

大学生心理危机干预模式研究综述

陈佳晶^{1,2}, 王 熙^{1,2}, 杨美荣^{1,2*}

¹华北理工大学心理与精神卫生学院, 河北 唐山

²河北省心理健康与脑科学重点实验室, 河北 唐山

收稿日期: 2026年2月15日; 录用日期: 2026年3月13日; 发布日期: 2026年3月23日

摘 要

自《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》等政策推进以来, 大学生心理健康问题日益受到高校与社会重视, 干预模式持续完善。但同时, 当前体系仍存在多种现实困境, 干预能力仍有提升空间。构建系统、长效的心理危机干预机制, 不仅是维护校园安全稳定的重要保障, 也是促进学生全面发展、提升心理韧性的内在要求, 家庭、学校与社会是协同干预的关键力量。本文以“预防-预警-干预-恢复”全周期闭环为框架, 围绕4R危机管理理论、家校社协同机制等因素展开分析, 并对大学生心理危机干预体系的未来研究方向进行展望。

关键词

心理危机干预, 大学生, 4R理论, 心理健康

A Review of Intervention Models for College Students' Psychological Crisis

Jiajing Chen^{1,2}, Xi Wang^{1,2}, Meirong Yang^{1,2*}

¹School of Psychology and Mental Health, North China University of Science and Technology, Tangshan Hebei

²Hebei Key Laboratory of Mental Health and Brain Science, Tangshan Hebei

Received: February 15, 2026; accepted: March 13, 2026; published: March 23, 2026

Abstract

Since the implementation of policies such as the “Special Action Plan for Comprehensively Strengthening and Improving Mental Health Work for Students in the New Era (2023~2025)”, the mental health issues of college students have increasingly received attention from universities and society, and the intervention models have been continuously improved. However, at the same time, the

*通讯作者。

current system still faces various practical challenges, and the intervention capabilities still have room for improvement. Building a systematic and long-term psychological crisis intervention mechanism is not only an important guarantee for maintaining campus safety and stability, but also an inherent requirement for promoting students' all-round development and enhancing their psychological resilience. Family, school, and society are the key forces for collaborative intervention. This article takes the "prevention-warning-intervention-recovery" full-cycle closed loop as the framework, conducts analysis around factors such as the 4R crisis management theory and the home-school-community collaborative mechanism, and looks forward to the future research directions of the mental crisis intervention system for college students.

Keywords

Psychological Crisis Intervention, College Students, 4R Theory, Mental Health

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

大学生群体正处于心理发展的关键期,随着社会的不断发展,面对学业、就业、情感等多重压力,易产生心理失衡甚至危机事件。近年来,高校心理危机事件呈上升趋势。中国科学院心理研究所科研团队编写的2020版“心理健康蓝皮书”《中国国民心理健康发展报告(2019~2020)》显示,年龄处于18~25岁的青少年心理健康指数低于其他各年龄段,抑郁、焦虑等心理问题检出率较高[1]。在此背景下,国家相继出台《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》等文件,强调构建“家校社协同”心理育人机制。心理危机在给学生的学业、职业和生活带来负面影响的同时,也给社会带来潜在的问题。因此,探索有效的心理危机预防与干预机制成为了教育领域亟待解决的问题。

2. 心理危机干预的核心概念与理论基础

2.1. 心理危机的内涵与类型

“心理危机”的概念最早出现于1953年,美国心理学家Caplan认为,每个人都在不断努力保持一种内心的稳定状态,保持自身与环境的平衡与协调。当重大问题或变化发生使个体感到难以解决时,平衡就会打破,内心的紧张不断积蓄,继而出现无所适从甚至思维和行为的紊乱,即进入一种失衡状态,这就是危机状态。我国的学者从20世纪90年代陆续提出了心理危机的研究观点,蔡哲认为当个体平时的应对方式不能处理自己目前遇到的内外部应激时就会出现危机[2]。樊富珉提出危机有两层含义,一是指突发事件,如地震、水灾、疾病、恐怖袭击等;二是指人所处的紧张状态[3]。马湘培认为,心理危机当事人遭遇到超过其承受能力的刺激时导致极度焦虑、抑郁、失去控制,不能自拔的状态,是一种心理困境,容易导致灾难性的后果[4]。

心理危机干预是指给处于心理危机中的个体提供有效的帮助和心理支持的一种技术,通过调动自身的潜能来重新建立或恢复到危机前的心理平衡状态,获得新的技能,以预防心理危机的发生。心理危机干预的主要目的有二:一是避免自伤或伤及他人;二是恢复心理平衡与动力。

大学生心理危机的分类,比较流行的是布拉默提出的三分法,即心理危机有发展性危机、境遇性危机和存在性危机三种情况。发展性危机是个人在正常的成长和发展过程中,急剧的变化或转变所产生的

异常反应。境遇性危机是个人无法控制或预测的突发或超常事件，例如交通事故、自然灾害等。存在性危机是一些人生重要而根本问题(人生目的、意义、责任等)的出现导致的个人内心的冲突和焦虑[5]。

2.2. 心理危机干预的理论演进

大学生心理危机干预的实践发展始终伴随着相关理论的深化。理论脉络呈现出从关注个体内在平衡，到强调系统的过程管理，再到注重多元环境的协同互动的发展趋势。

首先，以经典危机干预模式为基础，干预理论最初聚焦于个体心理状态的恢复。贝尔金(Belkin)等人提出的平衡模式、认知模式和心理社会转变模式，分别侧重稳定恢复、认知重构与环境整合[6]。这三种模式奠定了危机干预以个体为中心、针对不同危机阶段采取差异化策略的基础范式。

随着管理学的渗透，危机干预理论开始强调整体性与过程性。4R危机管理理论将危机干预视为一个完整的周期，划分为缩减(Reduction)、预备(Readiness)、反应(Response)和恢复(Recovery)四个阶段。将干预的起点大幅前移，强调在“缩减”和“预备”阶段通过教育、培训、预警系统建设等手段主动预防危机；在“反应”阶段快速高效地处置危机事件；并在“恢复”阶段注重个体的心理重建与系统学习，旨在实现“转危为机”。4R理论推动了高校心理危机干预工作从被动的“事后灭火”转向主动的“全周期管理”[7]。

近年来，受到生态系统观的影响，干预理论愈发重视个体与环境的交互作用。生态系统理论认为，个体的心理发展嵌套于微观系统、中观系统、宏观系统等相互关联的环境之中[8]。在此理论视角下，家庭、学校与社会被视为影响学生心理健康的关键子系统。由此衍生的“家校社协同”干预理念强调，必须建立多方信息共享、责任共担、行动协同的机制，为学生构建一个无缝衔接的支持网络，从根源上提升其心理韧性[9]。

3. 大学生心理危机干预的现有模式与局限

3.1. 现有主要干预模式

3.1.1. 分级预警网络模式

分级预警网络模式是目前高校基础且普及的体系，核心在于构建覆盖全面的预警网络。福州大学打造的“生命守门员”模式，通过设立“生命守门员”实现基层预警[10]。将危机干预延伸至学生生活的最小单元，有效解决了传统模式下危机信号发现滞后的问题。

3.1.2. 立体化干预机制模式

为提升干预的系统性和专业性，部分高校构建了更为精细的立体机制。以北京林业大学“三线九层”机制为例，“三线”指心理中心专业线、学工队伍生命线和家校社医协同线，“九层”则涵盖了从预警资源到康复评估的九个工作环节[11]。明确了不同主体在不同阶段的任务分工，是4R危机管理理论中“反应”阶段的具体应用，旨在实现危机干预工作的全员参与和全过程专业化管理。

3.1.3. 家校社医协同联动模式

心理危机的复杂性远超校园范畴，协同联动模式日益受到重视。该模式着力破解家校沟通不畅、医校转介困难等痛点。例如承德医学院建立了包含“精准识别、协同破冰、全程守护、无缝衔接”的完整链条，不仅量化评估风险，还通过医学权威科普等方式与家长有效沟通，与医院共建绿色通道，为危机学生提供从紧急送医到复学跟踪的全周期关怀。强调家庭、学校、社会医疗作为关键子系统协同运作，构建无缝衔接的支持网络[12]。

3.1.4. 发展与赋能导向模式

最新的实践趋势是从被动的“防控”转向积极的“赋能”。该模式认为，提升学生的整体心理素养是

预防危机的根本。例如华中师范大学的“四维共情”模式，通过认知科普、体验内化、实践赋能和辐射引领的系统培养，提升学生的共情能力与心理调适技能[13]。从“后干预”变为“后成长”，标志着干预目标从事后补救的“恢复平衡”向源头预防的“促进心理成长”深刻转变。

3.1.5. 现有模式的对比分析与效能分析

Table 1. A comparative analysis of the existing intervention models

表 1. 现有干预模式的对比分析

干预模式	核心机制	适用场景与需求	优势	潜在局限
分级预警网络模式	网格化管理，通过层层上报与信息汇总实现风险“早发现”。	适用于生源规模大、学生社区成熟的高校。依赖健全的班团组织、宿舍管理体系和高执行力的辅导员队伍。	覆盖面广，能将预警触角延伸至微观单元，有效识别显性危机信号。	可能出现形式主义，变成“填表上报”的行政任务。对隐匿性强的心理问题预警效果差，过度依赖基层人员的敏感性。
立体化干预机制模式	专业化分工，明确多主体在危机事件处置中的职责与流程。	适用于管理规范、部门协同能力强、有一定专业基础的院校。需要清晰的制度文件、定期的跨部门演练和专业督导。	流程清晰，能在危机爆发时快速响应，避免权责推诿。	机械执行流程，忽视当事人的个性化情感需求。本质是“事件应对”导向，虽强调专业线，但若心理中心力量薄弱，干预深度不足。
家校社医协同联动模式	资源整合，打破系统壁垒，为个体构建全方位支持网络。	适用于危机程度严重、需多方介入的个案。需要极高的沟通成本，需要明确的伦理边界和核心协调机构。	能解决单一主体无法应对的复杂困境。	陷入“责任孤岛”，因信息壁垒或家长抵触而无法启动。协同的深度与持续性难以保障。家校沟通常因监护权与隐私权的法律冲突而陷入僵局。
发展与赋能导向模式	能力建设，通过提升全体学生的心理素质与积极品质来“治未病”。	适用于心理育人体系完善、注重通识教育与第二课堂的高校。需要将心理健康教育融入人才培养全过程，而非开设几门选修课。	从源头降低危机发生率，有助于消除病耻感，营造积极校园氛围。	效果难以量化评估，投入产出比不清晰。对已处于严重危机中的个体，直接干预效果有限。“赋能”效果往往惠及心理资本本就较好的学生，最需要干预的群体可能参与度不高。

通过对比(如表 1)可以发现，没有一种模式是放之四海而皆准的“万能药”。它们的有效性高度依赖于特定的组织基础和文化环境。当前研究的不足在于，多数文献仅报告了模式建构的成功经验，却很少深入分析其边际条件和失效机制，导致经验难以复制，模式停留在纸面。

3.2. 当前模式存在的普遍局限

3.2.1. 预防环节仍显薄弱，“重处置、轻源头”困境未根本破解

虽然“预防为主”已成共识，但实际工作中，机构、师资和经费等资源仍主要向已发生危机的个体倾斜。传统的心理健康教育课程常停留在理论灌输，与学生的实际压力和情感体验脱节，实效性不足[14]。

许多学生仍将心理问题等同于“思想问题”或“脆弱”，强烈的病耻感导致他们不愿主动求助，使得大量问题隐匿化[6]。这意味着，最需要干预的个体可能始终停留在预警网络的视野之外。

3.2.2. 协同机制运行不畅，多元主体间存在“责任孤岛”

家校社医协同在理念上被广泛认可，但实操中常因责任边界模糊、信息壁垒和沟通成本高而难以落地。部分家长对心理疾病存在认知误区和病耻感，不配合甚至拒绝学校的干预建议，成为协同的最大阻力之一。校医之间虽大多建有绿色通道，但在危机前的预防信息共享、危机后的康复评估衔接等方面，缺乏稳定、制度化的合作平台，协同的深度和持续性不足[11]。

3.2.3. 评估工具与手段单一，动态追踪与个性化关怀缺失

当前危机筛查高度依赖标准化心理量表，这些量表存在文化适应性问题 and 更新滞后风险，难以全面、动态地反映学生复杂、变化的心境。干预措施也存在“一刀切”倾向，缺乏针对不同成因、不同人格特质学生的个性化方案。更重要的是，大部分干预工作止步于危机状况的暂时缓解，缺乏对当事人长期、系统的追踪支持和心理康复指导，导致复发风险较高，这与理想的“恢复”阶段应致力于长程帮扶与提升心理韧性的目标存在差距[15]。

4. 大学生心理危机干预策略研究：从理念倡导到精细化操作

当前策略的核心是从“事件应对”迈向“全周期闭环管理”[7]。然而，要实现这一跨越，必须将宏观理念细化为可操作的、能应对现实困境的实施路径，尤其需要在协同机制与技术赋能两大关键领域进行精细化设计。

4.1. 构建“权责清晰、合法合规”的家校社医协同生态

构建“家校社医”协同的生态化策略是破解“责任孤岛”的关键[8]。但协同不能止步于“加强沟通”的倡议，而必须走向制度化与法治化，特别是要厘清长期困扰实务工作的信息边界与法律责任问题。当前协同不畅的核心症结在于知情同意权、隐私保密原则与家长监护权、公共安全利益之间的张力。为此，高校可通过入学时签署的《心理健康服务告知书》等形式，向学生及家长阐明在发生严重心理危机时将启动保密例外原则，为后续干预提供法理基础。同时，应建立“阶梯式”信息共享机制，明确不同危机等级下的信息共享范围与对象，从一般困扰仅限心理中心内部，到高度危机时启动核心小组签署多学科会诊知情同意书，既保障信息使用的规范性，又避免信息滥用。在校医合作层面，需从简单的“物理通道”升级为“信息闭环”，探索在患者授权下建立医院与学校之间的治疗进展与康复建议反馈机制，借鉴国外“共同照护”模式，由学校心理医生与医院精神科医生定期沟通，共同制定复学支持方案，确保干预的连续性[16]。

4.2. 推进“技术向善、算法透明”的智慧干预策略

在技术赋能方面，未来应推进“技术向善、算法透明”的智慧干预策略，但必须警惕技术并非价值中立，需要防范算法偏见与数据陷阱。AI 预警系统的有效性高度依赖于训练数据的质量，若数据本身存在偏差，可能导致对某些群体的“系统性忽视”或“过度聚焦”。因此，预警模型应构建多元异构数据源，融合学业预警、经严格脱敏与授权的消费数据、社交网络活跃度等多元信息，通过交叉验证减少单一数据源带来的偏见。同时，应建立算法审计与人工复核机制，引入第三方或伦理委员会定期评估算法在不同群体学生中的公平性，AI 预警结果仅作为参考，最终干预决策必须由专业人员进行人工复核，避免“唯数据论”[17]。此外，应确保算法透明度与可解释性，当 AI 发出预警时，应向使用者解释其判断的主要依据，帮助干预者建立信任并采取更有针对性的行动。需要强调的是，技术应用的根本目的是解

放人力，使其能投入到更具情感温度的深度工作中。应利用 AI 完成心理科普、初筛预约、危机监测等重复性工作，将心理教师从繁重的行政事务中解放出来，专注于需要深度共情、复杂诊断和长程陪伴的“人对人”服务，确保“技术辅助”不演变为“技术替代”。通过上述对法律、伦理和技术偏见的深度剖析与路径细化，干预策略才能从理想化的蓝图转变为真正经得起实践检验的施工图。

5. 大学生心理危机及干预研究的特点及展望

5.1. 研究趋势：从宏观建构到微观实践与跨学科融合

从研究演进的时间轴观察，我国该领域研究呈现出清晰的转型轨迹。早期研究多集中于对心理危机内涵、普遍性成因及干预必要性的宏观理论阐述。随着现实需求的迫切化与政策引导的加强，研究重心显著转向干预实践本身，致力于探索具有可操作性的预警机制与干预流程[9]。近年来，研究进一步向微观层面与跨学科融合深入。一方面更加关注具体干预技术的有效性验证、特殊学生群体的危机特征、以及危机发生前后的细微心理过程。另一方面，研究积极吸纳管理学、社会学等学科的理论与方法，运用4R危机管理理论构建全周期干预模式，或借助大数据技术尝试进行风险预测，研究范式从经验总结向精细化、科学化实证研究转变。

5.2. 研究热点与瓶颈：系统构建中的“共性”与“个性”失衡

众多研究从不同角度提出了“立体化”“全方位”“家校社协同”等干预理念与模型框架，反映了研究者与实务工作者对系统化应对的集体追求[18]。然而，繁荣的表象下也暴露出明显的瓶颈。大量研究仍停留在宏观策略倡导与原则性论述，欠缺扎实的实证数据支撑和长期追踪研究来验证其实际效能，导致许多“模式”悬浮于理论层面，难以落地深耕。研究还存在显著的“共性泛化、个性缺失”问题。多数研究追求普适性，缺乏针对不同群体与环境的深入探究。

5.3. 研究展望：迈向动态、精准与生态化的未来

心理危机本质上是一个包含预警、爆发、应对、恢复乃至成长可能性的动态过程。未来的研究必须呼应这一本质，实现三大转向。其一，评估与干预的动态化与精准化。研究需超越横断面静态筛查，开发与引入适用于不同危机阶段的动态评估工具与指标，探索个性化干预方案。其二，研究视角的生态化与主体化。必须将学生置于其真实的生态背景中，深入研究家庭、校园、网络环境等多元系统与个体的互动如何诱发或缓解危机。其三，实践导向的差异化与制度化。鼓励基于不同类型高校、不同学生社群的行动研究，提炼出具有特色、群体适配性的有效实践知识。同时，推动研究成果向常态化的制度设计转化，关注如何将有效的预防、预警和干预措施固化为高校治理的组成部分，从而构建起坚实长效的心理健康保障体系[19]。

6. 结语

大学生心理危机干预不仅是一项专业工程，更是一场对成长的温柔守护。尽管现有模式不断演进，仍面临“重干预轻预防”“协同乏力”等深层困境。研究以“4R”理论和生态系统观为指引，构筑“预防-预警-干预-恢复”的全周期闭环，推动从“应对危机”走向“促进成长”的根本转变。未来，需在理论融合中寻找智慧，在科技向善中把握温度，在制度保障中筑牢根基，方能织就一张包容、温暖而坚韧的心网，让危机化为成长的契机，以心灵护航青春远航。

基金项目

国家级大学生创新创业训练计划项目(编号：202410081052)。

参考文献

- [1] 傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 等. 中国国民心理健康发展报告(2019-2020) [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2021.
- [2] 蔡哲, 赵冬梅. 大学生心理危机的干预与调解[J]. 河南师范大学学报(哲学社会科学版), 2001(4): 106-107.
- [3] 樊富珉. “非典”危机反应与危机心理干预[J]. 清华大学学报(哲学社会科学版), 2003, 18(4): 32-37.
- [4] 马湘培. 高校应提升心理危机干预的能力——经历 SARS 反思高校心理咨询[J]. 广西政法管理干部学报, 2003(6): 124-126.
- [5] 陈秋燕. 对建立学校心理危机管理机制的思考[J]. 西南民族大学学报, 2005(1): 48-50.
- [6] 王璐, 赵静, 徐艳斐. 心理危机干预的研究综述[J]. 吉林省教育学院学报, 2011, 27(17): 139-141.
- [7] 王利军, 曾珍, 黄蕾. 基于 4R 理论的高校心理危机事件全阶段干预模式研究[J]. 心理月刊, 2023, 18(24): 183-185.
- [8] 谢宇. 家校社协同视域下青少年心理危机干预的“三环”模式研究[J]. 教育观察, 2024, 13(23): 9-12.
- [9] 赫亮清. 家校合作模式下高职学生心理危机预防与干预探析[J]. 才智, 2024(17): 93-96.
- [10] 福州大学学生工作部(处). 福州大学: 从“防控”到“赋能”——高校心理危机预警“生命守门员”模式的探索与实践[EB/OL]. https://sizhengwang.cn/a/zyfwpt_xlyr_xlyrjpal/250826/2208879.shtml, 2026-02-09.
- [11] 李正仁, 聂宁, 于仕兴, 等. 高校学生心理危机干预机制的实践探究——以北京林业大学为例[J]. 中国林业教育, 2025, 43(5): 72-78.
- [12] 张文军, 柳楠, 白冬雪. “同心·同向·同行”: 高校心理困境学生的家校医协同全周期关怀生态构建[EB/OL]. Univs, 2025-07-04.
- [13] 丁玉斌, 张婷. 华中师范大学心理学院: “四维共情 + 数字护航”构建心理育人新生态[EB/OL]. https://www.sizhengwang.cn/a/dxjy_yyyp/251029/2240606.shtml, 2026-02-09.
- [14] 江光荣, 赵春晓, 韦辉, 等. 心理健康素养: 内涵、测量与新概念框架[J]. 心理科学, 2020, 43(1): 232-238.
- [15] 朱美燕. 论大学生心理危机的后干预[J]. 教育评论, 2011, 11(1): 62-64.
- [16] Köslich-Strumann, S., Obst, K. and Utesch, T. (2025) Mental Health Safety Net: Implementing Peer Support for Students in Psychological Crisis. *European Journal of Public Health*, **35**, ckaf161.1880. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaf161.1880>
- [17] Fei, Z. and Shi, Y. (2025) Research on the Mechanism and Path of AI Empowered Psychological Crisis Intervention for College Students. *Scientific Journal of Humanities and Social Sciences*, **7**, 91-97. <https://doi.org/10.54691/72ypvx40>
- [18] Han, S., Cai, Y., Sun, T., Liang, X. and Wei, Z. (2024) The Impact of Public Health Emergency Perception on Psychological Crisis in the Chinese Context: The Role of Social Support and Psychological Targeting. *Asia Pacific Business Review*, **31**, 234-256. <https://doi.org/10.1080/13602381.2024.2304207>
- [19] Zhang, M. (2025) Research on the Status Quo and Optimization Strategies of College Students' Mental Health Education in Colleges and Universities in Province A from a Multidimensional Perspective. *International Journal of Social Science and Education Research*, **8**, 146-157.