

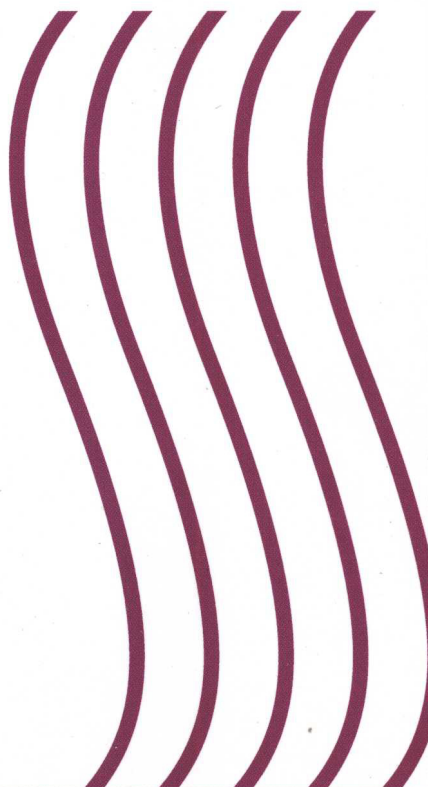


青少年

心理危机干预概论

QINGSHAONIAN
XINLI WEIJI GANYU GAILUN

王燮辞 / 著



青少年 心理危机干预概论

QINGSHAONIAN
XINLI WEIJI GANYU GAILUN

王燮辞 / 著

特约编辑:黄丽洁
责任编辑:吴雨时
责任校对:楼 晓
封面设计:原谋设计工作室
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理危机干预概论 / 王燮辞著. —成都:
四川大学出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-5614-5418-3

I. ①青… II. ①王… III. ①青少年—心理干预
IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 162619 号

书名 青少年心理危机干预概论

著 者	王燮辞
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-5418-3
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	8.25
字 数	215 千字
版 次	2011 年 8 月第 1 版
印 次	2011 年 8 月第 1 次印刷
定 价	25.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn



前 言

随着现代社会经济和科学技术的迅猛发展，人们对物质生活和文化生活的需求不断提高，社会竞争加剧，生活节奏加快，人际交往更频繁，由此带来的紧张、焦虑、恐惧、抑郁等心理问题使人们的精神生活和行为活动发生了不同程度的偏差，心理冲突、心理障碍日益增加。青少年是社会生活中的一员，他们的心理健康也同样受到多种因素的影响。有的学校严格的分数排名、频繁的考试、额外的补课、超负荷的练习，必定会增加学生的心理压力，恶化人际关系，严重的还会导致学生产生学校恐惧，出现逃学、自杀现象。有的学生家庭存在严重的矛盾冲突、家长的教育投入不良，这也会对孩子的心理健康造成负面的影响。此外，自然灾害，如火灾、大地震同样会给青少年带来极大的心理冲击……青少年正处于身心发展的关键时期，他们自身知识水平有限，分辨能力、调节能力差，可塑性较强，如果不能教给他们正确应对各种不良影响因素的知识和方法，对他们进行有效的心理危机干预，就很容易使他们陷入成长发展的危机之中。

笔者长期从事变态心理学、中小学心理健康教育等课程的教学和研究，承担了省市心理健康教育研究的多项课题。青少年心理危机干预一直是我长期关注的内容，现将近年来关于青少年心理危机干预的研究成果奉献给大家。

心理危机（crisis），一般是指个体或群体面临突然的或重大



的生活挫折或安全事件时，既无法回避，又无法用通常解决应激的方式来应对而出现的心理失衡状态。世界上不同的青少年心理危机干预研究者对青少年心理危机的分类各有不同，综合各种学派的理论，根据自己长期的中小学生学习心理危机干预实践，我把青少年心理危机分为四大类别：学业危机，由于多种因素的影响，部分学生难以适应校内外学习的要求，出现厌学、逃学、学校恐惧、学习抑郁等危机。青春期危机，青春期心理发展的重要任务是培养青少年形成良好的自我观念，形成社会角色，特别是健康的性意识与性别角色，由于多种因素的影响，少数青少年出现了早恋，性意识、性别角色混乱等危机。道德危机，它是个体在内在化社会价值观念、形成良好品德的过程中，由于多种不利因素的影响，导致青少年道德认识模糊或错误，道德情感体验贫乏或倒错、道德意志薄弱、道德行为错误的危机。重灾后的心理危机，我国是世界上重大灾害发生最多、发生频率最高的国家。大洪灾、大地震、火灾、山体滑坡、校园暴力、家庭暴力等都是常见的重大灾难。重灾会使人们赖以生存的自然、社会环境在瞬间发生巨大变化，导致部分学校校园被毁，师生生命财产遭受巨大损失，给青少年的心理造成巨大冲击。部分青少年出现了延迟性心理障碍，导致机体内外平衡被打破而出现一系列心理危机。本书对以上四类常见的青少年心理危机的形成原因、症状表现、预防和干预措施进行了论述，也介绍了一些青少年心理危机干预的具体案例作为参考。

青少年危机干预是在青少年已经出现心理危机时，干预者运用心理学、教育学、社会学等理论和技术，给予他们及时的心理援助，以减轻危机事件所带来的直接冲击，使其尽快摆脱心理困境，激发其潜能，提高其适应能力，促进其自我成长。心理危机干预的理论和技术众多，有些心理学的理论和技术（如精神分析学派）需要长期的学习和训练，也不适合在青少年心理危机干预



过程中使用。本书最后一章介绍的叙事疗法、音乐疗法、阅读疗法、绘画疗法、放松疗法等心理干预的技术和方法是目前运用较广、操作容易且有显著效果的技术和方法，可以作为心理干预工作者学习、参考的资料。本书在撰写过程中借鉴了国内外心理危机干预专家的一些研究成果，在此一并表示深深的谢意！

当然，由于本人学识、经历有限，本书难免有许多疏漏，恳请各位专家不吝赐教。同时，非常感谢我的导师、西南大学心理学院的李红教授给予我的诸多帮助和指导。亦感谢编辑老师的辛勤工作，否则本书不可能迅速付梓。

王燮辞 谨识
2011年3月25日



目 录

第一章 青少年心理危机预防与干预概论 ·····	(1)
第一节 青少年心理危机预防与干预的必要性·····	(1)
第二节 心理危机的含义与类型·····	(3)
第三节 心理危机的常见症状·····	(4)
第二章 青少年心理危机干预理论 ·····	(7)
第一节 青少年心理危机理论·····	(8)
第二节 青少年成长与发展过程中的矛盾·····	(13)
第三节 青少年心理危机的特点与类别·····	(16)
第四节 青少年心理危机预防与干预的原则·····	(24)
第三章 青少年心理危机预防策略 ·····	(30)
第一节 危机征兆与高危学生的识别·····	(30)
第二节 高危学生的发现策略·····	(35)
第三节 高危学生的应对策略·····	(40)
第四章 青少年心理危机干预策略 ·····	(54)
第一节 危机发展理论·····	(55)
第二节 危机分析与评估的策略·····	(56)
第三节 危机干预的一般策略·····	(60)
第四节 特殊的危机干预策略·····	(67)
第五章 青春期危机的预防与干预 ·····	(73)
第一节 青春期危机概述·····	(73)



第二节 青春期危机的预防·····	(83)
第三节 常见青春期危机的干预·····	(91)
第六章 青少年学习危机的预防与干预·····	(103)
第一节 青少年学习危机概述·····	(103)
第二节 青少年学习危机的预防·····	(109)
第三节 常见的青少年学习危机干预·····	(123)
第七章 青少年道德危机的预防和干预·····	(132)
第一节 青少年道德危机概述·····	(132)
第二节 青少年道德危机的预防·····	(138)
第三节 常见的青少年道德危机干预·····	(143)
第八章 重灾后青少年心理危机干预·····	(155)
第一节 重灾后青少年心理危机概述·····	(155)
第二节 重灾后青少年心理危机的干预·····	(161)
第三节 对亲历重灾的青少年心理危机的干预·····	(168)
第四节 对丧亲者的危机干预措施·····	(171)
第九章 心理危机干预技术·····	(182)
第一节 紧急事件应激晤谈技术·····	(182)
第二节 支持性心理疗法·····	(186)
第三节 以当事人为中心疗法·····	(190)
第四节 意义疗法·····	(198)
第五节 放松疗法·····	(204)
第六节 音乐疗法·····	(213)
第七节 绘画疗法·····	(218)
第八节 叙事疗法·····	(224)
第九节 阅读与写作疗法·····	(231)
第十节 家庭心理干预·····	(237)
第十一节 强化干预·····	(241)
主要参考文献·····	(251)



第一章 青少年心理危机预防与干预概论

第一节 青少年心理危机预防与干预的必要性

随着现代社会经济和科学技术的迅猛发展，城市化、现代化的步伐加快，社会竞争加剧，生活节奏加快，物质生活更丰富，人际交往更频繁。这在给青少年提供了良好发展条件的同时，也不可避免地带来了诸多负面影响。比如多元文化带来了多元价值观的冲击，让青少年无所适从。市场经济发展带来了社会阶层分化，社会家庭结构及其功能也在迅速发生变化，对青少年的成长环境造成了不利的影响。青少年学生课业负担普遍偏重、升学竞争激烈，这给他们带来了沉重的心理压力。有的学生在自身成长过程中本身也存在着矛盾和冲突。由此引发的青少年心理问题和危机事件也越来越多。

在第13个世界精神卫生日（2004年10月10日），卫生部、世界卫生组织驻华代表处等机构透露，在我国17岁以下的儿童和青少年中，至少有3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰，并呈上升趋势。其中，中小學生精神障碍患病率为21.6%到32.0%。统计表明，目前，我国各类精神病的患病率已达13.47%，共有精神病患者1600万。儿童行为问题、学生心理卫生问题、自杀等问题明显增多。据世界卫生组织调研，中

小学生精神障碍，突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题。据估计，有 30% 的青少年的精神障碍会发展为注意缺陷多动障碍，而且这类青少年成年早期的犯罪、酒瘾、吸毒、反社会性人格障碍率是普通人群的 5 至 10 倍。^①

2003 年，上海市疾控中心对 19 个区县 105 所中学的 9308 名学生进行的调查表明：在过去一年里，19% 的学生曾感到“非常悲观和无望”，并持续两周以上；13.2% 的学生有过自杀念头；5.1% 的学生设计过自杀计划；1.2% 的学生实施过自杀。

北京市心理危机研究与干预中心在 2009 年 9 月 6 日公布的数据显示：在中国，每年至少有 25 万人自杀，200 万人自杀未遂。平均每两分钟就有一人死于自杀，八人自杀未遂，自杀已成为 15 至 34 岁人群的首位死因。在中国，青少年人群和女性人群是自杀的主要群体。著名青少年心理研究专家、北京高校心理素质研究会副秘书长聂振伟副教授说，青少年自杀的原因主要在于他们所面对的社会压力比较大，而他们在学校和家庭都没有接受必要的挫折教育和心理素质教育，这就造成了他们的心理素质不高，面对压力缺乏相应的应对能力。一个人自杀，对他本人来说，是生命的毁灭，对他的家庭来说则是巨大的灾难，平均会带给六个人（家人和朋友）严重的心理创伤，使他们的生命和生活受到严重影响。在世界上，每年与自杀有关的经济损失高达数十亿美元，与之有关的对抑郁症治疗的经济负担，到 2020 年，将上升到所有疾病医疗负担的第二位。^②

以上数据表明，在青少年的成长发展过程中，不可避免地会受到来自于社会、家庭、学校以及自身多种不利因素的影响，对青少年心理的健康发展造成不利影响，甚至使其面临危机。在心

① 原文链接：<http://www.xuexi.la/lunwen/Sociology/2715.html>

② 钱铭怡. 变态心理学. 北京：北京大学出版社，2008：173.



理干预实践中为遭遇危机的青少年提供帮助，对于促进其健康成长有着十分重要的意义。在西方，青少年心理危机干预已从志愿者、准专业服务者的行为，发展成一种专门的技术和职业，而我国的青少年心理危机干预借鉴西方的理论与技术，刚刚起步不久。为了促进青少年的心理健康，有必要对他们发展过程中可能遭遇的危机进行分析、评估、预防和干预，并根据我国特点，构建本土化的青少年危机干预理论与技术。青少年以中小學生为主体，因此，讨论青少年的心理危机干预问题实际上就是讨论中小学生的心理危机干预问题。

第二节 心理危机的含义与类型

个体或群体在遇到重大的、异乎寻常的应激或危机事件而自己不能应对时，则可能发生心理失衡的危机。心理危机（crisis）一般是指个体或群体在面临突然的或重大的生活挫折或安全事件时，既无法回避，又无法用通常解决应激的方式来应对而出现的心理失衡状态。心理危机由危机事件（critical incident）引起，危机事件又称创伤性事件（trauma event）。心理危机意味着心理平衡稳定的机制被破坏。如果说应激反应是一种保护性反应的话，那么，心理危机则是指一般应激反应不足以应对的状况，这种反应过度或不足，通常可能会导致急性、亚急性或慢性的精神障碍。

由应激或危机事件引发的精神障碍通常称为反应性或心因性精神障碍（psychogenic mental disorders），这是一类功能性精神疾病，其临床表现与遭受强烈的心理社会因素的影响密切相关，并伴有异常的情绪情感体验。参照中国精神疾病分类系统，根据



心理危机的症状和病程长短，大致可以将心理危机分为四种类型^①：

1. 急性应激反应 (acute stress reaction)，或称为急性心因性反应：指在遭受到严重的、急剧的心理社会应激因素后在数分钟或数小时之内所产生的短暂的心理异常。此类障碍预后良好，一般在数天或一周内缓解。

2. 创伤后应激障碍 (post-traumatic stress disorder)：指在经历异乎寻常的威胁性或灾难性应激事件或情境后导致的延迟出现和长期存在的精神障碍。

3. 持久性心因性反应 (persistent psychogenic reaction)：指由于应激源长期存在或长时间处于适应不良的环境中而诱发的精神障碍。主要表现为有一定超现实色彩的妄想，或抑郁、沮丧、焦虑的情感障碍，或表现为生活习惯改变、行为障碍等。症状至少持续3个月以上，有时可长达几年。

4. 适应性障碍 (adjustment disorder)：指因应激源长期存在或因生活环境改变，在个体人格缺陷的基础上，个体表现出焦虑心境、抑郁心境等情感障碍，或躯体性不适，或行为退缩等适应不良行为，但一般不出现精神病性症状，病程一般不超过6个月。适应不良中有短期、中期或长期的抑郁反应，抑郁往往开始于社会心理刺激之后的一个月，症状持续时间从1个月到2年不等。

第三节 心理危机的常见症状

处于心理危机时，个体的精神状态和身心反应往往会持续几周至半年不等的时间，表现出以下的一种或几种症状。

^① 张伯源. 变态心理学. 北京：北京大学出版社，2005：161-170.



1. 感、知觉障碍。

对刺激的反应迟钝，甚至出现错觉或幻觉；对与危机事件相关的声音、图像、气味等过分敏感或过分警觉。

2. 情绪情感障碍。

恐惧和害怕危机导致严重后果，对危机可能再次发生的害怕，感到没有安全感；悲伤，因丧失（可能是显性的，如物品的丢失、受伤、亲人的离去等；也可能是隐性的，如心理上的失落）而感到悲痛伤心；内疚自责，恨自己没有能力帮助他人，因为比别人幸运而有罪恶感；易愤怒、易被激怒，觉得他人或上天对自己不公平，因而感到愤怒，容易因很小的刺激而发怒或做出异常行为；无助、绝望和孤独，觉得自己十分脆弱、不堪一击，不知道将来该怎么办，少数人可能表现为否认、麻木、冷漠、无表情或表情倒错。

3. 行为障碍。

以精神运动性障碍多见，表现为精神运动激越或迟缓。如情感爆发、无目的的漫游、动作杂乱而无目的；木讷僵硬、缄默少语、呆若木鸡，长时间呆坐或卧床不起，行为退缩，逃避社会交往活动；暴饮暴食，出现反复洗手、反复消毒等强迫行为；易激惹，打人毁物，出现反学校、反社会行为等。

4. 记忆、思维障碍。

表现为不同的记忆、思维问题。如强迫性、重复性回忆，闪回（危机事件的画面反复在脑海中出现，干扰了正常的学习和生活），记忆力减退；思维范围狭窄、负性自动思维（如过分夸大、过度引申、二元化思维等）。

5. 注意障碍。

注意增强、注意涣散或注意狭窄；不能把注意力和思维从危机事件上转移开来；缺乏自信、无法作决定，效能感降低。

6. 躯体症状。

易疲倦、肌肉紧张或头、颈、背肌疼痛；手脚发抖、多汗、心悸、感觉呼吸困难、喉咙及胸部感觉梗塞；头痛、疲乏、头昏眼花；月经失调、子宫痉挛、肠胃不适、腹泻、食欲下降；失眠、做噩梦、容易从噩梦中惊醒等。



第二章 青少年心理危机干预理论

心理危机干预理论派别众多，第二次世界大战后形成的具有代表性的青少年危机干预理论有六种：以心理学家斯坦利·赫尔和斯普兰格为代表的青春期危机论；以人类学家罗扎克为代表的反文化危机论；以社会学家门尔德为代表的父权衰落危机论；以社会学家齐赫为代表的新社会化危机论；以心理学家艾里克森为代表的同一性混乱危机论。其中，青春期危机论与同一性混乱危机论没有本质区别，重点对青春期的主要矛盾进行了较为具体的论述，而其他的危机理论，仅仅对青春期危机的某一类型进行了论述。

著名心理学家斯坦利·赫尔和斯普兰格提出，青少年心理危机主要指青春期危机，是在青少年时期所特有的生理心理基础上，受到学校教育、社会环境、家庭教育中存在的不利因素影响而出现的青少年成长发展受阻或中断的现象。这一理论早在 20 世纪 20 年代就很有影响，60 年代曾风靡一时。行为主义心理学家艾里克森在 1959 年提出了同一性危机理论，他认为青少年时期在人一生的发展中的任务是确立同一性。同一性是指个体在发展过程中逐渐形成的自我同一性和心理社会同一性。学校教育有助于青少年以一个良好的社会角色投身于社会，逐渐形成自我同一性。但由于现代社会、家庭、青少年自身等多种因素的影响，青少年的心理发展存在着多种危机，他们往往更关注“自我”，

缺乏应付复杂社会的经验和技巧；他们往往抗拒传统文化，又不能建立新的合理的价值体系，于是便产生了同一性混乱或角色混乱，即同一性危机。

我国的青少年心理危机预防与干预理论，是依据我国特有的文化特点和我国青少年的身心发展规律，主要以同一性理论和儿童社会化理论为基础，整合多种理论建立起来的，对我国青少年心理危机的产生原因、发展过程及规律进行揭示，提出具体可行的心理危机干预技术和方法。

第一节 青少年心理危机理论

一、艾里克森的统一性危机理论

艾里克森是德国出生的美国心理学家，是新精神分析理论的创始人。1927年开始跟随安娜·弗洛伊德学习精神分析。1933年移居美国，从事儿童精神分析。1936年到哈佛大学人际关系研究所从事研究工作。1938年在美国南达科他州土著儿童中心研究文化对人心理发展的影响。1950年出版了文集——《儿童时期与社会》，提出了著名的人的“心理发展阶段”理论，尽管它问世以来受到过许多批评，但其关于自我同一性和同一性危机的思想仍广为流传，并得到许多青少年研究的成果证实。其理论的核心观点有以下几方面^①：

1. 艾里克森认为，人的生命发展过程，是生理、心理、社会三者相互联系、相互作用的过程。人的毕生发展，既与本身生理发展相关，又与社会发展相关，它是遗传、教育与环境共同作用的结果。

^① 林崇德. 发展心理学. 北京：人民教育出版社，1999：35.



人的生命发展是由从出生到死亡的八个阶段组成的，这八个阶段的顺序主要是由遗传来决定的，很难变更。这种遗传决定的发展顺序又是循序渐进的，其发展速度取决于自我的成熟，自我的成熟过程决定于从社会环境特别是社会文化中获得的各种经验。

2. 艾里克森认为，人格发展的每个阶段都存在一种冲突或两极对立，构成一种危机。他所谓的危机实际上是指人格发展中的重要转折点，既可能是灾难或威胁，又可能是发展的机遇。因为危机的消极解决会削弱自我的力量，使人格不健全，阻碍对环境的适应；危机的积极解决则会增强自我的力量，使人格得到健全发展，促进对环境的适应。他指出，前一阶段危机的积极解决会增加下一阶段危机积极解决的可能性；前一阶段危机的消极解决则会减少下一阶段危机积极解决的可能性（表 1-1）。

表 1-1 人的社会心理发展八个阶段及相应的品质

阶段	危机	成功地解决 危机在人格中 形成的品质	不成功地解决 危机在人格中 形成的品质
0~1.5 岁	信任对不信任	希望	恐惧
1.5~3 岁	自主对羞怯和疑虑	意志力	自我疑虑
3~6 岁	主动对内疚感	有目的	无价值感
6~12 岁	勤奋对自卑	能力	无能感
12~18 岁	同一性对角色混乱	忠诚	不确定感
18~24 岁	亲密对孤独	爱	乱婚
25~65 岁	繁殖对停滞	关心他人	自私
65~死亡	自我整合对失望	智慧	无意义感和失望

——引自黄希庭《人格心理学》

艾里克森关于人的发展的第五个阶段，即 12 岁到 18 岁，相