

青少年创伤性心理危机干预之思考

张潮^{1,2*}, 李汝勇^{1,2}, 张炜^{1,2}

¹山西师范大学教育科学学院, 山西 太原

²山西师范大学应用心理学研究所, 山西 太原

收稿日期: 2024年3月28日; 录用日期: 2024年5月14日; 发布日期: 2024年5月27日

摘要

青少年处于从家庭走向社会、幼稚走向成熟的阶段, 生理、心理和环境的变化让青少年极易受到创伤性心理危机的威胁。要对青少年创伤性心理危机有效干预需要厘清创伤性心理危机干预的概念, 明确创伤性心理危机专业性、及时性、过程性、可操作性、效果可持续性的特点, 掌握平衡情绪、平衡认知和平衡文化的策略, 处理好理论与实践、科普与专业、即时性与长远性三对关系。

关键词

青少年, 创伤性心理危机, 干预

Thoughts on Traumatic Psychological Crisis Intervention for Adolescents

Chao Zhang^{1,2*}, Ruyong Li^{1,2}, Wei Zhang^{1,2}

¹School of Educational Sciences, Shanxi Normal University, Taiyuan Shanxi

²Institute of Applied Psychology, Shanxi Normal University, Taiyuan Shanxi

Received: Mar. 28th, 2024; accepted: May 14th, 2024; published: May 27th, 2024

Abstract

Adolescents undergo a critical transition from family to society and from childhood to adulthood, facing physical, psychological, and environmental changes that increase their susceptibility to traumatic psychological crises. Effective intervention in such crises requires a clear understanding of the concept of traumatic psychological crisis intervention, as well as the importance of professionalism, timeliness, process, operability, and sustainable effects. It is essential to develop the

*通讯作者。

文章引用: 张潮, 李汝勇, 张炜(2024). 青少年创伤性心理危机干预之思考. *心理学进展*, 14(5), 359-366.

DOI: 10.12677/ap.2024.145322

ability to manage emotions and cognition, navigate cultural considerations, and address the interplay between theory and practice, science popularization and professionalism, and short-term and long-term outcomes.

Keywords

Adolescents, Traumatic Psychological Crisis, Intervention

Copyright © 2024 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

据世界卫生组织(WHO)估计, 几乎有 50% 的心理健康问题出现在儿童青少年阶段。处于“心理断乳期”的个体试图摆脱父母控制和监督, 成为独立个体。这个时期的个体独立过程中具有“心有余而力不足”的特点(夏艳霞, 2013), 复杂的环境和敏感的内心世界让青少年陷入心理危机, 尤其是创伤性心理危机的漩涡中。创伤性心理危机影响个体的生理、情绪、认知和行为, 对青少年的心理健康产生危害。

如何对创伤性心理危机进行干预成为当下最为关键的问题。有效的心理危机干预才能防止悲剧的发生, 为青少年心理健康成长发展保驾护航。本文从干预的角度出发, 从理论上分析了创伤性心理危机的特点, 提出干预策略以及需要处理的三对关系。

2. 概念分析

2.1. 创伤性心理危机

心理危机的概念是由美国心理学家卡 Caplan (1964)年首次提出。心理危机是当个体面临突然或重大生活事件(如亲人死亡、婚姻破裂或天灾人祸)时所出现的心理失衡状态(Caplan & Caplan, 2000)。每个人都在努力保持一种内心的稳定状态, 使自身与环境稳定协调, 当重大问题和剧烈变化使个体感到问题难以解决, 平衡就会打破, 正常的生活受到干扰, 内心的紧张不断积累, 继而出现无所适从甚至思维和行为的紊乱, 进入一种失衡状态, 即心理危机状态。

心理危机分为两类: 发展性心理危机和创伤性心理危机。发展性心理危机是指可预料的事件, 其特征是情绪的剧烈变化, 导致个人心理失衡, 如青春期的心理危机; 创伤性心理危机是指突发的、不可预测的, 对自身和他人安全构成威胁。超出自身可承受范围, 又无法解决的, 持续性地影响身心和谐的事件。但当事人并不认为或意识到危机存在。当个体面对危机时会产生一系列身心反应, 具体表现在生理、情绪、认知和行为四方面(边玉芳等, 2010)。

出现创伤性心理危机是一种正常的生活经历, 并非疾病或者病理过程。心理危机表明个体在努力抗争, 力求保持内心的安宁及自身与环境间的平衡。但是, 如果心理危机过强, 持续时间过长, 会降低人体免疫力, 出现非理性行为, 做出异常举动。就个人而言, 轻则危害个人健康, 重则出现攻击性和精神损害。就社会而言, 可能会引发更大范围的社会秩序混乱。危机一旦终止并获得解决之后, 个体仍很难从期间脱离出来。即使创伤性危机已经结束, 还会有残存的部分产生影响。创伤后心理危机如果在一个月内还没有达到与环境的平衡, 就会转变成创伤后应激障碍(伍新春等, 2019)。而创伤后应激障碍不是短期就能治愈的, 如果不能积极治疗, 可能会影响几年、几十年, 甚至伴随其一生。

2.2. 创伤性心理危机干预

创伤性心理危机干预是指对经历过创伤性事件，处在心理危机状态下的个人采取明确有效措施，使之最终战胜危机，重新适应生活的过程。

创伤性心理危机干预的结果分为无效和有效。无效的干预结果会使遭受的心理创伤持续发展，严重的有可能发展成为心理障碍，需要经过药物治疗才可能有所好转。有效的危机干预则会使遭受创伤的个体获得生理和心理上的安全感，缓解乃至稳定由危机引发的强烈的恐惧、震惊或悲伤的情绪，恢复心理的平衡状态，并学习到应对危机有效的策略与健康的行为，增进心理健康。

3. 创伤性心理危机干预的特点

3.1. 专业性

创伤性心理危机的干预需要专业人员借助专业的理论去干预，才会有干预的效果(徐文娟, 2022)。干预的专业性体现在以下几个方面。首先，干预工作者需要具备专业的知识和理论，恰当的技能、方法和技巧，才能有效地帮助个体。其次，干预者能够准确进行科学评估，确定个体面临的风险和需要干预的领域(顾源等, 2019)。识别出个体可能存在的心理健康问题，进一步做出治疗还是转介的判断(马喜亭, 刘立新, 2012)。能根据实际情况制定个性化的干预计划。针对个体独特性，考虑个体资源、支持系统和个人偏好等，以确保干预的有效性和可接受性。再次，干预工作者不仅是危机处理者还是启蒙训练者，要能够提供有效的心理支持和情绪管理技巧，帮助个体缓解紧张和压力，培养积极的应对策略。最后干预者要遵守伦理规范，建立安全的工作环境，保证个体信息不泄露。保护个体隐私和安全(黄绍旭等, 2023)。

3.2. 及时性

心理危机干预理论的鼻祖 Caplan 认为，心理危机是一个过程，处于危机中的个体必须经历四个阶段(Roberts, 2013)。阶段一：当个体感受到生活突然发生变化或即将出现变化时，其内心失衡，表现为警觉性提高，开始感到紧张。为了重新获得平衡，个体试图用其惯常的方式作出反应。阶段二：经过一段时间的努力，个体发现惯常的方式未能解决问题，于是焦虑程度开始上升。同时也开始尝试各种解决问题的办法，但是高度紧张的情绪会影响当事人冷静思考，从而影响其采取行动的有效性。阶段三：如果经过尝试各种方法，未能有效解决问题，当事人内心的紧张程度就会持续增加，并想方设法寻求和尝试新的解决方法。阶段四：如果当事人经过前三个阶段仍未能有效解决问题，就很容易产生习得性无助。对自己失去信心和希望，甚至把问题泛化，对自己整个生命意义产生怀疑和动摇。在该阶段，巨大的心理压力有可能触发以前未能完全解决的、被各种方式掩盖的内心深层冲突，有的人由此而走向精神崩溃或者人格解体。

Caplan 认为，在第三个阶段个体的求助动机最高，该阶段当事人最容易受他人的暗示和影响。但这个阶段也是容易发生偏差和可能出现不良后果的阶段。从学校心理健康教育工作预防性功能的角度以及危机干预的效益来看，越早越好。如果能在第一个阶段个体出现内心失衡，或者第二个阶段个体出现焦虑情绪进行干预，或者危机反应的前几周开始，则可以起到较好的干预效果，使青少年能更好地应对危机，化危机为机遇。

3.3. 过程性

创伤性心理危机干预是一个持续性改变的过程。干预者通过对个体的沟通和观察，判断其心理健康状态，了解需求和问题；安抚个体、建立安全的环境和情绪上支持；从信息上提供创伤后的常见反应和可能的后果。通过信息传递，个体更好理解和应对自己情绪。在这个过程中，干预者提供情感支持和有

效倾听,让个体有机会表达自己的情感,释放压力、减轻痛苦(赵丽琴,阮鹏,2020)。个体在干预者的支持下度过最为难熬的时期。结合干预策略和自身情况调整干预活动,建立自身能够控制的支撑系统。

创伤性心理危机干预的过程是一个渐进的过程(高雯等,2017),干预者根据个体需要和情况,进行动态调整。逐步实施干预步骤,帮助个体恢复和重建心理健康。干预是一个过程性的事件,由表及里,由外向内,循序渐进。阻止危机的伤害蔓延,厘清危机来源,针对性提出干预方案,实施方案。

3.4. 可操作性

在创伤性心理危机干预中,干预者的功能在于协助青少年了解创伤事件的全部内容,协助他们制定解决问题的适当策略,并帮助他们将策略付诸行动。目的是使受创伤的青少年能恢复独立运作,自力更生。因此,在危机干预过程中不能仅仅停留在概念层面和理论层面,必须具有可操作性。

创伤性心理危机干预的可操作性体现在心理支持、评估诊断、咨询治疗和后期的康复跟踪等。具体表现为:对受创伤的个体心理援助,防止情况恶化,提供初始的心理支持;依靠成熟的心理评估工具,查明心理危机原因;使用认知行为疗法(闫煜蕾等,2015)、精神分析疗法(张巍等,2019)等进行有针对性的干预;提供持续的心理支持,帮助个体恢复正常生活,防止心理问题的重复出现(李永慧,2016)。

3.5. 效果的有益性

创伤性心理危机干预是一种即时和短期的心理护理,目的是帮助处于危机状态的个体恢复其平衡生理和心理的社会功能,并最大限度地减少长期创伤的可能性。干预介入应该减少心理创伤后果,联合身边的社会支持,如朋友、家人,形成支持网络,更快地恢复到正常的生活步调。干预效果应该能减少创伤对生活能力的影响(岳晶丽等,2020)。并且,借助专业的干预策略、建议,形成个体独特的应对方法,学会处理创伤事件的技巧。

对青少年来说,创伤性心理危机干预效果能够帮助个体缓解压力、改善学习态度、提升学习效率,更好地完成学业目标。同时,能够提高个体的心理素质,增强自信心,更好地去展现个人魅力。并且,良好的干预效果能够让青少年能更好地甄别风险,增强自我保护能力。

3.6. 效果的可持续性

危机的表现形式不同,但所有的危机都需及时干预,以减少和中断危机反应,帮助求助者恢复正常的心理水平。目标要求不仅是过程的可持续,还需要干预效果的可持续性。个体特征和环境支持会影响干预效果的可持续性。如危机发生的时间、频繁的触发因素、环境的可利用性等(边玉芳等,2010)。从时间上看,对进行心理干预的个体长期跟踪评估。比较干预前后,干预效果在时间上的持续情况(Shaked et al., 2015);从危机状况的重复出现率上看,关注心理干预个体的危机状态复发情况,即干预后是否仍出现原有的心理问题;从心理健康素养和策略使用上看,评判个体干预后的心理健康状况,通过培养个体应对危机的策略,提高应对困难和危机的能力。个体主动使用危机干预策略进行自助能够更好地体现危机干预效果的可持续性;从社会支持的稳定性上看,受危机个体需要得到周围环境的支持。危机干预创造的社会支持以及干预资源持续存在、稳定,也是体现危机干预效果持续性的标志之一。

4. 策略分析

4.1. 危机干预的理论

西方学者 Bekin 把危机干预归纳为三种基本模式:平衡模式(equilibrium model)、认知模式(cognitive model)和心理转变模式(psychosocial transition model)。

平衡模式

危机中的人通常处于一种心理或情绪失衡的状态,在这种状态下,原有的应对机制和解决问题的方法不能满足他们的需要。平衡模式的目的在于帮助人们重新获得危机前的平衡状态。平衡模式最适合早期干预,这时人们失去了对自己的控制,分不清解决问题的方向且不能做出适当的选择。

认知模式

危机根植于对事件和境遇的错误思维,而不是事件本身或与事件和境遇有关的事实。该模式的基本原则是,通过改变思维方式,尤其是通过认识其认知中的非理性和自我否定部分,通过获得理性和强化思维中的理性和自强的成分,人们能够获得对自己生活中危机的控制。认知模式最适合危机稳定下来并回到接近危机平衡状态的求助者。

心理转变模式

该模式认为人是遗传天赋和从特殊的社会环境中学习的产物。因为人们总是在不断地变化、发展和成长。同时,社会环境和社会影响总是在不断地变化,危机可能与内部和外部(心理的、社会的或环境的)困难有关。危机干预的目的在于与求助者合作,以测定与危机有关的内部和外部困难,帮助他们选择替代现有行为、态度的方法。结合适当的内部应对方式、社会支持和环境资源帮助他们获得对自己生活(非危机的)的自主控制。这个模式适合已经稳定下来的求助者。

不同模式指明了不同危机干预时期的重点,每种模式下又包含许多种不同的操作方式和方法。危机干预工作者应当了解不同干预模式适应的对象及各自的优点与不足,深入掌握危机干预的手段和方法,积累实践经验,从而帮助青少年面对危机,度过危机。同时对不同模式资源进行整合,形成统一综合的干预模式,其干预效果更好(童辉杰,杨雪龙,2003)。

4.2. 策略分析

通过平衡情绪,培养青少年的积极心态。心理学家芭芭拉·弗雷德里克森发现,一个人积极的时候,能立刻增加很多心理资源(Ryff, 2013)。彭凯平认为在危机、打击面前,很多失去斗争勇气的人,一部分原因就是遇到积极的事情不多,情绪的补充力量不足。这就需要让青少年行动起来,开心起来,积极起来,以消极悲痛的防御之心。

接受和认识情绪

情绪是我们应对突发事件所产生的防御性反应。要引导青少年接受自己所经历的创伤事件带来的情绪,认识到情绪是正常反应。允许自己感受和表达情绪,释放自己压力和委屈,不要累积负面情绪。

与他人交流沟通

情绪的疏导需要一个过程,更需要帮助支持的人。寻找自身身边亲近人,如朋友、家人或者专业人士,与他们交流。分享自己的感受和经历。倾诉的过程也是减压的过程(赵静波等,2010),可以很好地减轻心理负担,获得正向反馈。

建立安全环境

创建一个安全和受保护的环境,让青少年获得安全感。按时作息,让青少年保持良好的饮食和睡眠。教会青少年做一些稳定情绪的活动。如冥想、阅读、运动等。

重新树立目标和希望

尝试让青少年设立一些简单的目标,给自己积极的方向。以积极的态度看待事情,寻找成长机会。通过改变青少年对情绪事件的理解、对情绪事件个人意义的认识来降低其情绪反应(何佳丽等,2022)。对自己的成长和发展进行纵向比较,对自己取得的成就和进步给予肯定。

平衡认知,帮助青少年学会分析和思考问题。

(1) 认识危机

危机状态对青少年的影响程度依赖于当事人对所面临的变化危机的熟悉程度。人们对危机了解的程度越深,就越容易以一种理性的态度对待危机及其影响。相反,如果对危机缺乏了解,就容易轻信谣言,加剧心理的恐慌程度,伴随无助感,产生无望、害怕的感觉。如果进行有效的认知干预,青少年自身会重新产生“世界是安全的、可靠的”的理念或者信念,并努力达到与周围环境的平衡。

(2) 重新评估

评估应该是及时、精简和聚焦的。认识到自身存在的危机,处于危机状态下的青少年需要对认知的危机重新评价。对危机来源的探索能够有效剥离出危机产生的真正原因,从而增强对该类型危机的预警认知。让痛苦的情绪状态正常化,不再视为异常。减少消极情绪状态和促进积极的情绪状态发展。运用“R-A-R”原则,即建立关系-评估-转介,通过情绪导向和问题导向两方面入手(Joseph et al., 2012)。

通过文化平衡,帮助青少年活出自己生命的意义。心理学发现相信生活有意义的人活得更好。恐惧管理理论认为,尽管每个人都有对死亡的恐惧心理,但人们对自己的生命意义感和价值感的体会能够保护人们免受那种与生俱来的对死亡的恐惧所带来的焦虑(陆可心等, 2019)。彭凯平教授认为“当我们认识到生命的意义和自己存在的价值,面对逆境就不只是复原和耐磨,而且能够超越,能够在创伤后成长。”

(3) 要让青少年有成就感——自我效能感

已有研究发现自我效能感的积极作用(Durrant et al., 2007; Paterson et al., 2019)。创伤性心理危机的恢复是一种态度,根据伍德黑文的康复方法,自我效能感决定了主要的态度措施。高的自我效能感对恢复很关键,帮助一个人成为一个积极的主体,增强自我意识。班杜拉自我效能理论指出,效能期望决定了努力的程度和时间。效能提高,提高了人们对期望的实现概率。高自我效能感意味着更积极的治疗效果(刘莹等, 2023)。

(4) 要让青少年认识生活

要让青少年认识生活不全是美好和成功,不是所有的需要都可以满足,也不是所有的愿望都可以实现。生活中也一定会有打击、有挫折,不要把这些负面的信息刻意地美化。接受我们生活中的负面的这些现象的存在,有利于帮助青少年去认识生命的意义和自我存在的价值,通过文化价值理念的塑造让孩子直面、承认、接受人生中的这些困难,并且在遇到挫折后能够超越自我,不断成长。

5. 应处理好的几对关系

5.1. 理论与实践的关系

理论与实践相辅相成,心理危机的理论能够对实践有所指导,实践情境给理论的发展和完善补充了新的视角和素材(Davidson & Strauss 1992)。

理论与实践之间没有绝对的界限,理论可以作为实践的一种形式存在。对于创伤性心理危机干预的理论与实践关系尤其适用。心理危机干预的理论主要包括危机干预模型、危机干预理论等,理论为心理危机干预提供了基本框架和方法。理论为心理危机阶段的识别(对危机的发生发展阶段研判,划分不同心理发展水平反应)、个体危机类型的判断和干预策略的选择提供科学依据(王晓丹, 2020)。理论为实践而服务,在实践中不断改进理论。创伤性危机干预要以理论为指导,针对不同情况适时调整。理论综合过往案例和经验,不断完善改进。在真实的心理危机情景中,针对性运用理论来指导实践。根据个体危机产生的差异性以及受到创伤威胁影响程度的不同制定特定的干预策略。

5.2. 科普和专业的关系

专业的心理危机干预需要科普工作的支持来增强公众的心理健康意识,而科普工作又需要专业性的

干预来提供准确、有效的处理方法。

创伤性心理危机的干预需要专业人员的专业操作，但在心理危机发生之前，要尽量让大众意识到危机的概念，即科普。科普和专业存在联系又有一定区别。就内容来讲，都是对某一个名词或者理论的解释。如，心理危机是当个体面临突然或重大生活事件(如亲人死亡、婚姻破裂或天灾人祸)时所出现的心理失衡状态，这是专业的解释。科普解释是当我们面临的挑战让我们自己觉得解决不了，给我们形成压力，产生了心理方面的影响，心理危机就产生了。专业性和科普各有优势，专业性更加准确，学术化程度高。但相应的也不容易理解，较为深奥。科普表述贴近现实，有趣，更容易理解，但深度不够(王国燕等, 2022)。

创伤性心理危机的概念要让更多人了解，干预才能起到功效最大化。科普和专业是你中有我，我中有你的关系。两者相辅相成。社会需要通过科普了解专业性知识，一个在深度，一个在广度。更多地被人熟知，理论模型才有意义。同时，科普一定要对专业性知识有所敬畏，不能沦为流水线制作的产品。

5.3. 即时性与长远性的关系

Myer 等人开发的生态模型强调了危机的背景性因素，其中需要注意的是时间因素的影响(James, 2016)。创伤性心理危机干预不仅仅要解决当下的问题，还要考虑到危机产生的时间因素。如，危机发生的周年。创伤性心理危机干预的效果要可持续，让危机者学会处理的方式方法，达到即时性和长远性相统一的效果。

即时性的干预主要针对个体当前存在的心理危机，通过紧急干预措施来缓解个体痛苦和困扰，帮助个体度过危机，恢复心理平衡。然而，心理危机干预的目标并不仅仅是缓解当下的困境。更重要的为个体创造一个稳定的心理环境，促进其长远的心理健康发展与巩固。即时性的干预为长远性奠定了基础。即时的干预使个体的危机状况不再恶化，从当前危机中恢复，为长远性的干预创造有利条件。长远性的干预是基于即时性干预效果和反馈，根据情况不断进行调整和改变，最终形成受危机者可接受、可自主掌握的方法策略，促进其应对危机的能力可持续发展。即时性和长远性是阶段性目标和总目标的关系，阶段性目标的成果影响到总目标的实现。只有综合考虑两者间关系，有机结合，才能更好地帮助个体应对危机，实现个体心理健康发展。

基金项目

2022 年度中共山西省委宣传部意识形态研判及数据库建设省级重点智库(思想政治教育数据工程协同创新中心)委托课题(党的二十大精神专项课题):“高校大学生心理危机预防与干预机制研究”(ESD-09)阶段性成果。

参考文献

- 边玉芳, 钟惊雷, 周燕(2010). *青少年心理危机干预*. 华东师范大学出版社.
- 高雯, 董成文, 窦广波, 李晓溪(2017). 心理危机干预的任务模型. *中国心理卫生杂志*, 31(1), 89-93.
- 顾源, 陈坚, 张筌钧, 等(2019). 抗压能力对心理危机干预的影响: 心理弹性的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 27(11), 1621-1627.
- 何佳丽, 胡芸绮, 张世楚(2022). 认知重评与主观幸福感: 抑郁和焦虑的中介作用. *心理学进展*, 12(12), 4310-4319.
- 黄绍旭, 李成志, 韦微(2023). 高校大学生心理危机干预探析. *社会科学前沿*, 12(1), 117-121.
- 李永慧(2016). 高校心理危机干预中的伦理困境及应对策略. *思想理论教育*, (5), 85-88.
- 刘营, 李思博, 苏得权(2023). 积极心理干预: 理论基础与实践应用. *心理咨询理论与实践*, 5(6), 564-571.
- 陆可心, 王旭, 李虹(2019). 恐惧管理中死亡焦虑不同防御机制之间的关系. *心理科学进展*, 27(2), 344-356.
- 马喜亭, 刘立新(2012). 大学生心理危机干预体系中的转介机制. *教育与职业*, (2), 70-71.

- 童辉杰, 杨雪龙(2003). 关于严重突发事件危机干预的研究评述. *心理科学进展*, 11(4), 382-386.
- 王国燕, 杨玉琴, 金心怡(2022). 科学家参与科学传播: 价值, 关系与能力提升. *科学学研究*, 40(10), 1729-1736.
- 王晓丹(2020). 基于安全意识的大学生心理危机干预实践与反思. *中国安全科学学报*, 30(8), 191-192.
- 伍新春, 周宵, 王文超, 田雨馨(2019). 关于创伤后应激障碍与创伤后成长的辩证认识——基于整合-比较的视角. *北京师范大学学报(社会科学版)*, (2), 41-50.
- 夏艳霞(2013). 大学新生心理断乳期的情绪管理问题探析. *黑龙江高教研究*, 31(4), 124-126.
- 徐文娟(2022). 高校辅导员在心理危机干预家校沟通中的困境与策略分析. *心理学进展*, 12(6), 2239-2244.
- 闫煜蕾, 王珊珊, 唐淼, 王建平, 谢秋媛(2015). 团体认知行为治疗对青少年焦虑症状的干预效果初探. *中国心理卫生杂志*, 29(1), 10-15.
- 岳晶丽, 苏思贞, 钱英(2020). 新型冠状病毒肺炎疫情的心理危机干预及应对策略. *中华精神科杂志*, 53(3), 176-180.
- 张巍, 石荣, 郭本禹(2019). 不只是“谈话疗法”: 精神分析治疗中的非言语维度. *心理科学*, 42(3), 755-760.
- 赵静波, 季建林, 程文红, 付深省, 杨海波, 孙丽华, 张岚(2010). 来访者对心理咨询或治疗师的伦理行为评价. *中国心理卫生杂志*, 24(1), 1-6.
- 赵丽琴, 阮鹏(2020). 研究生心理危机预防体系为何失效?——基于对研究生心理危机个案的分析. *学位与研究生教育*, (4), 45-51.
- Caplan, G. (1964). *Principles of Preventive Psychiatry*. Basic Books.
- Caplan, G., & Caplan, R. (2000). Principles of Community Psychiatry. *Community Mental Health Journal*, 36, 7-24. <https://doi.org/10.1023/A:1001894709715>
- Davidson, L., & Strauss, J. S. (1992). Sense of Self in Recovery from Severe Mental Illness. *British Journal of Medical Psychology*, 65, 131-145. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1992.tb01693.x>
- Durrant, C., Clarke, I., Tolland, A., & Wilson, H. (2007). Designing a CBT Service for an Acute Inpatient Setting: A Pilot Evaluation Study. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 14, 117-125. <https://doi.org/10.1002/cpp.516>
- Joseph, S., Murphy, D., & Regel, S. (2012). An Affective-Cognitive Processing Model of Post-Traumatic Growth. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19, 316-325. <https://doi.org/10.1002/cpp.1798>
- Paterson, C., Karatzias, T., Harper, S., Dougall, N., Dickson, A., & Hutton, P. (2019). A Feasibility Study of a Cross-Diagnostic, CBT-Based Psychological Intervention for Acute Mental Health Inpatients: Results, Challenges, and Methodological Implications. *British Journal of Clinical Psychology*, 58, 211-230. <https://doi.org/10.1111/bjc.12209>
- Roberts, A. R. (2013). Bridging the Past and Present to the Future of Crisis Intervention and Crisis Management. In *Social Work* (pp. 176-183). Routledge.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Shaked, Y., Foa, E. B., & Weiner, I. B. (2015). Durability of the Effects of Cognitive-Behavioral Therapy for Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 71, 24-48.