

疫情以来普通高中心理危机预防与干预工作思路与对策

陈雪莹

佛山市顺德区容山中学, 中国·广东 佛山 528303

【摘要】近年,从媒体中频繁出现的中学生离家出走、自伤自杀等心理危机事件可见,我国中学生心理危机状况令人担忧。疫情以来,中小学生心理危机事件有明显上升态势,也引发了社会和媒体的广泛关注。学生心理危机问题需要引起学校高度重视,需要通过对学生心理危机问题的深入探讨,研制学生心理危机预防和干预措施。

本文探索普通高中心理危机工作的改进措施:一、构建心理危机预防和干预工作体系;二、搭建有效的学生心理危机支持系统;三、建立学生心理危机动态识别预警机制;四、制定心理危机干预操作指引;五、建立危机干预效果评估系统。

【关键词】心理危机;预防与干预;高中生

近年来,广东省佛山市发生多起学生心理危机事件,其中包括高中生离家出走、自伤自杀等。中小学生学习心理问题极端事件发生呈上升趋势。疫情以来,中小学生学习心理危机事件有明显上升态势,中小学生学习心理健康工作形势严峻。省、市、区陆续下发有关心理健康及心理危机识别与预防等的相关通知。如关于加强心理健康服务的指导意见(国卫疾控发(2016)77号)、广东省卫生计生委等22部门转发关于加强心理健康服务的指导意见的通知(粤卫(2017)25号)《广东省教育厅关于加强中小学生学习心理危机识别和干预工作的通知》(粤教思函(2018)14号),《关于印发〈广东省中小学生学习复学前后心理健康防护指引〉的通知》(粤教防(2020)76号)等文件要求教育部门重视中小学生学习心理危机时间,所有中小学、职中、幼儿园等加强中小学生学习心理健康教育,培养学生的健全人格,防止心理问题极端事件发生。

1 普通高中心理危机预防与干预工作思路

在现有心理危机预防与干预工作基础上,完善普通高中心生心理危机管理工作^{[1][2]},思路为:学校心理危机工作领导小组发挥主导作用,学生发展指导中心发挥主体作用,其他部门提供协助和配合。

1.1 学校心理危机工作领导小组的主导作用

学校心理危机工作领导小组负责统筹、主导、协调学生发展指导中心及家庭、医疗机构等方面的工作,建立家庭、学校、医疗机构等合作的心理危机资源网络,建立学校心理预防和干预工作体系,搭建有效的学生心理危机支持系统,建立学生心理危机动态识别机制,制定心理危机干预操作指引,建立危机干预效果评估系统等。

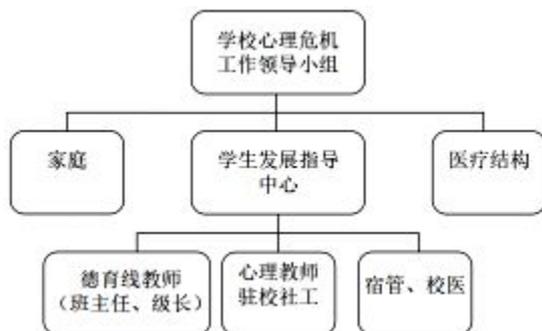


图1 普通高中心理危机工作组织机构图示

1.2 学生发展指导中心的主体作用

学生发展指导中心包括德育线教师、心理教师、驻校社工、宿管校医等。学生发展指导中心负责具体操作,如根据《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》中明确提出的“学会生存生活”,开设生命教育课程,制定应急方案,开展教师、

家长、心理委员等培训,拓宽辅导渠道等。同时,学生发展指导中心还起到与家庭、医疗结构等沟通合作的作用,及学生心理危机的直接管理工作。

1.3 家庭和医疗结构的协助和配合作用

家长对学生心理危机事件的识别、干预等起重要作用,而医疗机构承担着心理危机事件出现后的干预、治疗作用。因此,在学校工作中,需要多方协助和配合。

2 普通高中心理危机预防与干预工作具体对策

2.1 构建心理危机预防和干预工作体系

普通高中可建立全员心育、全程心育的学生心理危机预防和干预工作体系^[2],参与学生生命成长的教师、家长、学生同伴、学生等都是心理危机预防和干预工作体系的组成部分,同时该体系也在学生学习生活的全过程如危机出现前、危机出现时及危机出现后发挥监察和心理辅导作用。

2.2 搭建有效的学生心理危机支持系统

作为心理危机预防与干预工作的第一道防线,学生支持系统对心理危机工作的开展起重要作用。学生在校学习生活中接触的人群都可以成为他的支持系统组成部分,因此心理危机预防与干预工作应以预防为主^[3]。在构建体系同时,也要加强宣传与学习,提高师生和家长等对心理危机与生命教育的认识与重视。生命教育进课堂,在学生层面是通过班会课和心理健康课,将生命教育理念传达;在家长层面可开展家庭学校活动和家长沙龙,让家长了解高中阶段学生成长特点,学会识别心理危机,重视生命教育;在教师层面,除了提高教师生命教育意识外,更多的要对教师在面临心理危机事件的分工与操作进行培训,让教师在识别、预防、干预环节都明确职责,危机出现能及时就位。

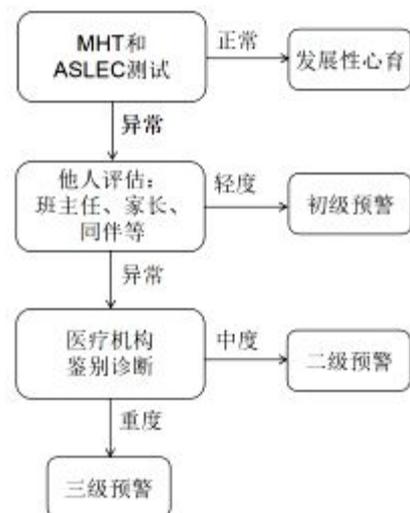


图2 普通高中心生心理危机识别与预警流程图示

2.3 建立学生心理危机动态识别预警机制

学生心理危机动态识别预警系统应包含学生人口学数据, 学生心理测量情况, 心理委员、班主任、家庭、科任老师、宿管后勤老师、心理教师动态预警等组成部分。定期对学生心理预警档案进行管理, 将心理危机预警按由轻到重的初级、二级、三级分类处理^[3], 达到预警级别则开展心理干预工作。学生在校学习生活, 接触最多的是同学、其次就是班主任、科任老师, 住宿生与宿管老师接触机会也较多, 日常学生获得支持的也所以心理委员与班主任、宿管老师的动态预警尤为重要。具体识别预警流程如图2:

学生心理危机动态识别预警系统可依托网络测评系统或心理档案系统。学生可在学期开学初以及期中考试之后, 由年级组织到计算机房进行网上心理测评。问卷选用学生心理健康测验(MHT)和青少年生活事件量表(ASLEC)等多量表结合的形式操作, 避免单一测评。测评结果为预警级别的同学名单由心理老师收集。学生发展指导中心可向班主任、科任教师、宿管老师、校医、家长等群体发放普通高中学生心理危机预警排查表, 有驻校社工进行收集整理。对照测评预警与他人评估两套测试结果, 确定初级预警人群。接着, 委托医疗机构, 对初级预警人群进行鉴别诊断, 确定二级预警人群以及三级预警人群。

对于预警人群, 学校将向家长发放普通高中心理危机个案情况告知书, 并邀请家长回校进行辅导。

2.4 制定心理危机干预操作指引

表1 普通高中初级预警和干预工作相关人员职责示意图

机构/人员	内容	
学校	心理危机工作领导小组	1. 依据学校教学理念和目标布置的和谐的、优美的校园环境和文化氛围, 陶冶学生的情操, 塑造学生的心灵; 2. 组织开展丰富多彩门类齐全的社团活动、针对学校和学生阶段性需求的心理拓展活动、参与广泛的家校心育共建活动, 推动书院文化建设, 陶冶学生情操; 3. 完善学生心理危机预防和干预体系4. 组织师资队伍培训, 朋辈辅导培训以及家庭教育活动等。
	德育线班主任、年级组长等	1. 识别心理亚健康及异常心理的学生; 2. 开展心理主题班会课和学生个别谈话相结合的方法提供一般性心理辅导; 3. 加强家校沟通, 通过家访、电话、微信平台等多种方式与家长取得联系, 加强家校教育合力; 4. 做好与科任老师、宿管老师及校医等的沟通和协调工作; 5. 指导和管理班级心弦社社员和心理委员工作。
	心理教师驻校社工	1. 帮助学生建立个人心理档案, 对学生心理健康状态进行测评; 2. 开展心理健康知识普及教育, 有针对性开展心理危机应对技巧学习课程; 3. 为有需要的学生开展个别心理辅导或同质性心理团辅; 4. 培训心弦社社员及心理委员。
	宿管老师校医	1. 根据学校宿舍管理条例教育学生; 2. 落实学生宿舍午休晚休考勤; 3. 观察学生心理动态, 识别心理异常行为, 及时告知和协助班主任。
心理委员心弦社	1. 在日常学习生活中观察了解同学身心状况, 关注心理状态; 2. 识别班级同学和宿舍同学心理异常行为, 及时向班主任汇报; 3. 通过谈心、陪伴等方式为有心理困惑的同学提供力所能及的帮助 ^[7] 。	
家庭	家长	1. 营造温馨、包容、支持的家庭氛围; 2. 参加教育部门、学校等机构组织的家长会、家庭教育沙龙、家庭教育讲座等, 学习正确的教育理念; 3. 学习心理健康知识及心理危机知识, 在家庭生活中懂得运用心理学知识陪伴孩子; 4. 关注孩子的心理动态, 识别孩子的异常行为, 并能及时与学校反映, 配合学校工作。

在评估学生达到心理危机预警级别后, 必须及时进行干预, 减轻心理危机对学生影响, 降低自伤自杀等风险^{[4][5]}。心理危机的出现往往是突发的, 在此前需要做好详细分工与部署, 一旦危机出现, 所有指责人员能迅速到位。因此在推进阶段, 主要针对重大生活事件引起的心理危机, 制定操作性强的心理危机干预操作指引, 明确指责, 责任到人, 并且干预指引涵盖危机出现到危机解除各个环节^[6]。

2.4.1 发展性心育: 生命教育

①生命教育内容进课堂。将体验式生命教育班级团辅课程融入每两周1节的心理健康活动课和主题班会课中, 确保在课堂领域落实生命教育的内容。

②多学科渗透生命教育。在各学科教学, 特别是学生学习时间最长的高考科目中增加生命教育内容, 发动学科老师挖掘学科内容中显性和隐含的生命教育内容, 适时、适量、适度地对学生进行生动活泼的生命教育, 并指导学生开展与生命教育相关的研究型学习活动。此外, 在音体美等学科教学中, 提高学生积极向上的心理品质, 帮助学生学会发现生命之美、欣赏生命之美。

③开展生命教育主题活动。在学校每周二下午主题班会时间及每周三下午的社团活动时间, 充分利用青春期教育、心理教育、安全教育、健康教育、环境教育、生涯教育、感恩教育等生命专题教育, 开展科学的、有活力的生命教育系列主题活动。

④开展生命教育综合实践活动。充分利用学校社团实践活动、仪式活动、青少年教育基地、公共文化设施等途径, 通过情景模拟、角色体验、参观学习、实地训练、志愿服务、亲子互动等形式, 以“十个一生命成长体验活动”为内容开展生命教育综合实践活动。

2.4.2 初级预警干预: 同质性成长小组

初级预警对象为心理测评出现预警, 但他人评估正常的人群。相关人员职责如表1:

此外, 根据需求, 将初级预警人群组成同质性小组, 开展成长性团辅。

2.4.3 二级预警干预: 动态观察

二级预警的主要对象是经历心理危机事件并适应困难, 出现心理或行为偏差的学生, 即有心理危机倾向的学生^[8]。预防的主要措施包括:

①把筛查确定的二级预警对象名单列入学生心理危机预警数据库, 作为心理危机预警重点关注群体进行预防和监护;

②为这一重点关注群体开展一对一心理辅导, 家庭辅导等,

表2 普通高中二级预警和干预工作相关人员职责示意图

机构/人员	内容	
学校	心理危机工作领导小组	1. 建立重点关注群体的心理危机管理体系, 为群体提供个别辅导或家庭辅导等; 2. 完善学生心理危机预警系统, 对有心理危机倾向的学生进行及时、有效的监控和管理。
	德育线班主任、年级组长等	1. 动态关注重点关注群体, 记录好学生心理和行为变化; 2. 在学习生活中提供积极关注, 让学生获得成就感, 获得支持, 提高自我效能感; 3. 及时向心理危机工作领导小组汇报情况; ; 4. 协助心理老师和驻校社工开展个别辅导、家庭辅导工作; 5. 与家长密切联系, 做好家校沟通。
	心理教师驻校社工	1. 为特殊群体学生提供专业的个别辅导、家庭辅导; 2. 搭建有效的学生心理危机支持系统, 取得班主任、科任老师、家长、宿管老师、心理委员等人群的协助与配合; 3. 与高校专业心理机构、医疗机构密切联系, 必要时进行转介。
	心理委员心弦社	1. 关注重点关注群体的动态; 2. 一旦这一群体同学出现心理或行为变化, 及时与班主任报告。

帮助这些学生宣泄情绪,提高抗挫折能力,及时缓解问题,纠正心理和行为偏差;

③邀请高校专家或医疗机构为心理教师、驻校社工和班主任群体开展心理辅导督导,提高教师在特殊学生心理辅导方面的水平;

④积极与高校和医疗机构等联系,必要时把学生转介到专业心理机构进行辅导或治疗。(表2)

2.4.4 三级预警干预:监控转介

三级预防的主要对象是有严重行为偏差和严重适应困难的学生。如:

①在生活学习中遭遇突如其来的打击,如家庭成员或家庭结构的重大变故(亲人死亡;父母的离异;家庭暴力等)、遭遇性危机(性伤害;性暴力;性侵犯;意外怀孕等)、受到意外刺激(自然灾害、校园暴力、重大交通事故等其他突发事件),并伴随强烈的情绪和行为反应。

②患有严重心理疾病并已经专家确诊的学生,如患有抑郁症、恐怖症、强迫症、癔症、焦虑症等疾病的学生。

这类学生属于高危学生,需要通过专业的心理矫治去帮助他们身心康复。这类人群学校需要从监控与转介两方面开展干预工作^{[8][9]}。首先完善心理危机监控体系,监控体系包括高危学生生活中能够接触到的宿管老师、校医、同学、班主任、科任老师、心理老师、德育行政等,这些人员的相互协作可以更全面更及时掌握心理高危学生的状态,进行及时辅导。其次,当遇到高危学生出现自伤、自杀或伤害他人的意向和计划时,要及时转介,给相关学生提供有效心理辅导或治疗,帮助其心理复原。

表3 普通高中三级预警和干预工作相关人员职责示意图

机构/人员		内容
学校	心理危机工作领导小组	1.完善学生心理危机预警系统,对有心理危机倾向的学生进行及时、有效的监控和管理;2.与教育部门取得必要沟通,以保证在需要时得到上级主管部门更好的指导与帮助。
	德育线班主任、年级组长等	1.监控高危学生的心理和行为变化动态;2.配合心理老师和驻校社工的辅导,提供必要协助;3.加强家校沟通和合作。
	心理教师驻校社工	1.做好高危学生的跟踪辅导记录,保存好相关档案材料;2.必要时向学校提出转介或矫治建议;3.协助高校心理机构或医疗机构做好学生心理辅导。

2.4.5 建立危机干预效果评估系统

干预的事后评估,是指对当事人短期心理危机干预完成后,在后续一段时间定期对当事人进行监察和追踪研究,确保当事人在之后能走出困境,重新获得正常学习生活能力的。此评估系统包含在学生心理危机档案中,作为心理危机后续工作。(表4)

危机干预是生命教育中补救性教育的重要一环,开展心理危机的预警与干预是生命教育的重点工作之一。希望本文对心理危机的研究,能够提供生命教育与危机处理的实用对策,提高学

校和教师、家长对心理危机的认识与重视程度,增强理论结合实践的能力,多方位保障学生的身心健康与生命安全。

表4 普通高中干预效果评估示意图

机构/人员		内容
学校	心理危机工作领导小组	1.建立心理危机后期评估系统,帮助学生在心理危机时间后进行定期评估;2.与高校心理辅导机构及医疗结构保持沟通,做好协助工作。
	德育线?班主任、年级组长等	1.观察学生的心理和行为变化动态;2.配合心理老师和驻校社工的辅导,提供必要协助;3.加强家校沟通和合作;4.开展心理主题班会课等活动帮助学生重新适应。
	心理教师驻校社工	1.做好学生的跟踪辅导记录,保存好相关档案材料;2.成立后期学生成长小组,帮助其重新获得开展学习生活的资源与力量;3.协助高校心理机构或医疗机构做好学生心理辅导。
	宿管老师校医	1.落实学生宿舍午休晚休考勤;2.观察学生心理动态,识别心理异常行为,及时告知和协助班主任;3.在宿舍生活上给予学生关怀。
	心理委员心弦社	1.在日常学习生活中观察了解同学身心状况,关注心理状态;2.通过谈心、陪伴等方式为有心理困惑的同学提供力所能及的帮助。
家庭	家长	1.营造温馨、包容、支持的家庭氛围;2.学习心理健康知识及心理危机知识,在家庭生活中懂得运用心理学知识陪伴孩子;3.关注孩子的心理动态,识别孩子的异常行为,并能及时与学校反映,配合学校工作。

参考文献:

- [1](美)理查德·K.詹姆斯,伯尔·E.吉利兰著,肖水源等译.危机干预策略[M].北京:中国轻工业出版社,2017.
- [2]边玉芳.青少年心理危机干预[M].上海:华东师范大学出版社,2010.
- [3]浙江省中小学心理健康教育指导中心.浙江省中小校园心理危机干预指导手册[M].宁波:宁波出版社,2014.
- [4]樊富珉.SARS危机干预与心理辅导模式初探[J].中国心理卫生杂志,2003(09):600-602.
- [5]李波,李林英,安芹,贾晓明.重大危机生活事件对大学生心理成长的影响——非典对大学生自我认同的影响[J].中国健康心理学杂志,2005(01):48-50.
- [6]庞红卫.中小學生心理危机预防与干预的实践模式[J].中小学心理健康教育,2016(08):9-13
- [7]张俊杰.心灵互助社:同伴辅导在高中心理危机干预中的运用[J].浙江教育科学,2017(03):32-34.
- [8]孙超.高中学校心理危机的预警及干预[J].理论观察,2017(06):151-153.
- [9]陶奕.构建高中心理危机干预系统——由一例校园危机事件引发的思考[J].内蒙古教育,2017(18):17-18.