

DOI: 10.12361/2705-0866-05-08-134258

生命教育视角下高校心理危机预防性干预的研究

崔伶俐

无锡商业职业技术学院, 中国·江苏 无锡 214153

【摘要】当前, 高校心理危机事件呈现出逐年增加的趋势, 已经成为困扰高校发展的一个严重问题。高校学生中存在不同程度的心理问题, 而且比例还在逐年上升。在高校心理危机背景下, 心理危机事件不断增加, 严重影响了学生的身心健康、学习和生活质量, 甚至威胁到学生的生命安全。因此, 以生命教育视角为基础, 研究高校心理危机的现状, 分析危机的原因和特点, 探讨生命教育视角下的高校心理危机预防性干预的有效性和可行性, 提出高校心理危机事件的生命教育干预策略, 有效采取心理卫生措施和实施预防性干预, 促进学生心理健康和全面发展。

【关键词】生命教育; 大学生; 心理危机预防; 研究对策

Study on Preventive Intervention of College Psychological Crisis from the Perspective of Life Education

Lingling Cui

Wuxi Vocational College of Commerce, Wuxi Jiangsu 214153, China

[Abstract] At present, the number of psychological crisis events in colleges and universities is increasing year by year, which has become a serious problem for the development of colleges and universities. It seriously affects students' physical and mental health, study and quality of life, even threatens students' life safety. Therefore, based on the perspective of life education, this paper studies the present situation of college psychological crisis, analyzes the causes and characteristics of the crisis, and probes into the effectiveness and feasibility of the preventive intervention of college psychological crisis under the perspective of life education, the life education intervention strategy of college psychological crisis is put forward.

[Keywords] Life Education; College students; Psychological crisis prevention; Research countermeasures

【基金项目】2022年度江苏省高校哲学社会科学研究专题项目:《生命安全观视域下高职院校学生心理健康预防性干预研究》(2022SJSZ0447)。

当今社会, 随着高等教育的普及和竞争的加剧, 大学生的心理问题已经成为一个普遍的社会现象。心理危机包括各种焦虑、压力、失眠、抑郁等心理问题, 严重影响到学生的学习、生活和心理健康。心理危机的出现与诸多因素相关, 包括个体心理因素、家庭因素、学校因素等。例如, 学习压力、就业压力、人际关系困难、生活不适应、家庭不和谐等都是导致心理危机发生的重要因素。在大学校园中, 学生面临的压力和挑战更为复杂和严峻, 这也导致了心理危机事件频繁发生。

针对以上情况, 心理危机干预已经成为关注的焦点。心理危机干预的目的在于提供有效的解决方法, 帮助学生尽

早摆脱危机, 并重建健康的心理状态。生命教育作为一种新型的教育方式, 逐渐得到了广泛的关注和应用。生命教育强调个体成长和发展, 通过对个体自我认知、自我管理 and 自我实现等方面的培养, 帮助个体树立正确的人生观和价值观, 达到全面发展的目的。在大学生心理危机干预方面, 生命教育提供一种新的思路和方法, 有助于预防和减少心理危机的发生, 促进大学生的心理健康和全面发展。

1 高校大学生心理危机现状及原因分析

高校大学生心理危机是指大学生在学习和生活中所面临的各种精神和心理困境, 包括情感问题、心理障碍、适应困难、人际关系等。随着社会竞争日趋激烈和生活节奏的

加快, 高校大学生心理问题日益凸显。

首先, 高校大学生心理危机的原因是多方面的。一方面, 学业压力和就业压力是导致心理危机的主要原因之一。在学业上, 大学生需要承受来自家庭、社会和自身的多重压力, 同时需要面对学习难度和考试压力, 这些都会对其造成心理负担。在就业方面, 由于就业竞争激烈, 大学生面临着就业压力和就业不稳定性, 这也会导致其产生心理危机。另一方面, 家庭关系和人际关系也是造成心理危机的原因之一。在家庭方面, 家庭矛盾、父母的期望等问题会给大学生带来心理负担。在人际关系方面, 大学生需要适应不同的人际关系, 但由于个性差异、文化差异等因素, 很容易出现人际矛盾和心理压力。

其次, 高校大学生心理危机的影响是非常严重的。心理危机不仅影响大学生的学业和生活, 更重要的是会对其身心健康产生负面影响, 甚至会对其未来的发展产生不良影响。心理危机会导致大学生的情绪低落、精神紧张、自卑等问题, 甚至会引发自杀等极端行为。因此, 高校大学生心理危机必须引起高度重视, 并及时采取有效的干预措施, 以保障大学生的身心健康。

高校大学生心理危机有学业压力、就业压力、家庭关系、人际关系等多方面的问题, 对大学生身心健康和未来发展都产生着不可忽视的负面影响。因此, 我们必须采取有效的预防性措施和干预措施, 以缓解和预防大学生心理危机的发生。

2 心理危机干预的必要性和重要性

心理危机是一个极具挑战性的问题, 它不仅对个人的身心健康造成巨大的影响, 也会对社会产生负面影响。针对心理危机问题的干预已经成为当今社会所面临的一个紧迫问题, 特别是在高校中, 心理危机事件的频率和影响越来越大, 已经引起了社会的广泛关注。在大学生心理危机干预方面, 必要性和重要性体现在以下几个方面:

2.1 保障大学生身心健康和学业顺利发展

心理危机对大学生的身心健康和学业发展有着不可忽视的影响。如果大学生没有得到及时有效的干预和支持, 心理危机事件可能会严重干扰其正常的学习、生活和社交, 导致其出现一系列的负面心理反应, 如焦虑、抑郁、自闭、自杀等问题。因此, 对于心理危机的干预和预防, 不仅是保障大学生身心健康的需要, 也是保障其学业顺利发展的必要条件。

2.2 促进社会和谐稳定发展

心理危机不仅会对个体造成伤害, 还会对社会稳定造成负面影响。大学生是社会的未来, 其心理健康与社会和谐稳定密不可分。通过有效的心理危机干预, 不仅可以缓解大学生心理压力, 减少心理危机事件的发生, 还可以提高大学生的心理素质和社会责任感, 为社会和谐稳定的发展

作出贡献。

2.3 保障心理卫生服务的有效性和质量

在当今高校中, 心理卫生服务已经成为一项重要的工作, 但是由于心理危机的发生率和影响范围不断扩大, 对于心理卫生服务的质量和有效性提出了更高的要求。通过心理危机干预的必要性和重要性, 可以引起高校领导和相关部门的关注和重视, 加强心理卫生服务的投入和建设, 提高心理卫生服务的质量和效益, 更好地服务大学生群体。

综上所述, 心理危机干预不仅是大学生身心健康和学业发展的必要条件, 也是社会和谐稳定发展的重要保障, 同时也是保障心理卫生服务有效性和质量的关键措施。因此, 高校需要积极采取措施, 加强心理危机干预工作, 使大学生得到更好的心理健康支持和帮助。

3 生命教育对大学生心理危机干预的重要性

生命教育是一种以人的生命为主题, 以培养人的全面发展为目标的教育形式。它强调教育应该关注学生的生命经验和价值观, 并通过对生命的思考和认识, 引导学生实现自我认知、个性发展和社会责任。

当今社会, 随着生活节奏的加快和竞争压力的不断增加, 高校大学生面临的心理压力也越来越大。同时, 高校大学生作为社会的未来和主力军, 其心理健康状况也直接关系到国家和社会的未来。因此, 生命教育对于大学生心理危机干预具有重要的意义。

首先, 生命教育可以帮助大学生形成正确的生命观和价值观。生命教育强调珍惜生命、关爱生命, 这对于大学生保持心理健康和抵御心理危机有着重要的作用。当大学生形成正确的生命观和价值观时, 他们会更加重视自身的身心健康和生命安全, 从而更加积极地应对心理压力和挑战。

其次, 生命教育可以培养大学生的心理韧性和适应能力。在生命教育中, 大学生通过参加各种实践活动和体验, 增强了自身的心理韧性和适应能力, 更好地适应了高校学习和生活中的各种挑战和压力。这样, 在面对心理危机时, 大学生可以更加从容地面对和解决问题。

此外, 生命教育还可以帮助大学生建立良好的社会关系。大学生的社会支持系统对于其心理健康至关重要。在生命教育中, 大学生可以通过团队协作、交流互动等方式建立良好的社会关系, 从而获得更多的社会支持和帮助, 在面对心理危机时更容易得到及时的支持和帮助。

综上所述, 生命教育对于大学生心理危机干预具有重要的意义。通过生命教育的方式, 可以帮助大学生形成正确的生命观和价值观, 培养其心理韧性和适应能力, 建立良好的社会关系, 更好地应对心理压力和挑战。

4 生命教育可以培养学生的自我意识和自我管理能

力, 有助于预防心理危机的发生

随着社会的不断发展和进步, 大学生面临的压力越来越大, 心理危机问题也越来越严重。在这种情况下, 生命教育作为一种新型的教育方式, 为心理危机干预提供了一种新的思路和方法。本部分旨在探讨生命教育在大学生心理危机干预中的目的和意义。

4.1 提高大学生的心理韧性和适应能力

生命教育注重培养学生的适应能力、抗压能力和创新能力, 这些能力可以帮助学生更好地应对生活中的各种挑战和困难。在面对心理危机时, 大学生可以通过生命教育获得更加深刻的生命意识, 更好地认识自己和生活, 增强心理韧性, 提高自我调节和解决问题的能力, 从而更好地应对各种心理危机事件。

4.2 培养大学生正确的价值观

生命教育强调培养学生正确的价值观, 包括对自己、他人和社会的价值观。这些价值观可以帮助学生更好地认识自己、了解他人、关注社会, 塑造健康的人生观、价值观和人格。在面对心理危机时, 学生可以通过正确的价值观来判断和应对问题, 避免陷入不健康的情绪状态。

4.3 增强大学生的心理健康

生命教育的目的是通过教育来保护和尊重生命, 提高人们的健康水平。在心理危机干预中, 生命教育可以通过多种方式来增强大学生的心理健康。例如, 通过体验式教学和情境教学等方式, 让学生深入了解生命的本质和意义, 从而更好地认识自己和生活, 保持心理平衡和稳定。

4.4 帮助大学生实现全面发展

生命教育强调个性发展, 鼓励学生探索自我、发现自己的潜力, 塑造自己的人格。在心理危机干预中, 生命教育可以帮助大学生实现全面发展, 从而更好地应对心理危机事件。当大学生面对心理危机时, 生命教育的目的是通过教育的方式, 帮助他们认识到生命的本质和价值, 从而增强他们的生命意识和价值观, 以积极的态度面对生活中的困难和挑战。生命教育还旨在培养学生的自我认知和自我管理能力, 让他们能够更好地了解自己的情绪和需求, 从而有效地应对心理危机。此外, 生命教育还可以帮助大学生培养解决问题和应对挑战的能力, 提高他们的心理素质和适应能力。

5 高校心理危机事件的生命教育干预策略

(1) 建立健全心理危机预警和干预机制。学校可以建立健全心理卫生中心, 设置心理咨询热线等预警机制, 及时发现和干预心理危机事件。

(2) 加强生命教育的宣传和普及。通过各种形式的宣传活动, 让学生了解生命教育的重要性和意义, 提高学生对生命的认识和珍视, 预防和化解心理危机事件的发生。

(3) 组织生命教育实践活动。学校可以组织学生参加生命教育实践活动, 如社会实践、义工活动、环保活动等,

通过实践体验来增强学生对生命的认识和理解。

(4) 开设相关课程和讲座。学校可以开设相关的生命教育课程和讲座, 通过专业的知识和案例来引导学生正确的生命观和价值观, 提高学生对生命的认识和理解。

(5) 强化学生自我认知和能力培养。学校可以通过各种方式, 如心理咨询、导师制度等, 帮助学生提高自我认知和应对能力, 增强抗压能力, 预防和化解心理危机事件的发生。

(6) 营造和谐的校园文化氛围。学校可以通过建立和谐的校园文化氛围, 如校园文化节、各种社团活动等, 营造积极向上、团结友爱、关注生命的校园氛围, 预防和化解心理危机事件的发生。

综上所述, 生命教育视角下的高校心理危机预防性干预是一种有效的手段, 可以促进学生心理健康和全面发展, 提高学生的适应能力和应对危机的能力, 为学生的未来发展奠定坚实的基础。

大学生心理危机现状严峻, 其中原因复杂, 需要引起足够的重视和关注。生命教育作为大学生心理危机干预的必要手段之一, 具有重要的意义和价值。生命意识、价值观教育、能力培养、实践教育和个性发展是生命教育的核心内容, 能够有效地提高大学生的心理健康水平, 预防和缓解心理危机。此外, 生命教育还能帮助学生树立正确的人生观、世界观和价值观, 促进学生的全面发展。高校心理危机事件的生命教育干预策略, 包括建立心理健康教育平台、推进生命教育课程和实践活动、开展心理疏导和辅导、建立心理危机应急预案等, 这些策略在促进学生心理健康和全面发展方面具有重要的作用和意义。因此, 大学应该加强生命教育的实施和推广, 提高学生的生命素养和心理素质, 从而更好地应对心理危机, 实现个人和社会的共同发展。

参考文献:

- [1] 蒋月霞, 刘永红, 魏彩云. 高校心理健康教育中生命教育的实践[J]. 教育探索, 2017(12): 31-33
- [2] 刘洋. 美国大学心理卫生服务的发展现状及启示[J]. 现代教育管理, 2016(12): 20-24
- [3] 张丽丽, 陈君, 刘丹丹. 心理干预对大学生心理健康的影响研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2017(5): 740-744
- [4] 邢静波. 基于校园文化视角的高校心理卫生工作探析[J]. 电视与电脑, 2017(10): 6-7
- [5] 郑红, 肖亮. 心理危机干预理论的回顾与反思[J]. 广东心理科学, 2017(3): 67-71
- [6] 李倩, 陈舒珂, 李娟. 基于心理健康视角的大学生生命教育实践[J]. 中国健康教育, 2018(10): 859-862.

作者简介:

崔伶玲(1982—), 女, 汉族, 宁夏固原人, 无锡商业职业技术学院, 思政讲师, 研究方向: 心理健康教育、教育教学管理。