

对一例自杀未遂高中生的校园心理危机干预及反思

◎ 张琳 徐凯 (安徽省合肥市第三十五中学, 合肥 230000)

摘要: 校园心理危机是指在学校校园环境内, 由突发或重大的个体危机事件所导致的在校成员的一种严重心理失衡状态。呈现了对一例自杀未遂高中生的校园心理危机干预的完整干预过程, 包含了以心理中心、班主任、年级组、学校各级相关职能部门在内的校园危机工作小组分工协作, 以及此次危机干预的实际效果和相关反思。

关键词: 自杀未遂; 校园心理危机; 高中生

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2025) 08-0052-03

一、危机事件的发生

2023年5月12日下午, 某中学高二学生小静(化名), 17岁, 在课堂上向教师举手示意去卫生间, 小静出教室后独自走向教学楼最高处六楼天台, 翻越护栏后想往下跳。在她背靠护栏站立犹豫片刻时, 被某教师看到了, 该教师迅速跑向小静, 将她劝离天台, 并带至班主任处。

这起危机事件起因于三天前高二年级的月考, 本次月考的难度很高。5月12日, 月考所有科目的分数揭晓, 小静每门课的分都比预期分数低很多。看到分数后, 小静觉得自己的内心受到了巨大的冲击, 精神落差很大。在极度崩溃的情绪下, 小静跑向六楼的天台。

危机事件背后往往有多种因素影响。小静的原生家庭对她要求非常严格, 父母虽工作忙碌, 但对小静要求很高。小静性格较为内向, 日常生活中主要由母亲负责照料, 父亲忙于生意, 父母与小静的沟通极少。父母要求小静每次考试必须考好, 必须考上一所好大学。从小严格的家庭教育环境造成小静对自己一直有高要求。进入高二后, 小静在班级中的成绩一直处于中上游, 小静非常害怕本次月考成绩在班级垫底。

上述事件发生后, 班主任立即启动校园危机干预正式流程。班主任在与小静倾谈后, 将小静带至校心理中心, 由心理老师对小静进行心理危机干预。同时, 班主任第一时间联系家长, 要求家长双

方尽快到校, 并将小静情况上报学校政教处。

二、心理危机的干预过程

第一阶段: 建立良好的辅导关系, 了解当事人情况。

心理老师在接到小静后, 将其带至校心理辅导室。心理老师首先表达对她的真诚关心和担忧, 并且正面询问小静刚刚发生了什么。面对心理老师真诚的关心, 小静打开心扉, 详细告诉了心理老师她走向六楼天台的种种想法: “我应该从这跳下去, 就没有人会发现我考得很差了。” “从未考得如此之差, 感到一种扑面而来的打击。” “没有脸见人了, 没有脸见老师和同学。” “花了那么多钱补数学, 竟然还考得那么差。”

第二阶段: 对当事人进行自杀的风险评估。

在详细了解小静走向天台的种种想法后, 结合从班主任处了解的该生的情况, 心理老师对她进行了自杀的风险评估。经详细了解, 小静平时没有自杀的想法, 无自杀的计划及工具, 过往无企图自杀的行为。本次走向天台, 翻越护栏想跳下去, 是因为接受不了自己的月考成绩, 一时出现了情绪上的极度崩溃。

第三阶段: 对当事人表达真诚的共情及无条件的积极关注。

干预过程中, 心理教师始终使用真诚一致、共情、无条件的积极关注等技术, 对小静的情绪和想法充分表示理解与接纳, 促进当事人内心的开放及

对自身情绪、认知及行为的理解及接纳。人本主义心理学家卡尔·罗杰斯指出，治疗的核心条件之所以成功建立，有效的治疗关系之所以真正形成，在于咨询师的态度，也即三个最核心也是最重要的基本条件：真诚一致、同感理解、无条件的积极关注。整个干预过程中，心理教师使用上述三种态度（也是技术）创造出一种真正具有帮助效力的关系。在这种关系中，当事人小静敞开了心扉，阐述了自己的所有情绪及想法。表达即治疗，在阐述自身情绪及想法的过程中，小静不仅澄清了自己的情绪、想法，也在逐渐理解、接纳、舒缓自己的情绪和压力。

第四阶段：对引发当事人自杀行为的若干认知偏差进行工作。

通过小静的表达，心理教师发现小静之所以采取冲动的自杀行为，是由于脑海中对成绩、考试、高考的一些认知偏差。对小静在干预过程中反复表达的这些想法，心理教师做了进一步的归纳与整理，梳理出四条导致小静自杀行为的认知：（1）这次月考太差了，觉得非常丢脸；（2）花了那么多钱补数学，竟然还考得那么差，对父母很愧疚；（3）每一场考试都很重要，必须考好；（4）高考很重要，必须考好，如果考差了，人生就完了。

针对前两条认知中关于考差了会感觉丢脸和愧疚的情感，心理教师通过具体化、解释、澄清等技术，引导当事人逐渐接纳这些非常正常的，每个人都会产生的情感，并且帮助小静看到这些消极情绪背后的积极意义，帮助她初步掌握如何将这些消极情绪转化为行为动力。针对后两条绝对化、糟糕至极的关于考试和成绩的不合理认知，心理教师通过同感理解小静问题的性质，以及对小静后两条认知进行分析、解构与重构，帮助小静建立新的对待考试和成绩的科学合理认知。最后，关于担心考试考不好的巨大压力，心理教师向小静详细解释了聚焦注意力、缓解考试压力的两条有效技巧。

第五阶段：告知当事人情绪波动时可以寻求的外界求助资源，并签订“不自我伤害契约书”。

危机干预过程到达第四个阶段时，小静的笑

容开始展现，情绪得到明显纾解。在干预的最后阶段，心理教师引导小静思考当出现消极情绪时可以寻求的外部求助资源，小静一一总结。心理教师告诉小静，学校心理中心每天八小时值班，随时可以寻求心理教师的帮助。小静愉快地点头。最后，心理教师与小静签订“不自我伤害契约书”，同时要求小静一周后再次前来心理中心。

三、心理危机干预后的多方会谈

第一阶段：召开学校危机工作小组短会，做好多方会谈前的准备。

对小静的危机干预持续了90分钟，危机干预后，由心理教师牵头召开学校危机工作小组短会。短会持续了25分钟，校德育副校长、政教处主任、年级组长、班主任、心理教师共同参加了短会。短会上，心理教师首先简要介绍干预的过程及效果。之后，讨论明确了与该生家长交流的谈话目标：缓解小静的心理压力，改善家长家庭教育的方式，帮助小静健康成长。之后商定了与该生家长交流的谈话框架：（1）了解小静在家中的表现、亲子关系状况；（2）告知家长该生下午企图自杀的行为、目前的心理状态及学校已采取的干预措施；（3）协商帮助小静健康成长的方法。最后，短会形成书面会议纪要，所有参会人在会议纪要中签字。

第二阶段：启动多方会谈，告知家长学生心理状况，共同商议帮助措施。

启动多方会谈前的准备工作完成后，家长已经赶到学校。在学校家长接待会议室，由学校德育副校长、政教处主任、年级组长、班主任、心理教师及小静的家长组成的多方会谈正式开始。德育副校长首先向家长阐明，邀请家长前来的目的是孩子的健康成长，然后请家长回忆描述小静在家中的状况及亲子关系状况。随后，班主任告知家长小静在校生活状况及当日下午企图自杀的行为。接着，心理教师向家长阐述该生目前的心理状况，强调家长要重视孩子的心理健康，缓解孩子的心理压力，帮助孩子逐步掌握科学合理的宣泄情绪方法，营造温暖的氛围，密切关注孩子人身安全。多方会谈中，家校双方形成了较为完善的帮助孩子健康成长的方案。最后，学校请家长签署记录此次多方会谈

的“家校沟通记录表”。

四、干预效果

对小静的危机干预结束时，小静对心理老师说：“老师，谢谢你，我现在觉得自己当时好傻！”带着笑容，小静离开了心理中心。事件处理结束后，年级组长及班主任对小静保持高度的关注，密切关注小静的心理状况。

一周后，小静如约来到心理中心，告知心理老师目前自己情绪比较平稳，感觉比上周好很多，不需要再次接受辅导。心理教师告诉小静，如有需要，可以随时前来心理中心。事件发生一周及两周后，心理中心两次电话联系班主任，了解小静的近况，班主任反馈小静情绪平稳，会继续密切关注该生的心理状况。

五、相关反思

本次危机事件引发了很多有关学校管理及学校心理危机干预工作的思考。

学校自2015年制定并下发了“学生心理危机识别和干预应急预案”，此后历年来，学校多次邀请校专职心理教师对全体班主任进行了有关危机干预的主题讲座，向每位班主任强化了学生心理危机识别与干预的流程、正确处理方法与注意事项。本次危机事件中，班主任、心理教师等严格按照学校心理危机干预流程进行操作，显示学校危机干预工作在制度、组织、人员等方面都有较为完善的保障。

从危机干预工作的角度，本次危机事件在心理教师介入后干预效果良好，有以下四个方面的原因：（1）建立了良好的辅导关系，心理教师真诚、共情、无条件的积极关注促进了当事人内心的开放，这是干预取得良好效果的根本原因；（2）干预过程中心理教师对当事人无条件地理解与接纳，促进了当事人对自身的理解与接纳；（3）心理教师准确捕捉到引发当事人自杀行为的若干认知偏差，并进行了大量的辅导工作；（4）为当事人提供了诸多身边的外部求助资源，向当事人表明可以随时向心理教师寻求帮助，让当事人看到解决困难的其他有效方法。

从危机事件看，学校保障学生安全的硬件措

施仍待进一步增强。早在2015年，学校校园的摄像头已经全面覆盖了校园公共环境的各个边角，但在本次事件中发现，教学楼六楼天台仍需加装摄像头，同时，校监控室对于校园建筑顶楼的实时监控仍需增强。事件发生后，心理中心已针对上述校园安全管理漏洞向学校提出书面建议。截至目前，学校已根据心理中心的书面建议，对学校校园公共环境的安全保障进行了针对性整改。

本次事件中，小静关于考试成绩产生的巨大心理压力及对考试的诸多不合理认知，与其原生家庭的教育方式密切相关，表明学校对家长的家庭教育指导工作仍需加强。截至目前，学校每学期都会定期召开线上及线下家长会及家庭教育指导讲座，但考虑到这次危机事件的根本原因在于家长对于孩子成绩的强烈执着，因此学校对家长的家庭教育指导工作仍需针对性加强。应通过增强家校联动，增加对家长的家庭教育指导，改善家长的教育理念与亲子关系，减少此类校园危机事件的产生。

校园心理危机干预不是学校心理中心一个部门的事，首先要有完整、科学、成熟的校园心理危机识别和干预应急预案，由学校各级相关职能部门组成的学校心理危机工作小组，在校园危机事件突发后，迅速根据干预应急预案流程启动相关干预工作，做好家校沟通及后续回访、追踪、保障等各项工作。要使学校心理健康教育工作更加健康、科学而有效，需要每一位心理工作者及每一位学校教育工作者的配合和努力。

（注：根据《中国心理学会临床与辅导心理学工作伦理守则（第二版）》，本次心理危机干预案例的书写已征得案例当事人的书面同意。）

参考文献

- [1]浙江省中小学心理健康教育指导中心. 浙江省中小校园心理危机干预指导手册[M]. 宁波: 宁波出版社, 2014.
- [2]浙江省中小学心理健康教育指导中心. 中小学心理危机筛查与干预工作手册[M]. 宁波: 宁波出版社, 2019.
- [3]广东省中小学心理健康教育指导中心. 广东省中小校园心理危机干预手册[M]. 广州: 广东教育出版社, 2022.