

高校专业教师对大学生心理危机干预的应对策略研究

李双双¹ 王新宇¹ 高欣雨² 滕可心² 张 萌²
大连外国语大学 辽宁省大连市 116000

摘要:近年来,大学生心理健康问题日益严重。这需要在现有工作的基础上以新视角、新思路来关注大学生心理健康问题。本文基于大学生心理危机干预工作现状的分析,提出让专业教师参与到大学生心理危机干预的切实可行的举措,以便于在现实生活中把研究成果能够应用于学生教育引导工作中,为其提供借鉴和参考。

关键词:专业教师;大学生;心理危机;干预

引言:

近年来,有关大学生心理亚健康的新闻报道日益增多,这也引发了群众对于大学生心理健康问题的注意和重视。大学生心理健康教育与心理干预工作是各个高校开展教育教学工作中的基础性工作,也是思想政治教育的重点内容之一。因此,探究大学生心理危机产生的诱因及合理有效的应对措施对大学生心理健康的发展起着非常重要的作用。

一、高校大学生心理危机干预工作的现状

大学生当前处于快节奏、强竞争的社会现状中,面临沉重的心理压力,受个体主观因素及外界客观因素的心理危机诱因影响。总体上看,心理危机如若无法得到妥善解决,易给学生带来严重的情绪、行为和认知功能上的障碍。

面对如此形势,应增进大学生对危机的了解认识,提高心理承受能力及意志控制能力,以便更好地化解危机。在具体实践过程中践行“以预防为主,积极应对妥善处理”的应对策略。由心理健康相关职能部门统筹协调预警系统的宿舍、班级、院系和学校这四个级别,以保障大学生心理危机预防工作有序展开,可以帮助学生及时处理学生心理危机事件。

大学生心理危机预防及干预机制是事关学生身心健康的关键工程,为保障学生不为心理危机所困,学校及相关部门应做好学生工作,完善相应机制,鉴定落实多方力量配合。

二、专业教师在大学生心理危机干预中的积极作用

在大学校园,我们常常认为只有班主任或辅导员才会关注学生的心理问题,对于专业教师的印象仅仅止步于负责学生课堂知识的传授。我们很容易忽略专业教师在学生心理危机干预方面的影响。如今在大学生日益严重的心理问题且心理专业人士稀缺的情况下,思想成熟、

高素质的专业教师的帮助显得尤为重要。

1.专业教师的参与是高校心理危机干预机制的有益补充

每所大学通常都会为每届学生配备有辅导员,部分院校会在配备辅导员的同时,每班配备一名班主任。而大学的辅导员主要负责的是学生生活方面的事务且并不教授相关专业课程,所以他们无法关注到学生在上课时的心理情况。即使部分院校还配备班主任,但每班的班主任也无法关注学生在其他专业课上的心理情况。这时,专业教师们对学生心理方面的关注与参与就可以大大弥补辅导员和班主任负责的盲区,能尽早地发现学生心理危机的苗头。

在进行心理危机干预的过程中,专业教师也能帮助辅导员观察、安抚学生。学生在课上的状态通常也会影响他们对课堂知识吸收的情况,为确保学生们知识的吸收效率,专业教师们也会积极地在课程中调动学生兴趣,缓解学生心理压力,起到部分心理危机干预效果。

2.专业教师具有独特人格魅力

大学生的主要任务是学习,与专业教师接触较多。经常接触以及教师们友好热情的态度,使得学生比起陌生的心理咨询师,更愿意向专业教师倾诉,更能接受专业教师们的建议与劝导。并且专业教师在其执教生涯中形成的独特的人格魅力会给大学生信任和亲切感。专业教师在课堂内外向学生输送正能量内容,都会潜移默化地影响学生的心理,引导他们建立正确的人生价值观,摒弃一些消极的人生态度。这无疑对学生心理危机干预有着积极影响。

3.专业教师在缓解大学生心理问题上具有独特优势

在我们的调查中显示,大学生普遍会在学业、就业两个方面存在心理焦虑,并可能因为无法及时缓解而演变成严重的心理问题。专业教师却可以以自身丰富的人

生阅历，在这两个方面为大学生们提供帮助。在学业方面，专业教师具有远超大学生们的知识储备与专业素养。这无疑会使学生在专业知识方面对教师产生信任与敬畏，大学生们也更容易接受专业教师的建议与引导。再者，绝大多数的专业教师的专业都是与学生的专业相同或相近，也曾有过求职的经历，对专业市场较为了解，能为学生提供客观现实的帮助，从而减轻学生就业负担，减轻心理压力。

三、专业教师参与到大大学生心理危机干预过程中的困难

相较于其他教师，专业教师有着与学生接触时间长、深受学生尊敬与信任、能够缓解大学生学习压力等优势，在预防和干预大学生心理危机事件中可以发挥关键作用。但是，专业教师在参与到大大学生心理危机干预过程中也存在着诸多困难，具体分为以下几个方面：

1. 专业教师的主观因素

教师的心理素质各不相同，如果该教师的共情能力较差一些，那么他就很难理解学生的困惑与烦恼，即便给出建议，也有可能成为学生发展路上的阻碍甚至加重他的心理负担。如果该教师的共情能力强一些，那么他很有可能将自己代入学生所处的心理状态中，从而无法给出中立客观的建议。在与学生交谈中，专业教师若没有强大的心理素质和承受能力，就很容易受负面情绪的影响，甚至对教学工作产生不利影响。心理问题的解决方式更多是感性方面的，是人与人之间的相互理解与协作。以人作为导向去干预心理危机，便不可能忽略个体差异性产生的影响。

2. 心理学相关专业知识的欠缺

大多数专业教师没有接受过心理学知识的培训，这对于大学生心理危机干预这项工作来说无疑是一大难题。即便组织专业教师进行培训学习，也未必有所成效。一方面，对心理学相关知识的掌握不能浅显地停留于表面，需要对其进行专业系统的学习。而“纸上得来终觉浅”，即便掌握了心理学相关知识，也需要进行大量的实践与运用，通过对无数具体案例的分析才能最终总结出相对适用的大学生心理危机干预机制。有些专业教师教学任务繁忙，这也会加重他们的负担。专业教师在经验上不如心理教师，盲目地进行干预往往会适得其反。在课堂上一边传授知识，一边注意学生们的情绪状况也会使教师们分身乏术。

3. 专业教师主观上的角色冲突以及道德两难困境

专业教师是文化知识的传授者，也是学生的知心朋

友，学生集体的领导者。如果要求专业教师在做好本职工作的同时完成对学生的心理疏导等额外任务，那么就很有可能与其角色定位起冲突。专业教师在学生面前建立的形象，使其很难在心理危机干预中让学生坦诚相待。学生一方面会顾及隐私，另一方面会考虑该如何看待与专业教师之间的关系。由于关系不对等，专业教师在心理咨询的过程中也很容易给学生权威感与压迫感，这跟心理咨询的原则也有冲突，学生也很难将隐私问题向管理者倾诉，难以形成正常的模式。这些冲突往往会将师生双方都置于两难境地。

四、如何发挥专业教师在大学生心理危机干预过程中的作用

在整个大学生心理危机干预过程中，专业教师是一支不可忽视的力量。因此，需要从以下几个方面来促进专业教师更好地发挥在大学生心理危机干预过程中的作用。

1. 应将专业教师纳入大学生心理危机预防机制中，使其成为信息传递系统的重要一环

专业教师平常在课上与学生接触交流较多，如学生有什么异常行为或言语上的暗示，专业教师应第一时间发现并进行简单询问。^[1]确定学生心理状态不佳后，及时上报给辅导员或院系领导，再上报给学校以及专业的心理辅导咨询老师，从而形成了学校—院系—辅导员—专业教师这样一个自上而下的层级预警制度。这时，专业教师作为一个心理危机的“发现者”，为后续专业心理辅导老师及时对大学生进行心理咨询或心理疏导打下了坚实基础。

2. 专业教师应畅通与学生的沟通渠道，加强课内外交流

专业教师不仅要在课上多观察学生的状况，还要在课下以及日常生活中多与学生互动、交流，拉近师生关系，从而使学生愿意对其打开心扉、畅所欲言。在课后要积极主动地接受学生的咨询与求教，这有利于学生解除心中疑惑，释放内在压力，减少心理危机出现的可能性。^[2]同时要鼓励学生培养坚韧的品格，使学生塑造正确的三观。通常面对面交谈是最直接有效的拉近距离方式，由于教师工作繁忙学生学业压力大，专业教师也可以利用社交软件，线上线下相结合，及时了解学生的动向和心理状态。

3. 专业教师应将心理健康教育渗透于学科教学之中

课堂教学是教师参与大学生心理危机干预的主阵地和主渠道^[4]。在日常的教学生活中，老师在讲授专业课

知识之余,可以穿插一些心理健康知识,潜移默化中引导学生培养健康、积极的心态。如果遇到学生考试考研、毕业、就业等生活重大事件节点,老师更应该有意识地从言语上安慰、鼓励学生,减轻其心理压力,以此来预防或初步干预学生的心理危机。

4. 专业教师应提高自身素质

首要确保自己有一个积极健康的生活心态,^[1]学会自我调节工作压力,在朋友圈等更新一些正能量文字来彰显自己的生活热情,对学生起到一个正面的导向作用。我们也鼓励专业教师考取心理咨询证书,提高自身的心理危机干预能力。学校也可定期邀请心理咨询专家开设专题讲座,提高专业教师对大学生心理危机干预必要性的认识。如此专业教师也可成为学校专业心理咨询老师的坚强后备力量。

5. 建立专业教师与辅导员、班导师、家长的多方联动机制

最后,在危机解除之后,专业课老师应协助辅导员

或心理咨询老师对学生的后续状态进行追踪和监控,必要时也应与学生家长进行联络。多方联动,可以在下次心理危机出现之前尽早预判、尽早实施干预,防患于未然。这样也可帮助发挥辅导员和班导师的心理危机干预作用。学校也可在教师团体内部定期组织开展专业教师对大学生心理危机干预工作的经验交流,群策群力,共同探索出更有效的干预方法和干预体制。

参考文献:

- [1]唐小燕.浅谈高校教师良好的职业道德对大学生心理危机干预的支持作用[J].知识经济,2017(11):166-167.
- [2]莫红.任课教师在大学生心理危机干预中的积极作用[J].中国电力教育,2009(13):147-148.
- [3]宁丰荣.专业课教师对大学生心理健康促进作用研究[J].新西部(下半月),2008(06):125-126.
- [4]蔡建准.专任教师参与大学生心理健康教育的思考[J].黑龙江高教研究,2011(11):135-138.

