

# “生命·实践”视域下大学生心理危机问题的反思与重构

叶 绿<sup>1</sup>, 席 一<sup>2</sup>

<sup>1</sup>重庆第二师范学院教师教育学院, 重庆

<sup>2</sup>重庆第二师范学院党委学生工作部, 重庆

收稿日期: 2026年2月15日; 录用日期: 2026年3月20日; 发布日期: 2026年3月27日

## 摘 要

当代大学生心理危机呈现高发态势, 而当前高校危机应对体系过度依赖医学诊断与事后补救, 陷入“见病不见人”的工具化困境。“生命·实践”教育学将教育视为直面生命成长的实践活动, 为破解心理危机干预中的病理化倾向提供了独特的方法论资源。本文在此视域下对大学生心理危机问题进行反思与重构。研究揭示当前危机应对在理念、路径与机制层面的三重困境, 进而从生命维度的遮蔽、实践维度的匮乏、关系生态的断裂三个层面溯源危机频发的深层症候。在此基础上, 从理念、路径与生态三个维度重构应对机制: 核心理念从“消除症状”转向“成就生命”, 核心路径将心理育人融渗于日常教育教学实践, 生态层面打造多维协同的“生命·实践”共同体。研究认为, 心理危机的本质是生命存在方式的危机, 有效应对必须回归教育的生命本质, 让学生在真实实践与真诚关系中被看见、被陪伴, 在源头上培植抵御风暴的生命之力。

## 关键词

生命·实践, 大学生心理危机, 生命自觉, 心理育人

# Rethinking and Reconstructing College Students' Psychological Crisis from the Perspective of "Life-Practice"

Lv Ye<sup>1</sup>, Yi Xi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Teacher Development, Chongqing University of Education, Chongqing

<sup>2</sup>Student Affairs Department of the CPC Committee, Chongqing University of Education, Chongqing

Received: February 15, 2026; accepted: March 20, 2026; published: March 27, 2026

## Abstract

Psychological crises among contemporary college students are showing an increasingly high incidence. However, current crisis response systems in universities rely excessively on medical diagnosis and post hoc remediation, falling into an instrumental dilemma of “seeing the illness but not the person.” Life-Practice pedagogy regards education as a practical activity that directly engages with the growth of life, offering unique methodological resources for addressing the pathological tendency in psychological crisis intervention. From this perspective, this paper reflects on and reconstructs the issue of psychological crises among college students. The study reveals a threefold predicament in current crisis response systems at the levels of concept, pathway, and mechanism. It further traces the deeper roots of frequent crises from three dimensions: the obscuring of the life dimension, the deficiency of the practice dimension, and the rupture of the relational ecology. On this basis, the paper proposes a reconstruction of the response mechanism across three dimensions—concept, pathway, and ecology. In terms of core philosophy, the focus shifts from “eliminating symptoms” to “fulfilling life.” In terms of pathway, psychological education is integrated into everyday educational and teaching practices. At the ecological level, a multidimensional and collaborative Life-Practice community is fostered. The study argues that the essence of psychological crisis is a crisis in the way life is lived. Effective responses must therefore return to the life-oriented essence of education, enabling students to be seen and accompanied within authentic practices and sincere relationships, and cultivating at the source the inner life strength needed to withstand life’s storms.

## Keywords

Life-Practice, College Students’ Psychological Crisis, Life Consciousness, Mental Health Education

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

近年来,大学生心理健康问题频发,一定程度上反映当代青年在生存发展道路上面临着深层困境[1]。反观当前高校心理危机应对体系,不难发现其过度依赖医学诊断与事后补救,干预目标往往止步于“不出安全事故”,忽视了对学生生命意义感的重塑与内在成长力的唤醒,陷入了“见病不见人”的工具化困境[2][3]。在此背景下,引入“生命·实践”教育学理论具有重要学术价值与现实意义。“生命·实践”教育学将教育视为直面生命成长的实践活动,强调在真实的生活实践中唤醒个体的生命自觉,为破解心理危机干预中的病理化倾向与孤岛效应提供了理论支撑。因此,本文尝试在“生命·实践”视域下,对大学生心理危机问题进行系统的反思与重构,以期超越传统的症状消除模式,真正回归教育的生命本质。

## 2. 核心概念与理论视域界定

在对大学生心理危机进行反思之前,有必要首先厘清“生命·实践”教育学的核心要义,并对心理危机这一概念进行理论视域上的重新审视,由此揭示二者之间的内在契合性,为全文奠定方法论基础。

“生命·实践”教育学是叶澜教授开创的当代中国本土教育理论,其核心要义可从两个层面加以把握。其一,教育的本质被重新界定为“直面人的生命、通过人的生命、为了人的生命质量的提高而进行的社会实践活动”[4]。这一界定打破了传统教育学将知识传授作为核心使命的窄化理解,将教育的根基

深植于“生命”之中, 生命是教育的起点, 也是教育的归宿; 同时强调“实践”作为生命成长的基本方式, 人只有在与自我、与他人、与世界的交互作用中, 才能真正实现生命的自我建构与超越。其二, 在这一视域下, 教师与学生均被还原为“具体、鲜活、完整生命体”, 而非知识的容器或规训的对象。学生不是抽象的学习者, 而是带着各自的生命史、情感体验与成长困惑进入教育现场的活生生的人; 教师也不仅是知识的中介者, 更应以自身的生命状态去激荡、唤醒另一个生命的成长潜能。

从心理学视角来看, 心理危机通常被界定为个体面临突发性或累积性困境时, 其惯常的应对机制失效, 导致暂时性的心理失衡状态[5]。这一界定自然而然引出干预的目标, 即消除症状、恢复平衡。从“生命·实践”视域来看, 危机是生命遭遇阻碍时发出的呼救信号, 也是生命可能实现跨越的契机, 由此心理危机的内涵便获得拓展。危机不再仅仅被视为需要被消除的负面状态, 而是个体生命发展过程中的重要转折。危机潜藏着解体危险, 也蕴含着重构可能。

“生命·实践”视域强调“生命完整性”, 对心理危机干预中“见病不见人”的倾向是一种有力应对, “生命·实践”视域重视实践生成, 这为心理危机的转化提供了现实路径。因此, 将“生命·实践”教育学引入心理危机研究, 不仅是一次理论视角的转换, 更意味着对危机本质的理解方式、对干预目标的价值取向、对应对路径的策略选择进行整体性的重构。

### 3. 当前大学生心理危机应对的困境与反思

当前高校应对心理危机面临的困境, 并非技术层面, 而是涉及理念定位、路径设计到机制运行方面。唯有正视这些困境, 才能为后续的溯源与重构奠定基础。

#### 3.1. 理念偏移: “见病不见人”的病理化倾向

当前高校心理危机应对依赖精神医学诊断, 一定程度上存在“见病不见人”的倾向。不可否认, 在学生心理危机爆发的急性期, 特别是学生出现自杀意念、计划甚至行为时, 是需要立即转介精神卫生机构的, 也需要深度的医校合作。但是, 当学生进入危机解除后的恢复阶段, 危机干预工作者不应仅仅关注学生是否还有自杀风险、有无精神疾病诊断等等, 而应对于正在受苦的这个人是谁, TA 的生命经历了什么, TA 的困惑与痛苦对 TA 而言意味着什么, 如此种种关乎个人生命质量的方面有更多的关心。此外, 部分高校危机干预目标出现“底线化”趋向, 心理工作的最高追求就是“不出安全事故”。生命安全的确是底线, 不容退让; 但若将底线视为天花板, 将“不死”等同于“活好”, 便彻底背离了教育的初衷。

#### 3.2. 路径割裂: 心理育人的孤岛化运行

在现实情况下, 心理工作被默认为心理中心的职责[6], 与专业课程、思政教育缺乏协作。这种“铁路警察各管一段”的格局, 使得心理育人陷入孤岛化运行。学生在课堂上接受专业知识, 在思政课中学习价值理念, 在有需要时去心理中心寻求帮助, 这三者之间缺乏有机的融通与渗透。这一路径割裂在课堂表现尤为突出。作为学生校园生活中占据时间最长、接触频率最高的场域, 课堂本应成为滋养生命、预防危机的重要阵地。然而, 在知识传递效率至上的教学理念下, 课堂教学日益窄化为知识的单向灌输。教师关注的是知识点是否讲完、考点是否覆盖, 学生关注的是重点是否划清、考试能否通过。那些本应贯穿于学科教育之中的生命追问, 却被悬置在教室门外。当学生在课堂上长期以“认知机器”而非“完整生命”的状态存在, 他们便错过了在知识学习中同时安顿心灵、建构意义的宝贵机会。

#### 3.3. 机制被动: 日常情境中生命唤醒的缺位

当前高校心理危机干预呈现出典型的“救火模式”, 即危机爆发后进行紧急介入, 危机平息后便告一段落, 危机应对机制存在显著的被动性与滞后性。这种事后干预固然必要, 却远远不够。真正有效的

心理危机应对，应当在危机发生之前便已在日常实践中培植起足够的生命韧性；真正深层的心理育人，应当是在日复一日的校园生活中悄然完成的。审视当下校园生活，那些能够持续唤醒生命活力、滋养心灵成长的日常机制严重匮乏。学生的生活被课程、作业、考试、实习填满，却鲜有真正属于自己的时间。那些能够让人感受到“我活着”的瞬间，正在被日益功利化的校园文化挤压殆尽。当学生的生命状态长期处于“被使用”而非“被滋养”的状态，当他们只有在出现问题时才会被关注、在正常状态下却被忽略，心理危机的种子便已在不知不觉中悄然埋下。

#### 4. “生命·实践”视域下大学生心理危机频发的溯源分析

本文尝试从“生命·实践”视域出发，对危机进行溯源分析。正是生命维度的遮蔽、实践维度的匮乏与关系生态的断裂，共同构成了当代大学生心理脆弱性的深层土壤。

##### 4.1. 生命维度的遮蔽：价值虚无与意义迷失

心理危机的表层表现是情绪失调与行为失控，但其深层根源往往指向生命意义感的坍塌。叶澜先生曾指出，教育的终极旨归在于“唤醒生命的自觉”[7]，而这一自觉的生成，有赖于个体在成长过程中对自身价值与生命意义的持续探寻。今日之大学校园，正被一种高度绩效化的评价体系所重塑。绩点、论文数量、实习履历，均被纳入可量化的竞争轨道。学习，似乎不再指向理解，而是指向排名。于是乎，一个耐人寻味的悖论出现了：学生日益忙碌，却愈发茫然。在持续运转的内卷机制中，个体被动卷入指标追逐，却鲜少获得停顿的契机去追问：这些努力究竟服务于何种生命图景？当生命价值被折算为绩效参数，自我认同逐渐依附于外部标签，个体便可能陷入某种存在性空转之中，出现“不知道自己想要什么，只知道不能落后于人”的生存状态。因此，心理危机并非突如其来，而更像是长期意义剥离后的延迟反应。

##### 4.2. 实践维度的匮乏：真实体验的缺失与生存状态的悬浮

人是通过实践来建构自我、理解世界的，当代大学生的生存状态却呈现出日益严重的“实践匮乏症”。一方面，虚拟化生存对真实人际交往形成了巨大挤压。社交媒体、短视频、网络游戏构筑了一个可以随时遁入的平行世界，学生在其中获得了即时的快感满足，却也失去了在真实关系中被看见、被拒绝、被接纳、被磨砺的机会。当情绪的表达简化为表情包的发送，当冲突的解决退化为拉黑与断连，那些本应在真实交往中习得的共情能力、沟通智慧与挫折耐受力，便无从生长。另一方面，知识学习与生活实践的严重脱节，使学生长期处于一种“悬浮”的生存状态。他们能够熟练地解析书本上的案例，却不知如何应对生活中一次真诚的对视、一场意外的冲突、一次失败的尝试。这种实践智慧的匮乏，使得他们在遭遇真实世界的挫折时，往往缺乏足够的内在资源进行应对，心理防线极易一击即溃。

##### 4.3. 关系生态的断裂：生命联结与支持网络的弱化

人的生命从来不是孤立的单子，而是在关系网络中生成与展开的，当代大学的关系生态正经历着深刻的断裂。首先是师生关系的疏离。在科研压力与管理层级后的背景下，教师与学生的接触日益窄化为课堂上的知识授受和课后的流程化指导。那种“亦师亦友”的生命层面的相遇，那种“一棵树摇动另一棵树”的灵魂激荡，在快节奏的大学日常中变得越来越稀缺。学生有问题可以问教务，有情绪可以约咨询，却很难找到一个能够真正“看见”TA整个人、能够与之进行生命对话的师长。其次是同辈群体的原子化。宿舍不再是卧谈会的心灵港湾，而是各自戴着耳机面对屏幕的格子间；班级不再是温暖的集体，而只是一起上课的松散人群。当学生陷入困境时，他们往往发现自己身处人群之中却无人可诉。这种“原子化”的孤独感，正是心理危机恶化为极端事件的关键诱因。生命需要在联结中获得滋养，需要在他者的目光中确认自己的存在；而关系生态的断裂，恰恰抽空了这一最基本的心理支撑系统。

## 5. 基于“生命·实践”的大学生心理危机应对机制重构

本文尝试在“生命·实践”视域下,从理念、路径与生态三个层面,系统重构大学生心理危机的应对机制,以期实现从“消除症状”向“成就生命”的根本转向。

### 5.1. 理念重构:从“消除症状”走向“成就生命”

任何机制重构的首要环节,是价值理念的根本转变。传统危机干预的逻辑起点是“问题”。学生出现了心理症状,干预的目标是尽快消除这些症状,恢复校园秩序的稳定。这种底线思维固然有其必要性,但若将其作为全部工作的旨归,便难免陷入“见病不见人”的工具主义泥淖。“生命·实践”视域提示我们:心理危机首先是“人”的危机,而非仅仅是“病”的发作。因此,干预的逻辑起点应从“问题”转向“生命”。不是问“他有什么症状需要消除”,而是问“这个正在受苦的生命需要什么”。

这一理念重构可以体现为两个层面。其一,树立发展性的危机干预观。危机固然蕴含着痛苦与风险,但它同时也是个体生命被迫停下来直面自身处境的重要契机。在干预实践中,这意味着我们不应满足于帮助学生恢复到危机前的“正常”状态。那个“正常”本身可能就是压抑的、空虚的、充满内在冲突的;而应借助危机的契机,协助学生重新审视自己的生活,在破碎处重建更真实、更有韧性的生命形态。其二,唤醒大学生的生命自觉与自我超越能力。危机干预的终极目标,不是专业人员替学生解决问题,而是帮助学生重新成为自己生命的主人。这意味着干预过程应始终贯穿着对主体性的尊重与唤醒,让学生在被倾听中重新听见自己内心的声音,在被理解中重新接纳自己的处境,在被陪伴中重新获得独自前行的力量。

### 5.2. 路径重构:将心理育人融渗于日常教育教学实践

理念的落地需要路径的创新。长期以来,心理健康教育与专业教学、思想政治教育被视为并行的三条轨道,各自为政、互不相通[8][9]。心理危机发生时,各方临时集结“救火”;危机过后,又退回各自的孤岛。这种割裂的格局,既造成了资源的浪费,更错失了在日常教育中滋养生命、预防危机的黄金机会。“生命·实践”视域强调:生命的成长是在持续的、真实的实践中完成的,而非在几次心理咨询或讲座中速成的。因此,心理育人的主阵地不应只是心理咨询中心,而应是学生每日沉浸其中的课堂与活动。

课堂实践的转型是路径重构的核心环节。传统的课堂是知识单向传递,学生是被动接收者,其生命情感、存在困惑、价值追问都被悬置在教室门外。教育工作者应着力打造“生命课堂”:在教学目标上,知识传授与生命成长并重,让学生在学科学习中同时触摸到知识背后的意义关怀;在师生关系上,教师不再仅仅是知识权威,而是以完整的生命状态在场,用自身的真诚与热情去唤醒学生的生命感应;在教学过程中,允许困惑、容纳沉默、尊重差异,使课堂成为师生生命相遇、精神交融的场域。在这样的课堂中浸润四年,学生收获的将不仅是专业技能,更是一种面对世界的从容与面对自我的清醒。

同时,行动体验的强化同样不可或缺。意义的生成不是在静观中完成的,而是在“做”的过程中逐渐清晰的。高校要有意识地设计丰富的社会实践、志愿服务、劳动教育等体验性活动,让学生在真实的情境中遭遇问题、面对挑战、承担责任,在与他人和世界的交互中重新发现自己。正是这些微小的实践,悄然重塑着学生对自我、对他人、对世界的理解,为心理韧性提供了最坚实的土壤。

### 5.3. 生态重构:打造多维协同的“生命·实践”共同体

个体的生命始终嵌入在关系网络之中。心理危机的发生,往往是整个支持系统失效的信号;而有效的危机应对,也必然要求整个关系生态的系统重构。这呼唤着一个超越单一部门、贯通多维力量的“生命·实践”共同体的建立。

这一共同体的首要维度,是校内多支力量的协同联动。心理中心、学生工作系统、专业院系不应再是“铁

路警察各管一段”，而应建立起常态化的沟通机制与清晰的协作界面。心理中心提供专业研判与深度干预，辅导员在日常接触中敏锐捕捉信号、持续陪伴支持，专业教师则在课堂教学中融入生命关怀、在学业指导中看见完整的人。三支力量各自发挥优势，又在关键节点无缝衔接，共同织就一张密而不窒的“安全网”。但这张网的目的，不是监控，而是托举，让学生在坠落时知道自己会被接住，从而敢于在悬崖边起舞。

比制度化的协同更根本的，是日常场域中生命文化的无声浸润。一个真正关爱生命的校园，不是心理咨询室装修得多么温馨，而是每一处空间、每一个细节都传递着“你被看见、你被接纳”的信息。这种“生命文化场域”的营造，不需要额外的经费，却需要每一个教育者以“生命在场”的姿态去践行。当学生在真实的校园生活中持续体验到被尊重、被理解、被支持，那种源于生命底层的安全感与归属感，便成为抵御心理危机最坚固的屏障。

## 6. 结语

心理危机的本质，不是孤立的心理机能的失调，而是整个生命存在方式的危机；有效的危机应对，不能止步于症状的消除，而必须回归教育生命本质。正如“生命·实践”教育学所昭示的，教育的力量不在于规训与塑造，而在于唤醒。唤醒每一个生命对自身存在的觉知，唤醒其在真实的生活实践中自我超越的能力。对于身处危机中的大学生而言，他们需要的不是被当作“问题”来处理，而是被当作“人”来看见；不是被教会如何消除痛苦，而是被陪伴着重新找到值得承受痛苦的理由。

展望未来，高校心理健康教育的改革方向，不应是心理咨询技术的日益精细化，也不应是危机预警系统的日益严密化。尽管这些都有其价值。更为根本的方向，是让整个教育回归它本应有的生命温度：让课堂重新成为师生生命相遇的精神场域，让校园重新成为滋养成长的生命沃土，让每一位教育者重新以“生命在场”的姿态面对每一个具体的、鲜活的、正在努力生长的年轻人。唯有如此，我们才能在源头上培植抵御心理危机的生命之力，也才能在真正意义上实现从“救火”到“育人”的根本转变。

## 基金项目

1. 重庆第二师范学院高等教育教学改革研究一般项目“实践导向视角下小学全科师范生心理育人能力培养研究”，编号：JG202318。2. 重庆市教育科学规划一般课题“人工智能赋能中学生心理筛查与干预路径研究”，编号：K25YG2160256。

## 参考文献

- [1] 寻知元. 从精神医学角度看“空心病”现象[J]. 医学与哲学, 2023, 44(9): 40-43.
- [2] 张雨箫, 陈开颜. 大学“心理干预”系统, 为何越来越像“心理监视”系统? [EB/OL]. 2023-04-13. <https://www.huxiu.com/article/1157476.html>, 2026-02-25.
- [3] 陈昌凯. 心理育人双重使命的生态化实践[N]. 新华日报, 2025-05-27(12).
- [4] 叶澜. 回归突破: “生命·实践”教育学论纲[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2015.
- [5] 段鑫星, 程婧. 大学生心理危机干预[M]. 北京: 科学出版社, 2006.
- [6] 吕晓峰. “多学科融合 + 数字赋能”引领心理健康教育[N]. 中国社会科学报, 2025-01-08(A05).
- [7] 叶澜. “生命·实践”教育的信条[N]. 光明日报, 2017-02-21(13).
- [8] 韩国新, 赫秀红. 基于协同视角的思想政治教育与大学生心理健康教育模式研究[EB/OL]. [http://dxs.moe.gov.cn/zx/a/xl\\_xlyr\\_xlyral/241211/1888663.shtml](http://dxs.moe.gov.cn/zx/a/xl_xlyr_xlyral/241211/1888663.shtml), 2024-12-11.
- [9] 杨帆, 宋霞. 党建引领·五育筑基·砼心赋能——高校“五育融合 + 朋辈互助”心理健康育人创新实践[EB/OL]. <https://yurenhao.sizhengwang.cn/a/whzyjsdxqlsyfzgz/251210/2291046.shtml>, 2025-12-10.