

高校校园心理危机干预存在的问题及对策思考

唐 莉

湖南幼儿师范高等专科学校小学教育学院 湖南 常德 415000

摘 要: 中国高校大学生在遇到各种应激的性生活事件时, 很容易出现心态失调状况和心理疾病, 严重者将发生自戕、轻生等心理危险事故。本书主要研究与剖析了目前中国校园心理危机所面临的问题, 并从高校层面、专兼职教师心理指导、学习者自身层面和建立第三方心理支持机构等四个方面给出了具体的措施与思考方法, 以推动中国高校大学生心理教育和危机干预工作的进一步研究与提高。

关键词: 校园心理危机; 存在问题; 对策思考

Problems and Countermeasures of Campus Psychological Crisis Intervention in Colleges and Universities

Li Tang

Hunan College For Preschool Education Hunan Changde 415000

Abstract: When college students encounter various stressful life events, it is easy to lead to psychological imbalance and mental diseases, and in serious cases, there will be psychological crisis events such as suicide and suicide. This study analyzes the problems existing in the current campus psychological crisis. It also puts forward corresponding countermeasures and thoughts from four aspects: school level, full-time and part-time psychological counseling, students' own level and the construction of a third-party psychological support system, to promote the research and improvement of college students' mental health education and crisis intervention.

Keywords: Campus psychological crisis; Existing problems; Countermeasure thinking

1 心理危机的概念

1964 年, 美籍心理医生 Caplan 首先给出了心理危机 (psychological crisis) 的概念: 所谓心理危机, 是指个人在遭遇困难时, 由于自身掌握解决问题的方法和通过通常的心理健康支持系统而对当前的困难无法处理, 或超越了个人能力范畴所形成的暂时性心理健康问题。个体在遭遇对其有重大影响的事件或者境遇时, 无法用常规的方法进行有效的应对, 进而引起功能失调的不利或危险状态。比如认知, 情感, 行为和躯体反应等。心理危机一般具备以下三个主要特点: 由突发事件或巨大的生存逆境所诱发、无法避免或无能为力处理、对当事人的心灵产生了巨大打击。而重度的心理危机则或许会引发创伤后应激功能障碍 (PTSD) 等障碍。按照心理医生布拉默 (grammer) 的看法, 他认为心理危机应该分为三个主要类型: 第一种是情境性危机 (situation crisis), 例如亲人去世、道路交通事故发生意外等对心灵有巨大撞击的应激性时间; 第二种是发展性危机 (development crisis), 例如中考失利、休学等在个人成长与发展过程中无法处理的心灵挫折; 第三类

则是存在性危险 (existential crisis), 如择业困难等伴着因重要的人生问题而出现的心灵矛盾与不安。

学校的心理危机是指学生个体在面临突如其来的紧急事件时, 在校园生活区域内无法运用学校的现有资源做出有效应对, 并由此造成学校学生出现的心态与行动失调现象。在校园中经常出现的危险事例主要有: ①因创伤性事件突然伤亡或重大损失, 比如自然灾害、暴力事件等; ②突然发生或意外的死亡事故, 例如意外溺水; ③自杀的自伤事故, 例如跳楼、割腕、服毒、自刎等; ④学生的心理危机例如学习危机、青春期危机、性侵事件等。

心理危机干预, 是指利用社会心理学、咨询社会心理学、人格心理学、人类健康发展社会心理学、健康教育等方面的基础理论与常用技能, 对陷入心理健康危机中的个人实施有计划、有目的地全方位指导。学校心理危机干预的目的是及时对经历个人危机, 陷入困难或遭受挫败并将发生危机的学校进行支持与援助, 使其回归心理健康平衡。

2 校园心理危机干预存在的问题

近年来, 高校心理危机事件频频发生。经调查研究, 很多同学都存在不同程度的焦虑症、抑郁症、社交恐怖症等心理障碍。其中, 抑郁症是高校大学生发生率最高的心理障碍。

基金课题: 本课题为 2020 年湖南省高校思想政治工作研究项目辅导员骨干专项项目《高校大学生心理危机干预机制研究》阶段性研究成果, 项目编号: 20F30

理疾病。少部分同学会有各种程度的个性障碍,包括偏执型人格障碍、强迫型障碍、边缘型障碍等。大学毕业生心理成长特征,主要包括自我意识显著化、个人价值观念多样化、人际交往互动网络化、家庭生活和社会关系等特点多样化等。总体来看,高校心理危机干预主要存在以下几点问题:

2.1 专业能力不足

心理危机干预工作是一门专业性相当强的社会工作。人员需要具有稳定性、大量的事件处理经历,以及人生阅历与专业胜任能力都需要突出等条件。许多院校正逐渐加强对工作人员和心理老师进行危机干预工作的相关训练,但在心理危机事情实际出现时,不少人仍然觉得措手不及,并期待着可以获得具备更丰富经历的专业人士的支持。心理危机干预不同于普通的救助,因为参与心理危机干预的工作人员都需要进行咨询心理学和临床心理学方面的专业训练,同时不同于传统干预方法,要求与计算机、心理学、医疗、健康管理等方面专门人才的密切合作,需要心理危机干预工作人员必须拥有更多跨学科的专业知识和丰富的团队经验。

2.2 专业化程度不高

历经三十余年发展,中国高校心理健康教学做出重要进步,心理教学系统开始建立相对完善的管理机构和相对清晰的成长方向,心理教学朝着更为合理、全面的方向前进。但是,由于社会动态发展,经济社会结构调整和社会阶层分化,心理健康教育在不断加强发展的过程中产生了德育功能与现实脱节、德育方式相对单调、教育效果不明显等一系列问题。如学校没有建立统一的心理健康教育观,学校没有专门的心理教学团队、学校心理教学运作体制亟待健全等。

2.3 工作体系不健全

心理危机的产生是应激源和个体易感性共同作用的结果。遇到危险事故后,当事人在生理、情感、意识和行动等方面都会产生各种程度障碍,包括由性格问题、自我意识偏激所引起的心理危机,以及由恋爱情感挫折难以自拔所引起的心灵危机,人际交往矛盾冲突引发的心理危机等。严重者在危机三个月内发生了PTSD(创伤应激障碍),根据我国精神卫生法第二章第二十三条的明确规定,一般心理健康咨询机构都不能接受心理护理和对心理障碍处理,而必须转介精神心理疗法,但这已超过了大学心理咨询中心的服务范围。所以学校心理危机干预项目中,不但需要校方和家庭的帮助,而且还必须获得第三方系统的帮助。

3 高校校园心理危机干预的对策思考

3.1 学校层面

首先,高等学校应当引导学生全员参加心理健康教育,以增强学生心理健康危机干预意识(包括学校教育辅导员、学生班主任老师、心理健康老师、心理健康指导师、任课老师等),使心理健康教育工作在高校中普及化、全面化。

第二,加强专职心理辅导教师专业化的培养,集中对老师进行培训,了解高校心理危机干预知识与技能。鼓励专职心理辅导员走出去学习,与其他高校老师进行深层次地广泛交流,学习相关的危机干预知识。

第三,高校相关规章制度及学生危机问题处理,需要综合考虑,尤其要有符合学生身心发展特点的预防危机措施,危机干预预案。学校要对每一年的新生或者每一年的老生进行心理危机排查,并做好相关记录,建立好心理档案。及时采取有效措施对心理有障碍的同学进行跟踪观察,有必要的进行转接。同时,高校还必须加强与高校健康中心和大学综合医院的心理健康门诊相互联系,对部分身患严重精神病症的学生早出现,早医治,早确诊。

最后,高校必须面对全省高校大学生进行健康教学工作。可面对大一学生开办的《中国大学生心理素质教育》必修课,并面对全校学生开办《积极社会心理学》、《个体心理辅导》等相关选修课。也可进行集体心灵教育辅导活动课,设立与大学生共同的危机心理问题主题,例如,大学生人际关系、大学还是能毕业问题、大学生就业问题等,经过对上述集体心灵教育课题的教学,将能够帮助更多的大学生对心灵的基本知识有更初步的认识和把握,从而促进大学生认识自己和完善自身。学院还可以举办丰富多彩的学校公益活动,通过深入宣传科普心灵教育常识,如每年的五二五谐音“我爱我”全国身心健康日活动、心理剧、心理动漫、心灵知识讲座等积极的学校公益活动,以增强广大人士的身心健康意识和管理水平,帮助广大在校生了解到健康心理教育对长大成才的重要性,以及心灵问题的正确防治方式和合理解决办法,从而帮助大学生的心灵健康成长。

3.2 专(兼)职心理辅导教师层面

术业有专攻,作为一项专业性比较强的学科,高校的专(兼)职心理辅导教师应该加强心理危机干预基础知识学习。在我国,上海高校辅导员必须通过心理危机干预的相关心理辅导知识考核才可以上岗。在新生入学后的二周内,校方应组织在校学生用相应的心理学量表对他们进行心理的检查,对他们的心理状况是否出现重大的事故和轻

生意念加以认识和排除。对学生在初筛中阳性的症状或分数差较多的情况,一般建议在一周内进行重测,必要时也可通过同质性检测加以排除,以便于准确评估。高校如果能为兼职心理指导教师创造更多在专业学校或是在大专院校培训的平台,会极大有利于高校心理培训事业的广泛开展。目前,不少院校已经构建起了校园、院系和班级的三级心理风险防控系统,但是,据调查了解,每个学院确实还缺乏一名专业的心理辅导员。很多学工书记表示,在学生遇到突发事件而导致的心理问题时,由于他们缺乏心理学专业的背景知识,不能很好地对学生进行心理活动的辅导,他们也曾迫切提出希望学校能够招收一些具备心理学背景的辅导员老师以及学工工作人员。他们就能够更好地开展工作,对学生出现的心理问题进行评估或者判断。

3.3 学生自身层面

影响人身体发展的主要因素大致有:遗传、环境、教育以及自身因素。所以学校在教育的同时也要强化对大学生自我心理素质的训练,例如,正面的态度和积极乐观方向的心灵品格,从而培养了自身较好的人际交往,并得到相应的社会帮助。良好的自我认识能够促进心理健康的发展。大学生在面临挫折的时候也要学会适当的积极的归因训练,把成绩与挫折都归咎于自己内在不安定的、可掌控的原因,如努力等,而不是把挫折归咎于内在的、不控制的、固定的原因,比如能力。培养合理的归因模式可以增强学生的责任感和自我效能感,从而激励学生的学习动机,即便遇到挫折,也能越挫越勇,勇往直前,而不会产生习得性无助感。高等院校青年大学生本身即为成年人,更是自己工作、自己进行业务、自己进行教导和自己督促的主要个体,因此在校青年大学生本身也应该注意培育自己的个性品格,形成积极的社会性格,形成优秀的心理资本包括希望、快乐、坚韧、自我效能等。主动发展自己的人际与心态资本,大致分为包容、尊重礼貌、谦逊沉稳、感恩奉献等四大层面。对学习与生活各种压力,都可以虚心面对,并始终保持在平静、从容的心理状态。大学生需要认识自己的个性特征,塑造自身良好的心理品质。坚持自身培养与提高。心理专家指出,长期的紧张状态可以导致心灵出现沉重感、压迫感、失落情绪、压抑感等不安全感,进而可以导致血压和血糖上升,引起一系列病症,

而且长期的心理压力还可以使人的自主神经机能障碍,削弱人的免疫抗病功能。所以,我们应该懂得怎样在紧绷的学业之余释放自我,这对于自己的心理健康十分关键。

3.4 构建第三方心理支持系统

未来我国要建设成一个人民健康快乐的国家,而心理健康才是健康的关键部分。构建以教师为主、企业为辅的心理辅导机构,度具有心理问题的学生予以帮助。另外,需有效借助网络、社交凭条,和学生有效交流,为其解答疑难杂症,引导他们释放不良情绪与心理压力。建立了高校的心理危机干预第三方系统,主要是由心理咨询专家组织、精神科医疗机构媒体、司法组织、社会工作机构等联合构建的心理健康危机干预协同保障系统。因此,江苏省常州市有效地把学校资源与心理咨询专家团队、精神科医院空机构等有机整合起来,为学校提供 24 小时咨询热线服务,并为高校心理教师提供见习精神分析诊断的机会。第三方组织能够帮助他们的转介以及事后工作,能够和校方合作共同推动学校心理健康的成长。

4 结语

人生就是上帝所给予的最好的事物,无法看见,也无法捉摸,但要用心感受。大学生心理危机干预需要全社会、学校以及家庭的共同努力。通过家庭教育来减少大学生心理健康事件的发生率,是预防性危机干预的重要措施。在高等教育中,对危机的防范教育应当涉及生存教育、自我认识、人性完善、心理压力和挫折的控制、安全关系建设、爱和性、情感教育和文化教育等诸多专题的教学。另外,为了做好校园文化建设,为大学生提供更完善的心理健康与外部环境,其在防范方面也不可或缺。

参考文献:

- [1] 王青.高校大学生心理危机干预体系研究[J].中国石油大学学报(社科版),2013(11).
- [2] 李永慧.大学生心理危机干预困境与应对策略[J].中国学校卫生,2019,40(04):486-489.
- [3] 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.
- [4] 慕伟.高职院校学生突发事件心理危机干预研究-以榆林职业技术学院为例[J].现代职业教育,2021(14):54-55.