

# 大学生心理危机预警、干预和快速反应一体化建设

张颖 石瑞芳 李莉

(四川传媒学院 四川 成都 611745)

**摘要:**在日益激烈的竞争环境下,大学生在学习与生活中,遭遇突发或重大事件,因个人没有办法解决致使出现了心理问题,也称心理危机。近些年来社会发展的步伐加快,心理危机现象也日益严重,特别是当前大学生群体,频现因心理问题引发的校园不良事件,本文从心理危机概念及产生原因出发,然后提出大学生心理危机特点以及干预因素,然后探讨大学生心理危机快速反应协同机制,最后提出大学生心理危机快速反应机制的构建措施,希望能帮助大学生有效应对心理危机。

**关键词:**大学生;心理危机;危机预警;干预机制;快速反应

## 一、心理危机概念及产生原因

### 1、心理危机概念

心理危机是指在学习、工作或是生活中,遭遇到突发事件或重大事件,个体无能力应对和解决,致使出现的心理问题,是一种失衡状态。不同个体、不同情况的心理危机的程度也存在差异,产生的后果也各异,广义的心理危机不仅包括心理斗争,同时还包括个体的心理障碍。

### 2、心理危机产生原因

首先,客观原因可细分成以下几种情况。第一种是人际交往危机问题,如在集体中被排斥的现象。第二种是遭遇了重大的事件,如家庭变故、情感问题以及人身侵害等。第三种是学习遇到的问题,如失去学习兴趣,学习效果不理想等。第四种是经济问题,如重大财产损失,或开销超支的资金紧张等。第五种是找工作的焦虑,如初入社会对未来的担心,即将就业的心理焦虑等。

其次,就是个人的主观原因。在遇到同样的客观环境时,不同的个体心理调节情况是存在一定差异的,有的个体可以努力调整自己,然后平和地将问题解决好,不会出现心理方面的问题;然而在各种客观原因影响下,个体容易出现心理危机,甚至会出现一些暴力事件。这是不同个体的心理素质造成的,而有的个体原本就具有心理障碍,容易引发各种心理问题。

## 二、大学生心理危机的特点

### 1、原因比较复杂

大学生心理危机的原因比较复杂,从主观角度来看,对于那些独立、乐观、性格开朗的大学生来说,当遇到挫折和困难时,一般会理性应对,积极寻求帮助;而对于那些性格内向、孤僻甚至有些偏激的大学生来讲,当他们遇到困难和应激事件时,容易情绪波动较大,甚至出现心理失衡现象。而从客观角度来看,家庭以及社会也会给大学生心理带来一定影响。

例如,某同学性格有些偏激,而父母因车祸意外离世,家中唯一的奶奶也因悲伤过度离开人世,这个同学出现了悲观的心理,此种心理危机则是主客观因素共同影响的结果。

### 2、情绪容易过激

大学时期是学生成长的重要阶段,也是学生心智逐步发展成熟的时期,然而此时期的学生心理比较复杂,情绪容易多变。致使一些大学生在遇到外界刺激时会攻击与伤害自己,极这些过激行为包括自虐、自残甚至自杀等;而还有的同学还会出现攻击与伤害他人的现象,例如攻击、诋毁以及伤害他人等。例如,某同学经常独自一人闷在宿舍,不参与集体活动,缺乏与外界的联系,有一次发现他独自外出后,所有人都联系不上,在所有师生的努力搜寻下,最后找到该同学,发现时看到其手腕上有明显伤痕,经询问发现是自残所致。

### 3、危机事件影响较大

在大学校园中,每一次危机事件都会带来严重的不良影响,对学校来说,扰乱了学校的教育管理秩序,同时也将学校推上舆论的风口浪尖上,成为社会的焦点话题;而对学生群体而言,也会对宿舍、班级甚至是学院的所有学生产生一定影响。在媒体舆论的助推

下,也会引起所有高校学生的效仿,既而出现晕轮效应。据媒体报道,在一个大学生跳楼自杀后,相继有3个学生跳楼身亡,因此,我们发现大学生危机事件给学校以及学生带来非常大的影响。

## 三、大学生心理危机干预因素

大学生心理危机干预涉及几个方面因素,需要各方协调、支持才可以有效实现心理危机干预。其中学校、家庭以及社会都在心理危机干预方面发挥重要作用,因此,我们要充分发挥家庭、学校以及社会的协同力量,将个体与这三方面因素有机融合起来,提升大学生心理危机干预效果。

### 1、个体要独立自强

大学生在出现心理危机时,感受最直接的还是学生本身,同时心理及行为反应最迅速的也是学生。不管遇到任何事情,首先想到的就是要靠自己,当大学生出现心理问题时,首先要留意自精神,注意自己的行为活动。要先冷静下来,要对自己充满信心,以积极的生活态度来面对挫折和困难。然后在日常的学习及生活中,要认真探索和思考,培养良好的学习习惯;在与同学相处上,要用心与同学交往,提升个人交际能力。同时大学生还要培养自己独立解决问题的能力,当遇到问题时,也要干预直面困难,学会独立自主思考,然后积极解决心理危机。倘若自己怎么努力也无法解决就需要他人的帮助,总之不能因此而逃避问题。如果大学生面对心理危机时,不愿意表达和沟通,即便自己无法解决困难也不寻找他人帮忙,这样会加重心理危机,使危机问题变得愈加严重。

### 2、学校要尽职尽责

在大学生心理危机干预中学生其中非常重要的作用,学校作为学生学习与生活的主要场所,学生在班级开展学习活动,而宿舍是学生居住生活的场所,因此,我们要创建学院、班级、宿舍一体的协调体系,确保能有效落实学校的心理危机干预效果。而在学校里,舍友之间以及同学之间的倾诉、倾听以及帮助至关重要,当学生遇到心理危机时,通过与舍友或同学的倾诉与交流,从心灵上感受到人性的温暖,降低心理危机的负面作用,在大家的关心和帮助下可以早日走出心理阴霾。然后也可以设置班级心理委员,定期开展心理健康主题班会,在班会上学生可以自由探讨各种心理话题,让学生可以针对性排解心理疑惑,预防心理危机。

当学校出现心理危机事件时,教师和辅导员要第一时间到达现场,并及时上报学校管理部门,同时为了避免再次发生危机事件,班主任和辅导员也要联系家庭做好学生情绪的疏导工作,同时委派专人进行监护,避免因再次发生危机而出现伤害事件。另外,在大学校园里也可以组织各种丰富多彩的校园活动,加强学生间、教师与学生间的互动交流,同时宣扬积极向上的乐观精神,让学生能以积极乐观的态度去面对学习和生活,避免出现心理危机。最后,教师还要引导学生学会调节个人的情绪,疏通自己的心理困扰,为学生提供心理辅导和宣泄的机会等。

### 3、家庭要积极辅助

当大学生遭遇心理危机事件,我们也要充分发挥家庭教育的重要作用,原生家庭在学生的成长过程中扮演重要的角色,因此,当大学生遇到心理危机时,可以借助原生家庭的干预作用,给予学生

足够的支持和理解,尽可能不给还来造成心理压力。因此,当危机事件发生时,要第一时间通知学生的家长。让家人做孩子坚强的后盾,用爱的力量促使孩子坚强勇敢面对一切困难。因此,家长要对孩子负起责任,如果发现此次心理危机的主要因素是家庭因素,此时更需要家长承担起责任,并给予孩子足够的信心,让它能直面困难,积极乐观面对学习和生活,另外家长也要加强与学校的沟通和联系,定期沟通学生在校学习情况,通过家长与学校间的互动了解,及时发现孩子遇到的问题,并协助及时解决,避免心理危机事件的发生。

#### 四、大学生心理危机预警、干预和快速反应一体化构建

当高校遇到学生心理危机时,需要构建一套预警、干预以及快速反应体系,事先做好应激事件预警预案,并建立和完善心理危机干预系统,及时发现并进行监控、干预和处理等工作。结合个人实践经验,发现在预警、干预与快速反应一体化建设过程中,快速干预是前提条件,同时也是工作的重点内容,而如何快速干预,并妥善处理危机需要在实践过程中不断进行完善,以下从几方面来探讨如何构建大学生心理危机预警、干预与快速反应一体化机制

##### 1、建立心理危机预警,及时发现

(1)目前,一般高校都设有大学生心理危机预警体系,以分级相应与协同应对为基本原则,当大学生心理发生异常时,从宿舍或班级同学-班级心理委员-辅导员-学校心理健康中心-学校立即层层上报。例如当遇到刘学生在班级或宿舍流露出消极悲观的心态时,舍友或班级同学要第一时间对其进行关心和安慰,宿舍或班级同学随时留意其情况,并最大程度给予陪伴。当这个同学出现类似外出未归等异常情况时,第一时间向辅导员上报情况,而辅导员再将情况上报给学院,学院再上报到学校心理健康中心,最后学校立即启动大学生心理危机应急预案。按宿舍以及班级同学提供的刘学生的最近表现以及微信与qq动态,将学校心理危机领导小组分组进行搜寻工作,最终在学校的水塘边找到了静坐的刘某。因此,建立心理危机预警,越早发现是解决问题的根本,于是高校愈加重视建立和健全五级预警网络系统的重要意义,可以有效保障心理危机干预能充分发挥其重要作用,同时也给快速发现提供了更多的可能。

(2)借助大数据分析手段,通过统计和分析学生学习以及生活数据,例如通过一卡通消费查询发现近期个别饮食与起居出现不规律现象,此时需要重点关注这些同学。根据个人多年高校心理健康工作经验,发现早发现早干预,就能最大程度降低心理危机造成的伤害。纵观近些年大学生自杀案例,都是因没能及时发现,如果能早些发现异常,就能通过各方的协调努力扭转结局。

(3)同时,大学生的一些企图和想法容易告诉其朋友、同伴,而不是成年人,因此学校要积极发动朋辈的发现作用。因此,学校要重视给学生传授一些危机干预知识。任何一个五级网络外的学生可能发挥其发现作用。如果舍友或班级同学为危机者关系较亲近人员,这些同学要多关注心理危机同学的微信、qq以及微博等状态,尽可能做好及时发现及时干预。

##### 2、快速干预

###### (1)心理专家评估

在全面、准确掌握危机事后,需要心理咨询专家对危机者进行心理初步评估,然后再参照SPA评估整个心理危机事件,根据学生近阶段的情绪低落,悲观处事的态度,可得评估结果为高危。

###### (2)及时联系长

当发现学生面临心理危机后,辅导员还要第一时间通知家长,客观转述学生的症状,不掺杂主观及诊断性言论,希望家长能配合学校和老师,积极应对学生危机,以便能及时有效做好心理干预工作。

###### (3)随时监护

学校班主任、辅导员以及班级干部等人员作为心理危机同学的监护者,随时监护其情况,并给予一定帮助,如果发现有任何异常,

立即上报情况。

##### (4)阻控干预

在危机事件发生的48小时内,心理专家要快速准确制定出相应的处理对策,避免事情朝向更加糟糕的方向发展,通过对危机同学进行心理疏导和支持,针对性采取有效的干预措施,让危机同学恢复心理韧性,敬畏生命,必要的情况还需要转介。

##### 3、事后处理及补救措施

(1)定期评估危机者心理,以便能及时发现问题。学校心理咨询师可以每月约谈一次,然后对其进行心理测评,及时疏导其心理困扰,重塑心理韧性。而危机症状缓解后,要鼓励其多参加些学校集体活动,培养其社交自信,获得社会的支持。辅导员以及班级同学、舍友也要加强与危机者的交流,积极鼓励其参加各类活动,在教师和同学的关心下,稳定该同学的情绪。另外,还要对危机者同学及舍友进行心理辅导,消除事件带来的不良影响,同时提升朋辈的心理教育作用,通过加强对朋辈的危机干预训练,提升学生互帮互助能力

###### (2)不断完善学校相关制度。

心理危机预警、干预以及快速反应体系需要应急事件预警、心理问题筛查、危机干预以及快速反应等制度来规范。因此,学校要不断建立和完善一体化建设相关制度,来规范心理危机预警干预以及快速反应的各项工作内容,以便能提示发现心理危机危险事件,并迅速反应、及时行动,将心理危机危害降到最低。

###### (3)加强对大学生心理危机知识教育力度

通过分析当前大学生心理危机,我们发现通过科学有效的方法,让学生树立积极正确的观念非常重要。因此学校可以针对不同年级开设相应心理健康教育课程,针对性班主任一心声解决人际交往以及环境适应问题,帮助大二学生解决恋爱和交往问题,帮助大三学生解决职业发展问题,帮助大四学生解决恋爱与职业发展等问题。

###### (4)创建和优化心理教育团队

心理健康教育成效与师资水平息息相关,直接影响着大学生心理健康教育结果。因此学校要不断优化心理教育队伍,挑选心理健康教师、心理辅导员、心理辅导员以及学生干部建立心理教育团队。由心理教育团队重点进行心理危机干预工作,并通过学习培训等方式提升人员专业能力,拓展救治范围,提升救治能力,降低心理危机事件危害指数。

##### 结语:

综上所述,在大学生心理健康教育工作的不断推进下,我们要始终坚持危机处理的分级相应与协同应对原则,将大学生身心健康作为核心教育工作,增强大学生心理健康意识,提升大学生危机应对能力,通过创建心理危机预警、干预以及快速反应一体化机制,使心理健康教育向心理健康服务方向发展。

##### 参考文献:

- [1]柯小敏.积极心理学视域下大学生心理危机预警与干预模式探析[J].科教文汇(中旬刊),2020(12):161-162.
- [2]来东.大一新生心理危机预警及干预机制浅析[J].科技风,2020(08):210+222.
- [3]李银春,郭金龙.当代大学生心理危机预警干预机制研究[J].智库时代,2019(33):281-282.
- [4]刘畅,潘俊波,刘双奇,任萌.大学生心理危机干预工作方法研究[J].东北农业大学学报(社会科学版),2018,16(06):51-55.
- [5]田秀菊,连红杰.大学生心理危机预警指标与预警模式探讨[J].湖州师范学院学报,2017,39(06):70-73.

课题项目:四川传媒学院2019-2020学年学生工作建设专项重点项目“大学生心理危机预防和快速反应机制研究”