

探讨非暴力沟通在大学生心理危机干预中的运用

吴珊妹

河北科技学院学生工作处, 河北 唐山

收稿日期: 2025年2月28日; 录用日期: 2025年4月1日; 发布日期: 2025年4月18日

摘要

大学生心理危机干预是高校教育工作中的关键环节, 其核心目的在于助力大学生恢复心理状态的平衡, 以免危机进一步加剧。不过, 传统的干预策略往往因沟通方式不够灵活、缺乏共情而使干预效果不甚理想。非暴力沟通是一种基于同情心的沟通方式, 它侧重于通过“观察、感受、需求和请求”四个关键要素来构建情感联系, 进而提高沟通效果。本文深入探讨了大学生心理危机的主要表现形式、成因和当前存在的问题, 并强调了非暴力沟通在心理危机干预中的重要意义, 并借助案例详细阐述其在实际中的运用, 意在为高等教育学校的心理危机干预工作提供新的思考方向与实践参照。

关键词

非暴力沟通, 心理危机干预, 大学生

Exploring the Application of Nonviolent Communication in the Psychological Crisis Intervention for College Students

Shanmei Wu

Student Affairs Office, Hebei College of Science and Technology, Tangshan Hebei

Received: Fre. 28th, 2025; accepted: Apr. 1st, 2025; published: Apr. 18th, 2025

Abstract

Psychological crisis intervention for college students is a key part of college education, and its core

goal is to help college students find the balance of their psychological state so as to avoid the aggravation of the crisis. However, traditional intervention strategies are often ineffective due to stiff communication and lack of empathy. As a means of compassion-based communication, nonviolent communication emphasizes the establishment of emotional connections through the four core elements of “observation, feeling, need, and request”, so as to improve the communication effect. This paper makes an in-depth analysis of the manifestations, causes and existing problems of college students’ psychological crisis, discusses the importance of nonviolent communication in psychological crisis intervention, and elaborates its application in practice through case studies, aiming to provide a new perspective and practical reference for psychological crisis intervention in higher education schools.

Keywords

Nonviolent Communication, Psychological Crisis Intervention, College Students

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

在当下社会，大学生的心理健康问题越来越受到关注。党的二十大会议特别强调了要关注心理健康和精神卫生相关工作，这体现出国家层面对此的高度重视，大学生作为国家以后发展的重要群体，其心理健康状况更是备受关注。2023 年颁布的《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)》中明确提出要完善心理危机预警干预措施，健全预警体系机制，强化物防、技防设施，及时发现心理健康问题严重的学生，畅通预防转介干预就医的渠道，做到及时转介、诊断和治疗。这些政策举措都在推动着大学生心理健康工作向前发展。

大学校园本应是充满活力与希望的场所，然而心理危机却如同潜藏的危险，默默给大学生群体的身心健康方面埋下了深深的隐患。最近几年，因心理问题导致的大学生极端事件频繁发生，这些惨痛的案例彰显出其心理危机干预工作的重要性和紧迫性(廖明英, 2022)。

心理危机干预旨在帮助那些正处于心理危机中的人恢复心理稳定，防止危机恶化。然而，传统的干预方式在实际操作中面临诸多挑战。传统的沟通方式难以真正打动学生的内心，甚至可能使他们产生抵触情绪，从而影响到干预的效果。此时，非暴力沟通作为一种全新的沟通手段，为大学生心理危机干预带来了新的视角与可能性。该方法强调观察、感受、需要和请求这四个重要因素，通过不带评判的倾听、真挚地表达自身感受，在沟通双方之间建立起理解与信任。将非暴力沟通运用到大学生心理危机干预工作中，或许可以突破传统干预手段的局限性，使干预者更准确地理解学生的心理需求，并为他们提供真正所需的心理支持和指导。

2. 非暴力沟通理论概述

2.1. 核心概念与四要素模型

非暴力沟通(Nonviolent Communication, 简称 NVC)是由美国的马歇尔·卢森堡博士提出的一种基于同情心的沟通方式。它关注人的感受和需求，强调尊重别人与自我责任，目的在于通过积极的沟通方式促进双方的理解与合作，以实现最终双赢的结果(Rosenberg, 2009)。该理念的关键在于，沟通旨在建立情

感的连接，而不是批评或迫使对方认同自己的看法。这种沟通方式有助于人们更好地表达自己，同时也能更好地倾听他人的想法，从而在矛盾中找到共赢的解决方法。

图 1 为非暴力沟通四要素模型，由观察、感受、需要和请求构成。观察要求客观描述事实，不做评判，确保沟通基于共同认可的事实；感受是表达自身情绪状态，避免归咎他人；需要在于识别并表达行为背后的真实需求，挖掘行为动机；请求则是提出具体、可操作的请求，而非命令指责(刘怡，2024)。实际运用中，非暴力沟通的四个要素相互关联，形成一个完整的沟通流程。非暴力沟通不仅是一种沟通技巧，更是一种生活态度，它鼓励我们在面对冲突时，用理解和同情代替指责和对抗，从而建立更加和谐的人际关系。



Figure 1. The four-element model of nonviolent communication
图 1. 非暴力沟通四要素模型

2.2. 非暴力沟通在心理危机干预中的适用性

非暴力沟通基于三大基本假设：所有人共享相同需要，行为是满足需要的尝试，感受源于需要是否得到满足。当需要无法有效满足的时候，人就容易产生不良的感受，继而引发伤害性的沟通行为。而当沟通主体专注于彼此感受与需要时，便可避免不必要的矛盾冲突，促进双方的倾听与互助(余潇，2021)。在心理危机干预中，非暴力沟通能够为干预者提供有效的四要素沟通模型，帮助处于危机中的当事人缓解情绪、建立信任，并找到解决问题的途径。

在大学生心理危机干预工作中，非暴力沟通从三个关键方面为我们的干预工作带来全新的思路与启发。

1) 共情而非漠视情绪

传统心理危机干预，干预者常急于解决问题，容易忽视大学生的情绪。非暴力沟通能让我们共情大学生的感受，理解他们在学业压力、人际关系困扰下的痛苦。以同理心理解他们的处境，让大学生感受到被重视，消除他们的不安与抗拒，为后续深入的心理疏导与危机化解筑牢根基。

2) 关注而非聚焦问题

在过往的干预中，常聚焦于大学生的问题行为，而忽略了行为背后真实的需求和动机。非暴力沟通则引导我们关注大学生的内心需求，比如对自我实现、情感支持的渴望。通过关注切实可行的解决策略，让大学生专注于“如何改善现状”，不仅能有效化解心理危机，还能让他们视干预者为成长路上的陪伴者，积极配合干预工作。

3) 包容而非评判学生

在传统干预方式中，干预者有时会不自觉地对大学生的行为进行评判，这很容易就引发他们的抵触情绪。非暴力沟通教会我们以包容与接纳的态度对待大学生，不轻易对他们的行为和想法下论断。尊重他们独特的价值观，耐心倾听他们的烦恼，肯定他们的努力，以此来有效地降低大学生的心理防线，引导其直面自身心理危机，与干预者携手走出困境。

2.3. 非暴力沟通相关研究的可视化分析

在中国期刊全文数据库(CNKI)中以“非暴力沟通”、“非暴力沟通模式”“非暴力沟通理论”“非暴力沟通技术”为主题词检索了 2016 至 2025 这十年间的相关文献，这些文献的期刊来源包含北大核心期刊、CSSCI 期刊、CSCD 期刊等，有效文献共计 378 篇。本研究主要运用内容分析法并借助 ROSTCM6 工具，对收集到的文献摘要和关键词进行了自动分词和词频分析。在排除了无效词汇后，得出频数位于前 60 的高频词(表 1)。

Table 1. Statistics of high-frequency words in nonviolent communication
表 1. 非暴力沟通高频词统计

高频词	词频	高频词	词频	高频词	词频	高频词	词频
非暴力沟通	785	心理	98	亲子沟通	79	理解	60
学生	438	教学	93	量表	77	成长	59
研究	333	影响	92	需求	75	自我	58
沟通	294	表达	92	师生关系	74	积极	58
教育	273	有效	91	促进交流	73	大学	57
教师	231	模式	90	效果	72	马歇尔	56
护士	138	语言	89	学校	71	改善	54
应用与培训	135	社会	89	人际关系	70	策略	53
方法	132	情绪	87	帮助	68	倾听	52
观察	131	家庭	86	请求	66	心理健康教育	51
发展	129	班主任	85	评价	65	技巧	50
感受	124	家长	85	护理	63	语言暴力	49
分析	120	实践	82	小学	63	辅导员	48
学习	110	冲突	81	沟通方式	62	互动	48
沟通能力	106	和谐	80	干预	61	谈心谈话	47
理论	103	服务	80	心理学	61	高中生	46

首先，从表 1 来看，“非暴力沟通”“学生”“研究”“沟通”“教育”“教师”等词的使用频率是最高的，一是显示出非暴力沟通模式在教育场景下具有重要地位，表明了教师逐渐意识到良好的沟通方式在教育工作中的重要性；二是说明教师与学生构成了教育交流的关键主体，这反映出当下教育理念的转变，展示出了一种尊重和平等的良好师生关系；三是“研究”一词的高频出现，推断出教育工作者不只关注知识的传授，他们在对优质的教育方式的探索道路上也在持续努力。其他高频出现的词汇也显示出非暴力沟通在医学、亲子关系以及心理健康等多个领域具有显著的应用价值。



Figure 2. Word cloud of nonviolent communication
图 2. 非暴力沟通词云图

其次，从非暴力沟通词云图(见图 2)中词汇的大小和位置中不难看出，“非暴力沟通”实为研究与应用中的核心地位，这种沟通方式注重沟通质量，有助于促进双方的交流，并在缓解医患关系、师生关系、亲子关系与人际关系等多个方面产生了积极影响。此外，对于非暴力沟通能力研究、培训与应用代表着当前教育、医学等多个领域的发展方向。

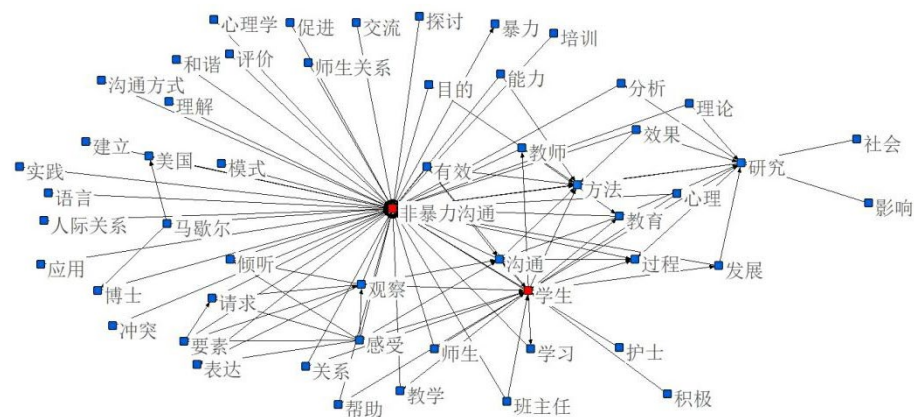


Figure 3. Semantic network analysis map of nonviolent communication
图 3. 非暴力沟通语义网络分析图

最后，为了更加直观反映出高频词之间的联系，利用 Netdraw 工具绘制出了非暴力沟通的高频词的语义网络分析图(见图 3)，图中的每一个节点代表一个高频词，节点间的数值越大，说明联系越紧密。同时，在此基础上对这些词语进行聚类处理，得出各类词簇，我们由此可以观察到非暴力交流主要在教育、心理和护理等领域得到应用。

3. 大学生心理危机干预的现状剖析

3.1. 大学生心理危机的主要表现、成因与类型

学生心理危机呈现出复杂多样的状态，这反映了其本质上是心理失衡的一种外在体现。随着我国社

会发展水平和教育改革进程的加快,高校心理健康问题日益突出,而大学生作为一个特殊群体,其心理危机也表现出不同于一般人群的特点。大学生群体心理结构尚未完全成熟,价值观仍处于不断被塑造与定型的过程中,与此同时,他们又经常遭遇理想与现实之间的激烈冲突,这些复杂的因素相互交织,最终共同导致了心理危机的出现。中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合发布的《2022年大学生心理健康状况调查报告》显示,本科生中有16.54%面临轻度抑郁风险,有4.94%面临重度抑郁风险;有38.26%存在轻度焦虑风险,有4.65%存在中度焦虑风险,有2.37%存在重度焦虑风险。从整体来看,目前我国高校心理健康教育工作还不完善,仍需要进一步加强。在2024年对56.5万名大学新生进行的心理测评中,存在潜在心理问题的比例为15.8%,有一般心理问题的比例为16.8%,有严重心理危机的比例则为7.8%。

1) 主要表现

大学生所面临的心理危机在情绪、行为和心理三个主要层面表现出各种不同的特点。在情绪层面,大学生心理危机主要表现为长期处于情绪低落的状态,难以体会到生活中的愉悦与快乐;时常陷入焦虑和不安,对将来充满担忧和恐惧;情绪波动极大,有时甚至出现抑郁的倾向,极端情况下可能会导致冲动的行为,从而对自身或他人造成伤害。从行为角度分析,心理危机使得大学生表现出社交退缩的现象,远离社交场合;在学业上问题突出,成绩明显下滑,旷课次数增多,缺少了学习热情与动力;生活习惯紊乱,作息时间颠倒,饮食无固定规律。于心理层面而言,大学生面对诸如疾病、学业压力、感情挫折、家庭矛盾等多种困境时,应对能力存在明显不足。轻者表现为情绪低迷,对生活失去了信心,严重者可能滋生暴力倾向。

2) 成因溯源

大学生心理危机的成因较为复杂,主要是学生的心理问题没有得到及时的调适和解决,主要体现在三个方面:一是学业发展遇困。部分学生所选专业并非个人兴趣所在,学习缺乏动力,成绩不佳,陷入恶性循环。同时,高校扩招和经济形势变化加剧就业竞争,大学生在职业定位、薪资期望上与现实脱节,求职不顺带来巨大心理落差,引发焦虑和心理危机。二是情感交流困扰。大学生生理成熟,有异性交往需求。但部分学生存在交往障碍,难以承受情感挫折。正常交往的学生也可能因情感矛盾陷入困境,还有学生沉迷网络恋爱,无法适应网络与现实差异,加重心理问题。三是耐挫能力不足。大学生普遍耐挫能力弱,在学习、生活、实践中遇挫后,易出现负面情绪,影响学习生活和自信心,部分人可能走向极端,引发心理危机(王瑾丽, 2012)。

3) 类型划分

为了更精准地把握大学生心理危机的状况,国内有学者还专门编制了大学生心理危机表现问卷。其编制过程严谨,经多环节确定正式问卷。该问卷涵盖4个因子45个项目,信效度良好,说明该问卷能够有效测量大学生的心理危机表现,为高校心理危机预警工作提供了有力的定量分析依据(栗文敏, 刘小英, 郝慧颖, 高军, 2021)。有了检测大学生心理危机的可靠工具,那么,进一步了解危机的类型,对于更有针对性地开展干预工作就显得尤为重要。心理危机的分类标准多样,根据Brammer的分类,大学生心理危机主要分为以下三种类型:

一是境遇性危机:该类危机常由不可预测的突发性事件引发,如家庭变故(成员离异、家庭暴力)、重大自然灾害(地震、洪水)等,这些事件打破了大学生的生活平衡,使其陷入恐惧、无助和心理失衡的状态。

二是发展性危机:此类危机与大学生成长过程中的阶段性变化相关,如从高中步入大学的学习方式转变、生活技能的独立(如打理财务)以及从学校到社会的角色转换等等。若大学生不能适应这些快速变化,很容易引发危机。

三是存在性危机:该类危机围绕对人生意义和自我价值的深度思考产生。大学生处于探索自我认同

的阶段,常因理想与现实的冲突(如职业理想受挫、人生目标迷茫)而陷入焦虑和矛盾,这种危机促使他们进行艰难的人生选择。

3.2. 大学生心理危机干预过程中存在的问题

大学生群体作为社会发展的重要储备力量,他们的心理健康问题不仅关系到个人的发展成长,而且对校园的氛围还有整个社会的稳定均产生了深远的影响。大学生心理危机干预是保障学生身心健康的重要防线,其在个人、学校、社会层面都有着不能忽视的重要作用。然而,在实际工作中仍存在诸多问题亟待解决。

首先,专业人才匮乏是当前高校心理危机干预的突出瓶颈。全国人大代表、信阳农林学院二级教授郭桂义指出,目前高校心理健康教育存在专业人才不足的情况,建议大学按照 1:500 的比例配备专兼职心理健康教育老师。但现实中,高校专职的心理辅导教师数量不足,难以满足庞大的学生群体需求。也存在部分教师虽有心理学背景,但缺乏系统的危机干预专业培训,在危机评估和干预技巧上存在明显欠缺。调查显示,虽然 85.2% 的高校心理健康教育工作者都参与过危机干预工作,但近一半(49.1%)的被调查对象认为自己的心理危机干预知识“一般”,认为“丰富”和“比较丰富”的不足 1/3。不足一半(48.3%)的人认为自己“具有”和“基本具有”心理危机干预的技能,还有 16.2% 的人明确表示自己“不具有”这方面的能力,并且多数人(57.6%)只参加过扫盲性质的简单培训(马建青,朱美燕,2014)。面对复杂多样的心理危机状况,他们往往难以精准判断和有效介入,导致干预效果并不理想。

其次,评估体系不完善制约了危机干预工作的科学性与有效性。目前,各高校大多依赖量表问卷等单一工具进行心理评估,难以全面、准确地捕捉学生深层心理问题和危机程度。与此同时,评估标准不统一,不同人员的评估结果差异较大,也较大程度地影响了干预决策的准确性和及时性。

第三,协同合作不足是干预工作中的另一大问题。学校内部各部门,如心理咨询中心、学生工作处、院系等,缺乏高效的沟通协作机制,信息传递不够及时,工作衔接不够顺畅,较易出现干预空白或重复劳动的情况。此外,学校与家庭、医疗机构之间的协同也存在明显短板,无法形成全方位、无缝对接的干预网络。

第四,干预方式单一,难以满足学生多样化的需求。目前的干预手段主要集中在个体心理咨询和团体辅导,缺乏多元化手段。在新媒体时代,高校未能充分利用网络平台和技术开展线上干预服务。同时,干预内容多为理论讲解和心理疏导,缺乏结合实际案例和生活场景的实践指导,学生难以将所学运用到实际应对中。

最后,预防意识薄弱是心理危机干预工作的软肋。各高校目前多侧重于心理危机发生后的干预,对危机预防工作的重视不够。心理健康教育课程内容和形式单一,缺乏吸引力和实效性,未能有效提升学生心理健康意识和自我调节能力。此外,心理危机预警机制也不完善,无法及时发现潜在心理危机学生,导致干预工作常处于被动局面。

4. 非暴力沟通应用于心理危机干预的重要性

4.1. 建立情感纽带,消除心理防线

在心理危机干预中,建立情感纽带是打开学生内心世界的关键一步。非暴力沟通强调以同理心为基础,关注个体的情感需求,而不是直接解决问题。通过倾听和理解,干预者能够与处于心理危机中的学生建立起信任关系,从而消除他们的心理防线。这种情感连接让学生感受到被尊重和理解,使他们更愿意敞开心扉,表达内心的真实感受和困扰。例如,当学生因学业压力或人际关系问题陷入困境时,非暴力沟通可以帮助他们感受到“我不是一个人在面对这些问题”,从而减轻孤独感和无助感。这种情感支持不仅有助于缓解当下的心理危机,还能为后续的干预措施奠定坚实的基础。

4.2. 聚焦实操优化，强化干预效能

在对心理危机进行干预时，非暴力交流的一个突出优势是它的高度可操作性。这种方法通过明确的沟通步骤和策略，帮助干预者更有效地引导学生表达他们的需求和情感，同时也指导学生如何使用非暴力的方式来表达自己。这样的实际操作优化不仅提升了干预措施的实施效果，还增强了干预的针对性。例如，在与处于焦虑或抑郁状态的学生沟通时，非暴力的交流方式可以帮助他们更清晰地理解自己情感背后的真正需求，比如对安全感的渴望或对被理解的渴望。采纳这种策略后，干预者能够更为准确地给予支持，协助学生找到问题的答案。除此之外，非暴力的沟通方法也强调培养学生的自我沟通和自我调整能力，确保他们在未来面对类似的挑战时能够独立应对，从而在更深的层面上增强他们的心理韧性。

4.3. 整合多方资源，搭建协同桥梁

心理危机的干预通常依赖于多个方面的合作，而非暴力的交流为整合这些资源提供了一个高效的沟通框架。在非暴力事件发生后，学校与其他组织、个人以及社会都能进行有效互动。借助非暴力的沟通手段，学校、家庭和医疗机构等多个不同的参与方能够构建一种基于相互理解和尊重的协作关系。这种新型的协作模式有利于增强学校对危机事件的控制能力，提高危机处理效率。在学校的内部环境中，如心理咨询中心、辅导员和任课教师等，都可以采用非暴力的沟通手段，以更深入地了解学生的心理状况，并据此制定统一的干预策略。同时，非暴力沟通也为学校和家庭之间建立了沟通的桥梁，使家长能更深入地了解孩子的心理需求，从而更加积极地配合学校的干预措施。除此之外，非暴力沟通也有助于加强学校与各专业医疗机构的合作关系，确保在必要的情况下，学生能得到更为专业的援助。这样的多方合作不仅增强了干预措施的成效，还为学生构建了一个全面的支持网络，协助他们在心理困境中获得更多的援助和力量。

5. 非暴力沟通在心理危机干预中的实践运用

案例背景：小张是一名大二学生，近期因学业压力和人际关系问题陷入心理危机。他经常感到焦虑和孤独，甚至出现了逃避社交和课堂的行为。作为心理老师，我在心理咨询中心接待了他，并决定运用非暴力沟通的方式进行干预。

5.1. 观察：客观描述问题表象

在我与小张的首次交谈中，我从一个客观的视角分享了我所观察到的情况：“小张，我发现你近期似乎不太愿意参加课堂，尽量避免参与班级的各种活动，有时甚至独自留在宿舍。这种行为与你初入学校时的状态很不一样，我很好奇发生了什么。”通过对小张行为的客观描述，我成功地避免了主观地评价他，使他感受到了被尊重和理解，而非受到指责。这样的观察方法为之后的交流奠定了坚实的基石。

5.2. 感受：真诚表达关心理解

在详细描述了我所观察到的各种现象之后，我向小张表达了我的个人感受：“小张，看到你目前的状况，我内心充满了担忧。作为一名心理老师，我接触过很多和你有过相同经历的同学，我知道你现在可能正在经历一些可能给你带来巨大压力的事情。我来到这里，就是希望能与你共同面对这些困难。”我通过分享我的感受，向小张传达了深深的关心和理解，同时也为他营造了一个安全的氛围，使他深切地感受到自己的情绪和问题得到了关注。这样的情感共鸣使得小张的心理防御逐步得到了缓解。

5.3. 需要：深入探寻内心需求

当小张愿意分享他的内心感受时，我鼓励他深入探索自己的内心需求：“小张，你觉得目前最让你

感到困惑的是什么呢？是学业的压力，还是与同学的相处困难？你希望在这些问题上得到什么样的支持呢？”我通过指导小张清晰地表达他的需求，帮助他更清晰地理解了自己真正想要追求的目标是什么，比如寻求获得身边的人的更多的理解、更多的支持或者更具体的帮助。这种对需求的深度探索不仅让小张体验到了被尊重的感觉，同时也为他接下来的干预工作提供了明确的方向。

5.4. 请求：合理提出具体建议

在明确了小张的需求后，我提出了具体的请求：“小张，我建议你可以先尝试和班上的同学多交流一下，也许你会发现大家都有类似的烦恼。同时，如果你愿意，我们可以一起制定一个学习计划，帮助你更好地应对学业压力。你觉得这样可以吗？”通过提出具体的请求，我为小张提供了解决问题的途径，同时也给予了他选择的权利。这种尊重和信任让小张更愿意接受建议，迈出解决问题的第一步。

5.5. 后续进展

在后续的咨询中，小张逐渐开始与同学交流，也主动制定了学习计划。通过非暴力沟通的方式，我不仅帮助小张缓解了心理危机，还教会了他如何更好地表达自己的感受和需求。小张的状态逐渐好转，重新找回了对生活的信心和热情。

6. 结语

在当今复杂多变的社会环境中，大学生的心理健康问题日益凸显，心理危机干预的重要性不言而喻。非暴力沟通作为一种以人为本、注重情感连接和需求满足的沟通方式，为心理危机干预提供了全新的视角和有效的工具。通过“观察、感受、需要、请求”四个核心要素，非暴力沟通不仅能够帮助干预者与学生建立深厚的情感纽带，消除心理防线，还能在实操层面精准优化干预策略，提升干预效能。同时，它也为整合学校、家庭、社会等多方资源搭建了协同合作的桥梁，形成全方位的支持网络。在大学生心理危机干预实践中，非暴力沟通的应用不仅有助于缓解当下的心理困境，更能培养学生的情感表达能力和心理韧性，为他们的未来发展奠定坚实基础。未来，我们应进一步推广非暴力沟通的理念与方法，使其在大学生心理健康教育中发挥更大的作用，助力大学生健康成长。

参考文献

- 栗文敏, 刘小英, 郝慧颖, 高军(2021). 大学生心理危机问卷编制及信效度检验. *中国健康教育*, (9), 847-849+853.
- 廖明英(2022). 大学生心理健康教育及心理危机应对. *中学政治教学参考*, (1), 89.
- 刘怡(2024). 非暴力沟通技巧在班主任家校沟通中的应用. *中小学心理健康教育*, (21), 75-77.
- 马建青, 朱美燕(2014). 大学生心理危机及其干预现状的调查分析. *学校党建与思想教育*, (23), 73-75.
- 王瑾丽(2012). 大学生心理危机的表现与成因及辅导员心理干预方式探析. *中国成人教育*, (6), 71-72.
- 余潇(2021). 非暴力沟通在校园心理危机干预家校沟通中的运用. *中小学心理健康教育*, (6), 24-26.
- Rosenberg, M. (2009). *Nonviolent Communication*. Huaxia Publishing House, 103-185.