

一例青少年校园哀伤辅导危机干预案例

刘永华

柳州职业技术大学，柳州

摘要 | 哀伤是丧失发生后个体必经的过程。哀伤辅导是心理辅导员协助哀伤者在合理时间内，引发正常的悲伤情绪，健全地完成悲伤任务的专业干预活动。某初中一年级学生因戏水不幸溺亡，此后与其同行的7名同学陷入不同程度的情绪和行为困扰中。针对这七名同学的情况，研究团队设计并实施哀伤辅导，采用小团体哀伤辅导和个体哀伤辅导相结合的方式，构建结构化“四阶七步”哀伤辅导干预模型，制定“一四七”辅导目标体系，即一个总目标、四个阶段目标、七个过程子目标。文章从事件背景、辅导目标、辅导方案和实施过程、辅导场景和分析等方面展开呈现与探讨，结合辅导实践中遇到的问题，提出具有前瞻性和可操作性的优化建议，进一步探索校园哀伤辅导更科学、高效的实施路径，为学校处理类似事件提供参考蓝本，对指导青少年哀伤辅导实践具有一定现实意义。

关键词 | 哀伤；哀伤辅导；青少年；团体辅导

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

哀伤是丧失发生后个体必经的漫长过程（沈菊，王小丽，2013），尽管伤痛会逐渐缓解，但部分人表现出强烈且难以平复的哀伤反应，长期处于悲痛中，导致心理失衡（Prigerson et al., 2009）。在我国传统文化背景下，哀伤情绪常被忽视（陈维樑，钟莠葇，2006），因此，如何有效发挥社会支持系统作用，通过哀伤辅导帮助哀伤者顺利度过心理危机、重新回归正常生活，成为心理辅导工作的重点议题。

哀伤辅导是指心理辅导员协助哀伤者在合理时间内，引发正常的悲伤情绪，健全地完成悲伤任务的专业活动（李妍，2016）。美国哀伤辅导专家 Worden 提出，哀伤辅导包括四个特定目标：（1）增强丧失的现实感；（2）处理已表达或潜在的哀伤情感；（3）克服丧失后再适应过程中的障碍；（4）将情感重新投入新的关系，继续有效生活（Worden，2002）。

基金项目：2025年度柳州市职业教育教改一般立项课题“人工智能背景下职业院校学生心理韧性提升路径研究”（项目编号：LZJ2025C016）。

作者简介：刘永华，柳州职业技术大学，讲师，硕士研究生，研究方向：心理咨询、认知心理学、职业教育心理学。

文章引用：刘永华. (2025). 一例青少年校园哀伤辅导危机干预案例. *心理咨询理论与实践*, 7(8), 518-524.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0708058>

青少年处于人生发展的关键时期，这一阶段面临一系列成长危机。对青少年而言，死亡本是比较遥远的话题，但突如其来的丧失事件，迫使涉世未深的他们不得不面对他人离世；加之青少年情绪发展具有不稳定性，其表现出的精神痛苦比成年人更为剧烈（卫小将，何芸，2008；郭良等，2023）。当青少年面临重大生活逆境时，易出现严重心理失衡，部分人甚至可能产生自残、自杀或伤害他人的行为（崔诣晨，2012）。恰当且及时的哀伤辅导，不仅有助于哀伤者缓解身心痛苦，还能引导青少年学会对负性事件进行积极赋意，提升耐挫折耐受力和心理复原力（周圆，2013）。在我国，哀伤相关研究多集中于丧亲群体。2010年，卢勤等人将哀伤辅导研究视角转向同学群体，关注班级层面的哀伤辅导，但班级辅导覆盖范围较为宽泛，对失去亲密朋友的青少年群体而言，针对性指导意义相对有限（卢勤等，2010）。2023年，郭良通过哀伤团体辅导帮助学生处理因同学意外离世产生的悲伤、内疚、否认等情绪（郭良等，2023），该研究虽开始关注同学意外离世后的哀伤辅导，但仍是整个班级为干预对象，大团体辅导的针对性较弱。本研究基于一例青少年哀伤辅导实践，针对经历亲密同学意外离世的群体开展小团体哀伤辅导，详细阐述辅导过程与操作步骤，为相关辅导工作提供参考与借鉴。

2 哀伤辅导案例

2.1 事件背景

某年，某初中一年级男生A，于周末与本校的七名同学一同前往江边戏水，期间A同学不幸溺亡，同行七名同学均亲眼看见了这一过程。该突发意外事件导致七名同学出现不同程度的身心困扰：情绪波动频繁、注意力难以集中、感到乏力且伴随失眠，部分同学甚至出现逃课行为，这些表现均属于失去亲密同学后常见的哀伤反应。该校心理教师和当时在校实习的几名心理专业实习生了解情况后，立即启动危机处理方案，针对这七名同学设计并实施哀伤辅导。

2.2 辅导目标确立

心理辅导教师首先通过班主任和周围同学初步掌握七名同学的日常状态；然后分别与七名同学进行单独约谈，详细了解意外事件的发生经过，同时疏导他们的负面情绪，对情绪反应较为严重的同学优先开展个别辅导。基于前期调研结果，辅导团队查阅国内外哀伤辅导相关资料，结合实践经验与七名同学的具体情况，考虑到他们都是初中生，且与逝者的亲密程度存在差异，决定对情绪反应严重者先采取1至2次个别辅导。整个哀伤辅导方案以小团体辅导为主、个体辅导为辅。

辅导总目标：协助这七名同学完成对A同学的告别仪式，宣泄内心积压的负面情绪、处理与逝者相关的未尽事宜，增强其社会支持感，帮助他们回归正常的学习与生活。

2.3 哀伤辅导关系建立

2.3.1 团体规则的建立

在团体辅导初始阶段，心理辅导教师首先简单说明成立该小组的目的，让哀悼行为得到合理认同；随后逐一介绍参与辅导的教师，为师生间建立初步信任关系奠定基础。接着，引导团体成员共同商议并

确定团体规则，促进团体凝聚力的形成。团体规则明确要求成员做到尊重、真诚、乐于分享、相互信任，同时强调时间约定和保密原则；经征求全体成员同意后，辅导过程将进行录音，最后辅导教师和成员共同签署团体辅导知情协议书。

2.3.2 辅导关系的深化

良好的辅导关系是提升咨询效果的核心因素，而积极倾听和恰当共情是建立优质辅导关系的关键。在整个哀伤辅导过程中，辅导教师要始终保持认真倾听的状态，并给予肢体语言的回应，做到共情适度和无条件接纳每一位成员。

2.4 哀伤辅导阶段划分

结合 Worden 提出的哀伤辅导四个特定目标，以及本案例的实际情况，辅导团队设计出结构化“四阶七步”哀伤辅导干预模型，并制定“一四七”辅导目标形式，即一个总目标、四个阶段目标、七个过程子目标。具体哀伤辅导过程如下：

2.4.1 阶段一：忆知关系经历，直面现实情境

过程一：回忆与逝者的关系

目的：帮助成员逐步接受 A 同学离世的事实，明确自身与 A 同学的亲密程度。

过程：辅导过程中，引导成员回忆和 A 同学相处的点滴细节，释放内心压力与潜在的自责情绪。团体成员通过绘制“关系距离图”，直观呈现自身与 A 同学的关系亲疏（如图 1 所示），帮助辅导领导者了解成员与逝者的亲密程度。采用成员逐一发言的形式，鼓励他们在团体中开放自我，自由表达事件发生后的经历与感受，描述与 A 同学初识的场景及印象最深刻的事件。通过交换彼此的情感和看法，促使团体成员产生共鸣，进而引发更深入的情感体验（郭玉铸，王帅，2014）。

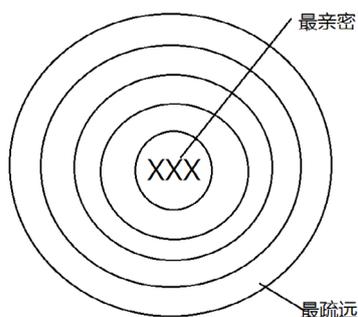


图 1 关系距离图

Figure 1 Interpersonal distance diagram

2.4.2 阶段二：感知哀伤程度，处理潜在情感

过程二：回忆逝者的离世

目的：帮助成员充分体验失落与分离带来的痛苦，引导其接触哀痛、感受哀痛并表达哀痛。

过程：通过引导成员回忆事件场景，引发其悲伤反应，协助成员梳理内心感受、宣泄负面情绪。采用“自由想象技术”，通过专业指导语，引导团体成员想象“回到事发地点”；回忆想象结束后，让

成员使用《心情评分量表》，分别对事发时与当下的心情进行自我评定。同时告知成员：经历哀伤事件后出现情绪反应是正常现象，每个人面对此类事件都可能产生类似反应，要学会接纳这些情绪。

过程三：感悟生死，接受逝者离世的事实

目的：引导成员从经历朋友离世的悲痛中走出来，转化为对生死的理性思考与感受，领悟生命的意义。

过程：辅导中，根据前期辅导记录设计若干成员的场景，运用“合理情绪想象”技术，引导成员以“观众”视角进入各自“熟悉的场景”，体会生命消失的过程，表达自身的感受和想法。最后，引导全体成员共同进入大家经常聚会的熟悉场景，集体体会生命逝去的意义，并齐声朗读《对你说的话》；在谈及生死话题时，运用专业咨询技术归纳核心主题，帮助成员领悟生命的价值。

2.4.3 阶段三：洞知生死真谛，了却未竟之事

过程四：完成未竟之志

目的：帮助成员表达内心想对A同学说却未来得及说的话，缓解心理遗憾，使内心趋于平和。

过程：摆放空椅子，伴随背景音乐《与你同行》，让团体成员填写《心灵对话单》，写下想对A同学说但未说出口的话；填写完成后，将《心灵对话单》折成纸飞机，通过“放飞纸飞机”的仪式，象征把成员的心声传递给A同学。

过程五：与逝者告别

目的：引导成员正式与A同学道别，完成心理层面的分离，逐步走出哀伤。

过程：运用自由想象技术，通过专业指导语引导成员进入想象场景，帮助其在心理层面与A同学进行正式告别。

2.4.4 阶段四：悟知生命意义，投入新生生活

过程六：彼此祝福，笑迎未来

目的：帮助成员彻底接纳并认同A同学离世的事实，表达对逝者的尊重和怀念，逐步投入新的生活。

过程：设计仪式化的“寄送祝福”环节，协助团体成员传递对逝者的尊重和怀念，同时引导学生思考生命的意义、进行自我探索。为每位团体成员发放一张纸，要求大家在纸张顶端写上“XXX（本人姓名）的祝福”，然后将纸张向右传递给下一位同学，由后者写下对自己的祝福和建议。待纸张传递一圈回到本人手中后，每位同学认真阅读他人的祝福，并向同伴表达深切的感谢。

过程七：走向新生，关注自我成长

目的：引导成员将对逝者的注意力转移至日常生活，回归现实，关注自我的成长与发展。

过程：通过“时间规划”“成长计划制定”“时间管理训练”等行为训练方法，协助团体成员将精力集中到自身事务上，重新投入学习。训练结束后，每位成员分享自己的训练成果，并鼓励成员相互监督。

3 辅导的追踪和评估

通过后续回访证实，本次团体辅导已经基本达成预期目标。对于在团体辅导过程中发现需要进一步开展个别辅导的成员，辅导团队根据其具体情况，安排了不同次数的个别辅导。为深入了解成员的内心状态，个别辅导中采用摄入性谈话、合理想象技术、绘画疗法等咨询技术提供支持；尤其针对不善于语

言表达的同学,通过绘画疗法帮助其外化内心潜意识中的深层恐惧(韩玉轩,2014)。最后对所有同学进行全面回访,结果显示:目前七名同学已经逐渐走出A同学去世带来的影响,既不刻意回避谈论A同学,也不再将注意力停留在该事情上,开始回归正常的学习和生活;部分同学此前出现的食欲不振、失眠等不适症状已经基本消失。情感层面,所有同学均已经接受了A同学离世的事实;同时他们主动发展新的社会关系,能够主动参加各种活动,以积极的心态和行动面对未来生活。

4 反思和建议

前文已经详尽展示了本例校园哀伤辅导的完整过程。为切实推动校园哀伤辅导工作提质增效、迈上新台阶,有必要对本案例进行深度反思,并基于反思结果提出具有前瞻性和可操作性的优化建议,进一步探索校园哀伤辅导更科学、高效的实施路径。

4.1 精准选择辅导技术:基于发展阶段的差异化干预

哀伤辅导中需要运用多种专业技术,如合理情绪想象技术、自由想象技术、空椅子技术、绘画疗法、仪式化告别等。依据埃里克森心理社会发展理论,青少年处于“同一性对角色混乱”阶段,其哀伤处理需兼顾认知重构与身份整合。因此,辅导者应结合辅导对象的特点与辅导阶段选择适配的辅导技术,针对青少年群体,要考虑其认知发展水平、情绪调节能力及社会支持需要,合理选择适合的辅导技术方法。例如,帮助哀伤者完成“未竟之事”是哀伤辅导的重要目标之一,针对这一阶段目标可采用空椅子技术:通过虚拟对话的形式,引导哀伤者在心理层面完成与逝者的告别,缓解因逝者突然离世产生的悲痛情绪,以健康积极的心态建立新的人际关系,保持健康心理状态并有效生活。在哀伤辅导过程中,辅导技术并非固定不变,辅导者需要根据辅导对象的反应、辅导阶段的推进及辅导场景的变化,灵活调整技术选择。

4.2 动态设计辅导方案:基于危机等级的分层干预

哀伤辅导方案需结合具体哀伤事件制定,应综合事件严重程度、发生和持续时间、团体成员的情绪及行为反应等因素,进行针对性设计。可根据辅导对象与逝者的亲密距离、危机等级,实施分层次哀伤辅导。本案例中,七名辅导对象与逝者的关系亲疏存在差异,且都处于青少年阶段。因此,对于亲密度较高的哀伤者,先开展2至3次个别辅导,再纳入小团体哀伤辅导。在团体辅导的具体环节中,根据成员表现,初步筛查并评估需要进一步接受个体辅导的对象,结合其日常行为表现开展追踪辅导(周圆,2013)。团体辅导和个体辅导各有优势,辅导者应结合辅导对象的特点、实时反应及辅导不同阶段的需求,灵活选择运用。

4.3 强化哀伤目标确定:短期和长期目标相结合

哀伤辅导目标直接关系辅导成效,合理设定目标需要结合辅导对象的实际情况与辅导者的自身能力。哀伤辅导目标应具备具体化、可操作、可量化的特点(杨凤池,2007)。本次辅导以Worden提出的四个特定目标为基础,结合七名辅导对象的实际情况,构建“一四七”目标体系,即一个总目标、四个大阶段目标、七个过程子目标。通过将核心问题拆解为具体小问题,能有效提高辅导者与辅导对象的信心,

从而增强辅导效果。

4.4 精细处理哀伤过程：规则过程细节相结合

首先，重视团体规则的建立。心理辅导教师在实施辅导前，应明确说明辅导目的，澄清事件事实，强调团体规则的重要性。本次辅导中，通过引导团体成员共同商议制定规则、签署团体辅导知情协议书，让成员感受到团体的归属感与安全感，以达到辅导预定的目标。

其次，注意辅导过程中的措辞选择。面对亲人或同伴离世，丧亲者的心理状态通常很脆弱，任何不当话语都可能对其造成二次伤害。因此，辅导过程中需避免对丧亲者的情绪或行为做出评判，更不应使用太过笼统且缺乏实际帮助的安慰话语。同时，尽可能避免向丧亲者提出具体建议，辅导者的核心角色是协助丧亲者走出悲伤、面对现实，而非替其做出任何决定。

最后，关注背景音乐与辅导道具的选择。哀伤辅导中，合理的情绪宣泄是关键环节，以音乐作为情绪诱发手段，具有其他方法难以比拟的优势（郑璞等，2012）。另外，在播放设备的选择上，应该选择小型、不显眼的设备，避免分散成员注意力，其书写所用的《心灵对话单》《祝福单》等材料，其书写纸张要做到精致、整洁，关注成员的心理感受，将人性化关怀融入细节中。

参考文献

- [1] 沈菊,王小丽.(2013). 丧失与哀伤辅导个案研究. *重庆电子工程职业学院学报*, 22(3), 110-112.
- [2] Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., & Goodkin, K. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Medicine*, 6(8).
- [3] 陈维樑,钟莠苒.(2006). *哀伤心理咨询:理论与实务*.北京:中国轻工业出版社.
- [4] 李妍.(2016). 丧失哀伤辅导的个案工作模式探讨. *理论观察*(7), 92-93.
- [5] Worden, W. J. (2002). *Grief counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Berlin: Springer Publishing Co.
- [6] 卫小将,何芸.(2008). 死亡、丧恸与调适——“5.12”灾后丧亲青少年哀伤辅导. *社会心理科学*(Z1), 159-162.
- [7] 郭良,刘蓉,唐木兰.(2023). 校园突发事件哀伤团体辅导. *校园心理*, 21(5), 376-380.
- [8] 崔诣晨.(2012). 大学生心理危机成因与干预策略的路径分析. *信阳师范学院学报(哲学社会科学版)*(6), 17-20.
- [9] 周圆.(2013). 校园危机干预:哀伤辅导的实施与反思. *思想理论教育*(8), 71-74.
- [10] 卢勤,陈蒂丝,万群,邵昌玉.(2010). 一例大学班级哀伤辅导实例及思考. *西华大学学报(哲学社会科学版)*, 29(5), 11-14.
- [11] 郭玉铸,王帅.(2014). 团体辅导在大学生思想政治教育中的应用——以辅导员运用团体辅导改善学生人际关系为例. *沈阳师范大学学报(社会科学版)*, 38(5), 154-156.
- [12] 韩玉轩.(2014). 潜意识之中的绘画心理. *信阳师范学院学报(哲学社会科学版)*(2), 93-95.
- [13] 杨凤池.(2007). *咨询心理学*.北京:人民卫生出版社.
- [14] 郑璞,刘聪慧,俞国良.(2012). 情绪诱发方法述评. *心理科学进展*, 20(1), 45-55.

A Case of Crisis Intervention for Adolescent School Grief Counseling

Liu Yonghua

Liuzhou Polytechnic University, Liuzhou

Abstract: Bereavement is an inevitable process for individuals after experiencing loss. Grief counseling refers to the professional practice where psychological counselors help mourners evoke normal grief emotions and complete the “grief tasks” in a reasonable time. A first-grade junior high school student drowned accidentally while playing in the water, and the seven classmates who were with him subsequently suffered from varying degrees of emotional and behavioral disturbances. In response to the situation of these seven students, a grief counseling program was designed and implemented. By combining small-group grief counseling with individual grief counseling, a structured “four-stage and seven-step” grief counseling intervention model was constructed, and a “1-4-7” counseling goal system was developed (i.e., one overall goal, four stage goals, and seven process sub-goals). This paper presents and analyzes the background of the incident, counseling goals, counseling plan and implementation, counseling scenarios and effects. Combined with the problems encountered in the counseling practice, forward-looking and operable optimization suggestions are put forward to further explore a more scientific and efficient path for campus grief counseling. It provides a reference blueprint for schools to handle similar incidents and holds certain significance for guiding the practice of adolescent grief counseling.

Key words: Bereavement; Grief counseling; Adolescents; Group counseling