

基于教育学的高校学生心理危机防御教育

王 辛

上海亦蓁健康咨询有限管理公司, 中国·上海 200000

【摘 要】本文从高校学生的视角出发,探讨了当代大学生面临的心理危机现状与成因,分析了心理危机防御教育的理论基础与实践路径。通过对教育学原理与心理学知识的融合,提出构建多层次、全方位的心理危机防御教育体系,旨在增强大学生心理韧性,提高自我调适能力,形成积极健康的心理状态。研究表明,将心理危机防御教育纳入高校人才培养体系,对促进学生全面发展和身心健康具有重要意义。

【关键词】教育学; 高校学生; 心理危机; 防御教育

引言

大学时期是人生的关键阶段,我们面临学业压力、就业焦虑、人际关系困扰等多重挑战。近年来,高校学生心理危机事件频发,自伤、自杀等极端行为引起社会广泛关注。作为当代大学生,我们深切感受到心理健康问题的普遍性与严重性。心理危机不仅影响个人成长与学业发展,还可能导致不可挽回的生命损失。在此背景下,构建系统的心理危机防御教育体系,成为高校教育工作的重要课题。

1 高校学生心理危机现状分析

1.1 心理危机的表现形式

我们大学生群体中的心理危机主要表现为情绪波动大、抑郁倾向、焦虑状态、人际敏感、强迫观念等。轻度心理危机可能表现为学习效率下降、注意力分散;中度危机则可能导致社交退缩、情绪失控;严重时可能出现自伤行为或自杀念头。根据近期的校园调查,约有35%的大学生存在不同程度的心理困扰,其中5%左右属于需要专业干预的心理危机状态。

1.2 心理危机的成因分析

作为学生,我们认为心理危机的产生受多重因素的复杂交互影响。从个体层面看,性格特质是重要影响因素,如完美主义倾向、低自尊和消极归因方式的学生更易陷入心理困境;不良的应对方式如回避、否认问题也会加剧危机;而心理韧性不足则直接削弱了应对逆境的能力。学业因素在高校环境中尤为突出,激烈的竞争氛围、高标准的学业要求使许多学生倍感压力;学业规划的迷茫更使我们产生深深的无力感和焦虑感。家庭因素同样不容忽视,原生家庭的教养方式、家庭氛围和亲子沟通模式深刻影响着我们的心理状态;

家长过高的期望与现实能力的差距往往导致巨大的内在冲突。社会层面上,就业形势的严峻、社会对大学生的高期待以及价值观的多元冲突,都给我们带来了巨大的心理压力。同时,校园环境因素如人际关系适应不良、校园文化的排斥与边缘化、不良的住宿环境等也是诱发心理危机的重要原因。这些因素往往不是孤立存在的,而是相互作用、彼此强化,最终可能导致严重的心理危机事件。

2 心理危机防御教育的理论基础

2.1 教育学视角下的心理健康观

从教育学角度看,心理健康教育应是全人教育的重要组成部分。我们认为,教育学中的人本主义理论强调学生的主体性,为心理危机防御教育提供了重要理论支撑。马斯洛的需要层次理论、罗杰斯的人本教育思想都指向一个核心:教育应关注学生的内在成长需求,而非外在强制。

作为学生,我深刻感受到心理健康对自身全面发展的重要性。人本主义教育理念让我意识到,我不仅是知识的接受者,更是成长的主体。马斯洛强调自我实现是人类的最高需求,这启发我在学习过程中不仅追求知识积累,更要关注自我认知和情感体验。当学校教育关注我的内在需求时,我才能真正获得心理安全感。

罗杰斯的教育思想特别强调“以学生为中心”,这令我感到被尊重和理解。在这样的教育环境中,我能够坦然面对自己的不足,勇于表达真实想法,形成健康的自我认同。当师生之间建立起真诚、共情的关系时,我的心理防御机制自然减弱,学习动机和主动性也随之增强。

此外,杜威的“教育即生活”理念提醒我,心理健康不是抽象的概念,而是融入日常学习生活的实践。我需要在真

实的情境中学习应对挫折、管理情绪和解决冲突的能力,这些正是心理危机防御教育的核心内容。当学校将心理健康知识与生活实践相结合时,我才能真正内化这些能力,构建起防御心理危机的坚固屏障。

2.2 积极心理学的启示

作为学生,我们体会到积极心理学对心理危机防御的重要价值。塞利格曼的幸福五要素理论(PERMA模型)提出,积极情绪、投入、人际关系、意义感和成就是心理健康的五大支柱。在防御教育中,培养学生的积极品质、挖掘内在潜能,比单纯预防问题更有效。积极心理学强调通过发展个体的优势和美德来提升心理健康水平,这与传统的病理模型形成鲜明对比。我们认为,在大学环境中引入感恩练习、优势识别与运用、心流体验等积极心理学干预措施,能够有效增强学生的心理韧性和幸福感。研究表明,拥有积极情绪的学生更能有效应对学业挑战,拥有良好的人际关系的学生抗压能力更强,找到人生意义感的学生较少出现心理危机。因此,高校应将积极心理学理念融入日常教育中,通过创设积极体验、培养感恩意识、促进意义建构等方式,帮助学生形成积极的认知模式和行为习惯,为心理危机防御构建坚实基础。

2.3 韧性教育理论

心理韧性是个体面对逆境时的适应与恢复能力。我们认为,将韧性教育融入心理危机防御体系,有助于增强学生应对挫折的能力。韧性教育强调“7C模型”:能力感、自信心、联结感、性格、贡献感、应对能力和控制感,这为构建防御教育提供了框架^[1]。

3 心理危机防御教育的实践路径

3.1 预防性教育措施

预防性教育是心理危机防御体系中最基础且最重要的一环。我们在大学期间所面临的心理挑战多种多样,建立系统化的预防教育机制势在必行。高校应将心理健康素养课程纳入必修体系,通过专业教师讲授心理健康知识,提高学生自我觉察能力。这些课程应该包含情绪识别、压力源分析、心理危机早期信号辨别等内容,配合案例教学和情境模拟,增强学习效果。同时,开展形式多样的生涯规划指导,帮助我们明确人生方向与目标,减少因未来不确定性带来的焦虑。生涯规划不仅包括职业选择,更应关注个人价值观、兴趣特长与社会需求的统一,引导学生制定阶

段性目标和长期发展规划。

3.2 预警筛查机制

有效的预警机制是心理危机防御教育中不可或缺的一环。作为学生,我们深知早期发现问题的重要性。高校应建立常态化的心理健康测评体系,每学期定期开展全员心理健康筛查,及时识别潜在风险人群,并建立动态更新的心理健康档案。同时推行“朋辈守门人”计划,选拔和培训学生骨干掌握基础心理危机识别技能,帮助他们敏锐察觉同学中出现的危机信号,如行为改变、情绪波动或社交退缩等。此外,构建多方联动的信息反馈网络尤为关键,辅导员、任课教师、宿舍管理员和学生干部形成闭环监测系统,共同承担起预警责任,确保不放过任何可能的危机信号。

3.3 干预支持系统

当我们面临心理危机时,一个多层次、全方位的支持系统显得尤为重要。首先,高校应配备充足的专业心理咨询师,设立便捷的预约系统和舒适的咨询环境,降低学生寻求专业帮助的心理障碍。同时,组建专业的危机干预团队,制定清晰的干预流程,确保在出现严重心理危机事件时能够迅速高效地介入。朋辈支持网络同样不容忽视,通过培训有意愿的学生成为朋辈心理支持者,为有需要的同学提供情感支持和陪伴。此外,高校还应积极整合校外资源,与专业医疗机构、社区心理服务中心建立合作关系,形成立体化的支持网络,为不同程度的心理问题提供对应的专业支持。

4 心理危机防御教育的创新模式

4.1 线上线下融合的教育模式

作为成长于数字时代的大学生,我们更倾向于灵活便捷的心理支持方式。高校可开发专属的心理健康APP,集成自我评估、心理健康知识、干预技巧于一体,让学生能够随时获取所需的心理支持资源。同时,建立匿名的网络咨询平台,降低求助门槛,解决学生因羞耻感而不敢面对面寻求帮助的问题。此外,开发系列微课程资源库,涵盖情绪管理、压力应对、人际沟通等多个模块,学生可根据自身需求自主学习。线下体验活动同样重要,通过组织团体心理活动、体验式工作坊等形式,增强学生的实际参与感和体验感,促进深层次的心理成长和自我认知^[2]。

4.2 融入专业教育的心理支持

将心理危机防御融入专业教育是一种创新且高效的

径。我们常因专业学习压力而产生心理困扰，若能在专业课程中融入相关的心理调适内容，将能更有针对性地解决问题。教师在讲授专业知识的同时，可适当分享应对该领域常见压力的心理调适方法，如理工科学生的逻辑思维压力、艺术生的创作焦虑等。同时，强化导师的心理辅导职能，建立定期的师生交流机制，通过良好的师生关系传递心理支持。针对学科竞赛、毕业设计等高压阶段，学校可开展专门的心理准备训练，帮助学生建立健康的竞争心态和挫折应对能力，从而在专业发展过程中保持心理健康。

5 学生参与的心理危机防御教育

5.1 学生自主组织建设

我们认为，学生参与是提高心理危机防御效果的关键环节。高校应鼓励并支持学生组建心理健康相关社团，提供必要的场地、经费和专业指导，让学生通过自主开展活动增强心理健康意识。推行朋辈咨询项目，选拔有心理学基础或热心公益的学生，经过专业培训后担任初级心理支持者，在同伴中发挥积极影响。组建心理健康宣传队，利用学生的创意和对校园文化的理解，以更贴近青年群体的方式传播心理健康知识，提高全校心理健康素养。这种由学生主导的活动能够打破心理健康教育的刻板印象，使其更具亲和力 and 影响力。

5.2 学生反馈与评估机制

建立健全的学生参与评估反馈机制是心理危机防御教育持续优化的保障。高校应定期开展心理服务需求与满意度调查，通过问卷、访谈等多种形式收集学生对现有心理服务的评价和建议，了解真实需求。邀请学生代表参与心理健康工作规划，从选拔各院系、各年级的学生代表组成心理健康工作学生委员会，参与心理健康政策制定和活动设计，确保决策的科学性和针对性。根据学生反馈持续改进服务体验，如调整咨询时间、优化预约流程、更新课程内容等，形成服务评估—反馈—改进的良性循环。这种参与式评估机制能够真实反映学生的心声，提高心理服务的有效性和针对性。

6 数字化时代的心理危机防御教育创新

6.1 智能技术赋能心理危机防御

作为数字原住民的我们，深刻体会到科技对心理健康服务的变革性影响。人工智能技术可以通过分析学生的社交媒体行为、学习平台数据和校园活动参与情况，构建个

体化的心理健康风险预测模型。例如，自然语言处理技术能够从学生的网络表达中捕捉情绪波动的微妙变化，及时发现抑郁或焦虑倾向。我们认为，高校可以建立基于AI的情绪监测系统，在充分保障隐私的前提下，为高危学生提供早期干预。虚拟现实(VR)和增强现实(AR)技术为心理危机防御教育提供了沉浸式体验场景，通过模拟压力情境、社交挑战等场景，帮助学生在安全环境中练习应对策略，增强面对实际心理危机的准备。同时，大数据分析技术能够识别不同专业、不同年级学生的心理健康特点与需求差异，为精准投放防御教育资源提供依据^[3]。

6.2 文化融合的心理危机促进策略

大学生群体的多元化特点要求心理危机防御教育具有文化包容性。少数民族学生、国际学生在跨文化适应过程中面临特殊的心理挑战。我们建议高校开展文化敏感性培训，提高心理咨询师对不同文化背景下心理问题表现与干预方式的理解。同时，组织跨文化交流活动，促进不同文化背景学生间的相互理解与支持。我们认为，将传统文化智慧融入现代心理健康教育体系具有重要价值。例如，中国传统文化中的“和而不同”理念有助于培养学生的包容心态；冥想、太极等传统身心修炼方式可与现代压力管理技术结合，形成具有文化特色的心理调适方法。通过这种文化融合的方式，使心理危机防御教育更贴近学生的文化认同，增强教育效果。

7 结束语

作为高校学生，我们深刻认识到心理危机防御教育的重要性。构建多层次、全方位的心理危机防御教育体系，不仅是学校的责任，也需要我们学生的积极参与。将教育学原理与心理学知识相结合，形成预防、预警、干预一体化的教育模式，才能有效应对大学生心理危机问题。通过加强自我认知、培养积极心态、增强心理韧性，我们能够更好地适应大学生活，实现全面健康发展。

参考文献：

- [1] 高博. 大学生心理危机防范快速反应机制及教育对策研究[J]. 黑河学院学报, 2017(11).
- [2] 刘润香, 涂威. 论大学生心理危机评估的几个问题[J]. 教育现代化, 2018(36).
- [3] 吴彩虹, 卿再花. 大学生心理危机防范的教育学思考[J]. 新余学院学报, 2018(5).