

辅导员心理健康教育工作指导丛书

大学生

心理危机干预 辅导员手册

张继明 王东升◎主编

剖析大学生心理危机的产生机制

大学生危机识别策略

危机应对的实用指南



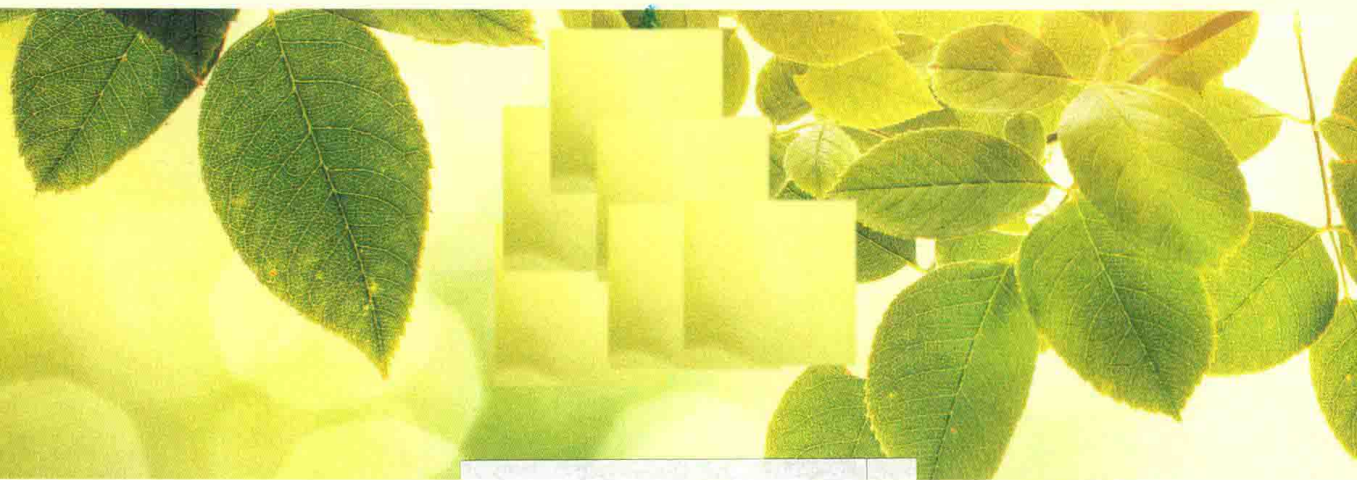
北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

辅导员心理健康教育工作指导丛书

大学生

心理危机干预 辅导员手册

张继明 王东升◎主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理危机干预辅导员手册 / 张继明, 王东升主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2018.10

ISBN 978-7-303-23747-0

(辅导员心理健康教育指导工作指导丛书)

I. ①大… II. ①张… ②王… III. ①大学生—心理干预—研究 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第098728号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北师大出版社高等教育与学术著作分社 <http://xueda.bnup.com>

DAXUESHENG XINLIWEIJI GANYU FUDAOYUAN SHOUCHE

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京市海淀区新街口外大街19号
邮政编码: 100875

印 刷: 三河市兴达印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张: 10.5
字 数: 162 千字
版 次: 2018 年 10 月第 1 版
印 次: 2018 年 10 月第 1 次印刷
定 价: 49.00 元

策划编辑: 何 琳	责任编辑: 杨磊磊 梁宏宇
美术编辑: 李向昕	装帧设计: 锋尚设计
责任校对: 李云虎	责任印制: 马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58805079

《辅导员心理健康教育指导丛书》编委会

丛 书 主 编：田 辉 李晓兵

丛书副主编：乔志宏 胡志峰

本 书 主 编：张继明 王东升

本书副主编：宋振韶 罗晓路 夏翠翠 申子姣

总 序

田 辉

北京师范大学学生心理咨询与服务中心是中国高校成立最早的心理咨询中心之一，是北京高校学生心理素质教育示范基地，长期以来在北京市高校辅导员心理健康教育能力培训中发挥着重要的作用。学生心理咨询与服务中心组织编写了《辅导员心理健康教育工作指导丛书》，对提升广大辅导员心理健康教育能力具有重要的参考和借鉴作用。

丛书包括《大学生常见心理行为问题案例集》《大学生心理危机干预辅导员手册》和《成长的脚步——大学生朋辈团体辅导的理论与实践》。丛书反映了我校辅导员与学生心理咨询与服务中心协同工作的成绩和经验，是我校辅导员在学生心理素质教育工作中的实践和理论探索的成果。

《大学生常见心理行为问题案例集》，列举了包括学习、网络成瘾、人际关系、情感问题、心理疾病、心理危机等大学生常见的不同类型心理行为问题。每个案例由辅导员进行案例处理过程描述、总结经验，学生心理咨询与服务中心的老师进行专业点评，以便帮助辅导员清楚地认识到，在面对学生的心理行为问题时，自己的位置和界限在哪里，如何寻求专业支持和帮助，减轻学生的心理压力，更好地为学生服务。

《大学生心理危机干预辅导员手册》，则是以大学生心理健康教育为基础，帮助辅导员充分理解和认识大学生出现心理危机问题的内在机制，以及面对大学生的心理危机问题时，辅导员如何及时沟通、科学应对、有效处置，并引导辅导员积极面对危机干预过程中自身容易出现的情绪压力问题以及怎样加强自我关爱。

《成长的脚步——大学生朋辈团体辅导的理论与实践》，源于咨询中心坚持开展了十多年的成长训练营项目实践，尤其重视传统文化在团体辅导中的应用。本书介绍了朋辈团体辅导的设计原理，详细地分享了朋辈教练的培养方式、朋辈团体的实操指南，为辅导员培养朋辈教练、带领朋辈团体提供了非常具体的操作指导，方便辅导员随时查阅使用。

衷心感谢我校学生心理咨询与服务中心和工作在一线的辅导员们。我的这些亲爱的同事们，忠诚于党的教育事业，坚持以学生发展为本，以高度的责任意识、出色的业务能力以及刻苦的求索精神为学生的成长尽心竭力。希望他们的经验能对广大辅导员更好地开展工作有所助益。

2018年8月于北京师范大学



2006年9月，我入职北京师范大学学生心理咨询与服务中心，在做心理咨询的同时，也负责本校的心理危机干预工作。这是我和高校辅导员在危机干预战线并肩战斗的开始，也正是从那时开始，我认识到辅导员是一个多么令人尊敬的群体，而他们又是怎样承担着压力，在困难的情况下努力工作的。

当前国内高校的学生管理工作中，辅导员在某个意义上扮演着学生父母的角色，与此同时，他们都肩负着一个重要的责任，即避免学生出现心理危机。面对这一责任和要求，我曾经感受到辅导员群体的压力和无力。因为要同时负责几十名甚至上百名学生的日常管理，他们必须要做大量的工作，如果出现一个甚至几个处于心理危机状态，需要及时关注和干预的学生，加之有的学生家长不能理解和配合，辅导员的工作压力就会非常大，甚至影响身心健康和工作效率。曾经有一位辅导员就跟我说，她在家里总觉得电话在响或者即将响起，一天都没有放松的时候，觉得自己都扛不下去了。

在北京师范大学工作的十一年间，我和咨询中心的同事经常会接到院系辅导员的电话，询问自己的某个学生是否存在危机，或者应该如何应对某个处于危机状态的学生。在这些电话和沟通中，我能够感受到辅导员教师的责任感，也能感受到他们在处理学生心理危机时的紧张、担心和无助感。大部分辅导员教师不是心理学专业出身，基本没有相关的学习和训练经验，即使在入职时有过相关的培训，也基本上是点到即止，面对高校学生心理危机的复杂性和急迫性，这些训练就显得杯水车薪，难以为继。要持续提高应对学生心理危机的能力，辅导员的成长途径有二。其一，向自己身边的学工前辈学习。这些资深的学工前辈有着丰富的实践经验、有效的处理技巧，他们工作经验的传承是辅导员成长的重要资源。这部分资源可能存在的问题，就是经验的系统性。新辅导员即使在工作过程中保持持续学习的意识，但其学习到的内容往往是片段性的，需要进一步整理、吸收，需要较长的成长周期。其二，系统地学习，其中系统阅读相关书籍就是一个好办法。但目前这类书籍存在两个不足，一个是理论色彩过重，

非心理学专业的辅导员阅读起来是比较困难的；另一个是专业色彩过浓。大多数危机干预的书籍都是从心理咨询角度进行指导，过于专业化，从辅导员角度出发的就更少了。正是这些情况，使得咨询中心的各位同事产生了写作非理论性的、从辅导员日常工作出发的心理危机干预类图书的想法，借此帮助辅导员从工作实际出发理解大学生的心理危机及其干预。

大学生学生心理危机干预是一项系统工作，如提升学生的心理素质，减少危机的产生也是危机干预的一个部分。所以，中心的同人们对本书做了如下设计：第一章介绍心理危机的总体概念；第二章介绍如何针对性地开展相关心理教育；第三章从危机将发生而又未完全呈现的潜在危机阶段介绍如何开展工作；第四章对高校学生各类常见的心理危机形态提供处理建议；第五章和第六章分别对抑郁症这一高校学生严重心理危机来源以及自杀这一最严重危机形态进行细致的解读；第七章是一个比较特别的章节，从辅导员如何关爱自身的角度出发，提升辅导员的总体素质。同时，中心同人在撰写过程中，秉持低理论化、高实践性的思路，希望此书成为易读、易用的工具书。北京师范大学出版社的何琳老师在成书过程中也付出了很多的努力，正是她的不断推动，才使得书稿顺利完成，在此向何老师致谢！

在撰写过程中，限于撰写者的理论水平和工作经验，不免存在不足和疏漏，希望读者们在指正之余能够予以谅解。

张继明

于北京师范大学学生心理咨询与服务中心

2018年8月



第一章

大学生心理危机概述 1

第一节 心理危机的基本概念 3

一、心理危机的定义 3

二、心理危机的特点 4

三、心理危机的发展过程 5

第二节 大学生心理危机的产生 6

一、大学生心理危机的产生机制 6

二、引发大学生产生心理危机的应激源 7

三、大学生心理危机的内在因素 10

第二章

大学生心理危机的预防 17

第一节 大学生群体的心理年龄特点 18

一、大学生的生理发展特点 19

二、大学生的心理发展特点 20

第二节 为大学生创造良好的外部心理环境 28

一、家庭是深入了解学生的重要渠道 29

二、宿舍是发现学生心理危机的重要阵地 29

三、班集体是大学生的重要社会支持源 30

四、和谐的师生关系是预防大学生心理危机的屏障 31

第三节 大学生心理危机预防的主题预防教育 32

一、针对学习问题的心理健康教育 32

第三章

二、针对人际关系问题的心理健康教育	33
三、针对恋爱、性问题的心理健康教育	34
四、针对有心理问题的学生的心理健康教育	35
五、针对职业生涯、就业问题的心理健康教育	36
六、针对自我意识的心理健康教育	37

潜在危机评估策略	39
----------	----

第一节 潜在危机评估的方法和技巧	41
一、明确需要重点关注的学生	41
二、评估技巧和注意事项	45
第二节 潜在危机评估	46
一、行为表现观察	46
二、情绪状态观察	47
三、认知状态观察	47
四、生理状态观察	48
五、对应对资源的评估	48
第三节 对评估内容的判断和整合	49
一、潜在心理危机的判断原则	49
二、心理危机的判断标准	50
三、心理危机的初步判定	53
第四节 潜在心理危机阶段的应对	58
一、视情况所需，取得家长支持	58
二、利用朋辈资源，营造接纳和支持性的环境	59
三、做好有针对性的预防性措施	59

第四章

危机干预	61
------	----

第一节 危机前阶段的干预策略	62
一、一般危机干预的基本流程	62

第五章

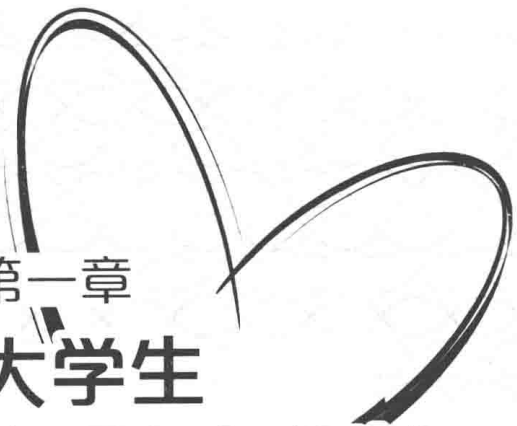
二、不同危机类型的危机前干预策略	64
第二节 危机中阶段的干预策略	68
一、学生离校出走	68
二、学生实施自杀	69
第三节 心理危机事件后期干预	74
一、心理危机事件当事人的后期干预	74
二、受危机事件影响群体的后期干预	82
大学生抑郁症的识别与干预	85
第一节 抑郁症及其诊断	86
一、抑郁与抑郁症	86
二、抑郁症的定义和诊断标准	88
第二节 抑郁症的发病机制及其治疗方法	90
一、抑郁症的发病机制	90
二、抑郁症的治疗方法	91
第三节 高校抑郁症大学生的案例	96
一、通过心理咨询帮助抑郁大学生	96
二、通过精神医学治疗抑郁症	99
三、辅导员如何识别患有抑郁症的大学生	103
四、辅导员如何协助患有抑郁症的大学生	104

第六章

大学生自杀危机的识别与干预	107
第一节 了解自杀危机	108
一、自杀危机的定义	108
二、自杀的成因及心理过程	109
三、自杀是可以干预的吗	111
四、辅导员如何理解自杀	112
五、谁要为自杀负责	112

第七章

第二节 辅导员在自杀危机干预中的定位和工作重点	113
一、辅导员如何在自杀危机干预工作中给自己定位	113
二、自杀危机干预工作中辅导员的工作重点	114
三、辅导员如何进行自杀危机的评估	115
四、辅导员如何对自杀危机进行干预	118
第三节 一个自杀危机的干预实例	120
一、案例概述	121
二、危机干预过程	121
三、经验总结	125
辅导员的自我成长与自我关爱	127
第一节 影响辅导员心理压力的因素	128
一、辅导员产生心理压力的外部因素	129
二、辅导员产生心理压力的内部因素	131
第二节 辅导员在心理危机干预中的情绪调节术	133
一、情绪调节	133
二、尝试让情绪为自己加分	137
第三节 辅导员如何进行有效的压力管理	141
一、做有针对性的压力管理	142
二、压力管理的重要理念	145
第四节 辅导员如何进行自我关爱	147
一、什么阻挡了“我本可爱”	148
二、对于滋养生命，我可以做什么	152
参考文献	155



第一章 大学生 心理危机概述

第一节 心理危机的基本概念

第二节 大学生心理危机的产生

心理危机对学生本身、家长和老师的影响都非常大，谁也不愿意危机情况的发生。通常情况下，人们往往认为危机是突发的，出乎意料，然而，虽然危机只在一瞬间发生，但危机事件在发生之前，可能已经酝酿了很久。如果不能很快控制和及时缓解，危机就会导致人们在认知、情感和行为上出现功能失调以及社会功能的混乱。本章的目的就是协助辅导员了解大学生心理危机的基本概念以及对大学生心理危机的产生机制进行分析，了解什么样的情况下容易产生心理危机，以便更好地进行危机预防和干预。

为了帮助大家更好地理解本章的内容，请先看一个实际的案例：

小惠，大三女生。小惠平时学习成绩很好，也很努力，对班级上的事情很热心，也会帮辅导员做很多事情。但是她在一次班干部选举中落选了，因此心情非常糟糕，觉得大家不认可她，加上和男友闹矛盾，心情更加不好，于是找老师谈话。老师安慰了她，并肯定了她的成绩和能力，她的心情好转。几天之后，有学生向老师汇报：小惠打电话给她，说自己现在心情很不好，一直在哭，并说想离开学校。这名学生不在学校，不能立马赶到，于是打电话给辅导员。辅导员在学校立刻联系小惠，并和小惠聊天。在聊天的过程中，辅导员得知，小惠昨天刚和男友分手，是男友提出来的。男友和小惠是一个班的，小惠想不通为什么自己这么优秀却被抛弃了。现在，小惠不想在学校继续待下去了，一方面自己心里特别难受，另一方面又怕同学们会嘲笑她——居然被一个差劲的人抛弃了，她也不敢对别人说她分手了。班主任在和小惠聊天时发现小惠很敏感，想法也比较消极，而且自尊心特别强，很担心别人对自己有不好的评价，虽然人际关系不错，但从来不会在别人面前示弱，也不会与别人讲她和男友之间的矛盾。

小惠的表现是一个较为典型的心理危机初期的行为表现，如果辅导员能够充分重视，及时干预，是可以转危为安的，甚至使其成为个人成长的机会；反之，即使这个

危险没有即刻爆发，也可能在以后的某个阶段，在其他诱因的作用下爆发出来。

第一节 心理危机的基本概念

一、心理危机的定义

危机（crisis）是一个在很多领域都广泛使用的概念，《辞海》对危机的解释是：“危机是一种紧急状态。”《韦伯斯特词典》的解释是：“决定性或至关紧要的时间、阶段或事件。”在心理学范畴里，危机通常指人类个体或群体无法利用现有资源和惯常应对机制加以处理的事件和遭遇。

心理危机则是强调危机事件给人的心理带来的巨大冲击。1954年，美国心理学家卡普兰（G.Caplan）首次提出心理危机的概念并对其进行了系统研究。他认为当一个人面对困难情境时，先前处理问题的方式及其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，这种暂时性的心理失调状态就是心理危机。因此，心理危机可以说是个人在运用一般应付方式不能处理目前遇到的内外部应激时所发生的一种心理反应。格拉斯（Glass）进一步对心理危机进行了定义，他在卡普兰的基础上进一步强调了刺激或打击给个体带来的心理伤害。心理危机的产生不但与激发的事件有关，还取决于个人解决事件的有效资源。

从汉语“危机”一词来看，其包含两方面的内容，一方面是“危”，代表威胁或者危险，另一方面是“机”，代表机遇。所以危机并不是一个负面的词，它一方面有危险，但另一方面暗藏着新的机遇。危机当事人往往只看到了“危险”的一方面，而忽略了“机遇”，所以在危机干预的过程中，我们要更多地引导学生看到这

个“机遇”。

在小惠的案例中，小惠遭受到双重打击，一是班干部落选，二是男友提出分手。这些事件的改变对小惠来说都是很负面的，她的理解就是对自己的否定，所以可能会引发心理危机，这主要是“危险”的一方面。但另一方面，如果小惠能够接受这个“挑战”，并没有因为班干部落选和男友提出分手而否定自己，而是不断地提升和改进自己，对小惠来说，这个“危险”其实就是一个重新认识自己 and 自我成长的机会。另一个可能的变化就是——很久以后，小惠告诉班主任：和男友分手后感觉轻松了很多，其实他俩并不合适，之前只是害怕被抛弃，所以没有放弃，现在看来也挺好的。她现在可以找一个更适合自己的的人，同时也更清楚自己需要的是怎么了。

二、心理危机的特点

1. 连续性

连续性是指大学生心理危机的发生并非一个点，而是一条连续的线。心理危机的发生往往与之前的许多问题相关。通常情况下，人们认为危机是突发的，具有爆发性，似乎是由一件事情带来的，而实际上心理危机的产生与之前的问题紧密相关。比如在小惠的案例中，她想离校出走，与之紧密相关的问题是班干部落选以及男友提出分手。在某些情况下，大学生的心理危机原因甚至存在于童年期、成长过程中的心理创伤等更为“遥远”的因素中。

2. 复杂性

大学生心理危机的另一个特点就是复杂性。不管是产生原因还是表现方式，它都不是单一的。有的危机产生原因可能是失恋，可能是身体疾病，还有的可能是经济问题，这部分我们会在后面详细阐述。大学生心理危机从表现方式来看也是复杂的，有的危机表现为离校出走，有的是伤害自己，有的则是伤害别人。

3. 破坏性

心理危机还有一个特点就是破坏性。不管是离校出走、自伤、伤人，抑或是

对学习、生活环境造成的破坏，引发的家长、老师和同学的担心、伤痛都是巨大的。研究表明，一个人自杀，平均会对六个人产生影响，可见其破坏性。

三、心理危机的发展过程

心理危机的发生并不是突然的，而是一个动态发展的过程。在危机的不同阶段，个体会有不同的心理和行为表现。卡普兰在其提出的危机理论中描述了危机反应的演变过程，处于危机中的个体要经历四个阶段。

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

第二阶段，个体经过前一阶段的努力和尝试，发现自己惯常的解决问题的方法不能奏效，因此焦虑程度开始增加。为了找到新的解决办法，个体试图尝试其他办法来解决问题。

第三阶段，如果其他方法仍未能有效地解决问题，个体内心的紧张程度会持续增加，并想方设法地寻求和尝试新的解决办法。这个阶段也是干预的重要阶段。

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，会很容易产生习惯性无助。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，产生绝望感。心理危机往往在这个阶段爆发。

临床实践研究表明，心理危机的发生必须满足下列三个条件：第一，生活中出现了导致心理压力的重大或意外事件；第二，躯体和意识出现不适感，但尚未达到精神病的程度，不符合任何精神病诊断特征；第三，遭遇到依靠自身能力无法应付的困境。