

# 当代大学生心理危机干预研究

谭秋亚 陈静 王鹭

(西华大学 四川 成都 610039)

**【摘要】**大学生的心理健康问题日益突出,通过分析大学生心理危机诱因,提出一系列大学生心理危机干预策略,如心理普查、有效心理干预活动、大学生自我调节和外部环境干预。探索当代大学生心理危机干预的有效措施,完善心理危机干预制度,从而提升大学生群体的自我效能感和应对外界环境变化的能力。

**【关键词】**当代大学生;心理危机;危机干预

随着社会的不断进步和发展,当代高校大学生心理健康问题引起了社会的全面关注。根据中国疾病预防控制中心公布的调查数据显示:目前全国18%~26.5%的大学生均存在不同程度的心理障碍,以焦虑不安、恐怖、神经衰弱、强迫症状和抑郁情绪为主。<sup>[1]</sup>2019年年末,受新型冠状病毒的影响,疫情形势相当严峻,严重影响了学生的身体和心理健康状况。因此,在高校建立和不断完善心理危机干预制度尤为必要,从而及时了解学生动态、帮助解决心理健康实际问题,促进大学生身心健康发展。

## 1 心理危机干预的涵义

心理危机指的是:当个体遭遇某些重大事件或问题的时候,心理上形成的严重失衡状态。<sup>[2]</sup>大学生心理危机干预是指对面临心理危机的大学生采取迅速而有效的应对措施,给予支持与帮助,使之逐渐恢复心理平衡。<sup>[3]</sup>

## 2 大学生心理危机诱因

### 2.1 主观因素

作为独立个体,当代大学生具有非常典型的个性化人格。他们都有不同的成长环境和思维方式,面对相同的问题会产生不同的见解,因此诱发大学生心理危机的主要因素是不同个性的个体对客观事件的主观判断,即主观因素。主观因素一般分为个性缺陷、自我认知能力不足、自我承受能力较低等方面。

个性缺陷是指个体因为先天遗传性问题、后天成长环境或者社会环境的影响而在诸多方面中体现出与常人不同的偏差和缺陷,主要表现为心理承受能力较差,具有较偏执的人格,面对突发事件容易冲动或胆怯、退缩,从而导致其在面临危机时会束手无策,甚至直接心理崩溃。

不同个体均有不同的自我认知与思维模式、个人偏好,他们面对应激事件本身并不会产生困难和挫折感,对应激事件的不同观点、看法与态度才是引发心理危机的原因。出现心理危机的大学生个体,通常是因为自我认识不清晰、缺少散发式思维模式,从而产生自我意志消沉、情绪失控,甚至自暴自弃等现象,导致心理危机。

引发大学生心理危机的主观因素中,年龄特点和人格特点影响显著,导致他们应对社会突发事件、家庭变故等方面心理承受能力较低。对于生活,大学生具有强烈的自尊、自强意识,但仍旧离不开对他人的依赖,社会经验、生活经历匮乏,从而导致他们看到理想与现实的差距后难以接受,对挫折的承受能力较差。

### 2.2 客观因素

当代大学生普遍特点是长达未成人,虽然年满18岁,但是他们面临学习、生活、工作等方面的外界压力与困难,心理和社会适应能力相对较弱。受所处的社会环境、家庭环境以及媒体环境等影响较大,致使大学生在种种压力下出现心理危机。

突发危机事件的不可控性使得心理危机成为一种常态,尤其是对于心理矛盾显性化、抗压能力较弱的大学生群体来说,更是不可忽略的重要影响因素之一。面对2019年突如其来的疫情,学生们只能在家学习,在没有过重的学习任务的同时,家长松散管理,加上网络信息快速传播,主流媒体也以报道疫情信息为主,导致学生接收大量的疫情发展信息,从而产生过度关注和担忧,严重影响本身就脆弱的大学生群体的个人情绪。而同时也有过度接收积极乐观的信息,忽略消极信息的人群,容易导致他们产生盲目乐观和置身事外的现象,从而引发严重的情感危机。

影响当代大学生心理健康问题的另一个重要因素是家庭环境,一般集中在过度宠溺式和打压式家庭教育的家庭。过度宠溺的家庭,一般会对孩子过度关爱、过度保护、过度期望和溺爱,这样家庭教育出来的孩子独立性较差,社会适应能力较低,进入大学后,学校对于学生的管理方式不适用于学生的发展,因此容易导致学生产生心理危机。过度打压式家庭,一般集中在传统式家庭,家长的教育方式主要是鞭策、打压、比较等,这种家庭教育环境下的孩子自尊心受损,<sup>[4]</sup>消极情绪严重,不能接受家长的建议,很难肯定自己的努力和成果,容易导致压力过大而产生心理危机。

随着新媒体的不断进步和发展,当代大学生作为使用和创造新媒体的集中人群,他们对新媒体的依赖性相当强烈。网络传播除了带给他们一些学习资源,也会带来很多弊端。新媒体传播中的一些不健康的生活方式、价值观念、社会结构等诸多方面会严重影响大学生的身心健康,导致他们产生迷茫、困惑、焦虑等负面情绪,如果负面情绪不能得到及时发泄,就会使其心理负荷加剧,从而产生心理危机。

除了社会环境、家庭环境以及媒体环境等因素之外,学业压力和就业压力也是影响当代大学生心理健康发展的重要原因。繁重的学业压力、宿舍舍友不同的三观、复杂的人际交往、毕业生没有职业生涯规划或者无法达到企业要求等等,往往也会导致学生无法排忧而产生过大心理压力,诱发心理危机。

## 3 大学生心理危机干预策略

### 3.1 定期进行心理健康普查

学校应当定期对全校学生进行心理健康普查工作,根据普查情况建立“心理台账”,<sup>[4]</sup>做好后期回访工作,重点关注心理问题高发时段,以便做到早调查、早发现、早干预、早救助,预防情况进一步恶化。同时,学校要将心理健康普查工作常态化,密切关注心理健康普查中可能存在心理问题的人群,注意因遭受突发变故而产生心理问题的学生。

### 3.2 设计有效的心理干预活动

当下心理危机干预活动设计普遍存在参与率低、反馈率低

等问题,在讨论心理干预活动有效性时需要尤其注意这一点。创新心理活动形式,丰富心理活动内容,结合社会热点设计并开展人性化、有温度、易接受的朋辈互助活动并与社会实践、户外运动相结合,以吸引更多的大学生参与其中。同时将反馈环节加到活动框架中,从活动参与者的角度对活动设计进行总结和完美,以便提升其有效性并为今后活动设计提供范本及经验。

### 3.3 外部环境干预

随着社会焦虑文化的普遍盛行,在校大学生们受到外部环境的影响普遍会出现不同程度的心理问题,构建良好的社会支持系统有利于提升其自我效能感。

家庭是形成人格的重要环境,也是影响大学生心理健康状态的重要因素。因此在进行大学生心理健康教育时有必要指导家长介入,引导家长转变教育方式,积极与孩子进行沟通,提升孩子的自信心,构建家校联动心理危机干预机制,形成以“学校-学院-班级-宿舍-家庭”为主要结构的五级联动机制,全面关注大学生的心理健康状况。

大学生群体接触媒体较为频繁,他们的心理健康状况易受主流媒体所引导的社会舆论影响。疫情时铺天盖地的疫情信息通过各类媒体渠道传达到学生手中,使他们的情绪波动较为强烈,不利于他们形成稳定的、健康的心理状态。因此媒体应主动承担社会责任,在输出信息时关注信息接受人群的主要特点,在报道社会热点时关注信息的可接受度。

### 3.4 自我调节

个体之间的差异性导致每个人面临的心理问题不尽相同。个体能最先感知到心理问题的产生,因此自我调节至关重要。当发现自己可能存在心理问题时,应进行自我分析找出问题的源头,通过自我调节和接触外部环境,如进行积极的心理暗示和自我激励,提升自我认知能力、自我效能感、自我承受能力,从而逐步将自己从心理困境中脱离出来。

由于自身心理素质较差以及外部环境的不可控性,当代大学生群体的心理健康问题日益突出。因此,在处理心理危机干预事件时应当根据其心理和行为特点及差异性开展有效的心理活动,并及时建立“心理台账”,为后续心理工作提供准确而可靠的信息支撑。通过外部干预发挥人文关怀的积极作用,使他们在与环境的有效交互中提升自我效能感,及时调整自身心理状态。

#### 参考文献:

- [1] 沈文青,刘启辉.高校辅导员在心理危机干预中的角色定位[J].中国青年研究,2007(11):82-84.
- [2] 符国帅,王牧.新型冠状病毒肺炎疫情下高校心理危机干预机制的构建[J].心理月刊,2020,15(04):26+28.
- [3] 王建国.大学生心理危机干预的理论探源和策略研究[J].西南大学学报(社会科学版),2007(03):88-91.
- [4] 周文,杨东.家庭教育中的PUA现象对青少年心理健康的影响[J].中国德育,2020(24):44-47.
- [5] 卢逸.高校辅导员日常工作台账记录心得[J].时代教育,2014,(09):108.

上接第194页

沈从文到底想要表达一个怎样的主题?教师补充给学生创作背景,学生了解到作品创作在1931年,中国社会是动荡不安的,战乱,掠夺,压迫与虚伪等不善的东西充斥着社会。作者创作这样一个与社会格格不入的世外桃源,是在找一个自己理想的精神之地构筑一个远离尘嚣的梦。给无处安放的人性寻一个家。

有了这些创作背景和作者简介的知识储备,学生就不仅仅停留在对书中真善美的向往与追求上,而是联系当时社会和作者意图,深入地思考人物悲剧产生的原因。除了有书中人物各自性格造成的悲剧,这里还寄托着作者对理想与现实的一种反思,是作者对人生命运的不可把握性和偶然性及不可预知性的忧虑。做到由书及己,学生的阅读就不再停留在浅表性的,而是深度阅读,学生在反思人生的过程中,学会珍惜当下,探寻生命的价值。正如杨绛先生所言,读书的意义大概就是用生活所感去读书,用读书所得去生活吧。

#### 四.搭建分享平台,促进学生研讨文本

在《边城》的阅读过程中,我还搭建了《边城》读书分享交流群,用于学生分享阅读中的思考与困惑,成果与感悟等。学生对文本经过初读到精读,再到深度阅读,学生已经真正“读进去”了,在这样的过程里肯定有话可说,有话要说,教师在群里定期发布事先设计好的话题,都能引起学生极大的讨论热情。这个微信分享群就可以让学生及时畅所欲言。所谓“一千个读者就有一千个哈姆雷特”。讨论交流中的思维碰撞,是师生们最喜闻乐见的场景。这里有语言的建构与运用,有思维品质的形成与提升,有对中国文化的理解与传承。用沈从文先生自己的话说,读者能从这些经典作品中“认识这个民族的伟大处与堕落处,……给他们一点怀古的幽情,……也许尚能给他

们一种勇气同信心。”师生共读,信息共享,一方面增进师生之间的情谊,另一方面,除了学生得到了精神的滋养,老师也能从中重拾丢下的读书习惯,在学生的分享中重新认识《边城》的阅读价值,真正实现教学相长。一言以蔽之,以任务驱动为抓手,以问题设置作引导,精心设计学生感兴趣的、打通文本“关节”的问题情境,引导学生有兴趣,有深度地读整本书,从经典名著中感受民族文化的脉搏,汲取经典文化的有益养分,滋养出青年人对国家、民族的自信。这也不忘整本书阅读任务群设置的初心了。

#### 参考文献:

- [1] 普通高中语文课程标准[s].(2017年版,2011年修订).
- [2] 吴泓.让学生有趣地读整本书[J].语文学习,2019(6):13-14.
- [3] 胡立根.从《红楼梦》情境性思考题驱动型任务的设计[J].语文教学通讯·高中,2020(5):14.
- [4] 陈月.打通关节读文本,深中肯綮明意蕴[J].语文教学通讯·高中2020(6):82-83.
- [5] 沈从文.语文新课标必读丛书——《边城》[M].北京:人民文学出版社,2015.

#### 作者简介:

曹丽华(1986.08—),女,汉族,广东佛冈,高中语文一级教师,本科,清远市佛冈县佛冈中学,研究方向整本书阅读教学。

#### 课题项目:

本文系佛冈县级课题“《欠发达地区高中语文整本书阅读教学策略研究》”研究成果(课题编号2020zx05)