

那就好好告个别吧！

——大学生心理哀伤辅导指南

亲爱的同学们，在人生这段充满未知的旅途中，我们总会遇到一些猝不及防的失去。或许是一段真挚的友情悄然落幕，或许是深爱的宠物永远离开，又或许是亲人的离世带来的巨大伤痛……当这些失去发生时，哀伤的情绪会如潮水般将我们淹没。但请记住，哀伤不是需要立刻“治愈”的疾病，而是生命给予我们的特殊课题。今天，就让我们一起聊聊哀伤心理辅导，学会好好和过去告别，重新拥抱生活的阳光。

一、认识哀伤：那些无法言说的情绪风暴

在心理学中，哀伤指的是个体面对任何的丧失时，所产生的一系列生理、情绪、认知和行为反应。它就像一场复杂的情绪风暴，每个人经历的强度和方式都不尽相同。

（一）哀伤的常见表现：内心世界的“地震”

1. 情绪层面：悲伤、愤怒、自责、焦虑等情绪可能会交替出现。比如，失去亲人后，我们会陷入深深的悲痛，觉得生活失去了色彩；也可能因为某些遗憾而愤怒、自责，反复思考“如果当时……就好了”。从心理学“情绪理论”来看，哀伤引发的这些复杂情绪，是我们对重大丧失的正常反应，是大脑和身体在努力适应变化的过程。

2. 认知层面：我们可能会出现注意力不集中、记忆力下降的情况，甚至难以接受失去的现实，总觉得一切都不真实。比如，在宠物离世后，走在回家的路上，还会习惯性地想着要给它喂食，到家才惊觉它已经不在。这种认知上的“滞后”，是我们的心理在试图保护自己，缓冲失去带来的冲击。

3. 行为层面：有的人会变得沉默寡言，不愿意参与社交活动；有的人则可能表现出强迫性的行为，比如反复整理逝者的遗物。这些行为都是我们应对哀伤的方式，是潜意识里想要抓住



失去的东西，或是寻找一种熟悉感和安全感。

4. 生理层面：哀伤还会在身体上留下印记，可能出现失眠、食欲不振、头痛、疲惫等症状。长期的哀伤情绪甚至会影响免疫系统，让我们更容易生病。这是因为哀伤引发的压力反应，打破了身体原有的平衡状态。

（二）哀伤的发展阶段：走出阴霾的必经之路

心理学家伊丽莎白·库伯勒-罗斯（Elisabeth Kübler-Ross）提出的哀伤五阶段理论，能帮助我们更好地理解哀伤的过程。

1. 否认：在得知失去的瞬间，我们常常会拒绝相信这个事实，觉得这只是一场噩梦，希望醒来后一切都能恢复原样。比如，接到亲人离世的消息时，可能会下意识地说“不可能，一定是弄错了”。这是一种自我保护机制，能让我们在短时间内避免被巨大的痛苦压垮。

2. 愤怒：当否认无法持续，我们会感到愤怒，可能会把这种情绪发泄在周围的人或事上，也可能对命运、对失去的对象产生愤怒。比如，因为朋友的离开而生气，觉得对方“为什么这么自私，抛下我一个人”。愤怒其实是我们在面对无力改变的现实时，一种表达内心痛苦的方式。

3. 讨价还价：这个阶段，我们会幻想通过某种方式来挽回失去的东西，可能会在心里默默许愿“如果能让TA回来，我愿意付出任何代价”，或者不断回想过去，希望能找到弥补的机会。这是我们在极度痛苦中，试图寻找一丝希望和掌控感的表现。

4. 抑郁：当我们意识到失去无法改变，讨价还价也无济于事时，会陷入深深的抑郁情绪中，感到无助、绝望，对生活失去兴趣。这个阶段是我们直面哀伤、哀悼失去的重要过程，虽然痛苦，但却是走向疗愈的必经之路。

5. 接受：最终，我们会逐渐接受失去的现实，虽然伤痛依然存在，但能够带着这份记忆重新回归正常生活，找到新的生活意义和目标。接受并不意味着遗忘，而是学会与哀伤共存，在失去中成长。

需要注意的是，并不是每个人都会严格按照这五个阶段发展，



也可能跳过某个阶段，或者在不同阶段之间反复徘徊。哀伤的过程是因人而异、复杂多变的。

二、哀伤对大学生的独特影响：青春路上的特殊考验

对于正处于人生重要发展阶段的大学生来说，哀伤带来的影响往往更加复杂和深刻。

（一）学业与生活的双重冲击

当哀伤情绪袭来，我们很难集中精力学习，可能会出现成绩下滑的情况。比如，因为失恋而无心上课，作业也总是拖延完成。同时，日常生活也会被打乱，原本规律的作息变得混乱，社交活动也不再有吸引力，甚至可能影响到和室友、同学的关系。从“心理资源理论”来看，哀伤消耗了我们大量的心理能量，导致我们在学业和生活中的应对能力下降。

（二）自我认知与价值观的重塑

重大的失去会让我们重新审视自己和世界，对自我认知和价值观产生冲击。比如，亲人的离世可能会让我们开始思考生命的意义，对自己未来的规划产生迷茫；一段失败的关系，可能会让我们怀疑自己的魅力和价值。但换个角度看，这也是一个重新认识自己、构建新的价值观的契机，帮助我们在挫折中实现自我成长。

（三）社交支持的特殊需求

在哀伤时期，大学生特别需要社交支持，但又可能因为各种原因难以开口寻求帮助。一方面，担心把负面情绪传递给朋友，给他人带来困扰；另一方面，部分同学对哀伤存在误解，觉得应该独自承受，而不愿意主动倾诉。然而，从“社会支持系统理论”可知，良好的社交支持能极大地缓解哀伤情绪，帮助我们更好地度过难关。

三、大学生哀伤心理辅导：温暖的“心灵摆渡”

当我们被哀伤情绪困住时，并不需要独自挣扎，学校心理健康教育



管理科能为我们提供温暖而有力的支持。

（一）自我调节：做自己的“心灵守护者”

1. 允许自己哀伤：首先要记住，哀伤是正常的，不要压抑自己的情绪。找一个安全的地方，痛痛快快地哭一场，或者把心里的感受写下来，通过合理的方式宣泄情绪。这在心理学上叫做“情绪释放”，能帮助我们缓解内心的痛苦。

2. 建立新的生活秩序：虽然失去让我们的生活变得混乱，但我们可以通过制定小目标、规律作息来重建生活秩序。比如，每天按时起床、吃饭，坚持运动，让身体和生活逐渐回到正轨。稳定的生活节奏能给我们带来安全感，也有助于缓解哀伤情绪。

3. 纪念与告别：用自己的方式纪念失去的人或事物，是告别哀伤的重要一步。可以为离世的亲人种一棵树，为逝去的宠物制作纪念相册，或者写一封告别信。这种仪式感能帮助我们在心理上完成告别，接受现实。

（二）寻求他人支持：拥抱身边的“温暖力量”

1. 与亲朋好友倾诉：不要独自承受哀伤，向信任的家人、朋友倾诉，分享自己的感受。他们的倾听、理解和安慰，能让我们感到不那么孤单。也许他们无法直接消除我们的痛苦，但陪伴本身就是一种强大的力量。

2. 参加哀伤支持小组：在小组中，我们可以和有相似经历的同学交流，分享彼此的故事和感受。这种“同伴支持”的方式，能让我们感受到自己不是一个人在面对困难，从他人的经验中获得力量和启发。

3. 寻求专业心理咨询：如果哀伤情绪持续时间过长，严重影响到了学习和生活，比如长期失眠、无法正常社交等，不要犹豫，及时寻求学校心理老师的帮助。

【写在最后】

亲爱的同学们，哀伤不是终点，而是成长的契机。每一次失去，都教会我们珍惜；每一段伤痛，都让我们变得更加坚强。希望大家都能在哀伤中学会好好告别，带着回忆和成长，勇敢地走向未来。如果在这个过程中感到迷茫或痛苦，记



得学校心理健康教育管理科始终在这里，为你点亮一盏温暖的灯，陪你走过这段
艰难的旅程！

【心理服务资源分享】

1.云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；心理热线：0871-65919822

2.云南省青少年服务热线：12355

3.云南大学心理健康教育中心 AI 心理咨询平台

网页版网址：<http://mhi-sei.ynu.edu.cn>

AI 心理咨询微信小程序：



4.学校心理健康教育服务平台：

QQ 咨询：670781363；心理热线：0883-8884488；

地址：学校致真楼附楼 219 室

心理咨询预约二维码：



来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬

终审/辛锡灿

