

青岛市中小学心理危机干预 指导手册

(试行)

青岛市教育局

2022 年 12 月

目 录

第一章 中小学心理危机工作概述.....	2
一、概念界定.....	2
二、中小学心理危机的分类.....	2
三、中小学心理危机干预的基本原则.....	3
第二章 中小学心理危机干预工作总体架构.....	5
一、组织架构.....	5
二、中小学心理危机干预工作机制.....	8
第三章 中小学心理危机的预防和预警工作.....	10
一、中小学心理危机预防和预警的主要途径.....	10
二、中小学心理筛查工作流程.....	12
三、中小学心理危机预警评估流程.....	14
第四章 中小学心理危机干预工作.....	17
一、一般心理危机学生干预流程.....	17
二、严重心理危机学生干预流程.....	18
三、重大心理危机学生干预流程.....	19
四、与心理高危（严重及重大心理危机）学生家长的沟通.....	23
第五章 中小学心理危机后续处理工作.....	28
一、复学学生操作流程.....	28
二、危机事件后续处理流程.....	30
附 件.....	34
附 录.....	51

第一章 中小学心理危机工作概述

一、概念界定

心理危机：广义上是指中小學生个体或群体面临超出其承受范围的壓力时，所产生的一种心理失衡状态；狭义则是指中小學生处于学业、家庭等多方面的特殊环境中，面对问题无法自我控制、自我调节而出现的情绪与行为的严重失衡状态。中小學生严重心理危机会导致校园自伤、自杀事件，这类事件严重威胁当事学生的生命安全，一旦处理不当，会给其他学生、学校、家庭、一线教职员工等带来巨大影响。

心理危机干预：指的是及时帮助处于心理危机境遇的中小學生恢复心理平衡，减少或避免恶性行为，恢复社会功能，重新适应学习和生活。广义的危机干预是全方位的帮助，包括预防、预警、干预等阶段；而狭义的危机干预主要是危机事件发生后采取迅速、及时的应对工作，予以心理关怀，运用支持性技术或资源帮助中小學生摆脱困境。本文心理危机干预指广义心理危机干预。

二、中小学心理危机的分类

（一）一般心理危机

1. 在心理筛查或心理辅导中发现的一般心理问题；
2. 因适应困难、学习困难、人际关系失调等出现的心理问题；
3. 由于身边的同学出现心理危机状况而受到影响，产生恐慌、担心、焦虑、困扰等心理问题。

（二）严重心理危机

1. 在心理筛查或心理辅导中发现的有严重心理问题的学生；

2. 学习或生活中遭遇突然打击而出现明显的情绪行为异常的学生。如近期家庭生活中出现重大变故（如亲人死亡、家长离异、家庭暴力等）；遭遇突发性创伤或刺激（如性伤害、意外怀孕、自然灾害、校园暴力、车祸等）；重大考试或事件（比赛、竞赛、评比等）出现严重失败；与同学、教师、家长等发生严重人际（甚至肢体）冲突等，导致明显的情绪行为异常的学生。

（三）重大心理危机

指患有严重心理障碍（如患有抑郁症、恐惧症、强迫症、焦虑症等）或精神分裂症并已确诊的学生，自杀未遂或有自杀倾向的学生。相对来说，这部分学生在学校中是较少的。但第一、二类学生如果得不到及时有效的心理辅导，也可能会转变成第三类学生。这部分学生一旦出现危机事件，对学生和学校的影响将是巨大的。

三、中小学心理危机干预的基本原则

（一）生命第一。无论在任何情景和任何场合下，一旦发生危机事件，都应立即对当事人或人群采取保护性措施，最大限度地保护学生和教师的人身安全。

（二）预防为主。提倡预防为主，发现问题及时预警，将中小學生心理危机事件的发生、发展控制在初期阶段，努力做到防患于未然。

（三）尊重理解。本着理解、关怀、尊重、接纳的理念，开展心理健康教育，提供心理危机宣传、预防、干预等工作。

（四）及时预警。在制定校园心理危机干预实施途径时，努力把是否能及时准确地发现问题、发现隐患作为首先考虑的问题。越早开展心理上的科学引导和干预，越能够保证中小学生的心理健康和人格完善。

（五）协调合作。学校领导、班主任、心理教师等多方面协作，积极主动做好监测、识别、干预等工作，在校外必须有家长的积极参与和配合。

（六）全程监护。遭受重大危机事件后，只要产生心理危机的当事人或人群还在校园里生活，就需要实施心理危机干预的全程监护，以保证他们身心健康发展，最大限度地减少各种危险和损失。

第二章 中小学心理危机干预工作总体架构

一、组织架构

（一）学生心理危机干预领导小组

组长由校长担任，副组长由分管副校长担任，成员包括学生发展中心主任（学管处）、年级主任、专兼职心理教师、校医、安保人员、总务人员等。

（二）学生心理危机干预执行小组

1. 筛查预警组：由分管副校长任组长，年级主任、专兼职心理教师、班主任、全员育人导师、心理委员、宿舍信息员任组员。

2. 医疗救护组：由分管中层任组长，专业校医任组员。

3. 信息发布舆情监控组：由分管中层任组长，相关教职员任组员。

4. 现场维护组：由分管中层任组长，年级主任、保安任组员。

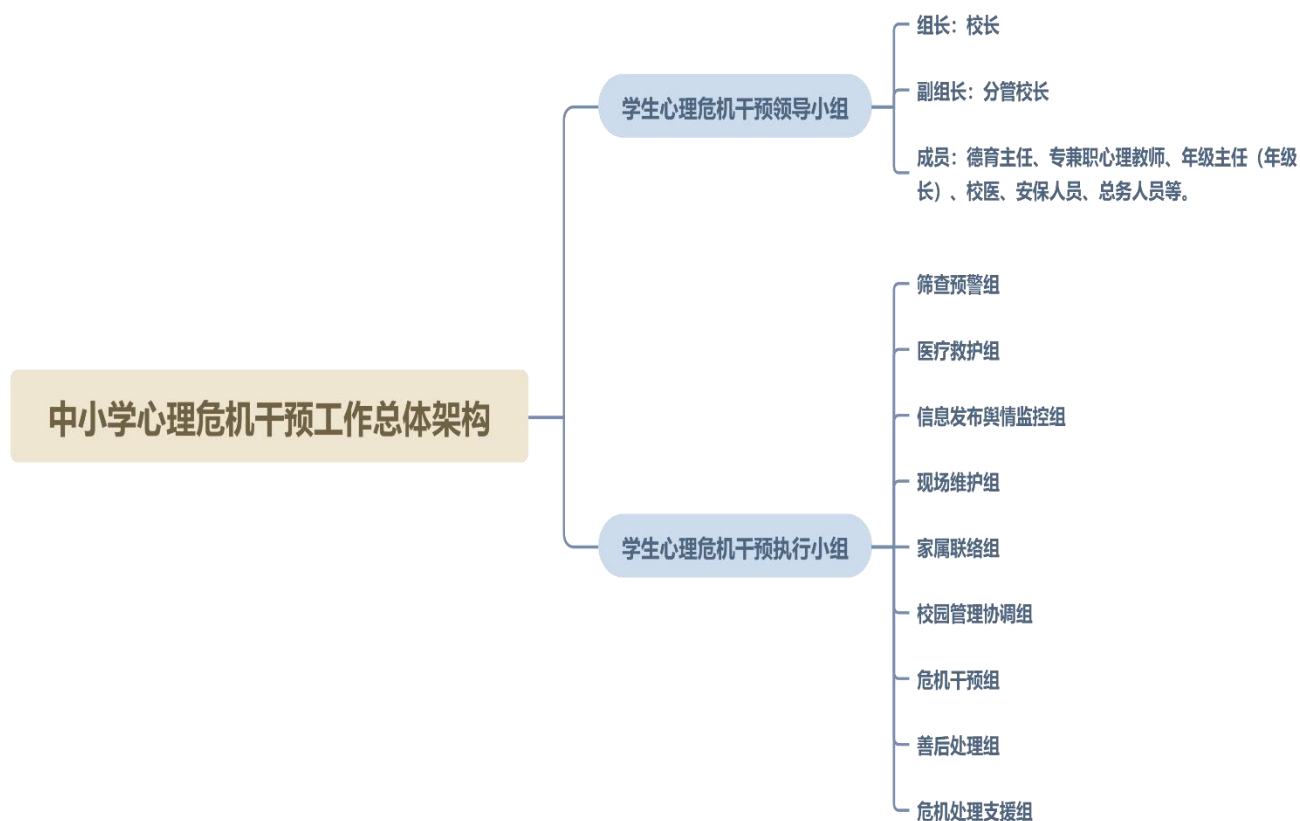
5. 家属联络组：由分管中层任组长，相关教职员任组员。

6. 校园管理协调组：由分管中层任组长，相关教职员任组员。

7. 危机干预组：由分管中层任组长，专职心理教师、危机干预机构专业人员为组员。

8. 善后处理组：由分管中层任组长，学校法律顾问等为组员。

9. 危机处理支援组：由分管中层任组长，本校教职工、校外危机干预专家为组员。



(三) 职责一览表

小组	成员	职责
心理危机干预领导小组	校长(组长)、分管副校长(副组长)、学生发展中心、主任、年级主任、专兼职心理教师、校医、安保人员、总务人员	(1)制订并执行心理危机干预工作方案,定期召开专题研讨; (2)明确各执行小组在学生心理危机干预中的具体职责; (3)检查心理危机干预工作落实情况与效果。
心理危机干预执行小组	分管副校长或中层(组长)、年级主任、全体教职员、心理委员、宿舍信息员	成立筛查预警组、医疗救护组、信息发布舆情监控组、现场维护组、家属联络组、校园管理协调组、危机干预组、善后处理组、危机处理支援组。
心理危机预防预警工作-筛查预警组	学校心理健康教育工作负责人(分管副校长)	督促各项工作的有序开展,掌握重点学生名单并及时关注
	心理教师	组织开展心理筛查、识别征兆-个体访谈、保密事宜-确定二次预警群体名单-配合班主任确定三次预警群体名单
	班主任	识别征兆、与学生倾谈-配合心理教师确定三次预警群体名单-上报名单,建立台账
	年级主任、全员育人导师	掌握重点学生名单并及时跟踪关注,定期进行辅导沟通
	心理委员、宿舍信息员	及时向心理教师报告,为心理危机提供预警
心理危机干预工作-一般心理危机	班主任、全员育人导师、心理教师	定期进行辅导沟通
	任课教师	保护学生隐私并保持关注,给学生提供课堂第一支援
心理危机干预工作-严重心理危机	分管副校长	确诊但能坚持学习的,与家长签订监护承诺书;若状况升级,立即对学生采取监护,同时联系家长到校,建议接受专业机构诊断与治疗,并办理安全责任移交,回家休养治疗。
	班主任、年级主任	上报学校备案,联系家长到校告知其学生的心理状态及风险;做好跟踪辅导工作
	学管处主任、任课教师	提供心理支持
	心理教师	与学生保持密切联系,提供相关的辅导帮助
心理危机干预工作-重大心理危机	现场维护组	处于精神疾病急性发作或有自杀倾向的学生
	家属联络组	将学生转移到安全环境,实行24小时全程监护
	危机干预组	通知家长到校,根据评估意见通知家长送至专业精神卫生机构治疗或带回家休养治疗
	医疗救护组	报告学校心理辅导室(中心),评估学生心理状况,提供书面意见
	现场维护组	拨打119、120、110,告知救援人员现场情况
	危机干预组	控制现场秩序
	校园管理协调组	心理老师和班主任与学生对话,稳定学生情绪
	家属联络组	控制现场,视情况做好其他学生的疏散等安排
	医疗救护组	通知学生家长
	家属联络组	告知救援人员最新情况,如有必要送到最近的医疗机构实施紧急救治
	医疗救护组	立即通知家长
	现场维护组	立即送到最近的医疗机构实施紧急救治
	校园管理协调组	及时保护、勘查、处理现场
	危机处理支援组	稳定师生情绪,防止事态扩散
	家属联络组	请求司法部门协助调查,配合有关部门调查取证
	危机干预组	立即通知家长;根据评估结果通知家长将学生送至专业精神卫生机构治疗或带回家休养治疗
心理危机后续处理工作	危机干预组、家属联络组	协助心理高危学生复学
	信息发布舆情监控组	制定复课计划,提供相关师生的心理支持,确保家长参与,做好隐私保护
	学校危机干预领导小组	避免谣言信息扩散
		核实资料,上报上级教育主管部门,召开学校危机干预执行小组会议,做好档案留存

二、中小学心理危机干预工作机制

（一）心理危机预防机制

建立心理危机干预领导小组，定期召开专题研讨会，制定心理危机干预实施方案；强化对师生的培训与教育，分批次开展心理危机干预培训，提高班主任、专兼职心理教师、心理委员的心理危机识别与干预的能力，定期对学生进行生命教育和心理知识宣传普及；加强支持性环境建设，按标准建设市、区（市）级学生心理健康发展服务中心、学校心理辅导室，配足配齐专兼职心理教师。

（二）心理危机预警机制

学校每年至少开展一次面向全体学生的心理筛查，依次确定一次、二次、三次预警群体，建立特殊学生心理台账并及时预警和上报；班主任要随时掌握班级学生的心理状态，班级心理委员（小学 1-3 年级除外）、宿舍信息员（寄宿制中学）辅助发现问题，帮助有困难的同学融入班级生活；畅通家校心理危机反馈渠道，家长应及时向学校反馈心理异常状态，通过家校合作消减心理危机事件发生的可能性。

（三）心理危机应急机制

发现心理危机事件，第一时间报告学生心理危机干预执行小组，并及时通知学生家长；对于可能造成危机扩大或激化的人、物、情境等进行必要的消除或隔绝，避免二次伤害事件的发生。危机事件发生后，对当事人实施紧急救治和心理救助，心理教师与班主任配合做好心理救助工作，学校保卫部门应保护好现场。

（四）心理危机跟踪机制

对曾经历过心理危机事件，治疗恢复后重新回到学校的学生，班主任应与家长密切沟通，心理教师、心理委员等应及时关注学生身心状态，随时防止危机事件的再次发生；对危机事件关联人员开展心理辅导，减少由危机事件造成的负面影响，消除不良刺激；与公安等部门密切联系，做好资料收集，对危机事件进行梳理、分析，总结形成行之有效、操作性强的措施和手段。

三、中小学心理危机干预工作流程总图



第三章 中小学心理危机的预防和预警工作

一、中小学心理危机预防和预警的主要途径

（一）心理健康教育课程及主题教育活动

学校心理教师通过心理健康教育课、团体心理辅导活动、心理辅导讲座等进行心理健康科普宣传及心理危机预防。一方面，教师要注意观察学生在课程和主题活动实施过程中的情绪状态，及时发现和识别需要重点关注和跟踪辅导的学生；另一方面，根据学生中有可能发生的危机事件的性质和特点开设有针对性的心理健康教育系列教育活动，帮助不同的人群认识各种危机事件的性质，了解事件对心理的影响，了解并掌握宣泄、转移、调整认知等缓解心理压力的方法，掌握调节心理状态、恢复心理健康的技术。

（二）心理筛查和心理健康档案（附件 1）

中小学每年至少开展一次面向全体学生的心理筛查，对重点群体加大筛查力度。通过筛查，有效地区分出一般心理危机、严重心理危机和重大心理危机的学生，建立和使用心理档案，有针对性地采取必要的辅导和转介措施。

（三）班级心理委员、宿舍信息员（附件 2）

中学、小学 4—6 年级每班设学生心理委员 1-2 人，心理委员接受学校心理教师的指导和管理。当发现有心理危机发生可能的同学和朋友时，他们要及时向学校心理教师报告，为心理危机提供预警。

寄宿制学校每间宿舍设心理信息员 1 名，一般由宿舍长兼任，宿舍心理信息员及时了解本宿舍学生的心理动态，发现有心理问题的学生及时报告班主任、心理教师。

（四）班主任和全员育人导师队伍

学校班主任和全员育人导师直接从事学生管理，在与学生接触密切时，要及时对学生进行心理的观察与关注，如发现学生的异常心理要第一时间进行识别和预警，有效提高学校心理危机预警系统的反应灵敏度。

（五）心理教师

心理教师除了直接使用心理健康档案、接受和筛选来自上述两支队伍的信息外，预警信息来源还包括学校系统的心理辅导、心理辅导热线、心理辅导信箱、校园论坛等。心理教师要认真做好有冲突性事件爆发倾向(暴力、自杀、自残等)学生的来访性心理干预，及时为学校教育管理者提供学生和教师的心理健康状态以及存在的主要心理问题等信息。

（六）行政管理人员

各学校危机干预领导小组和相关管理人员要密切关注班主任、心理教师、全员育人导师上报的重点学生，督促有关部门和教师认真履行危机干预工作职责，为重大危机事件的处理做出决策并提出危机干预策略及物质保障。一旦发生重要情况，要立即向有关领导、有关部门报告，并在专家指导下及时对学生进行快捷、有序的干预。

（七）学生家长

家长应注重观察孩子在家情况，发现情绪、行为与大多

数孩子表现不同，或情绪、行为与自身以往表现有较大变化时，及时询问情况，给予孩子关心，针对孩子出现的心理问题、异常行为，及时寻求专业帮助和指导。

二、中小学心理筛查工作流程

（一）筛查人员

学校应组建心理筛查团队，主要包括学校心理健康教育负责人、专兼职心理教师、班主任、学校医务人员、学生心理委员、宿舍信息员等。心理筛查要做好保密承诺，签订保密承诺（附件3）。班主任应在心理筛查工作中发挥重要作用。

（二）筛查途径

采取静态普查与动态观察相结合的方式，主要方法是在对学生进行心理普查（静态普查）的基础上，结合学生个体心理辅导及班主任、心理委员和学校医务人员平时观察情况等（动态观察）进行综合评估筛查。小学一年级到三年级学生的筛查工作以班主任日常观察记录的方式为主；小学四年级到六年级学生的筛查工作除班主任日常观察外，可选择适当的心理量表进行测验，测验结果可作为筛查的参考；中学阶段的筛查工作建议采用多种途径相结合的方式开展。

（三）筛查时间

各学校每年至少开展一次面向全体学生的心理筛查，对重点群体加大筛查力度。每年9月份进行起始年级新生心理普查工作并建立学生心理档案。如条件允许，学校可选择在重点预警时段（如重大考试前后或春季3月份等）对全校学生再次实

施心理筛查，形成过程性数据。

（四）筛查方式

1. 心理测评

心理测评是心理危机筛查的重要途径，能及时发现存在心理问题的学生，提供心理危机筛查的基础性信息。该项工作应指定专人负责，一般主要由各校心理教师负责，可选择在心理健康课、班会课等合适时间安排进行，如果使用心理测评软件，可分批组织班级学生到学校机房施测。心理测评要做好保密，若使用第三方购买软件进行测试，要明确学生基本信息和数据不被用做其他用途，确保信息保密。

心理测评可使用以下工具：①心理健康量表，包括小学生心理健康评定量表（MHRSP）、小学生心理健康量表（北京师范大学郑日昌教授版）、中学生心理健康综合测量（MHT）、90 项症状清单（SCL-90）；②人格测验问卷，包括卡特尔 16 项人格因素问卷（16PF）、艾森克个性测验（EPQ）。中小学需要根据学生实际情况科学施测，对所得数据要谨慎使用和识别。

在完成心理测评后，各校心理教师进行二次预警工作，并应适时召开心理测评反馈专题研讨会，根据结果及时与班主任进行面谈。

2. 班主任谈心、全员育人导师谈心

班主任在心理筛查过程中具有不可或缺的重要作用，是学生心理问题动态信息的主要来源者，是学生身心发展的重要促进者。班主任应结合学生平时表现和心理筛查结果，把需要重

点关注学生的基本情况及时上报学校相关部门，以便存档及下一步预警或干预。

3. 其他筛查方式

心理教师可根据校情、生情，结合实际工作采用日常观察、谈心谈话、绘画等筛查方式。

学生心理委员关注本班同学的心理状态，如发现异常现象，应及时报告班主任和心理教师。

学科教师应参与对学生心理危机的关注、识别与上报过程，发现心理异常学生应及时报告学校相关部门。

三、中小学心理危机预警评估流程

（一）一次预警

1. 在全体心理筛查或心理辅导中发现有一般心理问题的学生，表现是由显性因素激发，持续时间较短，情绪反应能在理智控制之下，不严重破坏社会功能、情绪反应尚未泛化；

2. 在日常学习或生活中因适应困难、人际失调、情感受挫等原因出现轻微心理或行为异常的学生。

（二）二次预警

1. 对一次预警的学生，由专兼职心理教师进行一对一个体访谈（附件4）后发现的有严重心理问题，并出现明显心理或行为异常的学生。

2. 在心理筛查或心理辅导中发现有严重心理问题的学生，表现为由相对强烈的现实因素激发，持续时间较长，内容充分泛化，初始情绪反应强烈，并出现明显的情绪异常。

3. 在日常学习或生活中遭遇突然打击等各种原因出现明显的心理与行为异常的学生

心理教师要将名单反馈给班主任（附件 5），做好保密。

（三）三次预警

1. 在二次预警基础上，心理教师和班主任沟通后，结合学生平时表现再次进行评估，发现学生确患有严重心理障碍（如患有抑郁症、恐惧症、强迫症、焦虑症等）或精神分裂症并已确诊，或有自杀未遂、自杀倾向的，以及已经出现或疑似出现重大心理危机的学生。

2. 心理筛查或辅导中情况严重且目前情况不佳的学生。

3. 近期受生活事件影响，情绪状态不稳、有较强心理应激行为，严重适应不良以及出现自杀征兆的学生。

心理教师要及时将三次预警学生上报到学校心理危机干预领导小组，建立特殊学生心理台账（附件 6）并进行告知家长、转介、干预等工作。

学校需要建立心理预警库，经过一对一访谈、班主任沟通及日常情况评估发现无异常，即不符合预警特征的学生，将在继续进行跟踪辅导后及时解除预警。

（四）心理危机预警与上报

三次预警群体学生要及时预警和上报。

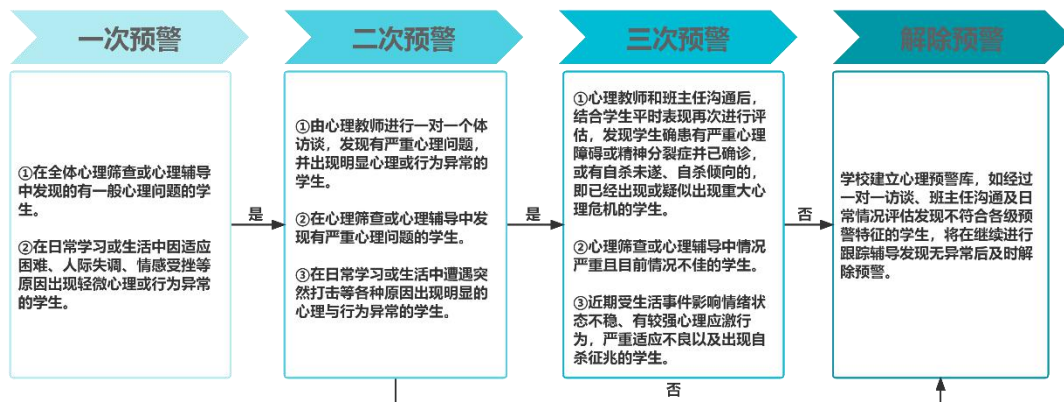
1. 预警对象

学校心理危机工作领导小组、校级领导、各处室负责人、年级组长和班主任，必要时还要对学科教师、寝室宿管人员等与危机学生密切交往的教职人员进行预警。

2. 上报对象

根据区域工作实际，可上报至市（区）心理健康教育工作职责部门。

3. 上报流程



第四章 中小学心理危机干预工作

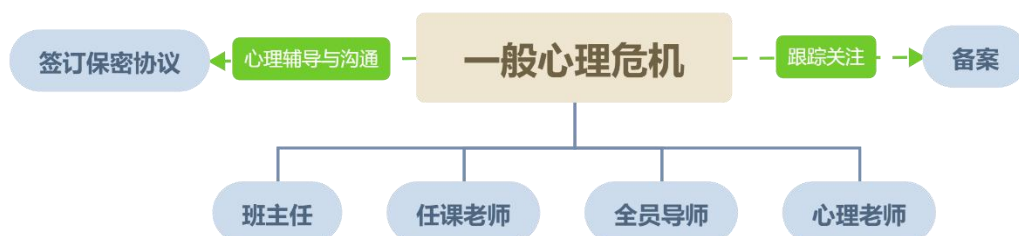
一、一般心理危机学生干预流程

（一）一般心理危机的发现

1. 在心理普查或心理辅导中发现的一般心理问题；
2. 因适应困难、学习困难、人际关系失调等出现的心理问题；
3. 由于身边的同学出现心理危机状况而受到影响，产生恐慌、担心、焦虑、困扰等心理问题。

（二）一般心理危机的干预流程

学校应给予一般关注。这部分学生心理问题程度相对较轻，通过一定的心理支持与辅导，基本上能正常学习生活。因此，学校可以采取班主任和任课教师的跟踪关注制度。将相关学生名单在各年级备案，由班主任、全员育人导师、心理教师定期进行辅导沟通，如需查看学生心理筛查结果需签订保密协议（附件8），所有任课教师在保护学生隐私的前提下保持一定关注，及时发现学生的心理变化。



二、严重心理危机学生干预流程

（一）严重心理危机的发现

1. 在心理普查或心理辅导中发现的有严重心理问题的学生；

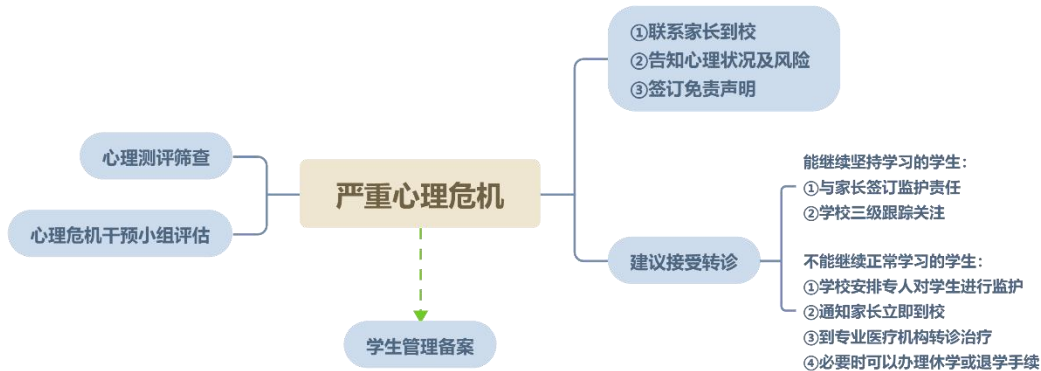
2. 学习或生活中遭遇突然打击而出现明显的情绪行为异常的学生。如近期家庭生活中出现重大变故(如亲人死亡、家长离异、家庭暴力等)；遭遇突发性创伤或刺激(如性伤害、意外怀孕、自然灾害、校园欺凌、车祸等)；重大考试或事件(比赛、竞赛、评比等)出现严重失败；与同学、教师、家长等发生严重人际(甚至肢体)冲突等，导致明显的情绪行为异常的学生。

（二）严重心理危机的干预流程

学校应给予重点关注。这部分学生在经过学校心理危机干预小组的评估，认为其存在严重心理问题后，班主任及年级主任应马上在学校学生管理部门进行备案，并及时联系其家长到校，告知其学生的心理状态及风险，建议接受专业机构诊断。家长查看学生个体筛查报告前需签订免责声明（附件9）。

当确认治疗后能坚持学习的，学校应与家长签订监护承诺书（附件10），要求家长确实履行好监护责任，比如，确保学生接受治疗，保证按时服药等。同时，学生发展中心（学管处）、班主任、任课教师三级跟踪关注并提供心理支持。班主任应做好此类学生的跟踪辅导工作，心理教师应与学生保持密切联系，提供相关的辅导帮助。

当确认心理危机进一步升级，学生已不能正常学习时，学校应立即对学生采取监护，同时联系家长立即到校，告知风险，建议接受专业机构诊断与治疗，并办理安全责任移交，回家休养治疗。



三、重大心理危机学生干预流程

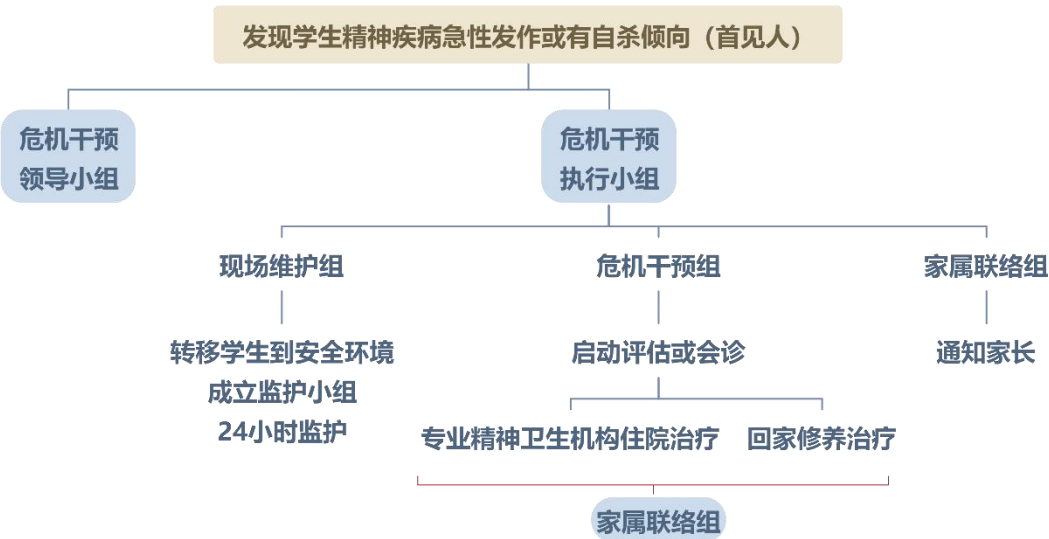
学校应重点警戒。这部分学生属于心理高危群体，随时有可能发生心理极端事件。因此，学校的干预措施需要有更强的针对性。

（一）对处于精神疾病急性发作的学生，或有自杀倾向（发现或知晓其有自杀意念）的学生

学校应立即采取措施：由首见人上报危机干预领导小组和危机干预执行小组，由危机干预执行小组负责立即将学生转移到安全环境。成立监护小组实行 24 小时全程监护，确保学生人身安全（现场维护组），同时通知家长到校（家属联络组）。立即报告学校心理辅导室（中心），对学生的心理状况进行评估或请专家会诊，并提供书面意见（危机干预组）。

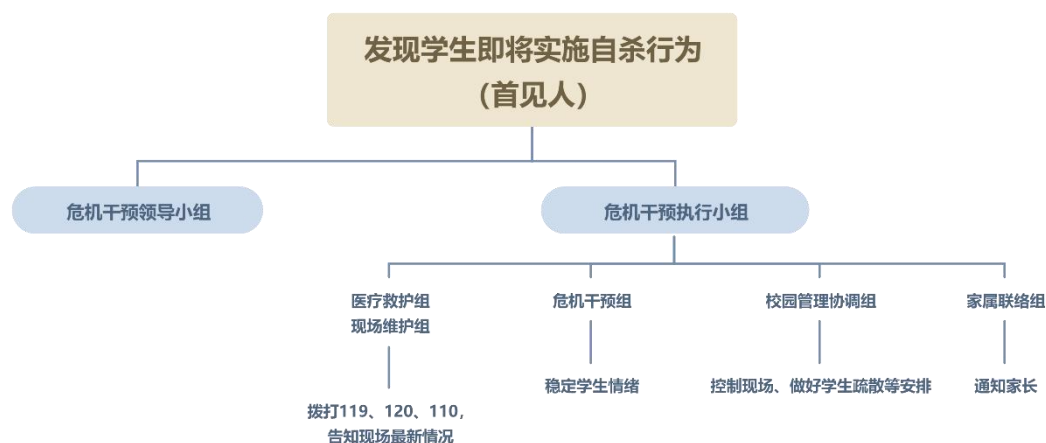
经评估或会诊认为学生住院治疗有利于其心理康复的，

应立即通知家长将其送至专业精神卫生机构治疗。经评估认为学生回家休养有利于其心理康复的，则应立即通知家长将其带回家休养治疗（危机干预组、家属联络组）。



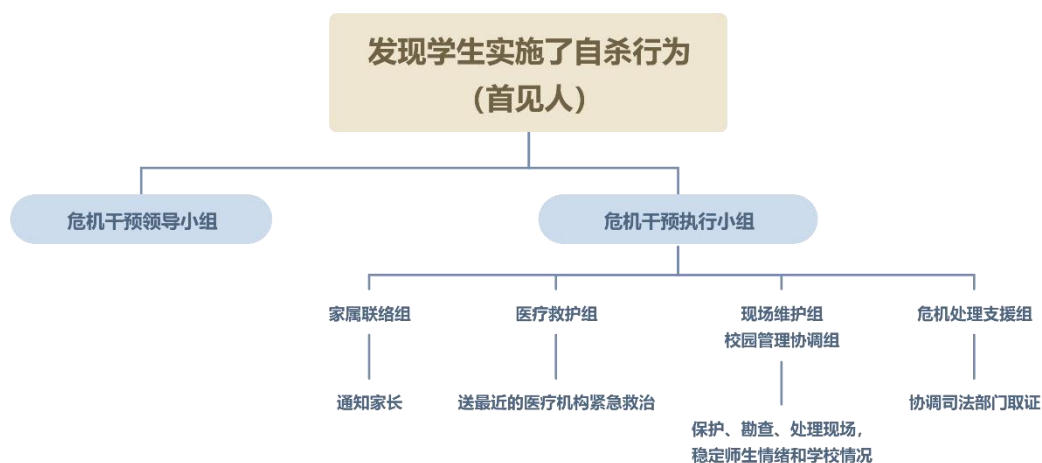
（二）对即将实施自杀行为的学生

学校应立即采取措施：由首见人上报危机干预领导小组和危机干预执行小组，由危机干预执行小组立即拨打 119、120、110，及时告知救援人员现场最新情况，控制现场气氛（医疗救护组、现场维护组）。由心理老师和班主任与学生进行对话，稳定学生情绪（危机干预组）。控制现场，视情况做好其他学生的疏散等安排（校园管理协调组）。立即通知学生家长（家属联络组），如有必要，立即送到最近的医疗机构实施紧急救治（医疗救护组）。



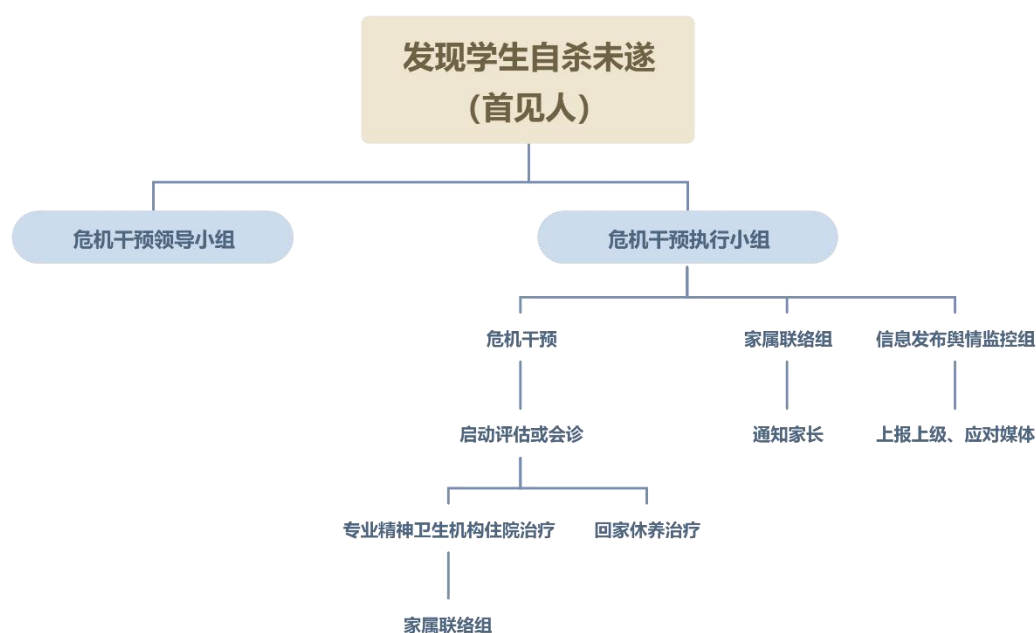
(三) 对实施了自杀行为的学生

学校应立即采取措施：由首见人上报危机干预领导小组和危机干预执行小组，立即通知家长（家属联络组），立即送到最近的医疗机构实施紧急救治（医疗救护组）。同时，及时保护、勘查、处理现场，稳定师生情绪和学校情况，防止事态扩散和对其他学生的不良刺激（现场维护组、校园管理协调组）。请求司法部门协助调查，配合、协调有关部门对事件调查取证（危机处理支援组）。



（四）对于自杀未遂的学生

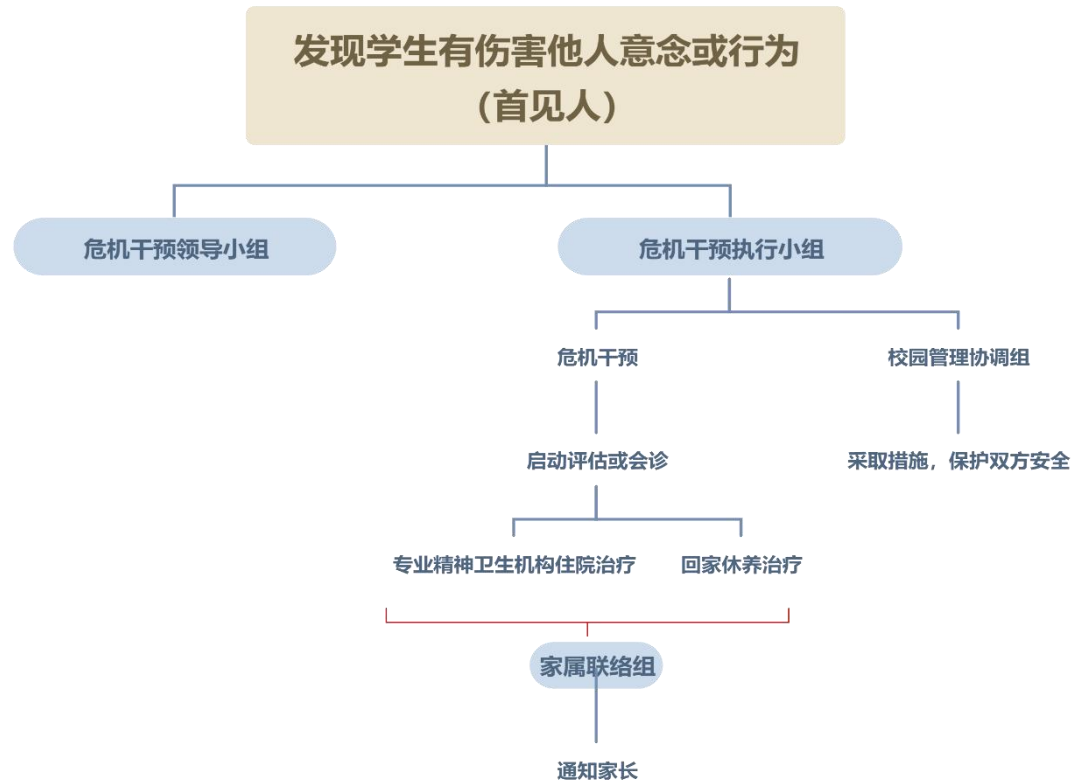
学校应立即采取措施：由首见人上报危机干预领导小组和危机干预执行小组，立即通知家长（家属联络组），经相关部门或专家评估，如住院治疗有利于其心理康复的，通知其家长将学生送至专业精神卫生机构治疗；如回家休息治疗有利于其心理康复的，由家长将其带回家休养治疗（危机干预组）。同时，学校应及时通报信息，上报上级教育行政部门，正确应对新闻媒体，防止不恰当报道引发负面影响（信息发布舆情监控组）。



（五）对于有伤害他人意念或行为的学生

学校应立即采取措施：由首见人上报危机干预领导小组和危机干预执行小组，由心理教师或班主任及时上报学校学生管理部门（危机干预组），立即采取相应措施，保护双方当事人安全（校园管理协调组）。报告心理辅导室（中心）

对学生的心理健康状况进行评估或请专业精神卫生机构会诊，根据评估意见进行后续处理（危机干预组），如诊断有伤害他人意念或行为者需要住院治疗或回家休息，及时通知家长并与家长协商解决（家属联络组）。



四、与心理高危（严重及重大心理危机）学生家长的沟通

学校在与家长联系沟通心理高危学生转介事宜时应注意方式方法，启动多方会谈，并及时做好记录。必要时，可向家长推荐专业的心理治疗机构或提供心理咨询热线。

（一）班主任电话联系家长

经识别、筛查、评估后确定为心理高危学生的，班主任需第一时间通过电话的方式与家长取得联系，约好时间和地

点，建议父母双方一同前来学校进行面谈。

（二）启动多方会谈

由分管副校长或学生管理部门负责人牵头召开多方会谈，参会人员包括分管副校长、相关职能部门负责人或年级主任、心理教师、班主任和学生家长。

成立“危机协助”和案例督导专家支援组，负责协助心理老师在危机干预时联络警察或重要他人；给心理教师在紧急情况下搜索资讯，帮助心理教师在进行危机干预时随时提供支持。并且在心理教师需要支持或有疑问时，提供进一步的专业督导。

（三）会谈前准备

在会谈开始前，学生管理部门负责人、年级组长、心理教师、班主任要先开会交流，商讨会谈框架，确保处理思路保持一致。

（四）会谈内容、流程及分工

1. 心理教师：

第一，请家长回忆并描述学生在家的表现情况。

第二，从专业角度向家长详细说明学生目前的心理状况和严重程度，并向家长普及相关心理疾病知识，告知家长学生的特殊情况已超出学校辅导范围，需立刻转介到校外专业医疗机构进行心理治疗。如学生为住校生，需从身心健康与生命安全角度，向家长进一步说明心理高危学生已不符合住校条件，及时向家长说明退宿的必要性，配合班主任做好家长的思想沟通工作。

第三，向家长强调保密原则，明确告知家长学生的特殊情况学校会予以严格保密。向家长出示并说明学校心理危机干预制度与流程，让家长明白所有高危学生均按照学校制度统一标准执行。

2. 班主任：

将学生自开学以来在校的具体表现向家长做详细的反馈，并尽快办理后续相关手续。

3. 校领导或学生管理部门负责人：

介绍总体情况，向家长强调身心健康的重要性，表达家校合作共同为来访者的心理康复而努力的意愿。

最后，多方积极探讨干预方案。

（五）会谈结果

可分为转介和在校两类。

1. 转介。是指家长在了解清楚情况后能积极配合，及时将心理高危学生转介至校外专业医疗机构进行治疗。学校心理咨询主要以一般心理问题和严重心理问题为主，对于心理异常情况较为严重，达到神经症性心理问题甚至精神疾病的，应及时转介去专业医疗机构。

在学生转介前，心理教师需填写学生心理问题转介信（附件 11），做好登记，通知班主任和教务处请假备案。第一次转介就医的学生，班主任需主动联系家长提交就医情况和结果（包括医学证明）至校心理辅导室（中心），由心理教师做好记录。

学校负责向家长介绍具体的转介机构，并提出就医建议。

转介时，学校同时需要征求来访者的意见，并向转介机构详细介绍说明学生的情况。

如问题较为严重，涉及到伤害自己或者他人，则第一时间通知班主任，上报相关部门，进行备案。并与班主任一起通知该生监护人，征得同意后详尽分析学生情况，给出转介去专业医疗机构就医的建议。学校各方面须配合医院做好该生的治疗工作。

如学生需要住院治疗或无法上学的，家长出具医院证明或意见并按照学籍管理有关规定提交休学申请，在班主任陪同下到学籍管理部门办理休学手续。心理辅导室（中心）做好相关记录。治疗期间遵医嘱按时按量服药，若该生服药后出现不良反应，应及时当面向主治医生咨询，切不可中途自行停药或停诊。此外，转介期间班主任应与家长继续保持每月一次的联系，密切关注学生近段时间的治疗和在家表现，直至康复。

2. 在校。是指对于学校的心理教师或者学生工作者有阻抗的，不愿接受进一步咨询的、不肯转介的家长与学生，仍然要求本人或子女继续留在学校就读。

首先，学生本人需保证不自我伤害或伤害他人（形成书面材料）（附件 12），父母双方需签署安全责任承诺书（附件 13）。其次，家长需积极配合班主任办理退宿手续（住校生）。最后，在校期间，心理教师需至少每周一次定期约谈，班主任实时监控学生的心理动态发展，发现情况及时与心理教师交流。

学校可邀请校外心理专家或医生来校参加多方会谈，或者介绍其去寻求其他心理咨询师的帮助。

（六）会谈注意事项

整场会谈需全程录音，会后所有与会人员的谈话内容须做好详细书面记录（附件 14），并请家长在会谈记录上签名，备存于心理辅导室（中心）。高危学生不论转介还是在校，心理教师和班主任均须将所有与家长联系的内容做好及时的记录与保存，包括电话联系、网络交流记录等。

与家长交流过程中，态度要诚恳，让家长感受到学校的专业和诚意。明确家校合作的目的是为了学生的健康成长，探讨学校和家长各自的职责和教育优势，帮助学生走出心理低谷期。

第五章 中小学心理危机后续处理工作

一、复学学生操作流程

部分心理高危学生在经过一段时间的专业治疗后，情况基本稳定，可能需申请重新就读，学校应按以下要求做好重新接纳学生就读的准备。

（一）复学前准备

1. 学生应向学校出具医疗部门认可的心理疾病康复证明、学生就医的病历卡。

2. 学校心理健康教育领导小组应对学生心理情况进行复学评估，并明确告知家长和学生复学后将要面对的压力和可能发生的问题。

3. 家长需要提交学生要求复学的申请报告，承担学生在复学过程中因旧病复发而产生的后果。

（二）办理复学手续

经学校心理健康教育领导小组确认，同意学生复学后，家长可按照学校要求办理复学手续。

（三）复学后注意事项

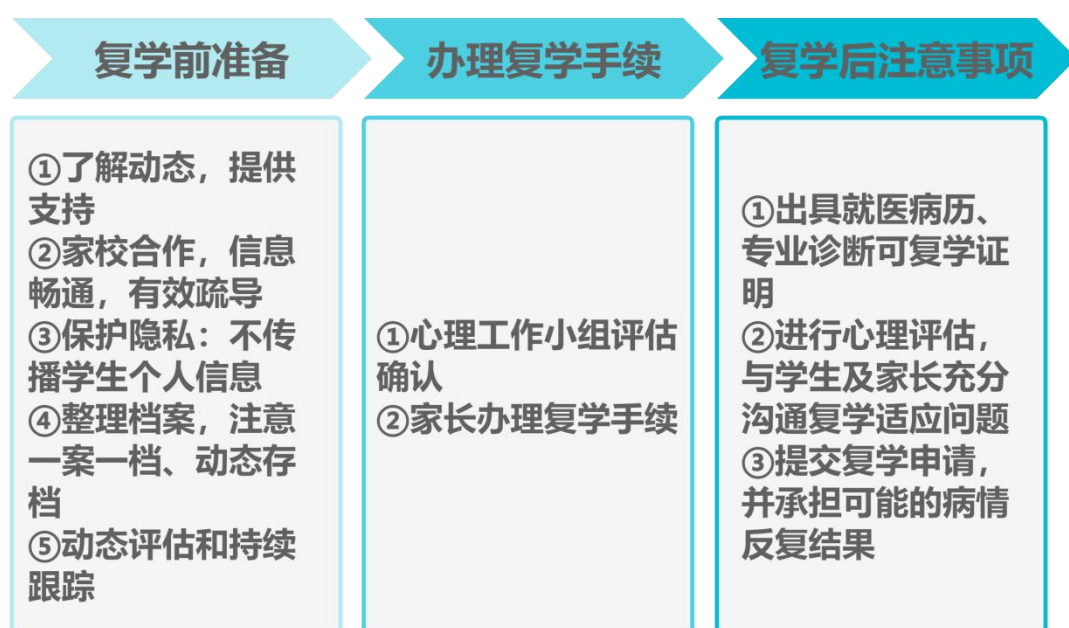
1. 提供支持。班主任要关注学生复学情况，帮助学生建立良好的支持系统，引导班级其他同学避免与其发生激烈冲突。班级心理委员对其积极关注。心理教师定期与学生谈心，并通过其他人员（心理委员、学科教师、班主任等）随时了解其心理状况，对学生心理健康情况进行鉴定，并将鉴定结果反馈给班主任和学生管理部门。

2. 家校合作。建立家校合作支持系统，在校方跟进支援、学生医疗信息知情等方面取得家长的授权。学生复学期间，班主任要加强与其家长的沟通，向家长告知学生融入校园生活的进度和存在的问题。引导家长给予孩子更多的陪伴和关爱，移除家中危险工具，确保学生人身安全。同时，引导家长降低对学生学业成绩的期望，协助学生培养兴趣、发现自己的强项，以建立正面的自我概念和自信。

3. 隐私保护。为了更好地保护学生，不要议论、传播学生之前患病的信息，并告知相关人员应注意的事项。

4. 档案整理。学生复学的所有资料需要归档，要求一人一卷、保密存放。离校 5 年以上的危机学生档案可销档。

5. 持续追踪。对于有自杀未遂史的复学学生，学校应组织专家支援小组和心理教师进行定期心理访谈及风险评估，密切监护，及时了解其学习、生活和心理状况，确保学生人身安全。



二、危机事件后续处理流程

危机事件发生后，学校应及时收集整理事件的基本资料 and 事实，第一时间向上级教育主管部门报送情况报告，同时召开教职工会议通报事实、澄清信息。要迅速识别危机事件过程中可能受影响的师生和家长，及时给予必要的心理支援。危机事件处理过程中要注意做好舆情的正向引导。危机事件处理结束后要进行全面总结及反思。

（一）教师支援

1. 召开教职工大会。向全校教职工通报事件的基本资料 and 事实、学校所采取的干预措施，要澄清信息的准确性，解答教职工对事件的疑问。同时，在教职工大会上还可发放危机事件的教师备忘录，提醒教职工危机后处理的注意事项。

2. 提供教师情绪支援。对于情绪受到严重影响的教师，学校可安排其他教师暂时代替他们的工作。学校可根据教师的需要，为受影响的教师安排情绪支援小组，帮助教师了解危机事件引发的常见反应，掌握应对策略及求助途径。支援小组要识别受到严重情绪困扰的教师并作进一步的疏导，如有必要，作出转介。

（二）学生支援

1. 一般支援。对于一般学生和受到轻微影响的学生，学校可选择适当的方式，向学生澄清危机事件的基本事实和学校采取的干预措施，减少学生间的无根据揣测。告知事件应尽量简单直接，保持不批判的态度，并避免把事件美化。要对学生进行心理健康教育，鼓励学生遇到困难积极面对，并

提醒他们寻求协助。应密切观察学生的反应，为有需要的学生给予即时支援。

2. 进一步支援。对于受较大影响的个别学生和班级应提供进一步支援。学校可把受困扰程度相近的学生、在危机事件中经历相近的学生或与当事人关系较密切的学生，分成同一小组进行辅导，小组人数建议在 8-10 人。小组辅导应由专职心理教师或其他心理专家带领，辅导人员需与家长保持联系，并在小组辅导后持续跟进学生情况。在小组辅导过程中，如果察觉有某些学生有严重的情绪困扰，出现强烈的情绪反应，可即时安排个别辅导，如有必要可考虑外向转介。

3. 加强支援或转介。个别学生如因危机事件受到严重影响，如出现过度或持续的强烈情绪或行为反应，学校应安排专职心理教师或其他心理专家为他们提供个别辅导，并持续跟进。学校若察觉有某些学生因危机事件有非常严重的困扰，应转介他们接受较长期的心理辅导或医疗服务。学校做出转介后应与有关机构保持联络，以便在校内做出适当的配合或跟进支援工作。

（三）家长沟通及支援。

学校可根据危机事件的严重程度和影响范围，确定应知家长的范围和告知方式。

1. 一般性告知。校方可通过班主任，以适当的方式向有关学生家长通报危机事件的基本事实和学校的干预措施，请他们留意孩子的情况，有需要时可与校方商讨协助孩子的措施。校方在告知家长的过程中，要注意只报告事实，避免臆

测或假设。要保护个人隐私，不得透露任何人，特别是当事人的信息。

2. 家长说明会。如危机事件广泛影响学生心理及情绪，学校可在评测后根据需要召开家长说明会，通报危机事件的基本事实和学校的干预措施，以消除家长的疑虑。说明会应有充足的时间回应家长提问。如有需要，可为家长安排心理辅导。学校需联系及安排足够的辅导人员，以个别或小组的形式与有需要的家长会面。

3. 慰问家属。如危机事件涉及死亡，校长、分管校长、专职心理教师、班主任应一同前往探访及慰问死者的家人，并协助安排所需支援。如有需要，校方可向死者家属提供辅导机构的联络方式。校方也要留意随行人员的情绪是否能够应对此次探访，必要时做出调整。

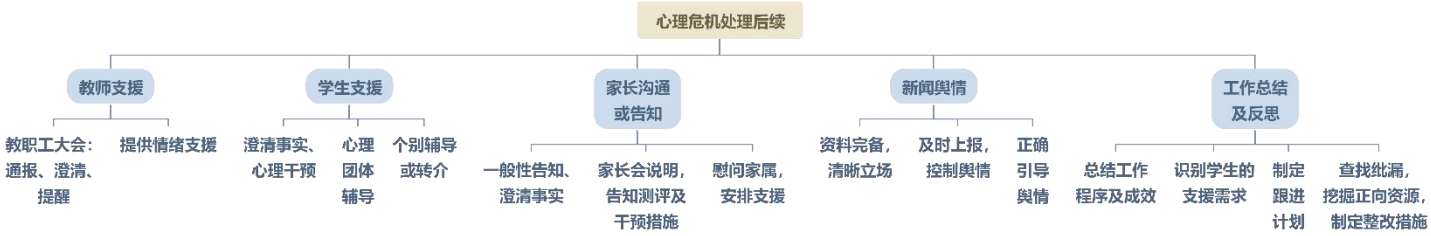
（四）新闻舆情

危机事件发生后，学校应尽快商讨决定对事件的立场，收集有关事件或当事人资料，统一口径，预制好简单明确的信息发布稿备用。学校应要求教职员和学生，为了尊重当事人及其家人，不得随意向外披露相关信息，不得通过自媒体发布不当言论，以防事件失真传播，造成不良影响。若遇新闻媒体采访，可请他们联系学校新闻发言人。学校应密切关注各类媒体对此事件的反应，在上级教育行政部门的指导下，及时有效地做好舆情处理工作。

（五）工作总结及反思

学校应召开全体教职工会议，总结危机处理的安排和效

果。会议中可请相关教师简单汇报学生对事件的反应，帮助教师掌握受情绪困扰学生的特征，以便持续识别需要进一步支援的学生，并制定短期的跟进计划。学校在完成以上危机处理工作后，也需针对危机事故，组织教职工讨论并拟定长期跟进计划。学校要对整个危机干预的过程和效果做出事后反思，查找存在的问题和漏洞，改进支援措施及跟进工作，提升校方处理危机事件的能力。



附 件

1. 学生心理档案模板.....	35
2. 班级学生心理状态月报表模板.....	37
3. 心理筛查人员工作及保密承诺.....	38
4. 学生心理访谈提纲.....	39
5. 心理筛查结果反馈书模板.....	40
6. 三次预警学生心理台账模板.....	41
7. 三次预警群体学生汇总表（市、区级）.....	42
8. 心理筛查结果查看保密协议.....	43
9. 关于家长查看学生个体筛查报告的免责声明.....	44
10. 学生心理健康状况告知书.....	45
11. 学生心理问题转介信.....	47
12. 不自我伤害或伤害他人契约书.....	48
13. 安全责任承诺书.....	49
14. 心理高危学生多方会谈记录表.....	50

附件 1

学生心理健康档案模板

个人情况	姓名		性别		出生年月	
	班级		家庭住址			
	民族		兴趣爱好			
家庭状况	姓名	年龄	与学生的关系	文化程度	职业	联系方式
	在相应情况下面打“√”					
	单亲	离异	重组	二胎	留守	贫困
非独生子女，在家排行（1/2 表示家中 2 个孩子，排行老大）						
生活重大事件						
有无家庭成员去世			与学生何种关系			
近亲是否有精神方面的问题			是何种精神问题			
影响生活的重大事件						
身体健康状况						
曾患何病						
是否有生理残疾（具体情况）						
学习心理分析 （用文字描述）	学习兴趣					
	学习动力					
	学习策略					
	记忆方法					
	学习习惯					
	学习意志					
	学习压力					

附件 2

班级学生心理状态月报表模板

上报人		班 级		第 次 上报
日期	年 月 日			
重大事件及需 要关注的普遍 心理问题描述				
需要重点关注 同学	(包括姓名、性别、主要问题及需要的帮助等 详细信息)			
上报人已经做 的心理服务及 希望得到的帮 助				

注：1. 由班级心理委员、宿舍信息员完成并交于学校心理教师查阅；
2. 如有危机事件，应立即上报班主任和心理教师。

附件 3

心理筛查人员工作及保密承诺

为了确保心理筛查科学实施、数据信息收集和使用安全，避免出现信息遗失及外泄情况，筛查人员将始终严格遵守保密承诺，具体内容如下：

1. 筛查人员有责任向筛查对象说明保密原则，以及保密例外。
2. 心理筛查过程中涉及的个案记录、筛查资料、录音等资料，均属专业信息，应在严格保密的情况下进行保存，不得列入其他资料之中，用带锁文件柜保存。
3. 所有接触到筛查数据的人员都应该严格注意数据隐私安全，确保带有学生信息的敏感数据只能存放在办公室非互联网台式电脑上。
4. 在学校内部使用数据时，须获得学校危机干预领导小组同意，填写筛查数据使用记录表，数据不得复印、拍照。

承诺人签字：

年 月 日

附件 4

学生心理访谈提纲

学号：_____姓名：_____性别：_____访谈时间：_____年__月__日__时__分—__时__分

1. 访谈学生基本情况（重大生活事件， 家庭状况， 人际关系状况， 学习状况等）
2. 访谈学生主诉基本情况（近半个月自身学业、生活情况等）
3. 访谈学生认知、情感、行为及社会功能的基本状况
4. 访谈学生主要社会支持和应对方式
5. 访谈学生既往心理辅导（求助）史、精神疾病史和就诊、服药情况、（自伤、自杀或伤害他人情况）
6. 访谈学生心理测试结果（提前填写）
访谈评估结果： <input type="checkbox"/> 一般心理危机 <input type="checkbox"/> 严重心理危机 <input type="checkbox"/> 重大心理危机 下一步工作建议： <input type="checkbox"/> 启动危机干预 其他（ <input type="checkbox"/> 优先咨询 <input type="checkbox"/> 正常咨询 <input type="checkbox"/> 按需预约咨询） 医学转介： <input type="checkbox"/> 是 建议转介机构及理由_____
其他备注：

教师签名：

附件 5

心理筛查结果反馈书模板

学生_____, 性别_____, 班级_____, 在____年____月____日的全体心理测评（筛查）中被确定为一次预警群体（可简单说明测评工具、数据结果等），____年____月____日，由心理老师对其进行一对一访谈，初步确定为二次预警群体（可简单说明访谈结果）。

本着对学生生命负责的态度，将本评估结果告知班主任，请重视该生的心理问题，根据学生危机干预流程进行后续工作。

该生情况已经同时上报学校危机干预领导小组。

心理教师签字：

年 月 日

附件 6

三次预警学生心理台账模板

编号	班级	危机类别	主要危机表现	建档时间	监护人 及联系方式	负责教师 及联系方式

备注：心理教师要另建编号和姓名对应表，保护学生隐私。

附件 7

三次预警群体学生汇总表（市、区级）

编号	学校	危机类别	主要危机表现	建档时间	监护人 及联系方式	负责教师 及联系方式

备注：心理教师要另建编号和姓名对应表，保护学生隐私。

附件 8

心理筛查结果查看保密协议

甲方：

乙方：

依据《中华人民共和国保密法》和个人隐私权利保护的相关法律法规，就心理健康教育工作中学生心理筛查结果的保密工作特制定本协议。如有需要查看在校期间学生的心理健康筛查电子档案内容，需要遵守本协议的内容：

1. 所有学生心理筛查档案（含地址、电话、学籍号、身份证号、筛查内容及项目等任何信息）均为保密协议涉及的内容，乙方不得在学生当事人或监护人未经允许的情况下泄露或使用。甲方负有监管的责任。

2. 乙方承诺对于涉及学生当事人的信息资料要做到严密保管，在任何情况和场合下均不得向第三方泄露相关信息资料；乙方承诺不得将学生信息资料以任何方式供他人使用；不得擅自公开或随意提供给他人或在媒体、网络中发布；更不得在外私自炒卖。

3. 违约责任：乙方如违反此协议，泄露相关信息，给学生当事人或家庭带来经济、名誉上的损失，构成犯罪的，甲方将依法移送司法机关。

4. 本协议一式两份，双方各执一份，均有同等法律效力。

甲方：（签字）

年 月 日

乙方：（签字）

年 月 日

附件 9

关于家长查看学生测评个体报告的免责声明

尊敬的家长：

鉴于您要求查看您孩子的测试报告，特对测试及结果等声明如下。

测试结果仅作为受测者相关情况的参考，不是学生心理健康状态的绝对依据。若您想对孩子的情况做进一步的确定，建议您到专业机构对您孩子的心理状况做进一步的评估。为了您孩子的福祉，请您对查看内容遵循保密原则。由于您导致的泄密以及由此造成的对孩子的伤害，我们不负相关责任。我们愿意与您一道为学生的健康成长而努力。

家长签字：

年 月 日

附件 10

学生心理健康状况告知书

一、基本情况

姓名（学号），性别，**学校**班级学生。年--月---日，该生被**医院诊断为*****（或经心理咨询中心评估），不排除有自杀／自伤或精神疾病等风险。

二、工作过程

学校的处理过程如下：.....

三、风险评估

☐经心理中心初步评估，不排除该同学存在自伤／他伤／精神疾病的风险。

☐经精神专科医院（**医院）诊断为：

四、学校建议

根据《中华人民共和国精神卫生法》第九条、第十六条、第二十一条、第二十八条、第三十条、第三十一条之规定，请监护人做好以下几点：

1. 请监护人承担监护责任，保障学生的人身安全；
2. 请监护人及时、定期带领或督促学生到精神专科医院就诊，并按照医嘱接受治疗；
3. 请监护人为学生创造一个良好的家庭氛围，给学生更多的耐心和关爱，这对学生的康复极为重要；
4. 如果遇到紧急情况，可以拨打青岛市心理援助热线电话 85669120。

5. 其他建议

让我们携起手来，共同为学生的健康成长而努力。

监护人签字

学校公章

年 月 日

附件 11

学生心理问题转介信

转介学校		班级	
学校联系方式	班主任： 电话：	家长	姓名： 电话：
问题行为描述	转介期待与目标设定：		
问题行为类别与转介需求沟通	1. 外向型适应欠佳行为（如偷窃、身体攻击等） 2. 内向适应欠佳行为（如退缩、自卑） 3. 情绪障碍（如焦虑、情绪冲动） 4. 发展障碍（如发展迟缓、智能不足） 5. 注意力缺陷过动症 6. 学习障碍（如读写障碍、阅读障碍） 7. 学习适应问题 8. 偏差或特定习惯行为（如口吃、尿床） 9. 学校适应问题（如厌学、辍学） 10. 人际关系问题（如孤独，缺乏人际技巧） 11. 严重自我伤害问题（如自残、自伤）	12. 师生冲突问题（如对立反抗、忤逆） 13. 亲子冲突育问题 14. 特殊儿童家庭环境问题（如目睹家暴、受暴受虐、疏忽、性侵等） 15. 家庭结构功能失调（如寄养、单亲、失亲、隔代教养等） 16. 哀伤或受创儿童（如目睹死亡、亲人意外、受灾、肢体受创） 17. 其他：	
学校已采取的辅导措施	1. 学校心理评定结果说明： 2. 心理辅导老师辅导结果说明： 进行的 ____ 次数 3. 转介医疗资源： 4. 多方沟通情况： 5. 其他处理：		
填写人		家长签字	
分管负责人签字		校长签字	

附件 12

不自我伤害或伤害他人承诺书

本人_____系____年级____班，本人同意在未与下列任何一人联络之前，承诺绝不伤害自己或他人；

在校期间的联络人：

班主任：_____电话：_____

心理教师：_____电话：_____

家长（监护人 1）：_____电话：_____

家长（监护人 2）：_____电话：_____

如果我有强烈的想伤害自己或他人的想法，我愿意拨打学校心理咨询室电话：_____

如果我无法联系到心理教师或班主任，我会拨打青岛市心理援助热线电话 85669120。

承诺人签字：

年 月 日

附件 13

安全责任承诺书（学生版示例）

我是_____，性别_____，今年_____岁，是_____年级班的学生，我的手机号码_____，我的家庭住址_____。

我自愿签署心理健康安全承诺书。在签字之前，我已明白此承诺书的目的是作用，清楚地理解承诺的每一条内容。在此，我郑重地做如下三点承诺：

1. 在接下来的三年内（注：具体时间可与学生商定），我将尊重并珍爱我的生命，绝不自杀，绝不用暴力方式伤害别人。

2. 万一我萌发了想违背上一承诺的想法，我将按照心理导师老师（班主任）留下的联系方式，在第一时间内联系他，并告诉他我当时的感受。

3. 如果在第一时间内不能联系上心理导师老师，我将会拨打青岛市心理援助热线电话 85669120。如果心理危机干预热线不能联系上的情况下，我将拨打 110 请求帮助。

承诺人：

心理辅导教师（班主任）：

联系方式：

年 月 日

安全责任承诺书（家长版示例）

_____学校：

我是贵校_____年级_____班_____同学的家长。由于出现心理健康状况，经医院诊断为_____，医生建议复诊，持续服药，家长陪伴并同时做心理咨询。

由于该同学希望继续在校正常学习，本人特作如下承诺：一、每周与班主任沟通学生心理状况，每周定时进行心理咨询，家长负责其个人安全问题。二、每天接送孩子上下学并到校陪读，照顾好孩子的生活起居。三、如果学生在校学习期间出现较大情绪及行为波动，家长立即到校带其到医院去看心理医生并继续治疗直至状态稳定。

上述承诺，承诺人将严格守约。

希望贵校给予批准。谢谢！

家长签名：

联系方式：

年 月 日

附件 14

心理高危学生多方会谈记录表

班级		学生姓名	
家长姓名		联系方式	
班主任		学管处主任	
心理状况 简要描述			
心理筛查情况			
谈话记录			
谈话时间			
参与谈话 人员签字			

附 录

1. 全国心理服务热线.....	52
2. 山东省及青岛市心理服务热线.....	54
3. 青岛市教育系统心理援助热线.....	55
4. 青岛市心理治疗机构一览表.....	56
5. 帮助有自杀倾向者的心理危机干预策略语言要点.....	57
6. 自杀征兆的识别.....	65
7. 特别班会课内容.....	67
8. 危机事件后重返校园学生的复学计划.....	69
9. 教师面对处于危机状态学生的注意事项.....	71
10. 与心理高危学生家长沟通策略及要点.....	73
11. 教师指导家长帮助子女面对危机事件的策略.....	76
12. 易引起学生心理危机事件一览表.....	77

附录 1

全国心理服务热线

中国心理危机自杀干预中心救助热线：010-62715275（24 小时服务）

全国生命危机干预热线：4001619995

中国青年报“青春热线”010-64015039，010-64032233 转 2440

北京大学第六医院咨询电话：010-62723860

北京回龙观医院心理健热线：010-82951332

中国科学院心理所咨询志愿者热线：010-64851106（每晚 8 点至 11 点）

清华大学心理援助热线青少年心理专线：4000-100-525 再拨 2

北京师范大学全国心理援助热线：4001888976（每天 6 点至 24 点）

北京市心理援助热线：800—810—1117

华中师范大学心理援助热线：4009678920，010-67440033，027-59427263（每天 8 点至 24 点）

南京师范大学心理学院江苏省心理学会：400-8080-132（每天 9 点至 21 点）

上海青少年“彩虹”公益心理热线：021-61017581，021-61017555

(每晚 18 点 30 分至 20 点 30 分)

杭州西泠学生青春热线 0571-7025885, 0571-7025653

广州心理危机研究与干预中心心理热线: 020-81899120

昆明市心理危机研究与干预中心 24 小时免费咨询热线: 5011111

南京自杀干预中心救助热线: 025-86528082

重庆生命求助热线危机干预热线: 023-66699199, 666992999

武汉市精神卫生中心危机干预中心救助热线: 027-8584666

附录 2

山东省及青岛市心理服务热线

山东省精神卫生中心心理咨询热线：0531-88942284（周末及节假日 19 点至 2 点）

山东省心理卫生协会心理咨询治疗中心 0531-87150116

青岛市青少年心理咨询热线：12355

青岛市心理援助热线 0532-85669120

青岛市市长公开电话：12345 转心理咨询

青岛市关工委心理热线：0532-68860629（周六周日 9 点至 17 点）

青岛市妇女儿童心理咨询热线：12338

附录 3

青岛市教育系统心理援助热线和电子邮箱

名称	热线电话	电子邮箱
青岛市教育局	87076078	qdjtyyyjzx@163.com
市南区教体局	18363986798	snxinlijiankang@163.com
市北区教体局	83721258	xsbxinlijiankang@126.com
李沧区教体局	18363987602	lcjiaoyanxinli@163.com
崂山区教体局	88999030	15898872972@126.com
西海岸新区 教体局	58082099 15854226236	xinquxinlifudao@163.vom
城阳区教体局	68001152	cyxy525@126.com
即墨区教体局	88510715	jmxinlirexian@163.com
胶州市教体局	82233300	jz82233300@163.com
平度市教体局	88369029	jlin0107@163.com
莱西市教体局	18815329078	lxyxlr@163.com

附录 4

青岛市心理治疗机构一览表

到各医疗机构就诊，请首先通过网上挂号系统预约。

名称	地址	联系电话	开通时间
青岛市精神卫生中心	南京路 299 号	86669018 门诊部	8:00-16:30
		85669120 心理援助热线	24 小时
青岛市立医院东部院区	东海中路 5 号	82716868	8:00-12:00/ 13:30-17:00
青岛海慈医院心理科	人民路 4 号	83775622	周二、周四下午
青岛市中心医院心理科	四流南路 127 号	68667866	24 小时
青岛市妇女儿童医院心理咨询科	辽阳西路 217 号	68661233	24 小时
中国人民解放军海军第九七一医院心理科	闽江路 22 号	51870134	周一至周五 8:00-11:30/ 13:30-16:30
青岛和睦家医院	崂山区香港东路 319 号	81633020	周一至周六 9:00-12:00 13:30-17:00
胶州市心理康复医院	胶州市扬州西路 93 号	58566611	24 小时
即墨区精神卫生中心	墨城路 1000 号	87503333	24 小时
平度市精神病防治院	平度市太原路 329 号	66218979	24 小时
莱西市市立医院	莱西市威海西路 8 号	16678592091	8:00-11:00/ 14:00-17:00
莱西市社会心理健康指导中心	莱西市上海中路 122-4 号	18678426567	8:00-11:00 14:00-17:00
青岛市城阳区人民医院	城阳区长城路 600 号	58000320	周一至周五 8:00-12:00/ 13:00-16:30
青岛市城阳区第二人民医院	红岛街道耕海路 19 号	87836120	24 小时
青岛正阳心理医院	城阳区艳阳路 100 号	68696869	8:00-12:00/ 13:00-16:30
青岛源康心理医院	黑龙江中路 773 号	68957711	24 小时
青岛安宁心理医院	重庆南路 69 号	83730999	8:00-23:00
青岛广济心理医院	海岸路 17 号	83776282	8:00-17:00
青岛颐顺和心理卫生医院	重庆中路 618 号	84670666	24 小时
青岛怡宁心理医院	海尔路 19 号 32 号楼 1 号	87848333	8:00-17:00
青岛西海岸新区第六人民医院	西海岸新区六汪镇丰台路 78 号	15854226236	24 小时

附录 5

帮助有自杀倾向者的心理危机干预策略 及语言要点

对心理咨询工作来讲，最具挑战性的就是被干预对象具有自杀倾向的情况。

自杀行为是有极端冲动性的行为，常常具有突然性和很强的不可控性特点。从目标、实质上讲，危机干预不同于普通咨询，接待自杀倾向遵从“声称即是事实”的标准。即：一旦来访者谈到自杀意图，就要立刻启动危机干预。

自杀倾向的危机干预工作需要首先辨明和评估对方的生命危险程度，需要怎样的医疗和教育资源，怎样的干预手段，确认、保证其人身安全，稳定其情绪，改善症状，并恢复其社会功能。干预过程分为询问、说服、转介三大要素。

询问：尽量不通过电话或微信进行评估，最好面对面，至少要视频。面询有利于开诚布公地表达自己的观察，采用开放性提问表达关心和注意的问题。

说服：肯定和共情他们感受到的困难，在此基础上鼓励他们寻求支持和专业帮助。

转介：转介工作需要非常具体、实际，即刻执行。

干预过程步骤如下：

1. 与其建立个人关系

干预工作者介绍自己的名字和头衔，并说明自己的角色。
询问对方的姓名，称呼他的名字。

2. 确定问题的句式示例

“你怎么了？愿意说给我听听吗？”

“你是否有过很痛苦的时候，以至令你有想结束自己生命的想法？”

“你是否曾经做过什么事情，你自己知道这样做是危险的，有可能使自己受伤或死亡？”

“你最近怎样？还好吗？”

“你是否曾经伤害过自己或试着去伤害自己？”

“你能跟我分享一下，都采用过什么方法？”

“XXX，我感觉你好像遇到了麻烦。你也许尝试过很多解决麻烦的办法，可能都没有成功。现在你是不是觉得通过自杀结束生命是唯一一种解决问题的方法呢？”

“XXX，在你决定采取行动之前，你心里或许很纠结（很难受、很艰难、很痛苦），你想找到解决问题的办法，可能你发现那些方法都是无用的，是吗？”

“询问”语言的注意事项：

通过语言、声调和躯体语言向求助者表达，危机干预工作是以关心的、积极的、接受的、不偏不倚的态度来处理危机事件。

保持冷静，耐心倾听，使用开放式问题。以真诚、尊重、不偏不倚和关心的态度进行倾听、观察、理解和做出反应。既注意

求助者的语言信息，也注意其非语言信息。

建立信任关系需要危机咨询工作者首先相信求助者所说的话，任何自杀迹象均应认真对待。不要问：“你没有自杀的想法，是吧？”相反，询问一个人有无自杀念头不但不会引起他自杀，反而也许会挽救他的生命。不要试图说服他改变自己的感受。

3. 提供支持、给予希望的语言句式

“你采取这样的行动，是想让自己过得更好吧？”

“XXX，把你的问题说出来，我们可能会帮助你找到解决问题的方式。我自己已经有过N次这样的经验了。”

“上次，有位朋友想通过自杀的方式来结束自己的生命，后来我们就聊了起来，一起找到了一个解决他问题的办法。我想，只要xxx你转过身来，面对着我，我们俩心平气和的谈一下，我就可能帮助你。我还曾经……”

“支持”语言的注意事项：

鼓励求助者寻求帮助和支持，让其认识到危机干预工作是其可靠的支持者。评估求助者的内部事件及围绕求助者的情景，如果必要的话，保证求助者知道代替冲动和自我毁灭行动的解决方法。

理解和接纳他的感受，不评判；充分表达已经看到他、听到他了，稳定自杀倾向者的情绪；运用同理与倾听技术，给予支持；赋予对方以力量、希望。

4. 转介的语言句式

“遇到难以解决的困难时，你会主动寻求帮助吗？有没有人能够帮助你，身边有没有人会主动来帮助你？”

如果认为他即刻自杀的危险很高，立即采取的措施有：

——不要答应对他的自杀想法给予保密，保证求助者安全；

——不要让他独处；

——去除自杀的危险物品，或将他转移至安全的地方；

——陪他去精神心理卫生机构去寻求专业人员的帮助。

转介语言的注意事项：

评估对求助者躯体和心理安全的致死性、危险程度、失去能动性情况或严重性。帮助有自杀倾向的来访者需要协同工作，要尽量利用社会支持体系取得他人的帮助以便与你共同承担帮助责任。要充分掌握并利用社会支持体系，为求助者提供更专业的心理支持、协助当事人寻找积极资源。

5. 资源取向、认知改变的语言句式

“这件事已经出现了一个月，你一直在这种境遇挣扎着，我很好奇，想知道这背后究竟是什么力量让你坚持到下来的？”

根据求助者的需要和可资利用的环境，帮助求助者探索他或她可以利用的解决方法，包括发现另外的资源。促使求助者积极地搜索可以获得的环境支持，发掘积极的思维方式。

6. 签订契约

在结束危机干预前，危机干预工作者应该从求助者那里得到诚实、直接和适当的承诺。检查替代解决方法，帮助求助者做出

现实的短期计划，确定求助者理解的、自有的行动步骤。帮助求助者向自己承诺采取确定的、积极的行动步骤，这些行动步骤必须是求助者自己的、从实现的角度可以完成的或是可以接受的。

7. 危机干预中不可说的话

我知道你的感觉是什么

我了解这些

你能活下来就是幸运的了

你是幸运的，还有其他人比你更倒霉

在悲剧之外一定会还有好事发生的

你会走出来的

不会有事的，所有的事都会没有问题

你不应该有这种感觉

时间会治疗一切的创伤

你应该回到你的生活中继续过下去

忘记发生的事情吧

注意事项：

上述语言缩小了事件的影响，或者是存在责备的含义。

不要和有自杀倾向的人开愚蠢的玩笑，因为危机中的人，其大脑处于原始状态，不懂玩笑。不要有对当事人不公正的猜疑。

心理评估提纲及语言要点

姓名：_____ 性别：_____

访谈日期：_____年_____月_____日

第一部分：具体时间、实时心情		初步判断
1	<p>* 你最近两周的心情怎么样？（很开心、比较愉悦、平静，还是有点小烦恼，还是很烦恼、很痛苦，包括愤怒、绝望、抑郁等）</p> <p style="text-align: right;">记录：</p>	<p>了解学生对当前状态的</p> <p>【认知和情感】</p>
2	<p>* 烦恼的事情？（学习、生活、人际、评价、受到欺凌等）</p> <p>* 程度、持续时间、是否严重影响正常生活？</p> <p style="text-align: right;">记录：</p>	<p>他/她认为事情严重程度</p> <p>① 不严重— ⑤很严重</p>
第二部分：一般状态		初步判断
1	<p>* 你觉得你的生活总体怎样，未来是否有希望？有什么打算？</p> <p style="text-align: right;">记录：</p>	<p>他/她【希望感】</p> <p>① 充满希望—⑤很绝望</p>
2	<p>* 最近一个月，你有疲劳感吗？有些什么表现？</p> <p style="text-align: right;">记录：</p>	<p>他/她【疲劳感】</p> <p>① 没有—⑤总是、非常</p>
3	<p>* 最近一个月的睡眠？（例如：很好、睡眠不足、入睡困难、醒得太早容易被惊醒、经常失眠、几天没有睡着了）</p> <p style="text-align: right;">记录：</p>	<p>他/她【睡眠】</p> <p>①好—⑤不好</p>
4	<p>* 最近一个月，你觉得学习、作业或者生活方面压力如何？（例如：很轻松、压力很大、承受不了了）</p> <p style="text-align: right;">记录：</p>	<p>他/她【压力】</p> <p>① 很轻松—⑤非常大</p>
第三部分：感知与应对方式		初步判断

1	<p>* 当受到旁人（或者同学、朋友、老师、父母等）的评判时，心里会怎么想？是否会很不安？谈一谈事情及感受？</p> <p>记录：</p>	<p>对事件的【敏感性】</p> <p>① 不敏感—⑤非常敏感</p>
2	<p>* 人总有不顺心的时候。当不如意、郁闷的时候，会做些什么？</p> <p>* 曾经有过以下行为吗？（例如：曾经想要大哭、大声喊叫、砸东西、经常坐立不安、想报复（伤害别人、离家出走，死了算了）</p> <p>记录：</p>	<p>【冲动性】的应对方式</p> <p>① 不冲动—⑤非常冲动</p>
3	<p>* 在电视、网络上看到自杀事件时，你认为可能发生了什么事情？（例如：那个人可能是压力太大了，那个人可能想报复别人，那个人可能一时冲动，完全不能理解、不能接受）</p> <p>记录：</p>	<p>对于【自杀的态度】</p> <p>① 排斥—⑤能够接受</p>
4	<p>* 你曾经想到过自杀这件事吗？（①从未有②偶尔会有想法③有时会出现较长时间的自杀想法④经常会出现持续的自杀想法⑤这个念头整天萦绕在脑中）</p> <p>记录：</p>	<p>是否有过【自杀意念】</p> <p>① 从来没有—⑤一直有</p>
5	<p>你曾经想过结束自己生命的方法吗？（如有，请详细询问）</p> <p>（①没想过②想过怎样自杀比较好，但没制定出具体细节③已制订具体计划④我曾经尝试过自杀的行为）</p> <p>记录：</p>	<p>自杀计划与行为程度</p> <p>① 弱—⑤强</p>
第四部分：支持系统		初步判断
1	<p>* 家里的氛围一般是怎么样的？具体情况？（①温暖②比较温暖③一般④不太舒服⑤很不舒服）</p> <p>记录：</p>	<p>家庭支持是否充足</p> <p>① 少 — ⑤多</p>

2	<p>* 你有好朋友吗？这些朋友是否亲密、要好？（①没有朋友②有朋友但是不太亲密③有几个亲密、要好的朋友）</p> <p>记录：</p>	<p>朋友支持是否充足</p> <p>① 少——⑤多</p>
3	<p>* 遇到难以解决的困难时，你会主动寻求帮助吗？（没有人能够求助；身边总有人会主动过来帮助我）能否详细举例？</p> <p>记录：</p>	<p>主观【感受到的人际支持】</p> <p>① 少——⑤多</p>

本提纲可帮助老师更准确、更有针对性地了解、评估及探索学生的心理危机状况。

提纲记录表中左侧罗列的是访谈提纲内容；学生的具体回答可在空白处详细记录；并根据前面访谈情况，在右侧判断栏中打分。

该提纲是一个探索性工具，请根据学生的实际情况进行访谈。访谈人员可以是心理专兼职心理教师和班主任。

谈话前，可表明意图，比如：“此次邀请你来，是想关心你最近的心情，了解生活和学习上是否有些困难，我可以帮助你。接下来，我会向你了解几个问题，你只需要如实回答就好，回答过程中你有任何不舒服的情况出现，可以直接告诉我，我们可以暂停”。访谈中，尽量做到沟通自然，并运用真诚、接纳和共情的技术。

附录 6

自杀征兆的识别

自杀事件并非突然发生。一般而言，自杀者在行为前会出现激烈心理冲突。据统计，大约三分之二的人都有可观察到的线索。

自杀线索可以归纳为四个方面：

一、暗示性言语

如对自己关系亲近的人，表达想死的念头，或在日记、绘画、信函、微信、QQ 中流露出来；

对绝望、无助或无价值感发出议论；

经常说“我不在这里就好了”或“我要走了，希望你们好好活着”等话。

二、行为的变化

如无故缺席、食欲不良、沉默少语，从日常的活动中退缩下来；

有暴力、敌意或反叛的行为；

经常性的不告而别，中断亲密的关系；增加药物及酒精的用量；

突然丢弃所拥有的物品；

将原本杂乱无章的事情，整理得井然有序；

无故向人道谢、告别，归还所借物品，将自己平时很喜欢的东西赠送给周围的同学、朋友；

留下遗书或有较周密的自杀死亡计划；与有医学知识的人讨论自杀的方法，搜集有关自杀的资料，或徘徊于江河、大海、高楼、悬崖、大桥等处。

三、情绪的变化

在自杀前，处于复杂的心理矛盾中，情绪明显不同于往常，喜怒无常增加；

平时乐观开朗，突然郁郁寡欢，或平时寡言少语，突然爱说爱笑等等。

四、特殊群体

曾有过自我伤害或自杀未遂历史的；

患有重病而又有失败的医疗史的；

精神病患者而又有自责、自罪、指令性幻听等病理现象的；

近期发生亲人去世等重大生活事件的；

有严重的躯体和心理创伤的；

长期有严重抑郁症，而情绪突然好转的；

存在家庭暴力、家庭贫困、留守儿童等。

附录 7

特别班会课内容

主题一：心理健康基本知识

让学生建立心理健康的概念，关注心理健康，理解心理健康蕴含的成长意义。树立心理健康意识，掌握一定的心理调适方法，促进学生形成良好的个性心理品质。

主题二：培养适应能力

让学生学会适应新的环境和生活中的突发性变化情境，了解常见的心理问题及对策，了解学校心理健康教育工作体系和社会心理咨询机构，能识别自己和他人显著的心理危机状态，积极寻求心理援助。学会交往、学会合作，适应竞争。

主题三：悦纳自己，培养自信

使学生认识到每个人都是独一无二的个体，通过探索自身的性格、气质和价值观，能认识到自己与众不同的特质，全面地分析和评价自我，能够正确看待自身的优缺点，做到接纳自我，增强自身积极情绪体验。肯定自我的存在价值；对自己的人生发展有积极态度，正确对待他人评价，培养自尊、自爱、自信的心理品质。

主题四：和谐人际

使学生掌握与师长、同伴交往的方法与技巧，引导学生们积极面对人际交往中的困惑与障碍，能够换位思考，宽容对待他人，

主动与同学或同伴友好相处，培养学生的责任意识和集体意识，增强人际交往的能力。克服人际交往的障碍，掌握保持和谐人际关系的方法，积极的适应社会生活，提升人生意义和生命价值；遵循、掌握建立良好人际关系的原则。

主题五：情绪管理

通过活动使学生对情绪有基本认识，提高对情绪的觉察、体验和接纳，了解情绪产生的原因，掌握合理调控、表达情绪，正确处理自己的负面情绪，保持积极、乐观、向上的情绪状态，拥有更多的积极健康情绪。

主题六：珍爱生命

使学生了解生活中面临的心理困惑，认识生命的独特性，体会生命的可贵。掌握爱美会美、直面挫折、拒绝暴力、感恩、正确运用网络的方法，培养积极、乐观、自信、自强等心理品质，具有健康的生活态度和行为习惯。

主题七：挫折应对

正确看待挫折，了解挫折产生的原因，懂得挫折是不可避免的。增加克服挫折的勇气和信心。掌握应对挫折的有效做法，学会勇敢直面挫折、战胜挫折。

主题八：直面压力

培养应对压力的自我调适能力，学习用积极的心态面对问题，助人自助。能够从生理、心理、社会行为三方面掌握有效的压力应对策略。

附录 8

危机事件后重返校园学生的复学操作流程

一、复学前准备

对因心理问题休学提出复学的学生，要求其持有指定专科医院医生诊断证明（证明其已康复，可以复学），方可办理复学手续。同时在学生处和心理中心备案。复学后，学校心理咨询室负责监护性心理访谈工作，并填写《校学生监护性心理访谈记录表》。

二、办理复学手续

因心理问题而休学的学生申请复学时，应出示医院的治愈证明，并到学校指定的医院做复诊检查，经校心理危机干预小组同意后，到教务处办理复学手续。同时学校与其家长签订书面协议书。

学生复学后，学校心理危机干预小组协同班主任应对其学习生活进行妥善安排，帮助该生建立良好的社会支持系统。应安排班级心理委员、学生骨干、或该生室友对其密切监护，了解其心理变化情况，防止该生心理状况的恶化。心理委员在每周填写一次的《班级学生心理动态报告》里向心理老师报告该生的心理状况。

三、复学后注意事项

1. 良好的支持系统，密切关注、定期谈心等

对于有自杀未遂史的复学学生，应组织精神卫生专家和心理

教师进行定期心理访谈及风险评估,密切监护,及时了解其学习、生活和思想状况,确保学生人身安全。

心理教师继续追踪评估复学学生的身心状况,并对学生家长进行定期回访,了解复学学生的情绪状态和生活情况,对于部分情绪低落等一段时间仍然未缓解的,可持续开展个别心理辅导。

2. 家校合作

建构学生的人际支持网络,学校心理教师应定期与学生进行心理访谈,及时了解其学习、生活和思想状况,并密切与家长的沟通,指导家长正确面对这种情况进行有效沟通和看护,确保该生人身安全。

与家长联系过程中,应注意方式方法,做好记载,妥善保存。

3. 隐私保护

坚持保密原则,维护学生权益,不得随意透露学生的相关信息,并尽可能在自然的环境中实施干预,避免人为地制造特殊的环境给被干预学生造成过重的心理负担,激发或加重其心理问题。

4. 档案归纳

心理老师负责对学生辅导进行建档、记录。

四、危机事件后续处理流程

核实资料——通知主管部门——召开会议——识别可能受影响的师生——开展工作——危机干预工作检讨。

附录 9

教师面对处于危机状态学生的注意事项

1. 不要对自杀者进行说教。

2. 不要批评自杀者或对他的选择、行为提出批评。（无论他的选择和看法是对是错，是否符合你的标准，都请遵守这条原则。自杀是一种自我否定的行为，所以请不要让他雪上加霜。另外，与自杀者交谈，应尽量减少反问句，如“你能不能别这样想？”）

3. 不要与其讨论自杀行为的对与错。（理由同上）

4. 不要轻易告诉自杀者他的危机已经过去这种话。（临床表现上，自杀未遂者很可能再实施下一次自杀。所以，除非你自信洞察力非凡，否则不要下定论。）

5. 不要否定自杀者的求助意念。（不去求助他人，干脆一心想死的自杀者很罕见。所以要关注他表现出来的蛛丝马迹，因为这些都可能他向你求助的方式。）

6. 不要试图挑战令人震惊的结果。（这句话的意思是说，假如自杀者真的服了药，或站在楼顶，或者举起刀子，别以为是在闹笑话，请联系必要的急救人员或警方。另外，在不具备专业能力的情况下，也不要以为自己三言两语就能把事情搞定。）

7. 不要让自杀者长时间独处，但不要总去观察他、分析他。（自杀者往往很敏感，你的观察基本逃不过他的眼睛，所以，小

心地与他相处，不要让他提防着你。)

8. 在危机阶段，不要诊断、不要分析，也不要解释。(危机阶段是自杀的实施阶段，这期间，说多余的话是没有意义的)

9. 不要陷入被动。(自杀者具有很强的感染力，因为他们无时无刻不在表达着他们的意念，所以别被他牵着鼻子走。)

10. 不要操之过急，保持冷静。(与自杀行为相反，自杀的治疗是非常缓慢的过程。你有一肚子话想说，到头来还是要一点一点进行。)

11. 不要让自杀者保持自杀的秘密。(要不带评价地去谈论自杀本身，而不是让他把这个秘密窝在心底。)

12. 不要因为周围的人或事转移注意力。(稍不留神，可能酿成大祸。)

13. 不要在其他人中，把自杀者过去或现在的自杀行为描述成光荣的、殉情的、伟大的，更不要将其神化!(自杀存在社会影响，现在媒体的一个宣传误区，就是殉情说得太多了。)

14. 不要忘记追踪记录。(比对自杀者前前后后的言谈举止、情感和情绪。)

附录 10

与心理高危学生家长沟通策略及要点

一、向家长说明情况

如果与学生访谈后认为问题值得关注，学校人员应该将事情告知家长。学校要能安排与家长会面，表达校方的担心，并商讨学生可能需要的安全及支持措施。如能先告知学生才安排与其家长会面，让学生感觉受到尊重，会更为理想。如学生抗拒，也要说明保密例外原则，征询学生理解。

二、说明情况时注意事项

家长听到情况后，往往会十分担忧，并感到难以理解或接受，教师要向他们表示同理心及关心，并让明白家长在处理子女的危机问题上是需要专业帮助和支持，促使双方更畅顺沟通。

1. 决定合适人选和时间。选择与家长已经有一定程度信任的教师进行沟通，必要时需要学校管理者及心理老师加入。第一时间告知家长并尽快见面，确保联络方法畅通，以便学校适时联系家长说明情况。

2. 搜集所需资料。尽量搜集该生家庭的资料（如家庭背景、成员关系、现在可能面对的困难、学校之前与该家庭的沟通情况等）。教师可提前准备好本地区专业心理诊疗机构的信息（如心理医院地址电话、绿色通道等），以便有需要时向家长提供。

3. 清晰诚恳地表达。教师要用事例清晰表达目前家长该关注的事情，态度要真诚。要给予家长时间消化有关消息，并在关注他们的忧虑后，提供正面和以解决问题为主的信息，以便让他们感觉到有希望和获得支持。学校可与家长讨论通过家人亲友、学校教师、孩子的好朋友、专业机构来支持学生。在商量具体干预流程时，可让学生参与其中，并让家长知悉学校将继续跟进和了解学生的情况。

三、说明情况时可用到的语言

1. 如果想邀请家长表达看法，可尝试用这样说：

“我在想你是不是也跟我一样有类似的关注和想法？”

“你有没有察觉子女在家里会有类似的转变或行为？”

“你对可能会发生的事有没有什么头绪和想法？”

2. 如果家长表现震惊或悲伤过度，可以尝试这样说：

“我明白这事对你的生活造成很大冲击。幸好你愿意接受协助，谁也不能单独面对这件事情。”

“我可以怎样帮助你？”

“你处理得怎样？”

“你可以跟谁倾诉？如果我帮你打电话给他们，你认为会有帮助吗？”

“我可以做什么，能更好地去帮助你？”

四、告知学校可提供的协助

1. 感受到情绪上的支持；

2. 明白情况的严重性;
3. 消除关于对高危心理的错误认识;
4. 认清父母在协助子女度过危机的重要角色;
5. 认清寻求协助的重要性;
6. 明白移走可能伤害自己和他人工具的重要性 (例如: 妥善放置药物, 将窗户门锁, 将刀具收纳起来);
7. 了解个人的应对机制 (例如: 应对压力的方法) 及支持系统 (例如: 朋友及亲戚的帮助, 小区支援);
8. 明白自己的限制;
9. 建立希望。

附录 11

教师指导家长帮助孩子面对危机事件的策略

学校通过专题讲座等方式帮助家长了解心理危机的基本常识。明确家长是孩子身心健康的第一责任人,针对亲子关系危机,最重要的任务是帮助恢复亲子关系,并从中得到力量。当孩子明确表达自杀念头或出现自伤行为时,家长应知道的事项包括:

要点	应知
重视	不要以为孩子只是说说,不会真的那么做
关心	向孩子表达关心和心疼,询问他们为什么有这样的念头
接纳	不要忌讳谈论自杀,不要对孩子说自杀的人是愚蠢的
了解	深入了解孩子的需求和遇到的具体困难,给予孩子关心和帮助
配合	告知学校老师,配合学校老师的家访和对孩子的心理辅导
就医	带孩子去医院诊断并遵医嘱
安全	确保家中设施安全,有家人陪伴孩子保证安全
保持	避免向孩子施压,保持和谐亲子关系

附录 12

易引起学生心理危机事件一览表

学生遇到心理危机一般源于以下事件，尤其要重视人际关系、学习压力等这些生活事件引发的心理危机。

事件	举例
自然灾害	地震、海啸、瘟疫等
社会恶性事件	刑事案件、恐怖袭击等
严重身体伤害	严重受伤、生病等
家庭变化	搬家、父母争吵、离异、父母有外遇等
人际关系	与父母、老师、同伴发生纠纷、失恋等
学习压力	考试失败、作业繁多、成绩退步等
人生转折	入学、开学、转学、重大考试等
丧失亲友	父母、祖父母等亲人及好友重病或去世等
网络成瘾	沉迷网络游戏等
暴力伤害	抢劫、勒索、恐吓、打架斗殴、校园暴力等
意外事故	车祸、溺水、物品丢失或被偷等
性侵犯	性骚扰、强暴等