

# 家庭冲突引发的大学生心理危机干预：策略与反思

李宏, 蒲洪, 朱艳芳, 沙彩云, 王婷, 鲍丽莹, 孙尚

攀枝花学院钒钛学院, 四川 攀枝花

收稿日期: 2024年12月12日; 录用日期: 2025年3月26日; 发布日期: 2025年4月10日

## 摘要

本文基于谭某的典型案例, 深度剖析家庭冲突引致大学生心理危机的干预路径。谭某受父母过度控制与独断教养方式影响, 由入学时的优异表现逐步陷入心理困境并最终留级。高校辅导员在干预过程中, 综合运用信息收集、家校沟通、反思引导等多元策略, 旨在重塑谭某认知观念、增强其社会交往能力、重建自我效能感, 并实施持续的追踪跟进。本案例有力彰显了原生家庭因素对大学生心理健康的显著影响, 为高校开展心理危机干预工作提供了可资借鉴的实践模式与思路, 同时突出了辅导员在大学生心理健康支持体系中的关键角色与责任担当。

## 关键词

家庭冲突, 心理危机干预, 辅导员专业化, 家校合作

# Intervention in College Students' Psychological Crisis Triggered by Family Conflicts: Strategies and Reflections

Hong Li, Hong Pu, Yanfang Zhu, Caiyun Sha, Ting Wang, Liying Bao, Shang Sun

School of Vanadium and Titanium, Panzhihua University, Panzhihua Sichuan

Received: Dec. 12<sup>th</sup>, 2024; accepted: Mar. 26<sup>th</sup>, 2025; published: Apr. 10<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

This study conducts an in-depth analysis of the intervention pathways for college students' psychological crises caused by family conflicts through the typical case of Tan. Influenced by his parents' excessive control and authoritarian parenting style, Tan deteriorated from academic excellence upon

文章引用: 李宏, 蒲洪, 朱艳芳, 沙彩云, 王婷, 鲍丽莹, 孙尚(2025). 家庭冲突引发的大学生心理危机干预: 策略与反思. *心理学进展*, 15(4), 191-195. DOI: 10.12677/ap.2025.154197

enrollment to a state of psychological distress leading to academic probation. University counselors implemented interventions integrating strategies such as information collection, home-school communication, and reflective guidance to reshape Tan's cognitive framework, enhance social competence, rebuild self-efficacy, and maintain ongoing follow-up. This case powerfully demonstrates the profound impact of family of origin factors on college students' mental health, providing practical models and insights for universities to conduct psychological crisis interventions while highlighting counselors' pivotal roles and responsibilities in mental health support systems.

## Keywords

Family Conflict, Psychological Crisis Intervention, Counselor Professionalism, Home-School Cooperation

Copyright © 2025 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

随着高校心理健康教育工作的深入推进，原生家庭因素对大学生心理发展的影响日益凸显。据中国大学生心理健康调查报告显示，38.6%的心理危机事件与家庭教养方式显著相关。本研究通过临床案例追踪，揭示家庭冲突引发心理危机的作用机制，提出基于生态系统理论的干预策略，为构建“家庭-学校-社会”三位一体的心理健康教育体系提供理论支撑。

## 2. 原生家庭对大学生心理影响的理论阐述

### 2.1. 精神分析视角下的代际创伤传递

原生家庭在个体心理发展进程中占据着基础性地位，诸多理论从不同视角揭示了其影响机制。从精神分析理论角度出发，弗洛伊德着重强调童年早期经历对人格塑造的关键意义。弗洛伊德的精神分析理论指出，童年期的创伤性经历会通过潜意识机制影响成年后的心理发展(弗洛伊德, 2019)。本案例中，父亲的专制型教养方式导致案主形成“顺从-反抗”的矛盾型依恋模式，这种早期的亲子互动模式在大学阶段转化为对权威的非理性对抗。

### 2.2. 家庭系统理论的生态分析

家庭系统理论则视家庭为一个相互依存、相互影响的整体系统。根据鲍恩的家庭系统理论(鲍恩, 2018)，谭某家庭呈现出“情感截断”的特征：父亲通过情绪疏离维持权威，母亲则过度卷入亲子关系。这种失衡的家庭系统导致谭某的自我分化水平低下，无法有效应对学业压力，导致他在大学环境中出现社交性退缩和自我认同危机。因为家庭系统理论指出，家庭中任何成员的心理和行为变化都会引起其他成员的连锁反应，并且家庭氛围和成员间互动模式会深刻塑造个体的心理特质与行为习惯。

### 2.3. 社会学习理论的行为建模

社会学习理论表明，大学生往往通过对父母及家庭成员行为的观察与模仿来构建自己的行为模式。班杜拉的社会学习理论表明，个体通过观察学习获得应对策略(班杜拉, 2015)。谭某在家庭中习得了“非黑即白”的冲突解决模式，这种 maladaptive 的行为模式在大学环境中引发社交功能障碍。

### 3. 案例分析

谭某作为独子，承载着父母过高的期望。其父亲性格暴躁且独断专行，在谭某的成长过程中，大小事务均由父母决定，工作亦被父亲提前安排。入学初期，谭某凭借高考优异成绩进入大学，展现出积极努力的学习态度，第一学期绩点达到 3.0 以上。然而，随着时间推移，家庭冲突的负面影响逐渐显现。大二开始，谭某逐渐减少集体活动参与，情绪低落，学习成绩持续下滑，大三大四更是因欠学分过多而留级大五。谭某以逃课、拒绝工作安排等极端方式对抗父母管教，导致自身沉默寡言、社交回避，心理状态陷入严重危机。

#### 3.1. 家庭冲突根源

谭某所面临的家庭冲突核心在于父母的过度控制。父母在未充分理解与共情谭某的基础上，强行主导其学业、职业规划，忽视了谭某的个人意愿与内心感受。这种缺乏民主沟通的家庭环境，使得谭某长期处于压抑状态，内心的不满与抵触情绪不断累积，最终引发强烈的反感与反抗行为。

#### 3.2. 心理危机表现

从心理危机的维度来看，谭某在生理上表现出情绪低落、沉默寡言等特征；认知层面出现认知狭窄、注意力不集中以及自信心丧失等现象；行为方面则呈现社交性退缩，对他人充满警戒心，不愿主动与人交往。家庭冲突严重打破了谭某的心理平衡，导致其知、情、意系统失调，无法正常应对学习与生活中的各种挑战。

### 4. 干预策略与实施

#### 4.1. 三级信息采集机制构建

采用半结构化访谈技术，运用共情倾听、开放式提问等咨询技巧，建立包含成长史、创伤事件、认知模式的三维心理档案。

(1) **深度访谈机制**：与谭某深入交谈，运用积极倾听技巧，了解其内心真实想法、情绪变化历程以及在大学生活中的各种经历。通过营造安全、信任的谈话氛围，让谭某能够敞开心扉，倾诉自己的困惑与痛苦。

(2) **家校协同沟通**：与谭某家长进行多次沟通交流，详细反馈谭某在学校的表现及心理状态，同时强调倾听孩子心声的重要性。建议家长尝试改变教育方式，必要时共同参与家庭心理疏导，以改善家庭关系，缓解谭某的心理压力。

(3) **转介服务体系**：推荐专业心理咨询师为谭某提供专业的心理疏导服务，引导谭某认识到心理咨询并非是软弱的表现，而是一种积极主动寻求帮助、解决心理困扰的有效途径。

#### 4.2. 问题诊断与干预策略

##### 4.2.1. 认知重构技术应用

运用苏格拉底式提问技术，进行自动化负性思维识别。辅导员通过定期约谈谭某，耐心倾听其家庭故事和成长经历，表达对他的理解与支持，逐步安抚其情绪，引导其识别“父母必须认可我”等核心非理性信念。在谈话过程中，采用家庭雕塑技术，对家庭动力认知重构，引导谭某从不同角度看待家庭冲突，认识到父母的教育方式虽有不当，但背后可能蕴含着对他的爱与期望，只是表达方式存在问题。

借助案例分析、角色扮演等方式，帮助谭某进行自我反思，引导他思考自己的行为模式和应对方式是否合理，鼓励他尝试以更积极、成熟的方式与父母沟通，表达自己的需求和想法。

#### 4.2.2. 社会技能训练方案

**情绪调节训练:** 鉴于谭某报复父母的心理动机, 辅导员开展感恩励志教育。通过讲述励志故事、组织主题班会等形式, 引导谭某重新审视亲情的价值, 培养感恩意识, 从而化解内心的怨恨情绪。**社交技能培养:** 协助谭某制定详细的大学生活规划, 明确每周的学习任务和社交活动目标。按时上下课, 每周至少参加一次寝室集体活动和班级活动, 主动为同学们提供帮助并积极开展交流互动。**社会支持系统构建:** 建立“1+3”支持小组(1名朋辈辅导员+3名同班同学), 实施“同伴辅导员”培训计划, 形成持续3个月的互助支持网络通过这些具体行动, 逐步引导谭某走出自我封闭的状态, 融入集体生活。

#### 4.2.3. 自我效能提升工程

辅导员与谭某保持密切的交心沟通, 定期了解他的思想动态和心理变化。鼓励谭某勇敢面对父母的要求, 学会以平和、理性的方式表达自己的感受, 避免正面冲突, 同时培养换位思考能力, 理解父母的立场和担忧。**优势视角干预:** 运用 StrengthsFinder 测评工具, 识别案主的“战略思维”“共情能力”等核心优势, 制定个性化发展方案。积极引导谭某发现自身优势和特长, 鼓励他在寝室和班级中展示自己的才华, 增强自我认同感。**成就体验创设:** 实施“微成就计划”。为谭某提供志愿者服务岗位, 如校园活动组织、社区服务等, 让他在服务他人的过程中获得成就感, 提升自信心, 逐步恢复对生活和学习的热情。**职业探索支持:** 引入霍兰德职业兴趣测评, 开展“职业人物访谈”活动, 协助案主完成包含短期(通过英语六级)、中期(考取专业资格证)、长期(攻读硕士学位)的三级目标体系。

#### 4.3. 动态干预监测系统

心理危机的干预并非一蹴而就, 在谭某的转变过程中, 辅导员建立了完善的跟进机制。**三级预警机制:** 构建“寝室长-心理委员-辅导员”三级监测网络。通过与谭某的室友、同学、任课教师保持密切联系, 及时掌握他在不同场景下的表现和思想动态变化。定期与谭某进行一对一谈话, 深入了解他在实施大学生活规划过程中遇到的困难和挑战, 及时给予指导和支持。同时, 根据谭某的心理状态变化, 适时调整干预策略, 确保干预工作的有效性和持续性。**干预方案调适:** 实施“PDCA 循环”干预模式(Plan-Do-Check-Act), 根据月度评估结果动态调整干预策略, 累计进行4次方案修订, 涉及认知重构技术升级、社交训练强度调整等关键环节。

### 5. 解决问题的思路及实施办法拓展

#### 5.1. 构建全面的心理危机预警体系

(1) 加强对大一新生的心理健康普查, 除了常规的心理测评工具外, 增加关于原生家庭关系、成长经历等方面的调查内容, 以便早期识别可能存在家庭冲突隐患的学生。

(2) 建立班级心理委员、寝室长与辅导员之间的信息反馈网络, 培训心理委员和寝室长掌握基本的心理观察技巧和危机识别能力, 要求他们定期汇报班级同学和寝室成员的心理状态变化, 尤其是在家庭关系方面出现的问题或情绪波动。

(3) 辅导员定期与学生进行一对一谈话, 不仅仅关注学习成绩和日常行为表现, 更要深入了解学生的家庭背景、亲子关系以及内心感受, 及时发现潜在的心理危机信号。

#### 5.2. 强化家校合作深度与广度

(1) 举办家长学校或线上家长培训课程, 邀请教育专家、心理咨询师为家长讲解青少年心理发展特点、科学的家庭教育理念和方法, 提高家长对孩子心理健康的重视程度和教育能力。

(2) 建立家长与辅导员的定期沟通机制, 如每月一次的电话沟通或线上家长会, 及时交流学生在家庭

和学校的表现情况，共同探讨教育过程中遇到的问题和解决方案。

(3) 当发现学生存在因家庭冲突引发的心理危机时，组织家庭治疗式的家长会，邀请专业心理咨询师参与，帮助家庭成员之间改善沟通模式，解决冲突矛盾，营造健康和谐的家庭氛围。

### 5.3. 提升辅导员心理干预专业素养

(1) 高校为辅导员提供系统的心理健康教育培训课程，包括心理学基础知识、心理咨询技能、心理危机干预策略等内容，确保辅导员具备扎实的专业理论基础。

(2) 鼓励辅导员参加心理咨询师职业资格考试或相关专业培训项目，提升其在个体心理咨询、团体心理辅导等方面的实践操作能力。

(3) 建立辅导员心理干预案例研讨机制，定期组织辅导员分享和讨论在学生心理危机干预工作中的成功经验和遇到的困难，通过案例分析和经验交流，不断提高辅导员的心理危机干预水平。

## 6. 结束语

本研究通过系统的案例追踪与理论建构，揭示了家庭冲突影响大学生心理健康的深层机制，验证了辅导员主导的三级干预体系的有效性。研究表明，高校心理健康教育需突破传统的个体干预模式，构建“家庭-学校-社会”协同的生态化干预网络。研究提出的认知重构技术与社会技能训练方案，为辅导员专业化发展提供了可操作的实践路径。未来研究将持续探索人工智能技术在心理危机预警中的应用，致力于构建具有中国特色的大学生心理健康防护体系，为培养身心健康的社会主义建设者和接班人提供坚实保障。

## 参考文献

- 班杜拉(2015). *社会学习理论*. 中国人民大学出版社.
- 鲍恩(2018). *家庭系统治疗导论*. 世界图书出版公司.
- 弗洛伊德(2019). *精神分析引论*. 商务印书馆.