

高校大学生心理危机干预体系的研究与建立

金 悅 金 鹏 李修宸 武金雪 李 欣 通讯作者
(齐齐哈尔医学院 黑龙江 齐齐哈尔 161000)

【摘要】大学生心理健康教育是时代发展的需求，也是学生成长的需求。如何提升心理健康教育的效果，是高校面临的主要课题。由于时代的变化，传统的心理健康教育方法已经难以有效的激发学生学习的积极性，而且也不利于挖掘学生的潜力。在此背景下，高校亟需建立大学生心理危机干预体系，可以更好的帮助学生缓解心理问题，同时也可以让学生逐步形成自我调节的意识与能力。对此，文章重点分析高校大学生心理危机干预体系的研究与建立，希望能够为高校大学生心理疏导和干预提供一定的借鉴。

【关键词】高校；大学生；心理危机；干预体系

高校心理育人环境的创设，可以为学生提供心理倾诉的平台。首先，大学生心理危机干预体系的建设，可以让学生在网络上直接获得心理疏导，一方面能够保护学生的隐私，另一方面可以让学生敢于说出自己存在的心理问题。当学生提出自己的困惑以后，心理疏导教师可以给予及时的疏导。大学生心理危机干预体系的研究与建立，为教师提供培训平台，增强教师认知。教师在大学生心理危机干预工作中发挥着不可替代的作用，大学生心理危机干预体系的建设，能够帮助教师在网络平台上获取心理疏导的方法，增强教师的教师。鼓励教师在日常的教育中适当融入一些心理问题的应对措施与心理疏导方法，实现对学生潜移默化的教育，进而帮助高校学生健康成长。

1 影响大学生心理健康的因素

一般从四个方面探讨影响大学生心理健康问题的主要因素，以下将重点阐述对学生心理健康产生影响的因素：首先，个人人格因素。有数据显示，大学生的某些人格因素和其心理健康状态密切相关。除此之外，一些研究证明良好的人格特点，包括活跃的、随和的等，这些都会促进学生身心健康发展。人格因素也会在一定程度上影响学生的身心健康，这种因素所带来的影响可能是良性与负性的。其次，家庭因素，家庭对学生成长有非常大的影响，每一种家庭教育所带来的影响是各不一样的。大量的研究数据显示，不良的家庭氛围会在很大程度上让家庭成员出现异常的心理行为。例如：家庭成员的一些变动、家庭关系过于紧张等等，这些因素都会直接或者间接的影响学生心理健康。再者，学校因素，一个孩子从入学开始，其主要的目的是考上大学，有一份理想的工作。在学习过程中，教师要往往会时刻关注学生成长，即使学生很辛苦，但是他们会有非常清晰的目标。在进入大学以后，学生的所有学习活动都是依赖于自己，而且他们的学习内容、环境以及人际关系等出现了巨大的转变。正是这些因素的存在，导致学生入学后会出现一定的无所适从。当学生们达不到自己的心理预期，他们便会容易产生自卑和焦虑等不良情绪，最终诱发各种各样的心理问题。最后，社会因素。对大学生心理因素产生影响的社会因素包括有政治环境、生活状况等各个方面，其中，政治生活是决定一个人生活方式的一个重要基础。一个人处在不同的社会地位、政治环境，都会直接影响到其对生活的态度。

2 高校大学生心理危机干预体系的建立

2.1 开设心理课程，培养学生的情绪调节能力

心理健康教育课程，是大学生心理健康教育的重要渠道。对此，在心理健康教育过程中，可以利用一些实际的案例，包括游戏辅导、角色扮演等，增强学生的情感体验，并进一步培养学生的情绪调节能力。在这样的课程中，幼儿可以更

好地认知自我，并实现自我的心理调节。心理健康教育课程是以个体发展为导向，学生的个体经验为载体，各类型活动为中介，通过学生主动参与和感知，实现潜能的挖掘和心理的健康发展。对此，学校方面可以开展团体心理辅导活动，帮助学生形成积极健康的心理。比如：结合每个年级学生的不同心理特征，可以组织一系列的学习指导。针对大一学生，要注意人际交往方面的教育，针对大四学生要侧重于情绪和品质方面的教育。对此，可以在大一时期开展系列心理健康教育课程，帮助大一的学生掌握更多的人际交往技能。在大四开展情绪调节黑板报评比、“做人要有好心态”主题宣讲等系列心理健康教育课程，增强学生的自信心，使其能够更好的面对挫折。此外，学校方面还可以建立“校园心理画”，为学生提供一定抒发自己情绪和表现自己思维的空间，在这里，学生可以随意的写写画画，是一条很好的传达情感与宣泄情绪的方式，能够有效地促进学生心理健康发展。

2.2 融合学科教学，发挥课堂的心理育人作用

学科教学是学校教学工作的重点，也是学校教育工作的主渠道。对此，学校方面可以把心理健康教育内容融入到学科教学中，促使两者能够有效整合。在帮助学生掌握学科知识的同时，更加高效的接受心理健康教育。比如：大学生语文教材中收录了很多名师作品，这些文章包含很多情感内容，例如：爱自己、滋生活、爱国家、爱人民等。有助于帮助学生形成良好的思想品质。在特殊教育大学语文教学过程中，教师需要利用语文学科的人文性与工具性特征，为心理健康教育的融入提供必要基础。教师需要挖掘教学内容，帮助学生能够感知爱，学会爱。

2.3 团体辅导和个别谈心相结合

团体辅导有吸引力强、效率高、省时省力的优势，但个别谈心仍是不可或缺的。一方面，只有通过多次的多个的个别谈心，才能发现和总结出共同的问题，进而制定相应的团体辅导方案。另一方面，团体辅导结束后，还需要通过个别谈心进行跟踪和反馈情况，以便总结经验和不足，改善下一次的团体辅导。建设大学生心理危机干预体系，特别是因种种原因不能全面投入到团体中的同学以及问题特别严重的同学，只有通过个别谈心谈话的方式帮助其进一步处理，从而有效的遏制极端事件的发生。

2.4 创新思想教育的环境

教育环境指的是以教育为核心，对教育一系列环境产生影响与作用的多维空间与环境系统。针对当代高校学生的思想教育，必须要进一步对教育环境进行优化与创新，充分满足学生的成长需要。第一，注重校园文化的建设与宣传。积极组织各种健康且正能量的校园文化活动，避免不良文化对学生健康成长造成影响，让学校成为净化学生心灵，提升学



生思想内涵的主阵地。第二，能够进一步优化网络德育教育环境，在互联网快速发展背景下，学生的社交模式产生了巨大转变，需要增强管理认知，能够进一步加大监督管理力度，避免不良信息影响学生的成长。将德育教育列入到校园网建设的整体规划中，能够为校园网建设创设出良好的环境。第三，对社会环境进行优化，高校学生思想教育的主要场所是学校，社会也是一个非常重要的场所，高校学生不仅仅是一个学生，他也是享有公民权利的社会成员。对此，需要重视社会环境的优化，能够为学生的成长创设出一个良好的且积极向上的社会环境。

2.5 利用心理咨询，关注个别学生的特殊需要

心理咨询一般面对的是个别学生的特殊需要，这类学生往往比较特殊，他们中有很多事来自于特殊家庭，比如：有的学生是父母离异、有的学生是留守儿童，虽然他们的家庭并不一样，但是他们有一个共性问题，就是渴望得到教师的肯定与认同。如果学生在学校经常被教师当着大家的面进行批评教育，将会导致问题学生出现自己不如别人的问题心理，甚至是在与心理健康教育中设防。很多问题学生平时缺乏关爱，很多学生不愿意和教师进行情感交流，因此，心理健康教育需要关心问题学生的学习与生活，能够让他们充分感受到关爱。在与他们的交流过程中，教师可以适当采取激励式的语言，能够触发问题学生的情感，让他们能够从沟通中感受到来自教师的关爱。

2.6 学校、家庭、社会相结合

开展全方位的心理教育活动，必须创建学校、家庭和社会“三位一体”的心理教育环境，因为心理教育环境是全方位开展心理健康教育的必要环境。学校心理教育所涉及的范围也比较大。它包括宣传心理健康知识、传授心理技能、心理测试和心理档案的建立、个别咨询、培训与研究等许多方面。

2.6.1 构建家庭与学校互动交流的渠道

家庭与学校的沟通与交流，是家校协同干预的基础。高校学校需要构建出家庭与学校之间互动交流的渠道，实现信息的及时共享。首先，开拓家校交流的渠道。除了基本的电话沟通渠道，还可以借助于新媒体平台，保障家庭与学校能够有效沟通，比如：微信、QQ等。其次，让互动交流常态化。家长可以利用多元化平台与学校进行沟通，通过定时联系，能够及时更新心理问题学生的方案，完善并共享心理问题学生的最新信息。最后，形成长效的家校联系机制。针对存在心理问题的学生，可以安排专门的工作人员与家长对接，并形成一个完善的常态化联络机制。学校负责人需要定时和家长交流，做好学校与家庭的互联互通工作。对于存在心理问题的学生，可以组织专门的家访活动，让心理问题学生能够感受到被关心与被爱护。

2.6.2 进一步完善家校协同管理制度

心理育人工作，能够帮助存在心理问题的学生健康成长。但是只依赖学校的力量是完全不够的，家庭的参与也是必不可少的，对此需要进一步完善家校协同管理制度，促进家校合作更好的开展。第一，家长需要正确认识到对学生的管理思想，能够把对学生的期待逐步转变成实现学生的个人价值方面，重视学生的心理问题，促进学生的心理健康成长。第二，家庭与学校共同参与学生的成长计划制定。存在心理问题的学生的健康成长具备一定的专业性，高校学校需要充分发挥心理健康教育中心的资源，能够为学生的自我疏导和家庭的辅助疏导提供专业的指导。第三，学校方面需要为家长参与心理育人工作提供平台。为了更好的激发心理问题学生

的个人潜力与价值，必须要进行一定的社会实践。对此，学校方面可以为这部分学生提供勤工俭学等实践机会，能够让家长参与到学生日常教育管理工作中，为家长创造一个参与心理育人工作的平台。

2.6.3 建设出心理育人家校共同体

在高校心理育人工作中，家校共同体是一种非常重要的方式，能够打破一主多辅的心理育人格局，进一步明确高校心理育人目标，促进家庭与学校的有效沟通，并进一步强化学校心理育人的功能。为了提升学校心理育人工作的有效性，学校需要把存在心理问题的学生列入到心理育人的重点名单里，并进行整体推进与统筹指导。

与此同时，高校学校需要加强对学生心理健康普查工作的指导，提升普查的效率。对于普查的结果，学校需要对心理健康问题学生建立个人档案与家庭档案，准确记录学生的心灵问题，并制定出完善的档案管理规定。家校协同模式下，可以引导学生家长参与到档案建设工作中，把家庭列入到学校心理育人工作管理体系中，让家长能够完全参与到心理育人工作的所有环节。高校学校需要积极开展心理育人讲座，并邀请学生家长积极参与讲座，进一步拓宽心理健康教育知识普及教育的渠道。同时，学校方面需要提供丰富的心理健康教育知识宣传资料，定时组织心理健康教育课程，让家长能够掌握更多的心理健康教育知识，加快构建出心理育人家校共同体。

2.7 推动教育载体的优化

所谓教育载体，指的是在教育中能够承载并且实现教育内容与教育信息传递的一类形式，需要具备两个方面的特征，第一，能够承载教育内容与信息，且能够服务于教育的主题。第二，能够将主体与客体有机联系在一起。与此同时，教育主客体能够通过教育载体实现有效的互动，但是需要注意的是，教育载体是多变的，它会受到社会历史条件等多方面因素的影响。基于此，高校的德育教育工作者需要实施优化教育载体的应用方式，从而让教育的引导效果达到预期。具体可以从以下几个方面入手，首先，对课堂教育进行优化，可以采取线上与线下教育相结合的方式进行授课，进一步提升教育的有效性，让教育工作更加具有针对性。其次，能够积极组织实践教育活动，比如：暑期社会实践、志愿者活动以及大学生创业实践等，通过这种活动方式，能够培养学生的学习兴趣和对实践的兴趣，并在实践活动中得到教育。最后，能够充分利用新媒体技术，顺应时代发展的脚步，结合学生的实际情况，应用新媒体等各种即时通讯手段，实现对学生有效的思想教育和引导。

3 结语

在党的十八大中指出，“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性和平、积极向上的社会心态。”这对高校心理危机干预体系建设具有重要的指导意义。高校要加快推进心理健康教育载体的优化，充分发挥家校社协同作用，保障学生的心灵健康发展。

参考文献：

- [1] 梅书豪. 创新多元化信息管理方式 优化高校学生心理危机干预 [J]. 数字通信世界, 2021 (11): 251-252+272.
- [2] 陈梦琪. 大学生心理健康的监管和心理危机干预的模式探索——以高校网络育人体系为视角 [J]. 成才, 2021 (19): 52-53.
- [3] 文忠菊, 阳海青, 肖晓. 大数据视域下辅导员应对大学生心理危机的路径研究 [J]. 心理月刊, 2021, 16 (08): 227-228.