

高职院校困难学生心理危机干预的策略研究

张 伟

(河北对外经贸职业学院 河北秦皇岛 066311)

【摘要】困难学生作为高职院校弱势群体之一,面临巨大的压力,且由于成长背景、社会环境的影响,学生极易产生不同的心理问题,不利于学生顺利完成学业,更会对学生全面持续发展产生负面影响。基于此,高职院校应及时关注困难学生心理问题,并探索建立完善的心理危机干预机制,促进学生健康发展。本文重点探讨高职院校困难学生心理危机干预相关问题。

【关键词】高职教育;困难学生;心理危机;干预策略;研究

DOI: 10.18686/jyfzyj.v3i4.40620

所谓心理危机,就是人心理的一种异常失衡,在大学生群体表现为学生通过对应激方法仍然无法有效处理内外部应激时产生的心理反应。高职院校困难学生心理危机就是大学生面临某种事件时认为自己无法有效控制、解决而产生的心理失衡状态,大大降低了学生心理健康水平,加强对困难学生心理问题的关注至关重要。接下来,谈谈对高职院校困难学生心理危机干预的几点思考。

1 高职院校困难学生心理问题的具体表现

1.1 自卑胆怯

自卑是高职困难学生最具代表性的心理特征,困难学生成长环境拮据、经济困难,在很大程度上限制了学生兴趣、能力、素养等方面的提升。所以,高职困难学生多知识面狭窄,关于课本以外的内容了解很少,尤其是一些农村、偏远山区的孩子,很多东西都没见过、接触过,如此极易形成自卑胆怯心理。

1.2 焦虑、忧郁

高职院校无论是经济困难还是学习困难的学生,都存在较重的心理负担,因为经济条件差、学习成绩差等因素,无法实现家人、老师和自己的很多期望,尤其是在金融危机背景下,大学生就业形势十分严峻,学生花费父母的血汗钱仍然得不到回报时,就异常内疚,加重心理负担,产生焦虑、忧郁心理,如此难以客观、全面评价自己,对遇到的人事物消极逃避,更甚者会形成抑郁症。

1.3 疑心重

高职院校很多困难学生担心老师、同学瞧不起自己,多不希望被其他人发现自己的真实情况,将压力埋藏于内心深处,变得敏感多疑、猜忌心重。常常将同学无心的玩笑话解读为嘲笑、鄙视。将与自己无关的事情,解读为同学在背后议论自己,如此不仅加重了自己的身心负担,还容易伤害其他人的感情,不利于大学生身心健康发展。

1.4 内心封闭

高职院校内不少困难学生因为经济条件拮据、学习成绩差、外形条件不佳等等诸多因素产生自卑心理,不愿意融入大学生群体中,喜欢独来独往。甚至很多学生为了改变自己的现状,满足家人愿望、成为出类拔萃者,他们将全部精力用于学习中,担心参加其他的活动浪费时间、钱和精力,而不愿意与同学交流和交往,将自己封闭在自我的小圈子中,久而久之,学生产生了社交恐惧症,长期自

我封闭,不利于学生的健康长远发展。

1.5 思想行为偏激

高职院校困难学生若无法对自己进行客观、真实的评价,极易产生错误、偏激的心理定势,简单点说,就是对周边的事物形成负面、偏激的看法,导致思想和行为都存在一定的偏激,更甚至会对社会、对他人形成戒备心理。很多困难学生在自卑胆怯、抑郁等心理问题的影响下产生“晕轮效应”,常常以点概面、以偏概全,错误的认为教师、同学忽视了自己的优点,只关注自己不好的地方,进而产生偏执的自我评价,长此以往,学生变得心胸狭隘,容易冲动,在某种情况下会做出违背社会伦理道德的行为,伤人伤己,不利于学生的全面健康发展。

2 高职院校困难学生心理危机干预具体对策

2.1 建立针对性强的帮扶机制,找准干预最佳时机

当下,大部分高职院校对困难学生的心理危机干预都是以心理健康教育为主,并建立了“课程教学——网络平台一对多联系——特殊群体一对一”的帮扶途径,从具体实践来看,成效显著。高职院校在建立特殊群体“一对一”的帮扶途径时,要结合困难学生认定方案、困难学生甄别方法来对困难学生进行分类、定性。院校、院系应结合困难学生的实际情况,从专业教师、班干部组成的帮扶团队中选择最佳帮扶人员,进行“一对一”帮扶配对,构建良好的人际关系,不断提高“一对一”困难学生帮扶成效。值得一提的是,“一对一”帮扶途径应在心理危机出现之前开辟,基于良好的人际关系的基础之上构建完善的心理危机干预途径,从而不断提高预防性心理危机干预成效。例如,“学校百名党员师生帮扶百名困难学生”就是“一对一”帮扶途径的具体落实,以不定期联系、谈话等形式为这些党员与困难学生形成最佳私人关系,引导困难学生在出现心理危机之初能第一时间寻求最亲密关系人的帮助,帮扶人及时有所作为,帮助困难学生度过难关。

2.2 建立朋辈帮扶方式,满足困难学生心理需求

朋辈帮扶方式就是以朋友、同辈同学为主体,由于同龄人之间有相似的价值观念、相近的生活理念,且关注社会、现实以及人生问题的角度相近,建立朋辈咨询帮扶方式,能在很大程度上满足高职困难学生心理需求。

相比专业的心理咨询,朋辈咨询方式的影响力、说服

力更强,困难学生认可度更高,他们能在较短的时间内进入问题核心环节。朋辈咨询本质上来说是一种民主性、自主性过程,咨询主体与客体年龄相近、人生经验相似,且语言表达方式一致,很容易得到困难学生的认可与接受,并不会产生某些压力。高职学生正处于青春期,相比教师、长辈的说教,他们更愿意接受朋友、同龄人之间的分享、观点。再者,高职院校朋辈心理咨询员的榜样、典范作用不可替代,这些咨询员与困难学生之间属于同学关系、朋友关系,他们相互熟悉、互相了解,能在较短的时间内构建良好的咨询关系,并看到问题的实质,进而制定有针对性的解决对策,如此不仅能提高咨询成效,还能避免浪费大量的人力、财力。由此可见,高职院校应积极发挥朋辈在困难学生心理危机干预工作上的作用。

新形势下,高职院校在开展困难学生心理危机干预工作时,可建立以学生党员、学生会干部等为主体的朋辈咨询团队,为每位困难学生分派一名特定的朋辈咨询员。但是,需要朋辈咨询员掌握自己需要帮扶困难学生的具体情况,但困难学生不知道,这里可以将朋辈心理咨询方式视作一种有目的性的人际交往活动,在与困难学生的人际交往活动中,引导困难学生主动、自愿向朋友倾诉自己的内心想法,以消除自卑、焦虑、抑郁等心理问题,并以朋友的身份、基于友情的基础上对自己的朋友进行安慰、鼓励和引导。

基于时间层面,相比高职院校专业的心理咨询服务中心,朋辈心理咨询不受时间的限制,作为朋友,他们对困难学生的实际情况具有一定的了解,如此就无需再花费大量的时间和精力来了解当事人一些细节情况,也无需再验证这些情况的真实。且在当事人心理危机爆发之初,朋辈就能以最短的时间及时干预,帮助困难学生战胜困难。基于空间层面,不算是社团、组织等正式群体,亦或是朋友、亲戚等非正式群体,他们与当事人之间的距离更近,交往更加频繁,关系也比较密切,在出现心理危机时,可以第一时间进行安慰、鼓励和支持,帮助困难学生度过难关。

2.3 构建完善的心理危机转介机制

构建心理危机转介机制具体来说,就是当困难学生出现严重的心理危机时,教师在获得当事人同意后,根据高职院校现有的心理危机干预工作流程,将当事学生介绍给相关的专业机构,让专业的心理咨询师对学生的心理危机程度进行评估、进行诊断,并制定行之有效的解决对策。

在完善的大学生心理危机干预体系下,困难学生一旦出现心理危机症状,一对一帮扶人、朋友帮扶人、班干部

要在第一时间将学生的情况告知院校、院系心理健康专业教师,教师结合学生的实际情况决定是自行决定还是转介给专业的心理咨询机构,直至帮助学生度过心理危机难关。心理咨询专业人员要精准判断学生的心理危机程度,并基于此制定咨询与治疗方案,帮助学生消除危机的同时,也要引导学生充分挖掘自身潜能,重塑信心,塑造健全的人格。如果学生的心理危机程度非常深,那么要及时转介到心理咨询机构或者医院精神科进行专业的治疗。

2.4 建立完善的心理危机阻控机制

高职院校困难学生出现心理危机并接受处理后,情况有了较大的改善,但一旦出现新的刺激仍然会重新引发危机,如此就要强化一对一帮扶途径、朋辈咨询机制的作用,时刻与这些处于心理危机中的学生保持紧密的联系。帮扶人、院校、相关部门要及时协调阻断这些引发学生心理危机的人事物,控制住这些刺激事件的继续蔓延、持续影响,直到学生心理危机完全消除,防止出现恶性事件。

2.5 构建完善的心理危机监控体系

高职院校在开展困难学生心理危机干预工作时,要对处于治疗中的学生进行有效的监护,避免出现各种意外事件。具体来说,根据危机程度构建不同的心理监护体系,对于心理危机程度一般,能正常学习的学生,应成立寝室帮扶小组,确保能够第一时间获得困难学生的心理行为情况;针对心理危机程度较深的且在治疗中,但能坚持学习的学生,可成立班干部监护小组,甚至可要求家长全程陪伴监护;针对心理危机程度严重的学生,要第一时间通知学生家长,将安全责任移交给家长,院校必须对困难学生实施全天候监护;针对存在自残行为、精神问题发作的学生,要与家长共同将学生移送至相关专业心理咨询机构、医院进行专业治疗。

3 结语

综上所述,高职院校困难学生心理危机干预工作效率与水平直接关乎教学管理工作成效、校园稳定,甚至对学生的生命安全、健康成才具有重要的影响。当下,高职院校应及时掌握困难学生存在的实际情况,并全方位、多角度构建完善的心理危机干预机制,充分发挥各种不同角色在困难学生心理干预工作中的作用,消除困难学生各种心理问题,帮助学生健康成才。

作者简介:张伟(1980.11—),男,河北昌黎人,讲师,研究方向:大学生思想政治教育。

【参考文献】

- [1] 郭献进, 贫困生心理危机干预及对策[J]. 学校党建与思想教育, 2010(11): 90-91.
- [2] 胡鹏, 袁海燕, 高职院校心理危机干预中启动社会支持系统的必要性研究[C]//中国心理卫生协会. 职业院校心理健康教育工作委员会, 2016.
- [3] 张刚, 浅谈高职院校家庭经济困难学生的情商培养——以浙江经贸职业技术学院财务会计系为例[J]. 数码设计(上), 2018(12): 290-291.
- [4] 刘莎, 高职院校学生心理危机干预体制的建立探微[J]. 佳木斯职业学院学报, 2016(12): 196-197.
- [5] 许艳芳, 家庭经济困难学生的心理问题及对策分析[J]. 教育教学论坛, 2016(20): 53-54.