

# 大学生心理危机干预案例分析报告

贾健红<sup>1,\*</sup>

1. 新疆和田学院,管理学院, 新疆 和田地区, 848000

**摘要:** 本报告基于大一新生李梅的心理危机案例, 剖析其心理困扰源于童年父母离异与青春期母亲再婚形成的长期潜伏创伤, 并在大学新应激下爆发。报告结合依恋、认知行为、家庭系统等理论, 解析其心理动因, 呈现家校同伴个人四维联动的系统性干预过程, 评估策略有效性, 最终提炼出对高校心理危机预防与干预工作的实践启示。

**关键词:** 心理危机干预; 依恋创伤; 家庭系统; 社会支持; 积极赋能

## Report on Case Analysis of College Students' Psychological Crisis Intervention

Jianhong Jia<sup>1,\*</sup>

1. School of Management, Xinjiang Hotan College, Hotan Prefecture, Xinjiang, China, 848000

**Abstract:** Based on the psychological crisis case of Li Mei, a first-year undergraduate student, this report analyzes that her psychological distress arises from long-term latent trauma induced by parental divorce in her childhood and maternal remarriage during her adolescence, which manifested itself amid the new stressors of university life. Integrating theories of attachment, cognitive behaviorism and family systems, the report elucidates the psychological drivers underlying her crisis, presents the systematic intervention process characterized by four-dimensional collaboration among universities, families, peers and the individual, assesses the efficacy of the intervention strategies adopted, and ultimately distills practical implications for the prevention and intervention of psychological crises in institutions of higher education.

**Keywords:** Psychological crisis intervention; Attachment trauma; Family system; Social support; Positive empowerment

### 1 案例陈述

李梅, 女, 共青团员, 汉族, 四川人, 某大学大一新生。辅导员接到其同班好友张某反映, 该生非常担心继父家暴母亲, 不太会与家人交流沟通。生父现在疆内打工, 但是不经常联系。开学一周内, 曾因接到母亲的电话后, 情绪失控, 向好友吐露有想要跳楼的想法。好友张某当晚一直陪到该生凌晨3点多入睡后才离开。辅导员立即介入进行干预。

#### 1.1 个人成长史与心理问题史

##### 1.1.1 童年创伤

小学五年级时, 李梅父母“突然”离异, 此事件发生于其心理发展的关键期, 李梅对安全感和对世界的基本信任感可能受到严重冲击。她随后跟随母亲生活, 家庭结构的剧变为其心理状态埋下了伏笔。

##### 1.1.2 青春期再创伤

高一时, 李梅母亲“再次突然”再婚, 且“并未做好该生的思想工作”。这一发生在自我同一性形

成关键期的事件，是对其心理世界的第二次重大打击，可能加剧了其不安全感、被抛弃感和对关系的失控感。高中阶段，经学校心理健康筛查发现其有“轻微心理问题”。

### 1.1.3 专业诊断与治疗

随后，在母亲陪同下，李梅于专业机构被确诊为“中度抑郁焦虑症”，并服用过短期精神类药物。这表明其心理问题已从亚临床状态发展为需要临床干预的程度。

## 1.2 大学适应期危机爆发

2023年9月，李梅升学至新疆某大学。地域变化、文化差异、学习生活方式转变等构成了强大的应激源。她“一直不适应新环境”，导致潜伏的心理问题迅速“暴露”和加剧，具体表现在以下4点：一是核心担忧，好友反映，她“非常担心继父家暴母亲”，此担忧成为其焦虑的重要来源。二是沟通障碍，“不太会与家人沟通交流”，与继父联系少，与生父交流有压力。三是家庭压力，母亲经常在电话中指责她“不懂事”，使其感到“不被家里人认可，心情郁结”。四是危机顶点，开学一周内，在接到母亲电话后“情绪失控”，并向好友吐露“想要跳楼的想法”。此为明确的自杀意念，构成心理危机。好友张某的彻夜陪伴是关键的即时保护因子。

### 1.3 多方信息核实与问题研判

辅导员介入后，进行了系统的信息收集与评估：

与母亲沟通：母亲否认家暴，称再婚家庭关系良好。这揭示了李梅的认知与现实可能存在偏差，但其担忧源于内心真实的情感体验。

与李梅深度谈话：发现两大压力源，一是与十余年未见的生父沟通存在压力；二是母亲的言语指责导致其自我价值感受损。

与生父沟通：生父经济条件较好，表达对李梅的急切关心，同时也非常注意与李梅保持适当的距离以避免给李梅压力，这表明生父一方存在支持意愿。

对李梅在校表现的观察：发现其在无家庭刺激时，能积极参与活动、与人交流、乐观向上，对情绪、环境、学业均有清晰的认知和规划。这显示其心理资源和社会功能保持良好，是干预的有利基础。

## 1.4 系统性干预措施与成效

一是进行制度化专业关注与专业转介。辅导员制定谈心谈话计划，通过“三进两联一交友”等机制定期评估。在征得李梅本人同意后，辅导员将其转介至学校心理咨询中心，由专业心理咨询师为其提供持续、稳定的心理咨询，给予专业的心理支持。这构成了干预的专业核心。二是构建同伴支持系统。指定同班好友张某、同寝室室友王某、班委阿某进行日常陪伴与监控，建立同辈群体安全网。三是进行积极赋能与价值重建。鼓励李梅主动申请并担任班级心理委员，最重获得同学支持，显著提升了其在班级、在生活中的“存在感、价值感、成就感”，实现了注意力转移和积极身份建构。四是给予医疗支持保障。辅导员联系家长，家校协同，定期沟通，共同提醒李梅就诊复查和遵医嘱服药。经过2个月的干预，李梅逐渐适应大学生活，与家庭成员的关系得到缓和，在校表现一切正常，在学习生活中表现活跃，成绩出色，积极参与比赛活动，获得师生肯定。

## 2 理论透视

### 2.1 依恋创伤与内部工作模型的不稳定

英国心理学家约翰·鲍尔比的依恋理论指出，早期与主要抚养者（通常是父母）的互动关系会形成个体关于自我、他人及关系的“内部工作模型”。李梅在小学五年级经历的父母“突然”离异，是一

次严重的依恋中断。她被迫与生父分离，与母亲组成的单亲家庭结构本身也充满不确定性。这种早期创伤使其内部工作模型可能倾向于：“我是不值得被爱/可能被抛弃的”（消极自我模型），“他人（尤其是亲密他人）是不可靠、会突然离开的”（消极他人模型）<sup>[1,2]</sup>。

高一时母亲的“突然”再婚，重复并强化了这一创伤模式。母亲在未与她充分沟通、未帮助她做好心理准备的情况下引入一个新的家庭成员（继父），这无异于一次新的“背叛”和“抛弃”。这固化了其不安全的依恋模式，使其对关系充满焦虑和恐惧。她对“继父家暴母亲”的担忧，表面上是对母亲安全的焦虑，深层则可能是一种投射——将她自己对继父闯入其与母亲二元关系的“情感上的暴力”感，以及对母亲情感忠诚度可能转移的恐惧，外化为了对物理暴力的担忧。这种非理性的担忧，是其内部混乱与不安的外在表现。

## 2.2 家庭系统失衡与三角关系困扰

家庭系统理论认为，家庭是一个情绪单位，成员间的互动构成一个系统。李梅的原生家庭系统因离异而破裂，新组建的家庭系统则因“突然”性而缺乏稳固的基础<sup>[1,2]</sup>。

### 2.2.1 母女子系统边界模糊与功能不良

在单亲家庭中，李梅与母亲可能形成了过度紧密的共生关系。母亲的再婚打破了这个二元系统，李梅感到自己的位置被继父取代，从而产生强烈的失落感和嫉妒。母亲在电话中指责她“不懂事”，反映了母亲未能理解李梅的情感需求，反而用批评来应对女儿的适应困难，这加剧了李梅的情绪孤立感。

### 2.2.2 跨代联盟与三角化

李梅对生父的复杂情感（有联系但不知如何交流）以及生父试图保持“适当距离”的关心，构成了另一个情感三角。她可能潜意识里感到对生父的忠诚与对母亲新家庭的接纳之间存在冲突。整个家庭系统未能为她提供一个安全、稳定、充满情感验证的环境，反而成为了其压力的主要来源。

## 2.3 认知偏差与情绪调节困难

认知行为理论（CBT）强调，影响我们情绪和行为的不是事件本身，而是我们对事件的认知和解读。李梅的成长经历使其形成了一系列潜在的核心负性信念，如“我是不好的”、“没有人真正理解我”、“我的世界是不安全的”。在这些核心信念驱使下，她容易产生认知偏差：一是灾难化思维，将母亲与继父的正常争执或自己的负面想象，直接推论为“家暴”正在发生。二是读心术，认为母亲指责她“不懂事”就意味着完全不认可她这个人。三是非黑即白思维，可能认为如果不能得到母亲全身心的关注，就意味着自己被完全抛弃。这些认知偏差在大学生活应激（孤独、学业压力等）的催化下，极易引发强烈的焦虑和抑郁情绪。当其情绪调节能力不足以应对时，便可能如案例中那样“情绪失控”，甚至产生“跳楼”以逃避巨大痛苦的极端想法。这表明其当时的应对机制趋于失效。

## 2.4 发展性危机与应激叠加

大学入学本身即是一个发展性危机，个体需要完成分离-个体化、建立新的社会支持系统、适应新的学习模式等多重任务。对于李梅这样已有脆弱心理基础的学生而言，这一正常的转变过程成为了一个强大的应激源，与她的境遇性危机（家庭沟通问题）和存在性危机（对自我价值的怀疑）相叠加，最终在接到母亲电话这一“扳机事件”的触发下，演变为一场需要立即干预的心理危机<sup>[3,4]</sup>。

## 3 干预策略评析

本案例中的干预是一个科学、系统、人性化的成功范例，有效整合了学校、同伴、家庭及个人四个层面的资源。

### 3.1 学校层面，辅导员的专业主导与制度保障

#### 3.3.1 快速反应与风险评估

辅导员在接到好友报告后迅速介入，体现了对危机信号的高度敏感。随后进行的两次与家长通话、与学生的深度谈话、对生父的信息了解以及对生父在校表现的“研判”，是一个完整的心理评估过程。这不仅核实了信息，更重要的是准确识别了李梅的保护性因素（有规划、满意环境、无刺激时功能良好）和风险因素（家庭关系），为后续干预提供了精准方向。

#### 3.3.2 结构化支持、专业转介与持续监控

“每周谈心谈话计划”将支持制度化，避免了关注的随机性。尤为关键的一步是，辅导员在征得李梅同意后，将其转介至学校心理咨询中心。这一操作至关重要，它意味着：一是对角色清晰界定。辅导员负责管理、支持与协调，心理咨询师负责专业的心理治疗，二者形成了优势互补。二是提供专业性保障。心理咨询师能够运用 CBT、人际关系治疗等技术，更深入地处理李梅的依恋创伤和认知偏差，这是辅导员角色无法替代的。三是遵守伦理规范。征得本人同意，体现了对来访者自主权的尊重，是建立治疗联盟的基础。

#### 3.3.3 资源链接与家校沟通

辅导员主动与家长沟通，并“配合家长定期提醒李梅到医院就诊复查”，扮演了个案管理者的角色，确保了“辅导员-心理咨询中心-精神科医生-家庭”四方协同干预闭环的形成。

### 3.2 同伴层面，构建即时、温暖的安全网

#### 3.2.1 自然支持系统的激活

好友张某在危机当晚的陪伴，是防止悲剧发生的第一道防线。这种来自同龄人的、非评判性的倾听与陪伴，具有专业人员无法替代的慰藉作用。

#### 3.2.2 制度化同伴支持

辅导员“指定”好友、事由、班委进行日常陪伴，是将自然支持系统正式纳入干预体系，建立了“发现苗头及时上报”的监控与支持网络。这既提供了情感支持，也实现了危机预警的前移。

### 3.3 个人层面，积极赋能与自我疗愈

#### 3.3.1 角色赋予与积极身份建构

鼓励李梅“主动申请担任班级心理委员”并被支持，这是一个关键的转折点。这一行为本身具有深刻的治疗意义：在意义感与价值感方面，“为班级出一份力”使其从“被帮助者”转变为“帮助者”，重塑了自我概念，对抗了“不懂事”、“无价值”的负性标签。在成就感与自我效能感方面，在班委岗位上做出成绩，获得认可，直接提升了其自信心和对生活的掌控感。在升华方面，将对心理问题的亲身体验和敏感，转化为帮助他人的资源和动力，这是一种健康的心理防御机制。在社交整合方面，担任班委必然增加其与同学的正面互动，进一步巩固其社会支持系统<sup>[5]</sup>。

#### 3.3.2 认知重构的实践

在成功履行心理委员职责的过程中，她也在不断学习和应用健康的心理知识，这与其在心理咨询中心接受的专业干预相互促进，共同构成了一个完整的认知行为治疗循环，有助于她修正自己关于自我和关系的负性图式。

### 3.4 家庭层面，有限但必要的参与

尽管家庭是问题的来源之一，但干预并未放弃家庭资源。与生父的沟通确认了另一潜在支持源。督促母亲配合就医，是确保生物性治疗（药物）不中断的必要措施。虽然短期内改变母亲的沟通模

式可能困难,但保持家校信息通畅,至少能避免家庭因素成为持续的“刺激源”<sup>[6]</sup>。

## 4 启示与建议

### 4.1 深化“预防-干预-发展”一体化模式

深化“预防-干预-发展”一体化模式不能仅满足于危机发生后的“灭火”,更需前移工作重心。一是要做好精准筛查与动态跟踪:对新生的心理普查应更注重挖掘有早期创伤史、家庭结构复杂的学生,建立动态心理档案。对像李梅这样有明确诊断史的学生,应在入学初即予以特别关注。二是要做好生命教育与危机意识普及:广泛开展生命教育、心理韧性培训,教会学生识别自己和他人的危机信号,鼓励“知情报告”,营造“求助是强者的行为”的校园文化<sup>[3,4]</sup>。

### 4.2 提升辅导员队伍的心理专业化水平

本案例中辅导员的专业素养是干预成功的关键。应通过持续培训,使辅导员熟练掌握心理评估、危机识别、谈话技巧、尤其是规范转介流程,成为学生心理健康的合格“守门人”。

### 4.3 最大化利用同伴与社群的力量

正式支持系统(心理咨询中心)资源有限,而非正式支持系统(同伴、宿舍、班级、社团)潜力巨大。因此,要大力发挥非正式系统支持,比如,培训“心理天使”:可在每个宿舍设立心理信息员,进行基础培训,使其成为辅导员的“眼睛”和“耳朵”。打造支持性班级/宿舍环境:通过团体辅导、素质拓展等活动,建设积极、包容的集体氛围,让每个学生都有归属感。

### 4.4 谨慎而创造性地对待“问题”学生

李梅担任心理委员的成功经验表明,对于有心理困扰的学生,不应简单视为“负担”或“风险点”,更要看到其内在的成长力量和资源。在风险评估可控的前提下,大胆地为其提供承担责任、展示价值、服务集体的机会,这种“积极赋能”的干预策略,往往比单纯的保护和支持更能促进根本性的转变。

### 4.5 构建更有效的家校医协同机制

高校应主动建立与精神卫生专业机构的转介、联络通道。与家长的沟通应更具策略性,不仅要通报情况,更要教育家长,引导其改善家庭沟通氛围,成为学生康复的助力而非阻力。

## 5 结论

### 5.1 “辅导员-心理咨询中心”协同工作模式的关键价值

本案例中,在征得李梅同意后将其转介至心理咨询中心,成为整个干预体系中最专业、最核心的决策之一。可见,辅导员的工作是有其边界的。我们可以是出色的倾听者、支持者和资源协调者,但当学生面临深层的心理创伤、扭曲的认知模式和复杂的情绪困扰时,必须依靠专业力量。清晰的转介不仅是对学生负责,也是对自身角色的准确定位。建立与心理咨询中心畅通、互信的转介与合作渠道,是辅导员有效处理心理危机案例的“专业靠山”。

### 5.2 从“事务管理者”到“心灵洞察者”的角色深化

本案例中,最初的危机信号是由其好友捕捉并报告的。可见,尽管我们建立了完善的预警网络,但学生内心最深处的风暴,往往在最亲密、最不经意的关系中显露。辅导员日常工作被大量事务性工作占据,容易陷入“救火队员”的被动角色。因此,辅导员必须主动为自己“赋能”,持续学习心理学知识,提升对异常言语、情绪和行为的敏感度。不能仅仅满足于完成谈话记录,更要学会倾听“弦外之音”,观察“行外之迹”,真正从“事务管理者”向能洞悉学生心灵的“成长导师”转变。

### 5.3 家校沟通的“策略性”与“教育性”再认识

本案例中,与李梅母亲的沟通,起初是挫败的。母亲的断然否认与李梅的深切担忧形成了鲜明对比。可见,家校沟通绝非简单的信息通报,而是一场需要策略与共情的“谈判”。面对防御心强或认知不同的家长,直接对质往往收效甚微。因此,不能简单聚焦于问题本身,如本案中“是否存在家暴”这一事实进行争论,而是将沟通的基点建立在“共同关爱学生”之上,如本案中将沟通重点转向表达“李梅的担忧和痛苦是真实的且已严重影响了她的学习和生活”,整个家校沟通过程中,辅导员要更进一步将家校沟通视为对家长进行“教育”和“引导”的机会。

#### 5.4 “积极赋能”远比“被动保护”更具治愈力

本案例中,对于李梅提出主动担任心理委员的要求,或许,我们会出于安全考虑,犹豫是否让一个有心理困扰的学生承担压力较大的班委工作。但事实证明,创造性地为学生提供“价值输出”的通道,是最高级别的支持。“保护”可以让学生暂时安全,但“赋能”才能赋予其长久行走的力量。因此,辅导员要更善于发现每个学生身上的“优势资产”,并大胆地为他们搭建展示价值的平台。

总结而言,李梅的案例让我深刻体会到,高校辅导员工作是一项用心灵陪伴心灵、用生命影响生命的事业。它要求我们不仅要有高度的责任心和敏锐的洞察力,更要具备专业的心理学素养、清晰的角色边界意识、策略性的沟通技巧以及创造性的育人智慧。唯有如此,我们才能在学生人生中最关键的“拔节孕穗期”,真正做好其成长的引路人、青春的守护人。

#### 参考文献

- [1] 毕清波. 大学生原生家庭引发的心理危机干预——辅导员工作案例分析[J]. 教育现代化, 2019, 6(A1): 231-232.
- [2] 肖华. 平衡、转变、新生, 系统生态理论在大学生心理危机干预中的运用实践分析——记辅导员对学生开展远程心理危机干预的案例[C]//北京大学出版社有限公司. 2024 高校辅导员队伍建设与职业发展论坛论文集. 广东白云学, 2024: 476-480.
- [3] 王雪静. 大学生心理健康日常管理工作研究——以一则学生的危机干预工作案例分析为例[J]. 华章, 2024, (10): 144-146.
- [4] 万颖敏. 大学生突发心理危机干预案例——以一则精神分裂症患者案例分析为例[J]. 教育教学论坛, 2019, (44): 44-45.
- [5] 张乐, 李小鹏. 大学生心理危机重点个案跟踪反馈机制探究——以一则抑郁症学生的危机干预工作案例分析为例[C]//北京大学出版社有限公司. 2024 年高校辅导员队伍建设研讨会论文集. 重庆三峡学院, 2024: 125-129.
- [6] 赵珺蓉. 家校协同育人视角下的大学生心理危机干预——基于三个案例分析[J]. 大学, 2024, (07): 169-172.

<sup>1,\*</sup> **第一/通讯作者简介:** 贾健红(1991—), 女, 硕士研究生, 新疆和田学院, 讲师, 研究方向: 高校思想政治教育和心理健康教育, 中级社工师。E-mail: m18399002510\_1@163.com