



QINGSHAONIAN
XINLI WEIJI
DE
XINLI JIZHI
JI GANYU CELÜE

青少年心理危机的 心理机制及干预策略

聂衍刚 著



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press



QINGSHAONIAN
XINLI WEIJI
DE
XINLI JIZHI
JI GANYU CELÜE

青少年心理危机的 心理机制及干预策略

聂衍刚 著



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年心理危机的心理机制及干预策略/聂衍刚著. —广州: 广东高等教育出版社, 2017. 5

ISBN 978 - 7 - 5361 - 5888 - 7

I. ①青… II. ①聂… III. ①青少年 - 心理干预 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 076874 号

出版发行	广东高等教育出版社
	社址: 广州市天河区林和西横路
	邮编: 510500 营销电话: (020) 87553335
	http://www.gdgjs.com.cn
印 刷	佛山市浩文彩色印刷有限公司
开 本	787 毫米×1 092 毫米 1/16
印 张	18.75
字 数	383 千
版 次	2017 年 5 月第 1 版
印 次	2017 年 5 月第 1 次印刷
定 价	38.00 元

(版权所有, 翻印必究)

前 言

(一)

我们认为心理和谐、心理健康和健全人格等是个体积极心理的表现，而心理问题、心理障碍和心理危机则是消极心理的反映。心理和谐既是个体知情意行的内在统一的积极心理状态，也是个体适应环境、和谐共生的外在协调状况，是一个发展变化的动态平衡的心理系统。心理和谐首先要求个体心理的内在统一，没有心理冲突和矛盾，是协调、一致和积极的自我满意体验；其次要求个体心理与外在协调，没有心理压力和危机，没有人际矛盾，社会适应良好；最后，心理和谐是一种相对平衡的状态，随着时间、空间和环境的变化，个体的心理平衡也会被打破，但是在个体自我调节下又会保持内外协调，因此，心理和谐是一种动态平衡状态。

个体的心理和谐是一个多维的心理功能系统，由自我和谐、人际和谐、人事和谐、人与自然的和谐等多方面的心理机能构成。自我和谐是心理和谐的核心成分，包括知情统一、心理平衡和自我一致。其中知情统一是指个体的认知与情绪反应一致；心理平衡是指个体的情绪积极，处于自我满意状态；自我一致是指个体有积极的自我概念，理想自我与现实自我协调，价值观与行为一致。而心理和谐的反面是心理冲突、心理危机，心理危机往往表现为内外化问题行为。

青少年的心理健康受到外界不良影响的影响，容易发生心理危机，出现问题行为。青少年期是由儿童向成人转变的过渡时期，身心快速发展但并不均衡，表现出独特的心理特点：思维已经基本形成，情感世界日益丰富，情感奔放容易激动，自我意识进一

步发展,关注自我、愿意从别人的评价中了解自己,自我评价能力提高,自尊意识增强;同时还表现出淡化权威和较强的逆反心理等特点。当青少年的重要需求,如安全、交友、自尊、自主、审美、求知、发展等得到满足时,个体心理一般处于和谐、平衡状态;当青少年的重要需求长期得不到满足,或者面临突发性事件时,如果个体内在心理资源不足,又缺乏外在环境的支持,就容易产生心理问题,甚至导致青少年心理危机。一旦陷入心理危机,青少年会产生紧张、抑郁、焦虑和悲观失望等情绪问题,进而导致攻击、退缩、自杀、沉溺于游戏等外在问题行为,严重时甚至会出现心理障碍。

当前我国正处于社会转型时期,生产方式和生活方式发生了重大的变革。信息化时代的来临,对青少年心理健康、和谐发展产生了重要影响。由于家庭教育功能的缺失、不良网络文化的侵蚀、残酷的升学压力等外部环境的不良诱因,我国青少年的心理健康状况不容乐观,焦虑、抑郁、游戏成瘾、自杀、攻击等情绪问题和问题行为发生率出现了上升的势头,引发了整个社会的广泛关注。此外,地震、洪灾、家庭暴力和校园暴力等常见的突发事件,不仅使人们赖以生存的自然环境、社会环境瞬间发生巨大变化,导致学校和师生生命财产受到严重威胁,而且也给青少年的心理健康造成巨大冲击,导致心理危机的进一步发生。

因此,帮助青少年维护心理和谐,增进心理健康,摆脱心理困扰、顺利度过青春期,正确预防和干预青少年可能出现的种种心理危机,具有非常重要的现实意义。

(二)

我们团队在2012年分别承担了广州市市属高校“羊城学者”首席科学家培育项目“青少年心理和谐的结构、特点与功能的实证研究”(12A010S)和广州市教育科学“十二五”规划重大项目“青少年问题行为与自我控制的关系及干预策略研究”(12A001)。前者力图从积极心理学的角度来探讨青少年心理和谐的结构和功能以及影响因素,后者试图从自我控制的角度来研究如何预防青少年的问题行为。在项目经费的支持下,围绕“心理危机”的预

防和干预，从自我的视角出发，我们开展了系列研究，不仅探讨了自我意识与心理和谐关系，还分别从人格发展、自我意识、生活事件、认知方式等多个角度来探讨青少年心理危机的心理机制。我们的相关研究成果已经分别发表在国内外重要期刊上。如论文“The associations between self-consciousness and internalizing/externalizing problems among Chinese adolescents”发表在 *Journal of Adolescence* (2014)，该论文同时也获得了第五届全国教育科学研究“优秀成果”二等奖；论文“Self-control mediates the associations between parental attachment and prosocial behavior among Chinese adolescents”发表在 *Personality & Individual Differences* (2016)。同时还出版了专著《青少年自我意识探析》(中国社会科学出版社，2016)等。

本书是在前面系列研究成果基础上的总结，是我们团队围绕青少年心理危机和问题行为等相关领域进行深入研究，取得的共同成果。全书包括八个章节。具体如下：第一章主要阐述了心理危机的概念和相关理论，并介绍了青少年心理危机的特征、表现和影响因素。第二章主要以广州市青少年为研究对象，分别探究了青少年心理健康、心理危机特质的发展特点，并对青少年攻击行为和自杀行为这两种常见的心理危机的特点进行了实证研究。第三章主要探究了压力、生活事件和自我压弹力与青少年心理危机的关系。第四章首先从人格发展的视角揭示了人格与心理危机，人格与创伤后应激障碍，人格与攻击行为、网络成瘾之间的关系。第五章主要表述了青少年自我意识与心理危机特质之间的关系。第六章从认知路径揭示了认知方式、认知偏差对青少年心理危机脆弱性、心理压弹力的影响机制。第七章考察了应对方式对青少年心理危机的影响以及社会支持在其中的中介作用。第八章介绍了青少年心理危机预防和干预的意义、原则，并详细提出了青少年心理危机预防和干预的应对策略。

本书的完成历经四年之久，我的多届研究生都参与了课题研究工作。黎建斌、曾敏霞、周虹、涂巍、吴少波、李婷、窦凯、蔡瑶瑶、刘莉、王敏、魏来、黎艳等同学参与了课题的问卷调查、数据分析和初稿整理工作。没有他们的协助，我很难完成本书的

撰写，感谢他们的积极参与和贡献！同时也要感谢参与书稿校对工作的宁志军、雷娟、许丹佳、杨燕、利振华、梁梓勤和吴蔚等同学，尤其要感谢窦凯博士在最后审校工作中所做出的努力！同时也对广东高等教育出版社尤其是庞小娟编辑的耐心、细致的工作和热情的帮助表示诚挚的感谢！

青少年心理健康关系国家前途，是党和国家关心的重要领域，而青少年心理危机是健康心理学研究的重点问题。我们力图通过实证研究和理论思考、经验总结，提出具有针对性的心理危机干预策略，以便为青少年心理健康教育工作者更好地开展预防和干预工作提供有价值的参考建议。但是由于作者水平有限，书中难免有不当甚至错误之处，恳请读者批评、指正。

聂衍刚

2017年4月于广州大学

目 录

第一章 心理危机概述	1
第一节 心理危机的内涵	1
第二节 心理危机的主要理论	7
第三节 青少年心理危机的特征与表现	13
第四节 青少年心理危机的影响因素	17
参考文献	23
第二章 青少年心理健康和心理危机特质的现状	25
第一节 广州市青少年的心理健康状况和特点	25
第二节 青少年心理危机特质的特点	44
第三节 青少年的攻击与自杀行为	71
参考文献	80
第三章 青少年的压力、生活事件与心理危机	85
第一节 青少年压力、生活事件的研究概述	85
第二节 青少年压力与心理健康的关系	88
第三节 青少年生活事件与心理危机的关系	100
第四节 青少年压力与自我压弹力和危机脆弱性的关系	119
参考文献	124
第四章 青少年的人格发展与心理危机	129
第一节 青少年人格发展的特点	129
第二节 青少年的人格与心理危机	146
第三节 青少年人格与创伤后应激障碍	155
第四节 青少年人格与攻击行为、网络成瘾的关系	159
参考文献	168

第五章 青少年的自我意识与心理危机	174
第一节 青少年自我意识研究概述	174
第二节 青少年自我意识与心理健康的关系	183
第三节 青少年自我意识与心理危机特质的关系	190
参考文献	199
第六章 青少年的认知方式与心理危机	203
第一节 认知方式概述	203
第二节 青少年认知方式与心理健康的关系	210
第三节 青少年认知方式与心理危机的关系	222
参考文献	229
第七章 青少年的应对方式与心理危机	233
第一节 应对方式的概述	233
第二节 青少年的应对方式与心理危机现状	241
第三节 青少年应对方式、社会支持与心理危机的关系	248
第四节 青少年人格特质、应对方式与心理危机的关系	253
参考文献	259
第八章 青少年心理危机的预防与干预	263
第一节 青少年心理危机预防与干预的概述	263
第二节 青少年心理危机的预防策略	268
第三节 青少年心理危机的干预策略	280
参考文献	290



第一章 心理危机概述

第一节 心理危机的内涵

一、危机与心理危机

(一) 危机的界定

危机(crisis)的发生往往是突发性的,难以预期的。一般而言,危机是指人类无法利用现有资源和常用应对机制来处理的突发事件和紧急遭遇。主要包括两个方面:第一,突发性事件。即出乎人们意料所发生的事件,如地震、水灾、空难、疾病暴发、恐怖袭击、战争等。第二,人们所处的紧急状态。这种状态不仅让当事人无力适从,还会使他们失去对自己生活的主动控制感。

危机出现是指个体意识到某一事件和情景超过了自己的应付能力,而不是个体经历的事件本身。当个体遭遇重大问题或变化发生使个体感到难以解决、难以把握时,平衡就会被打破,正常的生活受到干扰,内心的紧张不断蓄积,继而出现无所适从甚至思维和行为的紊乱,进入一种失衡状态,这就是危机状态。

(二) 危机的特征

1. “危”与“机”共存

危机事件的发生,不仅意味着“危险”的来临,也可能是“机会”的诞生。个体在成长过程中,不可避免地会受到危机事件的影响。可以说,危机伴随于人生发展的各个阶段,但出现危机并不一定意味着都是负面的结果。危机本身就包含着“危”和“机”两个成分,既可以理解为有“危险,危难,危急”,也可能是当事人获得成长的“机会”。

个体在遭遇危机时,通常会做出以下三种反应:①积极理性的个体,能够独立且有效地解决危机事件,并从中吸取经验,发展自我。在经受危机事件后,这类人发生了积极的变化,成长得更加坚定,更富同情心。②而有些

人虽然能够在表面上度过危机，但往往是通过消极的自我防御机制度过的。虽然成功地阻隔了危机所伴随的外在影响，但由此而带来的消极情感可能会在未来的生活中困扰他们。^③还有一类人，在危机爆发时会内心崩溃，如果不及时给予外部支持，他们将很难在人生的道路上继续前进。

2. 破坏性

危机通常具有“出其不意，攻其不备”的特点，不管是什么规模和性质的危机，都不可避免地给企业、当事人造成不同程度的破坏，引起恐慌和混乱；而且由于决策时间和信息的有限性，往往会导致决策失误，从而带来不可估量的损失。而且危机往往具有连带效应，引发一系列的冲击，进而扩大事态的严重性。就企业而言，危机不仅会破坏正常的经营秩序，严重时还可能会破坏企业持续发展的基础，威胁企业的未来发展。

例如，日本雪印乳业公司在业界声誉卓著、信用可靠。但是在2000年6月27日，它生产的低脂牛奶发生饮用者食物中毒现象。事隔两天之后，雪印公司才公开承认有此事，但是过了快一个月，雪印公司才在报纸上以整版广告的形式向公众致歉。由于雪印公司对危机的处理速度迟缓，停产两周所造成的直接损失高达110亿日元，而间接损失是雪印品牌形象一落千丈，丧失了公众的信任。

3. 选择的必要性

正如前文所述，人生就是由各种危机与挑战交织在一起的过程，无论我们是否敢于面对或迎接这些危机与挑战。就危机的爆发来说，即使不做出任何选择，其本身也意味着一种选择，而且这种选择从长远效果而言，必将是消极的甚至具有破坏性的。当人们面对危机时，选择采取某种措施，可为其成长和发展播下种子，提供发展的机会，以便他们通过设定目标、制定计划，进而解决当下所面临的困境。

二、心理危机概念的提出与发展

(一) 心理危机

心理危机理论起源于社会精神病理学、自我心理学和行为学习理论。心理危机最初由林德曼（Lindeman，1942）提出，20世纪六七十年代以后经卡普兰（Caplan）等人加以发展。卡普兰（1964）认为当一个人面临困难情境（problematic situation），而他先前处理危机的方式和惯常的支持系统不足以应对眼前的处境，即他必须面对的困难情境超过了他的应对能力时，这个人就会产生暂时的心理困扰（psychological distress），这种暂时性的心理失衡状态就是心理危机。格拉瑟（Glasser，1971）认为危机是心理上受到外部刺激

或打击而引起的伤害，并将心理危机抽象地界定为问题的困难性、重要性和立即进行处理所能利用资源的不均衡性。普努克（Punukohu）则认为心理危机是个体运用通常应对应激的方法或机制仍不能处理当前所遇到的外部或内部应激时所出现的一种反应。

吉利兰和詹姆斯（Gilliland & James, 2012）认为危机是一种认识，当事人认为某一事件或境遇是个人的资源和应付机制所无法解决的困难。除非及时缓解，否则危机会导致情感、认知和行为方面的功能失调。他们认为可以从以下几个方面理解心理危机：

危机是当人们面对重要生活目标被阻碍时产生的一种状态。这里的阻碍，是指在一定时间内，使用常规的解决方法不能解决的问题。危机是一段时间的解体和混乱，在此期间可能有过多失败解决问题的尝试。

危机是生活目标被阻碍所导致的，人们相信用常规的选择和行为无法克服这种阻碍。

危机之所以是危机，是因为个体知道自己无法对某种境遇做出反应。

危机是一些个人的困难和境遇，这些困难和境遇使得人们无能为力，不能有意识地主宰自己的生活。

危机是一种解体状态，在这种状态中，人们遭受重要生活目标的挫折，或其生活周期和应付刺激的方法受到严重的破坏。它指的是个人因这种破坏所产生的害怕、震惊、悲伤的感觉，而不是破坏本身。

危机的发展有四个不同的时期：①出现了一个关键的境遇，并分析一个人的正常应付机制是否能够满足这一境遇的需要；②随着紧张和混乱程度的增加，逐渐超越了个人的应付能力；③需要解决问题的额外资源（如咨询）；④可能需要转诊才能解决主要的人格解体问题。

拉扎鲁斯（Lazarus）认为，一个人能否产生心理危机，不仅取决于他是否正在经历或即将经历基本供给的改变，更重要的是，还取决于他对自己应对困难情境能力的评估（Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986; Lazarus, 1998）。从这个意义上来说，心理危机不是个体经历的事件本身，而是他对自己所经历的困难情境的情绪反应状态。

美国加州大学的心理学教授克莉丝蒂·卡尼奥（Kristi Kanel, 2000）认为，不管哪种方式的定义，心理危机实质上都包括以下三个基本方面：

①危机事件的发生；②对危机事件的感知导致当事人的主观痛苦；③惯常的应付方式失败，导致当事人的心理、情感和行为等方面的功能水平较突发事件发生前降低。

综合以往的研究,我们认为,心理危机是当个体遭遇重大问题或变化使个体感到难以解决、把握时,个体运用寻常的应付方式不能处理当前所遇到的内部或者外部的应激,并导致个体一贯的平衡被打破,正常的生活受到干扰,内心的紧张不断积蓄,继而出现无所适从甚至思维和行为的紊乱,进入一种生理和心理上的紧张或失衡状态。

(二) 心理危机与相关概念的分

1. 心理危机与心理问题

心理问题 (psychological problems) 是指个体或群体心理上出现的不良情绪和消极心理,如焦虑、恐惧、人格障碍、变态心理等。而心理危机强调的是个体心理所处的高度紧张、迷惑的失衡状态。心理问题通常是指各种不良的情绪或不合理的思维方式,表达的主题是个体心理不健康的程度;而心理危机是一种紧张、失衡状态,表达的主题是个体无法应对危机事件情境下心理失衡的程度。有一般心理问题的个体通常凭借自我的一些方式可以进行主动调节,而有心理危机的个体很难通过自身的调节来克服。心理问题可以是心理危机产生的诱因之一,也可以是心理危机出现后的产物。

2. 心理危机与压力

从认知心理学的角度来看,压力是由压力源和压力反应共同构成的一种认知和行为体验过程。压力是一种体验过程,而心理危机是一种心理上的紧张、失衡状态。个体对压力的体验有轻有重,范围比较宽泛;而心理危机下的个体处于高度紧张状态,其范围较窄。从主动努力的角度来看,压力可以应对和控制,而心理危机是个体自身无法控制、难以应对的。个体没能克服压力,后果可能不会很严重,但个体如果没能顺利度过心理危机,则后果一般都很严重。压力可以是心理危机产生的原因,也可能与心理危机同时出现。

3. 心理危机与应激

心理应激和心理危机是有区别的。前者是指有机体在某种环境刺激作用下,因为客观要求与应付能力的不对称所产生的一种环境适应紧张状态;而后者是指当个体遭遇重大问题或变化发生时,个体感到难以解决、失去控制感时的一种状态。一旦个体的习惯平衡被打破,正常的生活就会受到干扰,内心的紧张不断积蓄,继而出现无所适从甚至思维和行为紊乱。

总而言之,心理应激是个体在面临问题时所出现的一种即时的心理状态,而心理危机则是继应激状态后无法用一贯的应付方式来解决的一种心理失衡状态。需要指出的是,心理危机不同于创伤后应激障碍 (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD),它不符合任何精神疾病的诊断学标准。

(三) 心理危机的发展过程

斯旺森和卡本 (Swanson & Carbon, 1989) 提出了一个比较全面的危机

发展模型，即危机前平衡状态、危机的产生和危机后平衡状态。①危机前平衡状态是个体应用日常的应对技巧和解决问题的技术来维持与环境间的稳定状态。②危机的产生，其中包括面临境遇或不能解决的问题时所表现出的情绪脆弱期（vulnerable state）和危机活动期（active crisis state），这一阶段一般不超过4~6周，在危机活动期，个体往往由于不能忍受极度的紧张和焦虑，会发生情绪的崩溃或寻求解脱。③危机后平衡状态的变化包括恢复到危机前水平、高于危机前水平或低于危机前水平。危机的发生不是突然的，而是一个动态发展的过程，在危机的不同阶段，个体会会有不同的心理和行为表现。

卡普兰在他的危机理论中描述了危机反应的演变过程，他认为，处于危机中的个体要经历以下四个阶段：

第一阶段：当一个人感受到自己的生活突然出现变化，或即将出现变化时，他内心的基本平衡被打破了，表现为警觉性提高，开始体验到紧张。为了达到新的平衡，他试图用自己以前在压力下习惯采取的策略做出反应。

第二阶段：经过前一些阶段的努力和尝试，个体发现自己习惯的解决问题的方法未能奏效，焦虑程度开始增加。为了找到新的解决办法，个体开始尝试错误的办法来解决问题。

第三阶段：如果经过尝试错误的办法未能有效地解决问题，个体内心的紧张程度持续增加，并想方设法地寻求和尝试新异的解决办法。

第四阶段：如果当事人经过前三个阶段仍未有效地解决问题，他很容易产生习惯性的无助。个体会对自己失去希望和信心，甚至对整个生命的意义产生怀疑和动摇。

肯尼斯·弗朗斯（Kenneth France）则将危机分为三个阶段，即冲击阶段、应付阶段和退缩阶段。这里，冲击阶段大致相当于卡普兰所说的第一阶段，应付阶段大致相当于第二和第三阶段，退缩阶段大致相当于第四阶段。由此可见，个体陷入危机是一个逐步发展的过程，在这个过程中个体有许多成长的机会，且在不同阶段，对外界的帮助需求和接受意向是不同的。所以，对青少年心理危机进行干预需要掌握好时间才能取得最好的效果。

三、心理危机的分类

（一）按危机刺激的来源

快速识别危机刺激的来源，是每一位危机干预工作者的首要职责。布拉默（Brammer, 1996）根据危机刺激的来源将心理危机分为发展性危机、境遇性危机和存在性危机三种。

1. 发展性危机

发展性危机 (developmental crisis) 又称为内源性危机、内部危机、常规性危机。埃里克森 (Erikson) 认为, 人生是由一系列连续的发展阶段组成的, 每个阶段都有其特定的身心发展课题。当一个人从某一发展阶段转入下一发展阶段时, 他原有的行为和能力不足以完成新课题, 新的行为和能力尚未成长起来, 发展阶段的转变常常会使他处于行为和情绪的混乱无序状态。如果一个人没有及时建设性地解决某一发展阶段的发展性危机, 那么他未来的成长和发展就会受阻碍, 他就会固着在那一阶段。

2. 境遇性危机

境遇性危机 (situational crisis) 也称外源性危机或环境性危机、适应性危机, 是指由外部事件引起的心理危机, 是任何人在任何时候都有可能遭遇到的。

3. 存在性危机

存在性危机 (existence crisis) 是指伴随着重要的人生问题, 如关于人生目的、责任、独立性、自由和承诺等出现的内部冲突和焦虑。存在性危机可以是基于现实的, 也可以是基于后悔的, 如一个 40 岁的人后悔从没有做过什么有意义的事, 从未对自己所从事的专业或所在的组织产生过独特的影响。

(二) 按心理危机发生的时间

根据危机发生的早晚, 可将心理危机分为急性危机、慢性危机和混合性危机三类。

1. 急性危机

急性危机 (acute crisis) 是由突发事件引起, 当事人产生明显的生理、心理和行为的紊乱, 若不及时干预会影响当事人或他人的身心健康, 甚至会出现自伤或伤害他人行为, 需要进行直接和及时的干预。

2. 慢性危机

慢性危机 (chronic crisis) 是由长期、慢性的生活事件导致的。例如, 有一个抑郁患者, 4 岁时哥哥自杀死亡, 家庭气氛异常严肃、紧张, 令人窒息, “家”失去了往日的欢乐和对当事人的关爱。当事人说, 当时家里没有一句多余的话, 如果谁在无意中提到这件事或这个人, 都会遭到严厉的呵斥。原来慈爱的父亲变得性格暴躁, 原本性格内向的母亲变得更加不爱讲话, 家里气氛非常沉闷。当事人非常聪明、敏感, 回忆当时的情况时, 感到异常的痛苦, 20 多年过去了, 当年的情景和内心的体验仍非常深刻。当事人的父母沉浸在失去儿子的痛苦之中, 完全没有意识到自己还有更重要的责任——抚养其他未成年的孩子并减少对其他子女的负性影响, 这对孩子形成

慢性危机。慢性危机需要较长时间的咨询，并需要找出适当的应付机制，一般需要转诊给长期的专业咨询工作者。

3. 混合性危机

在很多情况下，危机是由多种因素混合所导致的，这种危机被称为混合性危机（multiple crisis）。例如，一位创伤幸存者存在酒精依赖问题，失业人员的抑郁情绪问题，婚外恋人员的经济、家庭暴力问题等。

综上所述，对心理危机进行干预时一定要分清主次。

（三）按心理危机的表现形式

按表现形式来分，心理危机可以分为显性心理危机（即通过语言和行为表现出暂时性的心理失衡状态）和隐性心理危机（即没有任何迹象显示，突然性出现的心理失衡状态）。

第二节 心理危机的主要理论

危机理论最先由林德曼（1944）提出，同时他还发展了“痛苦工作”的概念，该概念是当前危机干预理论最为重要的基础。林德曼强调在强烈的悲痛面前，人不能沉溺于内心的痛苦中，而是要让自己感受和经历痛苦，发泄情感，否则容易产生不良后果。痛苦工作包括体验哀痛，接受现实，调整生活。卡普兰（1964）把林德曼的理论加以补充和发展。根据卡普兰的情绪危机模型，个体与环境之间在一般情况下是处于一种动态平衡状态，当面临生活逆境或不能应对需要解决的问题时，个体往往会产生紧张、焦虑、抑郁和悲观失望等情绪问题，从而导致情绪失衡。而这种平衡的维持与否和个体对逆境或事件的认知水平、社会支持以及应对技巧三方面密切关联。下面，将对国内外围绕心理危机研究所提出的主流理论进行阐述。

一、危机人格理论

布洛克普的危机人格理论认为心理危机的发生除了客观环境作用外，还涉及面临危机时个体人格特征方面的问题。为什么在相同的危机情境作用下，有的人无所适从，时时感到危机的存在；有的人镇定自若，善于应付，不需进行危机干预？布洛克普对该现象进行研究，并提出了“危机人格理论”。该理论认为，容易陷入危机状态的个体在人格上有一定的特异性。

（1）注意力明显缺乏。日常生活中不能审时度势，看问题只看表面，看不到问题的本质，应付处理不当。

（2）社会倾向性过分内向。遇到危机情况时往往瞻前顾后，总是联想不

良后果。

(3) 在情绪情感上具有不确定性, 缺乏自信, 独立处理问题的能力差, 依赖他人的援助。

(4) 解决问题时缺乏尝试性, 行为冲动欠思考, 经常出现毫无效果的反应行为等。

二、统合的三水平危机理论

亚诺希克 (Janosik) 将危机理论概括为三个不同的水平: 基本危机理论、扩展危机理论和应用危机理论。

(一) 基本危机理论

林德曼的基本危机理论的提出, 对理解那些因亲人死亡所导致的悲哀性危机做出了实质性的贡献。他认为悲哀的行为是正常的、暂时的, 并且可通过短期危机干预技术进行治疗。“正常”的悲哀行为反应包括:

总是想起死去的亲人, 认同于死去的亲人, 表现出内疚和敌意, 日常生活出现某种程度的紊乱, 某些躯体诉述。

林德曼否定了当时的流行观点, 即应把求助者所表现的危机反应当作异常或病态进行治疗。林德曼关心的主要是悲哀反应的即时解决, 而卡普兰则将其结构扩大到整个创伤事件。卡普兰认为, 危机是一种状态, 造成这种状态的原因是生活目标的实现受到阻碍, 且用常规的行为无法克服。阻碍的来源既可以是发展性的, 又可以是境遇性的。林德曼和卡普兰在对创伤进行危机干预时, 都采用平衡/失衡模式。林德曼将这一模式分为如下四期:



图 1-1 林德曼危机干预平衡/失衡模式

卡普兰将林德曼的概念和模式应用于所有的发展性和境遇性事件, 并将危机干预扩展到心理创伤的认知、情绪和行为问题。针对人类对创伤性事件表现的普遍反应, 卡普兰与林德曼的工作为在咨询中使用危机干预策略和短期心理治疗起了推动的作用。在他们的带领下, 基本危机理论将焦点集中于帮助危机中的人认识和矫正因创伤性事件引发的暂时的认知、情绪和行为扭曲。所有的人都会在其一生的某个时候遭受心理创伤, 应激和创伤的紧急状况这二者本身都不构成危机, 只有在主观上认为创伤性事件威胁到需要的满足、安全和有意义的存在时, 个体才会进入应激状况。伴随着危机既有暂时