

大学生心理危机的特点与干预策略研究

李 倩

(云南外事外语职业学院, 云南 昆明 651700)

摘要: 文章通过阐述和分析大学生中常见心理危机的特点, 提出高校对大学生心理危机要高度重视, 要建构和完善心理危机预警机制和体系, 以生为本, 搭建学生活动平台, 多角度、多部门联动, 形成全员育人的校园氛围。通过多种方式将有效预防与干预大学生的心理危机。

关键词: 大学生; 心理危机; 危机干预

大学生正处于人生发展的特殊时期, 一方面其生理已经发育成熟, 另一方面其心理发育还未完全成熟, 从而导致身心发展失衡, 加之现代社会的急剧变化, 各种新生事物的不断涌现, 使得大学生在心理上面临巨大的压力, 严重的甚至出现心理危机。

一、心理危机及其干预

(一) 心理危机的含义

它代表着处在困境中的大家没法运用原有的网络资源或一般的应对体制来解决事件和问题。心理危机就是指人因为本身或外部的变动而丧失心理平衡, 但又缺乏在短期内恢复过来的情况。

一般来说, 心理危机具备多面性, 通常包含危险和机会。危险关键就是指个体的心理危机假如无法得到立即优良的解决, 在一定时间段内没法修复到平衡状态, 进而进一步加重心理危机, 导致严重危害。机会代表着清除机遇和危险, 使个体心理状态修复到平衡状态, 推动个体心理成长, 其中包含个体人格特质的完善和健全以及应对心理危机的功能和方式。一个事件能不能将在校大学生的心态转换为心理危机, 关键受三个要素的危害: 一是个体对事件实际意义以及将来危害的点评; 第二, 个体是不是有可以帮助他/她的社会终端软件; 第三, 个体是不是得到了高效的应对体制, 即从以前的经验中得到的处理问题的合理方法, 如抽泣、恼怒、向别人倾吐等。因为本人在这里三个层面很有可能有一定的差别, 因此同一事件不一定对每个人组成心理危机。

(二) 心理危机干预

心理干涉也可称之为心理危机协商, 就是指对处在心理危机情况的个体采用确立合理的心理干涉对策, 协助其解决刻不容缓的心理或其他问题, 使其尽早走出困境, 返回危机前的心理平衡状态, 安全性渡过心理危机。心理干涉的具体目的是限制在亚急性和明显的心理危机或外伤情景中将会对个体导致的严重危害, 推动个体从危机或外伤事情中修复, 加强其危机观念, 提高其解决和处理危机的能力, 避免个体在危机情景中将会产生的过激行为, 使个体保持稳定的心理身心健康情况。

从临床医学心理学的方面看来, 心理危机的首要缘故包含生理学、心理、社会发展等众多层面。是一种特有的心理失调情况。一切个体应对外界紧急事件或内部结构心理矛盾的能力都是有一个度。一旦高于这一度, 个体便会出现焦虑情绪、抑郁症、害怕、痛楚、无奈、崩溃、消极悲观等心态。如果不妥善处理, 会产生心态或感情、认知能力、个人行为功能问题, 最后造成心理危机。

在人生道路进步的差异环节, 大学生会碰到各种各样的心理危机。从心理危机的特性而言, 可以分成三类。

一是发展趋势危机, 在个体的发育历程中, 当碰到自然环境或本身生理上的忽然改变时, 会发生明显的、出现异常的应激状态。针对大学生而言, 主要表现为入学心理危机、性心理危机、学生就业心理危机等, 这种属于常规性危机。

次之, 情景危机就是指个体没法预测分析和操纵悲剧事情的

少见或突发性的危机。如突出的社交分歧、家中不幸、突发性暴力行为等。这种事情通常是随机性的、猛烈的和令人吃惊的。

第三, 存在主义危机就是指由于年龄增长, 遭遇一些主要的日常生活问题和别的压力时, 心里的心理矛盾和焦虑情绪。人的一生都需要应对一些有关人生的价值、责任和义务的问题, 而对这类问题的考虑和困惑非常容易造成自己的心理矛盾。大学生是此次危机中特点非常明显的一个人群。

现阶段, 大学生的心理健康问题的确堪忧, 大学生心理危机干涉的科研成果五花八门。但在具体工作中的运用全过程中, 也显现出其在可执行性、目的性和实效性层面的不够, 关键反映在干涉界限模糊不清、规章制度欠缺持续性、模板支撑体系不足健全等问题。如何把理论和实际紧密结合, 笔者认为最先要剖析并寻找一种合适大学生的心理危机干涉方式。

二、大学生易产生的心理危机

(一) 适应不良

适应不良问题常见于大一新生和毕业班学生。大一新生要适应新环境, 包括学习环境、生活环境及方式, 体会梦想与现实的起伏造成的心里起伏和冲击性。参考了一些文献, 冯军等人持续四年调研了 7650 名大学生, 发现自卑、焦虑情绪和强迫是大一新生的关键心理健康问题。杨子君等人调研了 3703 名大一新生, 发现在其中 507 人很有可能出现显著的心理问题, 占总量的 13.68%。在其中有 79 人想不开, 占总量的 2.13%; 应引起重视的有 1263 人, 占总量的 34.09%; 强迫症状、人际交往、心态和毅力问题、缺乏自信心是困惑大一新生身心健康的首要问题。毕业生非常容易出现焦虑情绪、自卑、盲目从众、自傲、狂妄自大等心理状态。他们心里有很多矛盾: 有宏大的理想化却不愿意完成; 想做有意义的事却缺乏勤奋的充分准备; 预见就业竞争但缺乏胆量等。

(二) 学习困难

一般后进生心态上厌学症、焦虑情绪、自卑、习得性无助; 在学习的积极性层面, 对学习知识没什么兴趣, 不自主学习, 学习的积极性变化快, 将兴致迁移到互联网或课外活动上; 在了解和生活中呈现出懒散、自制力差、缺乏韧性的特性; 方式上主要表现为缺乏学习计划, 缺乏通过自学, 缺乏专题讲座。学习困难会加重学生的自卑感, 致使心理危机频发。

(三) 人际交往不畅

人际交往交往是成长过程中很重要的一部分。人际交往过程中的不和谐已经变成困惑大学生身心健康的首要问题。其中影响因素很多, 如家庭情况、成长阶段、生活方法的差别, 此外, 大学生身心虽然都有一定发展, 但心智还未全部成熟, 情绪极度不稳定, 非常容易偏执、片面性等情况。因而非常容易造成妒忌、自卑、固执、羞涩、自卑、社交逃避等负面情绪和个人行为。如果因为人际交往中出现的问题造成极大的心理危机, 延续时间太长, 即使碰到很小的负性生活事件, 非常容易转变成严重的心理

危机或危机事件。

（四）恋爱受挫

在校大学生正处在心理状态发展的高峰时段。他们身体迅速的生长发育和完善，比较宽松的学校环境，单独行动的生活习惯，变成在校大学生谈恋爱的主要要素。谈恋爱是学校生活中很普遍的状况。

近些年，在校大学生恋爱的状况展现出很多新特性，如恋爱总数连年提升，资金投入占比增大；恋爱低龄化，许多学生都加入了恋爱的行列；恋爱快节奏，有时候会发生多方位的恋爱关联；感情的出发点是盲目跟风的。因大学生心理状态未成熟，心理抗压强度、抗挫败能力较差。许多大学生都是因恋爱问题而出现茫然、心寒、恼怒、挫折、不自信等消极情绪，暴力行为、休学、退学状况司空见惯，造成了高等院校和全社会的普遍重视和深刻反思。

（五）家庭经济困难

根据对严丽萍长安大学 5000 多位大一新生的调研，发觉贫困学生长期存在自卑、偏执、社交退缩、抑郁症、焦虑情绪、依赖等负面情绪。在调查研究中，家庭经济困难的女生比男生更容易出现偏执、社交回避、焦虑情绪、自卑和依赖等情况。家庭经济困难的独生子女的更容易出现躯体化、焦虑情绪、抑郁情绪、自卑、社交回避、偏执、强迫、依赖、精神病性等问题。家庭经济困难的大学生相对比较敏感，防范意识较为明显。有一些大学生对日常生活、对别人、对家长的心态消沉，自怜自艾。他们的主观性地把各种各样不幸都归因于家庭经济困难。这类大学生人格特质较为敏感，心态不好，碰到很小的负面生活事件就很容易变为严重的危机事件。

三、大学生心理危机干预策略

（一）完善大学生心理危机预警制度

1. 确定心理危机预警目标。采用一定的心理测量工具，对在校大学生进行定期测试，并建立心理健康档案，及时发现有心理危机倾向的个体，确定可能出现的心理问题，制定有效的干预方案。

2. 加大学校心理健康教育的力度。学校应设立相应的大学生心理健康课程，并适时的开展心理健康教育活动，普及心理健康知识。

3. 预警信息评估。通过对大学生所在的外部环境进行分析研究，以及个体的认知态度、行为方式等特点，掌握客观环境的发展趋势和动态，保证当环境出现不利因素时，根据大学生心理危机的评定参考标准，评价其危害程度，及时制定有效的干预措施。

（二）构建有效的危机干预系统

1. 成立大学生心理咨询中心。心理咨询中心应与其他学校下属机构处于同等地位，可以分为教学与研究组、咨询与辅导组、培训与宣传组、团体辅导、个别咨询、分析评估、个案分析等具体工作。中心人员组成可采用专、兼职相结合的形式，专职人员须是资深的心理医师、管理学家、心理学家构成，兼职人员须受过专业的训练，并热衷于大学生心理健康的服务的心理教师、医务工作者、德育工作者等组成，中心除日常接受大学生心理咨询外，还应开展相应的大学生心理健康调查和研究。

2. 专业的心理咨询服务。通过对个别大学生进行专业的心理咨询服务，对有特别需要的大学生，中心还要能够提供更为专业服务，包括其在学习、生活和工作上的困难辅导。实施大学生心理危机干预的“五心”策略：即给其信心、泄其烦心、诉其真心、听其诚心、断其险心。

3. 建立 24 小时、多渠道大学生心理危机干预。形式要多样化，可以通过面对面的心理咨询的形式加以疏导、帮助，也可以设立专门的咨询电话，另外还可以通过网络，建立咨询 QQ、创建咨

询网页等方式。便于咨询工作人员采取有效的措施，防止心理危机产生严重后果。

4. 实施危机干预“六步法”。即明确问题，从受害者角度确定危机问题；保证受害者安全，把受害者对自己和他人的生理和心理的伤害降低到最小；强调与受害者进行沟通交流，积极无条件地接纳受害者；提出并验证应对危机的变通方式，帮助受害者了解更多问题解决的方式和途径；与受害者共同制定行动计划以克服其情绪失衡状态；获得承诺，使受害者能够坚持实施为其制定的危机干预方案。

5. 启动社会支持系统。社会支持主要来源于父母、亲人、同学以及其他社会关系的支持，心理危机产生的原因在很大程度上是由于社会系统发生的变化所引起的，因此除了专业的辅导帮助之外，来自社会系统的支持不仅能够有效的帮助处于心理危机的个体获得心理和情感的支持，更能为其提供一些实质上的帮助，包括价值增进、陪伴等。

（三）建立完善心理危机后干预机制

1. 大学生心理危机评估机制。在大学生心理危机发生之前对其进行评估是为了判断危机对大学生可能造成的危害，以及为接下来的干预工作提供支持。心理危机的后干预评估机制的作用有四个方面：第一，检验危机应急处理阶段的干预效果，以便及时调整干预工作；第二，是当事人是否决定中止或终止学业的科学依据；第三，可以帮助干预者判断是否需要将当事者转入更为专业的机构；最后，是判断危机干预结束的重要依据。

2. 对危机学生的跟踪反馈制度。有效的心理危机干预不仅重视对大学生当前心理问题的处理，更要注意危机对于大学生日后生活的影响。为此，建立起以专业心理工作人员为主，兼职人员包括辅导员、家长、舍友等在内的周边人员共同参与的学生危机跟踪与反馈机制，从而使得危机干预工作者能够及时、准确的把握住高危学生的心理状况，增强危机干预的主动性，另外专业工作人员还要定期或不定期地以预约或随访咨询的方式回访当事者，并充分利用大学生心理健康档案。

3. 危机后干预的社会支持系统。从后干预阶段来看，个体心理危机的暂时结束并不意味着危机干预工作的结束，心理问题可能反复出现。因此，组建危机后干预的社会支持系统与危机应急处理阶段的社会支持同样重要。首先，要恢复家庭系统的支持；其次，要建立同伴支持系统。良好的社会支持系统的帮助不仅能够使当事者获得外界精神或物质上的支持，是其恢复社会功能所必需的外部环境，也是及时把握当事者心理状况的一种有效手段。

四、结语

大学生心理困境的原因和干预途径看起来清楚井然有序，其实是一个长期性、繁杂、灵便的运行全过程。因而，应对真实案例，高等院校既要紧紧围绕过去心理干预对策的研究思路，又要实际问题具体分析，提升基础理论和实践经验的拘束，进行进一步高效率的干预工作中，搭建健全完善的心理干预体制和相对的心理干预管理体系，为在校大学生心理健康教育发展趋势给予服务项目。

参考文献

- [1] 王雷, 齐昆, 乔子洵. 大学生隐性心理健康危机“4+X”网格化干预对策研究[J]. 辽宁师范大学学报(社会科学版), 2021, 44(04): 51-56.
- [2] 陈爱文. 当代大学生心理危机应对措施[J]. 现代职业教育, 2021(32): 228-229.
- [3] 李春华. 大学生心理健康教育课程改革的探索与实践[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2021, 40(08): 55-57.