



北京大学 心理危机处理原则及操作流程

刘海骅

北京大学学生心理健康教育与咨询中心



北京大学

心理老师大本营：241833454



- 中国心理学会注册心理师
- 北京大学人格与社会心理学博士
- 北京大学学生心理健康教育与咨询中心 主任



北京大学

心理老师大本营：241833454



工作宗旨

- 为在学校领导下，指导北京大学各院（系、所、中心）学生工作者更规范有效地处理学生心理危机，明确制度与规范责任，促进不同岗位和部门间的合作，做到处理学生心理危机事件时有章可循，有效地降低学生非正常死亡及负性事件的发生，并尽可能降低负面影响，保持校园和谐的教学环境，促进北大学子的心理成长和人格完善。



北京大学



提出问题

- 认识到学生的人格有何帮助？
- 如何了解学生的人格？
- 人格障碍的三个标准
 - 现实检验能力
 - 自我、他人与关系的同一性感觉
 - 防御机制的成熟度



北京大学



危机的定义

- 危机是一种改变或破坏平衡状态的现象，其本质在于人们身心系统的平衡被打破。当一个人应对压力、困扰的能力不足以缓解和克服当前的痛苦、困难时，危机就会发生。当当事人认为，某一事件或境遇是个人资源和应付机制所无法解决的困难时，便产生紧张、焦虑的情绪。如果一些不良情绪得不到及时缓解和控制，就会导致当事人情感、认知和行为方面的功能失调，并产生崩溃感。



北京大学



危机的定义

- 通俗的讲，心理危机是指发生了一些糟糕的事情，但自己又觉得根本控制不了，导致生活中出现自己不愿接受的改变，因此致使当事人往往会运用极端的方式，如自杀，自伤，攻击他人等不适应和失败的方式去解决。

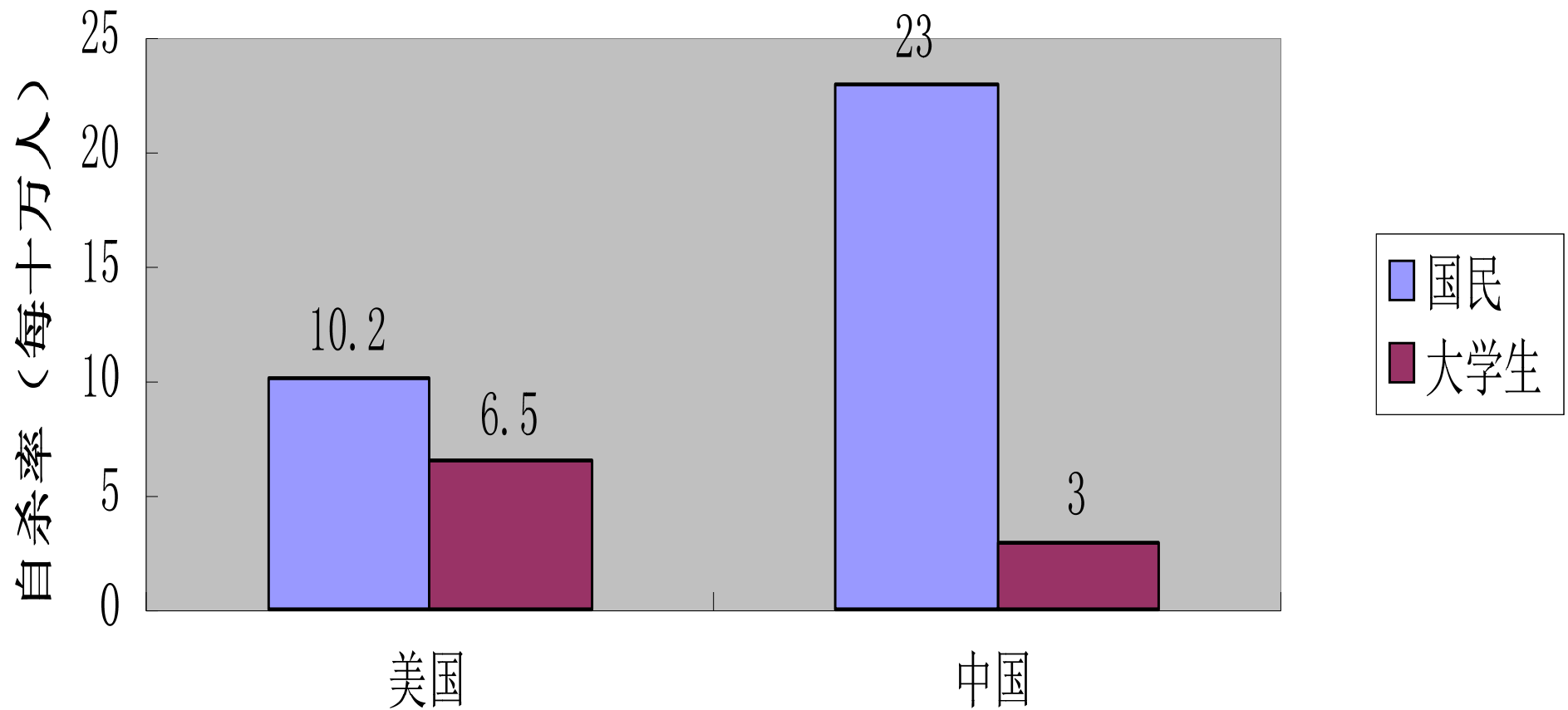


北京大学



大学生自杀率

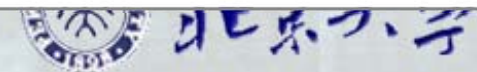
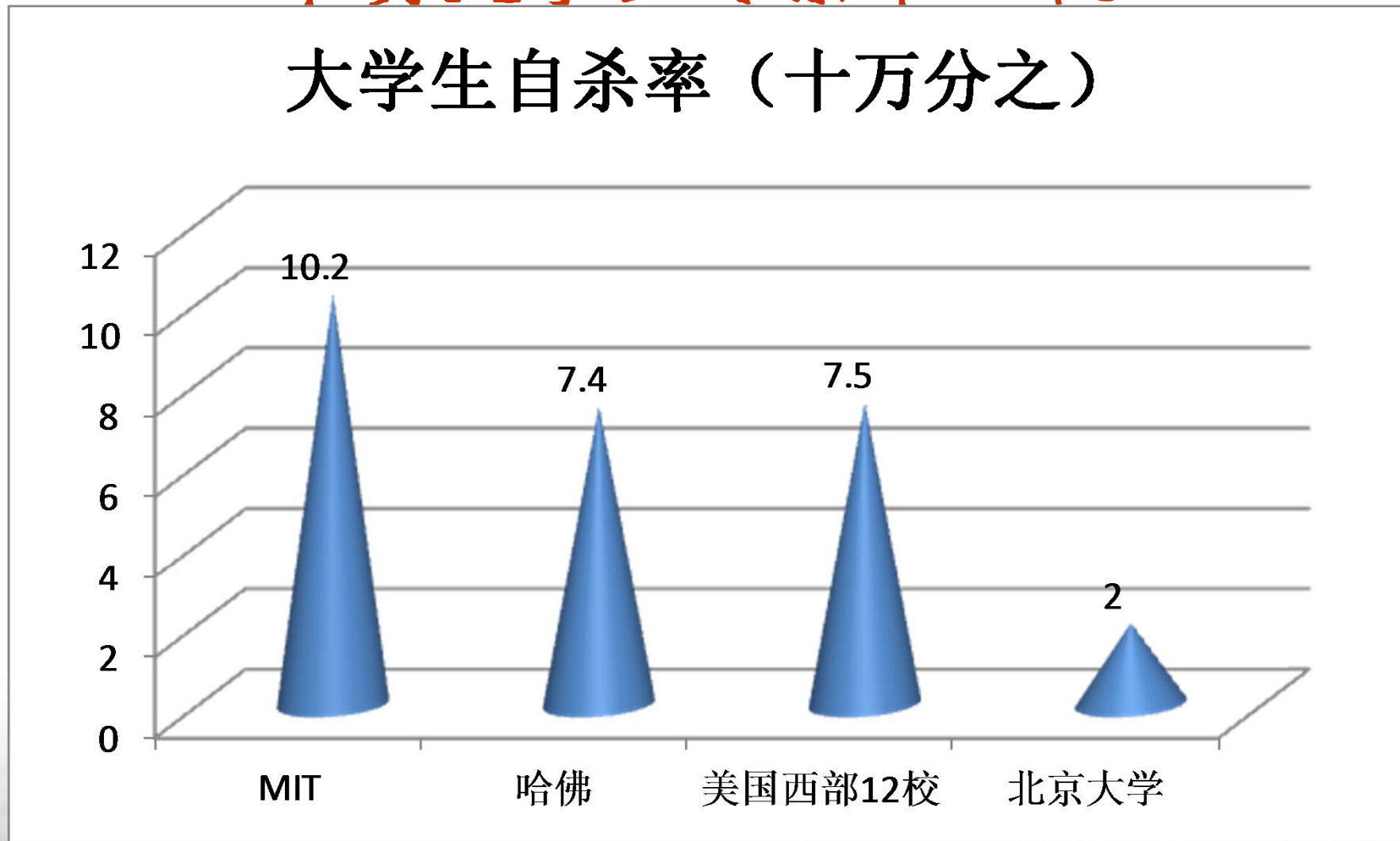
中美自杀率比较





中美大学生自杀率比较

大学生自杀率（十万分之）



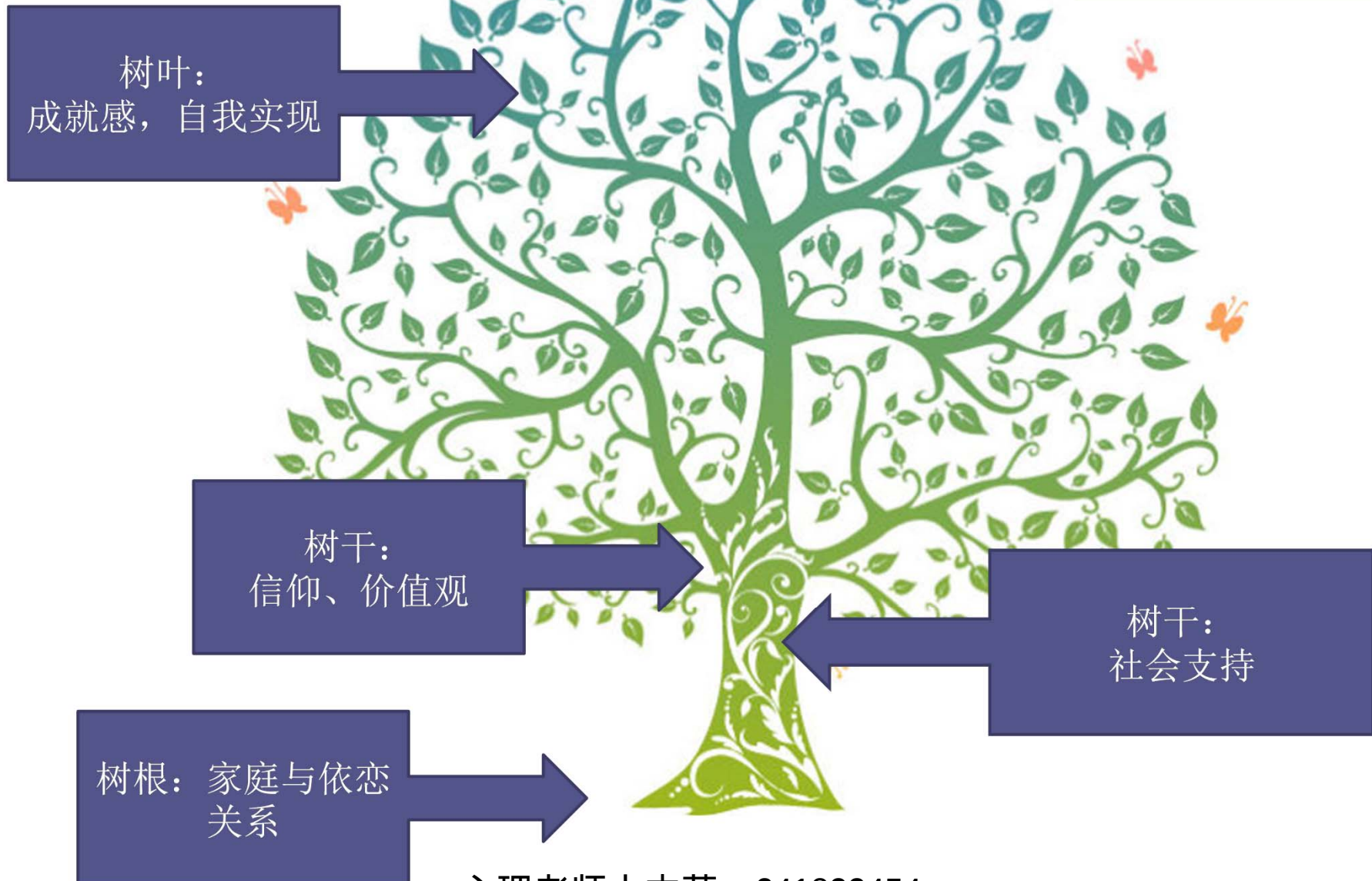


中西方比较

	(西方) 个体执业	(中国) 学校咨询
工作模式	治疗模式	发展模式
工作团队	咨询师, 督导	学生工作系统
理论背景	动力, 人本, 认知行为等	西方理论+中国思想政治工作
学生与 咨询师关系	消费者vs服务者	师生关系
工作目标	问题解决和疾病	发展和培养



心理危机的树理论





国内高校心理咨询师的多重角色

- 心理咨询师
- 社会工作者
- 学生（思想政治）工作者
- 教师（心理健康教育等）。



北京大学



常见危机状况

- 在高校的环境中，常见的心理危机是指某同学存在有下列情况：
- （1）自杀倾向，包括向同学、老师、朋友透露自杀的想法，或在网络、日记中发表相关言论、文章等；
- （2）自伤倾向，存在有可疑原因的外伤，如手腕上有伤痕，头部有外伤等；
- （3）严重抑郁倾向，情绪低落，失眠，早醒，不愿起床上课等；



北京大学



- (4) 攻击他人倾向，声称要攻击某人等，或易激惹，与他人频繁发生冲突等；
- (5) 精神异常倾向，包括明显的自言自语，情感不协调等，可能是精神分裂症，（双相）心境障碍，重症抑郁等；
- (6) 重大挫折，如经济上遇到难以克服的困难等；
- (7) 近期将可能遭遇严重压力事件，如考试不能通过或考试成绩不如所愿，被退学，失恋等；



北京大学



- (8) 近期有重要的亲密关系的丧失，如父母，兄妹，家人，尤其是非正常死亡情况；
- (9) 严重环境适应不良导致心理或行为异常的学生；
- (10) 身患严重疾病，个人很痛苦，治疗周期长的学生；
- (11) 正在服用精神类药物控制病情以及曾患心理疾病休学、病情好转又复学的学生，目前情况不稳定；
- (12) 由于身边的同学出现个体危机状况而受到影响，产生恐慌、担心、焦虑、困扰的学生。



北京大学



第一部分 院系危机干预预案



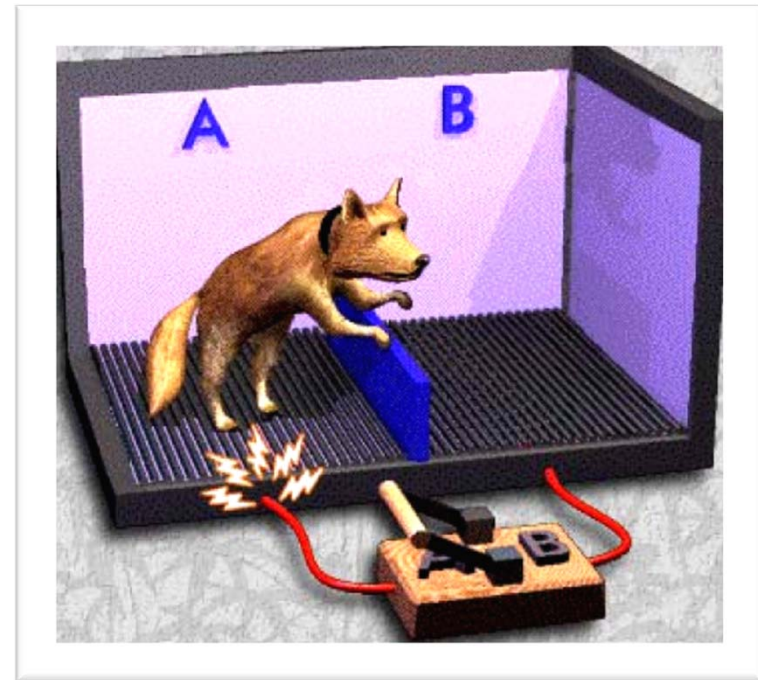
北京大学

心理老师大本营：241833454



有关习得性无助

- Learned Helplessness
- 美国心理学家塞利格曼
1967年在研究动物时提出



北京大学



问题提出

- 朋辈辅导志愿者可以做些什么？



北京大学



院系学生心理专项助理发现学生 有心理危机情况时预案

- (1) 主动关心：
- 对发现有情绪困扰和波动的同学，心理专项助理需要运用所学的会谈技术，以真诚的态度去关心该同学，并评估其是否需要进一步帮助。对于认为需要进一步帮助的同学，可以提出积极的意见和建议，鼓励和安排该同学获取帮助。



北京大学



院系学生心理专项助理发现学生 有心理危机情况时预案

- (2) 心理评估：
- 各院系心理专项助理需要定期参加有关心理危机干预和同伴辅导的培训，以掌握发现危机、识别危机，以及初步报告和處理各种危机的能力。



北京大学



院系学生心理专项助理发现学生 有心理危机情况时预案

- (3) 及时报告：
- 对于经过交谈评估认为可能存在一定危机的同学，心理助理必须及时报告辅导员或相关老师。



北京大学



院系学生心理专项助理发现学生 有心理危机情况时预案

- (4) 稳定情绪 尽责陪护：
- 对于经过评估可能存在危机的同学，心理助理要在老师统一指导下，稳定有关同学的情绪，履行陪护和帮助的责任。



北京大学



- (5) 保持联系
- 在处理危机过程中，保持和班主任及学校有关部门的联系，发现情况，及时报告。



北京大学



院系学生工作者发现学生有心理 危机情况时预案

- (1) 确保安全
- 陪护：防止该学生独处，必须由教师陪护或安排同学陪伴，监护者不少于2人，该同学需要上卫生间时需由同性教师或同学陪护。
- 避险：尽可能安排该生待在安全楼层，如：一楼或平房。
- 隔离：隔离危险物品，并采取其它必要安全措施。如：暂行保管寝室里的刀具、剪刀、绳索、药物，清理住所处洗手间内危险物品(玻璃杯等)，不能反锁洗手间房门等。



北京大学



院系学生工作者发现学生有心理 危机情况时预案

- (2) 及时上报
- 时间：在发现情况后马上（2小时内）向上级领导报告；
- 程序：辅导员向学院分管心理工作的书记或副书记报告；同时向心理中心（中心预留危机干预电话）报告。



北京大学



院系学生工作者发现学生有心理 危机情况时预案

- (3) 联络转诊
- 在家属授权之下，协助家属将有关同学送交相关部门进一步干预。
- 经过心理中心危机干预咨询师评估，认为该同学已经被确认存在自杀、攻击他人的风险，或患有精神分裂症、双相情感障碍、抑郁症等重性精神病，则由学生工作者联系家长，做到家长知情，并要求家长到校履行监护责任。
- 家长如果未能到校或拒绝到校，情况有危险时，要取得家长的授权书（参见附录1样例），授权学校代理履行监护和治疗责任。



北京大学



院系学生工作者发现学生有心理 危机情况时预案

- 家长如果未能到校和不愿到校，且不愿意授权学校代行监护责任，或者不同意转送相关部门处理的情况下，要求家长提供知情同意的免责声明书（参见附录2样例）。
- 如果家长完全拒绝与学校合作，或者无法联系到出现危机学生的法定监护人，而经过学校心理咨询中心或相关医院、部门评估确实存在危机，需要门诊、住院或其它校外机构参与处理的，可依法报警，请求警察依法采取必要措施保障学生安全并记录。



北京大学



院系学生工作者发现学生有心理 危机情况时预案

- (4) 跟踪随访
- 在危机期过后返校时，需要对该同学保持持续的关心和随访。
- 返校：指请假/门诊/住院/休学后回到学校。
- 家长联系：返校前家长应提前与辅导员联系，告知学生目前情况；返校时必须由家长陪同，办理相关手续后方可返校；



北京大学



院系学生工作者发现学生有心理 危机情况时预案

- 医学证明：曾被诊断符合某一心理障碍诊断者，返校时需出具县级以上专科医院医疗证明；并携带有关医疗文件（门诊病历、出院小结、各种检查清单及复印件等）。复学前应由辅导员陪同该同学到心理健康教育中心进行相关评估。评估结果认为可以返校继续学习方同意复学，并签订相关文件。



北京大学



院系学生工作者发现学生有心理 危机情况时预案

- 跟踪随访：当学生度过危机后，应与学生进一步讨论以后遇到类似困难，自己可以如何处理，可以通过哪些途径寻求帮助，促进学生自我成长。对于有明确精神医学诊断的学生，应督促其定期去心理健康教育与咨询中心回访或咨询。做好相应的报表归档工作。
- 责任交接：如遇到辅导员更换，需做好有关学生的相关交接工作，即前任辅导员应以书面形式向接任辅导员介绍该生情况并签字确认。



北京大学



第二部分 学生心理咨询中心危机干预预案



北京大学

心理老师大本营：241833454



- 学生心理健康教育与咨询中心的危机干预小组由中心主任、心理咨询师、危机干预督导、接待员组成。



北京大学



接待员/心理评估员职责

- (1) 即时报告
- 在接待来访同学时发现：
 - A.其情绪明显低落，异常；
 - B.登记表中有严重情绪低落、自杀、自残、攻击，绝望等主诉时；
 - C.心理评估量表BDI>21分；
 - D.报告其他同学有上述情况时。
- 必须在第一时间向危机干预督导，中心主任，专职心理咨询师（以上为报告优先顺序）报告。



北京大学



接待员/心理评估员职责

- (2) 稳定情绪
- 在该同学完成评估之前，采取各种可能措施，挽留陪伴或安排助理陪伴该同学于中心等待评估。
- (3) 保持联系
- 取得该同学的有效联系方式，如手机、宿舍电话、好友电话、宿舍地址或目前居住地地址。



北京大学



中心心理咨询师工作职责

- 在心理咨询过程中发现某同学具有危机风险，或者接到接待员报告某同学有危机风险时，需要：
 - （1）即时处理
- 即时对该同学进行访谈评估，评估其自杀、自伤、攻击、重症精神疾病危险性，并对其异常情绪想法等做出疏导、处理。



北京大学



中心心理咨询师工作职责

- (2) 及时报告
- 如果经过评估，认为该同学存在确实的危机风险，则需要及时向危机干预督导，中心主任报告，请求复评。
- (3) 详细记录
- 对所做的评估、处理，需要进行详细记录，并填写危机干预案例情况报告表。



北京大学



中心危机干预工作处理流程

表1 自杀自伤评估表

	无	有（低）	有（高）	极高
○评估自杀、自伤计划	0	1	2	3
○评估既往相关自杀、自伤经历	0	1	2	3
○评估目前现实压力	0	1	2	3
○评估目前支持资源	2	1	0	
○临床诊断	0	1	2	



北京大学



中心危机干预工作处理流程

表2 暴力攻击评估表

	无	有 (低)	有 (高)	极高
○评估暴力攻击计划	0	1	2	3
○评估既往暴力攻击经历	0	1	2	3
○评估目前现实压力	0	1	2	3
○评估目前支持资源	2	1	0	
○临床诊断	0	1	2	



北京大学



干预

- 根据评估结果，采取以下处理方案（处理流程参见图1）：
- 0-2分 可以回家，报告督导，需要观察随访；
- 3-4分 报告行政领导，报告院系辅导员，密切观察随访。24小时监护，24小时后再评估。可以通知父母；
- 5-6分 报告行政领导，报告院系辅导员，密切观察随访。通知父母，送精神科门诊或精神科会诊，24小时监护，强烈建议住院；
- 7-13分 通知父母，立即住院。



北京大学



干预工作要点

- 汇报与转介
- 心理咨询师无法准确判断是否处于危机或疾病情况时，应报告危机干预督导，会诊评估，必要时转介相关医疗机构。
- 48小时监护
- 对确有危险的学生，如暂时不能采取其他有效措施，应该实施24-48小时监护，必须落实监护小组人员，时间责任表，在咨询中心咨询师指导监督下，由各院系领导与辅导员负责组织。必要时监护可延长至72小时。



北京大学



干预工作要点

— 联系家长

- 凡学生有自杀、自伤、攻击他人，精神异常等情况，咨询师必须及时报告危机干预督导及中心领导，经统一协调后告知家长，不能因为学生的要求而不告知。
- 家长到校后，学院将学生交给家长监护，详细告知学生相关情况，提出具体的监护建议并落实，提出在校期间和返校时的要求，并签订相关责任承诺书。



北京大学



干预工作要点

- 选择后续方案
- (1) 与学生讨论，并根据心理中心或当地精神卫生机构建议，决定选择请假/住院/休学/陪读。
- (2) 学生未做出选择，根据当地精神卫生机构建议，给出由心理健康教育中心、学生工作部、学院商议后提出的学校意见。
- (3) 家长确实无法到校，学生情况允许的情况下，经家长书面授权和免责声明，学院安排辅导员送学生回家。



北京大学



干预工作要点

- (4) 学生到医院诊治，需家长或辅导员陪同，首选家长，学校协助。
- (5) 若选择陪读，需明确陪读的亲属并签署免责申明。若家长陪读有经济困难，可与后勤等部门联系，争取相应的支持。



北京大学



干预工作要点

- 危机后评估
- 在危机期过后返校时，需要对该同学保持持续的关注和随访。
- 返校：指请假/门诊/住院/休学后回到学校。
- （1）家长联系：返校前家长应提前与辅导员联系，告知学生目前情况；返校评估时必须由家长陪同，经过心理咨询中心评估后，确认已经符合返校条件后方可返校。



北京大学



干预工作要点

- (2) 中心复评：复学前应由辅导员陪同该同学到心理健康教育中心进行相关评估。评估的依据包括相关医疗证明文件，心理测验结果，心理危机评估访谈结果。原则上评分<3分方可复学。
- (3) 跟踪随访：当学生度过危机后，应与学生进一步讨论以后遇到类似困难，自己可以如何处理。对于有明确精神医学诊断的学生应建立危机风险档案，定期回访或咨询。



北京大学



危机档案制度

- 为了更有效的防止危机的发生，需要将危机预防作为日常工作。
- 建立危机档案的对象包括：
 - （1）曾经发生过心理危机的同学；
 - （2）曾经/目前患有严重精神疾病的同学；
 - （3）近期可能存在发生心理危机的同学。



北京大学



第三部分

北京大学重性精神疾病处理工作流程



北京大学

心理老师大本营：241833454



- 1、及时上报，安排好家长到校前危机学生的看护工作。
- 具体内容同一（一），第1、2点。
- 2、联系家长
- 及时与家长取得联系，告知学生目前情况，讨论到医院就诊问题。
- 若获得家长书面授权，学校可在家长到校前安排老师陪同学生前往医院；若家长不同意，应尊重家长意见，待家长到校后再议。情况紧急，该同学有严重自杀，自伤或攻击他人倾向，可以通报学校保卫部门，考虑报警处置。

（所有与家长沟通过程及结果，应做好详细记录）。



北京大学



- 3、家长到校后，学院及心理健康教育中心应协助家长了解学生相关情况，介绍相关精神疾病常识，做好家长安抚工作。
- 4、到医院相关事项
 - （1）若家长同意学生到医院诊治，学院和心理健康教育中心可协助；
 - （2）陪同就医的老师应向医生如实介绍学生的实际情况。



北京大学



5、住院相关事项

- (1) 在老师陪同到医院就诊情况下，如果学生需住院治疗，应通知家长，尊重家长意愿；
- (2) 若家长同意住院并尽快赶往学校，学院可配合安排住院事宜；
- (3) 若家长不同意住院并赶往学校，学院等待家长到校再议；
- (4) 若家长不同意住院并不愿到学校，学院应与家长尽量沟通敦促其尽快到校，同时做好学生看护工作；
- 如情况紧急，该同学有严重自杀，自伤或攻击他人倾向，可以通报学校保卫部门，考虑报警处置。



北京大学



- 6、出院后的处理
- (1) 学院应告知学生出院后欲返校或回家，应提前报告学校；
- (2) 学院及心理健康教育中心根据学生实际情况和医生的诊断治疗建议做出休学 / 请假 / 陪读等相关建议；
- (3) 与家长、学生达成处理意见，签订相关承诺书。



北京大学



- 7、学院告知学生返校事项
- 具体内容同一（一），第7点。
- 8、支持工作
- （1）返校后，学院应予以长期关怀，定期了解学生情况；
- （2）帮助寝室同学认识相关疾病，正确对待，给予关心；
- （3）如有需要，心理健康教育中心给予长期心理辅导。



北京大学



- 9、特殊情况处理
- (1) 学生因病不能返校，学院应做好长期支持、关爱工作，尽可能帮助学生完成学业，如：给予课程、论文的相关指导；及时告知考试、就业信息等。
- (2) 经济困难学生住院及其他相关费用，学院可与相关职能部门联系适当予以补助。



北京大学



第四部分

危机事件后的管理和应对预案



北京大学

心理老师大本营：241833454



- 危机事件发生之后，需要全校各相关部门通力协助，各司其职，相互支持和相互配合，以积极应对，防止危机扩散和蔓延。
- 危机事件发生之后，以发生危机的学生所在院系的行政领导和干部为主体处理危机，学生心理健康教育与咨询中心负责协助，提供咨询顾问意见和建议，以及后续心理干预。



北京大学



启动危机处理

- 第一时间通知学生家属和相关部门，并组成危机处理小组。此项工作主要由该同学所在院系党委、行政负责协调。
- 因为危机干预是一项需要在短时间内去应对和处理极端事件的极具挑战性的工作，在工作过程中，需要激活和动员各种必要的资源，在承受巨大压力的同时处理好干预者自身的因为死亡和死亡威胁所带来的焦虑、恐惧等负面情绪和因为替代创伤带来的内疚、悲伤、绝望等情绪反应。因此，原则上，对危机事件的干预，应该是团队的工作。



北京大学



启动危机处理

- 危机干预团队应该包括学校心理咨询师及其督导，学校相关单位的负责相关工作的领导、教师、精神科医生，学校保卫部门的人员等。这些人员应该在专业的心理干预工作者的组织下形成团队，有各自明确的责任和分工。危机干预者在其中扮演组织者，专家和顾问的角色。



北京大学



及时发布信息

- 发布根据已知事实的简短、清晰的通报。通过校园网络等学校主要信息发布渠道，在2小时之内发布关于危机事件的通报，并提供进一步信息的官方信息发布渠道。
- 此项工作主要由该同学所在院系党委、行政负责，心理咨询中心、青年研究中心等机构参与支持。



北京大学



两个危机事件

关于我校一研究生突发事件的通报

我们非常痛心地向复旦师生和社会通报一起不幸事件。
4月1日，我校一名2010级在读医科研究生出现身体不适。当晚，被送至我校某附属医院就诊。入院后，病情加重，先后出现昏迷、肝功能衰竭等症状。医院组织了多次全市专家会诊，并经病因学检查，未发现病因。学校要求医院全力救治，并请上海警方介入调查。

事件发生后，学校成立了工作小组，组织医疗力量全力抢救，积极配合警方侦查案件。4月11日，上海警方通报，在该学生的寝室饮水机残留水中检测出某有毒化合物成分。4月12日，基本认定同寝室某同学存在嫌疑。目前，案情正在进一步调查中。

关于我院学生受伤事宜的通报

2013年4月3日早晨，我院一同学被另一同学致伤，后紧急送往医院救治，目前无生命危险。警方已介入处理，当事人正在接受调查。愿受伤同学早日康复！

北京大学XX学院
学生会

摘自未名BBS

- 摘自新浪微博@复旦大学V

weibo.com/ifudan



北京大学



监控危机反应

- 及时通过网络、学生干部等了解和评估学生对危机的反应和看法，及时做出反馈和应对。



北京大学



预防危机传染

- 对可能出现危机扩散的苗头及时干预，包括对危机相关学生、老师进行小组和个别心理辅导。
- 自杀传染是指当某一个人自杀之后，其自杀的行为模式被其他人模仿，最初的自杀行为成为对某些特殊的人群的扳机点，从而导致一系列自杀行为，也被称之为自杀模仿，或者自杀复制。这些特殊人群此前通常就是自杀行为的易感人群，例如此前有自杀行为史，抑郁史，或者与死者有某种相似性。



北京大学



预防危机传染

- 世界卫生组织，国际自杀预防协会于**2008年**2月提出对于自杀事件的媒体报道的指导原则。包括：
- 把握机会对公众进行自杀教育；
- 避免使用将自杀耸动化或正常化的语言，也要避免将自杀呈现为一种解决问题的方法；
- 避免将自杀新闻放在显著位置，也要避免不正确地复述自杀事件；
- 避免详细描述已致死或未致死之自杀所使用的方法；



北京大学



预防危机传染

- 避免提供发生已致死或未致死之自杀的具体地点；
- 谨慎设置标题；
- 谨慎使用照片或视频；
- 报道名人自杀时格外小心；
- 对自杀者家属给予相应的关怀；
- 提供求助信息；
- 注意媒体从业者本身亦可能被自杀事件影响。



北京大学



哀伤辅导和应激事件管理

- 危机事件发生后，需要对危机事件的当事人给予个别和小组的哀伤辅导以及应激事件管理。
- 经历危机或者与危机事件相关的人会普遍出现身心症状，包括痛苦、伤心、焦虑、恐慌、压抑、失眠、无法专心等情绪、认知、行为及生理的反应，影响正常的生活，甚至由此产生长期的负面影响。因此，危机干预工作者运用危机小团体方法进行干预，也称危机减压团体，可以有效地纾解在此阶段所感受的身心压力，是有效的心理健康教育方法。



北京大学



危机团体干预的实施

- 危机团体干预由专业人员所带领，通常在危机发生约**48**小时后，**72**小时内进行。单次小团体形式，包括七个阶段，需要二至三个小时，运用语言表达，参加人数一般**3-15**人，进行方式是结构性地邀请成员依序发言。干预现场所需材料是白板或者黑板一块，以便记录并整理成员所叙述的身心行为反应。
- 危机团体干预整个过程分成七个阶段，包括开始阶段、事实阶段、感受阶段、反应阶段、教育阶段、应对阶段和结束阶段。

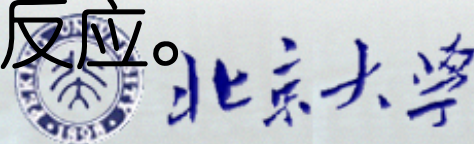


北京大学



第一阶段：开始阶段

- 团体的领导者自我介绍，然后介绍团体干预的目的、规则和进行步骤，并邀请成员轮流自我介绍，以了解参加者与意外当事人（如死亡者）的亲疏远近，并明确团体进行的原则。自我介绍时不是自愿发言，而是轮流讲，可以增加成员的秩序感、控制感。团体干预的目的是回顾参加者对危机事件的反应，进行讨论，找到处理问题的方法并防止将来可能出现的心理问题。团体干预的三个原则：
 - (1) 不被强迫说任何事情；
 - (2) 彼此信任与保守秘密；
 - (3) 讨论的重点是参加者的印象和反应。





第二阶段：事实阶段

- 团体的领导者引导成员分别回顾危机事件发生当时，自己的第一反应(知觉、念头、想法等)，目的是开启叙说，还原真相，让成员明确发生什么事情，事实怎样，对他们的影响如何。



北京大学



第三阶段：想法阶段

- 在这一阶段工作的目的是协助成员重构所发生危机事件的图像，把个体的行为反应放在创伤的背景下去看，整合创伤经历。团体领导者可以逐个要求成员轮流分享当他们意识到这是一个不寻常事件时，他们的第一个想法是什么？成员如果情绪反应强烈，领导者指导其深呼吸，但不做身体接触。



北京大学



第四阶段：反应阶段

- 这一阶段的目的是引导成员分享和宣泄经历危机事件的冲击，所体验到的反应，包括事件后所体验到的任何生理的，情绪的，认知的或行为的反应或症状，以宣泄负面的情绪。例如：恐惧、无助、挫败、自责、愤怒、内疚、焦虑和抑郁等。通常第四阶段是危机团体干预过程中持续时间最长的阶段，团体领导者要为成员提供释放情绪的机会。例如，“这件意外带来的冲击和感受是什么？”，“当时你最强烈的感觉是什么？”，“你出现了哪些身心行为反应（或症状）？”，“事件至今，一直持续困扰你的感受或行为有哪些？”



北京大学



第五阶段：心理教育阶段

- 这一阶段最重要的任务是将团体成员所提及的各种反应一一记录，接纳成员危机事件后出现的生理反应、情绪反应、认知反应、行为反应，并使这些反应正常化。同时，可以介绍有关的心理创伤知识。领导者可以运用白板或者黑板，将成员所表达的身心反应写出来，让成员能理性了解所出现的这些都是危机状态下的正常反应，用平常心接纳。在这阶段中团体领导者也可以提供积极的危机应对方式，特别是一些已经被成员提及的方式，而且也可以提供压力管理的一般信息。



北京大学



第六阶段：应对阶段

- 这一阶段的目的是协助成员分享各自应对压力的策略与方法，可以让每个成员交流他自己在危机事件过后采用的纾解压力的独门绝招，并预备应付短期内的后续压力。例如，团体领导者常常会问“这几天你是怎么熬过来的？”，“你都做了些什么，让自己好受一些？”，“你还会做些什么来帮助自己？”，“你和家人、朋友谈了些什么，从他们那里得到哪些支持和帮助？”由此，让成员看到自身在危机应对中所拥有的资源和能力，提升危机应对的信心。



北京大学



第七阶段：结束阶段

- 团体领导者鼓励成员逆向思考，回顾危机处理过程中的学习和成长，找出此次不幸发生以后带给自己的人生启迪。领导者可以问“这是一个悲剧，对大家打击很大。我们不能阻止它的发生，但让我们想一想，我们能从中学到什么吗？它对我们今后的人生有哪些启示？”
- 此外，团体领导者还要帮助成员判断什么时候需要进一步帮助的标准。
 - (1) 心理症状在4-6周后还没有减少；
 - (2) 心理症状增加；
 - (3) 社会功能丧失；
 - (4) 明显的人格改变。



北京大学

完善的危机干预信息化系统

大学生心理健康与危机干预管理系统

欢迎管理员进入

▶ 系统常规设置

▶ 院系设置

▶ 管理员类型设置

▶ 系统参数设置

▶ 学生数据管理

▶ 组织架构设置

▶ 学生基本情况

▶ 资料录入

▶ 资料管理

▶ 心理档案

▶ 心理测量管理

▶ 测量数据设置

▶ 量表管理

▶ 测试量表分发

▶ 测试结果管理

▶ 测试数据管理

▶ 心理咨询管理

▶ 咨询参数设置

▶ 咨询预约

▶ 咨询记录

▶ 咨询效果反馈

▶ 咨询报表

▶ 自助治疗系统

▶ 高危人群筛查

最新预约咨询

• 汤天磊 (学号: 09414327)

• 汤天磊 (学号: 09414327)

• 汤天磊 (学号: 09414327)

• 汤天磊 (学号: 09414327)

• 汤天磊 (学号: 09414327)

• 汤天磊 (学号: 09414327)

最新问题库

• 汤天有了!

• 汤天有了!

• 汤天有了!

• 汤天有了!

• 汤天有了!

• 汤天有了!

待审核管理员注册

• 汤天磊新注册管理员

• 汤天磊新注册管理员

• 汤天磊新注册管理员

• 汤天磊新注册管理员

• 汤天磊新注册管理员

• 汤天磊新注册管理员

待审核的学生

• 汤天磊 (

• 汤天磊 (

• 汤天磊 (

• 汤天磊 (

• 汤天磊 (

• 汤天磊 (

待更新的心理咨询记录

• 高琦 (学号: 2011-2-22, 咨询师: admin)

• 王梅 (学号: 1, 咨询师: 刘影)

• 高琦 (学号: 2011-2-22, 咨询师: admin)

• 王梅 (学号: 1, 咨询师: 刘影)

• 高琦 (学号: 2011-2-22, 咨询师: admin)

• 王梅 (学号: 1, 咨询师: 刘影)

预警机制

• 高琦 (学号: 2011-2-22, 咨询师: admin)

• 王梅 (学号: 1, 咨询师: 刘影)

• 高琦 (学号: 2011-2-22, 咨询师: admin)

• 王梅 (学号: 1, 咨询师: 刘影)

• 高琦 (学号: 2011-2-22, 咨询师: admin)

• 王梅 (学号: 1, 咨询师: 刘影)

本系统使用权授予: 中国心理网
联系电话: 010-59713101/2/3
版权所有 ©2010-2012 北京心海导航科技有限公司
通信地址: 北京市海淀区上地十街辉煌国际大厦1号楼1908室
技术支持: http://www.xinhaisoft.com

大学生心理健康与危机干预管理系统

欢迎管理员进入

▶ 系统常规设置

▶ 院系设置

▶ 管理员类型设置

▶ 系统参数设置

▶ 学生数据管理

▶ 组织架构设置

▶ 学生基本情况

▶ 资料录入

▶ 资料管理

▶ 心理档案

▶ 心理测量管理

▶ 测量数据设置

▶ 量表管理

▶ 测试量表分发

▶ 测试结果管理

▶ 测试数据管理

▶ 心理咨询管理

▶ 咨询参数设置

▶ 咨询预约

▶ 咨询记录

▶ 咨询效果反馈

▶ 咨询报表

▶ 自助治疗系统

▶ 高危人群筛查

院系:

性别:

状态:

查询

序号	学号	姓名	性别	状态	院系	更新时间
1	1	王某	男	危险	人文学院	2011-2-21

序号	评估时间	家庭背景	个人历史	既往经历	社会支持	疾病情况	精神状况	应激时间	学业压力	动态因素	精神治疗
1	60s										

测量数据设置

▶ 量表管理

▶ 测试量表分发

▶ 测试结果管理

▶ 测试数据管理

心理咨询管理

▶ 咨询参数设置

▶ 咨询预约

▶ 咨询记录

▶ 咨询效果反馈

▶ 咨询报表

自助治疗系统

▶ 高危人群筛查

本系统使用权授予: 中国心理网
联系电话: 010-59713101/2/3
版权所有 ©2010-2012 北京心海导航科技有限公司
通信地址: 北京市海淀区上地十街辉煌国际大厦1号楼1908室
技术支持: http://www.xinhaisoft.com

大学生心理健康与危机干预管理系统

欢迎管理员进入

▶ 系统常规设置

▶ 院系设置

▶ 管理员类型设置

▶ 系统参数设置

▶ 学生数据管理

▶ 组织架构设置

▶ 学生基本情况

▶ 资料录入

▶ 资料管理

▶ 心理档案

▶ 心理测量管理

▶ 测量数据设置

▶ 量表管理

▶ 测试量表分发

▶ 测试结果管理

▶ 测试数据管理

▶ 心理咨询管理

▶ 咨询参数设置

▶ 咨询预约

▶ 咨询记录

▶ 咨询效果反馈

▶ 咨询报表

▶ 自助治疗系统

▶ 高危人群筛查

选择测试量表

魁量表选择

☐ 入学普查量表

人格特点测评

☐ 斯特里芬气质调查表 (STI)

☐ 卡特尔16种人格因素问卷 (16PF)

☐ 大学生人格问卷 (UPI)

☐ 艾森克人格问卷成人式 (EPQA)

☐ 人格特质测试

☐ 性格倾向性测试

职业与兴趣测评

☐ 斯特里芬气质调查表 (STI)

☐ 卡特尔16种人格因素问卷 (16PF)

☐ 大学生人格问卷 (UPI)

☐ 艾森克人格问卷成人式 (EPQA)

☐ 人格特质测试

☐ 性格倾向性测试

学习心理及相关问题测评

☐ 斯特里芬气质调查表 (STI)

焦虑评定

☐ 贝克焦虑量表 (BAI)

☐ 交往焦虑量表 (IAS)

☐ 大学生人格问卷 (UPI)

情绪评定

☐ 斯特里芬气质调查表 (STI)

☐ 卡特尔16种人格因素问卷 (16PF)

☐ 大学生人格问卷 (UPI)

☐ 艾森克人格问卷成人式 (EPQA)

☐ 人格特质测试

☐ 性格倾向性测试

人际关系及相关评定

☐ 斯特里芬气质调查表 (STI)

☐ 卡特尔16种人格因素问卷 (16PF)

☐ 大学生人格问卷 (UPI)

☐ 艾森克人格问卷成人式 (EPQA)

☐ 人格特质测试

☐ 性格倾向性测试

心理健康综合评定

☐ 斯特里芬气质调查表 (STI)

☐ 卡特尔16种人格因素问卷 (16PF)

☐ 大学生人格问卷 (UPI)

☐ 艾森克人格问卷成人式 (EPQA)

☐ 人格特质测试

☐ 性格倾向性测试

家庭功能及家庭关系评定

☐ 斯特里芬气质调查表 (STI)

☐ 卡特尔16种人格因素问卷 (16PF)

☐ 大学生人格问卷 (UPI)

☐ 艾森克人格问卷成人式 (EPQA)

☐ 人格特质测试

☐ 性格倾向性测试

应激及相关问题评定

☐ 斯特里芬气质调查表 (STI)

☐ 卡特尔16种人格因素问卷 (16PF)

☐ 大学生人格问卷 (UPI)

☐ 艾森克人格问卷成人式 (EPQA)

☐ 人格特质测试

☐ 性格倾向性测试

自我意识与自尊评定

☐ 斯特里芬气质调查表 (STI)

生活质量评定

☐ 斯特里芬气质调查表 (STI)

☐ 卡特尔16种人格因素问卷 (16PF)

☐ 大学生人格问卷 (UPI)

自定义量表 (已完)

☐ 斯特里芬气质调查表 (STI)

☐ 卡特尔16种人格因素问卷 (16PF)

☐ 大学生人格问卷 (UPI)

其他

☐ 斯特里芬气质调查表 (STI)

☐ 卡特尔16种人格因素问卷 (16PF)

☐ 大学生人格问卷 (UPI)

本系统使用权授予: 中国心理网
联系电话: 010-59713101/2/3
版权所有 ©2010-2012 北京心海导航科技有限公司
通信地址: 北京市海淀区上地十街辉煌国际大厦1号楼1908室
技术支持: http://www.xinhaisoft.com



辅导员培训督导要求

- 基础课程：50学时（必修）
- 案例督导：不少于30学时/学期（选修）
- 高级课程：32学时/学期（选修）
- 只有拿到二级咨询师以及参加过高级课程和案例督导的辅导员才能作为兼职咨询师开展心理咨询。



北京大学



朋辈辅导培训督导要求

- 初级：心理健康教育工作与危机排查基本方法、危机个案识别与自杀预防培训。（12学时）+大学生心理素质拓展（30学时，2学分）
- 中级：朋辈心理辅导（30学时，2学分），不少于30学时的专业督导或朋辈督导
- 高级：团体心理辅导（30学时，2学分），不少于30学时的专业督导或朋辈督导



北京大学



如何帮助有自杀征兆的人？

- 面对一个要自杀的人，几句套话：
 - 1、你有权利自杀（含义：尊重、接纳他，明确是否自杀是你自己的事，你要对自己的行为负责）！
 - 2、自杀是每个人一生中都曾经出现过的想法。（含义：你不是世界上唯一一个有自杀观念的人，你自己不必为有这样的想法而恐惧或自责）



北京大学



如何帮助有自杀征兆的人？

- 3、自杀是一个人遇到困难还没有找到解决办法时的一种想法（含义：其实强调自杀是摆脱痛苦的手段而不是目的）。
- 4、你遇到了什么困难让你痛苦得想到要自杀？这些困难具体是什么？（把话题引向深入，发现他的具体困难和痛苦是什么，他遇到了什么问题，为下一步提供心理援助打下基础）。



北京大学