

CAMS 治疗框架指导下叙事疗法 在高校危机干预中的应用

——一例高校大学生心理危机干预案例

任 静 冯子健

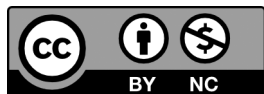
广州华立学院，广州

摘 要 | 针对高校心理危机干预中效果不足、预防机制缺失与污名化等问题，本文基于国家心理健康专项行动要求，整合 CAMS 自杀干预框架与叙事疗法，对一名身份认同障碍伴自杀风险的大学生进行干预。CAMS 通过标准化协作评估构建校内外联动网络，同步化解即时风险并强化情绪调节能力；叙事疗法则以外化对话重构生命叙事，破除身份困境与自我污名。两者协同实现了风险管控——心理赋能的双重目标：短期内精准降低自杀风险，长期内通过叙事重构促进认知成长。案例表明，该方法可为高校突破“重应急、轻发展”的干预瓶颈提供科学路径。

关键词 | 高校心理危机干预；CAMS 框架；叙事疗法；身份认同障碍；协同干预模式

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/>



1 引言

近年来，心理健康问题愈发受到社会各界的广泛关注。《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》指出，要优化协作机制，学校与家庭、精神卫生医疗机构等建立健全协同机制，倡导家庭、学校、医疗机构与社会四方力量紧密携手，坚持系统治理，以培养学生积极乐观、健康向上的心理品质。高校作为人才培养的重要阵地，在大学生心理健康教育方面肩负着不可推卸的责

通讯作者：任静，广州华立学院，心理教师，研究方向：心理健康教育与咨询。

文章引用：任静，冯子健. (2025). CAMS 治疗框架指导下叙事疗法在高校危机干预中的应用——一例高校大学生心理危机干预案例. *心理咨询理论与实践*, 7(5), 288–295.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0705034>

任。同时,《关于加强学生心理健康管理工作的通知(2021年)》针对大学生自杀预防等心理危机干预工作提出了明确要求。在此背景下,高校提高心理危机干预能力显得尤为迫切和必要,这不仅是落实国家政策的具体体现,更是保障大学生身心健康、促进其全面发展的关键举措。高校心理工作或危机干预中存在着效果不佳、缺乏预防机制、从业者素质不高等不足,以及来访者、家长与教师、学校相互对抗的动力关系、污名化等问题。心理危机干预的非科学化、非专业化现象,让探索科学有效的干预模式成为高校教育工作的重要课题。

CAMS(Collaborative Assessment and Management of Suicidality,自杀的合作式评估与管理)是一种以平等协作为核心的心理危机干预框架,可以灵活与所有心理咨询技术结合使用(Jobes,2009)。针对大学生心理发展特点,干预过程中不仅着重降低即时性风险,更通过增强情绪调节、问题解决等核心能力,帮助学生在面对未来挑战时建立积极应对模式(Conrad,2020)。研究发现,该方法能显著改善大学生的自我效能感(Jobes,1997;Jobes,2011),高校心理工作者可依托CAMS治疗框架,构建“宿舍—院系—咨询中心”联动的危机预防网络。通过标准化评估工具与个性化干预方案的结合,该方法将短期风险干预转化为长期心理韧性培养,在规范评估中融入自主权赋能,帮助学生在化解即时危机的同时,发展应对挫折的适应性策略,实现危机干预与成长教育的双向联结。

叙事疗法是一种具有后现代主义特色的心理治疗方法,核心在于通过对话重构个体故事。它视每个个体为自身生命故事的主导者,而非被动接受外界定义。个体借助重新讲述故事,可摆脱主流文化标准的禁锢,构建契合自身期望的自我认同,挖掘生命力量。该疗法认为,个体讲述故事的方式会影响其对自我及社会关系的理解(Winslade,2006)。因此,它鼓励人们探索超越问题本身的叙述,挖掘被忽视或未深入理解的生命经历,进而丰富自我认知,推动心理成长与改变。叙事疗法以“外化问题”为关键,通过解构消极叙事、重构积极故事,将问题与自我分离,强调来访者的主体地位和资源取向。其非病理化、合作对话的特性,使其非常适合高校心理咨询。它既能减轻学生对“心理问题”的污名化焦虑,又能以尊重和赋权的方式应对学业压力、身份认同等发展性问题(梁爽,杨文登,2024),契合大学生追求自主与意义建构的心理需求。在CAMS导向的照护结束后,叙事疗法可在后续心理干预中继续发挥积极作用,助力个体实现心理成长,解决相关问题。

基于此,本案例在CAMS治疗框架的导向下与叙事疗法相结合,对一名身份认同存在障碍且具有自杀风险的大学生进行干预,取得了显著效果。

2 案例概况和危机评估

2.1 案例简介

小慧(化名),女,20岁,汉族,工科专业大三学生,出生于城市小康家庭,父母为个体商户,经营茶叶生意。家庭经济水平中等,家中还有一个年长五岁的哥哥。父母感情不和且父亲常常对母亲实施家庭暴力,自小慧七八岁时开始分居,父亲在老家和爷爷奶奶一起生活,小慧与父亲的接触不多,从小学开始就和母亲、哥哥一起生活,因此母亲对孩子的教养投入较多。母亲虽未组建新的家庭,但

有交往的对象，小慧对母亲的伴侣“A叔叔”一直很害怕，因为他曾试图对小慧有不适当亲密行为，而母亲对此不闻不问。受到当地文化的影响，小慧的成长环境普遍存在“重男轻女”现象，小慧与哥哥的关系也较为紧张，从小在哥哥的威胁和恐吓下成长。小慧性格内向，小学时遭受“校园暴力”，常常被男同学欺负，在社交方面受挫，特别是在与异性交往时总是不自然。上大学后，由于其工科专业的特殊性，小慧所在的班级只有包括自己在内的两位女生，常常产生“如果自己是男生就好了”的想法。她曾尝试通过担任学习委员来锻炼社交能力，但效果不佳。目前升入大三，面临毕业择业问题，对未来方向感到迷茫无望。小慧主动向辅导员反映，最近两周以来情绪低落、兴趣减退、学习动力不足、睡眠质量差、愉快感缺失，情绪上常失控，主要表现为愤怒和悲伤，常使用逃避和转移注意力的方法应对情绪困扰，严重时还会使用美工刀划自己的胳膊，有多处新旧伤痕。辅导员发现后启动危机干预，联合心理咨询中心制定安全计划，在最小披露原则下且获得来访者书面知情同意后联系家属，将其纳入重点监护体系。

2.2 案例分析与评估

小慧的创伤叙事根植于父权文化主导的家庭生态：父性客体缺失与“重男轻女”的家庭结构使其早年建构起“男性=危险”这一核心认知模板，而创伤事件的不断叠加（哥哥的威胁、校园暴力、A叔叔的越界行为）进一步强化了这一模板，导致其在异性交往中出现障碍，性别身份认同出现断裂。在家庭系统中，母亲角色在“保护者—压迫者”之间呈现出叙事分裂（既是依赖对象，又是家暴受害者，同时也是文化压迫的执行者），这使得小慧内化出“必须完美”与“必然失败”这样相互对立的自我叙事，最终以自伤行为作为解离性的叙事调节手段——既试图统一分裂的性别身份，又通过身体疼痛来缓解“生存叙事”（适应父权规则）与“反抗叙事”（拒绝女性标签）之间存在的危机。家庭、校园以及潜在的职场暴力经验的系统性联结，使其女性身份认同陷入文化脚本与个体经验的叙事冲突之中，亟待重构“危险—安全”的边界定义以及“自我价值”的超越性叙事。

进入大三阶段，小慧触发了存在性焦虑。学业上的挫折动摇了她原本的补偿性身份，而就业压力则对她“逃离原生环境”的生存叙事构成了威胁。目前，小慧出现了情绪低落、自伤等症状，这些症状的本质是她旧有的防御机制（如完美主义、逃避）在发展阶段转换过程中失效了。这一情况反映出她的心理系统正面临危机，亟需通过叙事重构来进行干预。

在本案例中，小慧存在长期家庭矛盾，有自伤行为和自杀意念，经评估为自杀高风险学生。在知情同意后，采取了保密突破并启动了危机干预。

3 CAMS 框架指导下的叙事疗法干预过程

CAMS 治疗框架下危机干预思路如图1所示。

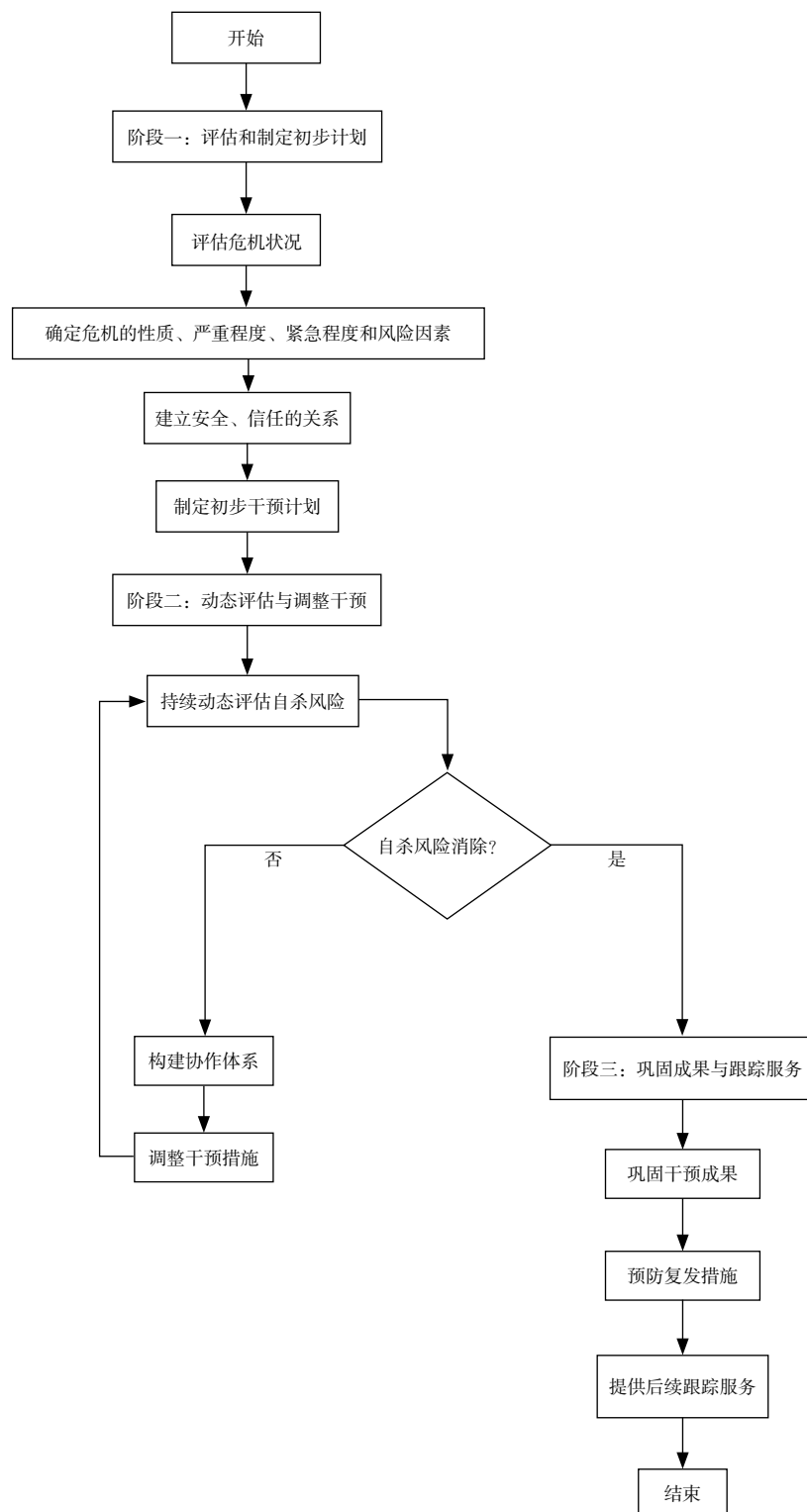


图 1 CAMS 治疗框架下危机干预思路

Figure 1 Crisis intervention strategies under the CAMS treatment framework

3.1 评估与诊断

专科医院诊断：通过学校“绿色通道”，合作医院诊断小慧为重度抑郁、中度焦虑。小慧配合学校心理咨询，采用叙事疗法进行干预。每周 1 次，每次 50 分钟，共 9 次，具体干预阶段如下。

3.2 干预过程

3.2.1 阶段一（首次会谈）

使用“自杀状况量表（SSF）”（Jobes, 2016）进行结构化访谈。该工具采用双重评估机制：首先要求来访者对“心理痛苦、压力、激越、绝望感、自我憎恨”五个核心维度进行强度自评与优先级排序，量化自杀意念频率、手段可及性、社会支持等维度，系统收集小慧的特殊风险因素，包括既往自伤行为、药物使用情况、睡眠障碍等预警指标，整合形成 SSF 基础评估档案。

首次会谈以“SSF 核心评估”开始，聚焦自我伤害的风险，制定针对危机和自杀的稳定化计划结束。找到引起小慧自杀想法的驱动因素，加强生存理由。评估显示小慧具有高自我厌恶、羞耻感以及对未来的绝望感，生存理由包括“家庭”“朋友”“责任”“对未来的希望感”。咨询师与小慧共同利用支持系统，从而制定稳定计划。对“功能性自杀”进行解构（如图 2 所示），识别“隐形压力源”——就业压力、社交中自我呈现焦虑、性别身份认同冲突，将自杀进行客观化，使其成为一个可以审视和解决的问题，而非摆脱痛苦的手段，建立“非权威化”关系，促进治疗联盟的建立。

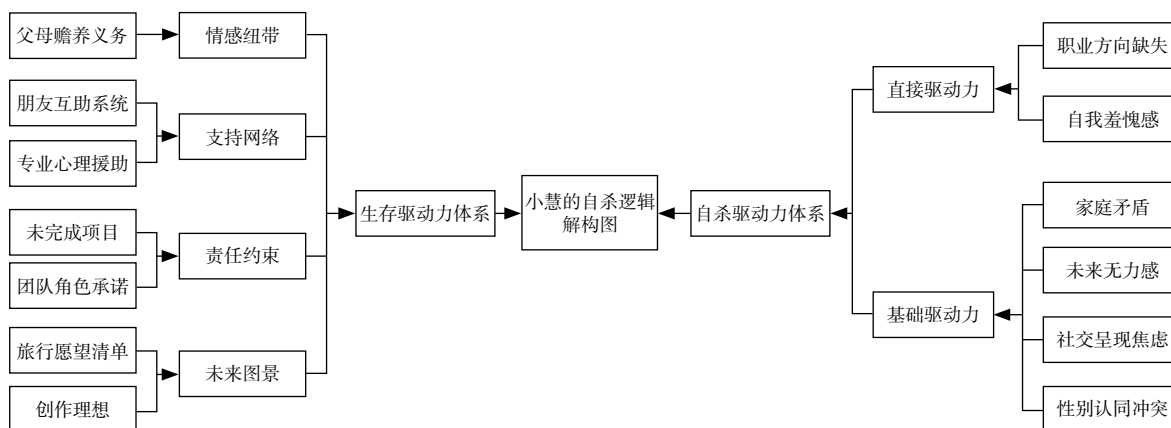


图 2 小慧的自杀逻辑解构图

Figure 2 Diagram of Xiaohui's suicide logic deconstruction

3.2.2 阶段二（中期会谈，第 2–6 次）

中期会谈的主要目的是在动态评估自杀驱动因素的基础上，构建合作式多维协作体系，加固稳定计划，定期寻求临床指导，直至自杀风险消除。该阶段通过学校各级网络的动态合作，通过自定义记忆、叙事脚本、生活故事主题以及提高个人叙述连贯性能力等方法，实现从危机管控到来访者能力重塑，重点在于识别自杀意念的流动内核，同步建构新的成长型叙事。

持续评估自杀风险：咨询师在每次会谈中持续追踪学生的自杀风险，每周监测“自杀状态量表”评分变化，不断完善“SSF 评估档案”。在 CAMS 稳定化计划的适当时机及时调整，与小慧一同完成“危

机时可以做的五件事”清单；引导小慧将困扰分类为“可缓释压力源”“高优先级问题”“存在性困境”三级，通过信息赋能与认知重构打破负向循环。

联动校园生态系统同步推进叙事治疗：危机事件中的来访者常常感觉自己是绝望的、无助的，认为自己的问题是无法解决的。正是这种对困境的理解，这种绝望进一步强化了来访者对困境的糟糕体验。咨询师要帮助来访者看到她对困难和危机的应对，让她能看到自己的知识和技能，能看到自己的能动性，这对于她来说就是希望的开始。

咨询师对小慧自杀想法的直接驱动力进行叙事解构与外化策略。通过外化对话技术，将情绪拟人化为“失落君”，把职业迷茫比作“迷雾”，实现自我与问题的分离。挖掘其主动化解人际冲突的“叙事例外时刻”，唤醒来访者被问题掩盖的自主性。同步指导来访者撰写《自我叙事日志》，使其成为生命故事的主笔人。同时，二级学院对其进行就业指导。

对自杀想法的间接驱动力进行系统干预，解构家庭故事。通过写信或者对话模拟技术，让她重新体验并重构这些经历。激活小慧的社会支持系统，约见家庭成员，促进良好沟通。通过学校活动进行社交训练，重构身份认同，最终形成“个体—宿舍—班级—学院—家庭”多维叙事：辅导员担任叙事协调者，系统收集课堂表现、社团互动等多元故事片段；与二级学院协同创设“积极叙事场景”——在学术竞赛中植入能力认同叙事，帮助学生通过志愿服务重构归属感与价值感；宿舍长作为日常观察员，提炼宿舍观察中的积极线索，记录学生日常作息改善、舍友互助场景等微观积极转变；班级心理委员组织团体叙事工作坊，通过“故事拼图”技术重构群体认知；家庭则化身生命故事守护者，在家庭治疗中重塑代际叙事脉络。最终校园社交活动和实习工作实现新叙事实景转化，形成“评估—叙事—行为”的三维干预闭环。

3.2.3 阶段三（结束与巩固会谈，第7-9次）

在阶段性支持计划的收尾环节，需完成SSF结果部分和处置问卷。理想的进展体现为：个体在危机行为层面实现全面稳定（无极端行为及衍生风险），情绪认知层面消极思维显著淡化，整体心理状态呈现持续向好趋势；同时能够主动运用多元应对策略处理生活挑战，对未来的期待感与掌控力同步提升，逐步构建起明确的生命价值坐标。当达成上述多维成长目标后，阶段性支持计划即可有序收尾。

经过九次会谈，小慧的生活已取得了显著进步。在后续三次连续会谈中，小慧均表示无自杀想法、感受和行为，SSF核心评估分数明显下降，达到了CAMS的结束标准。在准备好结束治疗时，需巩固新叙事、预防复发、衔接现实资源，确保小慧知道她可以随时回来继续探索和支持。

在以CAMS导向的干预结束后，可继续开展心理咨询。后续将聚焦于初始评估中发现的直接与间接驱动力，以此进一步巩固治疗效果。结束与巩固会谈意义重大，它能助力来访者平稳过渡出CAMS治疗阶段，强化干预成效，推动来访者实现持续的心理康复，促进其生活功能的恢复，同时降低自杀风险复发的可能性。

在后续跟踪方面，提供持续的跟踪服务。学校各级网络协同合作，通过月度会议、加密档案共享等方式，定期更新小慧的心理档案，既保证各部门信息同步，又能有效保护隐私。二级学院会将小慧的身份从“心理危机重点关注学生”调整为“高关怀学生”，在她后续的学习和生活中，帮助她维持新的自我认知和生活状态。

4 讨论与建议

CAMS框架指导下的叙事疗法应用于心理危机干预，是一次全新的探索和尝试。从整合视角来看，

个体所面对的环境风险和所拥有的环境资源并非独立存在。需求—资源模型指出,环境和个体特征存在二元交互作用的过程,且不同的环境特征之间协同作用于个体,即家庭、学校、社区等不同层面都存在风险因素和保护因素(Salmela-Aro et al., 2022),心理危机正是由于这些因素的叠加或交互作用于个体的心理行为结果(孙芳,李欢欢,2023)。

叙事疗法突破了传统心理学中将个体与问题直接绑定的观念,转而关注问题如何影响个体,以及个体如何能对其产生影响。它不仅是一种心理治疗方法,更是一种看待生命的态度、选择和追求。在大学生心理健康教育工作中,通过深入了解学生背景与困境(新生心理传记、辅导员日常谈心谈话),有助于学校提供及时的心理援助,积极调动多方资源,构建全方位的支持体系(学校心理危机干预体系建设),深入探究其教育管理特点、支持模式与体系,助力高危学生克服困难,培养心理韧性,促进个人成长,最终实现社交融入与社会贡献。

在本案例中,小慧最初被专科医院诊断为重度抑郁、中度焦虑且伴有强迫症状,自杀风险极高。以往对于此类严重心理危机的处理方式可能较为单一和传统。咨询师严格遵循 CAMS 框架,运用叙事疗法的专业技巧,进行了精准且全面的动态风险评估。学校各部门在此次干预中也进行了全新的协作探索:学校心理咨询与专科医院诊断紧密配合,辅导员作为心理危机的“事件发现者”与“处理过程参与者”发挥了重要作用,二级学院为小慧提供就业指导。学校各部门全新协作,形成了“个体—宿舍—班级—学院—家庭”多维叙事体系。经过9次会谈后,干预成效显著,证明了该方案的可行性和有效性。该方案深度契合《“十四五”心理健康行动计划》要求,通过多层构建,将 CAMS 模式有机融入高校心理服务体系,为破解 Z 世代心理危机治理难题提供了创新范式。

然而,这种新的干预模式也面临着一些挑战。随着需要心理危机干预的学生数量不断增加,学校的人力和资源可能会面临巨大压力。面对学生增多带来的人力和资源压力,学校需增加人力、提高协作效率、开展教育活动,以推动其完善发展。

学校需要不断提高心理咨询师、辅导员的专业胜任力,加强与医院等精神卫生机构和学校各部门之间的协作效率,同时也可以考虑开展心理健康教育普及活动,关注工科女大学生细腻敏感、心理压力大的特点。在普适性心理健康课程之外,增加针对性的女性心理指导,从源头上减少学生心理危机的发生。这一系列应对挑战的思考和措施,也将进一步推动这种新探索及尝试的不断完善和发展。

参考文献

- [1] 中国政府网. (2023-04-20). 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm
- [2] Jobes, D. A. (2009). The Collaborative Assessment and Management of Suicidality (CAMS): A Evolving Evidence-Based Clinical Approach to Suicidal Risk. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 39(2), 117-130.
- [3] Conrad, A. K., et al. (2020). Implementing CAMS in College Counseling Centers: A Feasibility Trial. *Journal of College Student Psychotherapy*.
- [4] Jobes, D. A., Jacoby, A. M., Cimboric, P., & Hustead, L. A. T. (1997). Assessment and treatment of suicidal clients in a university counseling center. *Journal of Counseling Psychology*, 44, 368-377.
- [5] Jobes, D. A., & Jennings, K. W. (2011). The collaborative assessment and management of suicidality (CAMS) with

- college students. In D. Lamis & D. Lester (Eds.), *Understanding and preventing college student suicide* (pp. 236–254). Springfield, IL: Charles C Thomas.
- [6] Winslade J, & Monk GD. (2006). *Narrative counseling in schools: Powerful & brief*. Thousand Oaks: Corwin Press.
- [7] 梁爽, 杨文登. (2024). 叙事疗法为基础的循证心理干预对高中生自我同一性水平的提升效果. *中国临床心理学杂志*, 32(2), 469–474.
- [8] Jobes, D. A. (2016). *Managing Suicidal Risk: A Collaborative Approach* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- [9] Salmela-Aro, K., Tang, X., & Upadaya, K. (2022). Study demands–resources model of student engagement and burnout. In Reschly, A. L. & Christenson, S. (Eds.), *Handbook of research on student engagement* (2nd ed., pp. 77–93). Berlin, Germany: Springer.
- [10] 孙芳, 李欢欢, 郭玥言, 等. (2023). “危”亦或“机”: 家庭–学校–社区风险和资源的潜在剖面结构与青少年心理危机的关系. *心理学报*, 55(11), 1827–1844.

The Application of Narrative Therapy in Crisis Intervention in Colleges and Universities under the Guidance of the CAMS Treatment Framework—A Case of Psychological Crisis Intervention for College Students

Ren Jing Feng Zijian

Guangzhou Huali College, Guangzhou

Abstract: This paper addresses issues such as insufficient effectiveness, lack of preventive mechanisms, and stigmatization in university psychological crisis intervention. Based on the requirements of the national mental health action plan, it integrates the CAMS suicide intervention framework with narrative therapy to intervene in a college student with identity disorder and suicide risk. CAMS constructs an integrated network of collaboration both within and outside the campus through standardized assessments, simultaneously mitigating immediate risks and enhancing emotional regulation abilities. Narrative therapy, on the other hand, reconstructs life narratives through external dialogue, breaking down identity dilemmas and self-stigmatization. Together, they achieve dual goals of risk management and psychological empowerment: in the short term, precisely reducing suicide risk, and in the long term, promoting cognitive growth through narrative reconstruction. The case demonstrates that this method can provide a scientific path for universities to overcome the intervention bottleneck of “emphasizing emergency response over development.”

Key words: University psychological crisis intervention; CAMS framework; Narrative therapy; Identity disorder; Collaborative intervention model