

# 新形势下高校大学生心理危机预警与干预研究

张 文

(天津电子信息职业技术学院, 中国 天津 300350)

**摘要:** 在社会经济转型发展和网络技术迅猛发展的时代, 大学生面临来自学习、就业、人际关系等方面的压力。当代大学生成长网络信息和新媒体时代, 接触社会、了解世界的途径十分多样, 难免会遇到一些心理问题, 若不及时解决, 这些问题容易成为学生的心理负担。通过加大心理危机预警与干预工作力度, 学校和相关人员可探索科学化、系统化的心理危机干预路径, 及时发现并帮助学生走出心理困境, 保证学生全面、健康发展。

**关键词:** 新形势; 大学生; 心理危机; 预警; 干预

在新形势下, 强化大学生心理预警和干预工作, 对大学生成才、成长具有重要意义。在高校行列, 高职教育占据着重要地位, 其区别于学术型的本科人才培养目标, 重在输出高素质、高技能的应用型人才。在移动互联网、新媒体平台的双重影响下, 高职大学生接触的思想、事物日益复杂起来, 在进入学校学习后, 面临专业学习、职业发展、人际交往、毕业就业等方面的压力。通过分析大学生常见的心理危机, 相关人员能够寻找预防、缓解学生心理问题的策略, 促进学生心理健康发展, 帮助其塑造良好的个性品质, 提升其社会适应能力和心理调节能力。

## 一、大学生心理危机概述

美国心理学家最早提出了心理危机的概念, 其认为, 在个体遇到困境的情况下, 若其本身常用的策略和问题解决方式不足以应对, 个体容易出现心理困扰, 随之进入心理失衡状态。在外部刺激或内部因素的影响下, 大学生容易遇到各种生活困境, 若很难凭借个人能力应对, 就会出现各种行为或情绪反应, 产生心理失衡现象。从常见的心理危机角度看, 大学生容易遇到发展性、境遇性、存在性危机。发展性危机, 指的是大学生在成长中遇到突然性的变化, 如入学阶段, 学生容易因焦虑、迷茫出现心理危机。境遇性危机, 指的是大学生在生活中遇到超出控制或预测范围的事件, 如失恋。若学生无法合理解决或处理上述问题, 会始终处在受挫折状态, 影响个人生活、成长和发展。存在性危机, 指的是大学生面临重大事件抉择、重大转折关口时, 出现的消极情绪, 学生容易对未来发展、人生价值感到迷茫。面对上述大学生心理危机, 相关人员需要基于心理学理论, 调查和了解个体所处的状态, 并通过提供帮助和支持, 调节其心理状态, 这也是心理危机干预的主要目的。

## 二、影响大学生心理危机的因素分析

在高校大学生群体中, 高职生是一个特殊群体。由于不同学生所处的外部环境不同, 大学生的心理状态存在明显差异。

### (一) 来自客观现实的影响

社会现实与客观现实是直接性的印象因素, 主要包括宏观和微观环境方面。前者体现为学校管理制度、管理体制的变革, 后者体现在大学生身边朋友关系、宿舍氛围、家庭环境等。在社会现实因素的影响和刺激下, 大学生心理健康发展面临着挑战。目前, 我国进入数字化时代, 新媒体与互联网都给学生发展带来一定影响, 学生之间的人际关系越来越复杂, 面临的就业竞争压力较大。同时, 由于学生们的适应能力、社会阅历不足, 容易出现困惑和迷茫。

### (二) 来自内在力量的影响

从大学生内在发展特点看, 当代学生个性的稳定性不强, 缺乏丰富的知识和经验, 情绪自控能力有待提升。大学生们多备受家中的父母或长辈宠爱, 容易以自我为中心, 很难站在客观角度分析问题。同时, 大学生生理和心理处于快速发展阶段, 个人情绪不够稳定, 易冲动, 特殊外部环境的刺激下, 容易进入情绪爆发状态。此外, 大学生处于塑造个性、完善人格的关键阶段, 尚未形成统一、稳定的特征, 部分学生缺乏独立性、性格内向, 不能从客观角度认识和评价自我。

### (三) 来自价值观念影响

价值观是个体看待客观事物的总看法和评价, 对人们现实生活具有指导价值和意义。价值观念包含生活原则、道德追求、人生信仰、理想追求等。大学生价值观处于完善和发展时期, 在多元化的价值理念下, 大学生急需形成正确的价值取向、确定稳定的价值观念体系、找到生存与生活的意义, 并在现实生活中找到精神家园。

### (四) 受社会支持的影响

社会支持的影响十分广泛, 对大学生今后的心理健康发展具有重要影响。社会支持是基于多个社会个体的相互作用, 向个体提供情感、实质的帮助。社会心理支持主要体现在以下方面。一方面, 家庭成员的心理支持。若父母不能采用民主的管理方式、合理的教育方式, 不能树立科学的教育态度, 就难以塑造和谐的家庭氛围, 进而影响大学生心理健康发展。另一方面, 学校专业心理健康教育人员的心理支持。在部分学校, 心理健康教育人员直接由思政教师担任, 这些人员对心理危机干预技能不熟悉。此外, 大学生心理健康教育方式。在具体的心理教育活动中, 部分教师采用传统化的授课形式, 尚未建立起完善的心理危机预防机制, 学生很难获得必要的指导和帮助。

## 三、大学生心理危机产生原因分析

### (一) 因个人基础出现懈怠心理

根据历年高职大学生录取分数, 容易发现: 大学生学习基础存在一定差异。在进入学校后, 无论是思想行为还是学习方式, 大学生进入自由、轻松状态, 也不再按照严格的制度约束自己。在这样的教育环境和学习状态下, 部分学生容易在学习中出现懈怠情绪, 很难将中学阶段刻苦求学精神延续下去, 很难在各门课程中保持较强的进取心和认真的态度。若大学生不能在学习中保持较高的重视程度, 容易出现厌学情绪, 进而出现一系列不良反应。从学生个人角度看, 基础素质和专业功底不扎实, 综合素质不高, 将难以满足未来社会岗位的需求。从学校角度看, 学生学习风气 and 氛围关乎整个学校的教育质量, 若学生不能沉下心来学习, 会给学校和社会带来不稳定因素。

### (二) 因行为方式出现人际困惑

在进入更高的学府后, 部分学生因缺少了家长和教师的监管, 容易养成不良的生活习惯、行为习惯, 甚至会因网络信息和文化, 产生人际交往困惑, 主要原因如下: 其一, 存在被动化的交往方式。通常情况下, 大学生都渴望建立良好的人际关系, 但是, 在具体行动方面, 由于畏惧与他人交往, 缺乏主动与他人沟通的主动性。

其二,交往范围不够广泛。部分学生在进入学校后,不仅较少接触社会,甚至与其他专业同学交往次数较少,只是在课堂中与教师接触。其三,社会认知层面的限制。部分学生更关注个人需求和自我成长,容易忽视他人需要。其四,交往能力难以达到新环境要求。部分学生对社交礼仪和技巧缺乏了解,很难在社交中主动创造和谐氛围。在以上因素的影响下,学生成才道路容易受影响。

### (三) 因就业压力出现焦虑心理

在高等教育规模日益扩大的时代下,走进社会的大学毕业生人数呈上升趋势,越来越多学生面临就业难的问题,面临较大的就业压力,甚至出现就业焦虑心理。学生产生就业焦虑的原因十分多样,主要来自学生自身、学校和社会。从社会角度看,大学毕业生的数量超过了社会工作岗位要求,部分岗位很难吸纳大量人才,面对这样的就业形势,学生就业压力较大。从学校角度看,教师的职业指导、就业指导力度有待加大,相关活动和课程有待完善,学生很难客观地评价和分析自我,容易受多方面环境因素影响。从个人角度看,部分学生存在就业期望值过高的现象,不能保持平稳的心态,在发现社会现实与就业理想存在较大差距时,容易产生心理落差感,从而出现就业焦虑。

## 四、新形势下高校大学生心理危机预警与干预策略

### (一) 构建危机预警机制

预防是干预心理危机的重要手段。因此,学校应把握心理危机干预工作的主要方向,构建心理危机预警机制。通过发挥预警系统的作用,相关人员可分析研究对象的信息,及时预测即将或可能出现的心理危机,针对性、系统性地进行评估,并采用合理的防范举措,避免学生出现不健康的心理状态。在构建危机语境机制时,学校应从以下方面入手。第一,建立大学生心理档案制度。面向新入校的大学生,相关人员可开展首次心理健康普查活动,获取一手的调查资料,保证信息的准确性。第二,定期开展随机心理健康调查活动。通过采用专业化的测量和追踪手段,相关人员可及时发现存在心理危机的对象,找到存在高危现象的个体,减少资源、精力和时间投入。第三,大力发挥校内咨询部门作用。相关咨询人员应结合学校学生特点,制定合理的心理危机干预方案,定期搜集心理健康干预信息,开通全天候心理干预热线,为干预工作开展提供支持。第四,凝聚全校人员的预警合力。从宿舍到班级再到院系、全校,学校应构建多层次、多部门参与的监控预防系统,要求宿舍长、班级心理委员、院系心理社团关注学生的心理和情绪动态,及时发现和反馈存在相关表现的学生。形成全校危机预警工作的合力,要构建从学校、院系到班级、宿舍的多部门。比如,学校可鼓励多部门建设微信公众号,在宿舍、班级、院系范围推送心理健康信息,向大学生普及知识、开展心理疏导,发挥网课资源对心理预警和干预的作用。

### (二) 深化心理健康教育

要想提升心理危机干预力度,必须要优化大学生心理健康体系,如针对性的心理咨询服务、持续性的师资培训、合理的课外宣传渠道、有效的课堂教学等。首先,在心理健康教育领域,课程教育是否科学影响着心理健康课程改革。因此,学校应从提升学生社会适应力角度入手,通过增加心理活动课程,增强学生积极心理健康体验。其次,发挥校刊、海报、广播、新媒体等宣传手段的价值。学校可将校园文化生活与心理健康教育结合,培养学生应对心理问题的能力。根据不通过学生的心理发展特征,教师可定位不同心理教育主题,开展心理疏导和咨询活动,如新生入学适应课、调适学习方法的几大项、挫折教育、生涯辅导、情

感与恋爱技巧、生涯疏导、人际交往的五大法门等,帮助学生掌握正确应对心理危机的方法。此外,要加大师资建设的投入力度。学校可开展心理危机相关的培训活动,提升师生识别、处理心理危机的能力,促进学生心理健康向高质量方向发展。最后,培养同伴教育队伍。为发挥朋辈教育的作用,学校应挑选有指导能力、有影响力的朋辈,定期开展培训活动,通过开展行为技能方面的培训,让更多学生具备心理辅导的能力。

### (三) 加强价值观念教育

首先,营造良好社会氛围。相关部门应发挥自身智能,宣传主流价值观念、先进的道德风尚,创造良好的环境生态,构建家庭美德、职业道德、社会公德方面的道德体系,鼓励大学生将社会价值和个人价值统一起来;其次,发挥学校教育价值。学校应开展多方面的价值观念教育活动。通过开展生命教育活动,教师可引导大学生寻找人生意义和目的,使其深入理解和把握生命本质;组织学生讨论生命的脆弱性,让学生以积极的心态和思想迎接困境和磨难,使其深入认识生命价值。此外,锻炼学生的价值观的选择能力。对于学生对个人学历不自信的现象。学校可邀请企业精英、专家来校演讲,向大学生介绍提升学历的方式,培养其积极向上、自强不息的精神。最后,结合地方经济设置课程。面向市场需求,学校可注重理论与实践结合,提升课程的实用价值。

### (四) 构建社会支持系统

首先,发挥家庭心理支持的作用。在大学生心理健康成长和发展中,温馨的家庭环境与学生心理平衡密切影响。所以,学校应在日常教育中,主动联系学生家长,引导家长参与和配合学校心理教育工作。其次,发挥社会心理支持的作用。学生应激能力受社会关系的影响。在面对应激事件时,无论是教师的指导、同学的问候还是朋友的关心,学生都能从中获得力量,逐渐摆脱困境。因此,大学生应主动扩大交友圈,与更多人建立和谐的人际关系,在必要的情况下获得多方面的支持和帮助。此外,发挥教师心理支持的作用。心理咨询和辅导员人员是干预学生心理危机的重要力量,需根据实际情况,及时帮助学生处理相关问题和事件,提供专业化的支持和帮助。学校心理辅导中心、院系心理咨询室应明确各自分工,合理安排人员和教师,更好地面向学生开展咨询服务。

## 五、结语

综上所述,加强大学生心理危机预警和干预工作,关乎学生的身心健康成长和未来发展。因此,社会各界和学校应引起高度重视,通过建设危机预警机制、深化心理教育工作、加强价值观教育、构建社会支持系统等方式,引导学生走上积极、阳光、正确的道路,为大学生健康成长减少一项危机。

### 参考文献:

- [1] 李银春. 试谈大学生心理健康危机预警与干预机制的构建——以高职院校为例 [J]. 课程教育研究, 2017(5): 96, 90.
- [2] 畅妮, 于彦君. 大数据视角下高职院校心理危机预警工作的困境与对策分析 [J]. 才智, 2020(26): 92-94.
- [3] 晏波, 龙维举. 基于心理韧性干预的大学生心理危机干预机制研究 [J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2021, 40(7): 114-116.
- [4] 王泰宁. 移动互联时代大学生心理危机预警与干预研究 [J]. 黑龙江教育学院学报, 2017, 36(2): 89-91.
- [5] 马腾, 刘浪. 试论基于“互联网+”思维下的高校大学生心理危机预警机制 [J]. 经济师, 2021(5): 141-142.