# 自杀行为原因和预防方法的分析

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-07-04

*自杀行为原因和预防方法的分析自杀可以说一种比较普遍的社会现象，无论是古往今来，还是中外各国都非常普遍地出现过自杀现象。可以这么说，自杀是一种普遍存在的社会现象。自杀行为是指有意识、自愿的直接结束自己生命的行为，它主要是一种个体行为。它与心理...*

自杀行为原因和预防方法的分析

自杀可以说一种比较普遍的社会现象，无论是古往今来，还是中外各国都非常普遍地出现过自杀现象。可以这么说，自杀是一种普遍存在的社会现象。

自杀行为是指有意识、自愿的直接结束自己生命的行为，它主要是一种个体行为。它与心理过程、社会环境和文化影响等因素密切相关。

由于科技的快速发展和社会状况的迅速变化与前进，以及很多不可控的社会问题，致使人们也产生的更大的精神压力和心理问题，从而也导致了更多的自杀问题的出现。据WHO统计，2025年全球自杀死亡的人数达到100万，自杀已成为当今世界的一个很大的社会问题。

一、自杀行为产生的原因

（一）内因

在诸多研究中，无论是什么原因直接导致了自杀，但是有一点是可以肯定的：自杀者的心理绝大多数是不健康的。归纳起来，引起自杀行为的内部原因主要有以下几个方面：

1、躯体的折磨。在自杀的人当中，有很大一部分人是因为身体有残疾，或得了重病乃至不治之症，因而对生活失去了信心（也有些人是为了不给身边的人增添负担），觉得前途暗淡，看不到光明，不如一死了之。这类原因是比较多的，尤其是在车祸中受到伤害和他人人生攻击等（如女孩遭遇强暴等）。

2、自身性格上的弱点。性格对人的行为产生非常大的原因，很多自杀的人都或多或少会有性格上的缺陷和不完善。可以说性格是产生自杀行为的最重要原因，也是最根本原因，夸张一点，无论遭遇什么坎坷，只要性格足够完美，是永远不会产生自杀行为的。所以说，性格是最大的内因，它直接决定了人们对外界的感知、判断以及行为。好的性格能够很容易化解外界的很大挫伤，而不健全或者是消极的性格，纵是小小摩擦，也会引起轩然大波。所以说性格是影响自杀行为的最重要的因素。

3、有严重精神病。精神病患者一般非常容易产生自杀行为，因为患有精神病的人性格当中多了很多不可控的因素，换句话说就是性格（或者人格）弱点增多，被疾病控制。所以当出现激进刺激时，容易产生自杀行为。医学上认为，大约有72％的自杀者在自杀前情绪恶劣或有非理性狂乱冲动，抑郁症患者自杀率约为15%，研究表明36％的自杀者是精神病患者。

4、有不良行为或犯罪行为。吸烟、酗酒、赌博、吸毒等不良行为都有可能导致心理不健康，最终引发自杀。有不良行为的人群，性格怪癖，自制能力差，在面对挫折时，很容易出现自杀行为。有犯罪行为的人也极易出现自杀行为，原因是犯罪人群一般抱有一种侥幸心理，一旦走投无路，便极有可能一死了之。

（二）外因

除上述内在原因之外，还有纷繁复杂的外因，可造成自杀的悲剧。导致自杀的外部原因我主要概括为以下几点：

1．人际关系僵化。可以说，人际关系矛盾是引起自杀生的主要外部原因。如果一个人的人际关系比较和谐，与周围的人能融洽相处，他（她）就比较容易找到倾诉的对象，内心的种种痛苦、压抑都会得到缓解，一般情形下是不会自寻短见的。

2．家庭原因。家庭原因是一个很重要的隐私，与配偶的关系恶化，是自杀行为产生的一个很重要的原因，与配偶离异，也很大可能会带来自杀行为。众多科学家研究表明，与配偶的关系是人际关系中最根本的关系，家庭出现了不和谐，是很大可能带来自杀的。

3．意外的挫折和打击。失恋，考试失败、受坏人恫吓，丢失了重要财物、亲人突然去世等突然打击，都有可能使感情脆弱的青少年心灰意冷，悲观绝望。

4.失去社会归属感。

感觉到被抛弃，被社会组织或社会团体抛弃、被恋人抛弃，有时社会角色扮演失败也会产生被抛弃的感觉，情绪极端时可能感觉到被整个社会所抛弃。失去社会归属感往往使人失去在社会中的坐标和参照系，引发绝望。有时担心失去社会归属，或者预计自己将失去社会定位也可能诱发自杀。

二、自杀行为的预防

（一）完善自身性格，加强承受能力，提高心理素质

提升自身面对逆境的能力，是消除预防的最有效的方法，消除自杀行为首先要从自身做起，加强自身性格优化。只要性格得到了美化，心理承受能力加强了，心理素质、心理排解能力增强了，一般的挫折也就没那么容易对人产生致命的打击了。

（二）心理疏导及心理治疗

自杀行为不是突然爆发的，而是有一个渐变的过程，是一个逐渐积累的过程，所以在他们选择自杀之前，我们是可以采取一些措施来防止悲剧的产生。加强对他们的心理疏导和心理咨询，可以很大程度上降低自杀行为的产生。此外，对与有精神病的患者，我们也可以通过心理治疗的方式最大限度的降低其采取自杀行为的可能。、（三）减少挫折

对于我们生活的这个团体，这个社会来说，要尽可能的为每一个人提供最好的环境，减少挫折，增强人们归属感，让每个人都觉得自己对这个群体、对这个社会是很重要的。增强人们幸福感，这样也就不会出现这么多的自杀者了。

（四）建立自杀预防中心

预防中心的作用是针对数以万计的潜在自杀者，对他们进行心理干预，及时消除他们心中的抑郁和自杀念头。另一方面，要加强对自杀者的救护，临时救护措施要完备，对已经出现的自杀者，要采取强有力的挽救措施，珍爱每一颗生命。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！