

越过三重门:用爱与专业为心灵“摆渡”

——高校辅导员工作案例分析

朱超群

(江苏海事职业技术学院轮机与电气工程学院,江苏南京 211170)

[摘要]新时代大学生心理问题呈现叠加化、复发性特征,原生创伤、抑郁病史与现实应激叠加形成的复合型心理危机,是高校心理防控的重难点。本文以大二学生多重叠加高危心理危机为案例,复盘应急处置、专业干预、家校协同、长效护航的全链条干预过程。结合个案剖析危机成因与干预难点,构建科学化、闭环式干预体系。实践表明,坚持生命至上、专业赋能与家校共育相结合,可有效化解心理危机、助力学生身心康复。本案例可为高校同类心理危机干预工作提供实践参考。

[关键词]高校辅导员;复合型心理危机;危机干预;家校协同;心理健康

[作者简介]朱超群(1996—),女,江苏宿迁人,江苏海事职业技术学院轮机与电气工程学院讲师,工学硕士,研究方向:大学生思想政治教育。

[DOI] <https://doi.org/10.62662/kxwxz0308012>

[中图分类号] G448

[本刊网址] www.oacj.net

[投稿邮箱] jkw1966@163.com

心理健康是大学生成长成才的重要基石,也是高校落实立德树人根本任务、维护校园安全稳定、推进育人工作的核心内容。青年学生正处于世界观、人生观、价值观塑造的关键阶段,心理发展尚未完全成熟,极易受外部环境与内在因素交互影响。当前社会环境复杂多元,网络信息良莠不齐、社会竞争持续加剧,当代大学生长期面临学业竞争、人际交往、情感困惑、就业择业等多重现实压力,心理状态呈现波动大、韧性弱、诱因杂的新特征。相较于单一情绪困扰,由原生家庭创伤、既往心理病史、现实应激事件多重叠加形成的复合型心理危机,突破了普通情绪问题的范畴,具备隐蔽潜伏、反复波动、风险叠加、根治困难的鲜明特点。现阶段多数高校心理健康工作仍侧重普惠式科普宣传,谈心谈话多停留在表层情绪安抚,常规化普及教育、浅层谈心疏导已难以适配复合型心理危机的干预需求。若干预滞后、举措粗放,便极易诱发极端安全事件,给校园治理与学生发展带来双重隐患。因此,高校亟需构建专业化、精细化、系统化的全链条干预体系,推动心理健康教育从“大水漫灌”向“精准滴灌”转变。本文结合一例大二学生多重叠加高危心理危机的完整干预实践,深度复盘工作短板与育人经

验,提炼规范化、可推广的心理干预路径,为高校完善心理危机防控体系、提升心理育人实效提供实践支撑。

一、案例简介

本次研究对象为某高校大二学生小A(化名),该学生长期处于不良家庭环境,存在深层原生心理创伤,心理基础薄弱、人格韧性不足。童年时期,小A曾亲身目睹亲属轻生的场景,加之父母关系破裂,从而导致其缺乏安全感、心理极其脆弱。长期的负面成长环境,使其逐步形成敏感多疑、自卑内敛、情绪内耗的性格特点。大一学年,该生首次遭遇失恋困境,出现情绪低落、睡眠紊乱、学习懈怠等问题,经三甲医院心理科诊断为中度抑郁。通过阶段性药物治疗与短期心理疏导后,临床症状得到有效缓解,心理状态暂时趋于稳定。大二阶段,该生再次遭遇失恋困境,新旧心理压力叠加爆发,造成抑郁症状快速复发且持续加重。短期内出现严重失眠、自我否定、学业倦怠、社交回避等一系列问题,伴随轻微自伤、消极厌世等高危行为与极端认知。该生因此出现情绪崩溃,并主动向辅导员求助。接到学生求助信号后,辅导员第一时间研判为高危复合型心理危机,即刻启动校园心理危机应急处置预案,

快速联动宿管人员、班主任开展现场应急处置。全程落实安全隐患排查、危险器物清理、专人值守等防控举措。摒弃说教式、指责式沟通,以共情接纳、耐心倾听、温情陪伴的方式搭建安全的情绪宣泄场景,逐步平复学生极端情绪,初步化解即时性安全风险。危机状态稳定后,第一时间对接学生家长,客观、全面、真实地反馈学生心理状态、危机表现、自伤行为及现场处置全过程,并解读危机风险性与严重性,引导家长摒弃认知偏差,高度重视学生病理性心理问题。在家长全程陪同下,学生前往三甲医院心理科复诊,结合其原生创伤激活、抑郁复发加重、存在自伤高危风险、社会功能受损等综合情况,医生明确建议开展系统化、连续性住院治疗。为保障学生全身心投入康复治疗,全程协助家长依规完成休学报备、审批、存档等流程工作,帮助学生脱离校园学业高压环境,为心理修复与病情康复创造良好条件。

二、关键点分析

本案例属于典型的“原生创伤+抑郁病史+现实应激”三重叠加复合型高危心理危机,与普通单一情绪困扰、暂时性心理失衡存在本质区别。心理危机并非短期突发的情绪问题,而是长期隐性创伤积累、心理韧性薄弱、消极认知固化,在外部应激事件触发下的集中爆发,具备成因深层隐蔽、症状反复多发、安全风险叠加、康复周期漫长、干预难度较高的典型特征,是高校心理危机干预工作中极具代表性的复杂个案。结合本次危机发作过程、学生心理特质与处置难点,从创伤根源、问题属性、育人协同三个维度展开深度分析。

(一)深挖创伤根源,破解浅层干预局限

本次心理危机的表层诱发因素为二次情感挫折,核心本质是长期未修复的童年原生创伤与既往抑郁病史,情感挫折仅为外部导火索。学生受家庭环境影响,逐步固化“自我无用、不被接纳、极易被抛弃”的消极核心认知。常规的谈心疏导、短期情绪安抚仅能缓解表层情绪崩溃,无法触及深层创伤根源,极易出现危机反复、病情波动。本次帮扶工作彻底跳出“就情绪治情绪”的浅层干预思维,聚焦学生价值感缺失、心态脆弱敏感、认知极端片面的核心问题,从创伤疏导、认知纠偏、人格滋养、心态培育多维度精准发力,从根源上消解心理隐患,杜绝危机反复复发。

(二)明晰问题属性,严守专业干预边界

该生存在明确的抑郁确诊病史、症状复发表现

与自伤高危行为,属于典型的病理性、复发性心理危机。普通暂时性情绪失衡,可通过育人引导、心理疏导实现自我调适与修复,而复合型病理性心理危机兼具心理创伤与精神症状双重属性,非专业、经验化干预极易延误最佳治疗时机,甚至引发二次心理伤害,加重病情与安全风险。本次危机处置严格恪守育人专业边界,摒弃主观经验化干预,主动联动校内外心理医疗专业力量,依托科学化诊断、系统化治疗、专业化研判开展精准干预,保障干预工作的科学性、规范性与有效性。

(三)纠偏家庭认知,打通共育协同壁垒

家庭认知偏差、监护缺位、育人滞后是当代大学生复合型心理危机复发、恶化的核心诱因之一。多数家长对青少年复发性抑郁、复合型心理危机认知匮乏,普遍存在“心理问题就是矫情”“情绪问题无需专业治疗”“休学影响学业发展”等片面观念。本次干预的关键难点与核心突破点在于纠正家长重学业、轻心理的认知误区,通过专业科普、案例解读、风险剖析,让家长充分认识原生创伤复发、抑郁症状加重的潜在危险性,主动承担家庭监护、陪护治疗、居家康复的主体责任,破除家校认知壁垒、信息壁垒与责任壁垒,构建学校专业指导、家庭全程落实、双向动态联动的协同育人格局。

三、解决思路与干预过程

针对本次复合型心理危机隐蔽性、复杂性、反复性、高危性的突出特征,辅导员立足“育人为本、生命至上”的核心理念,坚持“安全兜底、专业赋能、人文暖心、家校联动、闭环长效”的总体工作思路,构建“应急维稳—情感建信—专业诊疗—家校协同—长效帮扶—全程护航”六位一体全链条干预体系,精准施策、分步推进、层层落地,全方位化解心理危机、助力学生身心康复与健康成长。

(一)快速应急处置,筑牢心理安全防线

生命安全是心理危机处置的第一准则,快速响应、前置防控是阻断高危危机升级的核心前提。接到学生求助信号后,辅导员第一时间启动应急处置机制,全面落实各项安全防控举措。迅速联动宿舍管理人员开展全方位宿舍安全排查,清除自伤、自残安全隐患;严格落实24小时专人值守、全程陪护制度,动态监测学生情绪波动、行为变化与思想状态。同步构建多方协同处置格局,联动班主任、学工部门、学校心理中心协同发力,严格落实危机逐级上报制度,规避单人处置的局限性与安全风险。赶赴现场途中全程保持实时沟通,坚持倾听接纳、

耐心陪伴、不评判、不指责,持续给予学生心理支持与情感慰藉,有效缓解其孤独、无助、绝望等极端负面情绪,成功阻断危机升级,牢牢守住学生生命安全底线。

(二)共情接纳疏导,构建良性信任关系

对于创伤型、复发性心理危机学生而言,心理防备极强、抵触情绪明显,说教式、灌输式的教育方式极易引发逆反心理,导致干预工作失效。良性师生信任关系的建立,是深度心理干预的核心前提与重要基础。本次帮扶全程秉持尊重、接纳、共情、包容的育人原则,以静默陪伴、温和安抚、耐心倾听的方式,为学生搭建安全、温暖、包容的情绪宣泄空间,让学生彻底释放心理压力、消解心理壁垒。在学生情绪逐步平稳后,针对性地开展认知纠偏与思维引导,帮助学生科学区分情感挫折与自我价值,打破“挫折即失败”“被否定即自我无用”的极端片面思维,逐步重建自我认同感与价值感,构建稳固、良性、互信的师生干预关系,为后续专业诊疗与深度康复筑牢情感基础。

(三)联动专业诊疗,实现科学精准干预

复合型心理危机兼具心理创伤与病理症状双重特征,单纯依靠心理疏导、谈心谈话无法实现根治,必须依托专业医疗力量开展科学化、系统化干预。危机稳定后,辅导员系统梳理学生成长履历、原生创伤背景、既往抑郁病史、历次情绪波动情况与本次危机发作表现,整理形成完整规范的危机处置报告,提交学校心理健康教育中心开展二次风险研判,结合学生个体特质制定个性化临时干预方案与风险防控措施。主动对接学生既往就诊的三甲医院心理科,协助家长整理完善诊疗档案、病史记录与前期疏导资料,保障治疗的连续性与系统性。同时面向家长开展专业科普与认知引导,深度解读复合型心理危机的复发机理、病理特征、高危风险与系统治疗的必要性,引导家长主动接纳住院系统化治疗方案,以专业化医疗诊治替代经验化主观疏导,全面保障危机干预的科学性、精准性与有效性。

(四)深化家校协同,凝聚双向育人合力

家庭是学生心理康复的核心场景,家校同向联动、责任共担是实现长效康复、杜绝危机复发的关键所在。本次危机处置全程坚持坦诚沟通、实时同步、双向联动、责任共担。辅导员客观、全面地向家长反馈学生在校日常表现、情绪状态、异常行为,专业讲解复合型心理危机的复杂性、反复性与高危性,破除家长的侥幸心理与认知误区。家长到校

前,辅导员24小时全程留守陪护学生,实时疏导波动情绪、回应心理诉求、稳定身心状态,同时动态向家长同步学生情况,有效缓解家长焦虑情绪。明确家校双向分工、压实育人责任,学校主要负责危机应急处置、专业资源对接、流程政策指导、复学规划统筹与长效跟踪帮扶;家庭主要负责医疗监督、日常陪护、情绪疏导、居家养护与康复落实,构建双向联动、责任清晰、全程闭环、同向发力的家校共育格局。

(五)健全帮扶机制,构建长效康复闭环

立足学生长远身心健康与终身发展,坚持心理康复优先、生命健康优先的育人理念,科学确立“脱离学业高压环境、优先开展康复治疗”的处置方向。辅导员全程对接教务、学工等职能部门,为家长详细解读高校学籍管理政策、休学办理流程、审批规范及所需材料,全程协助完成报备、审批、存档等各项流程工作,让家长能够全身心投入学生陪护与康复治疗工作。同时建立学生专项心理跟踪台账,实行常态化动态跟进,定期对接家长,精准掌握学生药物服用、心理疏导、作息状态、情绪变化、康复进度等详细情况。提前谋划学生复学后的个性化帮扶方案,构建“危机处置、专业治疗、居家康复、复学护航、长效跟踪”的全流程、闭环式帮扶体系,实现短期干预与长期育人的有机统一。

(六)严守隐私边界,营造包容育人环境

心理健康干预工作必须坚守隐私保护底线,杜绝标签化、舆论化的二次心理伤害。本次帮扶全程严格落实高校心理健康工作隐私保护相关规定,严格保守学生原生创伤经历、抑郁病史、自伤行为、诊疗信息、休学原因等敏感隐私信息,严禁无关人员议论、传播、揣测,坚决杜绝二次伤害,切实守护学生尊严。同时以本次个案为隐性育人契机,面向班级全体学生开展常态化心理健康主题教育,普及情感挫折应对、情绪调节方法、压力疏导技巧、心理求助渠道等实用知识,引导全体学生树立科学挫折观、积极人生观与正确心理健康观,持续提升班级学生心理韧性、自助能力与求助意识,着力营造包容互助、温暖向善、积极健康的班级育人氛围,实现个体帮扶与群体教育的双向赋能。

四、成效与启示

(一)工作成效

本次复合型心理危机处置流程规范、举措精准、响应高效、育人暖心,成功化解了学生自伤、极端行为等安全风险,彻底阻断了心理危机持续恶

化、反复复发的隐患,取得了良好的育人成效与安全成效。其一,学生危机状态全面解除,身心状态稳步康复。经过系统化专业治疗与居家康复调养,学生极端负面情绪逐渐缓解,失眠、内耗、厌学等问题得到有效改善,自我价值认同感日趋增强。其二,家校协同育人共识全面凝聚,协同机制更加成熟。家长彻底扭转了“重学业、轻心理”的片面认知,充分认识到复合型心理危机的危害性与心理健康对学生成长成才的重要性,形成了家校同心、同向、同步的良好育人氛围。其三,危机处置体系更加规范。通过本次个案实践,完善了复合型心理危机“预警—处置—转介—康复—跟踪—复学”全链条标准化处置范式,细化了各环节工作流程与责任分工,有效提升了复杂心理危机处置的规范化、精细化、科学化水平。其四,班级心理氛围持续优化,整体育人质效提升。通过常态化班级心理科普教育,班级学生抗挫能力、情绪调控能力、心理自助与求助能力显著增强,学生心理健康意识普遍提升,班级形成了包容互助、积极向上的良好心理氛围。

(二)经验启示

1. 聚焦隐性风险排查,筑牢源头防控根基。新时代大学生复合型心理危机多源于长期隐性创伤与多重压力叠加,具有潜伏期长、隐蔽性强、突发高危的特点。高校心理危机防控需打破“重显性问题、轻隐性隐患”的传统排查思维,构建常态化、精细化、全覆盖的心理研判机制,重点关注原生家庭创伤、心理病史、情感挫折、行为异常等重点群体,深挖心理深层隐患,精准识别高危苗头,实现心理风险早发现、早研判、早介入,从源头阻断单一心理问题向复合型高危危机演变,夯实校园心理安全防控基础。

2. 坚守双线育人逻辑,平衡人文温度与专业精度。复合型心理危机兼具心理疏导需求与病理治疗需求,单一人文关怀或专业诊疗均无法实现彻底根治。育人工作需坚持“人文暖心+专业赋能”双向融合,一方面以共情、接纳、陪伴构建良性育人关系,消解学生心理壁垒,修复情感创伤;另一方面严格恪守辅导员工作职责,主动联动校内外专业医疗力量,依托科学化诊疗解决病理性心理问题,既彰显育人温度,又保障干预专业度,实现治标与治本有机统一。

3. 破解家校认知壁垒,构建协同育人长效机制。家校认知错位、监护缺位、育人脱节是心理危机反复复发的核心诱因。高校需打破校园单一育人局

限,精准开展家校沟通引导,针对性纠正家长唯学业论的观念,专业解读复合型心理危机的复发机理与高危风险,引导家长主动参与学生心理康复全过程。通过常态化沟通、阶段性反馈、专业化指导,构建学校专业赋能、家庭落地落实、全程动态联动的家校共育体系。

4. 秉持生命至上理念,树立科学长远育人导向。身心健康是学生成长成才的根本前提,生命安全是高校育人工作的底线和准则。面对学生心理高危危机,需坚持生命至上、健康优先、长远发展的育人原则。针对抑郁复发、伴随自伤风险、社会功能受损的高危学生,适时休学、脱离高压学业环境、优先开展专业康复治疗,是遵循育人规律、立足学生终身发展的科学决策。

5. 完善全链闭环管理,提升心理育人规范化水平。复合型心理危机干预是一项长期性、系统性工程,绝非短期疏导、单次处置即可完成。高校需健全“预警预判—应急处置—专业转介—康复调养—动态跟踪—复学护航”的全流程闭环管理体系,细化各环节工作标准、责任分工与台账规范,补齐复杂心理危机干预短板,构建常态化、精细化、科学化的心理育人工作模式,全方位筑牢校园心理安全防线。

五、总结

常态化心理健康教育与复合型心理危机分级干预,是高校落实立德树人根本任务、筑牢校园安全稳定防线、护航青年学生全面健康发展的核心工作。新时代背景下,大学生心理危机呈现成因复杂化、诱因叠加化、症状复发性、风险隐蔽化的新特征,对辅导员专业化、精细化、系统化育人能力提出了更高要求。本文基于一例多重因素交织的复合型心理危机完整干预实践展开复盘剖析,充分印证了多重因素叠加形成的复杂心理危机无法依靠单一谈心疏导和短期情绪安抚实现风险根除。因此,高校需要搭建起能够防范并治愈心理问题的长效育人体系:一方面立足突发风险场景,落实标准化应急处置流程,精准干预、快速控险,守住学生人身安全底线;另一方面着眼长效育人目标,前置开展常态化心理健康培育,建立长期跟踪帮扶机制,靶向修复学生原生家庭、既往病史带来的深层心理创伤,持续塑造学生稳定积极的心理品质与强大心理韧性。高校辅导员作为心理育人工作的一线践行者与直接责任人,应当持续迭代、完善复合型心理危机标准化干预范式,始终坚守人文关怀核心底

色,严格恪守心理干预专业伦理与工作规范,持续深化学校、家庭、医疗机构多方协同共育机制,健全从预警、干预、跟踪到回访的全流程闭环管控体系。本案例的干预思路与实践路径,能够为高校构建立体化、全覆盖的心理危机综合防控网络提供可复制、可推广的实践样本,也为新时代高校心理健康教育高质量发展筑牢坚实的实践根基。

参考文献:

[1]刘妍.基于心理健康教育的高职辅导员学生管理工

作对策研究[J].科学咨询,2026(2):40-43.

[2]高红娜,成雨彤.高校大学生心理危机预警防控体系构建研究:基于群体特质与需求分析[J].科学咨询,2026(7):45-49.

[3]曾艳.高校辅导员工作案例:帮助学生走出心理“雾霾”[J].科技风,2020(5):203,211.

[4]王晨.浅议高职院校辅导员开展心理健康教育工作的创新路径研究[J].科技风,2025(22):161-163.

[5]张萍.高职院校大学生心理健康教育研究:基于辅导员工作室案例分析[J].公关世界,2024(24):45-47.

Beyond the Triple Gate: “Ferrying” the Soul with Love and Expertise —A Case Analysis of College Counselors’ Work

ZHU Chao-qun

(School of Marine Engineering and Electrical Engineering, Jiangsu Maritime Institute, Nanjing Jiangsu 211170, China)

Abstract: In the new era, college students’ mental health problems are increasingly overlapping and recurrent. Compound psychological crises arise when early-life trauma, a history of depression, and acute real-life stress converge. Such crises have become a central challenge for prevention and intervention in universities. This paper presents a case study of a sophomore facing multiple superimposed high-risk crises. It retraces the whole-chain intervention process, covering emergency response, professional intervention, family-school collaboration, and long-term support. Drawing on the case, the paper analyzes the causes and intervention difficulties, and then constructs a scientific, closed-loop intervention system. Practice shows that upholding the principle of life first and combining professional empowerment with family-school collaboration can effectively defuse psychological crises and foster students’ physical and mental recovery. This case offers a practical reference for similar crisis intervention work in higher education.

Key words: college counselors; compound psychological crisis; crisis intervention; family-school collaboration; mental health