

新时期大学生心理危机干预路径及策略分析

赵彬宇 李学晴

西安科技大学高新学院, 中国·陕西 西安 710109

【摘要】心理危机主要指的是一种心理失衡的状态,往往伴随着危机事件的出现而产生这种现象。近年来,大学生心理危机问题得到了人们的高度关注。大学生的心理危机现象不仅对其自身发展具有较大的影响,也直接关系到校园的稳定性。因此,高校应加强对大学生心理危机干预措施的研究,以保障大学生的心理健康,实现素质教育的目标。本文主要对新时期大学生心理危机干预路径及策略进行分析。

【关键词】新时期; 大学生; 心理危机干预; 路径及策略

Analysis on the Path and Strategy of College Students' Psychological Crisis Intervention in the New era

Zhao Binyu, Li Xueqing

High-tech College, Xi'an University of Science and Technology, Shaanxi, China, Xi'an 710109

[Abstract] Psychological crisis mainly refers to a state of psychological imbalance, which often occurs with the appearance of crisis events. In recent years, the psychological crisis of college students has received great attention. The psychological crisis of college students not only has a great impact on their own development, but also directly affects the stability of the campus. Therefore, colleges and universities should strengthen the research on the intervention measures of college students' psychological crisis, so as to ensure the psychological health of college students and achieve the goal of quality education. This paper mainly analyzes the path and strategy of college students' psychological crisis intervention in the new era.

[Key words] new era; college students; psychological crisis intervention; paths and strategies

前言

在世界范围内,心理危机干预的重要性日益凸显,直接关系到一个国家社会的和谐发展。在现代社会发展过程中,要想保障人们的生活质量,就要为各个阶段的人们提供心理援助。尤其是大学阶段的学生,更要及时对处于心理危机状态的学生进行心理疏导,促进其心理健康发展。心理危机干预的实质是帮助大学生有效应对危机,找出其中的转机,使其摆脱困境。

1 大学生心理危机的类型和表现

1.1 大学生心理危机的类型

根据大学生心理危机的来源,主要将其分为三个类型:其一为发展危机。大学生在进入新的阶段时,由于周围环境的变化,会产生异常反应。如大一新生刚入校时,会感到身心不适,以及大四即将毕业时,学生也会产生强烈的焦虑情绪。在人们成长的过程中,不断遇到发展危机,其存在于生命的每个时期。对于大学生来说,如果能够以积极的心态应对各种变化,能够通过自己的能力解决危机。但如果缺少面对挫折的勇气,也没有相应的经验,将会对其产生严重的影响。其二为情境危机。主要是指个体面对意外突发事件造成的心理危机。如恐怖袭击和自然灾害等。这类危机具有相同的特点,即不可预测、灾难性以及突发性,产生的心理影响比较严重,需要及时干预^[1]。其三为生存危机。主要是指大学生在处理一些生活问题时,情绪比较焦虑的现象。如责任和生活规划目标等。这类危机主要来源于对生活失去目标,一直处于空虚状态等,不仅对大学生的身心健康有着较大的影响,也会对其价值观念的

形成有着直接的联系。

1.2 大学生心理危机的表现

大学生心理危机一般表现在以下几个方面:首先,表现在行为方面。通过对其行为举止的观察,判断其是否存在潜在危机的情况。如学生在与人沟通后能否做出正确的反应,是否能够正常学习生活,是否存在伤害自己或者伤害他人的行为。其次,表现在情绪方面。通过对学生的情绪进行观察,可以了解其心理状态,如是否存在消极情绪,总体情绪是否稳定以及是否符合所处的环境等。再次,表现在认知状态方面。对学生看待问题的方法进行分析,判断其是否存在潜在危机。如学生的注意力能否集中,分析问题和解决问题的能力是否处于正常水平等^[2]。最后表现在生理方面。如学生的睡眠和饮食是否正常,是否存在酗酒的情况,身体是否存在不适等。

2 大学生心理危机形成的原因

2.1 主观因素

每个人都是作为独立的个体存在,生活环境存在一定的差异,思维模式也不同,对于同一个问题,看法也不会相同。所以个人对事件的主观判断也是造成大学生心理危机的一项因素。首先,自我认知和思维模式存在偏差。根据相关调查显示,应急事件本身不会使人产生较强的挫折感,之所以出现各种负面情绪的主要原因在于个人主观的看法。一旦产生心理危机,会导致个体丧失自我意识,产生较强的挫败感,很容易自暴自弃,自我评价不正确。同时,这些具有心理危机的个体思维模式也不同,在对问题进行分析的过程中,缺少发散思维,会将所有

的思维集中到眼前的问题上,断绝与外界的联系,进而难以有效控制自身情绪。其次,个性存在缺陷。这种情况可能由于先天遗传,也有可能是受到后台社会环境的影响导致的,使得个体表现出异于常人的缺陷。如难以承受微小的打击,很容易出现心理崩溃的情况,面对事件时,容易偏执或过于冲动。最后,难以承受微小的打击。大学生由于缺少社会经验,往往对今后的人生抱着美好的幻想,并且拥有较强的自尊心,容易依赖他人,缺少应对社会打击的能力。一旦真正认识到现实,很容易产生心理问题。

2.2 客观因素

大学生在日常学习和生活的过程中,也会遇到各种问题,对其造成较大的压力,进而产生心理危机。其一为人际交往方面的压力。一些学生在进入大学后,发现大家由于来自不同的地区,在生活习惯和消费观念等方面存在较大的差异,增加了人际交往的难度。有些学生能够交到很多朋友,但部分学生可能难以交到一个朋友,再加上环境的变化,很容易导致心理危机的出现^[3]。其二为学习和就业方面的压力。部分学生认为到了大学就不用学习了,但真正进入大学后,发现学业依然很重,并且由于社会对人才的要求不断提升,为了更好地就业,还要考各种证书。同时,在临近毕业时,一些学生还没有找到自身的就业方向,也会产生较大的就业压力,很容易诱发心理危机。其三为社会矛盾。当前社会竞争不断加剧,要想跟上时代的发展,就要不断进行学习,在社会整体各个方面都高速发展的情况下,一些学生很容易产生各种负面情绪,如情绪焦虑、陷入迷茫等,若不能及时排解,就会产生心理危机。

3 大学生心理危机的干预路径

大学生心理危机干预工作主要可以从以下三个方面着手:其一,通过筛查确定名单;其二,评估心理危机等级,并制定相应的干预方案;其三,有效开展心理危机干预工作。

3.1 全面进行筛查

为了掌握大学生心理危机干预的最佳时机,应及时进行全面筛查,在危机全面爆发之前有效进行控制。为此,高校应建立专门的心理危机干预小组,开展综合筛查工作。一方面学校医务人员和科任教师等人员要加强观察,及时上报学生的心理数据信息。另一方面高校应定期开展心理问题筛查,如心理健康调查月报和新生心理健康普查等。两方面充分结合,及时了解学生心理状态。

3.2 评估危机等级

通过筛查工作的开展,可以获得相应的数据信息,在此基础上,可以对学生心理危机等级进行评估。主要需对以下几类学生进行深入了解:筛查分数较高的学生;心理问卷得分较高的学生;心理问卷得分不高,但校医人员和辅导员等认为可能存在心理危机的学生。在对学生心理危机进行评估后,可以确定其危机等级,并制定相应的危机干预方案^[4]。

3.3 开展危机干预

对于学校干预范围内的危机,可以结合多方力量,由学校教职人员、心理健康教师和家长共同制定危机干预方案,针对学生的实际情况,合理进行干预,确保能够帮助学生解决危

机,让其正常学习和生活。对于超出学校干预能力的危机,应及时转介到专业医疗机构,以免造成严重的后果。

4 大学生心理危机的干预策略

4.1 树立正确的心理危机干预理念

高校要做好大学生心理危机干预工作,就要树立正确的理念。首先,明确心理危机干预的含义。心理危机干预就是在心理理论的指导下,有规划的对处于危机状态下个体的心理状况施加影响,实现健康的转变。根据相关理论研究发现,心理危机就是个体的一种主观认识,当其认为自己当前遇到的问题难以解决,并产生认知行为上的功能失调,若不能及时纾解,就会诱发心理危机。大学生由于心理发育尚不成熟,承受挫折和困难的能力较弱,一旦受到外界的压力,很容易产生心理危机,并且心理危机的发生具有时限性、突发性以及痛苦性的特点。因此,要重视大学生心理危机预防工作的开展。坚持以学生为本,从学生的角度出发,帮助心理危机的学生顺利度过。同时,应加强对心理危机事件的控制,及早进行预防、疏导和干预,降低心理危机爆发的概率,为学生的健康成长带来保障。其次,要坚持心理危机干预原则。其一,要将预防放到第一位。为了预防学生心理危机的出现,应积极开展各种多元化的心理健康教育活动,如心理健康教育课程、将心理健康教育融入到校园文化建设、举办心理健康讲座以及积极宣传各种心理健康知识等,可以有效预防心理危机的产生。其二,加强重点干预。要做好大学生心理危机预防工作,不仅要加强全体学生的心理健康教育,积极关心爱护所有学生,还需加强对重点学生的关注,即存在心理危机倾向的学生,特别是有抑郁症、受到意外刺激、情感性精神病以及焦虑症等症状的学生,要加强干预^[5]。其三,大学生心理危机干预具有较强的复杂性,需要依靠各方力量的配合,而不能仅仅依靠学校。此外,学校还应建立相应的预防保障体系,为心理危机预防工作的开展创造良好的条件。

4.2 建立心理危机干预机制

为了确保大学生心理危机干预工作的顺利进行,高校应建立相应的心理危机干预机制。首先,要建立组织管理系统。为了提高心理危机干预工作的效率,高校应将其纳入重要议事日程,在建立学生突发事件应急处置小组的基础上,成立心理危机干预小组,由相关校领导担任组长,由心理咨询中心、各院系负责人以及校医院等相关部门构成成员,并制定相应的工作程序。在该小组的领导下,有序开展心理危机干预相关工作。其次,要建立防御监控系统。通过该系统的建立,有效预防大学生心理危机爆发。在新生入学后,要及时进行心理普查,尽早发现学生存在的心理问题,及时进行处理,降低形成心理危机的概率。同时,将心理健康教育设定为选修课,积极进行心理健康教育宣传,并组织开展相关活动。并由心理咨询师和辅导员以及学生骨干等组成一支团队,专门了解学生的心理问题,及时进行干预。同时,要建立全过程的心理干预监控制度,提高相关工作的实效性。对重点学生进行跟踪评估,并对心理危机处理后的成效进行监控,确保心理干预工作出发发挥其作用^[6]。再次,应建立预警干预系统。该系统主要由“四级网络”构成,分别为:寝室管理人员和学生

骨干; 辅导员和班干部; 院系领导和心理健康教育教师以及学生会干部; 学生不跟领导、学生会干部、心理健康咨询中心等。通过逐级联动, 第一时间发现, 尽早进行评判, 从而有效预防心理危机的出现。最后, 还需建立集成支持系统。要想真正确保大学生心理危机干预的有效性, 需要整合相关资源, 建立集成支持系统。主要由教师、家人和同学共同构成, 从各个方面着手, 为大学生心理危机干预工作提供支持, 不断对学生进行心理鼓励, 以降低学生身心症状的程度。

4.3 有针对性地开展心理危机干预

根据相关研究证明, 在开展大学生心理危机干预的过程中, 应根据实际情况, 采取相应的干预策略, 才能确保工作的有效性。首先, 对于有严重心理疾病的学生, 第一件事情就是确定问题。邀请相关专家, 对学生的心理健康状况进行评估, 并给出建议。在进行处理的过程中, 一般情况下会有三种方式, 其一让学生在校园内治疗, 并加强对其心理变化的监督, 进行跟踪治疗。其二让学生回家接受药物治疗。学校应联系家长办理休学手续, 并将其带回家中进行治疗。其三是住院治疗。学校应及时通知家长, 带领学生前往专业机构进行治疗。其次, 对于有伤害自身或他意念的学生。一旦发现学生产生自杀的意识, 必须要先将其转移至安全环境当中, 并对其进行24小时监控, 并及时通知家长。然后了解具体的原因, 并对其心理情况进行评估, 按照专家的意见采取相应的干预方式。若学生产生伤害他人的意念, 应先确保双方的安全, 然后判断学生产生这种想法的原因, 确定是否由于心理因素引发的。在确定是由于心理造成后, 采取相应的干预措施。最后, 对于已经实施自杀行为的学生。若自杀未遂, 应将其立即送往医院治疗, 及时处理现场, 以免对其他学生产生不良影响, 并由相关专家进行评估, 采取相应的治疗措施。若学生已经自杀死亡, 应做好善后工作, 对相关学生进行心理评估, 消除事件对其造成的影响, 以免扩大危机范围。

4.4 营造良好的心理教育氛围

教室和宿舍是学生停留时间最长的场所, 应利用宣传展板、心语卡和心理广播等渠道, 积极进行心理健康教育, 满足学生心理上的需求, 为其心理健康发展带来良好的环境。同时, 通过心理教育的进行, 可以培养学生积极向上、团结互助的班风, 让学生养成良好的习惯, 能够以积极的心态应对各种问题, 在整体校风的熏陶下, 形成健康的心理。在开展心理教育教学时, 应加强实践活动的开展, 并在活动中融入心理健康教育的内容, 增强课程教学的针对性, 满足学生的心理素质需要, 引导其树立积极进步的生活观念, 能够微笑面对失败和挫折^[7]。同时, 学生一般具有团体生活的倾向, 可以根据学生的需求, 组织团体辅导活动。通过角色扮演和活动体验等多种方式, 让学生获得情感支持, 营造良好的团队氛围, 可以帮助学生形成健康的心理。并且通过交流学习经验和生活经验等方式, 能够引导学生认知结构的重建,

促使其形成积极的思维方式。

4.5 加强“危机”主题教育

一方面要开展职业生涯规划教育, 帮助学生实现人生目标, 并且能够引导学生深入分析自我, 实现对自身的正确评估, 明确自身的优势和劣势, 树立职业发展方向, 进而更好地适应社会。因此, 应帮助学生学会自我分析, 引导其了解自身的能力和喜好, 准确进行自我定位, 制定科学合理的职业生涯规划。另一方面要加强生命教育。要帮助学生认识到生命的宝贵, 理解生命的意义。同时, 引导学生在珍惜自身生命的基础上, 尊重他人的生命, 在享受生命价值的同时, 还需重视生命的进一步发展。另外, 从多个不同的角度开展生命教育, 让大学生真正理解生命的价值, 热爱生命, 这在大学生心理危机干预中有着重要的作用。

5 结语

综上所述, 大学生心理危机干预是一个长期工程, 贯穿在学生生活与学习的各个方面。在新的发展时期, 高校更要加强对心理危机教育的重视程度, 从心理危机筛查着手, 评估学生的心理危机等级, 并制定相应的心理危机干预方案, 确保大学生心理健康。同时, 高校应树立正确的心理危机干预理念, 建立心理危机干预机制, 有针对性地开展心理危机干预, 营造良好的心理教育氛围, 加强“危机”主题教育, 帮助学生化解心理危机, 实现健康成长。

参考文献:

- [1] 李永慧. 大学生心理危机干预困境与应对策略[J]. 中国学校卫生, 2019(4): 4.
- [2] 宁曦, 宁国安. 新时代进行大学生心理危机干预的意义, 制约因素及对策[J]. 知识窗, 2019(24): 1.
- [3] 刘超. 从心理援助到生命提升——新形势下大学生心理危机干预实践与反思[J]. 湖北经济学院学报: 人文社会科学版, 2021(8): 3.
- [4] 秦喆. 自媒体时代高职大学生心理危机的积极干预策略[J]. 西部素质教育, 2019(12): 3.
- [5] 孙慧. 高校辅导员开展大学生心理危机干预的优势分析与路径研究[J]. 中国成人教育, 2020(18): 3.
- [6] 张晶露. 微信支持下的大学生心理健康教育及危机干预策略探析[J]. 当代教育实践与教学研究: 电子版, 2018(6X): 2.
- [7] 戴贤伟. 积极心理学视野下大学生心理危机干预的目标与路径选择[J]. 长江丛刊, 2020(008): 109, 112.

作者简介:

赵彬宇(1993.06-), 男, 汉族, 陕西西安, 本科, 初级, 研究方向: 大学生思想政治教育。

李学晴(1996.03-), 女, 汉族, 甘肃白银, 硕士, 研究方向: 大学生思想政治教育。