

# 高职院校“00后”学生心理危机干预的现状研究

李毓新 董丹辉 夏雅萍 李心琪

(无锡科技职业学院, 江苏 无锡 214000)

**摘要:** 当今, 高职院校主要都是“00后”了, 心理危机干预是维护校园安全稳定的重要环节。本文探讨高职院校“00后”大学生心理危机的诱因及现状, 要着重完善家庭、学校和社会的支持系统在心理危机干预中的模式和运作方式, 旨在为高职院校培育全面发展的人才, 建立学生心理危机干预的联动机制提供参考依据。

**关键词:** 高职院校; “00后”学生; 心理危机干预

## 一、相关概念

危机是指一个人无法以正常方式应对内部和外部压力时的反应, 它通常发生在一个人无法避免的严重压力事件中, 当可用的应对方法失败时, 就会出现明显的情绪、认知和行为紊乱, 并处于一种心理失衡状态。而心理危机指的是当个体处于逆境, 而他以往的应对机制和通常的支持系统不足以应对时, 即当他所面临的窘境大于他的能力时, 暂时出现的心理痛苦导致的心理失衡状态。危机干预是指为处于困境中的个体提供紧急心理护理, 帮助他们重新定位, 防止或减轻心理创伤可能带来的负面影响以帮助其渐渐恢复到此前心理适应水平。

## 二、国内外心理危机研究现状

纵观国内外对心理危机的研究, 我们发现, 20世纪前期西方国家率先兴起对心理危机的理论研究。20世纪70年代初, 对危机干预理论的研究不断发展, 心理危机干预正式成为世界卫生组织(WHO)的研究课题。近40年来, 一些地区及国家建立了较为完善的心理危机干预系统, 特别是危机高发的国家在此领域积累了较为丰富的实践经验。我国在心理危机干预的理论研究、制度建设、实践工作等方面也积累了一些基础, 后期将继续努力完善。

## 三、高职院校“00后”大学生心理危机问题诱因分析

### (一) 初入大学适应困难

如今, 不少“00后”是独生子女, 在家被几代人一起宠着长大。在这种家庭环境中, 孩子作为家中的独生子女, 自然少不了家中长辈的宠爱。他们个性鲜明, 有很强的自我中心意识, 但抗挫折能力较差, 对家庭有着较强的依赖性。还有一些学生对于高职院校当前所用的教学管理方式比较抗拒, 有着较强的逆反心理, 思考问题不成熟, 在适应新环境或者面临学业时可能就会滋生心理问题。

### (二) 人际关系苦恼应对

生活在信息时代的“00后”大学生, 在快节奏的社会中有了

电脑、手机、平板等电子通信产品与朋友进行网络聊天、视频。他们已经不愿意也很难再像以前一样进行常态化面对面的沟通交流。“对酒当歌、促膝长谈”式交流对“00后”大学生来说俨然已经成了一种社交奢望。当今“00后”大学生的人际关系问题主要表现为不擅沟通交流、缺乏社交技巧、以自我个体为中心、过度自卑或过度自大、没有主见等, 出现孤独、抑郁、苦闷等感受时难以自我调节, 向社会资源求助的意识淡薄, 从而导致出现严重的心理问题。

### (三) 生涯规划感到迷茫

近年来, 高校毕业生逐年增加, 毕业生就业压力越来越大。部分学生对所学专业的就业前景、就业方向知之甚少, 缺乏实践实习经验, 这就容易让学生无法以理性平和、积极向上的心态面对学业, 影响了他们的身心发展和专业学习, 甚至产生毕业恐惧, 从而出现心理健康问题。

## 四、建立学生心理危机干预的联动机制

### (一) 家庭支持系统在心理危机干预中的模式和运作方式

原生家庭对每个人的成长有很大影响, 好的家庭环境能对一个人产生积极的影响, 反之亦然, 所以说家庭是一个人心理成长的主要场所。家庭的结构类型、父母的教育水平、家庭的经济地位、特殊的童年经历等因素都在影响着高职院校“00后”大学生的心理健康状况。

所以父母在子女的教育中发挥着不可替代的作用, 且家庭教育的影响持续久远。有些家长只会强制性的干预孩子人生, 很少激励孩子, 不给孩子树立榜样, 他们的错误行为对孩子身心发育造成了一定危害。有研究表明, 父母关系良好、相处和谐, 孩子情绪就积极乐观, 反之亦然, 家庭氛围和谐的学生人际信任水平明显高于不和谐的。因而, 作为母亲, 要学会示弱“弱”, 父亲应该冷静、沉稳, 才能共同营造一个有利于子女身心健康发展的良好家庭环境。父母的教养方式主要有四种类型: 专制型、溺爱型、

放任型和民主型,从学界的研究来看,民主型的教养方式对于子女健康心理的发展更为有利。所谓民主型教养方式是指父母与子女间的沟通交流是平等的,父母能理解尊重子女,给予子女足够的情感温暖及自主选择权,爱与尊重可以充分地被子女感受到。所以建议父母对待子女应保持一个适当关爱和相对自由原则。

#### (二) 学校支持系统在心理危机干预中的模式和运作方式

“00后”大学生作为新时代的青年,只有心理健康、人格健全,才能在人生道路上行稳致远,肩负起重要的时代责任,心理健康教育其职能是帮助学生提高心理素质。在大学里,绝大部分学生都在校居住,学生有一段完整的、较长的在校时间。相对于家庭支持系统,学校支持系统对学生的心理调节时间更为持续,能够更稳定、更系统地作用于学生的心理建设。

但此系统仅能实现“少对多”模式的教育资源支持,即心理辅导老师的稀缺不能满足当下学生心理问题普遍性的要求。对学生的心理问题了解得不及时、不充分是目前高职院校心理教育的一个痛点问题。

因此高职院校要对学生的心理问题给予足够的重视,完善相应的课程,增加引进相关专业的教育人才。老师和学生之间要加强沟通,心理辅导教师应准确捕捉学生的心理变化,运用合法、适当的方法和手段来保证心理健康教育效果,实现全面发展的理念。同时要完善学生的心理健康档案,对心理状况实时追踪调查,进行心理咨询互动。今后高职院校心理危机干预工作模式可以考虑怎样在伦理框架下利用和整合社会资源,从而更好地提升心理危机干预工作的科学性和有效性,提高心理危机干预工作水平,建议高职院校成立专门的心理危机干预联动工作组。工作组由拥有丰富的社会资源及工作经验的学校领导人牵头,成员包括心理危机干预工作主要负责人及参与人员。领导人在心理危机干预领域积累了工作经验,可以为高职院校心理危机干预工作中能利用及整合的社会资源,医院、专业咨询机构、公安以及社区等建立并维持良好顺畅的合作关系;而心理危机干预工作负责及参与人员应充分了解和掌握心理危机干预工作的知识、技能及伦理框架等。

#### (三) 社会支持系统在心理危机干预中的模式和运作方式

社会支持系统具有广泛性的特点,在广泛的社会支持系统中,人与人之间的关系不均等,有亲疏之分,而身边能够给予自己支持的人就是自己最关键最重要的人际关系网。已有很多文献研究表明社会支持的积极作用,大学生如果具有更好的社会支持系统,他们的心理健康水平就更高。

为研究社会支持系统在心理危机中的模式,无锡科技职业学院心理协会的老师带领协会同学们做了一次“心理解压对象”的访谈。访谈同学的普遍反馈为:遇到自己无法解决的困难时,首先寻求周围同学朋友的帮助,其次是家人、辅导员、其他老师、学校心理咨询教师、社会专业心理咨询机构和任课老师。这表明除正式的社会系统外,高职院校心理危机干预工作中还需要抓好非正式的社会支持系统。当学生遇到难以承受的压力或者委屈的时候,通过和朋友倾诉自己的心事是缓解压力快速且有效的一种方式。尽管很多时候,我们身边人的支持可能并非专业,但是这种感到被爱的温暖,是能够赋予学生战胜困难的力量。

所以建议高职院校“00后”大学生积极构建自己的社会支持系统,敞开心扉结交益友,寻找能够相互支撑的知己。构建起一个良好和谐的社会系统并积极地向其倾诉心声,是缓解日常心理压力的一个简单且有效的措施。

#### 五、结语

在新时期要实施科学有效的大学生心理健康教育,是高职院校对素质教育的贯彻。精准掌握大学生思想动态,采取有效心理干预措施,帮助他们树立正确的人生价值观,解决存在的心理问题,让大学生积极乐观地对待生活的各个环节,对高职院校而言是尤为重要的,可以促使“00后”大学生用正确的心理学知识和方法面对挑战,走出认知误区,客观全面地总结认识自己,这有助于高职院校大学生的心理健康和早日成才,使他们成为我国社会经济发展的人力资源基础。

#### 参考文献:

- [1] 荆月. 大学生心理危机及干预对策研究 [D]. 中国石油大学(华东), 2008.
- [2] 田毅. 性格优势力量: 对大学生心理危机的缓解效应研究 [D]. 西安石油大学, 2018.
- [3] 刘捷. 医学生突发事件心理急救培训的效果研究 [D]. 山西医科大学, 2016.
- [4] 石志坚. 创伤后应激障碍的干预研究 [D]. 石河子大学, 2014.

项目类型: 江苏省大学生创新创业训练计划项目一般项目,  
项目名称: 高职院校“00后”心理危机干预的现状研究, 项目编号:  
202112681003Y。