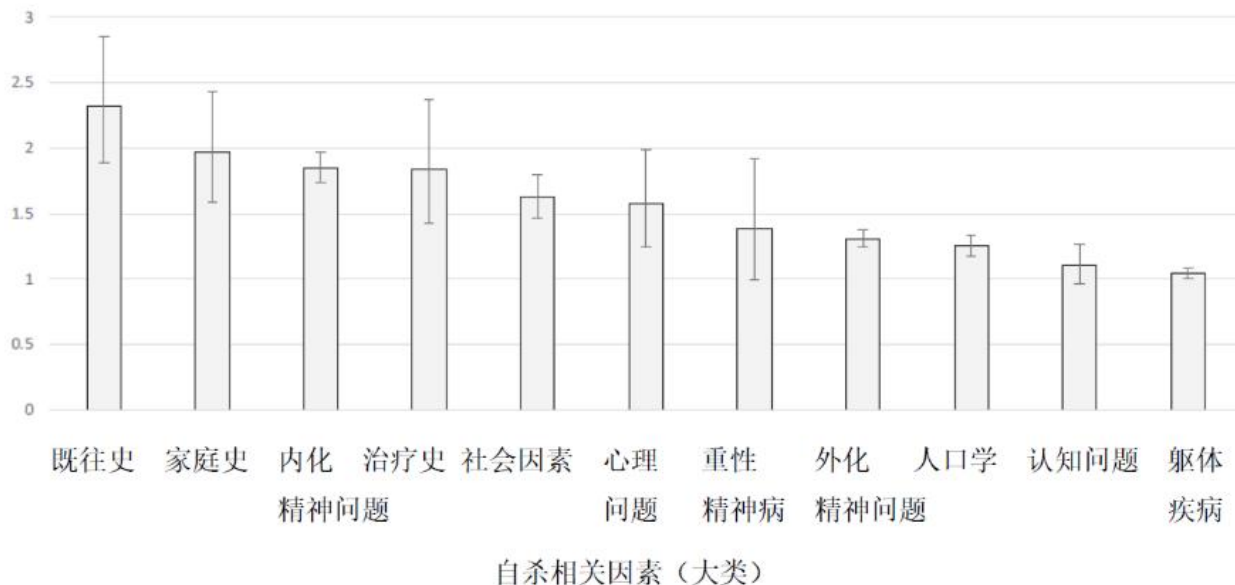
扫码关注
大儒心理书院



扫码关注
12课程顾问

自杀预测的有效性

加权优势比 (95%的置信区间)



- Franklin 等人 (2016) 研究了近50年来365篇自杀预测文献
- 发现传统方法预测个体自杀的准确率与抛掷硬币的概率相仿



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码关注
课程顾问

自杀预测的风险因素

机构	风险因素
美国自杀学协会（成人版） (AAS, 2015)	1.期待的或实际的丧失 2.生活压力（包括亲密关系破裂、违法问题、学业失败等） 3.先前的自杀尝试
美国自杀预防基金会 (AFSP, 2015)	1.情感障碍 2.精神分裂症 3.边缘或反社会人格障碍 4.冲动控制障碍 5.精神病性障碍或症状 6.物质滥用问题 7.严重的慢性疾病 8.暴露于他人的死亡 9.生活压力事件 10.致命工具的可获得性 11.自杀或精神疾病的既往史 12.儿童期虐待史 13.既往自杀尝试
疾病控制中心 (CDC, 2015)	1.自杀或儿童虐待家族史 2.自杀既往史 3.精神疾病(尤其是抑郁症) 4.物质滥用 5.绝望 6.冲动或激进的倾向 7.文化或宗教信仰认为自杀是高尚的 8.当地自杀流行 9.社会隔离 10.获得心理治疗有障碍 11.丧失 12.躯体疾病 13.致命工具的可获得性 14.因病耻感而拒绝寻求帮助
世界卫生组织 (WHO, 2015)	1.精神障碍（特别是抑郁症和物质滥用） 2.身处危机时刻 3.慢性疼痛和疾病 4.冲突 5.灾难 6.暴力、虐待和丧失 7.难民、移民、土著人、囚犯或非异性恋者的身份 8.有自杀既往史

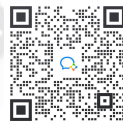
理解现代人的心灵危机



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

心理危机的三个层面

01

社会

社会文化环境对人的影响和塑造

02

心理

原生家庭，心理创伤造成的痛苦

03

精神

自我、存在与人性的迷失

什么在影响心理健康，导致心理危机？

- 经济
- 文化
- 教育
- 社会
- 管理
- 网络
- 环境
- 信息传播
- 原生家庭
- 精神：价值观



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码关注
17课程顾问

理解人心的社会文化视角



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

壹、经济发展



扫码关注
大儒心理咨询

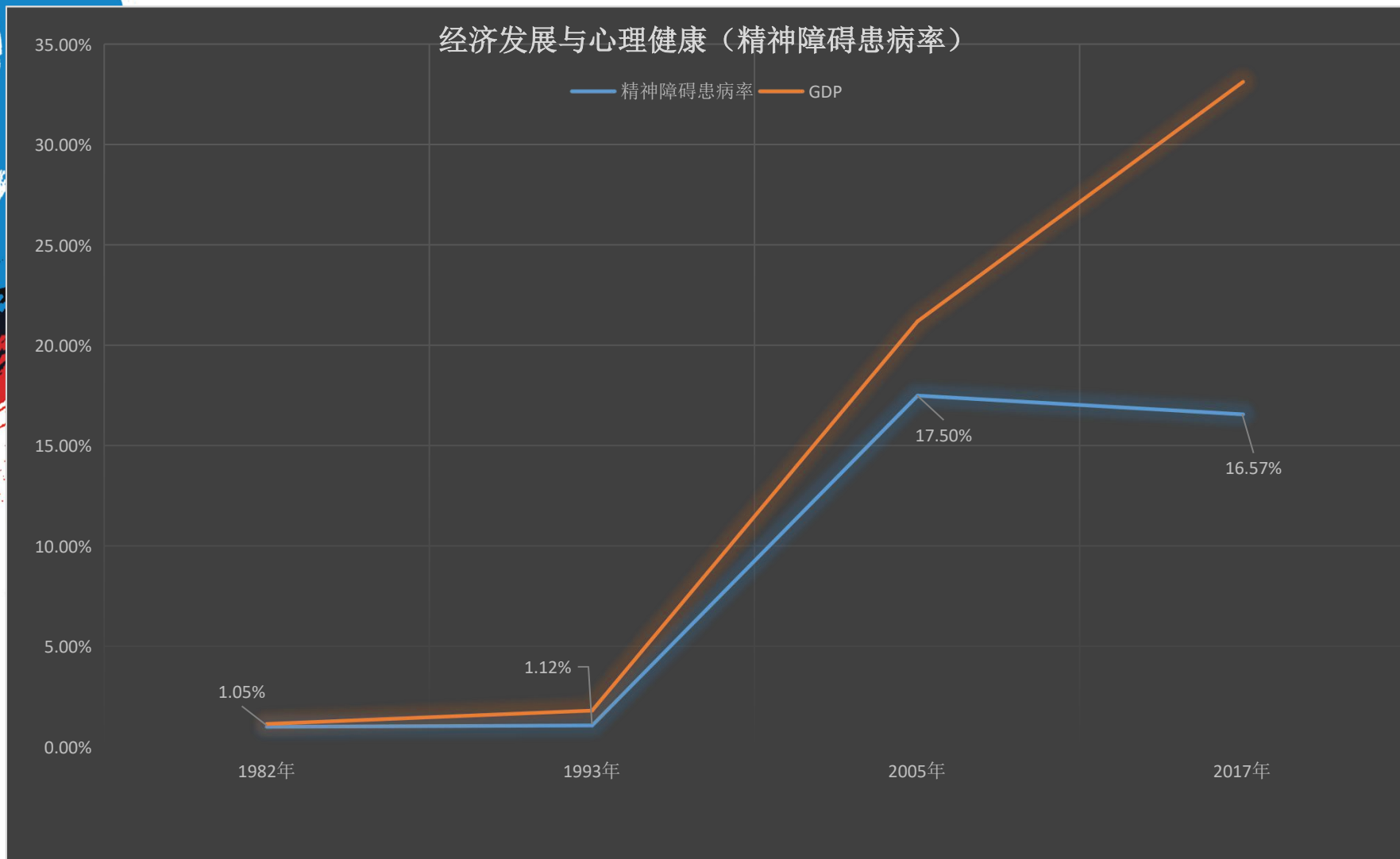


扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

中国人精神障碍时点患病率1982-2019



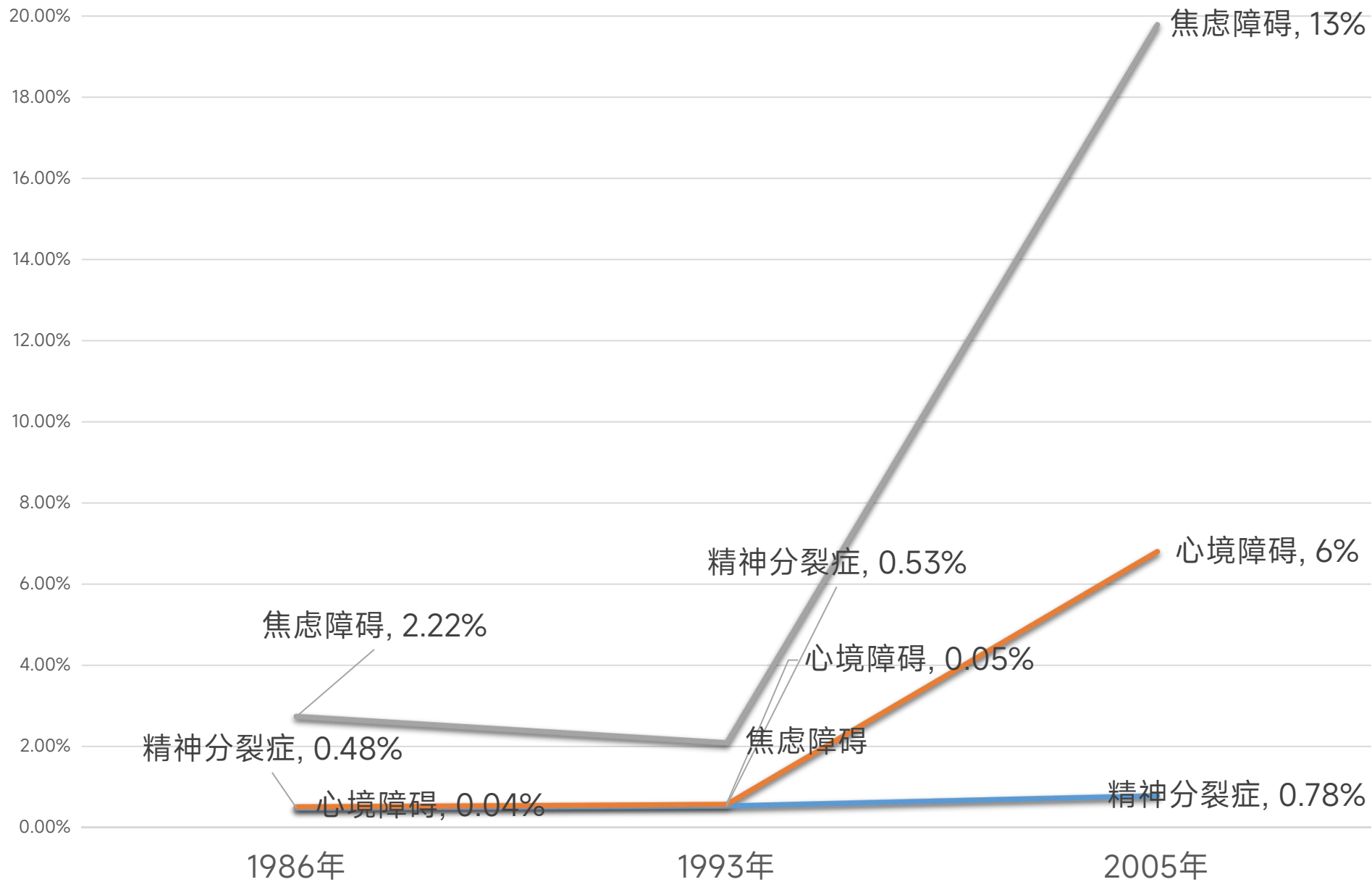
触目惊心的青少年心理健康问题

- 国民心理健康调查（2021）：**24.6%**青少年抑郁筛出率。
- 国家卫健委安定医院（2021）：**17.5%**青少年心理障碍的时点患病率。
- 南京脑科医院，全国性多中心协作研究（2021）《柳叶刀·公共卫生》：
 - 全球儿童青少年的非自杀性自伤的发生率约为**19.5%**。
 - 中国中学生群体的发生率为**27.4%**。
- 非自杀性自伤行为在我国精神科就诊的患者中**13~17岁发生率最高**（15.9%）、18~22岁其次（13.6%），其他年龄段较少。

2025-7-14

扫码关注
大儒心理咨询扫码关注
大儒心理书院扫码添加
课程顾问

主要类型精神障碍患病率40年变迁



MENTAL-HEALTH MARKET

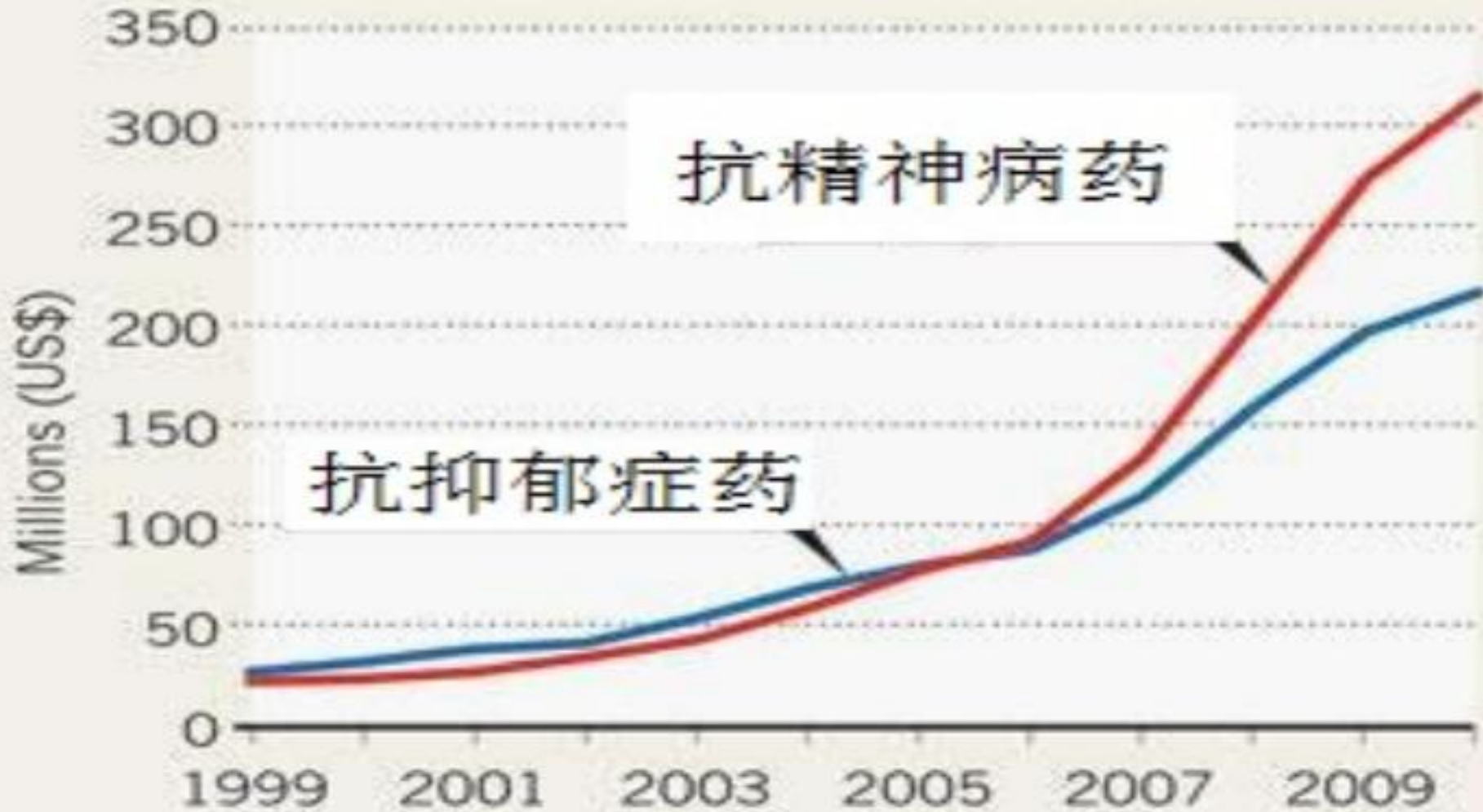


大儒心理
Daru Psychology

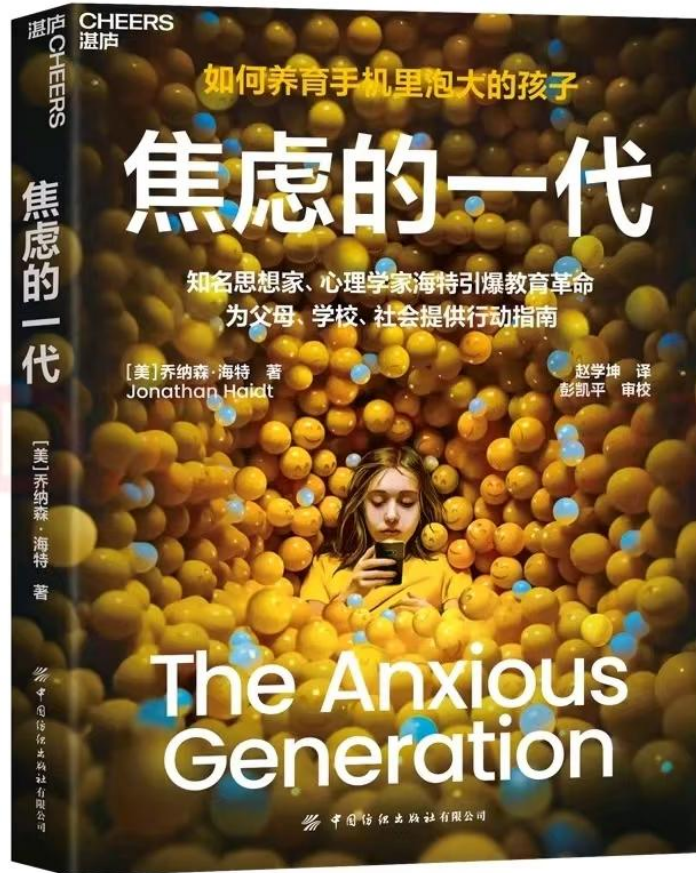
青少年

心理健康专家

Eli Lilly, the leading provider of mental-health drugs in China, has seen rapid growth in its sales of antidepressant and antipsychotic drugs.



心理疾病已成为人类最主要健康问题之一



- 疾病的发生和发展有其时代背景,三十年来经历了三个疾病阶段
- **穷病时代**: 感染性疾病——肺结核、病毒性肝炎、风心病等
- **富病时代**: 生活方式疾病——糖尿病、高血压、肿瘤等
- **心病时代**: 精神心理疾病——躯体化、焦虑、抑郁、手机成瘾, 空心病等。

心理疾病已成为人类最主要健康问题之一

9.7亿

2017年10月10日世界卫生组织 (WHO) 公布, 全球有2.6亿余人患焦虑症, 全球有3亿人患抑郁症。
2019年, 全球共有9.7亿人有精神障碍, 其中焦虑症和抑郁症最为常见

50%-1/5

从1990-2013年, 患焦虑/抑郁的人数已增长近50%, 目前全球每5人就有1人受着焦虑/抑郁的折磨

76.2%

我国已有研究表明, 综合医院的焦虑抑郁患者高达76.2%, 因大部分以被躯体症状掩盖, 故确诊率低, 约50%的焦虑/抑郁患者未得到了确诊

1.世界卫生组织2017.10.10“世界精神卫生日”报告

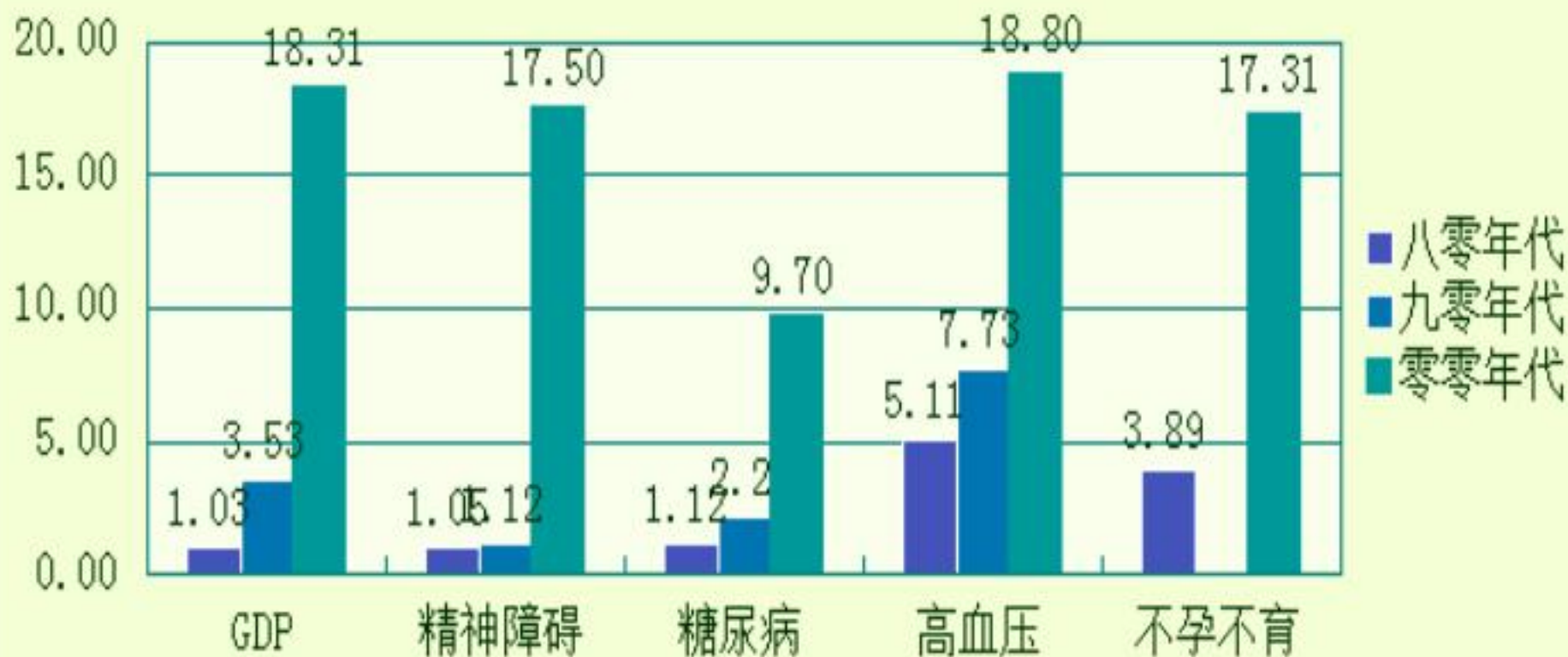
2.李涛、赵旭东等, 躯体症状焦虑、抑郁障碍的检出率及分布特点-一项多中心横断面研究.临床精神医学杂志, 2017: 27 (2): 81-84

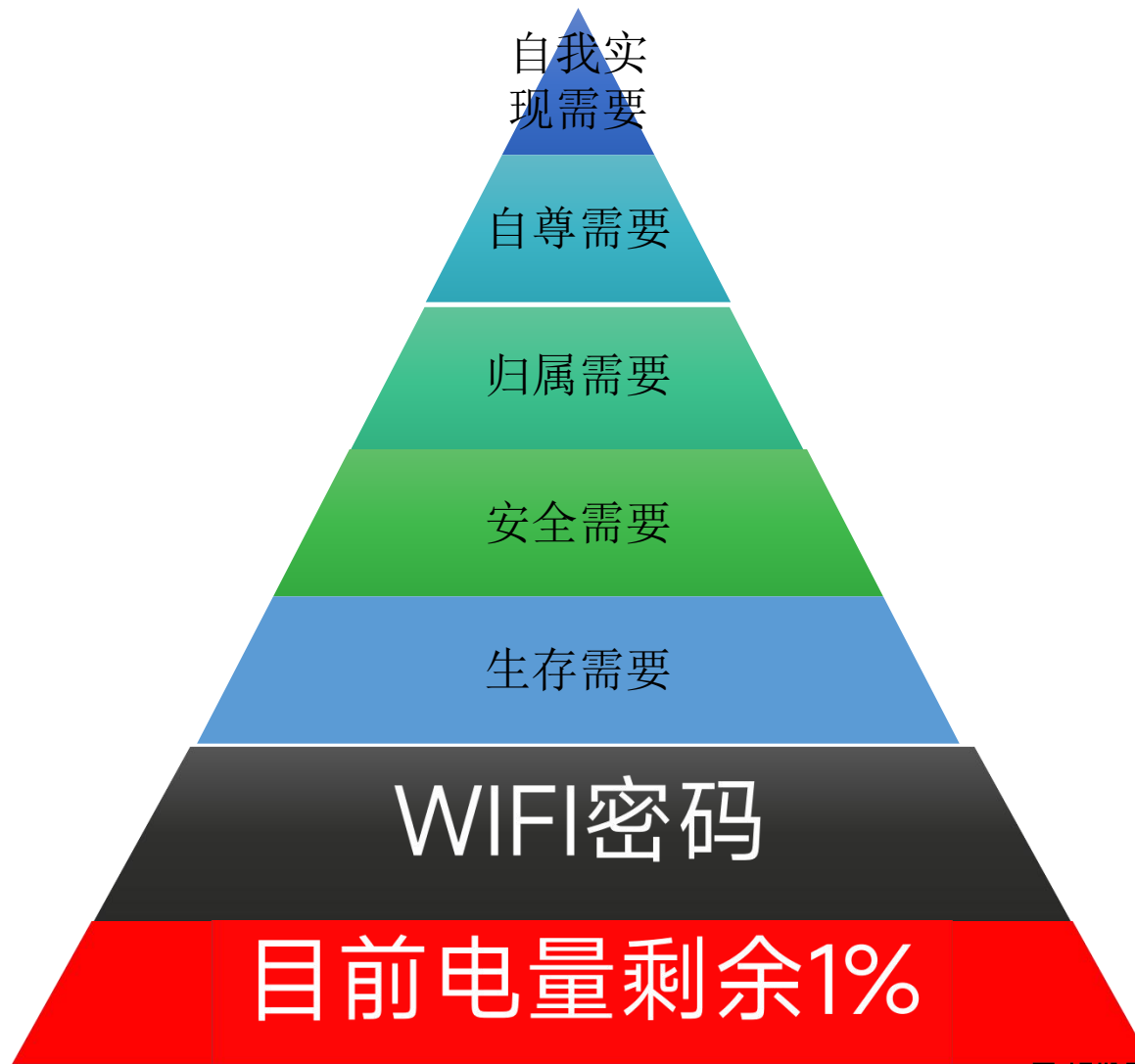
经济和社会的不平等

- 经济衰退与自杀率上升有关，还可能对就业、收入、安全和社会网络造成破坏性影响，从而增加抑郁、焦虑和饮酒的风险。
- 研究发现，收入不平等和社会两极分化较严重的国家，精神分裂症、抑郁症、焦虑症和药物使用的流行率较高。在所有情况下，最贫穷的群体都遭受最大的打击。
- **经济衰退与自杀率上升有关。**
- 美国2008年经济危机后，工作年龄人口中的“绝望死亡”人数有所上升。由于失业、不平等加剧和社区支持减少而失去了希望，很多人死于自杀和与物质使用（58）。
- 新型冠状病毒感染加剧了现有的不平等，并使许多国家的社会心理健康服务更加不平衡、不充分（详见**重点关注：新型冠状病毒感染与心理健康**）。

四十年来，中国人的健康危机

中国人多种疾病发病率

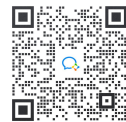




扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

我们看到,机器具有减少了人类劳动和使劳动更有成效的神奇力量,然而却引起了饥饿和过度的疲劳,新发现的财富的源泉,由于某种奇怪的、不可思议的魔力而变成贫困的根源。技术的胜利,似乎是以道德的败坏为代价换来的。随着人类愈益控制自然,个人却似乎愈益成为别人的奴隶或自身的卑劣行为的奴隶,甚至科学的纯洁光辉仿佛也只能在愚昧无知的黑暗背景上闪耀。我们的一切发现和进步,似乎结果是使物质力量具有理智生命,而人的生命则化为愚钝的物质力量。现代工业、科学与现代贫困、衰颓之间的这种对抗,我们时代的生产力与社会关系之间的这种对抗,是显而易见的、不可避免的和无庸争辩的事实。

• 《马克思恩格斯全集》第12卷,人民出版社1965年出版,第4页



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

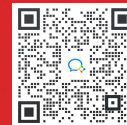
貳、文化



扫码关注
大儒心理咨询

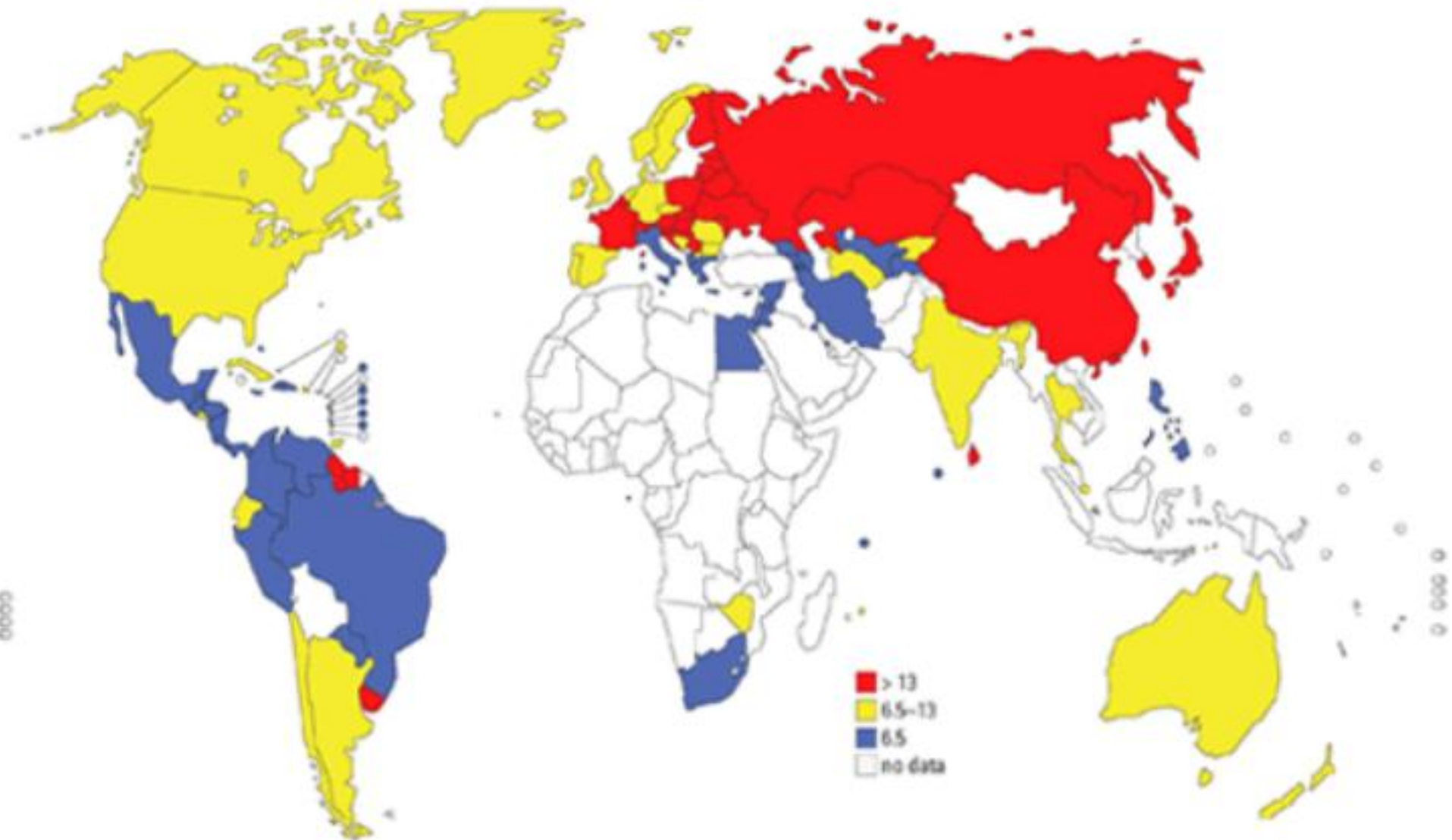


扫码关注
大儒心理书院



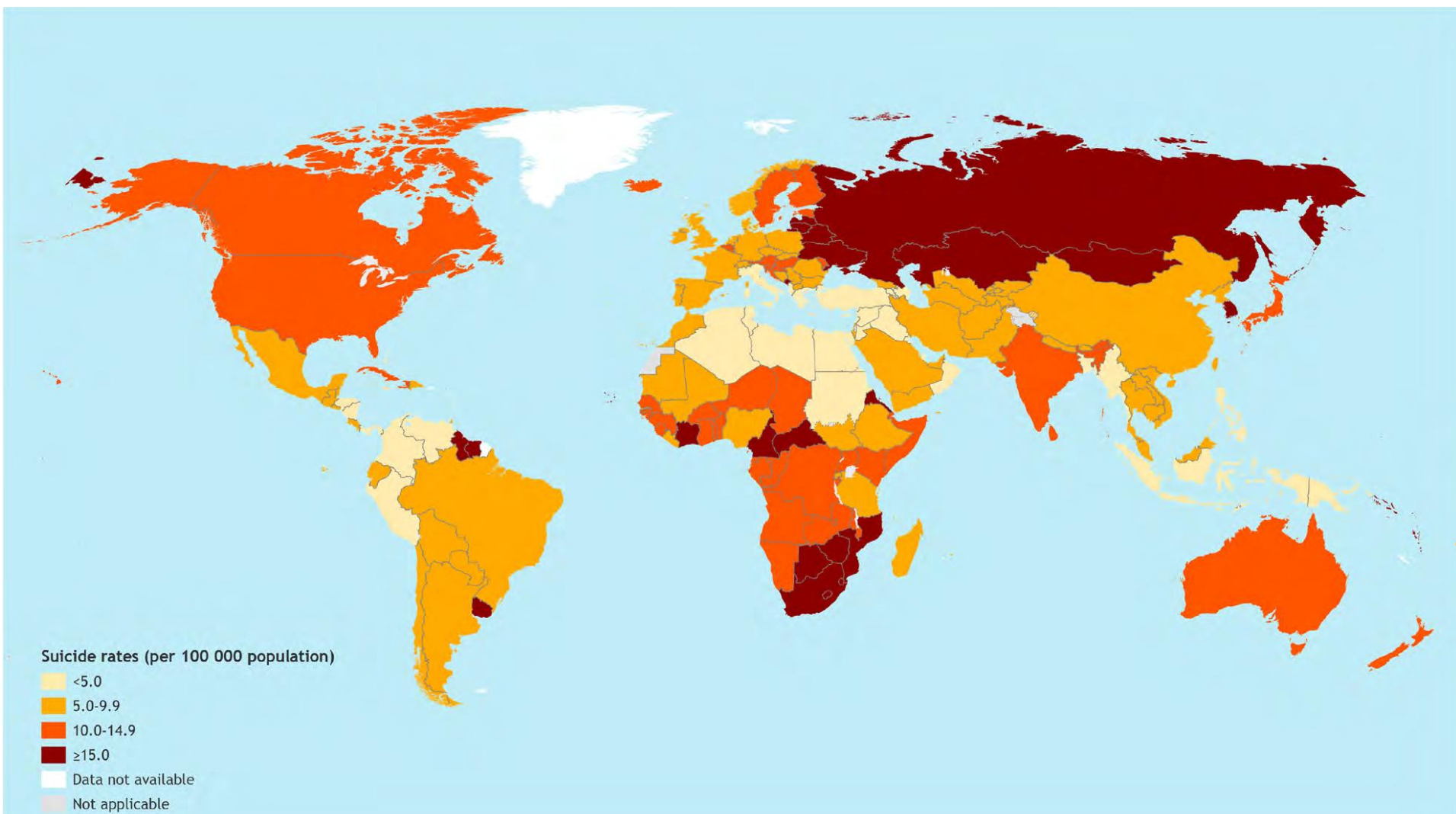
扫码添加
课程顾问

Map of suicide rates
(per 100 000; most recent year available as of 2011)



The designations employed and the presentation of material on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dashed lines represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

2019年世界卫生组织



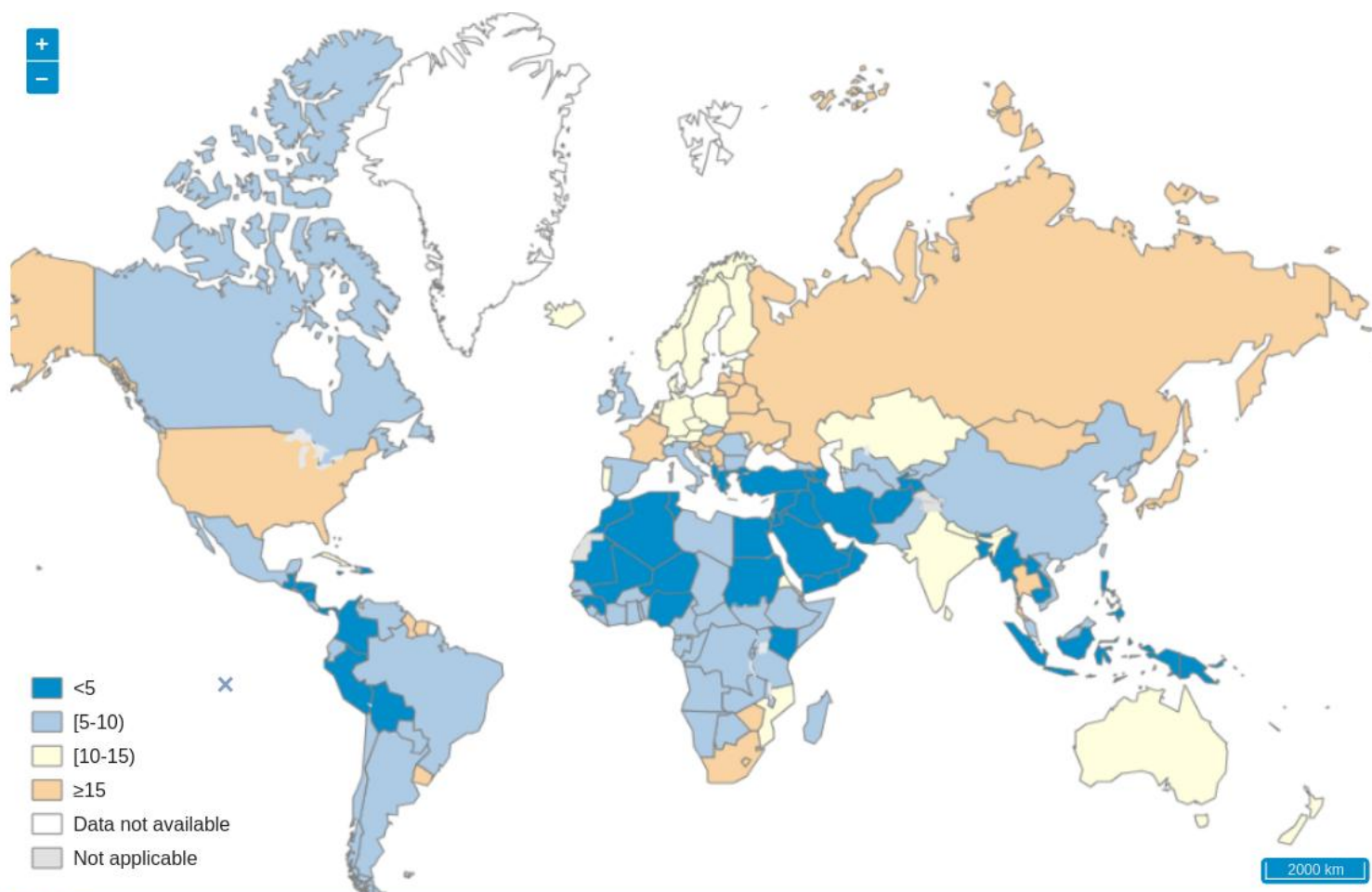
100 000 population)

Sex

Both sexes

Age Group

All age groups (total)



Disclaimer

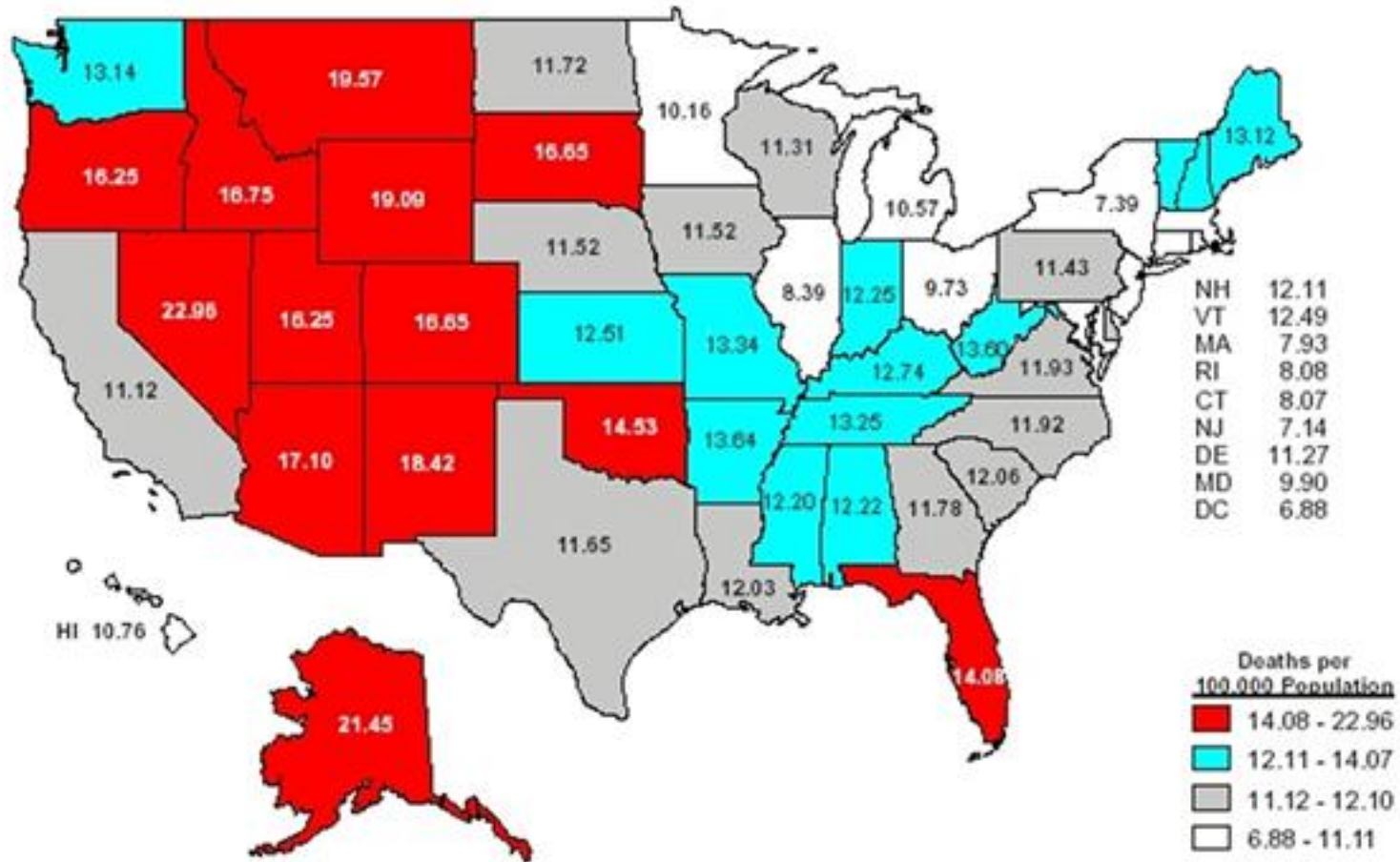
The designations employed and the presentation of the material in this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of WHO concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted and dashed lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.



World Health Organization

© WHO 2025. All rights reserved.

Suicide Death Rates United States, 1996-1998



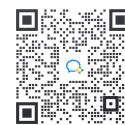




文化对心理健康的影响

- **健康的标准和观念。**
 - 关于自杀：
 - 西方：罪恶（Sin），自我谋杀、绝望之罪
 - 中国：想不开，反抗不公正，舍生取义
- **进食障碍、抑郁症的流行**

37

扫码关注
大儒心理咨询扫码关注
大儒心理书院扫码添加
课程顾问

进食障碍与文化法律

热身 WARM-UP 图载汇 PIX SAY 编辑王凤珠 文小敏

以色列的人类学家发现，年龄在14-18岁之间的以色列女孩约有2%的人患有严重的饮食疾病，这个比例与其他发达国家相当。



法案一

新法律要求模特提供在最近三个月里她们每次在以色列国内市场拍摄过程中的体检报告，以证明她们没有触及到世界卫生组织所制定的肥胖不良直线——身体质量指数(BMI)低于18.5。根据这个标准，一个身高1.73米的模特其体重不得低于54公斤。



法案二

在以色列市场中发行的任何广告，都必须用明确的书面形式，标识模特是否采用了数字化手段来让她(或他)看起来更瘦。但这项法律并不适用于在以色列市场中销售的外国出版物。



什么是BMI

BMI指数(身体质量指数，简称体质指数又称体重指数，英文为Body Mass Index，简称BMI)，是用体重公斤数除以身高米数平方得出的数字，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准。

不过随着科技进步，真正量度体脂是否肥胖，还需要利用电力力量度人的脂肪，测量人体皮下脂肪、内脏脂肪和肌肉脂肪含量。因此，BMI也正在医学上的用途，演变为一概大众的体质指标。

亚洲成人的BMI数值(中国人理想的BMI指数是22)		
体质指数	男性	女性
过轻	20	19
适中	20 ~ 25	19 ~ 24
过重	25 ~ 30	24 ~ 29
肥胖	30 ~ 35	29 ~ 34
非常肥胖	高于35	高于34

“控制厌食法典”

以色列最新法律禁止使用瘦模特

以色列日前颁布了一项新法律：禁止体重低于正常标准的模特出现在广告中。此举的目的是为了抵制饮食疾病的广泛传播。它还规定公共出版物在使用PS照片(将模特照片用电脑修得更瘦)、需要公开进行说明。迄今为止，它是世界上所有国家中第一个采用政府立法的形式，谴责时尚行业对模特的“迫害”——整个行业的审美都在教唆模特牺牲健康的饮食习惯，从而获得瘦削的体形。此举为其他国家努力与厌食症(特别针对年轻女性)进行斗争的运动树立了榜样。

反对者的声音

反对者认为该项立法应当关注健康，而不是体重。因为有些模特天生就很瘦，应当让女孩去医院进行体检，来判断她们到底是否健康。

反对者A

美国精神病学治疗学家和饮食失调专家大卫·赫德认为，应当对模特的健康状况进行评估，因为体重是会随时发生变化的。



反对者B

一位名为阿迪·拉曼的以色列顶级模特认为自己根本达不到这个标准，她的身高体重指数只有18.3，但拉曼认为她的饮食习惯非常健康，而且锻炼量也充足。她认为立法应当着重健康状态，而不是单纯的体重。

反对者C

美国国会议员阿达托认为在实际生活中，会有5%的女性天生体质指数就低于18.5，此举会伤害一些模特的利益。

时尚业的“内忧”

时尚行业需要大量模特穿着经过设计的服饰，传达品牌诉求和生活方式。紧致的腰际和竹竿式的四肢显然能令时装的视觉效果凸显出来，达到骨感、空灵的整体感觉，就连设计师和化妆师们都在减肥，以求尽量和行业契合。瘦！瘦！瘦！这已经成为时尚产业对从业人员“无厘级”的硬性标准了。而近几年来，时尚产业所面临的压力越来越大，其导火索就是不断有模特患上厌食症，更有巴西和乌拉圭的模特死于这种疾病并发症。



新闻稿A

2006年8月，22岁的乌拉圭模特露西尔·雷莫斯(Luzel Ramos)三个月内只吃蔬菜和低热量可乐，最后死于营养不良及心脏病。



新闻稿B

2006年11月14日，骨瘦如柴的21岁巴西模特安娜·卡罗琳·瑞斯顿(Ana Carolina Reston)死于神经性厌食症，胃功能不全及低血糖。据法新社报道，她的BMI值是13.2，远低于正常值。



新闻稿C

2007年2月13日，露西尔·雷莫斯的模特妹妹艾莲娜·雷莫斯(Eliana Ramos)死于营养不良，只有18岁。

曾经的有效尝试

2006年9月，西班牙马德里时装周矫正了这个病态，主办单位西班牙时装周协会宣布BMI值低于18.5的模特不能登台走秀。此举首开国际时尚界先河，同时也引起国际时尚界的热烈讨论。之后，意大利青年及体育部长梅盖德里宣布，模特在意大利登台前须出示健康证明。巴西、阿根廷、法国也陆续响应。英国和美国也有各自的指导原则，但时尚行业通常进行自我调控。

F&B 评论员

体重适中，同样能让自己看起来美丽、成功

出现在媒体中不切实际的身体外形是通过饮食习惯的调整而塑造出来的，特别是青年人对这种外形的追求，实际上，出现在电视、电影和广告中的年轻女性只能作为理想身材的参照，现实生活与此差距太大。对于这项法律会产生多大的效果目前尚不知晓，因为以色列的青少年从国际媒体和本地公开出版物中得到了太多的不良暗示。此外，这项禁令也不会涉及到太多的模特，以色列目前仅有约300名职业模特，而且还有一部分在国外工作。

但是本刊依旧认为这是一项积极的举措，向困扰西方社会的时尚从业者的健康问题发出了挑战。而对于大多数女孩来说，美丽的理想固然无错，但是要通过科学运动和合理饮食达到身材的正向改变。同时一定要转变观念，时尚媒体上出现的模特外表，只是一小部分人的身体效果，你没有必要沿着她们身后的影子，一条路走到黑。



法律干预心理健康问题

以色列立法禁止超瘦模特表演保护青少年健康

为规范模特和广告行业，保护青少年健康成长，以色列一个立法委员会13日通过一项法案，禁止超瘦模特出演商业广告。

据当地《新消息报》网站报道，这一法案禁止广告公司在平面和电视广告中选用体重低于正常标准的模特，禁止模特公司招收超瘦模特，同时禁止企业选用体重低于正常标准的模特作品牌代言人。法案还要求从业模特提供相关医学证明，确认体重符合标准。根据该法案，违反者将被罚最高5.7万美元。

该立法委员会说，以色列未成年女性患饮食疾病、尤其是厌食症的比例近年呈上升趋势，研究结果显示，一大原因是广告和媒体宣传中大量出现超瘦模特，影响了青少年的价值观。

（摘自新华网2010-06-16）



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码关注
课程顾问

法律干预心理健康问题



大儒心理
Daru Psychology

青年
心理健康专家

- 西班牙：过瘦模特不可参加马德里时装周走秀
 - 在2006年的马德里时装周上，举办方明确表示，身材“过瘦”（BMI指数低于18）的模特将无法参与走秀。有近三分之一因BMI指数过低没能出现在2006年的T台上。
- 意大利：BMI低于18.5不可参加米兰时装周走秀
 - 2007年2月举行的米兰时装周规定BMI指数低于18.5的模特将无法登台。
- 以色列：禁止体重过轻的模特出现在广告中
 - 2012年3月，以色列通过法律禁止体重过轻的模特出现在广告中，成为世界上第一个立法抵制“过瘦”模特的国家。该项法律要求从业模特的BMI（身体体重）指数必须达到18.5以上。
- 丹麦：
 - 2015年3月，丹麦时装协会联合该国模特工会和多家模特经纪公司共同签署了《丹麦时尚伦理宪章》。25岁以下的模特每年至少接受一次体检。

叁、社会政策



扫码关注
大儒心理咨询

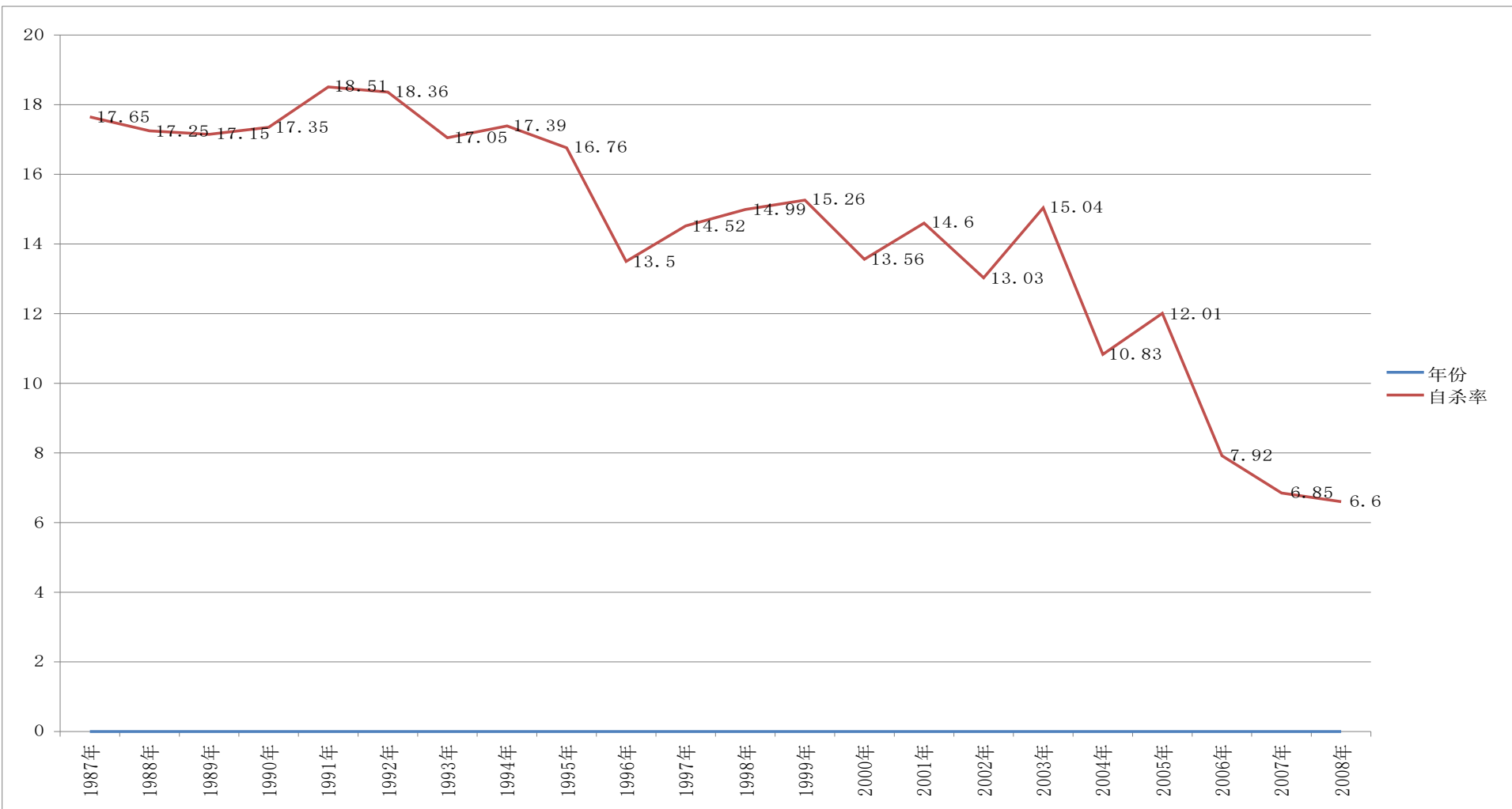


扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

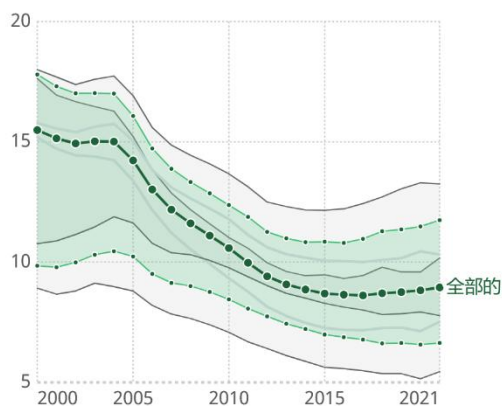
30年中国人自杀率的变化



中国人自杀率

中国, 全部的

2000 - 2021

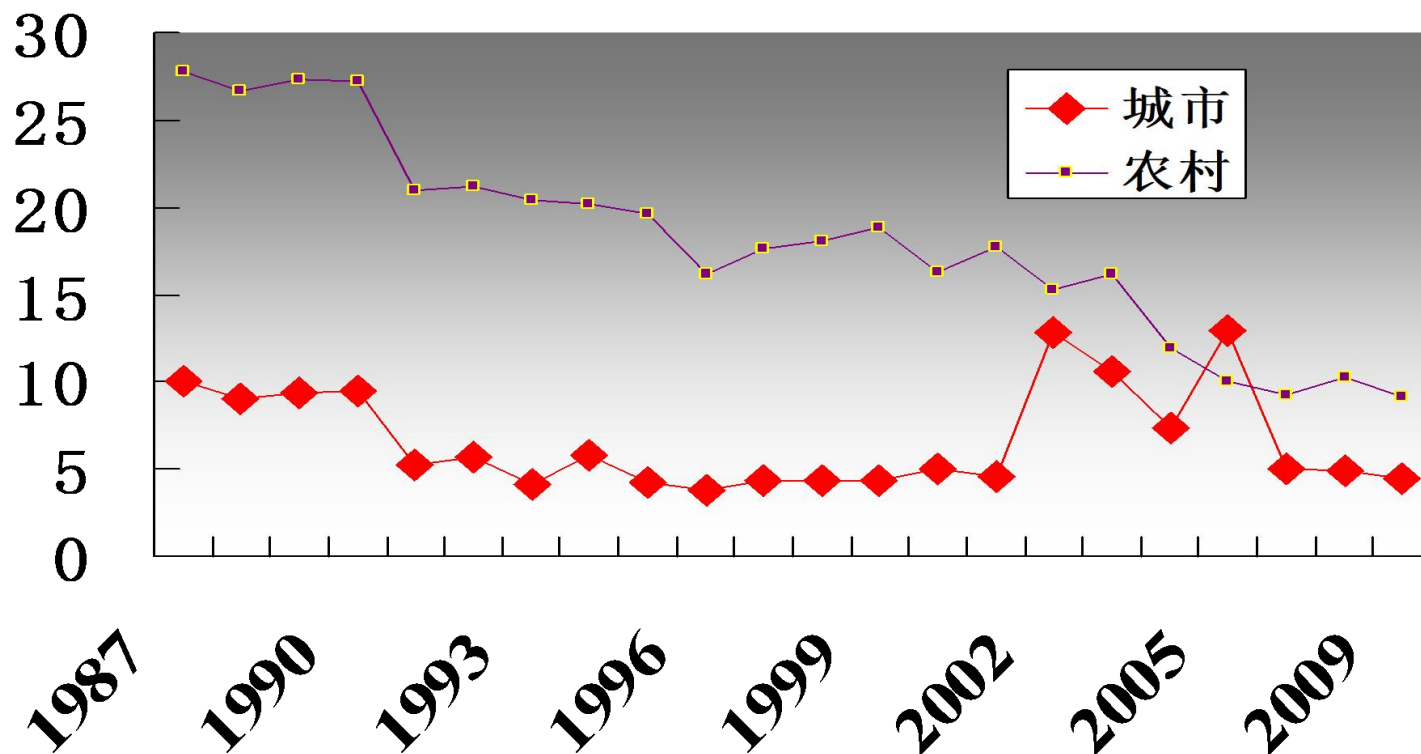


国家

2021

国家	每10万死亡人数, 2021 ▲
圣文森特和格林纳丁斯	0.4
阿拉伯叙利亚共和国	0.6
约旦	0.6
展示更多 114	
刚果民主共和国	8.8
中国	8.9
波斯尼亚和黑塞哥维那	9
展示更多 61	
斯威士兰	27.2
大韩民国	27.5
莱索托	28.7

1987~2009年中国自杀率的城乡分布 (1/10万)



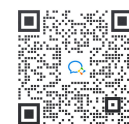
Suicide Rate by Urban-Rural Division from 1987 to 2009



扫码关注
大儒心理咨询



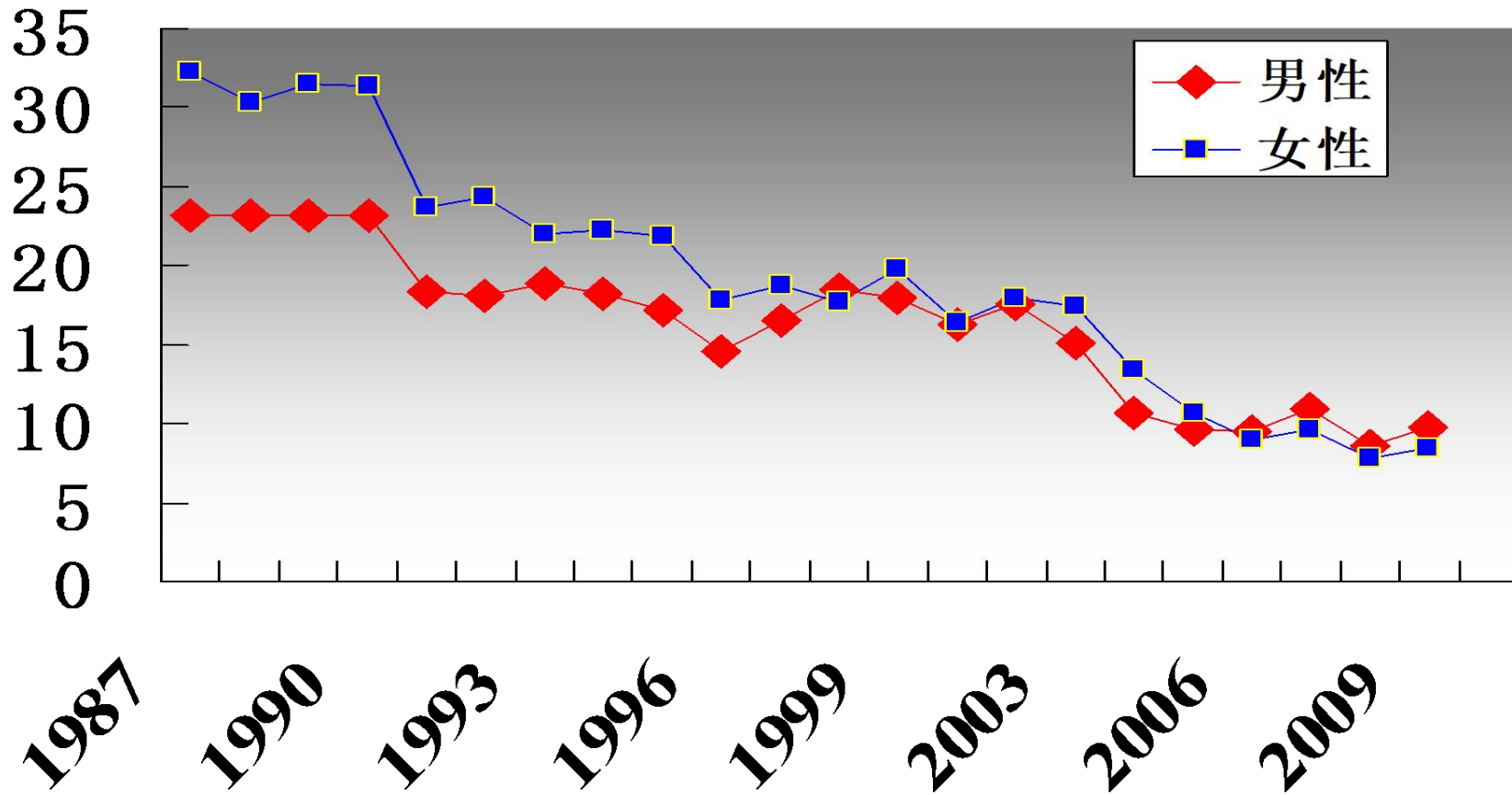
扫码关注
大儒心理书院



扫码关注
课程顾问

1987~2009年中国农村自杀率 Rural Suicides in China from 1987 to 2009

(1/100,000)



扫码关注
大儒心理咨询



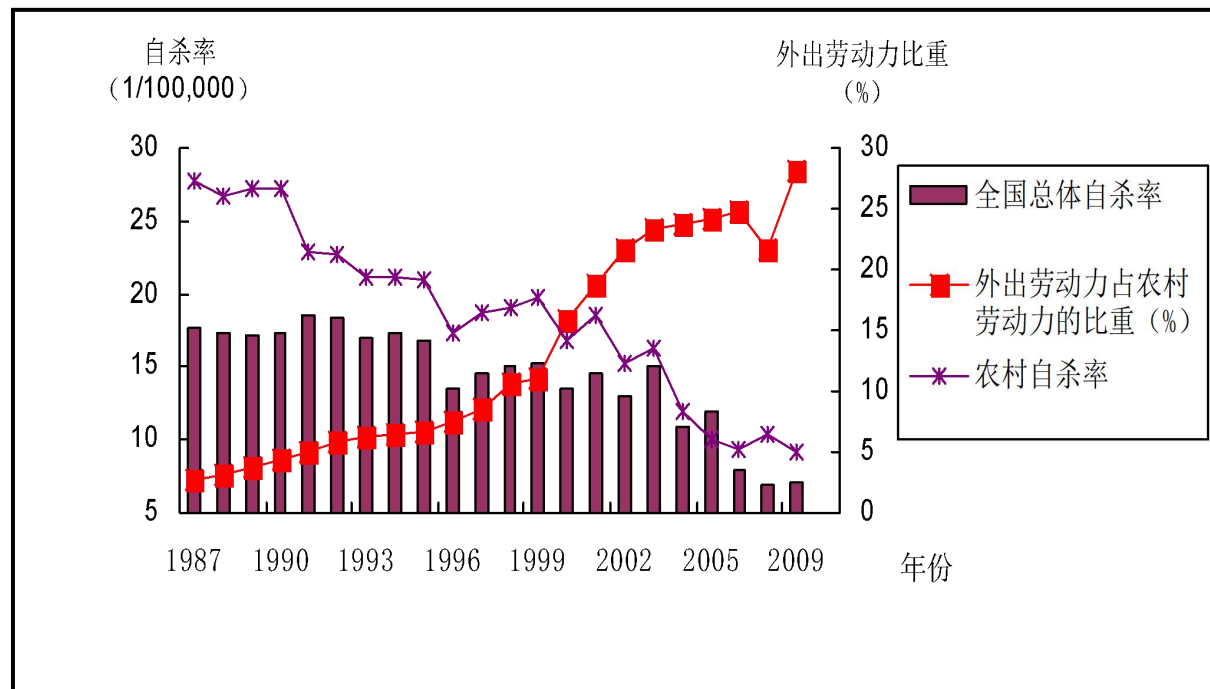
扫码关注
大儒心理书院



扫码关注
课程顾问

年份	农村外出劳动力人口 (万人)
1987	1050
1988	1250
1989	1500
1990	1800
1991	2140
1992	2592
1993	2752
1994	2888
1995	3000
1996	3400
1997	3890
1998	4936
1999	5240
2000	7600
2001	9050
2002	10470
2003	11390
2004	11823
2005	12578
2006	13181
2007	11480
2008	14041

全国自杀率和农村自杀率与农村外出劳动力比重的逐年比较



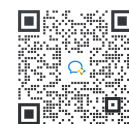
Increase of rural labor outflow and decrease of rural and nationwide suicide trends (87-09)



扫码关注
大儒心理咨询

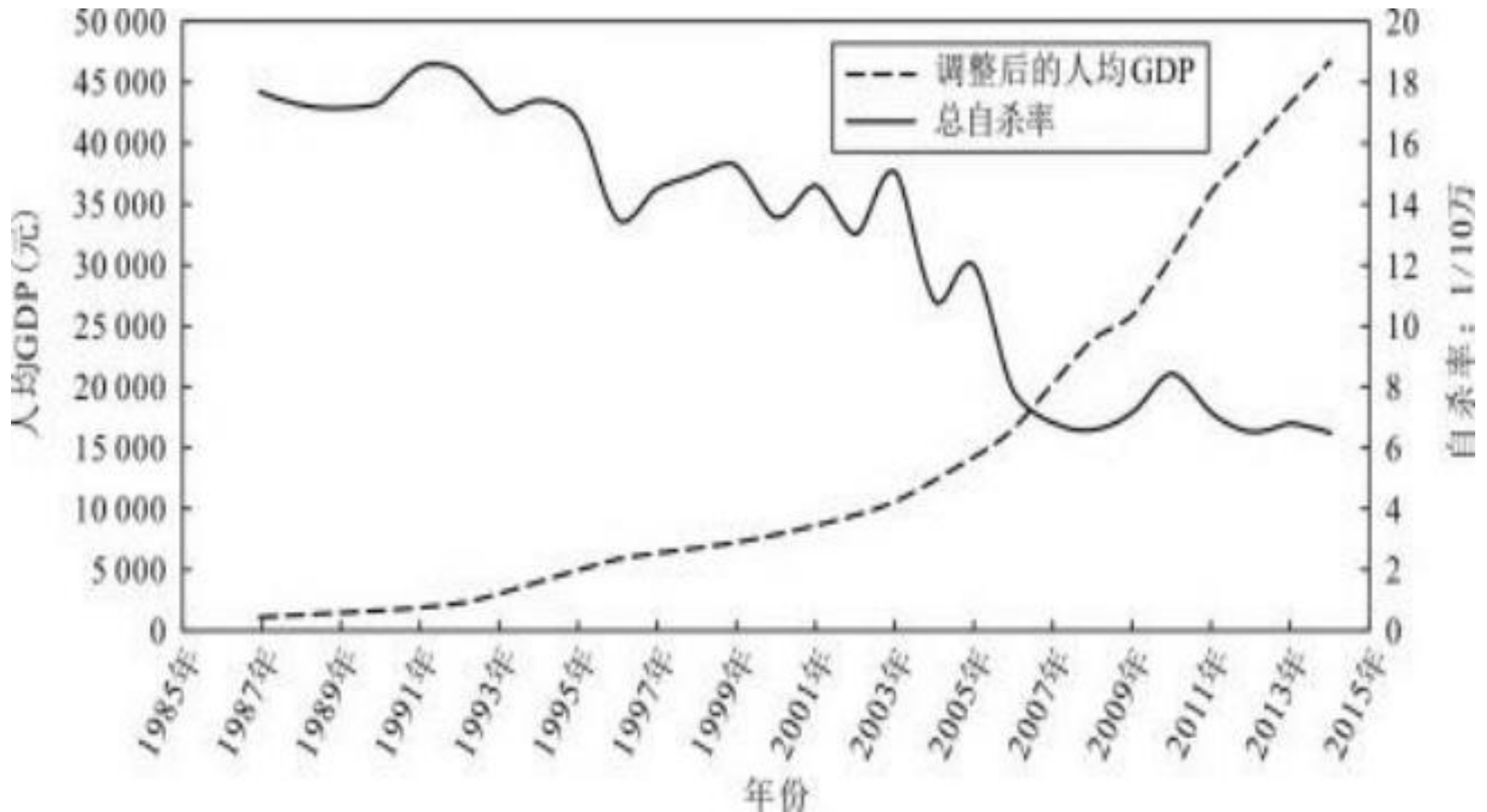


扫码关注
大儒心理书院



扫码关注
课程顾问

中国 1987 年-2015 年调整后的人均 GDP 和自杀率的变化



肆、管理体制



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

管理文化和治理体制

- 集体主义文化和个体主义文化与疫情。



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码关注
课程顾问

中美大学生自杀率比较 (2014)

麻省理工学院
58



麻省理工大学

北京大学
[2.7]



北京大学

MITvsPKU: 心理健康中心的专业人员

Care Providers

Jessica Barton, L.I.C.S.W.
Audra L. Bartz, L.I.C.S.W.
Sherry Bauman, M.D.
Lisa Bosley, PMHNP-BC
James D. Chansky, L.I.C.S.W.
Daniel J. Debowy, M.D., Ph.D.
Rheinila Fernandes, M.D.
Rita V. Fischer, L.I.C.S.W.
Christina Ann Go, M.A., Ed.M.
Lili Gottfried, M.D.
Maya Hanelin, L.I.C.S.W.
Xiaolu Hsi, Ph.D.
Araceli M. Isenia, L.I.C.S.W.
Simon M.W. Lejeune, M.D.
John H. Lloyd, M.D.
Haleh Rokni, M.D.
Alan E. Siegel, Ed.D.
Adam J. Silk, M.D.
Sheila Swales, P.M.H.-N.P., B.C.
Juliana Tseng, M.A.
Anthony Van Niel, M.D.
Evan J. Waldheter, Ph.D.
Marcia Yousik, P.M.H.N.P.-B.C.
Laurie Zelas, P.M.H.N.P.-B.C.

在编

- 何 瑾, 心理学博士
- 刘海骅, 心理学博士, 副教授
- 聂 晶, 教育学博士
- 汪春花, 心理学博士
- 徐凯文, 心理学博士, 副教授, 精神科医师
- 庄明科, 心理学博士

合同聘用

- 梁冠琼, 宾州大学心理咨询硕士
- 李晨枫, 北京大学临床心理硕士
- 汪宇婷, 密苏里州立大学心理咨询硕士



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

MITvsPKU: 专业人员/学生总数

	专业人员	学生总数	学生/ 专业人员
MIT	24	10340	431:1
PEK	6+3	36502	4056:1

扫码关注
大儒心理咨询扫码关注
大儒心理书院扫码添加
课程顾问

MITvsPKU: 专业人员/学生总数

	专业人员	学生总数	学生/ 专业人员
MIT	24	10340	431:1
PEK	6+3	36502	4056:1
PKU学工	265	36502	138:1



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

伍、原生家庭 ——心理危机的树理论



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

树理论与长期风险评估量表

我图网 ooopic.com
NO.20090520215786

心理危机的树理论

树叶：
成就感，自我实现

阳光、雨露：
社会环境

树干：
信仰、价值观

树干：
社会支持

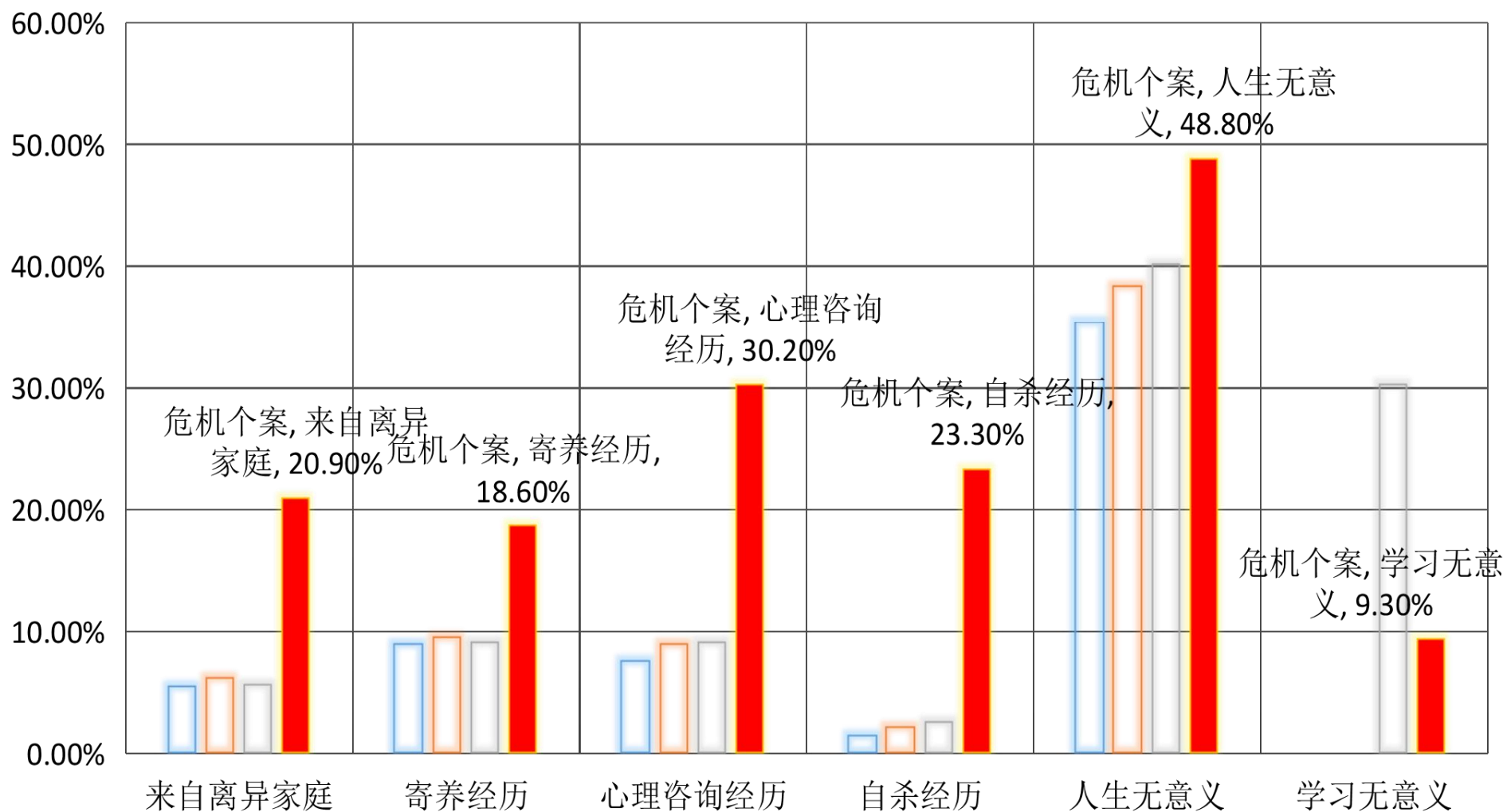
树根：家庭与依
恋关系





危机个案与全体比较

2011级 2012级 2013级 危机个案



六、媒体传播 ——富士康之惑



扫码关注
大儒心理咨询

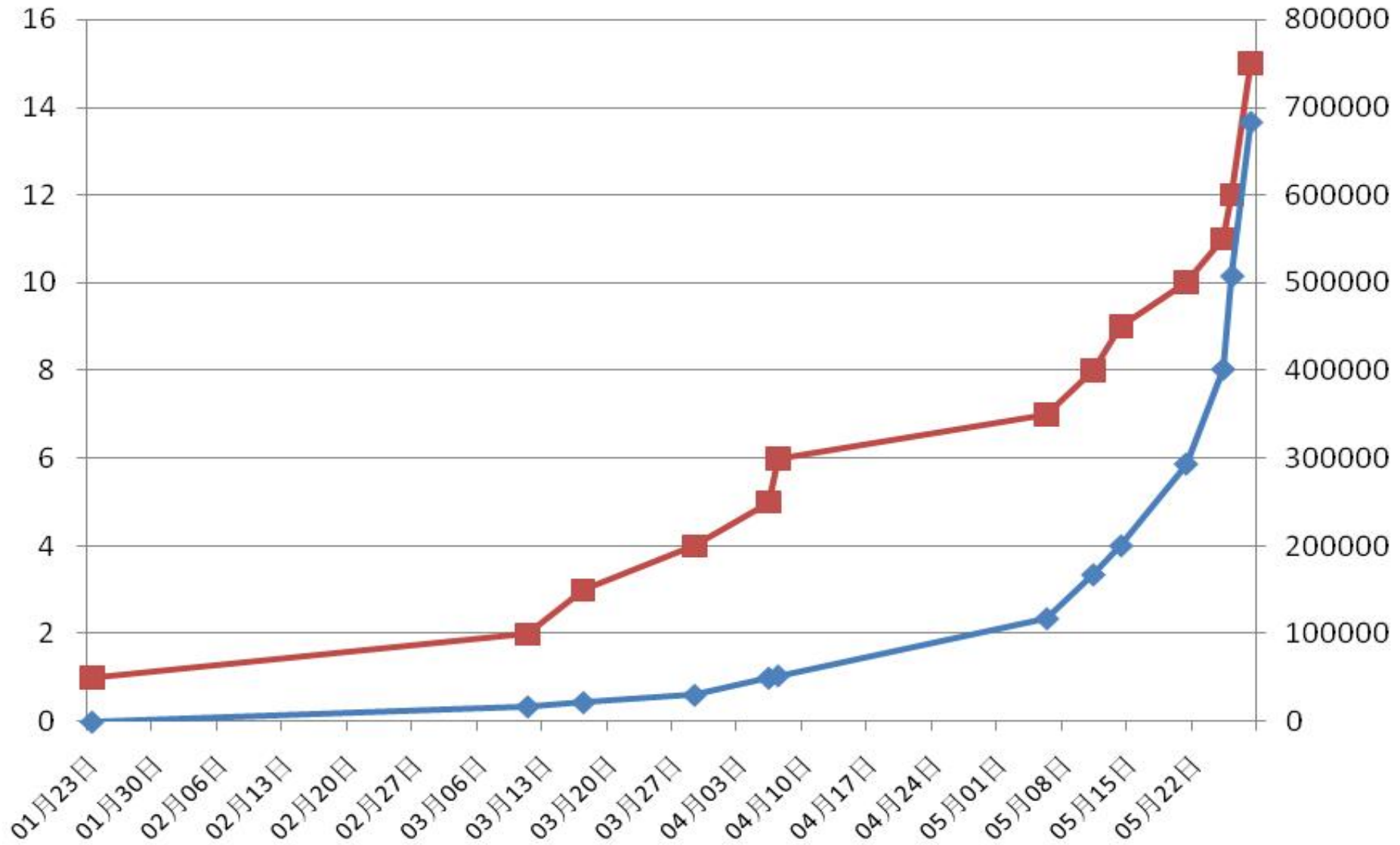


扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

以富士康事件为例



欢迎关注大儒心理，更多服务请与我们联系



大儒心理书院
订阅号



大儒心理咨询
服务号



添加课程顾问
洽谈更多合作



添加个案管理师
预约心理咨询

公司地址：北京市海淀区中关村大街18号中关村互联网教育创新中心B座 1011A-1013, 1005, 1021

市场部热线：010-8266-6945

个案管理中心：010-8260-5199 个案管理师：185-1000-8840



七、互联网

高科技改变人类



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

走饭 (设置备注)

私信

<http://weibo.com/xiaofan116>

江苏, 南京

简介: llllll谎言 更多资料>>

366 11429 1896

关注 粉丝 微博



已关注 | 取消

发私信 | 求关注 | @她 | 设置分组 | 更多

个人照片

查看全部

关注她的人同时关注了



我有抑郁症，所以就去死一死，没什么重要的原因，大家不必在意我的离开。拜拜啦。

3月18日10:54 来自皮皮时光机

转发(19762) | 收藏 | 评论(11285)

我特别不孝每次跟我妈打电话我都在哭，我一点点都不强大，我就想躲睡觉

3月17日00:10 来自新浪微博

转发(262)

没有一个可驻扎的地方，到每一个地方那儿的人都对我说：你得走。就连回家妈妈都说：你不能留在这儿。每一刻看着那些离去的期限我觉得孤立无依。

3月14日07:19 来自UC浏览器

转发(730) | 收藏 | 评论(261)

使我不讨厌坐地铁的方法是让地铁在天上飞，一整条

3月15日07:36 来自UC浏览器

转发(68)

我要是白天思绪像现在如此活跃估计会杀十个人

3月13日23:48 来自UC浏览器

转发(15) | 收藏 | 评论(10)

每天躺床上一小时闷一壶上好的暖尿再冲去倒掉我誓死捍卫我夜里不梦到权利TA T

3月14日23:58 来自UC浏览器

转发(13)

其实没什么南京人认识我也不太热心但我想发微博

@呆子不开口★：旺旺小小酥的确挺好吃的，求租单间，南京地铁二号线沿线附近，要求全自动洗衣机

3月13日20:10 来自新浪微博

转发(25) | 评论(14)

3月13日23:16 来自UC浏览器

我每个白天呼哧呼哧自然笑的次数也挺多的但我就是不承认自己是开心的
对了呼哧呼哧呼哧

龙虎社区
bbs.longhoo.net



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码关注
课程顾问

微博：@走饭

微博小号：@醒醒我们回家了

真实姓名：马洁

性别：女

院校专业：南京金陵科技学院龙蟠

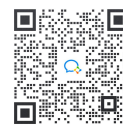
学院08级金融系



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码关注
课程顾问

网络改变了什么？

- 网络对公众情绪的影响：通过网络传递信息、谣言——负面情绪？
- 网络对人格形成的影响：互联网的设计者如何考虑和运用心理学？
- 网络对依恋关系的影响：更加孤独还是更加联结？
- 网络对心理治疗的形式和技术的影响：网络治疗？



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问



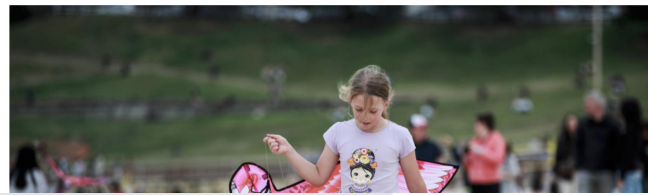
互联网对青少年的负面影响：人格异化？

- **网络对公众情绪的影响：通过网络传递信息、谣言、开盒——负面情绪？网络成为非自杀性自伤，自杀行为传染的主要途径。行为模仿、学习和复制普遍是极端事件发生严重传染效应的关键因素。**
- **网络对人格形成，依恋关系的影响：互联网的设计者如何考虑和运用心理学，高科技反噬人类？人类更加孤独还是更加联结？**
 - **青少年在网络学习如何“表现出精神异常”获得精神疾病诊断，以逃避学业压力和学习过度竞争。**
- **通过互联网接触的西方消极的文化和价值观也对青**

澳大利亚拟禁止16岁以下人群使用社交媒体

极目新闻 2024-11-07 15:45

新华社北京11月7日电 澳大利亚总理安东尼·阿尔巴尼斯7日说，政府将推动立法禁止16岁以下未成年人使用社交媒体。



Z世代（1995 年后出生的一代人）的童年

玩耍的童年：自由玩耍在 20 世纪 80 年代开始减少，并在 90 年代加速下降。

- 手机的童年

- 2000 年代高速宽带的迅速普及。
- 2005 年：超快速传播的社交媒体时代。
- 2007 年 iPhone，智能手机。
- 2009 年“点赞”、“转发”、“分享”按钮的出现，改变了在线世界的社交。

现实世界vs虚拟世界

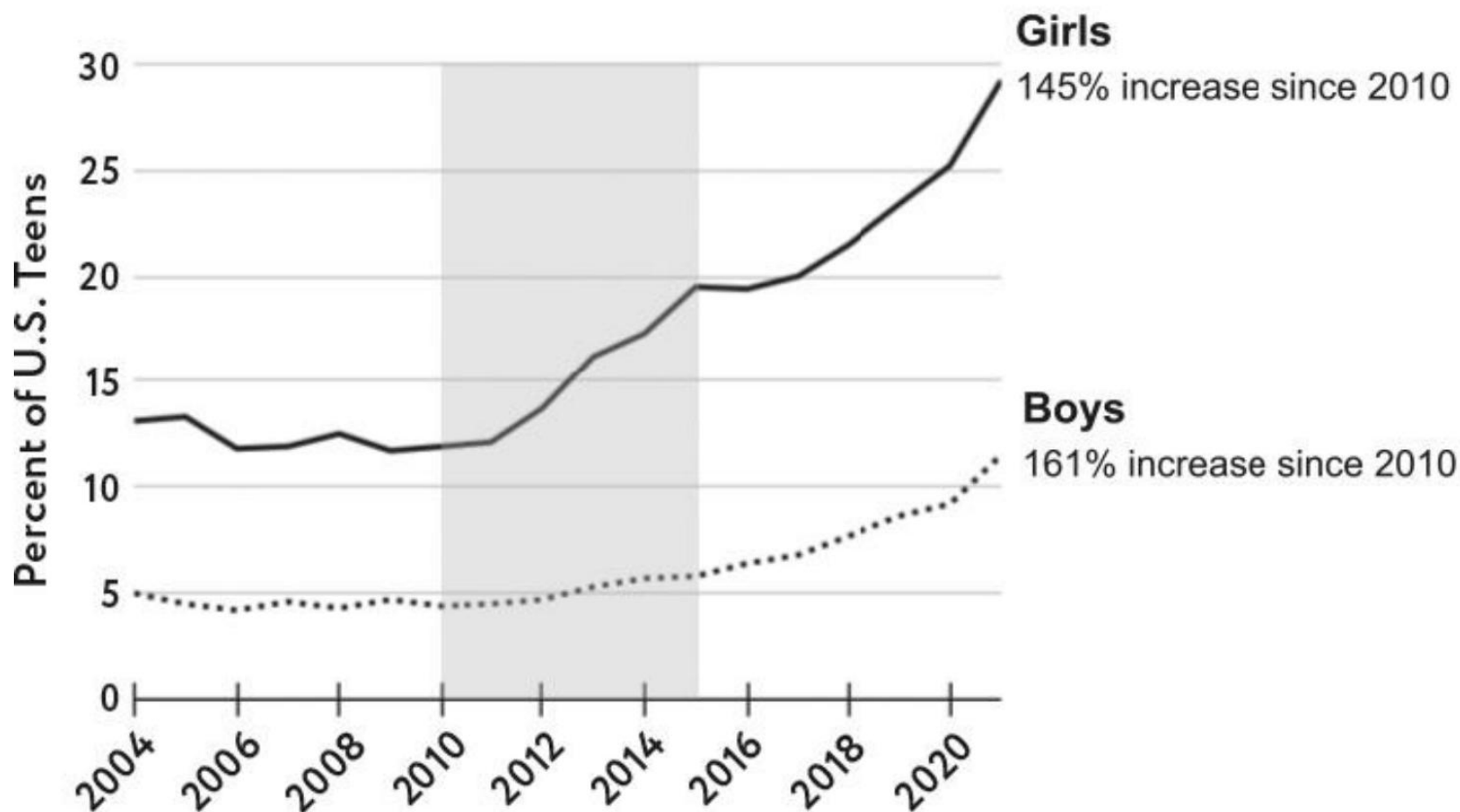
“现实世界”：

- 1. 是具象化的，人用身体来交流，我们意识到他人的身体，并且我们对他人的身体既有意识也无意地做出反应。**
- 2. 是同步的，这意味着它们在同一时间发生，并且在时间和轮流方面有微妙 的提示。**
- 3. 主要涉及一对一或一对多的交流，在特定时刻只有一次互动发生。**
- 4. 发生在那些进入和退出门槛很高的社区中，因此人们有强烈的动机去投资于关系并在出现裂痕时修复。**

现实世界vs虚拟世界

“虚拟世界”：

- 1. 它们是无形的，意味着不需要身体，只需要语言。合作伙伴可以是人工智能（AI）。**
- 2. 它们是高度异步的，通过基于文本的帖子和评论进行。**
- 3. 涉及大量一对多的通信，向潜在的广大受众广播。多个交互可以并行进行。**
- 4. 这些发生在进入和退出门槛都很低的社区中，所以人们可以屏蔽其他人或者在不满意时退出。社区往往是短暂的，人际关系通常是一次性的。**



青少年重度抑郁症

图 1.1 美国青少年（12–17 岁）过去一年中至少经历过一次重度抑郁发作的百分比，根据症状清单的自我报告。这是《美国精神的溺爱》中的图 7.1，现已更新至 2016 年以后的数据。（来源：美国国家药物使用和健康调查。） [3]

美国大学生精神疾病增长

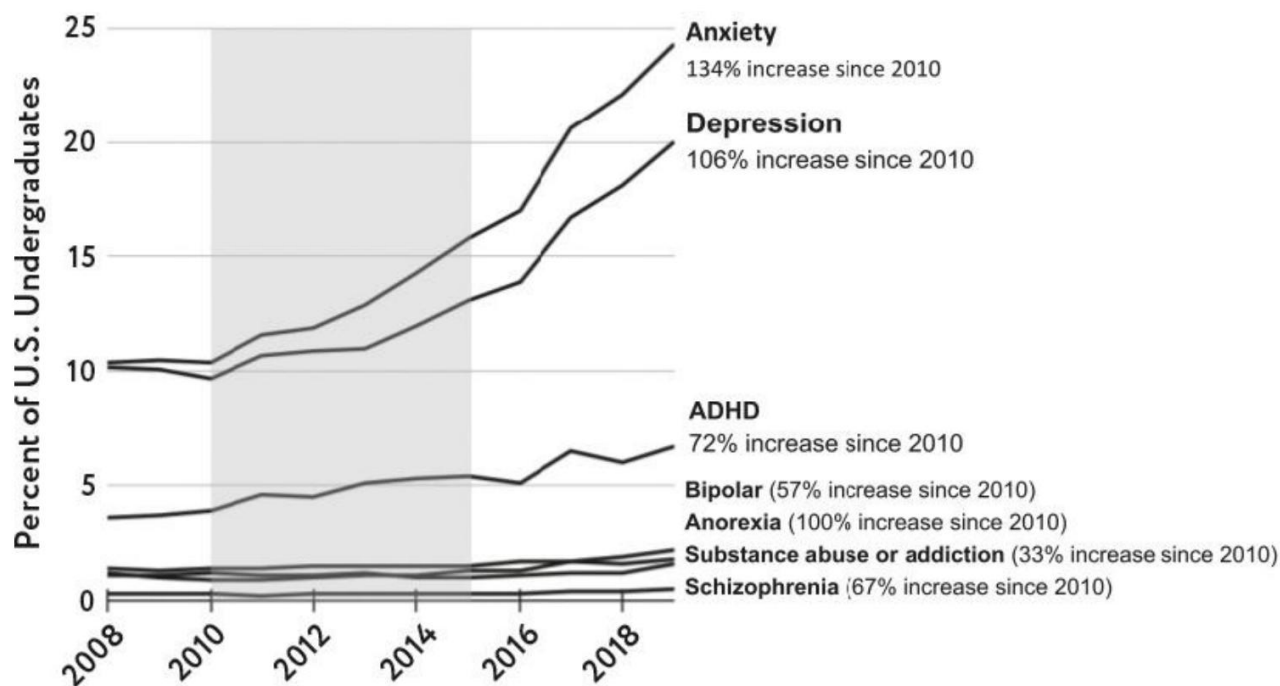


图 1.2. 美国本科生中患有几种精神疾病的百分比。在 2010 年代，大学生中各种精神疾病的诊断率增加，尤其是焦虑和抑郁症。（来源：美国大学健康协会。）[9]

不同年龄阶段高焦虑水平的差异

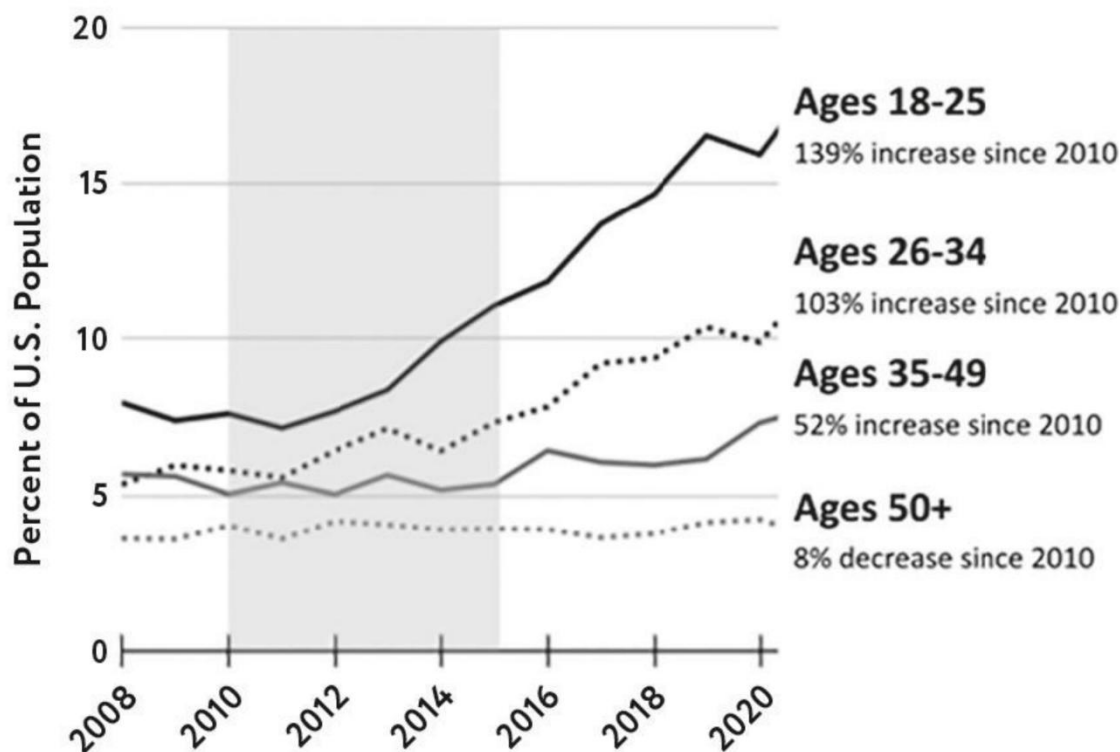


图 1.3. 美国成年人报告高水平焦虑的百分比按年龄组分列。（资料来源：美国药物使用与健康全国调查。） [11]

非自杀性自伤的发生率

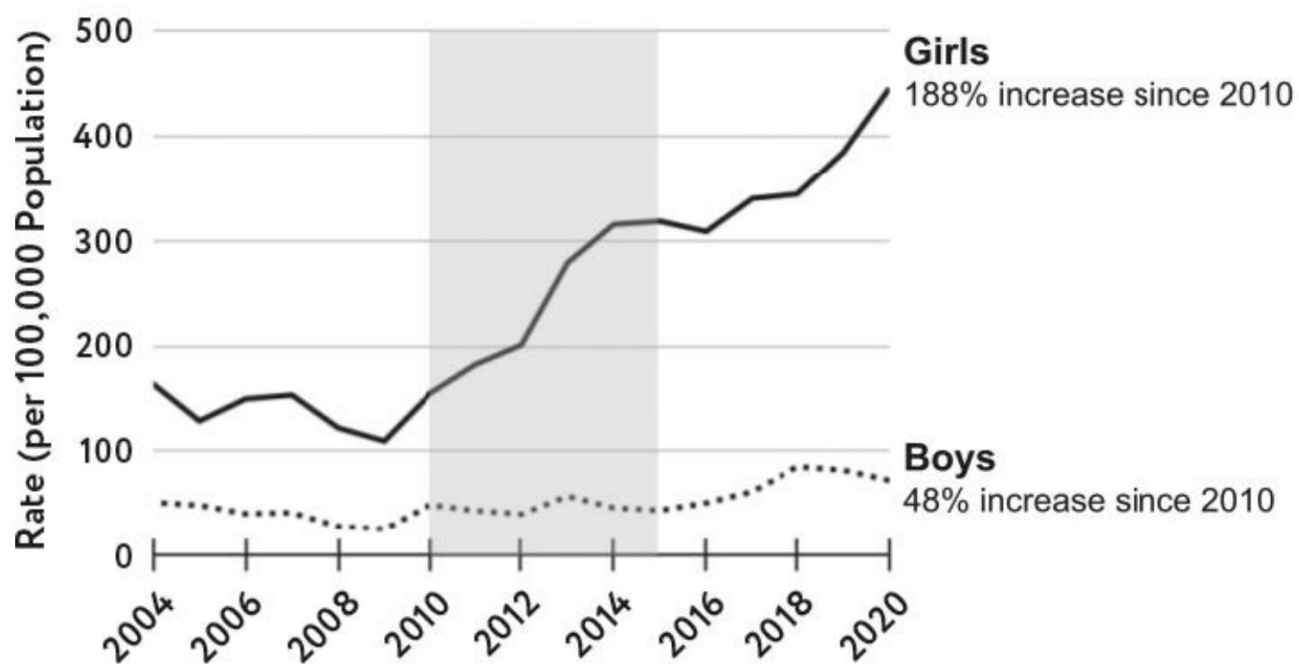


图 1.4. 美国每 10 万人中青少年（10–14 岁）因非致命性自残在医院急诊室就诊的比率。（来源：美国疾病控制与预防中心，国家伤害预防与控制中心。） [20]

美国青少年自杀率

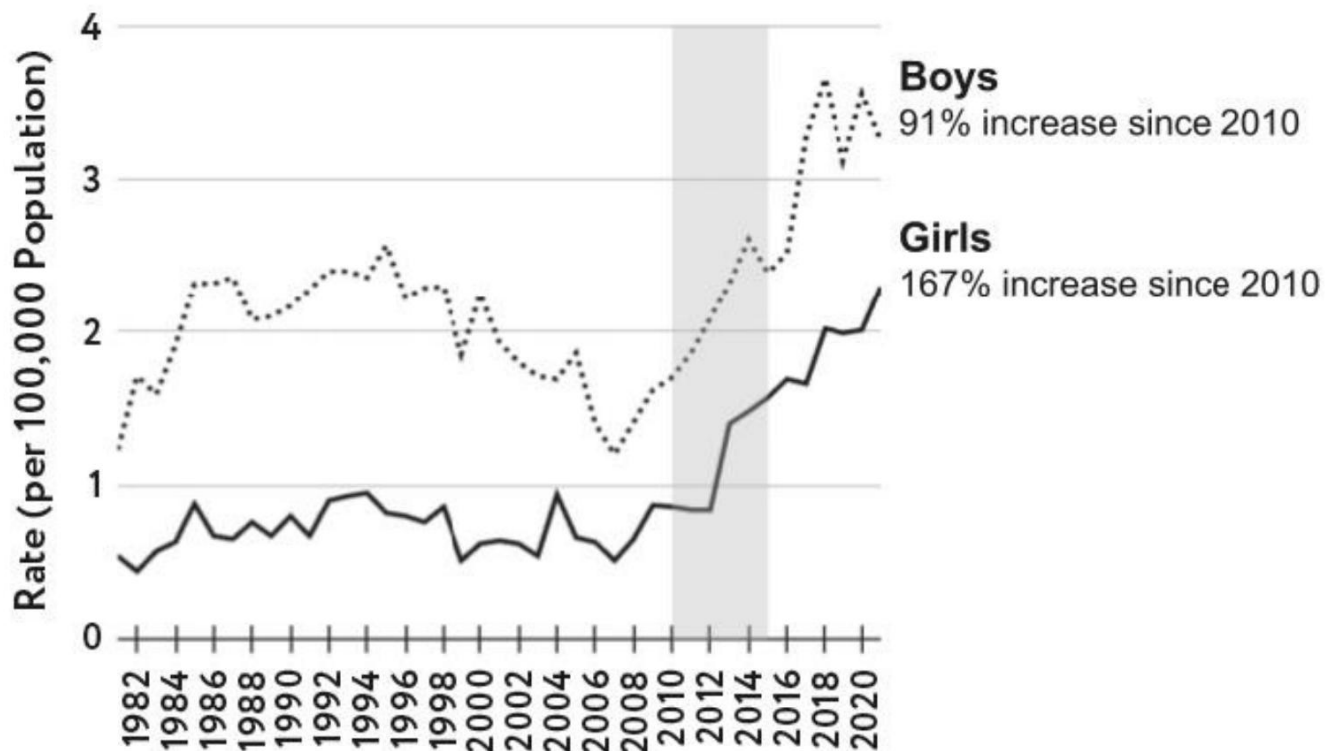
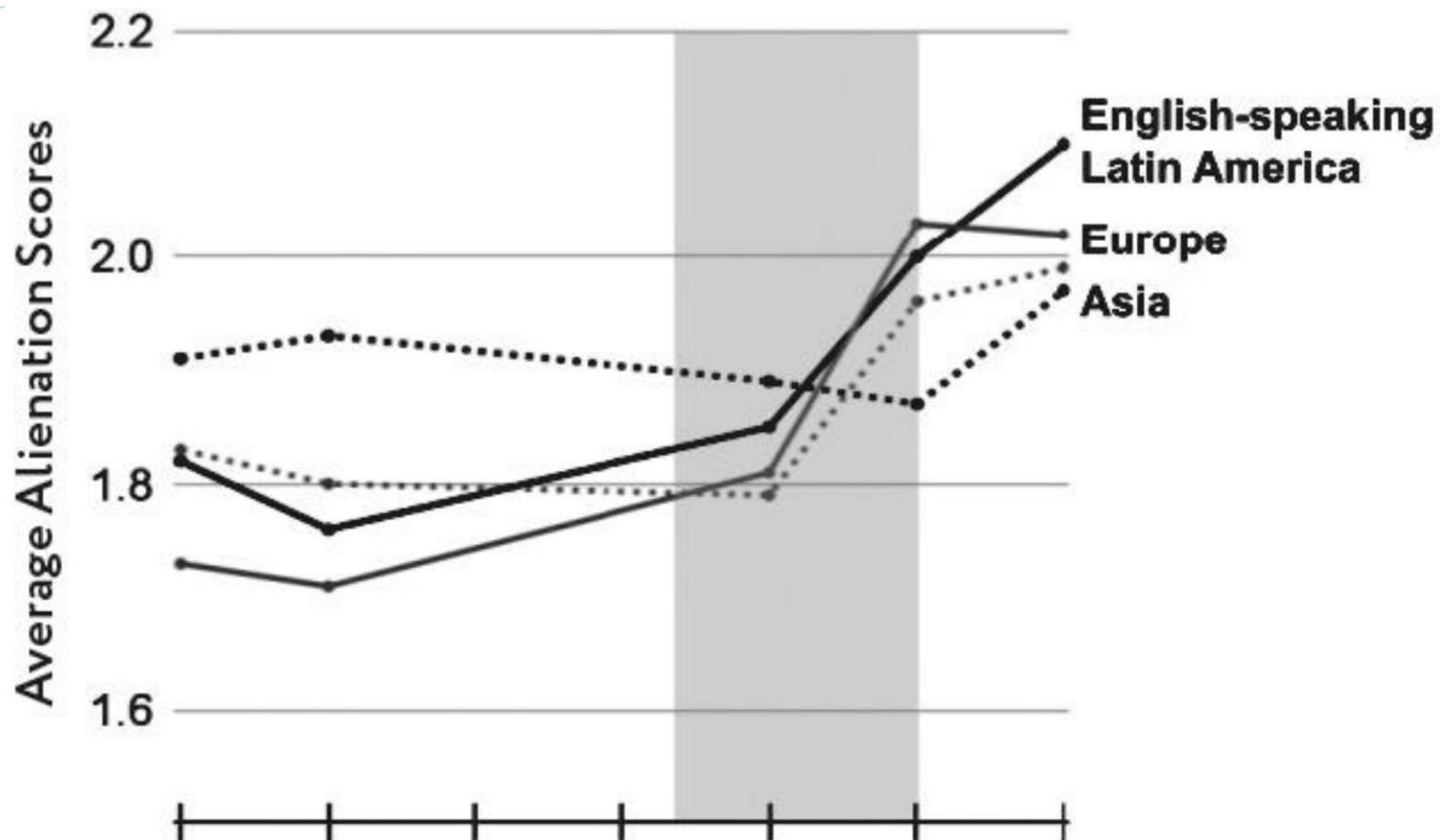
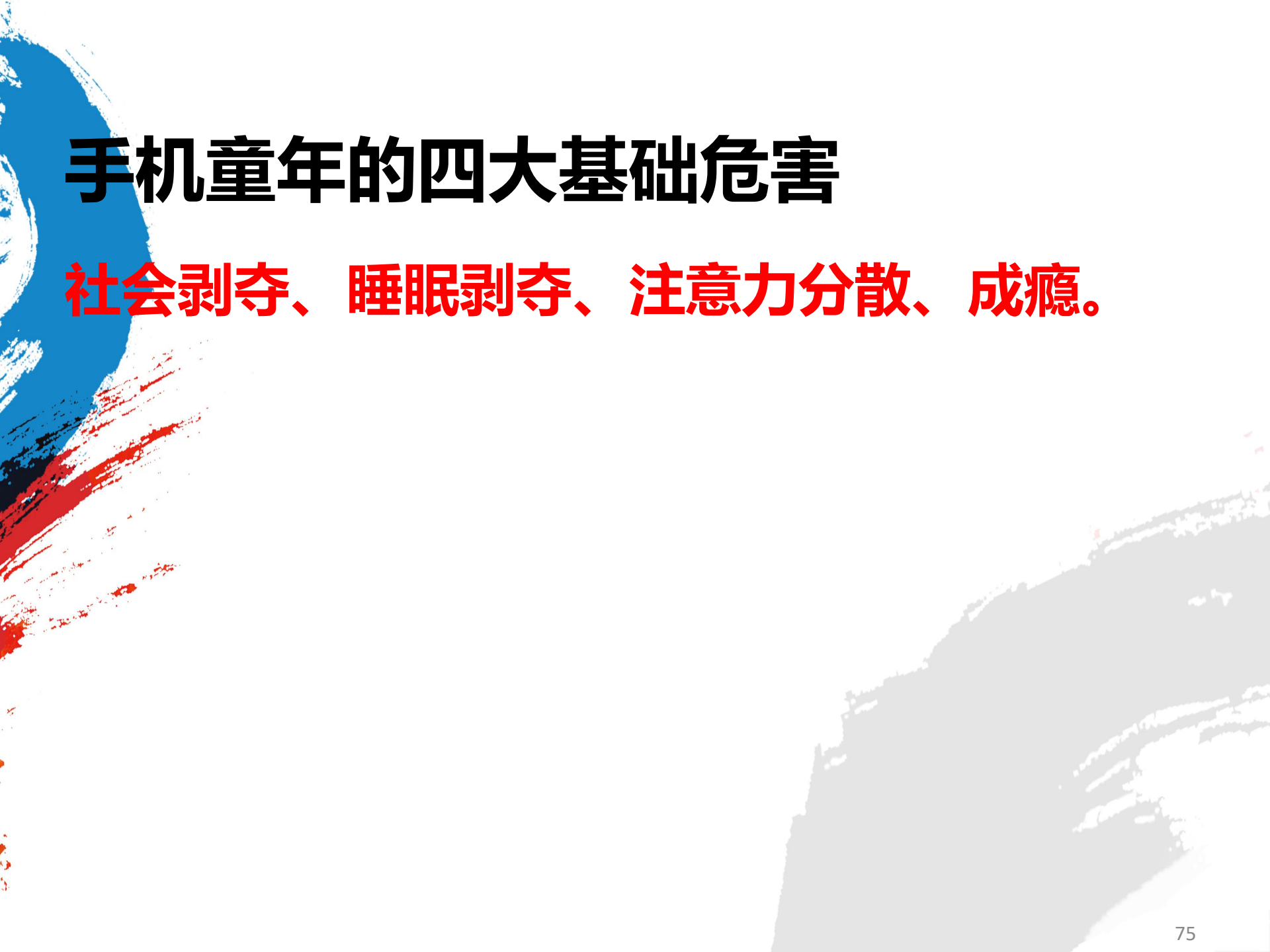


图 1.5. 美国 10-14 岁青少年的自杀率。(来源: 美国疾病控制与预防中心, 国家伤害预防与控制中心) [22]

全球青少年疏离感





手机童年的四大基础危害

社会剥夺、睡眠剥夺、注意力分散、成瘾。

社交剥夺

按年龄组划分的与朋友相处的日常时间

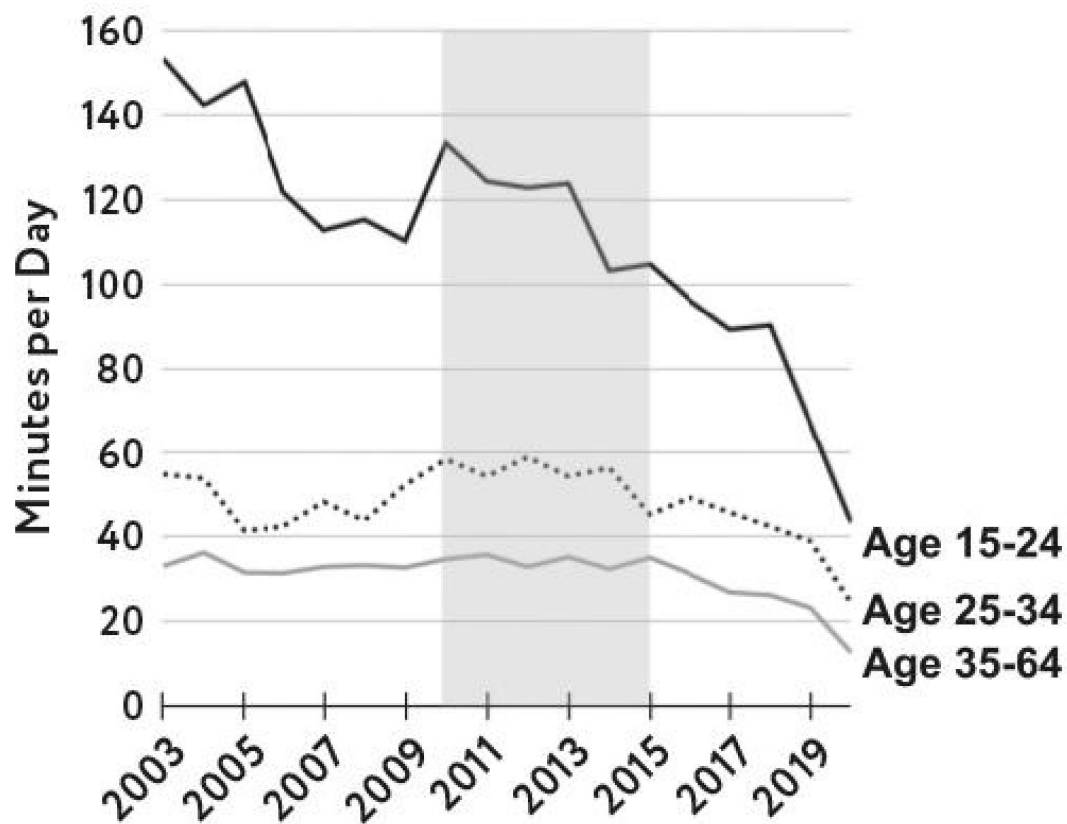


图 5.1. 每日平均与朋友相处的时间（分钟）。只有最年轻的年龄组在 2020 年数据收集之前显示出急剧下降，该数据收集是在 COVID 限制开始后进行的。（来源：美国时间使用研究。） [19]

睡眠剥夺

一项对 36 项相关研究的综述发现，高社交媒体使用与睡眠质量差之间存在显著关联，并且高社交媒体使用与心理健康状况差之间也存在显著关联。

高社交媒体使用预测了后期出现的睡眠问题和更差的心理健康状况。

一项实验发现，限制青少年在上
学日晚上 9 点后使用屏幕设备两
周的时间，能增加总睡眠时间，
提前入睡时间，并提高需要集中注
意力和快速反应的任务表现。

其他使用各种不同屏幕技术（包
括电子阅读器、视频游戏、电脑）
的实验也发现，深夜使用会干扰睡
眠。[36]

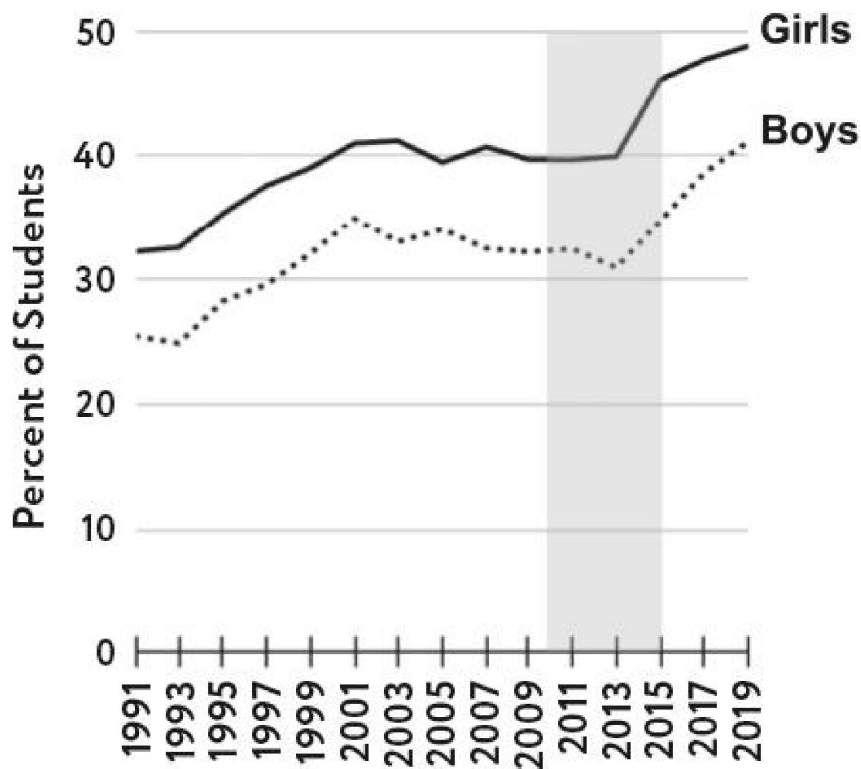


图 5.2. 在大多数夜晚睡眠时间少于七小时的美国学生（8 年级、10 年级和 12 年级）比例。（来源：未来监测。）[33]

伤害三：注意力分散

- 注意力经济。
- 注意力技术与ADHD的高发。
 - 根据一项研究，年轻人手机上来自顶级社交和通讯应用程序的平均通知数量每天达到了 192 个警报。
 - 现在平均青少年每晚只有七小时的睡眠，因此每个醒着的小时大约会收到 11 个通知，或每五分钟一个。当我们加入那些他们没有关闭推送通知的几十个其他应用程序时，中断的次数变得更高。
 - 如果我们放大到重度用户，例如使用短信和社交媒体应用程序远比其他任何群体频繁的年长青少年女孩，那么我们现在处于每分钟一次中断的范围内。
 - 一项荷兰的纵向研究发现，在一次测量时间点上进行更多问题性（成瘾性）社交媒体使用的年轻人，在下一次测量时间点上更有更强的 ADHD 症状。[50]
 - 另一组荷兰研究人员进行的一项类似设计的研究也发现证据表明，重度媒体多任务处理导致了后来的注意力问题。

危害 #4: 上瘾

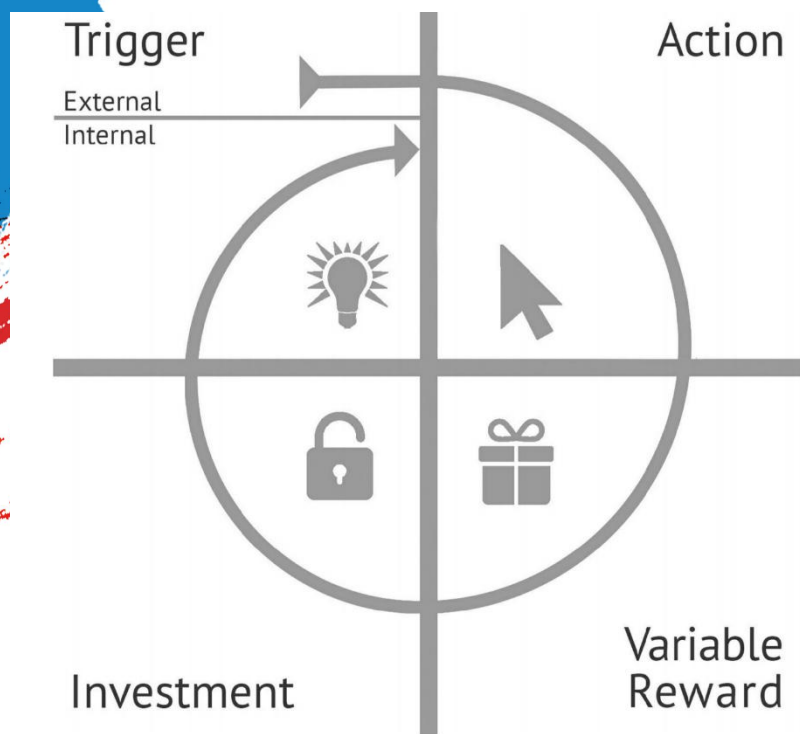


图 5.3. 钩子模型。摘自尼尔·埃亚尔 2014 年出版的《钩子：如何打造让用户上瘾的产品》。在书中，埃亚尔在“操纵的道德”一章中警告了滥用该模型的伦理问题。[55]

第一步：扳机事件。有人在她的帖子上发表评论的通知。

第二步：行动：邀请她离开原本的道路的出口。它出现在她的手机上，并自动触发了一种进行某种行动的欲望

第三步：多变的奖励。这种行动以前曾得到奖励：触摸通知以打开 社交媒体应用程序。然后该行动会导致一个愉悦的事件，但只有有时也许她会找到一些赞美或友谊的表达，也许不会。

第四步：投入，可以为人类提供方式，让他们将自己的一部分投入到应用程序中，使其对他们更重要。女孩已经填写了她的个人资料，发布了许多她自己的照片，并将自己与她所有的朋友以及数百位其他社交媒体用户连接起来。

此在投资之后，下一轮行为的触发可能变得内在。

成癮

- 多巴胺的释放令人愉快，但并不会引发满足感。相反，它会让你想要更多引发释放的行为。
- 网络公司的作恶：“青少年的决定和行为主要受情绪、新奇感和奖励驱动。虽然这些看起来都很积极，但在他们所操作的高水平上，这使青少年非常脆弱。特别是在缺乏成熟额叶皮层帮助限制这些放纵行为的情况下。”（来源：《Facebook 档案》，第 42/15 节，第 53 页。）
- 成癮研究员安娜·朗普克说戒断的普遍症状是“焦虑、易怒、失眠和苦恼”。她和其他研究人员发现许多青少年已经发展出行为成癮，这与人们对老虎机赌博的成癮方式非常相似，对他们的福祉、社交发展及其家庭产生了深远的影响。

如何改变

- 1. 高中之前不允许使用智能手机。** 家长应推迟孩子全天候互联网接入的时间，在九年级之前（大约 14 岁）只给他们使用基本手机（仅限于有限的应用程序且没有浏览器的手机）。
- 2. 16 岁之前禁止使用社交媒体。** 让孩子在大脑发育的最脆弱时期度过之后，再让他们接触社交比较和算法选择的网红。
- 3. 无手机学校。** 在所有从小学到高中的学校，学生应在上课期间将他们的手机、智能手表和任何其他可以发送或接收信息的个人设备存放在手机柜或锁袋中。这是使他们的注意力集中在彼此和他们的老师身上的唯一方法。
- 4. 更多的不受监督的游戏和童年独立。** 那是孩子们自然发展社交技能、克服焦虑 并成为自我管理的年轻成人的方式。

八、生活环境



扫码关注
大儒心理咨询

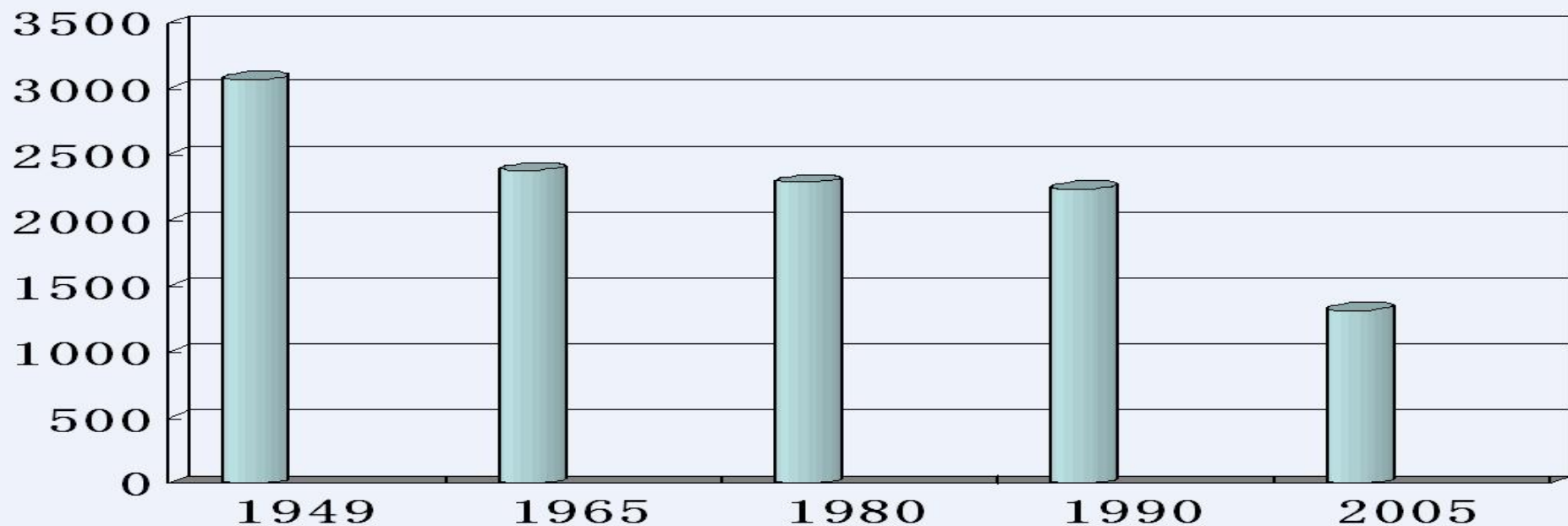


扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

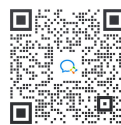
北京胡同数量的减少趋势 (1949-2005年)



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码关注
课程顾问

技术带来社会环境变迁：自我认同危机

传统社会：

- 稳定、单纯、乡土社会、人情社会、小而全社区
——自我角色清晰，对父母认同，选择少但安全感多。

高科技社会：

- 复杂，陌生人社会，居无定所，无法亲近，以去人性化的方式对待衣着、饮食、思想、职业、且矛盾。
- 社会支持缺乏，孤独，压力巨大，焦虑。
——难以理解我是谁，我要向哪里去，选择多但安全少。



扫码关注
大儒心理咨询



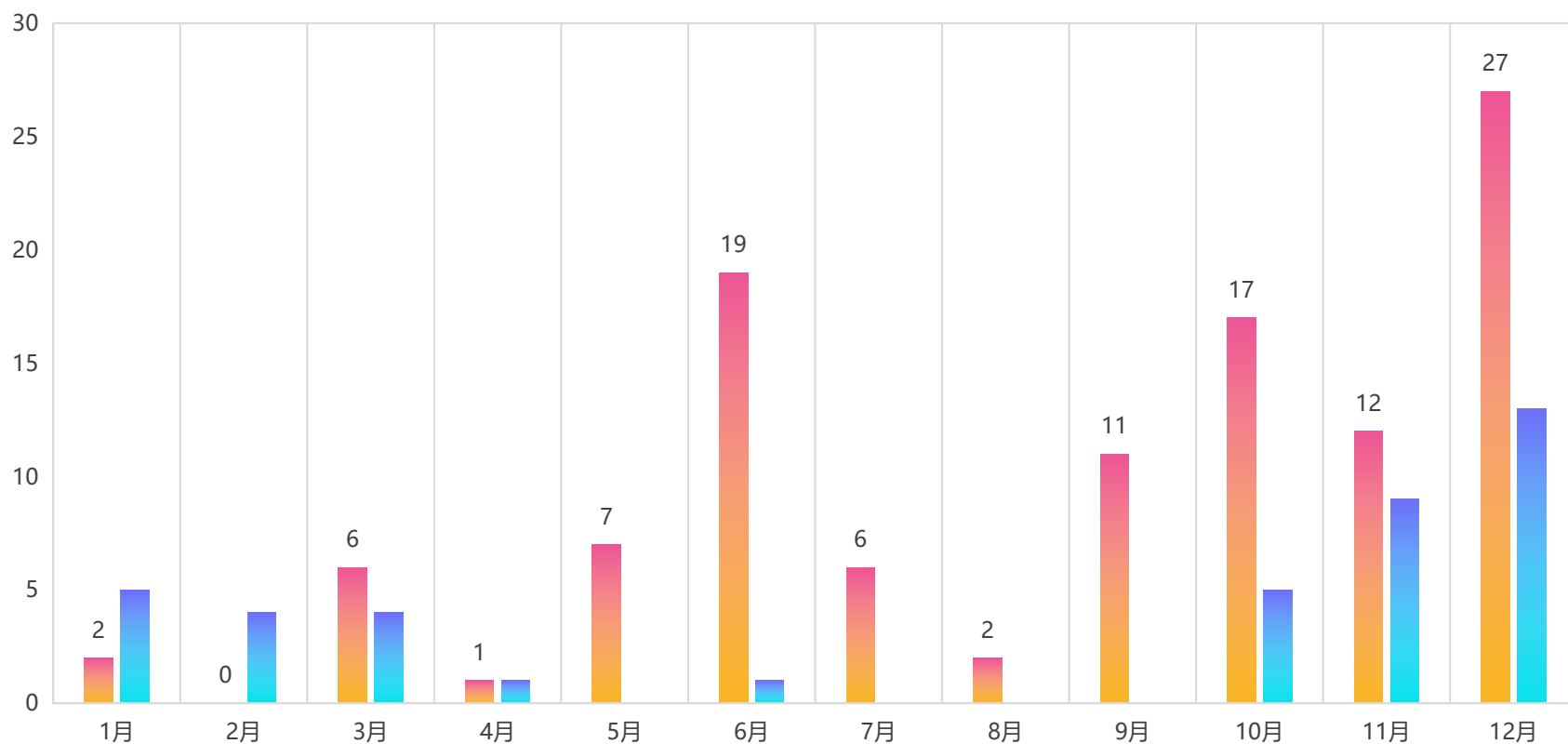
扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

北京雾霾与危机事件发生数

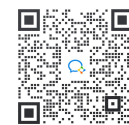
危机发生数 雾霾天数



扫码关注
大儒心理咨询



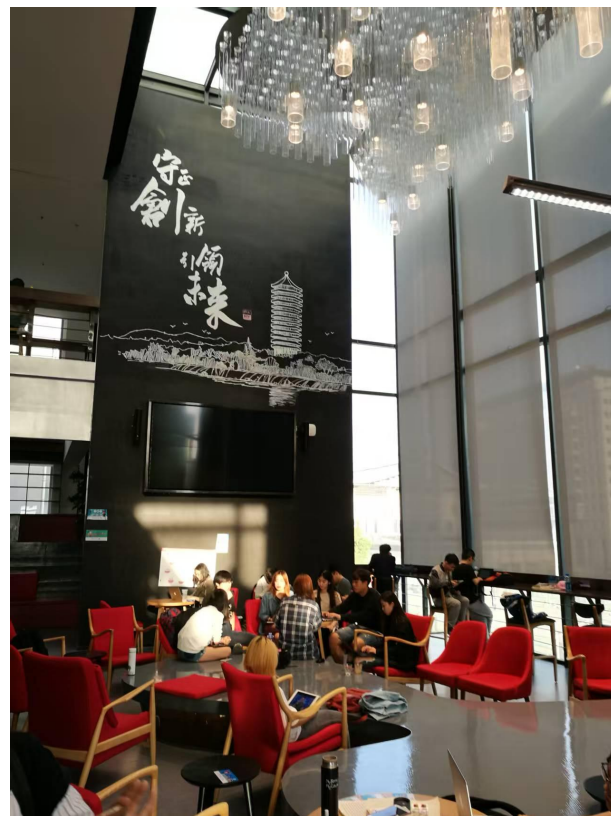
扫码关注
大儒心理书院



扫码关注
课程顾问

环境对心理健康影响的四个因素

- 社交与社会支持——社交空间与社交时间
- 安全感——北大校园文化
- 自我认同——北大历史精神的传承
- 情绪调节——表演、艺术、运动与减压放松



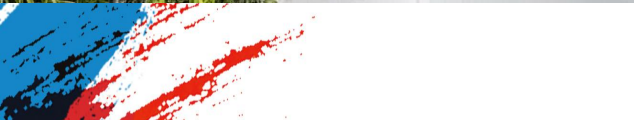
扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问



心理雾霾



01 青少年极端事件

02 青少年心理健康问题严重恶化

03 青少年学业压力倍增，内卷

04 教育观，人才观

05 焦虑的社会心态与功利的价值观



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

精神危机

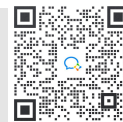
北京大儒
徐凯文



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

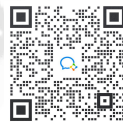
理想与价值观



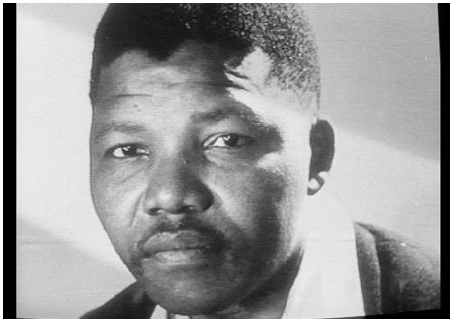
扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问



拘禁反应和精神不死

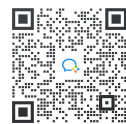
91



扫码关注
大儒心理咨询



扫码关注
大儒心理书院



扫码添加
课程顾问

空心病

(价值观缺失所致
精神障碍)





空心病的前世今生

- ◆ 2012年12月，开始出现典型的，以传统理论难以理解的个案A。
- ◆ 2015年12月，典型个案B在两次住院治疗，电抽搐治疗无效提出心理癌症。
- ◆ 2016年1月，典型个案B寒假期间自杀致死。
- ◆ 2016年5月，典型个案A经过四年各种治疗无效退学。
- ◆ 2016年7月，提出空心病及其现象特点，并探讨生物、心理、社会与精神因素。
- ◆ 2016年11月，新东方家庭教育论坛演讲《时代空心病，焦虑经济学》被广为传播，据中国青年报不完全统计，当月传播超过**3000万阅读量**。并被翻译至国外。
- ◆ 2017年7月，空心病量表初步编制，并在近20所大学中开展测评研究。
- ◆ 目前，北京大学等近20所高校进行测评，北京大学、兰州大学、武汉理工大学、多伦多大学等国内外高校开展多种形式的研究。



1. 抑郁

- 从症状上可能符合抑郁症的诊断，情绪低落、兴趣减退、快感缺乏。

强烈的孤独感和无意义感。

2.孤独



3. 自我缺失

缺乏支撑其意义感和存在感的价值观，早期症状是迷惘和自我认同问题。



4.外部认同

人际关系良好，需要维系在他人眼中好的自我形象。



5. 自我否定和对评判的恐惧

- 自我否定和厌恶。
- 对评判的恐惧。
- 继发性的是对学习的厌恶。





6. 自杀倾向

- 强烈的自杀意念，特点是不是想要死，而不是知道为何要活着。
- 尝试比较温和、痛苦比较少的自杀方式。

7. 病程特点

- 病史较长，一年以上。
- 对生物治疗不敏感或者无效。
- 传统的心理治疗疗效不佳。

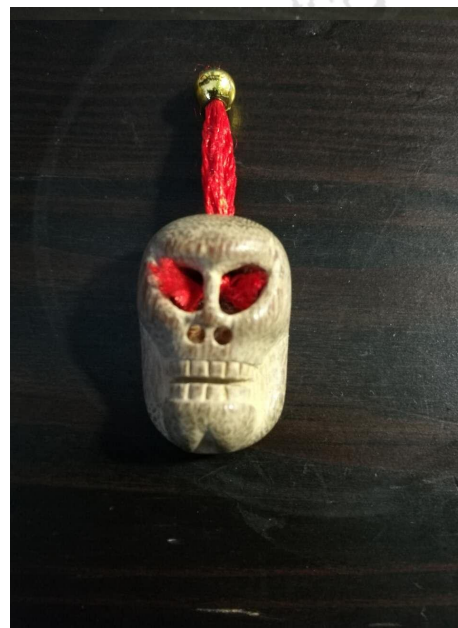


	人格障碍	神经症 (抑郁症)	空心病
人际关系	差	良好	佳
咨询关系	不稳定	稳定	佳
药物治疗	较差	有效	基本无效
心理治疗	较好	有效	基本无效
自杀特点	自残	自杀	温和自杀
社会功能	较差	受损	良好
抑郁特点	抑郁表现严重	抑郁表现较严重	抑郁不明显
自杀态度	处理情绪	摆脱痛苦而自杀	不知为何要活着

困境与挑战

- 药物治疗——无效
- 电抽搐治疗——无效
- 心理治疗——基本无效
- 面对的是生存意义和价值的问题和选择——治疗师自身的挑战。

北京监狱里暴力抢劫犯的故事



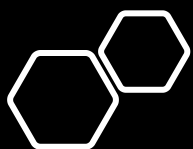
中国文化中的良知

- 中国文化“十六字心传”：人心惟危，道心惟微；惟精惟一，允执厥中
- 孔子「大学之道，在明明德，在新民，在止於至善」。「明德」，是指人自性中的「本然自明之德」，它得自於人的天性。
- 孟子：恻隐之心，人皆有之。恻隐之心，仁也。仁义礼智，非由外铄我也，我固有之也，弗思耳矣。
- 禪宗六祖大師慧能：「何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，能生萬法」。
- 唯识宗：格心致智，洞悉内心，进而转不善为善。
- 王阳明：夫人者，天地之心。不虑而知，不学而能，所谓良知也。

心学初探

- 中国文化史上的格心与格物。
- 夫人者，天地之心。不虑而知，不学而能，所谓良知也。
- 能戒慎恐惧者，是良知也。
- 格者，正也；正其不正以归于正之谓也。正其不正者，去恶之谓也；归于正者，为善之谓也。夫是之谓格。
- 无善无恶是心之体，有善有恶是意之动，知善知恶是良知，为善去恶是格物。



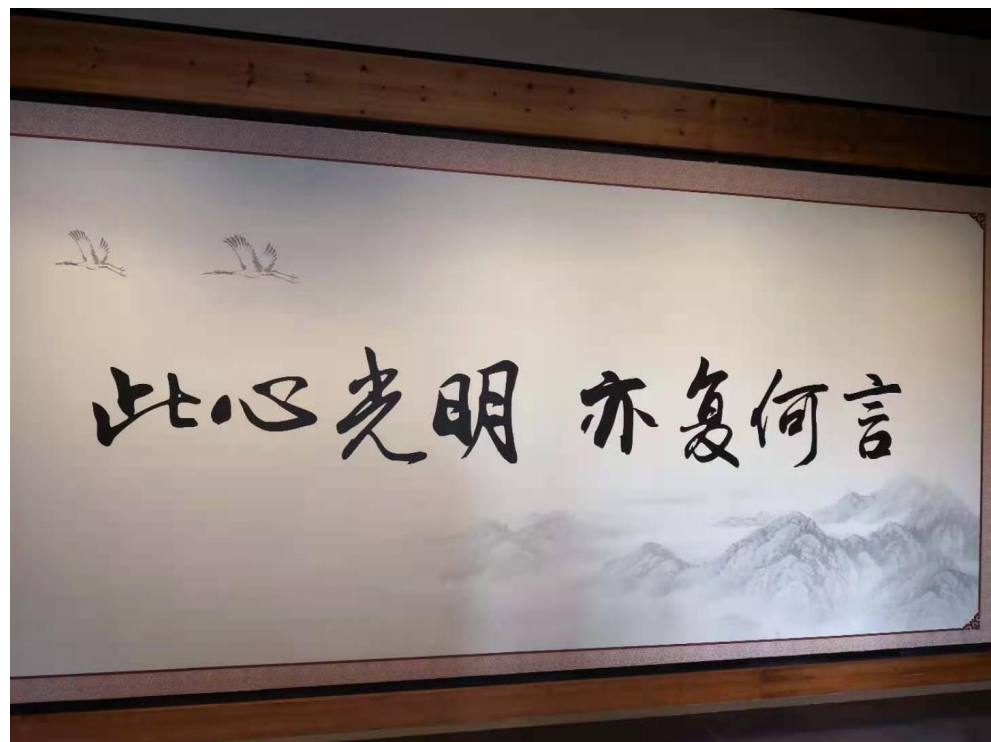


空心与良知

感恩心	-.622**
孝敬心	-.594**
责任心	-.530**
是非心	-.457**
恻隐心	-.434**
羞耻心	-.357**
宽恕心	-.190**
诚信心	-.181**

良知XIN

- 良知的心理学基础——共情
- 历史的视角——上帝之死与精神障碍特点的时代变迁
- 良知与心理咨询：回归本心
- 人困于外在与物质，买椟还珠，迷失自我，陷入现代心理疾病——美国病。



欢迎关注大儒心理，“自杀，一个都太多。”



大儒心理书院
订阅号



大儒心理咨询
服务号



添加课程顾问
洽谈更多合作



添加个案管理师
预约心理咨询

公司地址：北京市海淀区中关村大街18号中关村互联网教育创新中心B座 1011A-1013, 1005, 1021

市场部热线：010-8266-6945

个案管理中心：010-8260-5199 个案管理师：185-1000-8840