

走过 去， 前面是个

天

张 迎 燕 主 编

大学生心理危机援助案例集



华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

走 过 去， 前 面 是 个

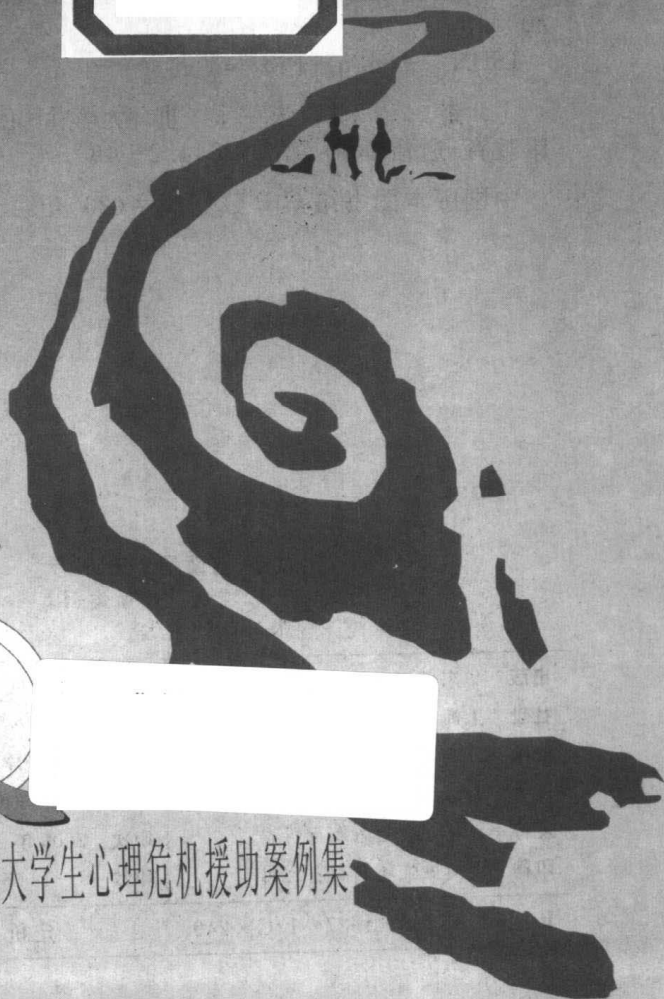
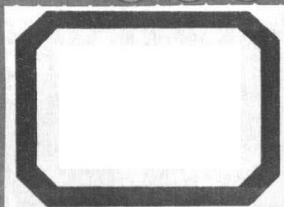
张

海

燕

主

编



天

大学生心理危机援助案例集



华东理工大学出版社

EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

走过去,前面是个天——大学生心理危机援助案例集 / 张海燕主编. —上海: 华东理工大学出版社, 2005. 3

ISBN 7-5628-1627-1

I. 走... II. 张... III. 大学生-心理卫生-健康教育-通俗读物 IV. B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 130807 号

走过去,前面是个天
——大学生心理危机援助案例集
张海燕 主编

出版	华东理工大学出版社	开本	787×960 1/32
社址	上海市梅陇路 130 号	印张	8
邮编	200237 电话 (021)64250306	字数	102 千字
网址	www.hdlgpress.com.cn	版次	2005 年 3 月第 1 版
发行	新华书店上海发行所	印次	2005 年 3 月第 1 次
印刷	上海展强印刷有限公司	印数	1—12 050 册
ISBN 7-5628-1627-1/G·249		定价: 14.00 元	



目 录

(一) 在危机面前——危机的应对处理

那一刻真的很狭隘	/ 3
都是围巾惹的祸	/ 10
“我的情况与全人类有关”?	/ 18
死能挽回他的心吗?	/ 26
遭遇横祸之后	/ 32
没有人能够担当一切	/ 39
驱除创伤的阴影	/ 47
读懂爱情	/ 53
失去亲人的哀伤	/ 60

(二) 追根寻源——危机的影响因素

挑战扭曲的“哈哈镜”	/ 71
我觉得生活没有意义	/ 82
这样的环境,我呆不下去了	/ 89
自卑险些毁了我	/ 96
我的存在是个负担?	/ 103
难道我是“坏人”?	/ 112



走
过
去

前
面
是
个



到底害怕的是谁?	/ 129
我害怕控制不住自己	/ 137
我是网迷,但我不堕落	/ 144

(三) 前瞻性的选择——走在危机的前面

心病还需“心药”医	/ 155
你能帮上我一把吗?	/ 164
把你的心事讲出来	/ 171
背负“责任”的包袱	/ 178
适应需要过程	/ 183
同学? 敌手?	/ 190
理想职业在哪里?	/ 197
仅仅因为是女生?	/ 203
没有你的日子	/ 210

附录一

高校学生心理健康公共教育计划	/ 218
----------------	-------

附录二

危机干预应用参考资料	/ 229
参考资料	/ 249
后记	/ 250





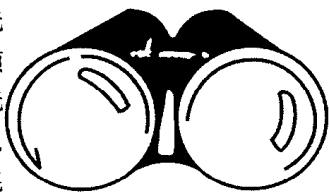
(一) 在危机面前

——危机的应对处理

谁不希望春风拂面？谁不喜欢晴空万里？但是，生活中不可能总是洒满阳光。

我们也许会陷入这样的境遇：在面对自己重要的生活目标时，使用常规的、自己熟悉的应对方式屡屡失败，无

法达成预期，感觉无能为力。这样的混



乱状态如果持续一段时间，就有可能产生害怕、震惊、悲伤，感觉强烈的受挫。当人们真的相信自己无法克服这些障碍，相信自己不能有意地主宰自己的生活时，危机就可能发生了。

危机是危险的，因为它可能导致当事人的严重病态，甚至在心理崩溃之中走向万劫不复的深渊；危机又是机会，它可能使当事人学会掌握有效的应对方法，并且利用这一机会使自己达成难得的成长。那么，对于青年大学生而言，可能遇到的危机有哪些，它们是如何反应和表现的，怎样去评估危机的危险水平，危机干预是如何进行的，怎样识别自身曾经体验、正在经历或者今后可能遇到的危机，如何去处理可能遇到的危机，这都是我们在这一部分要讨论的话题。

危机是危险的，因为它可能导致当事人的严重病态，甚至在心理崩溃之中走向万劫不复的深渊；危机又是机会，它可能使当事人学会掌握有效的应对方法，并且利用这一机会使自己达成难得的成长。那么，对于青年大学生而言，可能遇到的危机有哪些，它们是如何反应和表现的，怎样去评估危机的危险水平，危机干预是如何进行的，怎样识别自身曾经体验、正在经历或者今后可能遇到的危机，如何去处理可能遇到的危机，这都是我们在这一部分要讨论的话题。

那一刻真的很狭隘

天色已晚，街上行人寥寥。

这是地处上海边缘的小城，青青（女，21岁，某高等工业专科学校机械系三年级学生，新疆上海知青子女）就挑了这么个“好时候”上街。她匆匆走进药房，拿出一张写着药名的小纸片……取药，付钱，转身，青青动作迅速，她迈向黑暗。

几天以后的一个晚上，同学们结束了夜自修回宿舍，发现青青躺在床上，脸色铁青，还不时抽搐。地上扔着的瓶子告诉了一切。手忙脚乱，同学们连同迅即赶来的老师，一起将青青送往医院急救。

数小时以后，医院宣布她脱险。

青青是知青子女，父母原为上海某技校学生，早年响应祖国号召一同奔赴新疆。很快，他们组织了家庭，青青是独生女。



走
过去，

刻
下
个

天

一场意外事故夺去了父亲的生命。那时，青青仅几岁。母亲悲痛欲绝，原本就不好的身体一下子垮了。在相依为命的母女最需要帮助时，一个瘦弱而又善良的男人走进了她们的生活。后来，他成为她的继父。随后，青青又有了个弟弟。只是弟弟先天耳聋，不会说话。边疆的生活本来就艰苦，父母身体又不好，加上给弟弟看病，全家一贫如洗。

后来，上级有了新政策，知青子女可以有一个回城。继父让青青回去，母亲和青青都不答应。弟弟残疾，更需要好一些的生活环境。青青下决心，自己一定要好好念书，考回上海去，毕业后在上海找份好工作，既让父母能有个好一些的晚年，也可以照顾弟弟。

艰苦的努力没白费，她如愿以偿。

为确保进上海学校，她选择了自己毫无兴趣的非热门专业。尽管这样，学习期间，青青还是十分努力，只是方法欠缺些，学习效果不佳。平时，青青与同学相处随和。不过，她性格内向，没有好友，更没有



走
过
去

前面是个

天



无话不谈的密友。

在服药自杀前的一段时间里，她进入了毕业前的最后考试阶段，数门非主干课程已经结束考查，只是尚不知道结果。她时常念叨：“我这次过不了关了，我肯定留不了上海了。”一反平时的学习、生活规律，她那几天反而显得懒散了，与同学打招呼时的表情也挺勉强。

脱险之后，她对自己的举动感到后悔、后怕。她紧紧地拉着咨询老师的手，诉说了自己内心的痛苦。

“几门课考下来，我心里有数，及不了格。再加上以前的‘欠账’，肯定毕不了业了。这一来，母亲怎么办？继父怎么办？弟弟怎么办？我自己的前途怎么办？”

几个不眠之夜过后，青青再也不愿忍受痛苦的煎熬，于是发生了前面的一幕。

青青自杀行为的原因，就外部刺激而言，主要是学业问题。她自觉已经作了最大努力，但学习效果仍旧很差，于是，产生了深深的失败感。当然，她也为摆脱意向支配，进行着奋力的挣扎。在这一阶段，情

走
过去，

前面
是个

天



形还属于一种能控的状态，或者说，是相对稳定的状态。但是，毕业临近，最后一轮的考试失利，失败在重复而且完全不相信会有可能摆脱失败的情况下，她害怕面对被退学、被淘汰的命运，害怕生活在无望、无助和无用的感觉中间。她不再认为自己的努力会有用。

除了学习挫折、信心完全丧失之外，青青的“负责观念”也存在偏颇之处。她以为，“父母为我付出很多。我必须学业有成，必须以一个合格毕业生的身份找一份工作，留在上海。随后，为父母、弟弟创造一份好的生活”。可是现在，她陷入深深的自责：“我无能，我无奈，我没办法去做好我应该做的一切。”

没有知心朋友，也不认为从家人、专业人员那里会得到帮助，最后，青青进入了心理危机的失控阶段。于是她选择用自杀来使焦虑得以摆脱，痛苦得以解除。

咨询时，咨询员询问她的情绪与感受，让其有机会尽情地诉说。青青则在表达自己痛苦的过程中，减轻了无用、沮丧的感

走
去

前面是入



觉。重要的是青青意识到自杀解决不了她的问题,只会更加对不起父母,是自私的行为。生活中存在着太多应该活下去的理由。

随后,咨询员引导其思考,是否考试失利就等于学业的完全失败?是否学业失败就意味着人生的完全失败?自己对此应该负多大的责任?在自己与自己挑战的过程中,青青发现自己的信念系统有问题,特别是在危机状态下思路变得十分狭窄。根据目前的学习状况就确定自己绝对没有可能完成学业,似乎有些缺乏根据;如果学业真的失败就认为人生完全失败,也属于过度引申。至于以为必须对自己所经历的所有事情负责,也是因为看不到自己对自身生活控制存在局限这一点。

接着,咨询员与青青一起探讨问题。有多少种解决问题的可能?她究竟想要什么?是否确实想要?愿意为此付出什么?该做些什么来得到自己想要的?报答父母,为家庭尽责,这是青青想得最多的。可是,只有读大学、毕业留上海才是唯一的一

走

过去

前面是

天



条路吗？把自己的狭窄思路打开，青青发现情形并非如此。当对最坏的情况也有了心理准备时，她反而觉得轻松了，也萌生了“可以再努力试读一番”的想法。她明白了，最糟糕的并不是毕不了业，而是自己的举动给家人带来的无法弥补的伤痛，这才是最不负责任的行为。

点评：

如前所述，危机是指所发生的那种超出自己能够承受限度的情形。它涉及主、客观两个方面。客观当然是指外部条件阻碍了人的需要的满足，从而产生挫折感；主观则是因个人的限制而达不到自己的预期。一般说来，外部问题不在咨询解决的范围之内，因为，关键的是要从根本上提高人的健康水平，培养挫折耐受力，塑造健全人格，而不是去针对实际上永远不会穷尽的现实问题。但是，在保证当事人的生命安全这一基本层面的问题之后，有时还可以在力所能及的范围内争取更好一些的外部条件，如试读，这有利于当事人进入一个

走
过
去，

前
面
是
个
↑

天

良性的循环。

在自杀心理危机干预的过程中，我们看到，大多数的人并不是要完成生命的终结，而是为了结束自己的痛苦。因而，在咨询中不仅应该接纳对方痛苦的感受，更应该帮助当事人看到，了结痛苦和结束生命是两回事，解决痛苦其实有很多方式，从而从危机走向机会。

小贴士：

一般人也会有自杀念头；

应及时进行充分的宣泄和疏导，努力消除无助感；

解决痛苦的方式有很多，结束生命是最愚蠢的；

帮助当事人获得对生活的控制感很重要。

(张海燕)



走

过去，

前面是个

天

天

天

天

天



都是围巾惹的祸

那个夜晚，没有月亮。

我正在咨询室里整理资料，门一下子被撞开，一个神色惊恐的女生冲了进来。稍稍有些歉疚，又有些慌乱，她急急地开了口：“老师，对不起，我有些莽撞。可我很害怕……”我注意到她的手上攥着张纸，身子有些颤抖。“来，先坐下，慢慢说。”我拍了拍她的肩膀，陪她一同坐下。

她展开手中攥着的纸，“老师，这是李凯刚塞给我的，好害怕！”那是一封字迹草草大大的信，特别的是，全部用血写成。我粗略地浏览了一下，大意是说：晓晓（显然就是来访者）与自己恋爱，却又与其他异性过往甚密，认为她水性杨花，感到愤怒。威胁要在十几天后的假日里杀了晓晓和其他几个相关的男生。





“你能先说说详情吗？”面对我的发问，晓晓诉说了一切。“我是大连的女孩，性格开朗，待人特别热情，从小就这样。我朋友很多，从中学到大学。一年前，见到同舍的一个上海女生织围巾，特别淑女，我好羡慕，于是也去买来一堆马海毛。她指点着我，一共织成五条围巾，我好有成就感。由于这种围巾不适合女生用，因此，我把它们分送给五个男生，其中有李凯。此后，李凯逐渐接近我，有时也散步聊天，或一同上上街。这也没什么，我不在乎多一个朋友。可是，他慢慢地变得奇怪起来，总是干预我与他人的交往。前些天我告诉他，国庆节我要和朋友们去外地游玩，他的脸色一下子就阴郁起来。刚才他找到我，塞上这封信。”说到这里，晓晓有些发抖。

从晓晓那儿，我又了解了一些关于李凯的情况。“李凯是山西人，兄弟有三个，家庭很贫困。平时沉默寡言，但是待人很真诚，属于掏心掏肝的那种。特别是他很倔，整个一个吃软不吃硬。老师，我不想伤害他，您有什么办法既能解决问题，又不至





于给他带来不好的影响吗？”晓晓急切地期待着。

我又询问了一些情况，确认他们并没有明确恋爱关系，甚至从来没有涉及过这个话题。晓晓明确表示“并不爱他，只是挺好的朋友”。至于李凯，则很可能因对晓晓产生了“恋爱错觉”而陷入无感单恋。我平静地向晓晓强调，注意一下与那几个男生朋友的交往，不要再去刺激李凯，并且有必要明确取消十几天后的那个计划。

在部署了一系列确保当事人安全的措施之后，我找到了李凯。首先我注意到他的左手一直掩在背后，大约伤口就在那里。虽然没有承诺保密，但是场所的僻静，口吻的平稳，从言谈到态度，举止的关切和理解，使得李凯很快表现出信任，也从初一见面的慌乱和戒备中沉静下来。他不太善言，却很固执，李凯不太连贯的叙述让我明白了原委。李凯成长到现在，除了母亲，没有一个女性特别关注过他，除了晓晓。“那条围巾，让我暖到心。这就是爱情信物。可是她背叛了我。”李凯肯定地说。“你们