



### Tips: 给高校辅导员的重要提醒

1. 非线性和非普适性：切勿将此模型作为“清单”来检查学生的哀伤进程。学生可能在不同阶段之间来回跳跃，也可能跳过某个阶段，也可能长期停留在某个阶段。复杂哀伤指个体长期(如6~12个月)无法走出前四个阶段中的强烈情绪，无法进入接受阶段。

2. 不是诊断工具：该模型是描述性的，而非规定性的。它帮助我们理解和正常化学生的反应，但不能用来判断学生“应该”处于哪个阶段。

3. 与抑郁症的区别：第四阶段的“抑郁”是情境性的、与丧失直接相关的，通常是暂时的。而临床抑郁症是一种需要专业干预的精神障碍，其症状更严重，持续时间更长，且可能没有明确的诱因。如果学生的抑郁症状持续加重，严重影响基本生活功能(如无法起床、自理)，或伴有强烈的自杀念头，必须立即转介给精神科医生或临床心理学家。

4. 应用目标：理解这个模型的最大价值如下。

(1) 正常化其反应：告诉学生“你现在的愤怒/讨价还价是很多人在这种情境下都会有的正常反应”，可以极大地减轻他们的额外焦虑。

(2) 提供共情性支持：根据学生所处的不同阶段，提供更具针对性的回应。例如，对处于否认阶段的学生，不必强行戳穿，而是温和地陪伴；对处于愤怒阶段的学生，给予其安全表达情绪的空间。