

· 论著 ·

# 新媒体遗书中挖掘年轻人存在感空虚及其应对行为：人工智能辅助的内容分析

熊丹<sup>1</sup>，刘圆<sup>1</sup>，刘思敏<sup>1, 2</sup>，吴建炜<sup>1</sup>，胡笑霞<sup>1\*</sup>

1.999078 澳门特别行政区，澳门镜湖护理学院

2.410013 湖南省长沙市，湖南师范大学医学院

\* 通信作者：胡笑霞，副教授；E-mail: sydney@kwnc.edu.mo

**【摘要】** 背景 空虚已演变成一项严峻的公共卫生挑战，与自杀行为紧密相连。在内卷等社会现象的影响下，当代年轻人可能正面临一种新兴的精神健康危机—存在感的空虚。目的 本研究旨在利用人工智能辅助内容分析，探索新媒体遗书中年轻人存在感空虚的心理状态及其应对行为。方法 回顾 2013 年 1 月—2023 年 12 月期间新媒体（微信公众号、微博及小红书）上报道的≤24 岁年轻人自杀遗书，共收集了 31 份遗书作为研究样本。采用 DiVoMiner® 文本大数据挖掘与分析平台对所收集的遗书文本进行分析，采用机器辅助人工编码的方法来构建类目系统，应用霍尔斯公式对编码者间的可靠性进行评估，并以霍尔斯系数为类目体系的信度。并通过语义网络分析和相关性分析，深入探讨了遗书内容中的词汇使用和主题表达。结果 本研究关键词编码为 35 个二级类目，并进一步将其凝练为 5 个一级类目，其编码间的可靠性范围为霍尔斯系数 0.85~0.93，类目体系的复合信度为霍尔斯系数 0.90。从语义网络分析中揭示了文本内容间的复杂结构关系，结果显示“爸爸”“妈妈”“希望”“生活”和“世界”等关键词词汇出现频次较高，并出现在网络中占据核心位置。相关性分析显示，心理困扰与生活意义感缺失 ( $r_s=0.540$ )、身份与归属感缺失 ( $r_s=0.420$ )、重要社会关系断裂 ( $r_s=0.364$ ) 负向应对行为呈正相关 ( $r_s=0.505$ )；生活意义感缺失与重要社会关系断裂 ( $r_s=0.384$ )、负向应对行为 ( $r_s=0.531$ ) 呈正相关，差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。结论 年轻人自杀背景下的存在感空虚主要表现，包括对生活意义的深度困扰、追求生命意义过程中产生的绝望等复杂情绪、对生命意义和亲密关系的矛盾情感，以及对社会联结的强烈渴望。而在应对空虚感的过程中，年轻人常采取伪装自我、疏离他人、自残自杀等消极方式。研究结果强调，急需制定有针对性、富有同理心的自杀预防策略，以解决有自杀倾向的年轻人的核心社会心理困境和未满足的需求，包括早期识别存在感空虚、加强家庭社会关系特别是与父亲的关系及促进生命意义的建构。

**【关键词】** 社交媒体；新媒体；存在感空虚；人工智能辅助分析；年轻人心理；自杀预防

**【中图分类号】** R-05 **【文献标识码】** A DOI: 10.12114/j.issn.1007-9572.2024.0214

## Exploring the Existential Emptiness and Coping Behaviors in Young People from New Media Suicide Notes: Content Analysis Assisted by Artificial Intelligence

HUNG Tan<sup>1</sup>, LIU Yuan<sup>1</sup>, LIU Simin<sup>1, 2</sup>, WU Jianwei<sup>1</sup>, HU Xiaoxia<sup>1\*</sup>

1.Kiang Wu Nursing College of Macau, Macau 999078, China

2.Hunan Normal University School of Medicine, Changsha 410013, China

\*Corresponding author: HU Xiaoxia, Associate professor; E-mail: sydney@kwnc.edu.mo

**【Abstract】** **Background** Emptiness has become a serious public health problem and is closely linked to suicidal behavior. Existential emptiness may be an emerging mental health challenge faced by contemporary young people due to social factors such as involution. **Objective** To explore the psychological state of young people's existential emptiness and their coping behaviors in new media suicide notes by using artificial intelligence-assisted content analysis. **Methods** By data mining suicide

基金项目：澳门基金会项目（028/DGAF/2023–02）

引用本文：熊丹, 刘圆, 刘思敏, 等. 新媒体遗书中挖掘年轻人存在感空虚及其应对行为：人工智能辅助的内容分析 [J]. 中国全科医学, 2025. DOI: 10.12114/j.issn.1007-9572.2024.0214. [Epub ahead of print] [www.chinagp.net]

HUNG T, LIU Y, LIU S M, et al. Exploring the existential emptiness and coping behaviors in young people from new media suicide notes: content analysis assisted by artificial intelligence [J]. Chinese General Practice, 2025. [Epub ahead of print]

© Editorial Office of Chinese General Practice. This is an open access article under the CC BY-NC-ND 4.0 license.

notes reported in new media ( WeChat, Weibo, and Xiaohongshu ) from January, 2013 to December, 2023, 31 suicide notes from young individuals aged  $\leq 24$  were included. The analysis of the collected texts of suicide notes was conducted using the DiVoMiner® text big data mining and analysis platform. A method of machine-assisted manual coding is employed to construct the category system, and the reliability among coders is evaluated using the Holsti formula, with the Holsti coefficient serving as the reliability of the category system. Semantic network analysis and correlation analysis were used to conduct an in-depth analysis of the vocabulary and themes of the contents of the suicide notes. **Results** This study identified 35 secondary categories through keyword coding, further refined into 5 primary categories, with intercoder reliability ranging from Holsti's coefficient 0.85 to 0.93, and a composite reliability of 0.90 for the category system. The semantic network analysis revealed complex structural relationships among the text contents. The results showed that keywords such as “father” “mother” “hope” “life” and “world” appeared with high frequency and occupied central positions in the network. Correlation analysis showed a significant positive correlation between psychological distress and a lack of sense of meaning in life ( $r_s=0.540$ ), a lack of identity and sense of belonging ( $r_s=0.420$ ), and negative coping behaviors ( $r_s=0.505$ ). Additionally, a lack of meaning in life was positively correlated with important social relationship breakdowns ( $r_s=0.384$ ) and negative coping behaviors ( $r_s=0.531$ ), with statistically significant differences ( $P<0.05$ ).

**Conclusion** The main manifestations of existential emptiness in the context of youth suicide include deep disturbances about the meaning of life, complex emotions such as despair generated in the process of pursuing the meaning of life, contradictory feelings about the meaning of life and intimate relationships, and a strong desire for social connection. Young people often adopt negative methods such as self-disguise, alienation from others, self-harm, and suicide. The findings underscore the critical need for targeted, empathetic suicide prevention strategies that address the core psychosocial dilemmas and unmet needs of suicidal youth, including early identification of existential emptiness, strengthening social connections especially those with fathers, and facilitating meaning-making.

**【Key words】** Social media; New media; Existential emptiness; AI-assisted analysis; Youth psychology; Suicide prevention

WHO 已经明确指出，自杀现已成为 15~29 岁年轻人群体中的第四大死因<sup>[1]</sup>。越来越多的研究揭露了当代年轻人普遍感受到一种难以缓解的长期空虚感<sup>[2-3]</sup>。空虚感是一种包含了身体感知、孤独或社会脱节感以及个人目标缺失的复杂负面情绪状态<sup>[3-4]</sup>。心理学家已经提出，空虚感与存在意义密切相关<sup>[5]</sup>，并指出存在感的空虚在时间知觉及探求生命意义上扮演着中介角色<sup>[6]</sup>。一些研究认为，“躺平”是当代年轻人对内卷化社会的一种无声反抗<sup>[2]</sup>。在高度竞争的社会环境中，个体为了生存不得不付出极大的努力，这种持续的压力和竞争导致的挫败感、无力感或价值感的缺失，可能让个体感到生活缺乏意义，进而引发存在感的空虚。这种年轻人存在感的空虚可能已成为一种新兴的精神健康挑战。目前关于空虚感具体表现的研究主要集中在特定临床群体，如边缘型人格障碍<sup>[7]</sup>、自恋型人格障碍<sup>[8]</sup>、抑郁症<sup>[9]</sup>和思觉失调症<sup>[10]</sup>。这些研究表明，深陷空虚感的患者常伴有烦躁、无聊、孤独和麻木等不适情绪，且空虚感与这些情绪在一定程度上重叠<sup>[7-10]</sup>。然而当代年轻人存在感的空虚的表现形式尚有待进一步探索。

面对存在感的空虚，年轻人常采取多种应对策略。冥想正念和参与有意义的活动被证实可以有效改善年轻人的空虚感<sup>[11-12]</sup>，但目前尚缺乏大规模的随机对照研究。随着数字技术的迅猛发展，社交媒体、博客和论坛等新媒体平台已经成为年轻人分享想法、情绪的渠道，

有研究指出，年轻人倾向于通过社交媒体寻求慰藉和意义感，但过度使用社交媒体反而可能加剧空虚感<sup>[13]</sup>。还有一些年轻人试图通过学业或事业上的成就来对抗空虚，但这种应对方式可能带来更大压力和挫败感<sup>[14]</sup>。另外一些个体依赖酒精或药物，以及出现非自杀性自伤行为<sup>[15]</sup>，甚至自杀<sup>[16]</sup>等负向的极端行为作为应对方式。一项心理尸检研究发现，在 15~24 岁自杀死亡的年轻人中，有 70% 的人在生前经历过严重的空虚感<sup>[17]</sup>。由于存在感空虚相关研究的匮乏，很多年轻人可能并未意识到自己正在经历空虚感，因而难以采取有效的应对方式。其可能将空虚感所引发的种种不适情绪和行为归因于其他原因，如学业压力、人际关系问题等。这种认知偏差可能导致问题的恶化，最终酿成悲剧。当前新媒体平台在精神健康领域提供了丰富的数据源<sup>[18]</sup>。本研究利用 Python 开发的网络爬虫工具从新媒体抓取相关数据，并使用 DiVoMiner® 文本大数据挖掘与分析平台进行数据分析。该平台基于自然语言处理（natural language processing, NLP）算法，能快速提取关键信息。此外，该平台还提供了语义网络分析技术揭示词汇之间的语义关系<sup>[19]</sup>。综合运用这些人工智能技术，本研究得以更全面、客观地分析遗书内容，深入探讨年轻人存在感空虚的表现特征及其应对行为模式，为及时识别和干预存在感空虚问题，以及后续研究和实践提供重要参考。

## 1 资料与方法

## 1.1 数据采集与处理

本研究旨在分析 2013 年 1 月—2023 年 12 月所有年龄为≤24 岁的年轻人通过新媒体公开发布的自杀遗书。本研究在主流平台包括微信公众号、微博及小红书搜集相关的媒体报道和帖子作为研究案例。为此，本研究采用 Python 编程语言开发的网络爬虫工具，利用关键词搜索功能来自动化地抓取数据。搜索策略结合了主题词和自由词的方法，选定的关键词包括“青年或学生”“自杀或自尽”“遗书或遗信”，以确保能全面地收集到相关的自杀遗书公开文本。本研究在网络获取的遗书均已去标识，不存在知情同意或二次伤害的问题，在研究开始前已获得澳门镜湖护理学院伦理委员会的伦理批准（编号：REC-2022.1103）。

## 1.2 识别自杀遗书真伪

现有研究中对网络自杀遗书真实性的评估方法通常基于依据遗言的发布时间、内容、表达方式等特征<sup>[20]</sup>。本研究采取了以下方法来综合判断遗书的真实性：（1）内容分析：本研究通过仔细审查遗书中的语言选择、情感表述和主题的连贯性等方面来评估其真伪。通常真实的遗书会更深入地反映个人的情感体验和对未来的绝望。（2）逻辑分析：本研究还考虑遗书内容是否与作者的年龄相符合的心理状态和生活背景吻合，这包括可能的学校经历和人际关系的合理性。（3）媒体报道：鉴于国内涉及刑事及民事案件的遗书都需经过官方文书鉴定，本研究参考相关的媒体报道、个人资料和其他网络报道信息进行交叉验证。

## 1.3 纳入标准

（1）留下遗书者：根据 ARNETT<sup>[21]</sup> 提出的成人期初显理论，以及 SAWYER 等<sup>[22]</sup> 提出 10~24 岁定义为青少年。本研究将≤24 岁有自杀意念或自杀未遂的年轻人纳入研究范围。（2）遗书内容：自杀遗书需要有遗书公开中文全文，包括图片。

## 1.4 排除标准

（1）缺乏遗书全文、或欠缺足够细节描述。（2）缺乏媒体报道。

## 1.5 统计学方法

1.5.1 描述性分析：对纳入的遗书进行一般资料提取，遗书者人口学特征采用描述性分析，包括性别、年级。

1.5.2 内容分析法：采用 DiVoMiner® 文本大数据挖掘与分析平台对所收集的遗书文本进行分析。该平台在社会学科广泛应用来支持文本内容的分类、语义分析、可靠性检验、类别构建等多种功能<sup>[19]</sup>。通过其语义网络分析技术中的 NLP 算法，集成了分词、词性标注等功能，可以从海量文本数据中快速提取关键信息。本研究基于词频、词频-逆向文件频率（term frequency-inverse document frequency, TF-IDF）值、节点度、度数中心性、

接近中心性以及词汇对之间的关系强度等统计指标，以客观、系统的定量方式来揭示词汇之间的语义关系及文本中隐藏的深层结构与主题<sup>[19]</sup>。

1.5.3 类目建构与信度测试：采用机器辅助人工编码的方法来构建类目系统。具体的建构流程详见图 1。初始阶段，研究人员对所有遗书进行了反复阅读，通过“开放式编码”对直接相关、具体且详细的关键词进行编码。随后，利用“关联式编码”来识别不同编码之间的联系，从而形成二级类目。最终，通过“核心编码”过程，精炼出中心主题，建立起一级类目。编码系统可靠性的验证步骤如下：首先，基于初步的类目表手动筛选出原始的编码规则；随后邀请来自澳门某高校护理学院的研究生甲、乙作为编码员。编码员在接受了关于研究目的、类目分类的意义以及编码操作的培训后，对选定的 10% 文本资料进行了编码试验；最终，应用霍尔斯公式  $R=2M/N_1+N_2$  ( $R$  表示霍尔斯系数， $M$  表示两个编码者一致的编码数量， $N_1$  表示编码者一的总编码数量， $N_2$  表示编码者二的总编码数量) 对编码者间的可靠性进行评估，并以霍尔斯系数（holstis coefficient reliability）为类目体系的信度<sup>[19]</sup>。

1.5.4 类目相关性分析：先利用 Microsoft Excel 整理一级类目转换为秩次数据，数据分析采用 SPSS 27.0 软件，计数资料采用相对数表示，相关性比较采用 Spearman 相关性分析，以  $P<0.05$  为差异有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 一般资料情况

初检新媒体数据检索共获得 40 份遗书，阅读遗书内容去除共 9 份，最终共纳入 31 份有效遗书。在 31 个案例中，性别为男占 48.3% ( $n=15$ )，性别为女占 51.6% ( $n=16$ )。就读高中的案例占最多，为 22.6% ( $n=7$ )，其次是大学生 16.1% ( $n=5$ )。留下遗书者特征见表 1。

表 1 留下遗书者特征 ( $n=31$ )

Table 1 Characteristics of suicide note leaver

	项目	例数 (%)
性别		
男		15 (48.3)
女		16 (51.6)
年级		
小学		2 (6.5)
中学		12 (38.7)
大学		5 (16.1)
其他（研究生、工作、实习、待业或未知）		11 (35.5)

### 2.2 高频词

利用 DiVoMiner 软件对文本进行高频词频统计后，

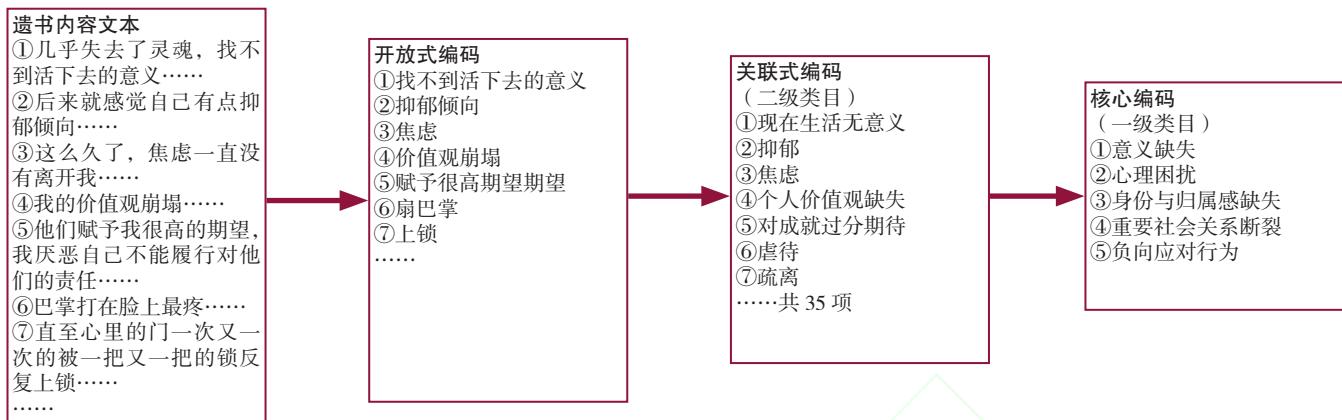


图 1 类目表构建过程  
Figure 1 Conceptual Framework Diagram

共识别出 93 个关键词。在这些关键词中，表 2 展示了频次超过 14 的前 40 个高频词。高频词分析揭示了几个关键发现：家庭成员词汇“爸爸或我爸”以 155 次的高频率出现位于榜首，其次为“妈妈或我妈”，出现了 118 次，这两个发现凸显了家庭关系在遗书内容中的核心地位。动词“希望”，出现 89 次，反映了作者对未来持续的希望态度。而情绪词汇“开心”和“难过”分别表达了作者的复杂情感体验。此外，名词“世界”“生活”“老师”以及动词“感谢”“努力”“谢谢”“自杀”等词汇的频繁出现，展示了作者对人生意义与价值的思考。

### 2.3 语义网络分析

DiVoMiner 的语义网络分析功能深入揭示了文本内容间的复杂结构关系。在这种分析中，节点的大小代表关键词出现的频次，其中频次较高的关键词对理解遗书内容的核心主题尤为关键。节点之间的连线数量表示关键词间的关联度，连线越多意味着关键词间的联系越紧密，本研究设置来源词的词频 > 60 和目标词词频 > 10。语义网络统计指标的分析结果显示“爸爸”“妈妈”“希望”“生活”和“世界”等词汇在网络中占据核心

位置，见图 2。这反映了遗书内容中的关键主题，如家庭的重要性、对未来的期望以及个人在世界中的定位。进一步的语义关系分析揭示，“坏事”与“过什么”“无期”与“我恨你”等词对之间展现了极高的关联度（系数为 1）。

### 2.4 编码统计结果分析

基于分析文本中涉及的关键词类别，本研究关键词编码为 35 个二级类目，并进一步将其凝练为 5 个一级类目。这一类目体系的复合信度为霍尔斯系数 0.90，5 个一级类目信度范围为霍尔斯系数 0.85–0.93。见表 3。从 31 份遗书中，共提取出 572 个与年轻人的存在感空虚及其行为表现相关的内容（表 4）。在五大类目中，提到心理困扰的次数最多，共计 184 次，其中“绝望”和“无助”的编码频次最高。其次为与重要社会联系断裂相关的内容，共 148 次，高频编码包括“渴望安全和支持”“社交情绪技能薄弱”等早年不良经验。另外，93 次内容关于身份和归属感的缺失，特别是“自我价值缺失”和“渴望身份认同”的编码次数较高，这反映了个体在自我发展的挑战。

此外，遗书中还有 79 次内容涉及负面应对行为，

表 2 高频词  
Table 2 High Frequency Words

关键词	频次(次)	词性	关键词	频次(次)	词性	关键词	频次(次)	词性	关键词	频次(次)	词性
爸爸 / 我爸	155	名词	努力	25	动词	内心	18	名词	活着	15	副词
妈妈 / 我妈	118	名词	害怕	24	形容词	奶奶	18	名词	孩子	15	名词
希望	89	名词	事情	23	名词	加油	18	动词	承受	15	动词
世界	47	名词	痛苦	22	名词	哥哥	18	名词	成绩	15	名词
生活	40	名词	弟弟	21	名词	学习	17	动词	不好	15	形容词
开心	33	形容词	学校	20	名词	谢谢	17	动词	抱歉	15	形容词
朋友	27	名词	姥姥	20	名词	未来	17	名词	作业	14	名词
老师	27	名词	感谢	20	动词	一生	16	名词	问题	14	名词
时间	26	名词	选择	19	名词	自杀	15	动词	人生	14	名词
难过	26	形容词	东西	19	名词	离开	15	动词	工作	14	名词

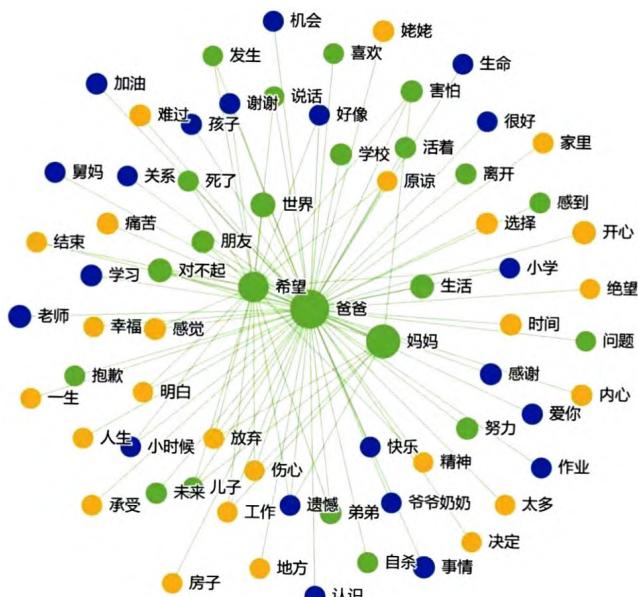


图 2 语义网络分析  
Figure 2 Semantic Network Analysis

以及 68 次内容讨论了生活意义的缺失。在这些二级类目中，“现在生活无意义”和“对生活不满意”的反馈突出了个体存在感的缺失。在负面应对行为，“求助无门”和“产生自杀想法”的提及较多，这反映了面对挑战时个体缺乏有效应对机制，或者是并不意识到自己深层的存在感需求。

表 3 类目信度  
Table 3 Category reliability

分析类目	霍尔斯系数
A 意义缺失	0.93
B 心理困扰	0.92
C 身份与归属感缺失	0.89
D 重要社会关系断裂	0.85
E 负向应对行为	0.93
复合信度	0.90

## 2.5 相关性分析

一级类目间的相互关系分析结果如表 6 所示，结果显示意义缺失与心理困扰、负向应对行为、重要社会关系断裂呈正相关，差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。心理困扰与身份与归属感缺失、重要社会关系断裂、负向应对行为呈正相关，差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )。

## 3 讨论

### 3.1 年轻人存在空虚感的表现特征

3.1.1 生活意义的困扰：本研究通过语义网络分析遗书内容，发现“希望”“生活”“世界”等词汇的重要性，

揭示了年轻人对生活意义的深切追求。生活意义感的缺失是年轻人心理困扰的核心原因之一，本研究发现意义缺失与心理困扰呈正相关 ( $P<0.01$ )，与 SCHNELL 等 [23] 研究结果一致。ZHU 等 [24] 在对中国大学生的调查中也发现，生活意义感缺失是空虚感的重要维度，并与自杀意念密切相关。此外，本研究还发现，遗书中的年轻人对当前生活的不满意表达频繁，表明年轻人并非对生活意义和质量缺乏想法。而是其难以在现实生活中实现想法与追求，进而导致了更深层的存在感空虚和心理困扰，如“绝望” [16, 25-26]。这一结果支持了 FRANK [27] 的观点，人类的首要动力是寻找生命的意义，当这种意义追求受挫时，个体便会感到存在性空虚。分析中还发现，生活意义的缺失与心理困扰有正相关关系，与 HEINTZELMAN 等 [28] 提出生活意义感与心理健康呈显著正相关的结果一致，缺乏生活意义感可能导致抑郁、焦虑等心理困扰，甚至自杀行为。本研究结果显示“绝望”“痛苦”“无助”“内疚”等负面情绪与生活意义缺失密切相关，是存在感空虚的关键体验。这些情绪体验反映了其在追求自我价值和生存意义过程中遭遇的挫折和困惑。BAUMEISTER [29] 指出现代社会个体面临的最大挑战之一便是寻找和确立生命意义。当个体无法找到令自己信服的人生目标和价值观时，便会感到迷惘、无助，进而产生空虚感。本研究发现意义缺失与负向应对行为之间的正相关性 ( $P<0.01$ )，说明当个体感觉到生活缺乏目标和价值时，个体可能会采取不同的方法试图缓解不适，如长期的空虚感得不到缓解，则可能引发更严重的心理健康问题。

3.1.2 矛盾的复杂情感：遗书分析显示，年轻人在面对生活意义困扰时，常表现出矛盾的复杂情感。一方面，其对生活充满失望和绝望，表达出对某些人或事的强烈憎恨，如“我恨你”和“后会无期”的表达。另一方面，其又使用“感激”“幸福”“原谅”等词揭示了对家人朋友怀有感激之情，渴望获得宽恕和谅解。这种矛盾心理可能反映了其内心的挣扎和冲突，表明现实生活中的挣扎难以满足其对美好生活的憧憬，导致失望和愤怒；同时其又难以割舍亲情和友谊，希望通过死亡得到救赎。ORBACH 等 [30] 研究中也有报告，有自杀倾向的个体常同时拥有生死两种意念，既渴望死亡以结束痛苦，又惧怕死亡带来的未知等矛盾的情感体验。这些爱恨交加、复杂、矛盾的情感体验表明年轻人的自杀行为并非一时冲动，而是长期情感困扰和矛盾冲突的结果。因此，及时觉察和疏导这些复杂情感，对预防自杀行为至关重要。此外，本研究还特别关注到父亲角色在年轻人自杀行为中的重要性。遗书分析显示，很多年轻人对父亲存在复杂的情感。其渴望得到父亲的爱和认可，但常又难以与父亲有效沟通，甚至对父亲怀有强烈的失望和怨恨。已

表 4 类目表  
Table 4 Category list

一级类目	二级类目	关键词示例
A 意义缺失	1. 现在生活无意义 2. 未来生活无目标 3. 不满意生活	意义、虚度光阴、索然无味、没有意思 迷茫、未来无望、前途茫茫 不满意生活、不满现状、心有不甘、怨天尤人、不开心、不幸福
B 心理困扰	4. 抑郁 5. 焦虑 6. 恐惧 7. 失望 8. 无助 9. 绝望 10. 孤独感 11. 自卑感 12. 痛苦 13. 内疚	抑郁、忧郁、无助、兴趣减退、快感缺乏 焦虑、担忧、紧张、恐慌 恐惧、惊恐、惶恐 失望、失落、放弃、失落 无助、孤立无援、无奈 绝望、毫无希望、定时说说 孤独、寂寞、孑然一身、没人懂 自卑、卑微、自我怀疑 痛苦、折磨、煎熬、苦恼 愧疚、自责、原谅、抱歉、自私、对不起
C 身份与归属感缺失	14. 无兴趣爱好 15. 个人价值观缺失 16. 渴望身份认同 17. 自我价值缺失 18. 渴望社会归属	爱好、兴趣 价值观崩塌、人生、世界观、世界、虚荣、用尽手段 异类、不喜欢现在的自己、怀疑、认可 无能、无用、自己没有价值 缺乏归属、融入、脱离
D 重要社会关系断裂	19. 人际关系困扰 20. 社交情绪技能薄弱 21. 渴望安全和支持 22. 教育的功利化、僵化评价 23. 对成就过分期待 24. 虐待 25. 家庭功能失调 26. 忽视 27. 家庭经济问题 28. 欺凌 29. 其他	关系、断绝父女关系、关系和我没有那么亲密、孤立、一个人、孤身 情绪、缺乏生活常识、该怎么去生活、脾气 缺乏安全感和关爱、不真诚 和人比、成绩评语、打破传统、虚假、规则、规矩 过高期望、成功压力过大 身体虐待、情感虐待、性虐待体罚、身体折磨、挨打、辱骂、侮辱 家暴、家庭暴力、父母分居或离婚、家庭冲突或不和 忽视、冷落、遗忘 贫困、生活困难、借钱、贷款 欺凌、霸凌、欺负 被亲生父母抛弃、父母或近亲属或朋友死亡/离世/去世
E 负向应对行为	30. 疏离 31. 与他人相处时伪装自我 32. 自残 33. 求助无门 34. 产生自杀想法 35. 曾经采取行动试图自杀	疏离、孤僻、隔阂、枷锁 伪装、掩饰、表现 自残、自我伤害、自虐 无法抵御挫折、逃避、寻求帮助、试图改变 自杀、轻生、想死、去死 自杀行为、轻生、寻短见

有研究表明，父亲的支持和参与对子女的心理健康和自杀风险有重要影响<sup>[31]</sup>。FLOURI等<sup>[31]</sup>发现，父亲缺位和亲子关系疏离是青少年自杀意念的显著预测因子。因此，在干预和预防年轻人自杀行为时，应当重点关注父子关系，促进父亲角色的发挥。

3.1.3 社会联结的渴望：通过语义网络分析发现，词汇如“所有人”“同学”“关系”等词汇在年轻人的遗书中频繁出现，突显了其对社会联结和归属感的强烈渴望。进一步分析发现，社会关系的断裂不仅与感到生活缺乏意义有显著密切关联，也是引发心理困扰的重要原因。

具体而言，年轻人在遗书中反复提到被他人“忽视”和“渴望安全与支持”反映了其在人际关系中感受到的孤立无援、排斥、缺乏安全感和情感支持。大量研究已经证实，社会支持和归属感是维护心理健康的关键因素。JOINER<sup>[32]</sup>的人际心理学理论强调，挫败的归属感和感觉自己是群体中的负担是自杀意念产生的两大主因。KING等<sup>[33]</sup>的研究也发现，年轻人自杀未遂者普遍存在社交支持缺乏的问题。另一项研究则发现社会支持与自杀意念和自杀行为均呈显著负相关<sup>[34]</sup>。可见，帮助年轻人建立稳定的社会支持网络，增强其归属感和被接

表 5 新媒体报道遗书中提及年轻人空虚感表现和行为统计

**Table 5** Statistical analysis of the expressions and behaviors related to feelings of emptiness among young people mentioned in suicide notes reported in new media.

一级类目	二级类目	频次(次)
A 意义缺失	1. 现在生活无意义	23
	2. 未来生活无目标	18
	3. 不满意生活	27
B 心理困扰	4. 抑郁	22
	5. 焦虑	5
	6. 恐惧	14
	7. 失望	20
	8. 无助	24
	9. 绝望	26
	10. 孤独感	17
	11. 自卑感	8
	12. 痛苦	25
	13. 内疚	23
	14. 无兴趣爱好	5
	15. 个人价值观缺失	13
	16. 渴望身份认同	26
C 身份与归属感缺失	17. 自我价值缺失	27
	18. 渴望社会归属	22
	19. 人际关系困扰	13
	20. 社交情绪技能薄弱	21
	21. 渴望安全和支持	25
	22. 教育的功利化、僵化评价	17
	23. 对成就过分期待	9
	24. 虐待	8
	25. 家庭功能失调	14
	26. 忽视	25
	27. 家庭经济问题	7
	28. 欺凌	6
	29. 其他	3
E 负向应对行为	30. 疏离	4
	31. 与他人相处时伪装自我	16
	32. 自残	2
	33. 求助无门	28
	34. 产生自杀想法	27
	35. 曾经采取行动试图自杀	2

纳感，是预防自杀的重要举措。

### 3.2 年轻人存在空虚感的应对行为

遗书内容分析揭示，年轻人在面对空虚感时常采取“疏离”“伪装自我”“自残”“求助无门”，以及“产生自杀想法和行为”等消极应对方式。其中，“求助无门”和“产生自杀想法”的频次最高，仅次于“与他人相处时伪装自我”。年轻人面对空虚感时常感到求助无门，这可能反映了其在遇到心理困扰时缺乏可利用的社会支

表 6 不同类目出现在自杀遗书中频率的相关性分析 ( $r_s$  值)

**Table 6** Spearman correlations between frequency of different categories of words related to feelings of emptiness in young people's suicide notes

项目	意义缺失	心理困扰	身份与归属感缺失	重要社会关系断裂	负向应对行为
意义缺失	1.000	—	—	—	—
心理困扰	0.540 <sup>b</sup>	1.000	—	—	—
身份与归属感缺失	0.289	0.420 <sup>a</sup>	1.000	—	—
重要社会关系断裂	0.384 <sup>a</sup>	0.364 <sup>a</sup>	0.336	1.000	—
负向应对行为	0.531 <sup>b</sup>	0.505 <sup>a</sup>	0.164	0.235	1.000

注：<sup>a</sup> 表示  $P<0.05$ ；<sup>b</sup> 表示  $P<0.01$ ；—表示数据重复，不再列出

持资源。正如 ZHU 等<sup>[24]</sup> 所指出的，社会支持缺乏是导致大学生空虚感和自杀意念的重要风险因素。缺乏求助途径使年轻人难以有效应对空虚感，进而产生更多的无助感和绝望感，甚至萌生自杀念头。空虚感引发的自杀想法在年轻人中非常普遍，BLASCO-FONTECILLA 等<sup>[35]</sup> 同样发现，在有自杀行为的年轻人中，83% 年轻人报告有空虚感体验，且空虚感是区分自杀未遂者和自杀死亡者的重要指标。这提示对于处于自杀高危的年轻人，评估和干预空虚感至关重要。

伪装自我是本研究发现年轻人应对存在空虚感的另一种常见方式。这可能反映了年轻人在人际交往中的不安全感和对他人评价的担忧。从本研究结果可见心理困扰与身份与归属感缺失之间的相互影响 ( $r=0.420$ ,  $P<0.05$ )，表明个体在身份认同和归属感方面的不确定性。年轻人通过伪装，试图掩饰内心的空虚和脆弱，以获得他人的认可和接纳。然而，这种方式常难以从根本上缓解空虚感，反而可能加剧自我不一致感和心理不适。

LEW 等<sup>[14]</sup> 所指出的，在当今高度个体化和竞争化的社会中，年轻人一方面渴望独立和自我实现，另一方面又难以获得足够的社会支持和认同，如此冲击产生更多的空虚感和伪装行为。从本研究结果可见重要社会关系的断裂不仅与心理困扰之间存在显著的正相关 ( $P<0.05$ )，还与意义缺失之间也显示出显著正相关 ( $P<0.05$ )，进一步凸显了稳定的社会联系和健康的人际互动在个体精神健康中的重要作用。当代年轻人在个性发展和社会适应方面面临的独特挑战，建议在帮助年轻人应对空虚感的过程中，需要引导其建立更真实、坦诚的自我表达和人际交往方式。

此外，需要注意的是，尽管“自残”和“曾经采取行动试图自杀”行为在本研究样本中的报告频次较低，分别仅有 2 次，但这并不意味着它们在年轻人应对空虚感的过程中不重要。事实上，已有大量研究表明，年轻人普遍以自残尝试减轻痛苦<sup>[36]</sup>，自残和自杀未遂行为与空虚感密切相关<sup>[37-38]</sup>。MUEHLENKAMP 等<sup>[39]</sup> 的一项大样本调查发现，有近 40% 的大学生报告过自残行为，

其中很多人将逃避空虚感列为自残的主要动机。虽然本研究结果与既往研究不一致，原因可能在于遗书分析方法本身的局限性。具体而言，并非所有自杀身亡者都会留下遗书，留下遗书者也并非总会详尽描述自己的自杀过程和相关行为。很多人可能因为罪恶感、羞耻感等原因，有意隐瞒自己曾经自残或自杀未遂的经历<sup>[40]</sup>。还有一些人可能因为认知能力下降，无法在遗书中清晰表达自己的想法<sup>[41]</sup>。再者，个体留下遗书的目的各不相同，有些可能更侧重表达情感，而较少涉及行为细节<sup>[42]</sup>。这些因素都可能导致遗书分析低估自杀者的自残和自杀未遂行为。同样，本研究中一些行为，如“疏离”“伪装自我”等，也可能因遗书分析方法的局限性而被低估了实际发生率。有研究发现，很多有自杀意念的个体为了避免他人的关注和干预，会刻意在日常生活中伪装自我，掩饰真实的情绪和想法<sup>[43]</sup>。在研究人员解读本研究结果时，必须谨慎对待各类行为的报告频次。

### 3.3 优势、限制和未来启示

本研究探明了关键词之间的密切联系，为深入理解年轻人自杀背景下的存在感空虚主要表现，包括对生活意义的深度困扰、追求生命意义过程中产生的绝望等复杂情绪、对生命意义和亲密关系的矛盾情感，以及对社会联结的强烈渴望。当代年轻人在个性发展和社会适应方面存在独特的挑战。而在应对空虚感的过程中，年轻人常采取伪装自我、疏离他人、自残自杀等消极方式，这些方式常难以从根本上缓解困扰，反而可能加剧问题。通过采用算法和大数据分析技术，本研究为揭示新媒体报道的年轻人自杀遗书中潜藏的信息与复杂情绪提供了一种客观且高效的途径，新媒体平台的用户生成内容为本研究提供了丰富的数据源，这些数据能够提供即时信息，帮助研究人员快速捕捉社会情绪和行为趋势的变化。

本文在探索年轻人存在感空虚主要表现及应对空虚感的行为模式，取得了一些有价值的发现，但同时也存在一定局限性，解读新媒体数据需要综合考虑文化、语境和个体差异等因素，增加了研究的复杂度。本研究采用新媒体报道的自杀遗书作为数据来源，这种二手资料虽然为研究提供了宝贵的真实语料，但由于资料来源的限制，本研究难以获取完整的人口学资料，如年龄、家庭社会经济地位等重要指标。这些指标的缺失在一定程度上影响了对研究样本特征的全面把握，也限制了研究结果的解释力度。未来研究应采用更加综合的理论视角和混合研究方法，在分析青年自杀者主观体验的同时，充分考虑家庭、社会文化等客观情境和结构性因素的作用，构建一个多层次、动态性的青年自杀行为分析框架。未来研究可进一步利用社交媒体大数据，了解年轻群体的热点话题和情绪表达，深入洞察不同阶层不同区域年轻人的成长需求和心理动态，为制定针对性的自杀预防

和心理健康促进策略提供重要依据。

尽管存在局限性，本研究的发现仍为预防和干预年轻人空虚感问题提供了重要启示。首先，在理念层面，应高度重视年轻人的存在感空虚问题。健康与教育部门应加强跨专业合作，提高自身及民众对该问题的关注，帮助年轻人学习社会情绪技能，探寻和实现生命的价值。精神健康服务中要特别关注存在意义的议题。其次，在家庭层面，父母尤其是父亲在年轻人成长中扮演着关键角色。父母应给予子女充分的情感支持和积极引导，多沟通、多陪伴，帮助子女塑造积极的自我认同。再者，在学校层面，应开设生涯规划课程，引导年轻人探索生命意义，确立人生目标。学校还应通过社会情绪学习课程，培养年轻人的自我认知、情绪管理、人际沟通等能力，提高挫折容忍力，学会用健康方式应对压力和空虚感。另外，在社区层面，社区组织与服务也应普及心理健康知识，整合各类资源开展有意义的活动，如志愿服务，为年轻人提供展示自我、结交朋友的平台，增强其对社区的归属感。最后，还应重视存在感空虚问题的早期识别和积极干预。一方面关注年轻人生活意义感的主观体验，引导其探索和实现自我价值；另一方面着力修复和重建人际关系，尤其是亲子关系，为年轻人营造良好的社会支持网络。总之，预防年轻人自杀需要个人、家庭、学校、社区等多方合力，既要关注空虚感的早期识别，更要从情绪管理、人际支持、生命教育等方面综合施策，共同为年轻人营造一个充满希望和意义的成长环境。

**作者贡献：**熊丹参与论文撰写与修订，论文表的绘制与展示；刘圆、刘思敏负责研究资料的收集与整理、论文的可视化分析、参与论文撰写；吴建炜参与论文修订与审查；胡笑霞提出主要研究目标，负责研究的构思、设计，进行论文的最终修订，文章的质量控制与审查，对文章整体负责，监督管理。

本文无利益冲突。

熊丹  <https://orcid.org/0000-0003-3026-232X>

刘圆  <https://orcid.org/0009-0003-9668-8224>

刘思敏  <https://orcid.org/0009-0008-2864-6491>

吴建炜  <https://orcid.org/0000-0003-3881-0925>

胡笑霞  <https://orcid.org/0000-0002-8204-7843>

## 参考文献

- [1] WORLD HEALTH ORGANIZATION. Suicide [ A/OL ]. ( 2023-08-23 ) [ 2024-02-23 ] . <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- [2] 张慧, 石路. “躺平族”的具象表征、理论诱因与引导理路 [ J ]. 理论导刊, 2022 ( 1 ) : 85-92.
- [3] D'AGOSTINO A, PEPI R, ROSSI MONTI M, et al. The feeling of emptiness: a review of a complex subjective experience [ J ].

- Harv Rev Psychiatry, 2020, 28 (5) : 287–295. DOI: 10.1097/HRP.0000000000000269.
- [4] MILLER C E, TOWNSEND M L, DAY N J S, et al. Measuring the shadows: a systematic review of chronic emptiness in borderline personality disorder [J]. PLoS One, 2020, 15 (7) : e0233970. DOI: 10.1371/journal.pone.0233970.
- [5] HAZELL C G. A scale for measuring experienced levels of emptiness and existential concern [J]. J Psychol, 1984, 117 (2) : 177–182. DOI: 10.1080/00223980.1984.9923674.
- [6] SILVA W A D, ALVES G B S, LOURETO G D L. Personality and purpose of life: the moderating role of existential emptiness in the link of ontological perception of time and search for meaning in life [J]. Curr Psychol, 2024, 43 (16) : 14400–14410. DOI: 10.1007/s12144-023-05469-1.
- [7] JOHNSON B N, LEVY K N. Identifying unstable and empty phenotypes of borderline personality through factor mixture modeling in a large nonclinical sample [J]. Personal Disord, 2020, 11 (2) : 141–150. DOI: 10.1037/per0000360.
- [8] LANCER D. Perspectives on emptiness [J]. Psychology and Behavioral Science International Journal, 2019, 12 (4) : Article555844. DOI: <https://doi.org/10.19080/PBSIJ.2019.12.555844>.
- [9] MUKAETOVA-LADINSKA E B, STEEL M, COPPOCK M, et al. Dysphoria is a risk factor for depression in medically ill older people [J]. Int J Geriatr Psychiatry, 2016, 31 (11) : 1233–1240. DOI: 10.1002/gps.4432.
- [10] OGDEN L P. “To fill the emptiness”: the importance of work in life history narratives of older adults with schizophrenia-spectrum diagnoses [J]. Qual Soc Work, 2018, 17 (4) : 556–576. DOI: 10.1177/1473325016688368.
- [11] DAVIDSON L, SHAHAR G, LAWLESS M S, et al. Play, pleasure, and other positive life events: “non-specific” factors in recovery from mental illness [J]. Psychiatry, 2006, 69 (2) : 151–163. DOI: 10.1521/psyc.2006.69.2.151.
- [12] NIELSEN E, SAYAL K, TOWNSEND E. Functional coping dynamics and experiential avoidance in a community sample with No self-injury vs. non-suicidal self-injury only vs. those with both non-suicidal self-injury and suicidal behaviour [J]. Int J Environ Res Public Health, 2017, 14 (6) : 575. DOI: 10.3390/ijerph14060575.
- [13] WEINSTEIN E. The social media see-saw: positive and negative influences on adolescents’ affective well-being [J]. New Medium Soc, 2018, 20 (10) : 3597–3623. DOI: 10.1177/1461444818755634.
- [14] LEW B, CHISTOPOLSKAYA K, OSMAN A, et al. Meaning in life as a protective factor against suicidal tendencies in Chinese University students [J]. BMC Psychiatry, 2020, 20 (1) : 73. DOI: 10.1186/s12888-020-02485-4.
- [15] SHOIB S, AMANDA T W, SAEED F, et al. Association between loneliness and suicidal behaviour: a scoping review [J]. Turk Psikiyatri Derg, 2023, 34 (2) : 125–132. DOI: 10.5080/u27080.
- [16] YEN S, PETERS J R, NISHAR S, et al. Association of borderline personality disorder criteria with suicide attempts: findings from the

- collaborative longitudinal study of personality disorders over 10 years of follow-up [J]. JAMA Psychiatry, 2021, 78 (2) : 187–194. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2020.3598.
- [17] BERMAN N C, STARK A, COOPERMAN A, et al. Effect of patient and therapist factors on suicide risk assessment [J]. Death Stud, 2015, 39 (7) : 433–441. DOI: 10.1080/07481187.2014.958630.
- [18] THORSTAD R, WOLFF P. Predicting future mental illness from social media: a big-data approach [J]. Behav Res Methods, 2019, 51 (4) : 1586–1600. DOI: 10.3758/s13428-019-01235-z.
- [19] 王晓华, 郭良文. 传播学研究方法 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2022: 107–135.
- [20] IKUNAGA A, NATH S R, SKINNER K A. Internet suicide in Japan: a qualitative content analysis of a suicide bulletin board [J]. Transcult Psychiatry, 2013, 50 (2) : 280–302. DOI: 10.1177/1363461513487308.
- [21] ARNETT J J. Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties [J]. Am Psychol, 2000, 55 (5) : 469–480.
- [22] SAWYER S M, AZZOPARDI P S, WICKREMARATHNE D, et al. The age of adolescence [J]. Lancet Child Adolesc Health, 2018, 2 (3) : 223–228. DOI: 10.1016/s2352-4642(18)30022-1.
- [23] SCHNELL T, GERSTNER R, KRAMPE H. Crisis of meaning predicts suicidality in youth independently of depression [J]. Crisis, 2018, 39 (4) : 294–303. DOI: 10.1027/0227-5910/a000503.
- [24] ZHU C Q, SU R Y, HUANG F Y, et al. Existential isolation and suicide ideation among Chinese college students: a moderated mediation model [J]. J Humanist Psychol, 2022: 00221678221106916. DOI: 10.1177/00221678221106916.
- [25] ZANDERSEN M, PARNA S J. Identity disturbance, feelings of emptiness, and the boundaries of the schizophrenia spectrum [J]. Schizophr Bull, 2019, 45 (1) : 106–113. DOI: 10.1093/schbul/sbx183.
- [26] PRICE A L, MAHLER H I M, HOPWOOD C J. Construction and validation of a self-report subjective emptiness scale [J]. Assessment, 2022, 29 (3) : 397–409. DOI: 10.1177/1073191120968275.
- [27] FRANKLV E. Man’s search for meaning: an introduction to logotherapy [M]. Washington: Washington Square Press, 1963.
- [28] HEINTZELMAN S J, KING L A. Life is pretty meaningful [J]. Am Psychol, 2014, 69 (6) : 561–574. DOI: 10.1037/a0035049.
- [29] BAUMEISTER R F. Meanings of life [M]. New York: Guilford press, 1991.
- [30] ORBACH I, MIKULINCER M, GILBOA-SCHECHTMAN E, et al. Mental pain and its relationship to suicidality and life meaning [J]. Suicide Life Threat Behav, 2003, 33 (3) : 231–241. DOI: 10.1521/suli.33.3.231.23213.
- [31] FLOURI E, BUCHANAN A. The protective role of parental involvement in adolescent suicide [J]. Crisis, 2002, 23 (1) :

- 17–22. DOI: 10.1027/0227-5910.23.1.17.
- [ 32 ] JOINER TE. Why people die by suicide [ M ]. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2005.
- [ 33 ] KING C A, MERCHANT C R. Social and interpersonal factors relating to adolescent suicidality: a review of the literature [ J ]. Arch Suicide Res, 2008, 12 ( 3 ) : 181–196. DOI: 10.1080/13811110802101203.
- [ 34 ] CHANG E C, SANNA L J, HIRSCH J K, et al. Loneliness and negative life events as predictors of hopelessness and suicidal behaviors in Hispanics: evidence for a diathesis–stress model [ J ]. J Clin Psychol, 2010, 66 ( 12 ) : 1242–1253. DOI: 10.1002/jclp.20721.
- [ 35 ] BLASCO-FONTECILLA H, BACA-GARCÍA E, COURTET P, et al. Horror vacui: emptiness might distinguish between major suicide repeaters and nonmajor suicide repeaters: a pilot study [ J ]. Psychother Psychosom, 2015, 84 ( 2 ) : 117–119. DOI: 10.1159/000369937.
- [ 36 ] HILL R M, OOSTERHOFF B, KAPLOW J B. Prospective identification of adolescent suicide ideation using classification tree analysis: Models for community-based screening [ J ]. J Consult Clin Psychol, 2017, 85 ( 7 ) : 702–711. DOI: 10.1037/ccp0000218.
- [ 37 ] KLONSKY E D, SAFFER B Y, BRYAN C J. Ideation-to-action theories of suicide: a conceptual and empirical update [ J ]. Curr Opin Psychol, 2018, 22: 38–43. DOI: 10.1016/j.copsyc.2017.07.020.
- [ 38 ] HAMZA C A, WILLOUGHBY T. A longitudinal person-centered examination of nonsuicidal self-injury among university students [ J ]. J Youth Adolesc, 2014, 43 ( 4 ) : 671–685. DOI: 10.1007/s10964-013-9991-8.
- [ 39 ] MUEHLENKAMP J J, CLAES L, HAERTAPE L, et al. International prevalence of adolescent non-suicidal self-injury and deliberate self-harm [ J ]. Child Adolesc Psychiatry Ment Health, 2012, 6: 10. DOI: 10.1186/1753-2000-6-10.
- [ 40 ] SCHATTEN H T, GAUDIANO B A, PRIMACK J M, et al. Monitoring, assessing, and responding to suicide risk in clinical research [ J ]. J Abnorm Psychol, 2020, 129 ( 1 ) : 64–69. DOI: 10.1037/abn0000489.
- [ 41 ] KUWABARA H, SHIOIRI T, NISHIMURA A, et al. Differences in characteristics between suicide victims who left notes or not [ J ]. J Affect Disord, 2006, 94 ( 1/2/3 ) : 145–149. DOI: 10.1016/j.jad.2006.03.023.
- [ 42 ] FOSTER T. Suicide note themes and suicide prevention [ J ]. Int J Psychiatry Med, 2003, 33 ( 4 ) : 323–331. DOI: 10.2190/t210-e2v5-a5m0-qlju.
- [ 43 ] JOLLANT F, BELLIVIER F, LEBOYER M, et al. Impaired decision making in suicide attempters [ J ]. Am J Psychiatry, 2005, 162 ( 2 ) : 304–310. DOI: 10.1176/appi.ajp.162.2.304.

(收稿日期: 2025-03-01; 修回日期: 2025-05-27)

(本文编辑: 王世越)