

大学生心理危机 干预指南

DAXUESHENG XINLI WEIJI
GANYU ZHINAN

金晓明 何星舟 邱晓雯 等编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

大学生心理危机 干预指南

金晓明 何星舟 邱晓雯 等编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理危机干预指南 / 金晓明等编著. —杭州:
浙江大学出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-308-14650-0

I. ①大… II. ①金… III. ①大学生—心理干预—指南 IV. ①B844. 2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 088434 号

大学生心理危机干预指南

金晓明 何星舟 邱晓雯 等编著

责任编辑 阮海潮 (ruanhc@zju. edu. cn)
责任校对 张一弛
封面设计 杭州林智广告有限公司
出版发行 浙江大学出版社
(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
排 版 杭州好友排版工作室
印 刷 浙江云广印业有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 8.5
字 数 113 千
版 印 次 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-14650-0
定 价 25.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: (0571) 88925591, <http://zjdxcbbs.tmall.com>

前言

2013年,中国疾病预防控制中心的一项调查显示,在全国大学生中,有高达25.4%的人有焦虑不安、神经衰弱、强迫症状和抑郁情绪等心理障碍。中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会的调查表明,40%的大学新生和50%以上的毕业生都存在或多或少的心理问题。人际交往、学习压力、就业压力、情感困境是大学生最突出的四大“心病”。

这本小册子从危机干预的基本概念谈起,简要介绍了危机干预的特殊性和危机干预常用的九步晤谈法,介绍了心理疾病引发危机时的常见干预流程,并列举了9个案例予以说明,为危机干预工作者提供参考。自杀干预属于比较特殊的情境,书中列举了自杀未遂和自杀成功的案例各一个,给救援者提供参考。第四章所列的《大学生心理危机干预实施办法》和《中华人民共和国精神卫生法》为危机干预的实施提供了有效指南和法理依据。书中还附有13个实用小贴士和若干相关主题的推荐书籍,供读者参阅。

每个学生都是一个独一无二的生命,需要我们教育工作者发自内心地感受他们,接纳他们,理解他们,欣赏他们!当危机发生时,让我们更深入地了解他们内心的渴望和需要,成为这些生命的陪伴者、守护者、引导者,指引他们走好成长之路。

《大学生心理危机干预指南》

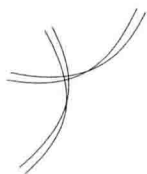
编著者名单

金晓明 何星舟 邱晓雯

蔡 雪 刘 琼 王梦楠

目 录

第一章 心理危机预防与干预概论	1
第一节 心理危机的定义与危机预防干预的意义	1
一、心理危机的定义	1
二、高校心理危机预防与干预的意义	2
第二节 大学生心理危机干预的特殊性	4
一、大学生心理危机发生的常见原因	4
二、危机发生后的情绪反应过程	5
三、大学生心理危机干预的目的	7
四、心理危机干预与一般心理咨询的区别	7
第三节 心理危机干预九步晤谈法	9
第四节 对危机干预中不合作的当事人访谈时的注意点	14
一、就地取材,因地制宜	15
二、即时起效,对其有用	15
三、重获控制,感受尊重	16
小贴士 1:危急时刻稳定自杀者情绪的沟通方法	17
第二章 大学生心理疾病引发危机的干预	18
第一节 因心理疾病引发危机的常见干预流程	18
小贴士 2:对于不配合的家长,还可以告知其法律规定的义务 ...	22



小贴士 3:心理咨询人员的职责	24
第二节 因心理疾病引发危机的案例	24
一、一例抑郁症引发的危机	24
小贴士 4:抑郁症评估标准(CCMD-3)	29
测一测:SDS 抑郁自评量表	31
二、一例躁狂发作引发的危机	34
小贴士 5:躁狂发作的诊断标准(CCMD-3)	37
三、一例广泛性焦虑症引发的危机	38
小贴士 6:广泛性焦虑障碍诊断标准(CCMD-3)	41
测一测:SAS 焦虑自评量表	42
四、一例创伤后应激障碍(PTSD)引发的危机	44
小贴士 7:PTSD 的诊断标准(CCMD-3)	47
五、一例强迫症引发的危机	50
小贴士 8:强迫症诊断标准(CCMD-3)	51
六、一例青春型精神分裂症引发的危机	53
小贴士 9:精神分裂症诊断标准(CCMD-3)	55
七、一例网络成瘾引发的危机	57
小贴士 10:网络成瘾诊断	60
八、一例社交恐惧症引发的危机	62
小贴士 11:社交恐惧症的诊断标准(CCMD-3)	64
九、一例边缘型人格障碍引发的危机	66

小贴士 12:边缘型人格障碍的诊断标准(DSM-IV)	68
第三章 大学生自杀引发危机的干预	71
第一节 自杀的评估及常见干预流程	71
一、自杀评估	71
二、自杀干预	76
小贴士 13:辅导员与自杀倾向学生谈话的要点	81
第二节 因自杀引发危机的干预案例	82
案例 1:信任是危机预防的核心要素	82
案例 2:迅速反应、有效处理是关键	85
第四章 心理危机干预相关制度和法规	88
第一节 《大学生心理危机干预实施办法》	88
第二节 《中华人民共和国精神卫生法》	105
参考文献	124
致 谢	127

第一章 心理危机预防与干预概论

第一节 心理危机的定义与危机预防干预的意义

一、心理危机的定义

心理危机理论最早于 20 世纪 40 年代由学者 Linderman 提出,在其发展过程中,越来越多的研究者对心理危机这一概念提出了自己的观点。

1954 年,享有“现代危机干预之父”美誉的 Caplan 教授对“心理危机”这一概念给出了如下表述: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能力时,这个人就会产生暂时的心理痛苦(psychological distress),这种暂时性的心理失衡状态就是心理危机(龙迪,1998)。

心理学教授 Kristi Kanel 将心理危机分成三个基本组成部分:

(1)危机事件(应激源)的发生;

(2)当事人因感知到危机事件而产生的主观痛苦;

(3)惯常处理应激的方法或机制失败,导致个体心理、情感和行为等方面的一般功能水平与危机事件发生前相比有所降低(Kristi Kanel, 2003)。



可见,心理危机本质上是伴随着危机事件发生而出现的一种心理失衡状态。因此,我们可以这样来界定心理危机:心理危机是指个体或群体惯常处理应激的方法或机制不足以应对当前遇到的某些应激事件的影响或挑战时,其内心所处的高度紧张、焦虑、痛苦的不平衡状态。广义上的心理危机也指由心理相关因素或心理疾病引发的各类危机情况。本书所述的心理危机指的是广义上的概念。

二、高校心理危机预防与干预的意义

社会经济的发展和教育体制的改革为大学引入了许多新鲜元素,也带来了很大改变。高校大学生不再像过去一样生活在单纯的“象牙塔”里,他们每天都能接收到来自网络、媒体、周围人群等不同社会价值观的冲击。与此同时,处于青年期的大学生虽然生理如成人般发育完全,但心理还未达到成人的成熟水平,两者之间并不协调,这就造成他们在遭遇升学、就业等应激事件时容易情绪不稳,无法进行妥善处理,从而引发心理危机。近年来,大学生自杀和伤人事件频发,更不必说一些酗酒、打架斗殴等暴力事件。有数据说明,大学生自杀概率要远高于其他并未上大学的同龄人,高达两倍到四倍,且仍在持续增长中(刘瑜等,2008)。

在个体的成长过程中,人们会遭遇很多事情,有好事也有厄运,心理危机的发生无法避免,面临和应对危机事件是每一个人的必然经历。人生发展的各个阶段都会出现危机,但危机的出现并不代表失败,也可能带来机遇与挑战。一个人若能成功地度过危机,完成挑战,很可能意味着他在此过程中获得了新的发展。可见,大学期间的心理危机如果能成功处理,有可能给大学生的心理发展带来相当大的促进作用,为他们更好地适应社会铺平道路。

另一方面,心理危机处理不当可能会引发严重的后果:

(1)如果心理危机未能得到有效处理与干预,任其发展会使个体陷入困境。无助的人们采取一些消极应对方式如借助酒精、滥用药物等,极易产生孤独、多疑、抑郁、自责、焦虑等不良情绪,严重者会发展成为神经症或精神障碍患者,甚至出现自伤、自杀等严重后果。

(2)如果心理危机未能得到有效处理,当事人表面上度过了危机,但事实上却只是暂时将消极的情绪压抑到潜意识当中,并没有真正解决危机,这会对个体今后的心理产生影响,留下后遗症。心理危机处理不当留下的后遗症还会不时地对他今后的生活产生影响,下次遇到类似的危机事件时,极有可能出现新的不适应状况(周日波,2007)。

由于学校社会结构的特殊性,学校心理危机也具有其特殊性。Johnson认为,发生在学校里的危机事件更容易造成混乱,从而影响到整个学校的安全与稳定(Melissa Allen, et al, 2002)。因为学校生活的集群性以及学生群体的同质性使得校园心理危机更具有传染性,应对不当会引起整个校园的不稳定(刘取芝,2005)。而且每个学生背后都有一个家庭,一旦危机处理不当,其后果将不仅仅局限于学生群体,也会引发家长的不良反应,扩展引起社会的不稳定,造成社会方方面面的损失。

因此,在高校里心理危机干预工作就显得尤为重要。在大学生遇到心理危机时,帮助他妥善处理危机,安全度过危机并成功完成挑战,促进其心理水平的提高才是危机干预的最终目的和意义所在。同时,我们不能忽视预防的作用。心理危机预防的重点在于如何“防患于未然”,如何在心理危机引发更严重的后果之前筛选出容易诱发心理危机的个体,如何让心理健康教育更有效地开展,为普通人群提供实用的心理适应方法等。



第二节 大学生心理危机干预的特殊性

当人们由于突然遭遇严重灾难、重大事件或精神压力,导致生活状况发生剧烈变化,以现有的经验难以很好地应对,陷入痛苦、不安的状态时,心理危机就发生了。因此,心理危机干预是指针对处于心理危机状态的个人及时给予适当的心理援助,使之尽快摆脱困难的一系列处理方式。

由于大学生群体是未来的希望,肩负国家建设、民族振兴的历史重任,他们的一举一动很容易引起社会关注。加上目前高校实行统一入住制度,属于校园聚居形式,学校要对其人身安全负有监管责任,一旦发生危机,其负面影响很容易扩散。大学生群体相对一般社会群体而言,具有较好的知识储备,对自我要求较高,对自尊满足等需求较大,也就要求我们在处理大学生危机的时候注意工作的方式方法。因此,大学生心理危机干预有一定特殊性,需要相关工作者区别、细致地对待。

一、大学生心理危机发生的常见原因

一些突如其来的灾难会使人们陷入心理危机,它们通常具有自限性,大多会在1~4周内消失。引发大学生心理危机的常见原因有以下几类:

1. 恋爱关系破裂

失恋会打击自尊,易引起强烈的痛苦和愤懑情绪,当情绪强烈到一定程度时,严重者可能出现攻击行为,攻击自身,比如自伤或自杀,攻击他人,比如把爱变成恨,攻击恋爱对象或所谓的第三者。

2. 突然失去亲人

当事人会处于一种应激的悲伤反应中,变得抑郁消沉,严重者甚至有妄想、情感淡漠等情况出现。

3. 重大财产损失

例如当事人被诈骗,在确认事件真的发生、损失无法挽回后,严重者会产生轻生的想法。

4. 重要事件受挫

比如,具有重要意义的考试失败会引起当事人痛苦的情感体验。大多数人表现为退缩、不愿与人接触,陷入暂时的自我限制阶段,直到情绪自我缓解,才慢慢走出阴影,而严重者也可能为此采取轻生行为;再如,竞选失败,有些人会有不断自责和自我贬低等表现,而有些人则把失败的原因归咎于他人,认为有人从中作梗进而采取攻击行为等。

5. 心理疾病发作

原有心理疾病在校园生活中因为某些因素的累积,导致疾病复发,出现幻听、攻击冲动、自伤或自杀等情况。

处于诸如此类危机中的当事人,他们的心理防线是很脆弱的,需要专业的帮助和干预。而干预的效果取决于当事人的个人素质、适应能力以及他人参与干预时的技术手段等。

二、危机发生后的情绪反应过程

每个人面对严重事件都会出现若干应激反应,但不同的人对同一性质事件的反应强度及持续时间是有所不同的。经过对绝大部分危机事件的梳理,我们将该情绪反应过程概括为两个阶段。

第一阶段:虚假情绪期。当事人面对事件呈现麻木、冷漠、否认或不相信等本不该出现的情绪反应或是在矛盾冲突爆发前存在长时间的情



绪压抑。我们将这类情绪反应称为虚假情绪。例如 A 被诈骗,其好友告知真相,A 不愿相信自己被诈骗,反而质疑朋友的话。

第二阶段:真实反应期。当事人在经历虚假情绪期后,正确认识到事件的发生与结果,呈现出符合事件情节的情绪体验,例如感到激动、焦虑、痛苦和愤怒,也可能会有罪恶感、退缩或抑郁。比如被诈骗后对骗子的愤怒,面对亲人突然离世后的痛苦。

在经过虚假情绪期和真实反应期后,根据当事人的特点,可以将他们分为两种类型。第一种属于自我调节能力较强的个体,我们称之为自我解决型。他们能够慢慢自行缓解、消化这些不良情绪,解决这次危机引发的心理问题并成功应对危机,不需要他人对其实施心理危机干预的相关措施。第二种就是那些自我调节能力较弱的个体,我们称之为他人解决型。这些个体在危机中所受的心理冲击比较大,自己原有的防御机制、心理处理技能无法缓解情绪状态,此时我们就要对这些当事人进行心理危机干预,来帮助他们尽可能快地度过这次危机。

一般来说,进行危机干预时有以下几个基本原则需要遵循:

1. 迅速确定问题

迅速锁定问题所在,可以为更妥善地处理危机争取宝贵的时间。同时,准确了解危机发生的原因,可以更好地共情当事人的内心,理解当事人的痛苦所在,减少当事人接受他人干预的阻抗。

2. 邀请亲友协同干预

当事人的亲友是其最宝贵的社会支持,在危机发生后,第一时间通知其亲友,让他们的陪伴温暖当事人的内心,有利于后期干预的展开,也容易获得当事人的信任。

3. 提升个体自尊

通过言语、非言语反应,关注当事人自身积极资源,提高其自尊,激

发其内在的力量,有助于干预的顺利开展。

4. 区别心理问题与疾病

有研究者认为危机持续过程不会太久,如亲人或朋友突然死亡的居丧反应一般在6个月内消失,否则应视为病态(张伯源,2005)。对于一般心理问题与心理疾病的处理是不一样的。如果严重程度已经达到了疾病的阶段,在危机紧急处理之后,需要及时邀请精神科专业医生参与诊断或直接转介医院来进行后期专业治疗。

三、大学生心理危机干预的目的

结合现有文献资料及高校心理危机的特点,我们将干预目的概括为以下几点:

(1) 消除或缓解危机,避免当事人出现生命安全问题,如自寻短见或伤害他人;

(2) 稳定并增强当事人的自主认同感,帮助当事人重拾信心,以客观积极的态度来看待当下的危机事件;

(3) 提升认识和处理情绪的能力,使其处于一种愉悦、平和的情感体验中,抛开一些消极的、负面的情绪和想法;

(4) 保障校园的安全稳定,防止出现危机行为的传染和舆论的胡乱散播。

总体来说,危机干预的目的在于保证大学生安全度过危机,保障其在校期间的健康与安全,使其更好地适应大学生活,同时增强其日后面对应激事件的抵抗能力,更好地适应社会。

四、心理危机干预与一般心理咨询的区别

有些人可能会认为心理危机干预是心理咨询的一种,但实际上两者



还是存在不少差别。心理咨询指运用心理学的方法,对心理适应方面出现问题并乞求解决问题的求询者提供心理援助的过程(林崇德,杨治良,黄希庭. 心理学大辞典[M]. 上海:上海教育出版社,2003)。

而心理危机干预与心理咨询无论是在定义上,还是在处理原则、常见技术、基本流程以及主要对象上都存在一定的差别(如表 1-1 所示),了解这些差别可以帮助我们清楚地将心理危机干预与日常心理咨询工作区分开来,更好地把握危机干预的处理。

表 1-1 心理危机干预与心理咨询的区别

	心理咨询	心理危机干预
概念定义	指运用心理学的方法,对心理适应方面出现问题并乞求解决问题的求询者提供心理援助的过程	是指针对处于心理危机状态的个人及时给予适当的心理援助,使之尽快摆脱困难
处理原则	1. 保密性原则; 2. 理解与支持原则; 3. 积极心态培养原则; 4. 时间限定原则	1. 迅速确定要干预的问题; 2. 必须有其家人或朋友参与危机干预; 3. 鼓励自信,不要让当事者产生依赖性; 4. 把心理危机作为心理问题处理,而不要作为疾病进行处理
常见技术	1. 参与性技术:倾听、积极关注等; 2. 影响技术:面质、解释、自我暴露等; 3. 共情; 4. 消除阻抗	1. 心理急救; 2. 心理晤谈; 3. 认知矫正; 4. 放松训练

续表

	心理咨询	心理危机干预
基本流程	1. 进入与定向阶段; 2. 问题探索阶段; 3. 目标与方案探讨阶段; 4. 行动/转变阶段; 5. 评估/结束阶段	1. 发生危机事件; 2. 赶赴现场,控制局面并通知与当事人有亲密关系的人; 3. 与当事人建立信任关系并提供心理援助; 4. 进行现状评估; 5. 后期处理
主要对象	心理健康但暂时陷入困扰的人群或存在心理问题的人群,它有别于健康人群,也和心理治疗的主要对象有所不同	受到常见的心理冲击,并存在较严重的心理反应及过激行为的当事人或求助者

第三节 心理危机干预九步晤谈法

尽管大学生的心理危机是多种多样、复杂多变的,也缺乏万能的或快速的解决方法,但危机干预者(高校里危机事件发生后,参与干预的救援者一般有学校各级领导、辅导员老师、班主任、心理咨询中心专职人员、保卫处、校医院医生和与当事人熟悉的朋友、同学以及当事人家长等)仍可以使用相对直接和有效的干预策略来处理危机。心理危机干预的晤谈技术侧重于通过积极、自然和有目的性的会谈,不断地评估、倾听和提供切实可行的支持,尽最大可能地帮助危机当事人的心理状态恢复到危机前的平衡状态、能动性 and 自主性。心理危机干预工作是一个系统工程。很多专业心理咨询工作者和其他相关工作人员如果没有接受过相应的培训或学习,要想在面对危机当事人时提供有效的建议,往往会