

# 五育融合视角下大学生心理危机干预的实践与探索

蒋莹莹

江苏海洋大学, 中国·江苏 连云港 222005

**摘要:** 本研究以某高校法学专业家庭经济困难学生小王为案例, 采用案例研究法, 结合认知行为理论、马斯洛需求层次理论与协作理论, 通过深度访谈、心理辅导记录等资料, 系统分析其因兼职被拖欠工资引发自杀倾向的心理危机成因, 并探索“五育融合+协同共育”的干预路径; 干预分紧急介入、协同发力、长效赋能三阶段推进, 最终使小王社会功能全面恢复、抗挫折能力显著增强。研究表明, 大学生心理危机干预需要“解决现实问题”与“调整心理状态”双轨并行, “五育融合”是提升干预实效的核心抓手, “协同共育”是构建长效机制的关键, 可为高校精准化、长效化开展心理危机干预提供实践样本, 也为完善大学生心理健康教育体系提供参考。

**关键词:** 五育融合; 大学生; 心理危机干预

## Practice and Exploration of Psychological Crisis Intervention for College Students from the Perspective of the Integration of the Five Educations

Jiang Yingying

Jiangsu Ocean University, China Jiangsu Lianyungang 222005

**Abstract:** This study takes Xiao Wang, a financially disadvantaged student majoring in law at a university, as a case. It adopts the case study method, combines cognitive behavior theory, Maslow's hierarchy of needs theory, and collaboration theory, and systematically analyzes the causes of Xiao Wang's psychological crisis (characterized by suicidal tendencies triggered by unpaid part-time wages) through data such as in-depth interviews and psychological counseling records, while exploring the intervention path of "integration of the Five Educations + collaborative education". The intervention is implemented in three stages: emergency intervention, collaborative efforts, and long-term empowerment, eventually achieving the full recovery of Xiao Wang's social functions and a significant enhancement of his frustration resistance. The study shows that psychological crisis intervention for college students requires the dual-track approach of "solving practical problems" and "adjusting psychological state"; the "integration of the Five Educations" is the core means to improve the effectiveness of intervention, and "collaborative education" is the key to building a long-term mechanism. This study can provide practical samples for colleges and universities to carry out precise and long-term psychological crisis intervention, and also offer references for improving the mental health education system for college students.

**Keywords:** Integration of the five educations; College students; Psychological crisis intervention

## 0 引言

随着我国高等教育进入普及化阶段, 大学生群体的心理健康问题日益受到社会各界关注。教育部等十七部门印发《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)》(简称《行动计划》), 围绕学生心理健康部署了八项重点工作。《行动计划》明确提出, 要进一步健全健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康工作体系, 让学校、家庭、社会等协同联动的学生心理健康工作格局更为完善。当前, 部分大学生因家庭经济压力、原生家庭支持缺失、社会经验不足等多重因素, 在遭遇应激事件时易陷入心理危机, 甚

至产生极端想法与行为, 对其成长成才及校园安全稳定构成挑战。其中, 家庭经济困难学生作为特殊群体, 既面临物质层面的压力, 更易因情感支持匮乏、自我认同偏低等问题, 成为心理危机的高发人群。

现有研究多聚焦于大学生心理危机的宏观干预体系构建, 而针对“家庭经济困难+原生家庭关爱缺失”叠加应激事件引发的心理危机, 结合“五育融合”理念开展的个性化干预实践研究仍需深化。本研究以某高校家庭经济困难学生(化名“小王”)为案例, 通过梳理其因兼职被拖欠工资引发自杀倾向的心理危机干预全过程, 分析危机产生的个体、家庭与社会诱因, 探索“五育融合+协同共育”

的干预路径,旨在为高校精准化、长效化开展心理危机干预提供可复制、可推广的实践样本,同时丰富大学生心理健康教育理论与实践成果。

本研究采用案例研究法,通过与案例学生的深度访谈、心理辅导记录、家校沟通日志及学校心理健康教育工作档案等资料,系统还原干预过程;结合认知行为理论、马斯洛需求层次理论与协作理论,对危机成因与干预效果进行理论分析,确保研究的科学性与实效性。

## 1 心理危机的识别与问题表征

### 1.1 案例主体基础信息

案例学生小王,高校法学专业本科生,属于家庭经济困难学生。其家庭共四口人,父母长期在外务工,幼年时期由爷爷奶奶抚养,存在明确的寄养经历;小学三年级时,母亲孕育二胎(弟弟),主要抚养者的陪伴时间显著减少,情感关注进一步弱化。高中阶段,案例学生独自在校外居住,长期处于“自我照料”状态,孤独感与不安全感较为强烈,且父母对其内心感受缺乏关注,未形成有效的情感沟通机制。

进入大学后,案例学生为缓解家庭经济负担,于大一上学期通过校外平台寻找家教兼职,负责某小学学生的课后辅导工作。按照约定,家教机构应每月结算工资,但连续两个月未足额支付报酬,累计拖欠金额达3200元。案例学生多次与机构沟通,均被以“资金周转困难”“家长未缴费”等理由推脱,最终被工作人员拉黑联系方式,维权无门。

### 1.2 心理危机的显性表现

#### 1.2.1 情绪层面:负面情绪集中爆发

兼职维权受挫后,案例学生出现明显的情绪异常,主要表现为:一是气愤与懊恼,认为“自己认真付出劳动,却被机构欺骗”,对“初次接触社会就遭遇不公”感到强烈不满;二是压抑与无助,因缺乏社会经验、无亲友可求助,且父母得知此事后仅指责其“不该擅自找兼职”,未提供任何支持,导致其陷入“孤立无援”的情绪困境;三是焦虑与迷茫,担忧拖欠工资无法追回、家庭经济压力无法缓解,同时对“未来能否适应社会”“人生是否有价值”产生深度怀疑,情绪状态持续恶化。

#### 1.2.2 行为层面:出现自杀倾向与异常行为

情绪问题外化为明显的行为异常,一是独处时间显著增加,经常在课后独自留在教室,或在宿舍外走廊来回踱步,避免与同学、室友交流;二是睡眠与饮食紊乱,辅导员访谈时发现其眼眶红肿、面色苍白,自述“连续一周失眠,每天仅吃一顿饭”;三是存在自杀计划与风险行为,小王在谈话中透露,曾独自走到学校教学楼顶楼,“观察楼顶的窗户,想知道跳下去会怎样”,并在手机备忘录中写下

“活着太累,不如解脱”的文字,自杀风险等级评估为“高风险”。

### 1.3 潜在问题隐患

#### 1.3.1 认知偏差:非理性信念固化

学生存在明显的认知偏差,主要表现为“灾难化思维”与“自我归因偏差”。一方面,将“兼职被拖欠工资”这个单一事件放大为“社会处处是欺骗”,认为“自己永远是受害者”,形成“为什么受伤害的总是我”的非理性信念;另一方面,将维权失败归因于“自己能力不足”“性格懦弱”,而非机构违规或社会监管问题,进一步强化了“自我无用”的负面认知,加剧心理危机。

#### 1.3.2 社会支持缺失:支持网络断裂

学生的社会支持系统存在显著缺陷。从家庭支持看,父母角色长期缺位,经济支持仅能满足基本生活需求;从同伴支持看,因性格孤僻、不擅长人际交往,入学后未建立稳定的友谊关系,遇到问题时无同学可倾诉;从学校支持看,虽知晓学校有心理健康教育中心,但初期因“怕被歧视”“怕麻烦老师”未主动求助,直至参加学院心理主题讲座后,才在辅导员引导下主动联系帮助,前期支持资源未得到有效利用。

#### 1.3.3 适应困难:校园与社会适应双重受阻

作为大一新生,案例学生尚未完全适应大学的学习与生活节奏,对“自主管理时间”“专业学习方法”等仍处于探索阶段;同时,兼职经历作为其“初次接触社会”的尝试,因遭遇挫折而对社会产生负面认知,形成“校园-社会”双重适应障碍,进一步削弱其应对困难的信心与能力。

## 2 心理危机的多维度成因解析

### 2.1 个体层面:心理韧性薄弱与认知模式失衡

#### 2.1.1 性格特质:内向压抑型人格易积累负面情绪

案例学生性格内向、敏感,且长期处于“自我压抑”状态——幼年时期为“不让爷爷奶奶担心”,刻意隐藏孤独感;高中独自生活时,为“不让父母操心”,回避表达困难;进入大学后,为“不被同学看不起”,伪装“坚强”形象。这种“习惯性压抑”导致负面情绪无法及时疏解,如同“情绪蓄水池”不断蓄水,最终因“兼职被拖欠工资”这一导火索彻底爆发,引发心理危机。

#### 2.1.2 情绪调节能力不足:缺乏有效的情绪疏导策略

学生未掌握科学的情绪调节方法,面对负面情绪时仅能通过“独处”“自我封闭”等消极方式应对,无法通过“倾诉”“运动”“兴趣爱好”等积极方式疏导。访谈中,其表示“不知道怎么让自己开心起来,只能一个人待着,越想越难过”,情绪调节能力的缺失导致心理危机持续升级,难以自我缓解。

### 2.1.3 认知模式偏差：负面思维主导认知体系

结合认知行为理论分析，小王的认知模式存在“负面自动化思维”。一是“选择性注意”，仅关注事件的负面信息，忽视可能的积极因素；二是“绝对化要求”，认为“付出就必须有回报”“社会必须公平”，当现实与预期不符时，无法接受并陷入痛苦；三是“过度概括化”，将“兼职受挫”概括为“自己做什么都不行”，形成全面否定自我的认知，为心理危机埋下根源。

## 2.2 家庭层面：马斯洛需求层次未满足与家庭功能失调

### 2.2.1 家庭情感支持缺位：安全需求与归属需求双重缺失

根据马斯洛需求层次理论，小王的“安全需求”与“归属与爱的需求”长期处于未满足状态。从安全需求看，幼年寄养经历、高中独自居住经历，使其长期缺乏“稳定的生活环境”与“他人保护”的安全感，形成“凡事只能靠自己”的认知；从归属与爱的需求看，父母长期缺席成长过程，未给予足够的关爱与陪伴，导致其“被爱”“被重视”的情感需求无法满足，内心存在强烈的“情感饥渴”，遇到困难时因缺乏家庭“情感后盾”而陷入无助。

### 2.2.2 家庭经济压力：物质层面的焦虑传导

家庭经济困难是小王心理压力的重要来源。访谈中，其表示“父母打工很辛苦，不想再向他们要钱”，因此选择通过兼职补贴生活；而兼职工资被拖欠后，其不仅担心“自己的生活费不够”，更担忧“无法减轻父母负担”，这种“物质焦虑”与“愧疚感”叠加，进一步加剧心理压力，使其在危机中更难看到希望。

### 2.2.3 家庭沟通模式异化：缺乏有效情感互动

小王家庭存在“沟通缺位”问题：父母与孩子的沟通仅停留在“是否有钱花”“学习好不好”等表层话题，从未深入关注其内心感受；当小王遭遇兼职挫折时，父母未给予安慰与指导，反而以指责性语言回应，导致亲子关系进一步疏远，案例学生彻底失去向家庭求助的意愿，加剧孤立感。

## 2.3 社会层面：外部环境风险与个体社会适应不足

### 2.3.1 家教行业监管缺位：市场秩序不规范

当前校外家教行业存在“监管漏洞”，部分机构未取得合法经营资质，以“高薪兼职”为诱饵吸引大学生，却未建立规范的薪酬结算机制与维权渠道。小王所涉家教机构即为“无营业执照、无固定办公场所”的“黑机构”，因缺乏有效监管，其拖欠工资后可轻易“失联逃避责任”，而学生因“证据不足”“维权成本高”，难以通过法律途径快速维权，外部环境的风险直接诱发心理危机。

### 2.3.2 大学生社会经验不足：法律意识与维权能力薄弱

作为大一新生，小王社会经验匮乏，缺乏对“校外兼职风险”的预判能力——在选择家教机构时，未核实其资质；在签订兼职协议时，未仔细审查条款；在遭遇拖欠工资时，未及时保留证据。同时，其虽为法学专业学生，但尚未系统学习《中华人民共和国劳动法》《中华人民共和国消费者权益保护法》等相关法律知识，面对侵权行为时不知如何运用法律武器维护权益，导致维权失败，进一步强化无助感。

### 2.3.3 校园与社会衔接断层：高校“社会化教育”不足

高校在“引导学生适应社会”方面存在不足。一方面，针对大学生兼职的“风险教育”与“维权指导”缺乏系统性，多为“零散讲座”，未纳入常态化教育内容，导致学生无法形成全面的风险认知；另一方面，“社会实践育人”与“专业学习”结合不够紧密，小王作为法学专业学生，未及时将“专业知识”与“社会维权实践”结合，无法通过专业能力解决现实问题，校园教育与社会需求的衔接断层，加剧了学生的社会适应困难。

## 3 心理危机干预方案与实践效果

### 3.1 干预原则与目标设定

#### 3.1.1 干预原则

生命安全优先原则：将小王的生命安全作为首要目标，第一时间开展自杀风险评估，采取24小时关注措施，避免极端事件发生。

协同联动原则：整合学校、家庭、社会三方资源，形成“多位一体”干预合力；五育融合原则：以“德育铸魂、智育启智、体育强心、美育润心、劳育健体”为核心，将心理健康教育融入五育全过程，实现“育心与育德”同步推进。

长效赋能原则：不仅关注“危机化解”，更注重“长效成长”，通过能力提升、认知调整、支持网络构建，帮助案例学生建立长期心理韧性，预防危机复发。

#### 3.1.2 干预目标

基础目标：消除自杀风险，稳定情绪状态——通过24小时陪伴、情绪疏导，使案例学生自杀风险等级降至“低风险”；缓解气愤、无助等负面情绪，使其情绪波动幅度控制在正常范围。

中间目标：解决现实问题，修复支持网络——帮助案例学生追回拖欠工资；完善家庭支持系统，建立亲子有效沟通；构建同伴支持网络，提升人际交往能力。

终极目标：提升心理素养，实现自我价值——帮助案例学生纠正认知偏差，掌握情绪调节技巧；促进其社会功能恢复（学习、人际、实践）；引导其将“危机经历”转化为“成长动力”，实现自我效能感提升。

## 3.2 分阶段干预实施过程

### 3.2.1 第一阶段：紧急介入——情绪安抚与风险管控

即时响应，建立信任：接到案例学生求助后，心理辅导员15分钟内赶到其宿舍，首先通过“非语言沟通”（递纸巾、轻声安抚）稳定其情绪，避免使用“你别难过”“这没什么大不了”等否定性语言；随后以“兼职经历”为切入点，采用“倾听-共情-反馈”技术，如“我能理解你认真工作却拿不到工资的委屈，换作是我也会很气愤”，让案例学生感受到被理解，逐步建立信任关系。

风险评估，制定预案：采用《大学生自杀风险评估量表》对案例学生进行评估，结合其“观察楼顶窗户”“写下消极文字”等行为，判定为“高风险”；立即启动“一对一陪伴”机制，安排同寝室友善同学夜间陪伴，避免其独处；心理辅导员每日关注小王，动态监测情绪变化；同时联系学院副书记，制定《案例学生心理危机干预应急预案》，明确各环节责任人与处置流程。

初步疏导，缓解情绪：通过“情绪日记”引导案例学生记录每日情绪变化，帮助其识别“气愤”“无助”等情绪的触发点；采用“呼吸放松训练”“渐进式肌肉放松”等方法，教其在情绪激动时快速平复心情。

### 3.2.2 第二阶段：协同发力——现实问题破解与支持修复

法律途径，解决核心问题：学院邀请法学专业2名资深教师与小王对接，指导其收集兼职证据；协助其向当地劳动监察大队提交投诉材料，并联系社区法律援助站提供免费法律咨询；最终，在法律支持下，家教机构于干预第2周足额退还拖欠工资，消除学生的核心压力源。

经济支持，缓解物质焦虑：辅导员与班主任共同指导小王申请“国家助学金”与“校园勤工助学岗位”，前者为其提供每年3000元资助，后者安排其在学院行政办公室从事辅助工作，既缓解家庭经济压力，又避免其再次参与校外高风险兼职；同时，向学校学生资助管理中心申请“临时困难补助”，为其发放1000元应急资金，解决短期生活需求。

家校协同，修复家庭支持：采用“分阶段沟通”方式推进家校合作。第一阶段，心理辅导员与案例学生父母进行电话沟通，避免直接指责，而是以“孩子现在遇到了困难，需要我们一起帮助她”为切入点，介绍案例学生的心理状态与危机情况；第二阶段，邀请父母来校参加“家庭心理辅导会”，通过角色扮演、家庭互动游戏，让父母意识到“情感支持”的重要性；第三阶段，制定《家校沟通计划》，约定父母每周与案例学生进行1次视频通话，内容聚焦“生活趣事”而非“学习成绩”，逐步修复亲子关系。

同伴支持，构建人际网络：班主任在班级内组建“互

助小组”，选择3名性格开朗、耐心细致的同学与小王结对，定期开展“学习交流”“校园散步”等活动；心理委员邀请案例学生参与“班级心理沙龙”，主题围绕“大学生兼职风险分享”“情绪调节小技巧”等，让其在轻松氛围中学习人际交往技巧，逐步融入集体。

### 3.2.3 第三阶段：长效赋能——五育融合与自我成长

德育引领，树立正向价值观：通过“国家资助政策宣讲会”，让案例学生了解“国家助学金”“勤工助学”等政策的初衷，感受国家与学校的关爱；组织其参与“‘助梦’分享会”，邀请往届家庭经济困难学生分享“从受助到助人”的经历，引导其树立“感恩社会、回报他人”的价值观；案例学生后续主动加入学校“爱心社”，定期参与“敬老院普法宣传”活动，在德育实践中强化正向认知。

智育赋能，提升专业与心理素养：鼓励案例学生选修《心理学与大学生活》《法律文书写作》等课程，前者帮助其系统学习认知调整、情绪调节等心理知识，后者提升其专业能力；安排法学专业老师担任其“学业导师”，指导其制定“专业学习计划”，案例学生在干预第6个月获得“校二等奖学金”，第10个月通过大学英语四级考试，学业信心显著提升。

体育强心，缓解压力与孤独：心理辅导员与体育学院合作，为案例学生制定“个性化运动计划”，推荐其参与“羽毛球社团”“校园快走打卡活动”；通过“运动与情绪”主题讲座，让其了解“运动释放内啡肽”的科学原理；案例学生逐渐养成每周3次、每次1小时的运动习惯，孤独感与焦虑感明显减轻，睡眠质量显著改善。

美育润心，丰富情感表达：组织案例学生参与“绘画心理分析工作坊”，通过“房树人绘画测试”帮助其表达潜意识情绪；鼓励其拍摄“心理Vlog”，记录“从危机到成长”的过程，在Vlog中她提到“现在看到自己画的‘阳光房子’，就觉得生活有希望”；同时，邀请其参观学校美术馆的“心理健康主题画展”，在艺术熏陶中调节情绪、陶冶情操。

劳育健体，实现自我价值：结合案例学生的法学专业特长，推荐其参与“校园法律援助中心”的志愿工作，为同学们提供“兼职合同审查”“消费维权咨询”等服务；组织其深入社区开展“普法宣传活动”，为老年人讲解“防诈骗法律知识”；案例学生在志愿工作中收获“被需要”的成就感，在访谈中表示“帮助别人的时候，觉得自己很有用，不再是那个‘只会受伤害的人’”。

## 3.3 干预效果评估

### 3.3.1 社会功能恢复：回归正常学习生活

小王的学习状态显著改善，干预前其专业排名为班级

第32名(共45人),干预1年后升至第8名,获得“国家励志奖学金”;人际交往能力明显提升,与室友建立稳定友谊,假期会邀请室友到家乡做客;社会参与度显著提高,除参与法律援助志愿工作外,还加入“学院辩论队”,在“校辩论赛”中获得“最佳辩手”称号,完全恢复社会功能。

### 3.3.2 心理素质提升:抗挫折能力增强

通过《症状自评量表(SCL-90)》测评,案例学生的“焦虑”“抑郁”“人际关系敏感”等因子从干预前的“中度异常”降至“正常范围”;面对挫折时的应对方式从“消极回避”转为“积极解决”——大三时备考国家司法考试未通过,其未陷入负面情绪,而是通过“分析错题、调整复习计划、寻求学姐指导”等方式,于毕业1年后成功通过考试,抗挫折能力显著增强。

### 3.3.3 自我价值实现:从“受助者”到“助人者”

案例学生毕业后回到家乡,入职当地法律援助中心,专门为家庭经济困难群体提供免费法律咨询服务;工作2年后,通过国家公务员考试,成为一名基层检察官,在“未成年人犯罪预防”“农民工维权”等领域积极发挥专业特长;在给母校的回信中,她写道“当年我在危机中被帮助,现在我想成为帮助别人的人,这是我对‘感恩’最好的诠释”,实现了从“受助者”到“助人者”的转变,自我价值得到充分体现。

## 4 结语

### 4.1 研究结论

本案例通过对家庭经济困难学生因应激事件引发心理危机的干预实践,验证了“五育融合+协同共育”干预路径的有效性。研究发现,大学生心理危机的产生是“个体-家庭-社会”多因素叠加的结果,干预需突破“单一心理疏导”的局限,从“解决现实问题”与“调整心理状态”双轨并行,才能从根本上化解危机;“五育融合”是提升心理干预实效的重要抓手——德育引领价值观、智育提升能力、体育缓解压力、美育丰富情感、劳育实现价值,五育协同作用可全面提升学生的心理韧性与综合素质;“协同共育”是构建长效干预机制的关键——整合学校、家庭、社会资源,建立“预警-干预-跟踪”全链条体系,才能为学生提供持续支持,避免危机复发。

### 4.2 实践启示

高校需完善“精准化”心理危机预警体系。加强对家庭经济困难、原生家庭支持缺失等重点群体的关注。通过“心理普查+班级心理委员日常观察+辅导员深度访谈”的三级预警机制,实现危机“早发现、早介入”。

强化“专业化”干预队伍建设。定期开展辅导员心理

危机干预培训,联合专业教师组建“干预专家团队”,提升干预的科学性与实效性;推进“常态化”家校协同:通过“家长课堂”“家校沟通平台”等渠道,向家长普及心理健康知识,引导家长关注孩子情感需求,构建“学校-家庭”协同支持网络。

深化“融合化”实践育人。将心理健康教育与专业学习、社会实践结合,如案例中“法学专业+法律援助志愿工作”,让学生在实践中提升能力、实现价值,增强心理韧性。

### 4.3 研究不足与展望

本研究为单一案例研究,虽具有实践参考价值,但样本量较小,结论的普适性需进一步验证;同时,干预过程中对“家庭长期支持机制”的构建仍显薄弱,后续需探索“家长心理教育常态化课程”,深化家庭干预效果。未来研究可扩大案例范围,针对不同类型心理危机开展对比研究,进一步细化干预路径,为高校大学生心理健康教育提供更丰富的理论与实践支撑。

### 参考文献:

- [1] 滕菲.“三全育人”视域下大学生心理危机干预长效机制[J].太原城市职业技术学院学报,2025,(09):185-188. DOI:10.16227/j.cnki.tyccs.2025.0532.
- [2] 韩颖.思想政治教育背景下大学生心理危机的干预和创新性策略研究[J].公关世界,2025,(12):34-36. DOI:CNKI:SUN:GGSJ.0.2025-12-012.
- [3] 张兰鸽,张平,沈慧玲.辅导员共情能力在大学生心理危机干预中的作用及提升路径[J].北京教育(德育),2025,(06):77-80. DOI:CNKI:SUN:BJDE.0.2025-06-016.
- [4] 时勤,赵雨梦,张中奇等.大学生心理筛查与危机干预研究[J].心理学探新,2024,44(05):464-473. DOI:CNKI:SUN:XLXT.0.2024-05-011.
- [5] 王运彩.心理危机干预与健康引导对思政教育的积极影响[J].中学政治教学参考,2021,(33):96-97. DOI:CNKI:SUN:ZXZZ.0.2021-33-049.
- [6] 李永慧.大学生心理危机干预困境与应对策略[J].中国学校卫生,2019,40(04):486-489. DOI:10.16835/j.cnki.1000-9817.2019.04.003.

基金项目:2025年度江苏高校哲学社会科学研究一般项目,“数智技术赋能高校思想政治教育精准育人研究”(2025SJSZ0816),2024年连云港市心理学会科研能力提升专项计划项目,“面向心理危机学生的高校心理育人工作机制构建研究”(Xhyb202409)。

作者简介:蒋莹莹,女,汉族,江苏省连云港市人,讲师,硕士,研究方向:思想政治教育、心理健康教育。