


*Mental Crisis Intervention of
College Students*

段鑫星 程婧 著

大学生 心理危机干预

 科学出版社
www.sciencep.com

大学生心理危机干预

段鑫星 程 婧 著

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是系统研究大学生心理危机干预的著作,着重于大学生心理危机的预防与干预体系的建立。主要内容包括:心理危机的基本理论、心理应激源与应对、易感因素、危机预防、自杀干预等。本书既有理论研究,也有精选的案例分析,并提供了心理危机的干预策略,具有较强的可操作性,有益于大学生健康成长。对高校教师、家长、心理健康工作者及关注大学生心理危机的社会人士有所启迪。

本书适合做高等院校大学生选修课教材,也可作为心理学、社会工作及教育学等专业课程的教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理危机干预/段鑫星,程婧著. —北京:科学出版社,2006

ISBN 7-03-015580-7

I. 大… II. ①段… ②程… III. 大学生-心理卫生-研究 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第150379号

责任编辑:陈 露/责任校对:宋玲玲

责任印制:钱玉芬/封面设计:王 浩

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

上海宝山杨中印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006年1月第 一 版 开本: B5(720×1000)

2006年1月第一次印刷 印张: 16 3/4

印数: 1—3 000 字数: 325 000

定价: 28.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换(环伟))

本书为全国教育科学“十五”规划重点课题(项目批准号:
EBB030473)和江苏省教育厅人文社科项目(项目批准号:
03SJD870006)“大学生心理危机干预体系研究”成果

序 言

当我读完段鑫星、程婧撰写的《大学生心理危机干预》一书的书稿时，感到非常兴奋！从书中看到她们扎实的心理学专业素养和宽广的文化修养，看到她们对教育的挚爱与对学术的追求，看到年轻一代心理学工作者的成长！

这本书是全国教育科学“十五”规划重点课题“大学生心理危机干预研究”的成果之一，能够承担国家级研究项目，对年轻的心理学工作者既是机遇，更是挑战，她们凭借丰富的实践经验，凭借对学术的执著和对学生的爱与责任，高质量地完成了这项有意义的研究。

在高校开展大学生危机干预，已得到更多学者的认同、关注与重视。旨在使学生了解危机，觉知危机，积极应对危机，促进自我成长与自我完善。使大学生健康地生活，富有成效地学习，积极应对挫折与压力，那将大大提高新一代知识分子的整体素质。

作为一名心理学工作者，我深知大学生迫切希望了解和掌握一些应付心理冲突、心理紧张与心理压力的方法与技巧，希望达到个人的自我成长和自我实现。实践表明，大学生的许多心理危机是在发展与成长中遇到的，完全可以通过相关心理学知识的学习自己去解决，以适应未来社会的激烈竞争。高校从事学生工作、心理健康教育、心理辅导与咨询、心理危机干预的人也需要相应的心理学专业知识，以便全面了解大学生心理危机，正确引导大学生直面危机，自助助人，找到解决心理危机的方法。

该书的选题在相同领域尚属不多。全书共分八章：心理危机与大学生、大学生心理应激源及应对、大学生心理危机易感因素、大学生心理危机干预、大学生心理危机预防、大学生自杀及其干预、大学生社会支持系统、心理危机中的自我成长。全书围绕大学生心理危机这条主线展开，参考国内外关于心理危机干预的最新研究成果，提出了自己的观点，既有独到的理论观点，又有实践操作方法；既有理论建构，又有实际案例；既有国内外的最新研究成果，又有著者的第一手调查研究。

该书在理论与实践等方面具有以下特点：

专业性。作者围绕大学生心理危机干预，从理论建构入手，注重实践指导，对高校开展大学生心理危机干预具有很好的示范性。

创新性。这是一本系统而专门研究大学生心理危机干预的专业著作，选取大学生作为研究对象，着重于大学生心理危机干预体系的建立，关注大学生心理危机易感人群、心理危机预防的四步工作法、危机预防的11个重要方面和自杀预防的“四联障碍”，都具有理论创新性与实践的先导性，对大学生心理危机的自我预防具有很强的指导性。

实用性。作者对每一种心理危机都提出简便易行的操作方法，精选了大学生的实例并进行分析，启发读者有所思、所做、所悟、所得，书中介绍了许多具体方法，是作者对大学生心理危机干预经验的总结，具有较强的可操作性。

希望该书能成为大学生自我成长的良师益友，成为高校教师学习了解大学生的参考资料，也希望读者通过阅读该书，能够更好地认识自我，觉知危机，适应环境，做健康完善的现代人！

陈金昌

2005年9月10日于北京师范大学

目 录

序 言	陈会昌 (i)
第一章 心理危机与大学生	1
第一节 大学校园里的心理危机	1
第二节 危机与心理危机	6
第三节 心理危机理论探源	26
第四节 大学生心理危机的特点	34
小故事 蝴蝶的启示	37
自我测试 青少年生活事件量表	37
第二章 大学生心理应激源及应对	39
第一节 应激与应激源	39
第二节 大学生心理应激源研究	47
第三节 大学生心理应激应对	53
小故事 南瓜的力量	63
自我测试 大学生心理应激源及应对方式问卷	64
第三章 大学生心理危机易感因素	70
第一节 大学生群体的危机易感性	70
第二节 大学生心理危机高发群体	78
第三节 人格特征与心理危机	91
小故事 你也在井里吗?	98
自我测试 青少年适应量表	99
青少年意志量表	100
第四章 大学生心理危机干预	102
第一节 危机干预理论探源	102
第二节 危机干预实践	109
第三节 大学生心理危机的干预对策	125
小故事 困境即是赐予	133
自我测试 逆境适应能力测试	134

第五章 大学生心理危机预防	136
第一节 扩展视野下的危机干预	136
第二节 大学生心理危机的教育对策	142
第三节 大学生心理危机的预警	156
小 故 事 老鼠的启示：你也在危机中吗？	160
自我测试 自我和谐量表(SCCS)	160
第六章 大学生自杀及其干预	163
第一节 大学生自杀的理论与实践	163
第二节 大学生自杀的预防与干预	175
第三节 大学生自杀干预的方法	184
小 故 事 生命的馈赠	191
自我测试 自杀态度问卷(QSA)	191
第七章 大学生社会支持系统	194
第一节 社会支持概述	194
第二节 大学生社会支持系统研究	201
第三节 大学生心理危机干预中对社会支持的利用	205
小 故 事 勇于冒险	212
自我测试 社会支持评定量表	213
第八章 心理危机中的自我成长	215
第一节 自我与大学生自我	215
第二节 心理危机中的自我成长	230
第三节 远离危机 健康成长	241
小 故 事 心灵的沃土	247
自我测试 自我认同感问卷	248
参考文献	249
后记 阳光伴我行	256

联合国专家预言，从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。

第一章 心理危机与大学生

伴随着高等教育的大发展，越来越多的适龄青年有机会进入大学，接受高等教育，大学作为“神圣的知识殿堂”依旧是青年心中的象牙塔，大学生们已渐渐走出“天之骄子”和“栋梁之才”的神话，回归现实生活。同样，大学不再是梦想之旅，而是更多地承载着理想与现实的冲突。此刻，成长的压力与动力并存，机遇与挑战同在，个人成长与危机共生。危机在悄悄地走近每一个成长中的大学生，在危机中达到自我成长，是每个大学生面临的任务。

第一节 大学校园里的心理危机

一、心理危机的极端表现：自杀与杀人

2004 年，一个令人发指的案件与一个大学生的名字联系在一起：马加爵，这个令全中国为之震惊的大学生！这个在平时看来默默无闻、少言寡语的云南大学 2000 级学生，用极其残忍的手段将他的四名同学杀害！仅仅因为被害人唐学李、邵瑞杰、杨开红在一次打牌中与他发生口角，他便产生杀人的念头。在争吵中，他们提到龚博过生日没有请他，龚博因此成为本案的最后一个受害者。一个处于心理危机无法自拔的人采取极端的手段剥夺了他人的生命，同时也为自己的人生画上了耻辱的句号。

马加爵一案从案发到审理一直处于公众的视线之中，关于马加爵、关于此案的作案动机、实施手段和作案过程都有着各种各样的猜测和议论。中国公安大学犯罪心理学教授李玫瑾为马加爵进行了“心理画像”：“马加爵在家里是最小的孩子，从小受到宠爱，学习成绩出色，存在任性、自我中心等问题；他是一个很聪明的孩子，但是家境贫穷、现实不尽如人意，所以容易有自卑、自怜的心理特点；

进入大学后城乡巨大落差又导致他心理上的不平衡，这就造成了他敏感、多疑、狭隘的性格特点，而这样一种性格和同学相处的时候就难免出现一些怪异的行为。他性格内向，不肯轻易说出内心的真实想法，而如果周围的人对他不在意一些、忽视一些，或者对他的表现做出过于简单的回应，他的行为就会更为怪异。慢慢地某些小的芥蒂也会形成一种仇恨，仇恨的积累导致了最后犯罪行为的发生。”李玫瑾教授认为这是一个比较典型的情绪型犯罪，“情绪型犯罪有两种，一种是激情型的，另一种就是仇恨累积型的。马加爵就属于第二种。这种类型有四个特点：第一，心理活动的发生是一个慢慢积累的过程，而不是因为一个事件，他所说的因为打牌只是一个导火线，背后一定有一个不良情绪积累的过程；第二，这类犯罪有一个预谋过程，不同于激情型的犯罪，这类犯罪都是指向性非常明确的，不会杀错，也不会‘滥杀无辜’；第三，这类犯罪不会自动停止，因为预谋时间很长，所以犯罪的时候就一定会做到底；第四，这个类型犯罪人行为都非常狠毒”。

就这样，马加爵选择了一条不归路，他以一种极端的、丧失人性、丧失良知的方法发泄了内心无法排遣的情绪。马加爵在狱中的《忏悔书》中这样写道：“现在每天都努力思索，试图从自己身上寻求原因，（寻求）一个合理的解释，但此刻我亦很糊涂，只能说当初很偶然！”从表面上看，这个事件似乎很偶然，但实际上，偶然之中蕴含着极大的必然性。马加爵长期处在巨大的心理压力之下，仇恨和不良情绪慢慢积聚，“打牌事件”成为“压死骆驼的最后一根稻草”，使得心理危机一触即发，导致了他极端行为的产生。

今天，我们已经无法知晓马加爵曾经走过的心路历程和经历的心理危机，无法知晓一个不能自救的人如何走向一条不归路。马加爵案例留给世人的是无尽的警醒与反思。而令我们感到更为遗憾的是，马加爵这样的极端案例绝非个别。

刘海洋，清华大学电机系学生。2002年1月29日和2月23日，为了验证“笨狗熊”的说法能否成立，刘海洋先后两次将事先准备的氢氧化钠（俗称“火碱”）溶液、硫酸溶液，泼向北京动物园内国家级保护动物狗熊的身上，造成3只黑熊、1只马来熊和1只棕熊受到不同程度的伤害，给北京动物园造成了一定的经济损失。2月24日，北京市公安局西城分局依法对刘海洋实施了刑事拘留……

周一超，浙江大学农业与生物技术学院学生。2003年1月23日，周一超报名参加浙江省嘉兴市秀洲区政府招收9名乡镇公务员的考试，笔试排名第三，面试后总成绩排名第五。4月3日下午3时许，未收到录取通知书的周一超到区人事局询问经办人后，得知自己体检结果为“小三阳”，不符合公务员体检标准，未被录用。于是一怒之下他用水果刀将经办人刺成重伤，并将同办公室的张某刺死。浙江省高级人民法院二审以故意杀人罪判处周一超死刑。

……

除了这一桩桩攻击性的、反社会性的行为，不断见诸报端的大学生自杀事件，

更让我们为如花生命的早逝而扼腕叹息。

2003年4月16日,北京师范大学的一名研究生跳楼自杀。

2003年7月15日中午,北京大学医学部一位能歌善舞,被人称为“鸽子”的大二女生,从宿舍楼九层一跃而下^①。

2003年12月5日晚,中国人民大学商学院二年级一男生坠楼身亡,据人大商学院王老师介绍,该男生在留给父母的遗书中说,他喜欢尼采哲学,有厌世倾向,最终选择弃世^②。

2004年7月1日凌晨3时,北京中医药大学医学管理系研究生二年级一女生从校园教学楼东侧坠下,被发现时已死亡。

2004年11月24日晚10时左右,北方工业大学一男生从该校第四教学楼坠下,当场死亡。

2005年上半年,北京市高校有十余人自杀身亡^③。

2005年以来,全国高校博士生已有4人自杀……^④

中南大学自杀预防研究所徐慧兰等人于2004年对该校623人的调查中发现:有89人(占总样本的14.6%)表述自己在一年内认真想过主动结束自己的生命。华中科技大学社会学系的陈志霞等人也在去年对1010名大学生的调查中发现:有过轻生念头学生占10.7%^⑤。而就在2005年上半年,北京市高校已有十余人自杀……

我们不禁要问,是什么导致了大学生频频发生攻击性与自毁性行为?是什么使得大学生对自我乃至对他人的生命如此漠视?教育工作者、心理学工作者、学生管理教育工作者都从不同视角解读大学生的心理危机并进行积极的干预。

社会的急速发展,不仅带来了经济的发展和科技的进步,它的快节奏、高风险、强竞争在激发和调动人潜能的同时,也给很多人带来了沉重的心理压力,大学生这一群体尤其如此。他们经历了高考的厮杀,在为学业奋斗的同时,还必须为明天的就业和发展谋划,在巨大的精神压力下,一些相对脆弱的学生就难免陷入心理危机,出现过激行为。心理危机,这个不曾为人熟悉的词汇渐渐进入我们的视野,校园中的每个大学生都在不同程度地承受着心理压力,感受着成长的烦恼。

大学生是未来社会宝贵的人力资源财富。高等教育的目标是要把大学生培养成为面向21世纪的全面发展的高素质人才,其中必然包含着心理素质的全面发

① <http://www.chinanews.com.cn>, 2003年7月20日。

② <http://news.sohu.com>, 2003年12月10日。

③ <http://people.com.cn>, 2005年7月15日。

④ <http://sina.com.cn>, 2005年9月15日。

⑤ <http://edu.tom.com>, 2004年11月25日。

展。很多研究表明，大学生的心理健康状况不容乐观，而心理危机对大学生心理健康所产生的消极影响是不容忽视的。让大学生认识危机、管理危机进而更好地对危机进行干预，成为一项紧迫任务。

二、心理危机：关注每一位大学生

心理危机的产生、发展及激化经历着复杂而微妙的心理过程，几乎每个成长中的个体都不同程度地经历过心理危机，但心理危机并非必然导致极端行为。事实上，危机并不像我们想像的那般神秘和遥不可及，它就在我们身边，甚至正存在于我们内心。你是否曾因为一次失恋而一蹶不振？是否曾因为一次考试的失利而颓废消沉？危机带给我们的，大多数时候只是暂时的不适。实际上，没有人可以和危机绝缘，任何心理素质健全、受过良好心理训练的人都不可能终身免于危机的困扰。但不同的是，多数大学生通过自我调节或专业帮助，顺利地度过危机获得成长，而有的人却在危机中陷入困境甚至绝境，走上了一条不归路。

下面摘录了部分大学生成长的足迹，从中我们也许可以找到自己的影子，自己曾经走过的路、流过的泪、受过的伤，以及获得的自我成长。

“刚入大学的我，满怀梦想，我梦想着聆听名师大家们的演讲，梦想在青青的草地上看书，梦想着漫步在幽静的小湖边，梦想着和许多朋友讨论、打闹……而一进校园，面对我的是严格的军训和严肃的教官，这打破了我脑海中种种浪漫的想法，紧张的军训不容我有过多的想法，硬生生把一个真实的大学生活摆在我的面前。不容我有半点迟疑，一个巨大的漩涡把我卷进来，开始了大学生活。

这就是我的大学生活吗？平凡而普通的日子，破旧得有些令人生厌的教学楼，乱糟糟的小卖部，拥挤的食堂……这就是我理想中的大学吗？就连友情也变得虚假了，舍友在一起聊天，也仅限于无关紧要的闲言碎语，缺少共同的兴趣与话题，彼此间感觉到的是内心包裹着冷漠的客气与礼貌，刚开始还能和平相处，渐渐不满多了，暗中彼此埋怨中伤，谁也看不惯谁，几平方米的小屋寂静中却夹杂着浓郁的火药味，一点就燃，一幅山雨欲来风满楼的场面，大战之后是彼此表面上的妥协，面上是笑容，心里却怒视着，大家彼此客套，而心却早被锁上了。

还有学习上的困惑，大学中的学习是自主的，外面世界又充满太多的诱惑，于是有的人沉溺于网络与游戏……可我应该怎么办呢？一系列的问题全部摆在我面前，让我束手无策，以前只知道考大学，可大学上了，目标却没有了，‘郁闷’成了我们的口头禅，甚至成了我一个同学的绰号。”

这是一位大学一年级新生对适应与交往问题的感受。大学生生活适应、大学生涯规划与人际交往等问题经常会诱发潜在的心理危机。

“大二马上就要离我远去了。还记得大二评优时，因为发展素质分不足与校

级优秀学生擦肩而过，我们所在的宿舍也因为卫生检查中的一次差而与标兵宿舍失之交臂，这些带给我很大的遗憾。经历了评优，大学不再像以前那样单纯，这一年都争着参加各种活动，生怕别人比自己的发展分高，抢了自己的奖学金……在这样紧张的压力下，与同学一样，我也在紧张学习，然而，大二计算机等级考试两次没有通过、英语六级失手，感觉心理承受的打击真的很深，切肤之痛，真的从未有过的感受。大一小小的成功曾经让我自负，把自己放在很高的位置上，摔下来跌得好惨好痛，痛得心都碎了，痛得就想趴在地上，永远不想再起来，但最终还要回到现实，这时，我才发现自己如此恐惧失败，挫败会让我发怵，因此，我必须努力成功！我感到自己危机四伏，忽然间没有了往日的自信与从容，我真的输不起！”

这是一位大二学生经历评优失利与考试失败后写下的感受。

“转眼就要大四了，看着校园卖旧书的师兄师姐，转眼就到我毕业的时候，大学三年，是在平庸得有些空泛的日子中度过，甚至都没有留下一丝痕迹，可大学时代的创伤依旧时时袭击着脆弱的心。刚入大学时，满怀对新环境的好奇与陌生，在第一次班会上，一位带着迷人温柔的美丽女生进入了我的视野，我一眼看到她就有些怦然心动。

新生军训后便是紧张的学习，心思也在开始慢慢花在学习上，当初那种怦然心动的感觉以及好感随着时间推移渐渐淡了，直到有一次实习分在一组，在和她对视的刹那，我内心不自觉地发出：我们班竟然有这么美丽的女生！一眼的凝视，我发现自己深深地爱上了她。

在自己喜欢的人面前，每个人都渴望表现自己。自从那次实习后，我开始注重自己的外表，在教室里大声说话，希望引起她的关注，然而每次单独面对她时，我总是选择逃避，或者心跳加快，满身的紧张与一脸的不在乎。然而这一切并没有阻止爱情在我心中的生长，由于担心与她接触，内心的情感日渐加深又无法排解，在课堂上我无心听课，眼睛总不听指挥地凝集在她身上，满脑子都是她的笑容、她的目光，偶尔她也回眸一笑，我以为她爱我就像我爱她一样，爱情的花正在我们心中悄然开放着……很快元旦就要到了，我精心为她准备了一份礼物，在晚自习回宿舍的路上，我语音颤动地告诉她，礼物是送给她的，她笑着说声：‘谢谢’！而我则慌慌张张逃走了。就这样我单方面地陶醉、恋爱，直到深陷不能自拔。

后来，不知什么原因，她把礼物退了回来，还给我附上一个纸条：‘我没有理由收你的礼物’。当我看到这样的纸条，心都碎了！伤心的泪水一串串落下，由于我依旧爱她，不想伤害她，便给她回了个纸条：礼物是作为新年祝福送给你的，请你收下。可结果还是被退了回来。我非常伤心，就像一个热恋的人被恋人

抛弃一样，顿时将爱变成了深深的恨，在大一的期末考试中，我颓废得两门主课亮起红灯，我知道都是爱情惹的祸！

大学的恋爱就这样无疾而终，面对天天见面的她，我没有了往日的热情与爱恋，却在内心酝酿着深深的恨，以游戏人生对自己实施报复与惩罚，每当上网时，想起父母辛劳的身影也不免心痛，然而却无法控制自己，无法将生活恢复到常态。恋爱真有这么强的杀伤力吗？”

一个经历“单相思”式恋情无法自拔陷入心理危机的大学三年级男生，仅仅因为单恋一个人而导致学业失败与生活脱离轨道，让人痛心！

“马上就要离开校园了，想想去年一次次跑人才市场，一次次面对用人单位的人冷漠的脸，告诉自己要忍耐，却常常在笑容可掬接受被拒绝的残酷现实后，独自哭泣，第二天擦干眼泪继续寻找能接受自己的单位，在一次次的拒绝与寻找中，曾经的辉煌与骄傲在现实面前被击得粉碎，难道十六年的寒窗苦读、父母终身积蓄的代价和四年青春就为了一张毕业证书？高考扩招，带来更多的压力，考个大学不难，考个好大学依旧付出了太多的努力，而面对就业市场真的无比伤感。为了获得父母的笑容、老师的夸奖和同学的重视，我一直努力学习，然而明亮的天空依旧撑不起我灰暗的心，转眼大学就要毕业，可我要什么？我又有什麼？四年我都经历了些什么？当在千转百回，走过很多的路，吃过很多苦，终于找到一个接受单位时，却没有想像中的轻松与开心，倒有些无奈与失落。马上就要踏入社会，想起找工作的境遇，忽然莫名地担心起来，我能适应吗？我恐惧进入社会，但我能拒绝成长与受伤吗？”

这是一个马上走上工作单位的毕业生的彷徨与担忧。

成长过程中，每个人或多或少都有过心理伤痕，重要的是我们有自我疗伤的能力。每个大学生也都无法免于心理危机的困扰，危机与成长伴随大学生走过青春岁月。

第二节 危机与心理危机

什么是心理危机？危机有哪些特点？处于危机中的人会产生哪些反应？又是什么造成了危机？全面了解大学生心理危机的概念和理论，对于我们正确把握心理危机具有重要意义。

一、危机与心理危机

（一）危机的定义

危机（crisis）这个概念在很多领域中广泛使用。《韦伯斯特词典》把危机定

义为“决定性或至关紧要的时间、阶段或事件”^①。辞海中解释：“危机是一种紧急状态。”在中国传统文化中，危机是一个非常玄妙的词汇：凡是有危险的地方都潜藏着机遇。既体现了辩证思维的智慧，又透视出危机与机遇并存的思想。

1954年，美国心理学家卡普兰（G. Caplan, 1954）首次提出心理危机的概念并对其进行了系统研究，他提出，心理危机是当个体面临突然或重大生活逆境（如亲人死亡、婚姻破裂或天灾人祸等）时所出现的心理失衡状态。他认为，每个人都在不断努力保持一种内心的稳定状态，使自身与环境相平衡与协调，当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，内心的紧张不断积蓄，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。心理危机的提出，与二战以后人们心理的康复、社会竞争忽然加剧、东西方意识形态对峙的宏观背景，以及美国人开始将关注点由外部转向自我、生活结构发生变化等引起的内心冲突有关。在卡普兰提出心理危机的概念后，很多学者开始关注此领域并开展了广泛深入的研究。

查普林（Chaplin, 1968）主编的心理词典将其定义为“存在重大心理影响的事件和决定”。格拉斯（Glass, 1964）将危机定义为“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”。

米歇尔和拉斯尼克（Mitchel & Resnik, 1981）认为危机是一种情感紊乱状态；也可以认为是情感上的重大事件，该事件可作为人生变好或变坏的转折点。

普努克鲁（Punukollu, 1991）认为危机是指个体运用通常应对应激的方式或机制仍不能处理目前所遇外界或内部应激时所出现的一种反应；罗伯茨（Roberts, 1991）认为危机是一个心理失去平衡的时期，个体遇到了有重大问题所导致的危急后果，或出于危机情境之中，而无法采用以往的应对策略应付此情境；格林兰和詹姆士（B.E. Gilliland & R.K. James）给出了危机的六个定义^②：

危机是当人们面对重要生活目标的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的问题解决的尝试。

危机是生活目标的阻碍所导致的，人们相信用常规的选择和行为无法克服这种障碍。

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

① Catherine N. Dulmus, Carolyn Hilarski. When Stress Constitutes Trauma Constitutes Crisis: The Stress-Trauma-Crisis Continuum, Brief Treatment And Crisis Intervention, Mar1, 2003. Vol. 3, Iss. 1, p.27.

② B.E. Gilliland, R. K. James 著，肖水源等译：《危机干预策略》，北京：中国轻工业出版社，2000年，3~4页。

意识主宰自己的生活。

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。

从国外学者的研究可见,学者们对危机的认识经历了由浅入深、由外及里的过程,虽然危机研究的切入点不尽相同,但大家在这一点上都是较为认同的:危机与挫折有关,危机是一种不平衡状态。

在我国,特别是从20世纪90年代开始,学者们逐渐关注心理危机,开展了广泛的研究并取得了一些决定性的成果。

胡泽卿等人(2000)认为,危机是由于突然发生的重大生活事件引起的暂时的心理失衡状态,它是一把双刃剑,即可引起焦虑、悲伤、愤懑等不良情绪,又可使人更加成熟。正常人都处于身心平衡状态,他们的日常生活是思维、意志、情感和生理需要处于某种程度的和谐状态,在不适当的应激发生时,人的平衡状态可受影响,可能出现情感和思维失控,以致经历一种极端的情感紊乱,这时人就处于危机期^①。

蔡哲等人(2001)认为,危机是个体运用寻常应付方式不能处理目前所遇到的内外部应激时所发生的一种反应^②。

徐岫茹(2003)认为,危机是个体遇到的某些重大问题,既不能回避,又无法用通常解决问题的方法来解决时,其心理上所产生的不平衡^③。

樊富珉(2003)认为危机有两层含义,一是指突发事件,出乎人们意料发生的,如地震、水灾、空难、疾病爆发、恐怖袭击、战争等;二是指人所处的紧急状态^④。

史占彪等人(2003)认为,危机是指人类个体或群体无法用现有的资源和惯常应对机制加以处理的事件和遭遇。危机往往是突发的,出乎人们的预期。如果不能得到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

① 胡泽卿、邢学毅:《危机干预》,《华西医学》2000年15卷第1期,115~116页。

② 蔡哲、赵冬梅:《大学生心理危机的干预与调解》,《河南师范大学学报(哲学社会科学版)》,2001年第28卷第4期,106~107页。

③ 徐岫茹:《心理危机干预及健康教育(二)》,《中国健康教育》2003年8月第19卷第8期,589~591页。

④ 樊富珉:《“非典”危机反应与危机心理干预》,《清华大学学报(哲学社会科学版)》2003年第18卷第4期,32~37页。

能失调以及社会的混乱^①。

马湘培(2003)认为,心理危机是指某种心理上的严重困境,当事人遭遇超过其承受能力的紧张刺激而陷于极度焦虑、抑郁、失去控制、不能自拔的状态。由于情况紧急,既往惯用的应付方法失效,内心的稳定和平衡被打破,常常容易导致灾难性的后果^②。

我们认为,心理危机表现为静态与动态两种。静态强调心理危机是一种状态,主要表现为:个体运用惯常的应对方式无法处理所面临困境时的一种不平衡心理状态,它是一种过渡状态,人不可能长久地停留在危机状态之中,整个心理危机活动期持续的时间因人而异,短者仅24~36个小时,最长也不应超过4~6周。危机可以由重大突发事件引起,也可以由长期的心理压力所导致。在危机状态下,个体会出现一系列负性的生理、情绪、认知、行为反应,如果危机反应长时间得不到缓解,便会引发心理疾患和过激行为的产生。动态则强调心理危机是一种心理过程,主要表现为:危机具有心理状态的失衡、个体资源的匮乏、认知反应的滞后性等特征,是个体发展中原有平衡状态被打破,而新的平衡没有建立的过程。心理危机的动态与静态是相互转化的,当危机易感个体处于静态时,危机并未显示出来,当遭遇生活应激事件时,动态心理危机便爆发了。因此,在静态下,要启动心理危机预防机制,而在动态中,要启动心理危机干预措施。

(二) 与危机相关的概念

应激、压力、创伤、挫折等都是与危机相关的、含义比较接近的概念,为明确心理危机的研究范畴,我们将相关的概念作一辨析。

1. 危机与应激、压力

应激是由紧张刺激引起的、伴有躯体机能以及心理活动改变的一种身心紧张状态。在英文中,应激一词用“stress”来表示,而“stress”一词既可以译为应激,也可以译为压力,因此在心理学界,一般不对应激与压力做出区分。适度的应激或压力对人是有益的,当个体身处紧张性情境时,警觉性提高,感知功能敏锐,注意力集中,记忆力增强,思维活跃,这些积极的变化均有利于个体应对外界挑战和威胁。这样的应激也在正常应对范围之内,但如果应激或压力大到我们无法承受时,危机便产生了,故心理危机可以理解为一种严重的应激反应。例如,大学生面临学业压力,出现适度的考试焦虑,是正常的反应。但如果一考试就紧张,

^① 史占彪、张建新:《心理咨询师在危机干预中的作用》,《心理科学进展》2003年第11卷第4期,393~399页。

^② 马湘培:《高校应提升心理危机干预的能力——经历SARS反思高校心理咨询》,《广西政法管理干部学院学报》2003年第18卷第6期,124~126页。