

# 辅导员在大学生心理危机干预中的角色定位及应避免的问题探究

王瑾 赵竞 李宗霖

(中北大学 山西省太原市 030051)

**摘要:**在危机介入的过程中,心理咨询师起到了至关重要的作用,即危机的预防、事件的处置和介入后的关注。辅导员要提高自己的能力,建立和完善学生的心理健康档案,加强分类指导,并定期进行心理健康教育。在高校心理健康教育中,如何有效地运用心理危机干预的工作策略是十分必要的。

**关键词:**大学生;辅导员;干预;心理危机;问题;角色定位

The role of counselors in the psychological crisis intervention of college students and the problems to be avoided  
Wang Jin, Zhao Jing, Li Zonglin

(North University of China, Taiyuan, Shanxi Province, 030051)

**Abstract:** In the process of crisis intervention, psychological counselors play a vital role, that is, crisis prevention, event management and post-intervention attention. Counselors should improve their abilities, establish and improve students' mental health files, strengthen categorized guidance, and conduct regular mental health education. In college mental health education, how to effectively use the work strategy of psychological crisis intervention is very necessary.

**Keywords:** college students; Counsellor; Intervene; Psychological crisis; Issue; Role positioning

大学生作为国家、社会发展的后备力量,担负着中国现代化的重要任务。高校辅导员的工作重点是关注他们的发展,尤其要加强思想政治健康和心理健康方面的教育。大学生步入校园后,面临着学业、人际关系、就业等诸多问题和压力,许多学生由于缺乏自我调整的技能,对挫折的抗拒力比较差,容易产生心理问题,甚至产生心理危机。加强辅导员的工作能力,可以有效地防止和降低学生的心理危机,保障大学生健康成长,培养具有中国特色的社会主义优秀人才。

## 一、心理危机的定义与辨认

### 1.心理危机是什么

“心理危机”是美国心理学家最先提出的。他认为每个人都在努力保持一种与其所处的环境相适应的内部稳定。在遇到大问题、大变动时,个人会觉得问题很难解决,会影响日常生活,会产生压力,会导致精神上的紧张,从而导致思维和行为的混乱,从而导致精神上的危机。简单地说,危机是指个人在面对挑战时,自身的能力和资源无法有效地处理。

### 2.如何正确认识大学生的心理危机

大学生的心理危机的认识主要有:一、情感的不正常。大学生的情绪变化与平时有很大的区别,表现为情绪低落、失望、焦虑、无故哭泣、意识范围缩小、情绪低落、自控能力下降等负面情绪。二是不正常的行为。如果大学生有不正常的饮食、睡眠、个人卫生习惯、不注重修饰、缺乏自制力、不能自我调节、孤僻独行等,都需要引起重视。三是学习兴趣降低,比如无故旷课、经常迟到、早退、学习水平急剧下滑、不能正常学习、听课等。四是对自己最喜欢的东西进行扔掉或毁坏。五是一种自杀性的表现。比如,他们在谈到自己的死亡、立遗嘱等问题时,有些人甚至会用某种方法来结束自己的生命。

## 二、加强心理危机干预的意义

心理危机介入是一种对处于困难或遭遇挫折的人们进行心理治疗和短期救助的方法。对处于精神危机中的人来说,可以使他们更好地了解自己的精神状况,更好地了解自己的人生困境和自己的心理问题。只有这样,我们才能采取有效的应对危机的方法,才能重新适应社会。作为一种心理治疗手段,心理危机干预已经成为国家或地区的一项重要标志。精神危机的介入有两大目的:第一,不伤害自己,不伤害别人;二是要使心理上的平衡和动力得到恢复。有效的危机干预,可以让人在生理和心理上得到安全感,减轻甚至稳定危机带来的恐惧、震惊和悲伤,让他们重新回到平衡的心态,让

他们在短期内调整自己的生活,学会如何处理和保持良好的心态。

为了高校大学生心理危机的有效对策,许多大学都建立起相应的危机预警机制、干预网络和应急干预措施。但是,心理危机干预是一项涉及面很广、专业性很强的工作。辅导员是学校日常工作的组织者、执行者、指导者,他们工作在第一线,与学生的关系最密切,因此,在应对突发事件的过程中,一个不小心,就会造成难以估计的后果。所以,在大学生心理危机干预中辅导员的角色研究,对加强高校辅导员的管理、保证学生的健康成长、维护学校的和谐稳定都有着重要的作用。

## 三、心理危机干预中辅导员角色的定位

### 1.预防者

高校辅导员在大学生思想政治工作中起着举足轻重的作用,要加强大学生的思想品德建设,树立正确的价值观。一些学者提出了价值观念对心理危机的产生、预防和干预的作用。价值是人的心理活动的最高层次,它影响着人的认知、态度和情感等心理活动。例如,有些大学生由于没有拿到奖学金而产生了意志消沉、自暴自弃、人际矛盾等心理问题,但也有一部分人因此对自己产生了全新的认识,努力奋斗,两者的差别在于他们的价值观。辅导员要正确引导大学生的价值观,才能有效地防止大学生的心理危机。同时,辅导员还掌握了一些基本的心理学知识,并在平时的工作中开展心理健康教育,使其能够正确地了解自身的心理问题,并及时地进行咨询和解决;通过开展心理健康户外拓展活动,可以有效地控制和引导学生的不良情绪,防止大学生出现突发的心理危机。

### 2.协助者

一旦发现学生出现了心理危机,辅导员要立即进行危机介入,并及时向学院和学院领导汇报。要利用自身所具备的危机介入知识,及时应对,避免事态进一步恶化,当危机介入专家到达时,将风险降至最低。在危机介入专家抵达现场后,辅导员要配合专业人士收集有关各方的资料,并与家长进行沟通,协助危机干预专家在事件处置的全过程中进行。

### 3.关注者

在进行心理危机干预之后,辅导员还要对事件进行一段时间的观察,以确保事故能够得到有效的处置,避免再次出现的二次危机。首先,辅导员要注意公众的意见,并对其进行正确的指导。在这场危机之后,舆论会以极快的速度传播开来,尤其是在网上。辅导员全程参与了事件的处理,了解了事情的真相,然后跟学校的领导沟通,形成一个统一的版本,再以学生干部会议、班会等方式,

把事情的真相告诉学生,让他们用正确的目光去看待这次的危机,而不是随便散布一些虚假的谎言,以免造成不必要的恐慌。其次,辅导员要注意学生和当事人的心理状态,多加关怀,尽早从危机中走出来,同时要室友、班级学生干部沟通,帮助学生和参与事件的学生,并及时向辅导员反馈信息。当出现紧急情况时,也要安抚家属的情绪,防止事态进一步恶化。第四,指导教师要注意学生的心理变化。由于危机事件发生在他们的身边,有部分普通学生会过多关注危机事件的发生,容易与自身的一些事件相联系,从而造成思想和情绪的波动。

#### 四、心理危机干预中应注意的问题

##### 1.避免角色越位

在心理层面上,危机干预是一种非常专业的工作。要想避免角色的越位,必须要通过转介。转介与医院转诊类似,是一种有效的危机介入方式,它是由目前的教育家或咨询师向另一位心理咨询师、治疗师提供进一步的咨询、诊断和治疗,以帮助当事人获得最佳的咨询和治疗。林孟平表示,转介是教育人员或顾问工作范畴内的一项工作,我们必须认真对待。恰当的推荐,体现了我们对教育、咨询的有效性的严苛要求,同时也体现了教育工作者或顾问对工作的忠诚和负责。

因此,在心理危机处理中,当辅导员发现自己无法处理的问题时,应及时通过转介的方式,将其转介到能够帮助他们解决问题和处理问题的专家。在转介的过程中,辅导员应注重转介的方式和方法,掌握转介的时机,不要过早或过晚。过早地提出建议,会使责任转移,使各方面临新的压力;如果转介时间过长,就会错失对患者进行心理危机干预的最好机会。所以,对于辅导员来说,恰当地使用转介策略,不仅是一种职责,更是一门艺术,更是一种能力。

##### 2.避免角色缺位

一方面,要防止心理上的缺失。首先,要建立一种可以防止学生心理危机的观念。心理危机的产生是一个循序渐进的过程,大致可分为三个阶段:警觉期、阻抗期、衰竭期。在突发事件的早期,辅导员能够正确地解决学生的心理问题,从而防止突发事件。其次要加强对大学生的心理问题的认识。一般来说,学生的反常行为背后,都有潜在的危机,所以,辅导员不能轻视这些问题。要加强对大学生的心理问题的敏感度,发现其背后的真正原因,并将其排除,以预防其发生。

另一方面,要防止辅导员的工作缺位。在心理危机干预的全过程中,辅导员不能有任何疏漏。在前期工作中,要善于发现和甄别出有危机倾向的学生,收集他们的社会支持体系,如亲人、朋友等相关的资料,并及时与他们进行沟通。在突发事件时,为专业人士提供全面的应急服务。在干预的最后阶段,要与专业人士合作,对处于危机中的学生及与其有密切联系的同学进行心理咨询,给予他们心理上的支持,为他们的健康成长创造一个有利的环境。

##### 3.避免角色换位

大学生的心理危机事件,常常会对当事人的家人、朋友以及与其有密切联系的师生造成极大的心理创伤。因此,在进行心理危机干预时,辅导员既要注意到学生,又要注意自己的心理变化。

一是要学会掌握心理调节的基本技巧。首先要对自己的心理状态进行科学的评价,了解自己的心理承受力,做到劳逸结合,做到量力而行。利用职业心理测验,认识自己的个性特点,避免个性缺陷,充分利用自己的个性优势。其次,积极地学习并应用心理调节技术,使自己从心理上摆脱出来。调节心理的方式有:转移法、宣泄法、倾诉法、暗示法、放松法等。辅导员要根据自身的心理需求,采取有针对性的调整方式,积极调整自己的不良情绪,并注意合理的饮食,适当的锻炼。

二是积极地从社会支持体系中寻求心理支持。心理研究显示,社会支持是个体应对心理压力的一种有效手段。所以,当心理压力很大的时候,辅导员应该主动寻求自己的社会支持体系,与家人、同事、朋友交流,倾诉自己的烦恼,发泄自己的负面情绪,以获得他人的理解、支持和帮助。如有需要,请专业人士协助。在这一过程中,我会不断地总结自己的工作经历,从中发现一些可以促进自己的精神成长的小细节,使其成为自己的精神成长的推动力,从而

使自己的心理健康不断地发展。

##### 4.避免角色错位

首先,要使辅导员在工作中的角色定位要符合学生的利益最大化。最大限度地利用学生的利益,是指导教师应遵守的基本准则。在心理危机干预过程中,辅导员应以当事人的利益为出发点,对其给予积极的关怀和心理上的支持。无条件的正面关注,并不意味着你一定要承认你的错误,但是你要把你的事情和你的人区分开来:你的行为可以不同意,但是你要接受。让别人觉得你很受尊敬,你很有价值,这样你就会有一种成就感,你会对自己有更多的自信,你会想办法去克服你的缺点。

第二,在实行分层教学的过程中,辅导员要转变自己的工作角色。在个人的思想和道德结构中,心理和思维是不同的,它们是互相关联、互相影响的。心理是思维的根本,思维的发展受到心理的影响和限制,所以,思想问题和精神问题常常是相互关联的,既是不同的,也是相互关联的。在心理健康教育中,思维与心理的关系是一项十分重要的工作。在进行心理危机干预时,应注重区分当事人的心理问题和思想问题,并对其进行分层教学,适时地进行工作角色的调整。

#### 五、辅导员在心理危机中的工作策略

##### 1.建立大学生的精神健康档案,强化分级辅导

对所有学生进行一次综合的精神健康调查,每一个有问题的学生都要做一份文件档案,并将其归档,每天进行动态的心理追踪,并根据调查结果进行访谈和帮助。比如,有问题的学生,需要班主任、辅导员定期与他们交谈,引导他们的不良情绪,同时,安排学生干部留意他们的言行,一旦有不正常现象,就会立即进行反馈;对被评为一二级心理问题的学生,如有问题,应及时送至心理健康中心进行心理辅导,并与其进行定期的心理辅导,并随时跟进其心理状态,并及时转介至专业医疗机构就诊。

对其它年级、学习困难、家庭经济困难的同学,实行一人一档,做好对困难学生的心理辅导。这类学生常常会有精神问题。此外,对班主任、心理委员对心理问题的反映,要对个别问题进行归档,并对其进行心理辅导。

##### 2.提升自己的能力和素质

《高等学校辅导员职业能力标准》规定,辅导员要加强自身能力素质建设。首先,辅导员要把政治理论、心理健康等基础知识运用于日常教学和管理工作中,以润物细无声的方式进行思想政治、价值观念的培养。其次,必须具备良好的交际技能,有一定的管理经验。具备较强的沟通技巧,能够让导师深入学员的内心,与其进行情感交流,加强其信任,能有效地解决学生的心理困惑和问题。具备较强的管理知识和技能,能较好地处理学生及突发事件。

##### 结论:

“心理危机干预”是指高校大学生群体心理健康问题出现后需要组织双方共同努力对问题进行干预,从而达到恢复正常状态,提升个体解决问题能力的目的。而在现实生活中,辅导员除了需要具备一定的心理学知识外,还要具备一定的沟通能力,要做好校园辅导员的工作。辅导员和同学之间的沟通不仅有助于彼此的沟通和理解,更有利于构建和谐的人际关系,从而促进大学生心理健康。

##### 参考文献:

- [1]梁宏亮.重大突发事件下大学生群体心理应激特征及干预疏导策略[J].高校辅导员,2021,(5):26-28.
  - [2]周乐.高校辅导员在大学生心理危机干预中的角色定位分析[J].文存阅刊,2017,(5):98-100.
  - [3]孙增娟,苑丽丽,陈祥德.辅导员处理突发事件的应对能力研究[J].现代职业教育,2020,(36):121-122.
  - [4]唐乐.高校辅导员在大学生心理危机干预中的作用探析[J].科教文汇,2015,(25):63-65.
- 基金项目:本文系山西省高等学校哲学社会科学基金项目(编号:2020zsszx049)
- 中北大学首批“三全育人”特色品牌培育创建项目:基于焦点解决构建“互联网+心理”育人模式