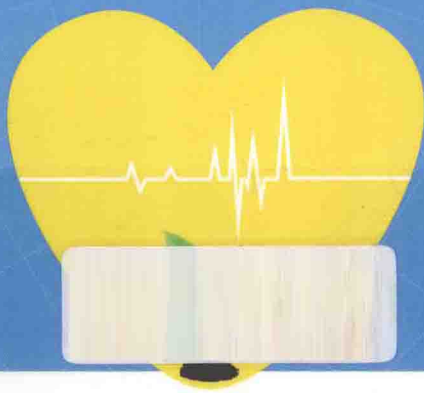


ZHEJIANGSHENG ZHONGXIAOXUE
XIAOYUAN XINLI WEIJI GANYU ZHIDAO SHOUCHE

浙江省中小学 校园心理危机干预指导手册

浙江省中小学心理健康教育指导中心 编



ZHEJIANGSHENG ZHONGXIAOXUE
XIAOYUAN XINLI WEIJI GANYU ZHIDAO SHOUCHE

浙江省中小学 校园心理危机干预指导手册

浙江省中小学心理健康教育指导中心 编

图书在版编目 (CIP) 数据

浙江省中小校园心理危机干预指导手册 / 浙江省中小学
心理健康教育指导中心编. — 宁波: 宁波出版社, 2014. 4 (2014. 5 重印)
ISBN 978-7-5526-0023-0

I. ①浙… II. ①浙… III. ①中小學生—心理干预—
浙江省—手册 IV. ①G479-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 010329 号

浙江省中小校园心理危机干预指导手册

浙江省中小学心理健康教育指导中心 编

出版发行 宁波出版社

地 址 宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼

邮 编 315040

联系电话 0574-87259609

网 址 <http://www.nbcbs.com>

责任编辑 陈 静 庞守江

装帧设计 金字斋

印 刷 浙江新华数码印务有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16

印 张 17.75

字 数 245 千

版 次 2014 年 4 月第 1 版

印 次 2014 年 5 月第 2 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-0023-0

定 价 32.00 元

本书若有印装错误, 影响阅读, 请与承印厂联系调换, 电话: 0571-85155604。

(版权所有 翻印必究)

目 录

上 篇 中小学校园心理危机干预制度建设与理论研究

浙江省中小学校园心理危机预防与干预指导纲要·····	2
浙江省中小学校园自杀事件预防与心理干预实施意见·····	11
关于建立浙江省中小学校园心理危机预警与干预体系的建议·····	20
学校危机应对体系构建及危机干预的处理程序·····	徐 青 / 28
全员参与，全程管理——系统观视角下的校园心理危机预防与干预 ·····	赵 晶 / 39
校园心理危机干预的“稳定—暴露—展望”模式研究·····	周大根 / 47

下 篇 中小学校园心理危机干预要点及案例精选

学生抑郁症与自杀危机干预

学生抑郁症与自杀危机干预要点·····	徐 青 / 54
生死大营救——一例校园自杀直接心理危机干预过程及反思 ·····	刘鹏志 / 64
对一名有轻生念头初中生的心理危机干预及反思·····	丁丽娜 / 72
拂去抑郁的阴霾——一例精神病性抑郁症的心理干预案例·····	李 青 / 80
他为何给自己画一座坟——一例小学生校园危机干预·····	陈蒙盛 / 89

学生意外死亡后的心理危机干预

- 学生意外死亡后的心理危机干预要点····· 杨宏飞 / 101
- 难关，我们一起渡过——关于高三学生杜某的心理危机干预报告
····· 伍震清 / 106
- 一起学生意外溺亡事件后校园心理危机干预的实施案例
····· 刘文华 李佳庆 / 118
- 简明易行 安全有效——记某市一次学生意外死亡事件的心理危机干预实例
····· 谢庆友 季伟翔 / 128
- 天使的爱——遇意外车祸的学生心理危机干预····· 陈秀琴 / 140
- 缅怀同伴 走出悲伤——班级哀伤辅导实例····· 李湘彦 / 150
- 学生意外溺亡之后——一则以悲伤者自助团体辅导干预校园心理危机的案
例分析····· 钱 君 / 159

学生家庭变故危机干预

- 学生家庭变故危机干预要点····· 徐 青 / 166
- 一个家庭变故中的“平静”女孩——模拟生活情境疗法修复亲子关系的危
机干预案例····· 项小飞 / 174
- 扫除心灵的阴霾——一个父母“跑路”的女孩案例分析
····· 孙作金 林秀灵 / 183
- 一例中学生创伤后应激障碍干预案例报告····· 诸晓洁 / 195
- 父爱永在我心——一例“偶然性”的心理危机干预案例····· 金素梅 / 206
- 谁能读懂我的心——一名失去母亲的女孩的心理危机干预案例
····· 蓝优莲 / 216
- 失去奶奶的“胆小”女孩 ——丧亲后的心理干预····· 李 慧 / 228
- 车轮下的伤恸····· 杨再辉 / 242

附 录

灾后心理危机干预手册·····	252
学校心理危机三级干预体系·····	258
心理危机干预技术指导语·····	259
心理危机干预中心及热线电话·····	273

上篇

中小校园心理危机干预

制度建设与理论研究



浙江省中小学校园 心理危机预防与干预指导纲要

心理危机是指人在面临自然、社会或个人的突发的、重大的事件时，由于无法通过自己的力量控制和调节自己的感知与体验而出现的情绪与行为的严重失衡状态。

处在严重心理失衡状态的人或人群除了有典型的生理方面的应激反应障碍外，通常在情绪上表现为暴躁冲突或抑郁强迫、狂躁多语或孤独少言、痛苦不安或激情难抑、绝望麻木或焦虑烦躁等严重的情绪与行为的失衡状态。

校园心理危机是指在学校校园生活范围内，由于各种突发的、重大的危机事件所引起的校园成员（学生、教师、职员等）心理严重失衡状态。这种严重心理失衡状态在未成年人中常表现为轻生自杀、肢体自残、暴力攻击、离家出走、网络成瘾，以及吸毒、酗酒、性行为错乱等冲突性行为。如果这些冲突性行为只是在学校管理、社会治安以及社会法律的层面上得到阻止和解决，而没能在心理层面上予以疏导和干预，则可能转换成潜在的压力和焦虑，进而形成严重的心理障碍和心理疾病，直接影响青少年人格的健康发展。近年来，由于心理危机而导致的这类突发性行为是造成我省大学生、中小學生非正常死亡发生率上升的重要原因之一。

各级教育管理部门和各类学校在按照中央政府和省、市有关政策法规处理校园重大突发事件的同时，要科学、主动、有计划地做好校园心理危机预防与干预工作，要及时有效地为与危机事件相关的学生和教师提供心理援助和心理危机干预。开展校园心理危机预防与干预工作是进一步贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干

意见》，更有效地提高未成年人思想道德水平和心理健康水平，更积极地预防未成年人犯罪的发生，更完整地体现我国宪法所提出的“以人为本”的宗旨的重要步骤，是全面落实党中央的科学发展观，保护青少年身心健康成长的必要举措。

为此，特制定本指导纲要。

一、校园心理危机事件的基本分类

（一）与学校成员相关的自然灾害性事件

自然灾害事件主要包括地震、海啸、山洪、泥石流、台风、水旱灾害、森林草原火灾等不可抗拒的灾害。自然灾害通常是不可抗拒的、突发性的，它不仅会在短时间内造成巨大的生命和财产损失，而且会对人们产生极其强烈的心理冲击。如果这种灾害是直接发生在学校校园，其对青少年和儿童的心理发展将会产生无法估计的短时间的和长时间的负面影响。

（二）与学校成员相关的社会恶性犯罪事件

社会上的各种恶性犯罪事件通常不会对学校成员产生直接的、严重的影响，因为学校的校园相对封闭，相对比较安全。但是，如果凶杀、爆炸、绑架、恐怖袭击等社会安全事件与学校成员相关，或直接在校园里发生，这类事件中的主要受害者是学校成员，就会在整个校园成员中引起巨大的恐慌和心理危机。

（三）与学校成员相关的社会重大灾难事件

这类危机事件包括两个方面：一是与学生或教师群体相关的社会重大灾难事件。社会上或在校园内可能发生的交通事故、卫生（食品）安全事故、火灾事故、建筑物倒塌事故、重大环境污染事故、大型集会管理事故等由于管理不善而造成的恶性伤害事故，而这些事故又同时大面积地影响到校园内的各种成员。

二是与学生或教师个体相关的重大灾难性事件，主要包括与个体相关的家庭变故：住房搬迁、父母离婚、亲子冲突、亲人死亡、亲人疾病、亲人残疾等，与个体相关的成长变故：严重疾病、学业挫折、重大事件挫折、异性交往

挫折、违纪违规处分、遭遇恶性伤害事件（生理的、心理的）等。

（四）校园内发生的暴力、冲突、伤害事件

这类危机事件包括校园内师生之间、生生之间可能发生的暴力冲突事件、校园运动伤害事件、与性相关的伤害事件、学生同伴间发生的敲诈、勒索、侮辱事件等。

（五）校园内发生的自虐、自残、自杀事件

这类危机事件包括校园内学生、教师以及学校管理人员中可能出现的自我虐待、自我伤害或轻生自杀等，遭遇甚至观看到这些危机事件都会对青少年和儿童成长形成重大的负面心理影响，严重者会患创伤后应激障碍，对其成长与发展形成终身难以矫正的心理阻碍。

二、校园心理危机预防与干预的基本建构

校园心理危机预防与干预是建立在学校教育和学校管理（school-based）基础上的心理危机干预，它与建立在医学治疗和社会管理模式上的心理危机干预既有联系，又有区别。校园心理危机预防与干预的主要对象是在学校学习的学生、从事教育的教师和教育管理人员，以及与他们相关的部分亲属或亲属人群。校园心理危机预防与干预的实施过程主要依靠学校教育管理和学校心理健康教育的原有途径。

各级各类学校要建立校园心理危机预防与干预领导小组。其主要任务是负责在突发事件现场指挥和实施心理危机干预，负责协调与其他危机干预系统（管理、公安、交通、卫生、消防等）的各种关系。领导小组的负责人应由教育系统领导和学校负责人组成，他们应该接受过心理健康教育、心理辅导、心理危机干预等方面的理论与技术的培训。领导小组的成员应包括心理健康教育专家、有高级职称的心理健康教育教师、有高级职称的学校医务人员等。各市、县（市、区）教育管理部门应建立学校心理危机预防与干预指导中心，统一指挥和协调本地区的校园心理危机预防与干预工作。

参与校园心理危机干预的成员主要是经过校园心理危机干预理论与方法培训的学校教育管理者、学校心理健康教育教师、学校班主任和教师，与

学校教育相关的心理专家、教育专家、高级心理咨询师、医务人员，以及社会安全保障人员（公安、法律、火警等）和社区工作者等。

校园心理危机预防与干预系统的建构应包括以下两个方面：校园心理危机干预的预警系统和校园心理危机干预的应急系统。

（一）校园心理危机预警系统

校园心理危机干预的首要任务就是积极预防在学校范围内可能发生重大恶性事件。该系统要能在尽可能早的时间内预警可能出现的冲突性事件并能给予及时的疏导，要能对学校管理范围内的“心理高危人群”进行必要的监控和科学的疏导。

学校心理危机的预警主要通过以下途径的信息来进行综合分析：

1. 心理健康测量和心理健康档案

通过定期进行心理健康状态测量、心理健康档案的建设和使用，可以比较有效地区分出容易产生严重心理危机的高危人群，以便有针对性地采取必要的控制和疏导措施。

2. 学生班级团队中的“心理互助员”

在学生群体中建立“心理互助员”队伍是提高心理危机预警系统效能的重要措施。“心理互助员”是经过一定心理辅导知识和技能培训的、在学生中有较强交往能力的学生。他们的活动可以团队或兴趣小组的形式进行，受学校心理健康教育教师的指导和管理。当发现有心理危机发生可能的同学和朋友时，他们能及时向学校心理健康教育教师反映，从而形成心理危机干预的预警反应。

3. 班主任和学校团队工作者

学校班主任和学校团队工作者队伍应该接受比较系统的心理健康、心理辅导与咨询、心理危机干预的理论与技术的培训，使他们成为学校心理危机预警系统的主要组成部分。这些直接从事学生思想品德教育和学生管理的教师和学生接触密切，也比较容易得到学生的信任。只要对他们进行有计划的、有目的的培训，就能有效提高学校心理危机预警系统的反应灵敏度。



4. 学校心理健康教育教师

学校心理健康教育教师队伍是学校心理危机预警系统中的骨干力量。他们的预警信息来源除了直接使用心理健康档案、接受和筛选来自上述两支队伍的信息外，预警信息来源还包括学校系统的心理辅导电话热线、心理辅导室、心理辅导信箱、校园网中的心理健康论坛等。学校心理健康教育教师要认真做好有冲突性事件爆发倾向（暴力、自杀、自残等）学生的来访性心理干预，及时为学校教育管理者提供学生和教师的心理健康状态以及存在的主要心理问题等信息。

5. 心理健康教育系列活动系列

心理健康教育活动课、团体心理辅导活动、心理辅导讲座、心理健康教育展览等都是进行校园心理危机预防的重要手段。学校心理辅导站要根据学生中可能发生的危机事件的性质和特点开设有针对性的心理健康教育系列活动，帮助不同的人群认识各种危机事件的性质、了解事件对自己心理的影响、宣泄或转移内心的心理压力、掌握调节自我心理状态的技术。

（二）校园心理危机干预的应急系统

学校实施校园心理危机干预的主要任务是，在学校管理范围内发生重大恶性事件时，校园心理危机干预领导小组要立刻启动校园心理危机干预预案，在危机事件现场及时、有效地与负责危机事件干预的其他系统（教育管理、公共安全、医疗卫生、社会工作等）进行合作，有计划、有步骤地对处于危机事件中的学生或教师进行心理危机干预。

学校实施校园心理危机干预的另一项任务是，学校心理危机干预人员由于种种原因无法到达危机事件发生现场，因而必须采取事后补救性的心理危机干预，以及重大恶性事件发生后，对当事人或人群进行长期的、跟踪性的、维护性的心理危机干预。

学校心理危机干预应急系统中的工作人员主要由本校的和本地区（或本学区）的学校心理健康教育专职（兼职）教师、已获得心理健康教育教师上岗资格证书的教师组成，并建立若干个临时性的工作小组，分别负责为危机事件现场的学生和教师提供心理援助和疏导。接受过专门心理健康教育

培训的学校德育工作者、班主任和骨干教师、团队学生会干部、学生中的“心理互助员”等也可以有组织地参与临时性工作小组的各项工作。

三、在校园危机事件现场实施紧急心理援助的基本内容

在各类校园危机事件发生的第一时间里，各级教育管理部门和学校主要领导处理危机事件的最基本原则应该是：以人为本，减少危害。要切实履行政府的社会管理和公共服务职能，在按照各项有关规定处理危机事件的同时，要把保障师生健康和生命财产安全作为首要任务，最大限度地减少危机事件所造成的人员伤亡和危害。

(一) 在处理校园危机事件的同时，启动学校的校园心理危机干预预案，校园心理危机预防与干预小组进入岗位，为处在危机事件现场的当事人提供紧急心理援助，以下事项必须同时进行：

- 通知学生和教师注意安全，提供必要的医疗援助；
- 通知和召集有关方面提供救援和帮助；
- 保护现场，等待有关方面的处理；
- 运送伤员，确认死亡情况；
- 与学生家长或家庭成员进行联系；
- 正视现实，准备危机事件事实报告。

(二) 在危机事件现场提供紧急心理援助的目标是建立安全、冷静、相互联系、相互帮助、自我调节、自我控制、富有希望的心理环境。

所有参与校园心理危机干预的人员应该做的是：

1. 推动安全环境建立。帮助危机事件当事人满足食品和衣服等方面的基本需要，在医药治疗需求方面提供援助。反复为危机事件当事人提供这方面的清晰的、准确的信息。

2. 推动冷静环境形成。对那些希望分享自己的经历和情绪的当事人，要耐心倾听他们的讲述。要记住，在感受和表达感受方面没有什么是正确或错误的。

3. 推动相互联系环境建立。帮助危机事件当事人与他们的朋友和亲人



建立联系。在必要的时候,帮助儿童与家长或他们的亲戚集聚在一起。

4. 推动自我效能环境发展。指导危机事件当事人和各个班级开展自我心理援助,为班主任和有关教师提出切实可行的建议。指导危机事件当事人自己去学校心理辅导室获取心理援助。

5. 推动相互帮助环境发展。当危机事件当事人表示出害怕或担忧时,要让人们知道更多的援助人员和救援物资正在向这里运来。

所有参与校园危机事件应急救援的人员不应该做的是:

1. 强迫危机事件当事人讲述他们自己的经历,尤其是那些涉及个人隐私的细节。

2. 只是给危机事件当事人简单的安慰和保证,例如总是说“一切都会好的”。

3. 告诉当事人他们应该怎么想,应该怎么感觉,他们本来应该怎么做。

4. 用暗示的行为或观念告诉危机事件当事人他们为什么会遭受灾难。

5. 向危机事件当事人作出一些不可能做到的承诺。

6. 在需要得到某种帮助或某种服务的当事人面前,批评和埋怨这种帮助或这种服务。

(三) 在危机事件现场为危机事件当事人提供紧急心理援助的基本任务有以下几项:

1. 主动与当事人接触与交流。主动回应危机事件当事人提出的接触要求,以非指示性的、热情的和有帮助的方式进行接触和交流。在很多人同时提出接触和交流要求时,紧急心理援助人员要把第一次接触首先给予那些最期望得到紧急心理援助的人。与此同时,要尽可能多地与每一个期望交流的人进行简短的接触。紧急心理援助人员进行的这种接触和交流虽然是非常简短的,但是,一个来自他人的简短的关注目光,或一句热情的问候话语,往往会使处在心理危机状态中的人感到踏实和有帮助。

2. 积极提供安全与安慰。为危机事件当事人提供即时的和延续的安全保障,提供生理上和情绪上的安慰。在危机事件过后,尽快恢复危机事件当事人的安全感是紧急心理援助人员非常重要的任务。紧急心理援助人员可以运用多种方法帮助危机事件当事人得到安慰,获得安全感。

3. 实施控制和稳定。绝大多数受到危机事件影响的人都不能通过自我控制来稳定情绪,因此在危机事件现场努力使情绪过分激动、无法自我控制的当事人得到调整从而冷静下来是非常重要的工作。对危机事件产生激烈的情绪反应,或者压抑的情绪反应都是可以预料的,也都是正常的。这些情绪反应的出现并不意味他们还需要额外的心理危机干预。需要进行特殊关注和控制的是那些对危机事件产生过度情绪和行为反应的人或人群。

4. 全面准确地收集和整理信息。收集必要的信息以确认危机事件当事人的即时需要和所关注的事情,以便制定心理危机干预实施方法。信息搜集和整理工作应该在紧急心理援助工作开始就进行,并且在整个紧急心理援助过程中不间断地进行。在实施紧急心理援助的过程中进行正式的心理测量是不合适的,但紧急心理援助人员可以通过询问一些与心理测量相关的问题来获得信息,以便更准确地评估当事人的心理状态。

5. 对当事人的需求提供支持帮助。为危机事件当事人提供可行的帮助,以应对和缓解他们的心理需求。危机事件引发的不幸和各种问题会明显提高危机事件当事人的心理压力水平,削弱其自我调节的能力,形成持续性的压抑反应。在这样的情景下,危机事件当事人非常需要有人能为他们所想到的、迫切需要解决的问题提供切实可行的帮助。因此,为他们提供必要的解决问题的信息、寻找解决问题的方法是非常重要的。这对于减轻他们的心理压力是非常有帮助的,因为在承受极大压力和身受不幸的情况下,人们往往很难自我找到解决问题的方法。

四、校园心理危机预防与干预的基本原则

实施校园心理危机预防与干预的哲学基础是把人的生命看作是世界上最宝贵的财富。学校开展校园心理危机预防与干预的所有行动,采取的所有干预措施都是以维护人的生命为本,以尊重每一个人为指导思想,以促进人的全面发展为导向。因此,校园心理危机预防与干预的实施原则是:

(一) 生命第一的原则

无论在任何情景和任何场合下,一旦发生危机事件,都应立即对当事人



或人群采取保护性措施,最大限度地保护学生和教师的人身安全。

(二) 预防为主的原则

学校实施校园心理危机预防与干预的最主要目的是预防,以预防校园心理危机发生为主。各级各类学校要通过教育、教学和管理等各种途径开展以预防性、发展性为主的心理健康教育,努力做到防患于未然。

(三) 及时预警的原则

在制定校园心理危机预防与干预的实施途径时,必须结合学生和教师在校园里生活学习的实际,努力把是否能及时、准确地发现问题、发现隐患作为首先考虑的问题。越早从人的心理上开展科学的引导和干预,越能够保证青少年学生在心理上健康发展。

(四) 协调有序的原则

校园心理危机预防与干预预案不是一个完全独立的实施方案,它需要与学校现有的教育、教学、管理措施相结合,与学校的日常工作、德育工作、学生管理制度相结合;与政府、学校、社会治安、精神病防治等方面所制定的危机事件应急预案相结合。在设计校园心理危机干预实施方法时,还必须考虑与其他危机事件救援组织之间的分工与协调。

(五) 多方参与的原则

开展校园心理危机干预工作不只是学校心理健康教育工作者的事情,必须有学校部门的配合,做到职责分明、工作落实。在对心理高危个体或人群实施心理危机预防与干预时,还必须有家长或亲属、朋友或同学的积极参与和配合。

(六) 全程监护的原则

人的心理障碍的排除不是一个简单的操作过程,促进人的认知和情绪的转化也绝对不是通过一两次干预就能实现的。因此,只要遭受重大危机事件,产生心理危机的当事人或人群还在校园里生活,就需要实施心理危机干预的全程监护,以保证他们身心健康发展,最大限度地减少各种危险和损失。

浙江省中小学心理健康教育指导中心

二〇〇九年四月

浙江省中小学校园自杀事件预防与 心理干预实施意见

浙心指[2009]3号

一、校园自杀事件的基本概念

(一) 自杀行为的定义

自杀行为是指个体或群体蓄意采取某种手段结束自己生命的行为，自杀行为的责任应该由自杀者自己负。自杀行为分为：自杀意念、自杀未遂和自杀死亡。在有自杀意念的人群中，5%的人会采取自杀行为；在采取自杀行为的人群中，10%的人会自杀死亡。在采取自杀行为之前，约70%的人会事先向亲友表达或暗示自己的自杀意念。根据1998年我国卫生系统统计资料表明，自杀已成为15~24岁年龄组人群死亡的第一位因素。

(二) 引发自杀行为的危险因素

人的行为总是受到人的情绪状态、认知方法和周围环境变化的影响。自杀行为不会是某一个因素单独造成的独特结果，多因素综合在一起会增加自杀的危险性。自杀预防工作应着重发现在重大事件后面所可能产生的各种危险因素，特别是各种危险因素之间的相互作用的机制，只着重于单一因素（如精神疾病）的预防工作，不可能从根本上降低自杀率。为了更有效地利用有限的资源，校园自杀预防工作应着重于高危人群——那些同时暴露出多个危险因素的个体。

(三) 引发自杀危险因素的重大事件

由于青少年学生的身心发展特点，与自杀行为相关的重大事件是多方面的，主要包括与个体相关的家庭变故，包括住房搬迁、父母离婚、亲子冲