

大学生危机心理干预问题研究

田婷婷 曹昉晨

(四川大学锦城学院 财务会计学院 四川 成都 611731)

摘要: 随着我们国家经济的飞速发展,大步迈入小康社会,在物质方面得到了极大的满足和释放,大学生的生活水平也有了很大的提高,加之国家和学校对贫困学生的政策扶持,我们新一代的大学生所面临的主要问题从以前的生活需求变为了心理需求。由于以前对心理方面的关注程度不够,发展相对缓慢,近年来国家和社会对心理问题的关注度也日益提高,在大学生日常管理中,学生心理问题处理已占据重要位置。今天我们就来探讨一下在大学生日常管理中如何及时发现和干预危机心理。

关键词:

马斯洛需求理论提出人的需要有生理的需要、安全的需要、归属与爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要五个等级构成。现在中国已经是世界第二大经济体,经济一直处于稳步发展当中,今年已经实现所有贫困人口脱贫的目标,基本的物质需求和保障已经实现。因此,在我国人的需要更多的转向了归属、爱以及尊重和自我实现。在大学生当中体现尤为明显,当代大学生多为独生子女,物质条件优越,从小就受到父母及长辈的宠爱,很少遭遇挫折,因此形成了以自我为中心,以自身感受为主的自我主义倾向。大学生由于自身阅历受限,在遇到了突发事件或面临重大的挫折和困难,往往带入主观情绪,难以抽离或解决问题时,出现心理问题。

大学生危机心理出现的原因有以下几个方面:

1、和原生家庭密不可分。

我接触到的几乎所有心理个案,追溯到发病原因或者产生负面情绪的原因,都跟原生家庭密不可分,也就是说在学校的经历导致病发,其实只是诱因,深层次的根源是在原生家庭。有的是遗传,有的是父母关系不和谐,有的是父母从小不管,有的是单亲,不论是哪种情况,即学生幼年的家庭生活在他幼小的心灵上留下了一定的创伤或阴影,导致了日后遇到突发事件时,诱发之前的创伤或阴影。而部分学生的心理问题就是在学生和家长的相处当中产生,在疫情期间尤为凸显,长时间的相处容易激化矛盾,家庭矛盾集中在学生个人将来发展,父母矛盾,家务分配,学习,经济等各种原因,导致亲子关系恶化,学生情绪难以自控。

2、在遇到突发事件时无法承受压力或挫折。

由于这一代学生从小到大大多处于一个无忧无虑的状态,极少受到挫折,被家长保护得很好。所以当遇到突发事件时,自我解决事情的能力有限,容易只关注到自身的情绪和感受,易出现严重的应激反应。在大学生中,大部分心理问题都是由突发事件诱导引发的。反映出在学生的成长过程中,相应的抗压抗挫能力较差。

3、周围环境的影响。

据研究表明不良情绪会在一个群体或范围内扩散“传染”,引起周围人的负面情绪,而大学正是一个有利于不良情绪传染的场所。在大学这个年龄阶段的学生,已形成了自己独立的三观,环境范围的扩大使得这个阶段接触的人和事变得繁多,人际关系问题成为大学生心理问题的主要原因。在这个大环境下,大学生正处于青年期在情感上较为敏感,情绪上易冲动

作为学校如何干预危机心理,我认为要做到以下几点:

1、创造和谐、友善、积极向上的学校环境。

良好的校风校貌为学校综合性的心理教育创造了一个良好的教育环境。学校可以通过开展艺术文化活动,提高学生自身文化素质、道德水平,达到陶冶情操的作用,美化生活、融洽师生关系的目的,改善学校的环境,营造积极向上的氛围。

2、各专业建立自己的心理危机预防网络,利用好班委资源。

通过建立良好的班风,要将心理委员、寝室长充分利用起来,参与到整个预警网络和工作机制中来,要求学会和掌握大学生心理危机的各种知识和常识。对班级的同学进行心理疏导,定期开展心理活动宣传和演讲。开展心理测试,让每位同学对自身心理情况充分了解,能在关键时刻建立自身心理危机暗示。以班委为单位收集全班级的心理情况信息构建心理危机预防网络。让身边的人能对大学生心理问题有足够的了解和重视程度,在对待有心理问题的同学产生的痛苦和危害程度抱有共情的能力和宽容理解。

3、开展心理健康教育,提高心理保健意识和技能。

开展心理辅导和心理教育首先要提高教师和学生干部在心理健康方面的知识和技能,通过讲座、测试、面谈等方法,掌握有关学生心理状况,按照科学的规律和方法开展,处理学生的心理健康教育工作,注重学校心理课程的建设,从根本上提高学生自身心理保健意识;注重实践,运用心理健康知识,开展学生参与的心理健康活动,切身感受心理健康的重要性并且提高处理自身心理问题的技能。

4、针对特殊群体给与专业帮助和社会支持。

每个专业或班级都应该建立“特殊关注学生档案”,这些学生主要集中于有学业困难的学生,有经济困难的学生,有情感困难的学生,以及有抑郁等病症的学生。针对这些特殊关注学生定期谈话,定期和家长进行沟通,密切关注其周边的关系网,提供综合支持。定期由固定的心理教师为他们进行免费的心理咨询。有需要的同学还应定期到医院进行相关治疗,以保证在校期间的心理健康。

总之,在校大学生的心理问题不是某一方面单方面的问题,是学校、家庭和社会稳定都息息相关的问题。尤其是在遇到一些突发事件时,大学生的心智尚不足以应对时,各方力量的支持和帮助,就显得非常重要。相信在大家的共同努力之下,大学生危机心理干预一定会有很好的效果。

作者简介: 田婷婷(1988.5-),女,四川自贡人,本科,四川大学锦城学院财务会计学院讲师,研究方向:学生管理。