

# 中国特色大学生心理健康教育

主 编 王建中 张 军  
副主编 武立勋 马喜亭  
          暴占光 张 焰 邓丽芳

北京航空航天大学出版社

## 内 容 简 介

2015年是我国高校开展心理健康教育工作的第三十年,也是中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会成立的第二十五年。本书汲取中国传统文化中具有丰富内涵的心理健康教育思想,融合西方高校心理健康教育工作的有关做法,及时总结二十五年来我国高校心理健康教育发展的经验。全书由中国传统文化与心理健康研究、高校心理咨询理论与技术研究、新媒体下大学生心理健康教育方式研究、大数据时代大学生心理危机干预研究、国内外大学生心理健康教育发展研究五个部分组成。

本书可作为高等院校心理健康教育工作者及其他相关育人工作者的参考资料。

### 图书在版编目(CIP)数据

中国特色大学生心理健康教育 / 王建中,张军主编

—北京:北京航空航天大学出版社,2015.5

ISBN 978-7-5124-1781-6

I. ①中… II. ①王… ②张… III. ①大学生—心理健康—健康教育—中国—文集 IV. ①B844.2-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第092200号

版权所有,侵权必究。

### 中国特色大学生心理健康教育

主 编 王建中 张 军

副主编 武立勋 马喜亭

暴占光 张 焰 邓丽芳

责任编辑 王 璞 周华玲

\*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路37号(邮编100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026

读者信箱:bhpress@263.net 邮购电话:(010)82316936

北京时代华都印刷有限公司印装 各地书店经销

\*

开本:787×1092 1/16 印张:30 字数:768千字

2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷 印数:1000册

ISBN 978-7-5124-1781-6 定价:80.00元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题,请与本社发行部联系调换。联系电话:(010)82317024

## 大数据时代大学生心理危机干预研究

大学生自杀性事件发生的特点及管控策略研究·····	王浩 王群等	283
萨提亚模式在大学生自杀风险评估中的应用·····	王东升	289
自我接纳团体辅导干预贫困大学生心理压力的研究·····	赵彤 赵富才	294
负性生活事件、认知方式对大学生自杀意念的影响·····	梁瑛楠 杨丽珠	299
叙事疗法在高校团体危机干预中的应用实例·····	朱岳梅 彭飞等	303
辅导员在高校心理危机干预中的角色定位与胜任能力分析·····	李旭珊 郭彦懿等	307
新媒体平台在中国大学生心理危机干预中的应用研究·····	王昊	311
认知行为疗法在大学生网络成瘾团体干预中的应用·····	夏翠翠 张继明等	315
高校辅导员在学生心理危机干预中的操作性策略·····	马喜亭	319
新媒体视域下高校心理危机舆情信息系统的建构与探索·····	王倩 黄欣卓等	322
北京某高校学生心理危机事件特点分析与对策研究·····	刘希庆	326
移动互联网时代大学生就业心理危机的积极干预机制·····	姚月红	330
构建高校辅导员危机干预模拟训练机制·····	陆菁	334
团体心理辅导对高校大学生的自信干预研究·····	张驰 崔倩倩等	338
社会支持对理工科留级生自杀等心理危机的干预研究·····	赵军 李建耀等	342
大学生心理危机预警指标质性研究·····	洪丽	348
试论大学生心理危机预防与干预工作的规范化·····	王晓刚 宋小玥	352
基于大数据的研究生心理危机预警机制的构建·····	赵冰 李骁宇等	356
基于移动互联网时代的大学生心理危机现状、原因、预防与干预研究·····	马玲娜 仰曙芬等	360

## 国内外大学生心理健康教育发展研究

大学生挫折应对能力的发展水平及特点·····	田宝伟 郭艳秋等	367
研究生心理健康状况分析·····	罗晓路 胡志峰等	372
澳大利亚高校心理健康服务氛围对我国高校心理健康教育氛围塑造的启示·····	朱育红	376
高校新生心理健康的变迁研究·····	陈红 顾凡等	379
不同年代大学生个性心理特征的比较研究·····	朱卫嘉 蒋灿等	385
研究生心理健康普测及约谈分析·····	徐玉兰 朱育红等	391
大数据背景下大学生心理健康相关家庭因素的测查·····	贾烜	396
心理测验在大学生心理健康教育应用中存在的问题及对策·····	马智群 任素洁	399
大学生性别角色与社交焦虑的关系及自我接纳的中介作用分析·····	曹建琴 周郁秋等	403
工科院校大学生不良心智模式的表现及影响因素分析·····	宫龙江 许丽伟	409
职业决策困难的理论模式及心理干预机制·····	暴占光 仲妍	413
大学男生拒绝吸烟自我效能感与心理健康的关系·····	武厚 胡盛华	417
大学生自我形象认知结构的分析研究·····	宋传颖	422

# 萨提亚模式在大学生自杀风险评估中的应用

王东升

北京师范大学学生心理咨询与服务中心 100875

**摘要** 自杀风险评估是大学生心理危机干预的重要环节。在对 15 例处于危机中的大学生进行干预的过程中发现,萨提亚模式(Satir Transformational Systemic Therapy, STST)自杀干预理论和自杀风险评估技术不仅可以对有自杀意念的来访者的自杀风险进行评估,还可以通过绝望感的探索对没有自杀意念的来访者出现自杀意念的可能性进行评估,这为大学生自杀风险评估提供了一种新的思路和方法。

**关键词** 萨提亚模式 大学生 自杀风险评估

## 1 自杀风险评估概述

大学生自杀事件对校园安全、学生家长以及社会安定都会产生非常大的影响。建立危机干预体系,预防自杀事件的发生是大学生心理咨询与心理健康教育工作的重点。而在危机的预防与干预中,自杀风险评估是重要的组成部分和关键环节。

### 1.1 自杀风险评估的定义

自杀风险评估是指评估来访者是否有自杀倾向以及其自杀的危险程度。实际上危机干预是从自杀风险评估开始的,只有通过自杀风险评估被认为是自杀或其他危机之后,危机干预工作才会全面启动。因此,只有危机干预工作者熟练掌握一种自杀风险评估技术,能对自杀风险有及时、准确的判断,才能一方面保证危机干预机制的及时启动、及时介入,最大限度地避免自杀风险的出现,同时也能避免出现“假警报”,导致人力和物力出现不必要的浪费。

### 1.2 自杀风险评估的分类

一般来说,大学校园里大学生自杀风险评估可以分为两个阶段。

第一个阶段是初步评估,主要是指由辅导员、任课教师、同学、宿舍、管理人员等非心理学工作者,通过观察、询问、分析、心理测试、心理调查等方法所进行的初级评估。进行初级评估的人员可能接受过专业的自杀风险评估训练,也可能没有接受过。他们通过初级评估发现一些同学的行为、言论或是态度异常,并怀疑该同学有自杀倾向。通过建议或说服教育,把这些同学带到心理咨询中心或医院接受专业人员的评估。通过初步评估,可以把有自杀风险的个体从一般人群中筛查出来,使其有机会到心理咨询中心、医院或其他相关单位接受专业的心理危机干预工作者自杀风险评估。

第二阶段是专业评估,是指接受过专业训练的心理咨询师、医生约见在初级评估中被查出来的个体。并在会谈时运用心理咨询的面谈技术对来访者是否有自杀意图、自杀计划,是否做过自杀准备以及是否进行过尝试等进行了解,以评估个体当前是否有自杀风险及风险的程度。并依据评估结果,采取不同的针对性策略。

也有一些情况是有自杀风险的来访者在心理咨询过程中被发现,心理咨询师直接对其做

了专业评估。有时也因为心理咨询师、医师的工作经验、技术熟练度以及大学生个体情况的比较复杂等原因,在个体接受了专业评估之后,还需被转介给更高级别的心理咨询师进行第二次,甚至第三次专业评估。也有研究者将初步评估和专业评估,定义为粗略的自杀风险评估和精细的自杀风险评估。也有研究者将其定义为筛查评估和临床评估等。

评估之后,进入决策阶段,需要根据评估的结果做出决策,决定针对此种情况采取何种针对性的干预措施。此时,自杀风险评估暂时结束。有些时候,根据后面的针对性措施,比如转入咨询、治疗等,还需继续进行后续的自杀风险评估。

### 1.3 自杀风险评估的方法

很多心理学流派和专业心理机构都有自己的自杀风险评估体系。自杀的风险评估方法种类繁多。有研究者认为提出,认为目前国外的评估体系较多采用量表组合和结构式或半结构式的访谈去对个案的自杀想法进行探索和评估,而国内主要是引进国外的方法进行中国化,而国内尚未形成本土化的自杀评估工具和适合我国国情的自杀评估临床访谈方法体系。

## 2 萨提亚模式在自杀风险评估中的优势

第二阶段的专业评估,或者叫做精细的自杀风险评估、临床评估是自杀风险评估的关键,也是评估中最为困难的部分。这次的评估决定了对该个体是采取一般性的应对措施,还是直接进入危机干预阶段,需要评估者对个体的自杀倾向和风险程度做出比较准确的判断。而对来访者内在心理动力和心理过程的了解和把握是对来访者自杀风险进行评估的前提和基础。

萨提亚模式认为“问题不是问题,如何应对才是真的问题”,所以萨提亚模式不太关注来访者的症状,而更关注来访者产生症状的内在心理动力及其历程和内在资源,非常契合自杀风险评估的需要。

除了有关于自杀的理论以外,萨提亚模式还有具体的探索和评估个体内心状况的工具叫做内在冰山(iceberg)和内在冰山的历程性问题(process question)。历程性问题是指萨提亚模式使用的一些特殊的问题,这些问题可以引发来访者走进自己的内心世界,自己去探索这些问题的答案或者藉由这些问题,接触到内心的资源,并可以在评估的同时直接引发改变的发生。评估者可以使用冰山的探索性问题,探索个体的内在心理状况、自杀风险的高低及个体内心正在一步步发生改变的过程,对于评估者做出风险的判断有很大的帮助。

## 3 萨提亚模式如何进行自杀风险的评估

### 3.1 自杀倾向形成的内在历程

评估来访者的自杀风险,关键是要评估来访者是否已经形成自杀倾向,以及自杀倾向达到了何种程度。

用萨提亚模式的视角来看,自杀意念的形成是一个逐渐发生改变的历程(process of change)。在这个过程中会包括案主观点的改变,期待的改变,以及观点和期待两个层面的互相促进,具体来说至少包含了三个阶段。

第一阶段:在观点层面形成自杀的意念。

在来访者内在冰山的观点层面形成了一个看法,自杀是解决痛苦的一种方法。这是来访者通过自我对话形成自杀的理念,来访者得出一个结论,自杀可能是目前解决痛苦的方式之一。

第二阶段:在期待层面,开始期待自己可以实施自杀。

来访者内在在冰山形成了一个期待,希望自己可以实施自杀,我希望可以一了百了。这是来访者在形成自杀是解决痛苦的一种方法的观点之后,随着痛苦的加深和解除痛苦的失败,来访者越来越相信自杀是解决痛苦的唯一可行的方法,然后开始期望自己可以通过实施自杀来缓解痛苦。此时,自杀已经从一个理念、一个方法,上升为一个可能的选择,进而形成来访者内心中的一个希望实现的目标,自杀的风险已经升级。

第三阶段,观点和期待的互相促进。

当自杀成为一个目标之后,就会推动观点进一步细化和明确自杀的具体计划。具体表现为,用哪种方式、在哪里进行、使用什么工具、需要做哪些准备等。一旦头脑里开始策划和计划,期待就会不断地推动头脑完成计划。随着计划的逐渐进行,来访者的自杀计划越来越完善,来访者越来越相信(观念)这个目标(期待)是可行的,这也会进一步巩固和强化自杀的期待。

一般情况下,这是一个反反复复的逐步升级的过程,需要经历一段时间,但也有很少数的情况会在很短的时间快速完成,形成冲动性的自杀。

在朝向自杀的历程中,这三个阶段中的任何一个阶段被终止,案主的自杀危机都会解除。

### 3.2 评估自杀风险的方法和流程

#### 3.2.1 萨提亚模式的自杀风险评估方法

与来访者的信任关系是进行自杀风险评估的前提和基础。萨提亚模式中通常在咨询师通过使用自己(use of self)与来访者建立信任关系后,使用历程性问题(process question),来评估来访者自杀的危险程度。对于来访者是否有自杀的想法和计划,可以使用以下的历程性问题。

(1) 对于是否已经有了自杀的想法:

可以问来访者,你是否认为自杀可以解除这些痛苦?

(2) 是否已经形成自杀的期待:

可以问,你是想过自杀吗?你想过放弃自己的生命吗?

(3) 是否形成了具体的计划:

可以问,你准备使用何种方式,何时在哪里进行?

(4) 是否做了进一步的准备:

可以问,你购买药物(准备了绳子和刀子)了吗?

(5) 是否尝试过:

可以问,你是否真的尝试走到楼上过,是否尝试撞向汽车等。

当评估出来访者已经有了具体的自杀计划的时候,这时来访者自杀的风险很高,可以启动危机干预机制。

#### 3.2.2 绝望感在自杀风险评估中的使用

萨提亚模式认为,“抑郁会让人觉得绝望和无助,从而导致自杀。绝望的人比抑郁的人更可能自杀”。萨提亚模式提供了很多可供参考的需要关注的自杀线索,但在自杀风险评估中,比较关注内在情绪层面上是否有绝望感,并认为这是一个比较敏感的指标。特别是对于评估中回答没有自杀的想法的来访者进行自杀风险评估的时候,这会是非常隐蔽、有效的一种评估方法,这比其他的方法更为有效。

回溯 2010 年到 2014 年 15 例使用萨提亚模式进行自杀风险评估的危机个案时发现,来访

者在危机过程中是否出现了绝望的情绪是一个非常有效的预测指标。

在使用历程性问题对这 15 位有自杀倾向或行为的危机个案进行内在冰山探索时,发现来访者都在面对导致自杀倾向出现的压力事件中体验到了绝望感。

其中 12 位案主来访者在开始咨询的时候就已经有自杀倾向,使用历程性问题探索之后,发现内心都体验到绝望感。有 3 位来访者因为巨大的压力事件开始咨询,在刚刚开始咨询时,自诉没有自杀倾向。但在咨询过程中逐渐发现案主面对压力事件时开始出现绝望感,在出现绝望感的一周之内,这 3 位来访者都开始有自杀的想法和计划,其中的 1 位来访者最后采取行动实施自杀,后来被成功抢救。

研究证明对于预测自杀风险来说绝望感是一个非常敏感的指标,但在评估中如何询问绝望感,如何确保获得的答案是真实可靠的同时不破坏咨询关系,可不可以在评估的同时带出疗愈和改变。一位有经验的萨提亚模式咨询师可以同时做到这一点。

在实际的评估中可以使用如下的问话方式和历程性问题探索案主是否有绝望感。

首先确保咨询关系已经建立,来访者确实信任咨询师,相信咨询可能会帮助自己之后,再开始进行危机评估。咨询师可以先询问来访者,“当下最让自己觉得困难的难题是什么?”然后询问案主“是如何解决这些难题的?”“效果如何?”,通常是效果不好或是不确定。在这之后,就可以探索案主此时的情绪状况了。

可以先问“在目前的状况下,你内心经常有哪些感受?”当来访者回答的时候,注意来访者的回答中是否提到了绝望的情绪。如果来访者没有回答绝望,那就直接问“在最困难的时候,你有过绝望的感觉吗?”

如果来访者回答说,“没有绝望感”,那就问“你目前的计划是什么?”通常如果来访者没有绝望,还在努力,就会有一个新的、非常可行的指向解决问题或解决痛苦的计划、目标或行为,或是愿意和咨询师一起探讨解决难题的可能性。

如果案主回答“没有绝望感”,但同时没有一个指向解决绝望或者其他内在痛苦的情绪或外在困难的目标、计划或行为。就需要立刻评估目前的咨询关系是否依然良好,如果案主对咨询师和咨询师的态度改变,信任度下降,就需要立刻开始修复咨询关系,重建信任。

如果评估咨询关系依然良好,就可以带着好奇继续询问,为什么案主没有觉得绝望,同时也不想努力解决这些问题,直到得到一个合理的解释,确认案主目前依然觉得难题是有希望得到解决的,并评估其真实性之后,才能暂时结束自杀危机的评估。

如果来访者回答有绝望感,就问“当你绝望的时候,你想做些什么?”“你有想过自杀吗?”直接进入常用的自杀风险评估方法。此时,咨询师必须意识到此时来访者的自杀意念已经出现。

#### 4 总结与展望

萨提亚模式主张“问题不是问题,如何应对才是真的问题”,所以萨提亚模式不太关注来访者的症状,而更关注来访者产生症状的内在心理动力及其历程和内在资源。萨提亚模式的历程性问题对于探索来访者的内在历程、动力及心理状态有非常独特的效果,可以协助咨询师相对准确地把握来访者的内在状况。

这就使得萨提亚模式在对来访者的自杀风险评估和自杀危机干预中能更准确地了解来访者的内在,更容易引发改变和转化的发生,在危机评估和危机干预中起到比较好的效果。

相信随着越来越多的心理咨询师学习和应用萨提亚模式和其他不同的流派,国内会发展、

总结出越来越多的有效的危机评估、预防和干预的方式，帮助大学生群体远离危机和自杀。

#### 参考文献

- [1] 约翰·贝曼. 萨提亚转化式系统治疗. 北京:中国轻工业出版社,2009.
- [2] 约翰·贝曼. 萨提亚成长模式的应用. 台北:心灵工坊文化事业有限公司,2008.
- [3] 王明旭,李小龙. 大学生自杀与干预. 北京:人民卫生出版社,2012.
- [4] 陈庆. 大学生自杀风险评估的两种模型及操作流程. 浙江青年专修学院学报,2012(4).
- [5] 尹敏,李小麟. 国内外自杀评估的研究进展. 华西医学 2013,28(11).
- [6] 杨青,王英. 国外自杀评估方法的研究进展. 医学与哲学:人文社会医学版,2009(9).