

森田疗法在大学生心理危机干预中的应用

梁 飞

首都师范大学科德学院，北京

摘 要 | 大学生的心理健康是他们成才成长，学习专业本领的基础保障。然而，受生活、工作、升学等问题的影响，大学生中出现心理问题的人数逐渐增多。本文通过阐述森田疗法核心理念，更好地帮助大学生们梳理自己的心理疑惑和问题，引导其通过坚持有意义的行动打破困境，重建生活节奏和掌控感，最终助力培养身心健康的全面发展人才。

关键词 | 森田疗法；大学生；心理危机干预

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

常言道“少年不识愁滋味”，但其实大学生群体的精神内耗及其心理问题已经日益突出，有数据显示，超过五分之一的大学生存在抑郁，接近一半的大学生处于焦虑状态。中国科学院发布的心理健康蓝皮书《2022年中国国民心理健康报告》中，调查机构对近8万名大学生的心理健康状况展开调查，发现抑郁和焦虑风险的检出率分别约为21.48%和45.28%。

当前，高校心理咨询接待的学生数量逐年增加，咨询师的工作负荷与日俱增，而工作的成效却不尽如人意。中国科学院发布的《中国国民心理健康发展报告（2019—2020）》指出，青年期是人成长过程中心理问题较为多发的阶段，但他们的心理健康技能达标率仅有60.8%（傅小兰，张侃，2021）。《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》进一步显示，青年是抑郁的高风险群体，其中，18~24岁年龄组的抑郁风险检出率为24.1%，五成抑郁症患者为在校生，41%曾因抑郁休学（傅小兰，张侃，2023）。大学时期是个体身心健康

发展、实现成长成才、获取知识以及提升情商的关键阶段。在我国高等教育不断普及的大背景下，大学生群体的规模日益庞大。大学生在大学阶段面临着来自自身成长、学业、情感、就业，以及社会期望等多方面的压力和挑战，这些因素综合起来使得大学生的大学时光充满了危机。

2 森田疗法

在现代心理健康领域，各类心理学疗法均具备独特价值。当个体陷入心理困境时，这些疗法仿若精准的钥匙，有助于开启治愈心灵的通道。在现代心理健康领域，这些不同的心理学疗法各自发挥着独特而不可替代的作用，它们也如同专业的工具，为治愈人们的心灵提供了多样化的途径。

森田疗法由日本神经学家森田正马教授依据自身体验创立，是一种具有东方文化理念的心理治疗方法，在咨询治疗过程中，相比西方诸多学派，更能体现出亲密感。森田疗法具有独特的东方哲学色彩，遵循“为所当

作者简介：梁飞，首都师范大学科德学院，研究方向：心理健康教育、心理危机干预、发展与教育。

文章引用：梁飞. (2025). 森田疗法在大学生心理危机干预中的应用. *中国心理学前沿*, 7(10), 1324–1328.

<https://doi.org/10.35534/pc.0710216>

为”和“顺其自然”等人生理论（杨心宇，2021）。其主要的适应症是所谓“神经质”。大致涵盖当今分类中的焦虑症、恐怖症、强迫症、疑病症、神经症性睡眠障碍等，其中在强迫症治疗中的应用更为广泛。森田疗法的基本治疗原则就是“顺其自然”，即接受和服从事物运行的客观法则，要做到顺其自然就要求来访者在这一态度的指导下正视消极体验，接受各种症状的出现，把心思放在应该去做的事情上。如此，来访者内心的动机冲突就排除了，他的痛苦就减轻了。

我国心理学家曲伟杰认为森田疗法具有四个显著特点：（1）不问过去，注重现在，采用“现实原则”，不追究过去的生活经历，而是引导患者将注意力放在当前，鼓励其从现在开始，让现实生活充满活力。（2）不问症状，注重行动，治疗核心是引导患者积极行动，主张“行动转变性格”“照健康人那样行动，就能成为健康人”。（3）在生活中指导，在生活中改变，主张在实际生活中像正常人一样生活，同时改变患者不良的行为模式和认知。（4）陶冶性格，扬长避短，无论什么性格都有积极面和消极面，应该通过积极的社会生活磨炼，发挥性格中的优点，抑制性格中的缺点（李振涛，2021）。

森田疗法的指导思想在于积极引导患者将精神能量转向正向发展，重新激发起对行动的兴趣，摆脱负面情绪的束缚，实现价值观的正向转变，恢复内在勇气与自尊心，重拾对生活的美好憧憬，进而达成心理治疗的目标，激发其本能的“生的欲望”（李艳青，2014）。森田疗法在治疗形式上具有多样性，常见的有住院森田疗法、门诊式森田疗法和生活发现会。

住院森田疗法按照特定阶段分步实施，依次为卧床期、轻作业期、重作业期和适应社会训练期。在实施过程中，鼓励患者积极参与作业并撰写治疗体验，治疗师会对其进行点评与指导。此过程旨在将患者的注意力从对症状的过度关注转移到现实生活中，打破“情绪本位”的心理模式，实现“目的本位”的治疗目标，彻底扭转以情绪为导向的心理状态，逐步助力患者实现社会康复（程军，刘卫国，2021）。

门诊式森田疗法遵循“若有健康人的举止，心理自然健康”的治疗原则，可借助阅读森田相关的科普书籍或依据日记指导来开展。这种方式为患者提供了一种便捷且有效的治疗途径，使患者在日常生活中也能进行自我调整与治疗。

生活发现会是一种基于患者之间互相帮助、相互启发而开展活动的组织形式。它进一步细分为地区性集体座谈会和学习会。在生活发现会中，患者们能够分享彼此的经验与心得，从他人的经历中获取启发与支持，在集体的氛围中更好地应对心理问题，促进自身的康复与成长。

森田疗法是一种独特的心理咨询治疗方法，以神

经症为最佳适应症，其核心观点认为，神经症是具有疑病素质的人在偶然生活事件的诱因影响下，通过精神交互作用而形成的。基于此看法，形成了“顺其自然，为所当为”的治疗原理。森田疗法不仅是一种心理治疗体系，更是一种心理调节方法，一种人生态度。其理念对于高校大学生的心理健康有着积极的启示作用。使学生能够辩证地认识苦与乐，接纳不安，促进情感的健康流动，并在此过程中陶冶个性，最终发挥自身潜能，达到自我实现的目标，有助于推进和谐校园建设（牛宏伟等，2012）。森田疗法为大学生心理问题提供了一种务实、行动导向、生活本位的独特视角。它不追求即刻消除痛苦感受，而是教导学生们接纳情绪的自然性，同时通过坚持有意义的行动来打破困境，重建生活节奏和掌控感。这种“在行动中体验改变，在接纳中获得自由”的理念，尤其适合帮助成长中的个体培养应对生活挑战的心理韧性和适应能力，为其健康成长奠定坚实基础。

3 问题和案例分析

3.1 核心理念

随着高校扩招，每年新入学的学生数量逐年增多，大学生面临着学业、就业、人际交往、社会万象等诸多现实，大学生群体中暴露出形形色色的心理问题。大学生具有敏感细致、追求完美、自我意识强、成才欲望强烈等特点，同时又处在青春期，心理容易波动，是“神经质倾向”较强的群体（尹强，2014）。森田疗法强调“顺其自然，为所当为”，即接纳负面情绪的存在，不刻意抵抗，同时通过实际行动打破精神交互作用的恶性循环（尹强，2014）。这一理念契合大学生心理特点，尤其适用于焦虑、社交恐惧、强迫症、疑病症等常见心理问题。

3.2 应用场景

3.2.1 学业压力与适应问题

大学生在面对新环境、新任务时出现适应问题，如无法快速适应大学学习节奏、生活方式改变等。针对这类问题，森田疗法鼓励他们“为所当为”，积极投入到新的学习和生活中去。像有的新生刚入学时，因不适应大学相对自由的学习模式而焦虑迷茫，运用森田疗法后，他们开始按照课程安排制定学习计划，积极参与校园活动，逐渐适应了大学生活，心理状态也明显改善。例如，某同学因考试失利陷入精神交互作用，通过森田疗法的引导，逐渐接受现实，调整心态，最终融入集体并提升学业成绩。

3.2.2 社交焦虑与人际关系困扰

在实际应用中，不少存在社交焦虑的大学生起初对参与社交活动充满恐惧，在森田疗法的引导下，他们尝试走进人群，参加一些小型的聚会或社团活动。一开

始,他们可能会极度紧张,手心出汗、心跳加速,但随着一次次地尝试,他们慢慢发现焦虑并没有想象中那么可怕。例如,有位同学总是害怕在众人面前发言,每次要发言时就找借口逃避。在接受森田疗法后,他鼓起勇气在一次小组讨论中发言,尽管一开始声音颤抖,但他坚持说完了自己的想法。之后,他不断给自己创造发言的机会,逐渐地,他能在课堂上自信地表达观点,还结交了许多朋友,社交能力得到了极大地提升。

森田疗法能有效改善学生的社交焦虑,其原因可能是:森田疗法让医学生以“顺其自然,为所当为”的心态与他人相处,接纳焦虑情绪的同时积极参加社交活动。社交焦虑的医学生在面临社交情境时,容易害怕他人对自己的评价和与人相处互动,从而产生焦虑的负性情绪体验以及回避社交的行为倾向(森田正马,2009)。

3.2.3 疑病症与躯体化症状

在大学生群体中,疑病症与躯体化症状也并不少见。部分大学生过度关注自身健康,身体稍有不适就怀疑自己患上了严重疾病,反复去医院检查,即便各项检查结果正常,仍无法消除内心的担忧。森田疗法针对这种情况,引导他们认识到对身体的过度关注是不必要的,鼓励他们注意力从自身的症状上转移到正常的学习、生活和社交活动中。比如,有位大学生总是感觉头晕、乏力,认为自己得了绝症,整天忧心忡忡,无法正常上课和参与集体活动。在接受森田疗法后,他开始尝试按照疗法的建议,不再过分纠结于身体的不适,而是积极参与学校的各种活动,如参加运动会、加入兴趣小组等。随着时间的推移,他发现自己的症状逐渐减轻,能够以更加积极的心态面对生活,学习和社交功能也逐步恢复正常。

3.2.4 失眠与焦虑

心因性失眠的初始诱因可能是偶发失眠(正常情况下也可能出现)。当人难以入睡时,其注意力放在努力要入睡上,感觉变得敏锐起来,感觉敏锐又反过来吸引更多的注意力于入睡困难上。由此,精神交互作用产生,造成越想睡着反而越睡不着,越睡不着,注意力越集中,精神越好,心理冲突越激烈(赖雄等,2017)。

一位失眠大学生进行心理咨询。咨询师发现宿舍矛盾是导致失眠的直接原因,而对睡眠的非理性认知则是导致其失眠顽固化的主要原因。继而在咨询过程中帮助来访者缓解其失眠状况,消除焦虑情绪。咨询结束后来访者焦虑情绪得到了缓解,失眠状况也有较大好转(洪慧娟,2011)。

具体而言,咨询师首先引导这位大学生认识到宿舍矛盾虽是引发失眠的导火索,但对睡眠的错误认知,比如认为必须睡够八小时才是健康睡眠、失眠会严重影响身体健康和学业成绩等,才是让失眠问题持续且加重的

关键因素。咨询师通过森田疗法的理念,让大学生明白对于失眠不要过度抗拒和焦虑,要顺其自然地接受当下的睡眠状态。在后续的咨询中,鼓励大学生把注意力从失眠这件事上转移到日常的学习和生活中,像正常参加课程学习、参与校园社团活动等。随着大学生逐渐放下对失眠的过度担忧,以更平和的心态面对生活,其焦虑情绪慢慢消散,睡眠质量也随之提升,最终失眠状况得到较大改善。

4 具体实施步骤

4.1 建立信任关系

在建立信任关系的过程中,咨询师或辅导员要注意语言的温和与真诚,避免使用生硬或说教性的言辞。通过倾听、共情等方式与学生建立良好的咨访关系。同时,通过摄入性会谈了解来访者的成长经历及生活中的重要事件,结合心理测试和心理咨询,分析来访者的心理问题并进行探索分析并商定咨询目标与方案(高佳敏,2025)。可以通过点头、眼神交流等非语言方式传递关注与理解,让学生感受到被尊重和接纳。同时,要对学生的情绪表达给予积极反馈,例如说“我能感受到你现在很困扰”或者“你的感受是很正常的”,以此强化信任感。此外,咨询师或辅导员还需保持中立态度,不轻易评判学生的行为或想法,为学生提供一个安全、无压力的表达空间。

4.2 认知理念调整

老师可以通过分享一些接纳情绪的案例,让学生明白每个人都会有负面情绪,这是正常的心理现象。引导学生认识到,与负面情绪对抗往往只会让情绪更加糟糕,而接受情绪的存在,以平和的心态去面对,才能更好地处理问题。并且要向学生强调,一些心理症状的出现是不以人的意志为转移的,不要过分焦虑和自责,要尝试以一种包容和接纳的态度来对待这些“不可控”的症状,从而逐步缓解心理压力。

4.3 行动指引

通过引导学生参与活动,学生能在实践中体验到行动带来的积极变化,增强自我效能感,认识到即使存在心理困扰,依然能够正常地参与生活,从而减少对自身症状的过度关注。同时,引导学生记录参与活动后的感受和收获,让他们直观地看到自己的进步,进一步坚定积极面对问题的信心。

4.4 持续跟进

可以通过组织定期的小组交流活动,让学生们分享自己在行动过程中的经历和遇到的困难,老师在一旁适时给予指导和鼓励。还可以针对不同学生的情况,制定个性化的跟进计划,比如对于在社交方面有困扰的学生,安排一些社交技巧训练的活动并持续关注其表现;

对于有疑病症和躯体化症状的学生,提醒他们按时进行身体检查的同时,关注他们心理状态的波动,及时进行心理疏导,确保学生在心理危机干预后能持续保持良好的心理状态。

4.5 注意事项

森田疗法在大学生心理危机干预中的作用,需要结合个体情况灵活运用,必要时需要与药物治疗、认知行为疗法等结合。对于严重精神疾病或有自杀风险的学生,需及时转介专业医疗机构并按规定流程上报。

在实施过程中,要充分尊重学生的主观意愿,避免强制干预给学生带来新的心理压力。同时,干预人员需不断提升自身专业素养,准确把握森田疗法的精髓,确保干预方向的正确性。另外,要注意保护学生的隐私,不将学生的情况随意泄露给他人,为学生营造安全、信任的干预环境(黄安麟等,2022)。

5 研究局限性与展望

首先,从研究设计层面看,现有关于森田疗法在大学生心理危机干预中的研究,多以小样本、单中心的案例报告或探索性试验为主,缺乏大规模、随机对照的实证研究。这导致疗效结论的外推性和稳定性受到限制,难以形成普遍适用的干预指南。其次,干预实施的标准化程度不足。森田疗法强调个体体验与临床互动,但在高校心理服务中,临床工作者的训练背景、对森田理念的理解深度及干预技巧差异较大,影响了疗效的一致性与可复制性。本研究缺乏长期效果追踪。

未来研究可扩大样本量,涵盖不同年级、专业及性别的大学生群体,以增强研究的代表性和普适性。同时,可设置对照组,对比森田疗法与其他心理干预方法的效果差异,为大学生心理危机干预提供更多元化的选择。此外,建立长期追踪机制,定期评估干预效果的持续性和稳定性,有助于更全面地了解森田疗法在大学生心理危机干预中的长期作用。

6 结语

森田疗法的治疗要点是“顺应自然,为所当为”,其实质是引导人们建立辩证的科学生活态度(高良武久,1992)。大学生心理问题的产生,绝大多数都与对现实环境适应不良有关。要适应,首先得学会顺应;要解决自我发展问题,关键在于实践,在于行动。

世界发展永远有危机伴随,人生的成长亦是如此,人生就是一个与危机赛跑的旅程。森田疗法的治疗原则反映了意志、情感、行为和性格之间的关系,强调可以

通过意志改变人的行为,通过改变行为来改变一个人的情感,陶冶人的性格,从而达到自我实现,自我完善的目的。

大学生的成长意味着要不断地打破自身的平衡状态,寻求新的自我秩序和平衡。只要生活中仍有挑战和学习的机会存在,他们就会经历发展过程中必然要经历的心理危机。在遇到危机时,采用正确的手段应对,就可以将危机转化为一种成长的动力,从而获得转机,得到发展。森田疗法为大学生心理危机干预提供了新的解决方案,通过接纳与行动的结合,帮助学生走出心理困境,提升心理韧性。综上所述,大学生心理危机干预工作需要全社会的共同关注和支持,需整合学校、家庭和社会支持资源,构建全方位的心理健康保障体系。

参考文献

- [1] 傅小兰,张侃.(2021).《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》.北京:社会科学文献出版社.
- [2] 傅小兰,张侃.(2023).《中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》.北京:社会科学文献出版社.
- [3] 杨心宇.(2021).《门诊家庭病床式森田疗法治疗焦虑障碍疗效研究》.华北理工大学.
- [4] 李振涛.(2021).森田疗法的实质与创新:中国式森田疗法.《中华行为医学与脑科学杂志》,30(4),363-366.
- [5] 李艳青.(2014).中国森田疗法治疗抑郁症的研究进展.《中国健康心理学杂志》,22(9),1429-1431.
- [6] 程军,刘卫国.(2021).改良森田疗法辅助抑郁症药物治疗的疗效观察.《心理月刊》,16(2),35-36.
- [7] 牛宏伟,谢莉,李飞.(2012).森田疗法理论及其对高校心理健康教育的启示.《科教文汇》,(12).
- [8] 尹强.(2014).森田疗法在当代大学生心理疏导中的应用.《泰州职业技术学院学报》,14(6),33-36.
- [9] 森田正马.(2009).《神经衰弱和强迫观念的根治法》.人民卫生出版社.
- [10] 赖雄,陈盈,何厚建,等.(2017).从森田疗法角度探讨如何治疗心因性失眠.《医学与哲学(B)》,38(10),77-79.
- [11] 洪慧娟.(2011).一例大学生失眠的心理咨询案例报告.《宜春学院学报》,(4).
- [12] 高佳敏.(2025).1例高职大学生因学业压力引发焦虑抑郁情绪的咨询案例报告.《心理月刊》,20(18),204-206.
- [13] 黄安麟,刘嘉宝,张琬婷,等.(2022).当事人眼中高校危机干预工作中的伦理议题:质的分析.《中国临床心理学杂志》,(2).
- [14] 高良武久.(1992).《森田心理疗法实践:顺应自然的人生学》.人民卫生出版社.

The Application of Morita Therapy in Psychological Crisis Intervention for College Students

Liang Fei

Kede College of Capital Normal University, Beijing

Abstract: The mental health of college students serves as the fundamental safeguard for their growth and development, as well as the acquisition of professional skills. However, due to the uncertainties of life, issues related to work and further education, an increasing number of students are experiencing psychological problems. This article expounds on the core principles of Morita therapy, aiming to assist college students in clarifying their psychological doubts and issues. By persisting in meaningful actions, they can break out of their predicaments, reestablish their pace of life and sense of control, and cultivate well-rounded talents with both physical and mental health.

Key words: Morita therapy; College students; Psychological crisis intervention