

协同模式下的危机干预 ——以一名存在自杀意念的大学生危机处理为例

曾 珍 李德聪

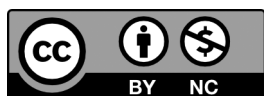
广西大学学生心理发展指导中心，南宁

摘 要 | 本研究以一名存在自杀意念的大学生危机干预过程为例，探讨协同模式在高校危机干预中发挥的作用。协同模式通过干预资源、干预方式和干预进程的协同，整合了心理中心、学院、家长等多方资源，综合运用心理咨询、专业督导、医学评估、家庭教育等多种干预方式，贯穿危机干预全过程。该模式不仅帮助该个案摆脱心理危机、恢复社会功能，还提升了其自我调节能力与心理弹性。本文揭示了协同干预模式在高校心理危机干预中的实践价值，并为优化高校危机干预策略提供了参考。

关键词 | 协同模式；危机干预；自杀意念

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



近年来，随着社会竞争的加剧及大学生个体压力的增大，心理危机问题日益严峻，成为影响学生健康成长和学业发展的重要挑战（俞国良，2023；俞国良，2022；栗文敏 等，2021），心理危机干预逐渐成为高校心理健康工作中的重要议题（李永慧，2019）。当前，我国高校在心理危机干预方面取得了一定的实践成果，但在实际操作过程中，干预模式和方法仍存在一定的不足，亟待进一步优化（柳静 等，2022；张欣 等，2024）。

心理危机的成因复杂，往往不是由单一因素引发，而是多种因素相互交织、共同作用的结果（吴才智 等，2018）。因此，单一的干预手段往往难以应对复杂的心理危机问题。近年来，协同干预模式作为一种综合性干预方式，逐渐得到学术界和一线工作者的认可。该模式通过整合各种资源，协调运用各种载体和方式，能够更好地应对复杂的心理危机事件，实现由单一干预向全方位、多维度干预的转变（骆莎，2020）。

基金项目：2022年度广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究课题（重点课题）（项目编号：2022MSZ010）。

通讯作者：李德聪，广西大学学生心理发展指导中心，副教授，研究方向：大学生心理健康教育。

文章引用：曾珍，李德聪. (2025). 协同模式下的危机干预——以一名存在自杀意念的大学生危机处理为例. *心理咨询理论与实践*, 7(5), 235–241.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0705027>

本研究以一名存在自杀意念的大学生心理危机处理过程为例,探讨在协同模式下,危机干预团队如何协作、互补,帮助该学生走出困境。通过对该案例的详细分析,本文旨在揭示协同模式在高校心理危机干预中的实践价值,并为未来的干预策略优化提供参考。该案例的研究分析已获得当事人授权,并对其个人信息进行了适当处理。

1 个案信息

1.1 基本情况

小Z,男,独生子,21岁,某高校大二学生。家庭经济状况良好,父母均无精神病史。小Z性格内向,倾向于独处,与父母关系疏离。

1.2 成长史

高中以前,父亲酗酒,情绪多变,小Z常被父亲醉酒后暴打。小Z与母亲的关系稍好一些,但觉得母亲无法保护和理解自己,所以习惯独处。家庭教育多以说教为主,父母管控严格。小Z曾因反抗父母的管教有过一次离家出走经历,被找到后遭到父亲的暴打。初中阶段,小Z通过与老师和同学的互动逐渐找到了部分支持,成绩保持良好。高中阶段,小Z感觉周围人都只顾自己,人际关系淡漠,成绩有所下滑,保持中等水平。进入大学后,小Z希望改变自己,强迫自己变得外向一点,积极参加各种活动,竞选学生会干部,平时尽量说笑,让身边人开心。但与父母关系疏离,排斥母亲的关心。学业上也面临一定挑战,有四科挂科。

1.3 求助原因

小Z因情绪低落、内心冲突,内心痛苦且无人诉说,无法自我排解,故主动前往心理中心寻求帮助。

2 危机干预过程

干预本案例总共咨询了十次,主要采用沙盘游戏治疗技术,在督导师的督导下开展工作。咨询过程中,咨询师动态评估小Z的心理健康状况,通过专业测查及研判,当小Z的心理状态出现重度抑郁情绪及自杀风险时,及时启动危机干预程序,心理中心、学校、学院、家庭、合作医院多方协同,心理咨询师、学院党委副书记、辅导员、家长、同学、精神科医生全员参与,为小Z的生命护航。具体干预过程如下。

2.1 心理咨询过程

第1-2次咨询:采用摄入性会谈技术,通过倾听、共情及积极关注,获取小Z的基本信息、求助原因及成长史等,建立信任关系。综合评估后发现,小Z存在情绪低落和内心痛苦,诱因明确且情绪情感暂时可控,社会功能部分受损。基于对其家庭环境和成长背景的了解,与小Z商讨并设定了初步的咨询目标:缓解抑郁情绪、调整认知、改善人际关系。

第3-5次咨询：小Z自述常感孤独，情绪低落并伴随懒散行为，如长时间卧床。采用沙盘游戏治疗技术，摆放沙盘的过程让小Z潜意识中的心灵内容得到呈现，启动其潜意识的疗愈力量。第3次咨询沙盘主题为“祈祷”，一个女孩跪坐在沙漠边缘祈祷，面前是坠毁的飞机残骸、各种毒蜘蛛、蝎子等荒芜景象以及一小片绿洲。第4次咨询沙盘主题是“逃亡者”，自我意象是中间坐在马桶上的骷髅，一边是宽阔的河流，一边是茂密的森林，看似无路可逃，实则充满生机。小Z表示上课、吃饭、健身等能正常进行，自己的生活开始变得规律，感到自己做事没有以前那么顾虑多、缩手缩脚。小Z表示沙盘是如此的神奇，好像没做什么，变化就发生了。第5次咨询沙盘呈现的主题是“奇迹”，右边是三个孕妇和河流，河流被沙子截断，左边是拥挤的人群，自我意象是混在人群中的小丑和捂着耳朵的小孩。从沙盘具有的象征、投射视角，评估发现小Z有许多矛盾、纠结以及绝望感，其人际关系模式呈现出典型的讨好型特征。这3次咨询辅助采用认知行为疗法调整小Z的错误认知，并协助其学习掌握缓解情绪的方法，接纳自我，寻求多方资源支持。

第6次咨询：按照督导师的建议，对小Z进行自杀风险评估。抑郁自评量表（SDS）和自杀意念自评量表（SIOSS）测试结果显示为重度抑郁情绪状态，存在自杀意念（分值超过临界值12）。小Z坦言自己常常想到自杀，但未曾真正考虑自杀的具体行为。为保护小Z的生命安全，咨询转入危机干预程序。在尊重小Z意愿的前提下，咨询师告知其需要打破保密原则，启动协同干预，并提供24小时危机干预热线。

第7-10次咨询：继续采用沙盘游戏治疗技术，引导小Z在面对负性情绪时，发现并利用内在的资源，培养积极心态。第7次咨询，沙盘的主题是“初心”，有许多小溪汇入到海洋中，一只破壳而出的小鸭站在高处。小Z自言“我就是这只小鸭”。结合小Z对沙盘的解释，一种力量正在小Z的内心积蓄和升起，就像沙盘中呈现的那只破壳而出的小鸭。第8次咨询，小Z呈现了海洋与陆地颠倒的沙盘世界，海洋生物都跑到了沙滩上，而陆地生物又都被放到了海洋里，关羽则被关进了监狱。当咨询师表示困惑时，小Z狡黠地表示今天是4月1日，咨询氛围能感到明显的轻松和融洽。第9次咨询，沙盘的主题为“去某地”，沙盘是一幅山水湖田的优美景色，呈现的是上一次咨询结束后，与几位同学结伴去某地游玩的景象。小Z也反馈在游玩期间与父母有了进一步的联系。第10次咨询，沙盘的主题是“城市”，在梳理双方对沙盘的感受中发现，“城市”的主题展现了很多积极的元素，有结构、有秩序、有功能、畅通无阻，是小Z内心安定、情绪平稳和生活恢复有序的意象。小Z也表达了对这种生活的向往。结合小Z的实际情况，进行了咨询的结束会谈。

在小Z的几次咨询中，沙盘逐渐出现涓涓细流汇集成的湖泊、破壳而出的小鸭、秩序井然且充满生机的城市等意象。小Z的沙盘意象逐渐从小变大，从隐晦变明显，现实感在不断增强。在谈话中，小Z开始用不同的视角去解读人际关系中的问题，与同学的关系得到了很大的缓解，自我调节能力和消极情绪耐受能力显著提升，心理弹性得到发展。

2.2 督导过程

在本案例中，在小Z的同意下，学校心理中心为咨询师提供了全过程的专业督导，从多角度协助咨询师制定符合小Z的帮扶方案，指导危机处理过程中的关键点和难点，引导咨询师及时调整干预策略，

确保心理咨询和危机干预科学有效开展。

第1次督导（第5次咨询后）：在征得小Z同意的情况下，寻求督导师的督导。督导师对三次沙盘的象征进行分析和讨论，指出小Z的抑郁情绪较为明显，社会功能受损，建议进一步评估其抑郁程度，并特别关注自杀意念的风险。对于后续的咨询，建议继续采用沙盘游戏治疗，但强调要谨慎操作，并密切关注小Z的情绪变化。

第2次督导（第6次咨询后）：督导师肯定了咨询的进展，为咨询师提供情感支持，同时指出，在启动危机干预程序后，在学院和家庭的积极介入下，咨询师可以继续提供咨询服务。考虑到小Z沙盘中展现的积极变化，督导师建议咨询师继续使用沙盘技术帮助小Z释放情绪，转变认知，探索可利用资源。

第3次督导（第7次咨询后）：在启动危机干预程序后，心理中心组织了团体督导，针对小Z沙盘中出现的积极变化进行分析，讨论其可靠性。同时，评估学院和家庭的介入对小Z的影响，并探讨如何更有效地协调学院与家庭的合作，共同开展危机干预。

第4次督导（第9次咨询后）：第四次督导专注于分析小Z在生活习惯、心理状态和社会交往方面的改善；在各项社会功能恢复的情况下，讨论如何结束咨询；制定后续干预计划，明确咨询结束后，心理中心、学院如何开展后续的跟进与支持。

2.3 家—校—医联动过程

在干预过程中，心理中心充分尊重小Z的隐私需求，对部分与危机无关的信息进行保密。在征得小Z知情同意的前提下，及时与学院辅导员进行沟通，交流学生的心理健康状况，同时指导学院辅导员开展对学生的心理疏导工作，加强情感支持和心理关怀。

学院党委副书记和辅导员迅速响应，与小Z的家长建立了联系，告知危机情况。鉴于小Z与父母存在一定的感情冲突，并且他希望避免家长因了解其情况而产生过度担忧，在与家长沟通时，学院格外注重安抚家长情绪，并指导家长采取更加温和的亲子沟通方式，避免过多的说教。

党委副书记陪同小Z前往精神专科医院进行进一步评估，排除精神病性问题。同时，学院在学校规定的范围内向学生提供一定的帮扶和支持，如学业指导等，在短期内减少小Z的压力和刺激因素，创建有利于学生度过心理危机的良好学习环境和生活环境。此外，为确保小Z不感到孤单，学院还安排了同学陪伴，提供同伴支持。

在与学院领导和辅导员充分沟通后，小Z的家长调整了与孩子的沟通方式，减少了批评和说教，更多地给予鼓励与理解。这一变化显著改善了亲子关系，家长的反馈显示，在干预的后期，小Z能够愉快地接纳母亲送的礼物，并与父亲恢复了电话交流，情感联系得到了有效修复。

3 干预效果

在最后一次咨询中，小Z表示，自己的生活逐渐恢复了规律，健身、运动、睡眠和饮食习惯都已恢复正常，且与父母的关系也在逐步改善，亲子关系得到了明显缓解。小Z坦言：尽管也明白可能还有不顺心的事，但已经不再觉得可怕，并愿意更加开放自己，寻求支持。学院反馈，小Z在人际交往方面也

取得了进展，与同学的互动变得更加融洽。家长反馈小Z已与父亲恢复电话交流，并能愉快地接受母亲赠送的礼物。

在学院领导、辅导员、同学及家长的共同努力下，结合心理中心持续的专业干预，小Z在多个方面取得了显著进展。在自我认知、情绪状态、学习生活习惯和人际关系等方面都发生了较为明显的积极变化。

4 总结

本案例的干预过程充分体现了协同干预模式在高校心理危机干预中发挥的关键作用，从干预资源、干预方式、干预进程三个维度展现了协同模式在危机干预中的综合效果。

4.1 资源协同

资源协同意味着在危机干预过程中，咨询师、专业督导师、学院、家长、精神科医生等各方资源的共同介入，以此构建一个强有力的生态圈，确保干预过程的维度和广度（朱小红等，2024）。

在本案例中，多方资源协同是危机干预成功的前提。初期，小Z仅向学校心理中心求助，但随着小Z的自杀风险增加，危机干预程序被及时启动，形成了心理中心、学院、家庭和精神科医院等多方资源的合力干预。各方资源明确各自专业特长和责任担当，心理健康教育专业人员聚焦干预学生内部因素，学院领导、辅导员和家长等则聚焦于外部因素的干预和处理。各方迅速介入，覆盖学生心理健康的各个方面，避免了信息的断层和干预措施的单一性，共同为小Z的生命安全提供保障。

4.2 方式协同

危机干预不能仅依赖某一种单一的干预方法，而是需要综合运用多种干预方式和手段。方式协同意味着干预不仅要在心理咨询上进行深入工作，还包括家庭教育、学业帮扶、同伴支持、医学评估、社会支持等多种方式的共同努力。通过不同干预方式的协同配合，能够全面、系统地应对学生面临的各种困境，提供从心理治疗到生活支持、从情感疏导到医学干预的全方位服务。

在本案例的干预过程中，初期采取了单一的心理咨询方式，通过沙盘游戏治疗，帮助小Z表达情感、探索内心冲突并促进自我觉察。然而，随着自杀风险的显现，单一干预方法未能全面满足其复杂的心理需求，促使干预模式转向“咨询+督导+家校医联动”的协同干预。这种多维度的干预模式确保了干预的持续性和灵活性，能够为小Z提供全方位的支持。

4.3 进程协同

进程协同是指在危机干预的各个阶段始终保持对干预对象的高度关注和持续支持。危机干预应实现全周期关怀（王海星等，2024），这不仅仅体现在危机发生时的紧急干预，更包括后期的回访、追踪、支持和评估。干预进程协同通过对学生情感、认知和社会功能的持续关注，能够及时调整干预策略，保持干预的有效性，同时确保了干预措施在危机后期的延续性，有助于防止危机复发。

在本案例中，干预进程经历了从应激干预到长程干预的转变。初期，随着小Z的自杀意念和抑郁情

绪的加重,学校迅速启动了应激干预程序,通过咨询和学院重点关注,确保其生命安全。在这一阶段,干预主要集中于情绪的即时稳定和危机的应对,确保小Z能够度过心理危机。

后期,心理中心通过定期追踪与回访,持续关注小Z的情绪变化、生活适应和人际关系等方面的恢复情况。通过动态评估,指导学院及时调整干预策略,帮助小Z更好地适应变化并逐步恢复心理功能。此外,学校辅导员和家长的持续参与确保了小Z在生活中的社会支持和情感保障,避免了其在无支持系统下的情绪反复。进程协同确保了干预的持续性与连贯性,不仅帮助小Z缓解了危机状态,还通过长期的陪伴和支持,在其情绪稳定、心理恢复和人际关系改善方面持续发挥作用,促进小Z的心理恢复和自我调节能力的提升,有效避免了危机的复发。

综上所述,协同干预模式通过多方资源的有效协调、干预方式的多样化以及干预进程的渐进式推进,显著提高了危机干预的效果。本案例展示了协同模式在高校心理危机干预中的重要实践价值,为未来心理危机干预策略的优化提供了有益的经验参考。

参考文献

- [1] 俞国良. (2023). 我国学校心理健康状况与教育效能的基本估计: 调研证据. *基础教育参考*, (9), 3-14.
- [2] 俞国良. (2022). 中国学生心理健康问题的检出率及其教育启示. *清华大学教育研究*, 43(4), 20-32.
- [3] 栗文敏, 刘小英, 郝慧颖, 等. (2021). 大学生心理危机问卷编制及信效度检验. *中国健康教育*, 37(9), 847-849, 853.
- [4] 李永慧. (2019). 大学生心理危机干预困境与应对策略. *中国学校卫生*, 40(4), 486-489.
- [5] 柳静, 王铭, 孙启武, 等. (2022). 我国大学生心理咨询与危机干预的管理现状调查. *中国临床心理学杂志*, 30(2), 477-482.
- [6] 张欣, 孙景芬, 宝景春. (2024). 高校辅导员心理危机干预能力现状调查分析. *中国医科大学学报*, 53(3), 263-265+275.
- [7] 吴才智, 江光荣, 段文婷. (2018). 我国大学生自杀现状与对策研究. *黑龙江高教研究*, 36(5), 95-99.
- [8] 骆莎. (2020). 论大学生心理危机干预的现代转型. *思想理论教育*, (1), 107-111.
- [9] 朱小红, 张天舒, 朱春维. (2024). 生态系统理论视角下高校心理危机干预探析——以一则躁狂发作学生的危机干预工作案例分析为例. *中国心理学前沿*, 6(6), 921-926.
- [10] 王海星, 高猛, 刘红梅, 等. (2024). 多方联动, 滋养生命: 大学生心理危机个案干预方案探索. *心理咨询理论与实践*, 6(5), 209-215.

Crisis Intervention in a Collaborative Model: A Case Study of a College Student with Suicidal Ideation

Zeng Zhen Li Decong

Student Psychological Development Guidance Center, Guangxi University, Nanning

Abstract: This study examines the role of a collaborative intervention model in addressing crises among university students, using the case of an individual with suicidal ideation. By integrating intervention resources, methods, and processes, the collaborative model effectively mobilized multiple stakeholders, including the university counseling center, academic units, and the family. A comprehensive approach combining psychological counseling, professional supervision, medical assessment, and family education was applied throughout the intervention process. This approach not only facilitated the resolution of the psychological crisis and the restoration of social functioning for the individual but also enhanced their self-regulation abilities and psychological resilience. The study highlights the practical value of the collaborative intervention model in university mental health crisis management and provides insights for optimizing intervention strategies.

Key words: Collaborative model; Crisis intervention; Suicidal ideation