

生态系统理论下大学生抑郁危机闭环干预模式建构与实践

张慧芳

桂林信息科技学院, 广西 桂林 541100

DOI: 10.61369/SDME.2026100005

摘 要 : 随着社会竞争加剧、高等教育模式转型及青年成长环境迭代, 大学生心理健康风险持续攀升, 传统的大学生心理危机干预模式已经不能适应大学生抑郁危机的动态性、反复性特点。本文将基于生态系统理论, 浅析大学生抑郁危机干预的现实困境及大学生抑郁危机闭环干预模式建构路径, 并对个案进行分析, 以期为新时代高校心理健康育人体系建设、大学生心理危机精准防控提供理论借鉴。

关 键 词 : 生态系统理论; 大学生抑郁危机; 闭环干预模式

Construction and Practice of Closed-Loop Intervention Model for College Students' Depression Crisis Based on Ecosystem Theory

Zhang Huifang

Guilin Institute of Information Technology, Guilin, Guangxi 541100

Abstract : With the intensification of social competition, the transformation of higher education models and the iteration of youth growth environments, the mental health risks among college students have been continuously rising. Traditional psychological crisis intervention models for college students can no longer adapt to the dynamic and recurrent characteristics of college students' depression crisis. Based on the ecosystem theory, this paper analyzes the practical dilemmas of current depression crisis intervention for college students, explores the construction path of a closed-loop intervention model for depression crisis, and conducts case analysis. It is expected to provide theoretical reference for the construction of mental health education systems and the precise prevention and control of psychological crises in colleges and universities in the new era.

Keywords : ecosystem theory; college students' depression crisis; closed-loop intervention model

引言

大学生抑郁危机的生成本质是多层生态系统失衡的结果, 这与生态系统理论的基本逻辑是一致的。从学生自身出发, 自我认知偏差、情绪调节能力欠缺、亲子沟通失当、宿舍人际冲突、学业压力过大都可能导致大学生产生抑郁危机; 从学校层面来说, 家校沟通不到位、师生互动少、朋辈支持缺乏容易造成学生负面风险不能得到及时疏导, 负面情绪不断积累; 从外部层面来讲, 高校心理筛查体系不健全、干预力量薄弱、社会心理服务体系不健全等问题, 进一步加重了大学生抑郁危机的发展^[1]。传统的干预模式只关注个体微观层面的危机矫治, 忽略了多层系统之间的协同治理, 造成干预治标不治本。基于生态系统理论构建闭环干预模式, 可以实现从“个体矫治”到“系统治理”的转变, 与大学生抑郁危机防控的核心需求高度契合。

一、大学生抑郁危机干预的现实困境

(一) 干预主体碎片化

目前, 大学生抑郁危机干预工作以学校单个主体为主, 缺少家庭的参与、社会的衔接和医疗的配合。许多家庭对于子女的心理健康不够重视, 将抑郁情绪当作矫情、抗压能力差来理解, 忽

略了家庭教养方式、亲子关系对学生心理深层次的影响, 更拒绝配合学校的干预工作; 社会心理服务机构、精神卫生医院和高校之间没有常态化的联动渠道, 学校不能获得专业的医疗支持, 危机学生离开学校后不能继续接受专业的干预; 朋辈、辅导员、专业课教师等微观主体的干预职责不清, 多数人员缺乏专业心理干预能力, 难以起到日常预警和疏导的作用^[2]。各个生态主体彼此孤

立，无法形成干预合力。

（二）干预流程线性化

现行大学生抑郁危机干预模式大多采取“危机发生－应急处置”的线性模式，缺少全流程闭环的设计。高校心理普查以集中筛查为主，缺少动态筛查、日常排查机制，很难发现隐藏性、阶段性抑郁情绪，存在漏筛、晚筛的问题。在干预实施上，主要关注重度危机学生的应急干预，对于轻度、中度抑郁学生常态化的疏导、精准帮扶不足。在跟踪巩固上，缺少对危机学生的长期动态监测，未能及时掌握他们的情绪恢复、心理状态的变化，从而很容易出现危机学生病情反复的情况。在复盘优化上，大多数高校没有建立危机干预复盘机制，对危机成因、干预短板、处置问题缺乏系统总结，无法实现干预模式的迭代优化，导致同类危机反复发生。

二、生态系统理论下大学生抑郁危机闭环干预模式建构路径

（一）构建多层次生态干预体系

1. 筑牢个体核心干预防线

通过对学生个体进行常态化的心理健康教育、情绪管理培训、压力疏导课程，帮助学生树立正确的自我认知，学会科学的情绪调节方法，提高心理韧性；面向学生家长开展心理健康培训，纠正家长的错误认知，指导家长改进教养方式、改善亲子沟通，营造出一个温暖、包容的家庭支持环境；面向朋辈群体，发展朋辈心理辅导员，发挥宿舍、班级朋辈陪伴、日常疏导、早期预警的作用，建立一个常态化的朋辈支持网络^[3]。同时，进一步优化班级氛围、宿舍人际关系等隐性影响因素，缓解学业压力，减少负面刺激源，筑牢危机干预的第一道防线。

2. 打通多主体协同联动渠道

高校要创建科学、高效的家校沟通机制，定时向家长汇报学生心理状况，共同开展家庭干预和校园帮扶，形成家校共育合力；打造师生沟通平台，要求辅导员、专业课教师主动关注学生的心理状况，及时察觉并引导学生的情绪问题；构建校医、校社联动机制，联系地方精神卫生中心、社会心理服务机构，实现校园心理干预和专业医疗干预的无缝对接，解决重度抑郁学生专业诊疗的问题^[4]。

3. 完善制度资源保障体系

高校不断完善学生心理健康筛查、危机预警、分级干预、跟踪帮扶等制度，规范干预流程和标准；配备充足的专业心理教育师资队伍，开展定期专业培训与督导，提高干预队伍的专业化水平；优化校园心理服务阵地，创建心理咨询室、情绪宣泄室、团体辅导室，丰富心理服务载体；对接政府心理健康扶持政策，整合社会优质心理资源，搭建起全方位的资源保障体系，为闭环干预落地提供支持。

（二）完善全流程闭环干预机制

1. 预警环节：全域覆盖，动态识别

构建“年度普查＋月度排查＋日常观测”的立体化筛查体

系，从而实现对大学生抑郁风险全域动态识别。每年对刚入学的新生进行全员心理健康普查，通过标准化心理量表筛查出抑郁风险的学生。每个月以班级、宿舍为单位，对学生心理状况进行排查，重点关注学业受挫、人际矛盾、家庭变故、情绪异常等重点学生。辅导员、朋辈、专业教师在日常教学与学习中也要注意观察学生言行中的隐蔽性抑郁信号。创建学生心理健康电子档案，实时更新心理状况、风险等级、干预情况等信息，为精准干预提供数据支撑^[5]。

2. 干预环节：精准施策，分层处置

对不同风险等级预警的学生采取不同的分级干预措施，从而实现精准帮扶。针对无风险学生开展常态化的心理健康教育、心理素养培养，夯实心理防护根基；针对低风险轻度抑郁学生，以朋辈陪伴、个体谈心、团体辅导为主，疏导负面情绪，调节心理状态，定期随访；针对中风险中度抑郁学生，由专职心理教师提供一对一专业心理咨询，配合家庭实施协同帮扶，改善学生的生活、学习状况，防止风险升级^[6]；针对高风险重度抑郁学生，马上执行危机应急预案，停止学业，专人看护，联系专业医疗机构施行诊疗，同时做好家庭沟通和心理支持工作，严防极端危机事件。

3. 跟踪环节：长效监测，巩固成效

高校建立干预后长效跟踪修复机制，以解决干预后的复发难题。对完成阶段性干预的学生建立“一对一帮扶台账”，辅导员、心理教师定期回访，持续监测情绪、学业、人际状态；对康复期学生持续给予心理疏导、学业帮扶、人际支持，帮助学生慢慢回到正常的校园生活中来；协调解决学生的家庭、人际、学业等危险诱因，消除负面环境的影响；根据学生的恢复情况，动态调整帮扶方案，逐步减少帮扶的力度，直到学生心理状态完全稳定，实现危机彻底修复^[7]。

三、生态系统理论下大学生抑郁危机闭环干预的个案分析

（一）个案基本信息

学生小叶（化名），女，18岁，某高校2024级大一新生，独生女。小叶性格内向敏感、不善人际交往，日常独来独往，人际疏离感较强。入学之初常规表现无明显异常，但心理健康普查结果显示其抑郁自评量表得分高于筛查阈值，被标记为一级心理危机预警对象。后续跟进访谈中了解到，小叶高中阶段曾出现刀具自伤行为，属于重点关注的心理学生。

（二）心理测评结果与风险判定

2024年9月学校开展新生心理健康普测，测评量表涵盖成长经历、人格特质、生活事件、社会支持、抑郁水平、自杀潜在风险等维度^[8]，具体测评结果及风险判定如下：

测试分数							
	成长经历	人格特质神经质	生活事件	社会支持	抑郁	掩饰性	自杀潜在风险
得分	6	11	46	18	30	1	8
判断	异常	高	高	中	重度	较低	极高

综合测评数据、谈心谈话、室友反馈三方信息，学校判定小叶为一级心理危机预警对象，纳入校级重点关注学生台账，执行“一生一策”动态管控，由辅导员负责常态化谈心、情绪跟踪与风险排查。

（三）危机事件爆发

2024年11月9日，班级心理委员在日常网格巡查中发现，小叶在朋友圈发布手腕刀具自伤图片，第一时间向辅导员上报。该行为已经明确触发了一级危机干预响应机制，辅导员第一时间联系学校专职心理教师赶往现场进行紧急处置，同时联系小叶父母告知当前情况，协调校医做好应急医疗准备，确定24小时贴身陪护方案，守住生命安全底线。

（四）基于生态系统理论的闭环干预实施过程

在危机发生当晚，辅导员联合学生干部将小叶安置在值班宿舍，实行24小时不间断贴身陪护，全程不离视线，彻底隔绝危险物品，杜绝二次自伤风险。小叶母亲到校后，校院联合组织家校专题会商会，客观陈述学生病情、风险等级、干预方案，明确家庭监护职责，签订监护责任书。结合学生实际情况，小叶母亲愿意在校外陪读，承担监督服药、陪同复诊、日常情感陪伴等核心工作^[9]。随后，学院协助家长陪同小叶前往当地专业心理卫生机构就诊，经精神科医师诊断，确诊为重度抑郁伴重度焦虑障碍。医疗机构确立“规律药物治疗+长期个体心理咨询+家庭支持辅助”综合治疗方案。

接下来，由辅导员每周与小叶进行1-2次专业谈心谈话，利用心理社会治疗模式，引导小叶梳理童年创伤经历，逐步拆解“我不值得被爱”等非理性信念。引导小叶正视过往经历，区分“伤害事件”和“自我价值”，完成认知重构。每次谈话后记录

核心内容和情绪状态，纳入动态档案。并教授4-7-8深呼吸法等情绪调节技巧，提升其情绪自我管理的能力^[10]。同时，挑选性格温和、相处融洽的同班同学开展陪伴工作，鼓励小叶参与班级团建、户外素拓等集体活动，逐步帮其扩大社交圈，缓解人际疏离感，引导小叶建立初步的朋辈支持网络。除此之外，高校专职心理教师定期与小叶母亲沟通，指导家长学习抑郁障碍相关知识，了解小叶居家状态、服药情况、亲子互动情况。高校心理中心每月组织一次多主体会谈，同步小叶的情绪状态、治疗进展、干预情况，结合小叶的恢复动态调整干预方案，明确各干预主体的后续工作重点，形成干预合力，防止病情反弹。

（五）干预成效

经过一年多系统性、持续性闭环干预，小叶自伤行为完全停止，自伤意念基本消除，极端风险降至低位。当出现情绪低落时，能够主动运用深呼吸、手工创作等方式自我调节，不再采取极端方式宣泄情绪。同时，小叶抑郁焦虑症状由重度转为轻度，病情长期保持稳定。

四、结语

综上所述，基于生态系统理论的大学生抑郁危机闭环干预模式能够有效破解大学生抑郁危机干预的现实困境，能够精准识别、科学处置、长效修复大学生抑郁危机。未来，高校需持续立足生态育人理念，不断完善闭环干预体系，深化多主体协同赋能，强化专业与数字化支撑，助力大学生身心健康全面发展，为高校立德树人根本任务落地筑牢心理保障。

参考文献

- [1] 陶甜，曹阳，文艺，等. 大学生抑郁情绪发展轨迹及其影响因素[J]. 中国临床心理学杂志，2025, 33(3): 529-534+540.
- [2] 王诚华. 基于生态系统理论的大学生心理健康教育研究[J]. 淮南职业技术学院学报，2025, 25(3): 64-66.
- [3] 黄春燕，黄晓杏. 生态系统理论视域下大学生心理危机干预的研究探索[J]. 时代青年，2025, (39): 109-111.
- [4] 毛小玲，钟华，杜江南. 社会生态系统理论下的大学生心理危机干预：家校协同的机制构建[J]. 时代青年，2025, (9): 114-116.
- [5] 韩旭东，王人立. 当代大学生抑郁现状、发生影响因素及早期发现干预研究[J]. 青岛农业大学学报(社会科学版)，2025, 37(3): 166-172.
- [6] 胥慧敏. 多维视角下的大学生抑郁情绪现状及影响因素探究[J]. 产业与科技论坛，2025, 24(22): 88-91.
- [7] 谢莹莹. 认知行为护理干预对在校大学生抑郁症的影响[J]. 中国城乡企业卫生，2025, 40(7): 47-50.
- [8] 隋吉喆. 基于生态系统理论创新大学生心理健康教育的实践探究[J]. 品位·经典，2024, (18): 82-85.
- [9] 楼玉华. 基于生态系统理论的大学生心理健康教育协同模式及应用策略研究[J]. 宁波工程学院学报，2024, 36(1): 119-124.
- [10] 何秀兰. 当代大学生心理危机干预策略研究[J]. 中国社区医师，2023, 39(23): 149-151.