

创伤与成长：如何提高大学生创伤修复的能力

甘雅琴

(南京传媒学院, 江苏 南京 211172)

摘要：大学生拥有复杂的成长环境和多样的校园环境，身处其中，难免遭遇创伤性事件，如不及时干预，甚至会发展为创伤后应激障碍。因此，作为一名高校的心理健康教育者，陪伴尽可能多的学生积极面对生命中无可避免的创伤，避免发展为创伤后应激障碍，帮助学生重塑心理韧性，积极面对生活中的创伤是重中之重。本文旨在加深对心理创伤及创伤后应激障碍的了解，引起对高校大学生创伤与成长的重视。

关键词：大学生心理健康教育；创伤后应激障碍；自我调节；成长

大学生心理健康教育工作是高校思想政治工作的重要组成部分之一，提高大学生心理健康素质，增强应对挫折，提高心理韧性，不仅有利于学生的身心成长，也有利于高校的安全稳定。当代社会，物质文明飞速发展，表面看来，人们确实过着衣食无忧的幸福生活；然而，人类精神生活的发展速度却远远落后于物质生活的进步速度，有相当一部分人慢慢出现思想和精神上的困顿状态。而大学生正处于自我同一性形成的重要阶段，在铺天盖地、良莠不齐的信息浪潮的席卷下，大学生的认知、情绪情感和行为等方面极易出现不同程度的不恰当表现。

近年来，大学生抑郁等问题日益引发社会关注，2020年9月国家卫健委发布了《探索抑郁症防治特色服务工作方案》，提出将抑郁症纳入高中及高校学生的健康体检内容，更是将学生作为四大重点防治对象之一。有研究表明，我国大学生群体中，罹患心理障碍的占比约为16%~25.4%，主要表现为抑郁、焦虑、恐惧等。与此同时，令人心痛的是，高校心理创伤和危机事件也频频发生，大学生的心理问题不容忽视。

复杂的社会环境、家庭成长环境，多样的校园环境等是大学生心理创伤的主要应激源，应激源是指能够诱发创伤的危机事件。而大学生面临的应激源种类繁多，主要有：一，自然灾害，如地震、洪水、海啸等；二，家庭变故，如亲人离世、父母离异等；三，意外事故，如火灾、交通事故等；四，校园事件，如人际交往问题、恋爱问题等。其中，尤以家庭变故与校园事件为主。如果大学生持续地遭受上述创伤，且缺乏较好的社会支持系统和心理资源，一旦超过心理承受能力，极可能诱发创伤后应激障碍，甚至直接导致过激行为的出现和发生。

有研究表明，在自然灾害和重大疾病爆发后，仍有10%的人表现出持续性的心理问题，如创伤后应激反应、情感障碍、焦

虑等。可以说，在全球范围内，每一个人都可能生活在创伤的阴影之下。因此，作为一名高校的心理健康教育工作者，工作重点之一就是陪伴尽可能多的学生积极面对创伤，避免发展为创伤后应激障碍，帮助这部分学生重塑心理韧性，积极面对生活中的创伤，希望潮水退去，不要留下礁石。

创伤后应激障碍（post-traumatic stress disorder, PTSD），是指个体经历、目睹或遭遇到一个或多个涉及自身或他人的实际死亡，或受到死亡的威胁，或严重的受伤，或躯体完整性受到威胁后，所导致的个体延迟出现和持续存在的精神障碍。创伤后应激障碍的核心症状有创伤性再体验、回避或麻木、警觉性增高。此外，抑郁症状也是很多创伤后应激障碍患者常见的伴随症状。近年来，高校学生危机事件频频发生，心理咨询需求量不断增加等显示情况，无一不在提醒广大高校心理健康从业者，亟需关注学生的情绪状况，有效开展危机预防和干预工作。

特别需要指出的是，针对毕业班这一特殊学生群体，更需投入密切的关注，加强职业指导方面的心理服务工作可以促进高校心理健康工作从矫正性向预防性的更积极的转变。因此，作为高校心理健康教育中心的一名教师，我们或许不能阻止学生罹患创伤后应激障碍，但是我们却可以为学生和校园构建起可持续发展的联动心理健康工作网络，以降低创伤后应激障碍的发病率，保障好学生的身心安全、健康。

虽然一些研究的结果表明，在经历重大疾病和自然灾害后，部分幸存者可能会罹患创伤后应激障碍，但我们同时也要看到，大多数人即使感染了流行病也能够较好地调节好自己的负面情绪和压力。我们需要看到，虽然每个人都可能暴露于创伤性事件之中，但并不是每个人都会遭受创伤，甚至产生持续的、严重的创伤后应激反应，年龄、基因、个人成长史、疾病史等因素会影响到个体在经历创伤事件后的反应及是否罹患创伤后应激障碍的可能性。国外曾有学者提出了与一种与创伤后应激障碍相对应的状态——创伤后成长（post-traumatic stress growth, PTG），它是一种积极的心理变化，主要包括自我觉知、人际体验以及生命价值等三方面的变化。有研究表明，各种不同的创伤性事件中，都有一定比例的人会出现创伤后成长。同时，作为高校的心理健康教育从业者，我们可以通过系列的方法，制定相关的计划，帮助学生调节应激心理，增强其容纳创伤的能力。

那么，我们如何才能帮助学生提升修复创伤的能力呢？结合笔者在高校的心理健康教育工作经验，本文将从以下学生个

体和社会文化两个方面入手,详细阐述:

从学生个体的角度来讲,我们需要帮助学生提高自我调节的能力。自我调节是修复创伤的关键机制,自我调节能力是指个体管理极端情绪、感觉和思想的能力,这是心理咨询与治疗的核心目标,尤其常见于创伤治疗中。可以从以下几个方面来帮助学生提升自我调节能力:

情绪调节:一些创伤中的幸存者无法面对之前的回忆,表现出退缩或失去控制,情绪随时随地会受到影响,进而影响到自身的社会功能。在高校心理咨询中,我们的目标是帮助学生采取更成熟的应对方式去面对那些可能会引发情绪失控的事件,寻找到生活中的控制感,避免出现过度警觉或麻木的情绪状态。

躯体调节:相关研究表明,正念能够很好地改善高校学生的心理状态和睡眠质量。个体的心理健康与身体健康是相互作用的,学生可以通过管理睡眠、饮食、运动等方面来维持生活的控制感和安全感,以确保良好的躯体健康,也能够对自身的心理带来正面的影响。积极心理学的一些研究也表明,每天进行一些小练习就能提升自身的幸福感,如每天睡前花几分钟的事件写下三件今天发生的值得感恩的事件以及它们能够发生的原因。

认知调节:面对由不确定性所带来的焦虑、压力感,可以引导学生思考生命的意义及目标,增强意义感,同时,结合学生自身的能力,尝试去做一些力所能及的事情,以增强学生的自我效能感。

学校管理:为学生营造一个充满有爱联结的校园环境,加强师生、学生朋辈间的交流与互动,定期组织一些有趣的团体活动。有研究者提出,创伤会影响个体社交活动的自发性,而有趣的团体活动能够帮助学生调节压力情绪和反应,能够在人与人的联结中,获取新的技能,体验丰富的情绪情感,以促进学生的心理健康发展。如通过更多的宣传和科普活动提高大学生对心理健康重要性的理解,通过心理健康课程、团体活动、团体或个体咨询等形式提高大学生的情绪调控能力,改善大学生的情绪健康问题。

而从社会文化的角度来讲,也不能忽略我们特有的文化背景对于心理健康的影响力,如仍存在对心理疾病的污名化现象。这些来自社会文化方面的因素在一定程度上也可能会影响到学生看待心理问题的态度,忽视自身的心理健康,甚至否认或拒绝专业的心理支持与指导。高校需进一步深入了解学生的顾虑,加强科学宣传,缓解学生的心理疾病病耻感。

因此,作为高校心理健康教育者而言,我们不仅要熟悉心理健康教育的一般原理与方法,更要走入学生群体中,与时俱进,用学生更易接受和使用的方式来发挥心理健康教育“影响”“选择”“服务”与“引导”的作用。

其一,心理健康知识的科普与宣传。高校可以利用学校、学

院以及心理健康教育中心官方微信公众号等网络平台定期发放科普性的文章、小读物,利用线上、线下相结合的方式开展心理健康讲座,向学生普及心理健康相关知识,帮助学生更好地觉察和识别自身的反应,以判断和评估是否需要寻求专业的心理援助。同时,还可以向学生传递积极向上的理念,教授学生一些简单的放松小练习等,以帮助学生体验积极的情绪。

其二,心理状况的评估与筛查。利用线上测评系统实施心理普查,以实时评估和了解学生的心理健康动态发展状况。根据心理普查的结果,筛查出需重点关注学生,进行一对一的回访,并建立重点学生关怀名单。同时,加强校、院系、班级、宿舍四级心理健康工作网络的联动,对重点学生保持持续关注。

其三,心理咨询与危机干预。对心理筛查后的重点关注对象进行汇总与分类。针对情绪、行为反应较轻微的学生,可考虑定期开展心理团体辅导活动;针对情绪、行为反应较大的学生,及时提供一对一的心理咨询与干预,并做好相关记录的备案,必要时可发挥医校联盟的作用,在伦理许可的范围内做到精准服务。

综上所述,高校需警惕创伤后应激障碍的发生,及时关注学生的心理动态,只要我们制定了可持续发展的、有针对性的计划,就能在一定程度上减少创伤后应激障碍的发生概率。高校应以此为契机,评估当前心理健康服务的水平,查漏补缺,健全科学的工作机制,为全方位做好心理健康教育工作夯实基础。希望潮水退去,不会留下礁石。

参考文献:

- [1] 闫莉莉. 高校学生心理危机预防与干预机制分析 [J]. 齐鲁师范学院学报, 2018 (6): 36.
- [2] 毕楷文, 孙沛. 后疫情时代心理健康不容忽视 [J]. 环球时报国际论坛, 2020 (14): 1-2.
- [3] Risk and Resilience Factors for Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder and Depression [J]. 2011.
- [4] Tedeschi R G, Galhoun L G. The posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of traumatic [J]. Trauma Stress, 1996, 9 (3): 455-471.
- [5] Cho D, Park C L. Growth Following Trauma: Overview and Current Status [J]. Terapia Psicológica, 2013, 31 (1): 69-79.
- [6] 杨丽, 任子璇, 王星丹等. 正念减压疗法对“新冠”肺炎疫情时期高校学生的心理状态于睡眠的影响 [J]. 中国健康心理学杂志, 2020 (07).
- [7] 姜巧玲. 高校网络心理健康教育体系的构建 [D]. 长沙: 中南大学, 2012.