

# 大学生心理危机预防、干预和快速反应一体化探究

周晓梅

锦州师范高等专科学校 辽宁 锦州 121000

**摘要:**在当前阶段背景下,处于青春期的大学生由于价值观受到冲击、生活中遇到各种各样的困难,在一定程度上产生了不良的心理变化,且这些不良心理变化大大提升了大学生出现心理危机的可能。社会报道里面的案例越来越多,也代表了大学生的心理接受能力越来越差。因此,针对导致大学生心理危机预防、干预和快速一体化的研究成为热点话题,如何构建大学生心理危机预防、干预和快速一体化的有效路径,是开展大学生心理干预的重要前提。

**关键词:**大学生心理危机;预防和干预;快速反应;一体化研究

**前言:**随着改革开放的不断发展,我国的经济和科技都进入高速发展阶段,人们的生活也发生了巨大的变化。时代的进步带来了激烈的竞争,因此,人们的生活压力也随之增大,并且随着信息时代的发达,西方国家的思想观念慢慢渗入我国,与传统的观念相互碰撞,让处于青春期的大学生在遇到困难时产生不同程度的不良心理变化<sup>[1]</sup>。如何使其保持正确价值观、人生观以及生命观,成为当代教育工作者必须面对的问题。

## 一、心理危机特征

大学生心理危机是指大学生在遇到个人生活中的某种重大的改变。并且自己不能解决或处理的事情时产生的严重的心理失衡状态,它具有以下几个特征:

### (1) 发展性

在事态发展转变过程中,人们极易受到应激事件的影响,大学生在发展阶段的首要任务是完成学业,适应大学生生活、适应新的人际关系、逐步变得独立,是完善自我的一个过程。在这个过程中,会产生与以往不同的人生观和价值观相关。大学生需要梳理新的社会关系,准确的完善自我在社会扮演的角色和该承担的任务,并为将来的职业做出准备,以此获得成就感和自我价值的实现。而这些课程必须要大学生适应和发展新的社会角色,在这个发展过程中角色的转变会成为慢性应激的主要来源。

### (2) 交互性

大学生在这个阶段容易受到经济情况、学业以及亲情等人际关系的影响。在多种因素共同作用下,大学生心理危机便在这些交织的因素中产生,遇到特定的事件很容易引发个人心理危机。

### (3) 易发性

大学生在这个阶段是从成不成熟到成熟阶段的转变,因此发展上很容易受到心理的影响,例如大学生容易出现积极和消极并存、自负与自卑交织的矛盾发展时期,在这个阶段任何一个小小的问题,都可能会引发严重的心理危机,最终严重影响大学生的大学生活,造成悲剧性的后果。

### (4) 潜在性

在大学生的成长阶段,每一个方面都可能产生潜在的心理危机,因此需要大学生积极关注自我努力,以获得成长的力量<sup>[2]</sup>。

二、大学生心理危机预防、干预和快速反应一体化的重要性

心理危机干预是对处于挫折和困难的人们采取的一种有效的、快速的应对策略,能及时帮助他们平复心情,并给予他们心理关怀和帮助的一种方式。通过调节个人潜能,让处于危机中的人们重新建立或恢复以往的心理平衡状态,心理危机、预防干预和快速反应一体化的是帮助受到心理危机困扰的人们重新认识自我打破生活中的困境,扫除心理障碍的重要措施。

针对大学生这一群体心理危机,预防干预和快速反应一起画需要重视以下几类人群:性格存在缺陷的、受到严重打击的、长期情绪低落的、失恋的、家庭等关系出现变故的、学业失败的等等。

三、大学生心理危机预防、干预和快速反应一体化存在的问题

### (一) 缺少整体规划

对当代大学生进行心理危机预防、干预和快速反应一体化研究是非常重要的。通过调查显示,七成的学生认为自己的学校在心理危机预防体系方面并不完善,而当下高校在建立心理危机预防、干预和快速反应一体化研究过程中存在着较大的规划问题<sup>[3]</sup>。就目前相关的工作中可以看出。虽然高校慢慢开始重视大心理危机预防、干预和快速反应一体化研究的重要性,并且展开了相应的研究措施。但是,高校目前的状态还处于被动状态,心理工作人员为临时调动的,对处理学生突发的心理危机,仍然没有快速的反应机制,完全没有考虑大心理危机预防、干预和快速反应一体化研究政策。

### (2) 人员素质不高

在大学生心理危机预防、干预和快速反应一体化中的心理健康工作人员的专业性显得不够,甚至有一些学校将大

学生心理危机预防、干预和快速反应一体化和大学生心理健康,作为两个体系进行研究,但是在师资力量方面则出现了交叉、兼任的情况。而学校一旦出现大学生有心理危机现象的时候,通常采用的是心理健康教育方法进行辅导治疗,因此效果显得一般。高校必须明确大学生心理危机预防、干预和快速反应一体化研究是当前非常紧急的一项重要工作,必须要配备专门的师资、专业的人员进行这项工作,以保证大学生心理危机预防、干预和快速反应一体化的高校开展。

### (3) 支撑体系不足

在大学生心理危机预防、干预和快速反应一体化研究中并没有足够的体系支撑。大学生产生心理危机的因素有很多,并且更多的是共同因素作用下而导致的一种结果,这一般包括了学生的家庭、学校、班级、社会等因素,如果想要从根本上消除大学生的心理危机,并不能只靠家长的关怀以及学校的心理辅导,还需要得到更多的资源在多方面进行努力,才能够消除大学生的心理危机。因此全面建立大学生心理危机预防、干预和快速反应一体化研究必须得到社会的支持,积极鼓励产生心理危机的人们,并能够寻求到社会支撑体系的各种资源,通过和学校、学院、家长以及同学们的沟通,共同帮助消除当事人的心理危机。

## 四、大学生心理危机预防、干预和快速反应一体化对策

### (一) 构建预防型的体系

#### (1) 建设校内快速反应通道

学校需要对具有严重心理障碍和心理疾病的学生进行心理健康评估和会诊,通过大学生心理危机评估会诊或者专业的精神机构出示书面报告,提出合理的处理意见[4]。此外,如果大学生的心理危机程度较轻,仍然可以留在学校正常学习的,学校可以成立专门的监护小组,小组一般由班级干部或者寝室的同组成,负责对有心理疾病的学生进行照料,并实时掌握学生的实际状况,一旦发生任何问题,及时向班主任学校领导进行汇报。

#### 2、联合校外专业机构建设反应制度

如果大学生有严重的心理危机现象,但仍然坚持在校学习,并且进行治疗的必须有家长进行陪伴学校,跟家长说明学生的具体情况,让家长选择把有心理危机的学生送回家治疗还是留校治疗。如果是留校治疗,必须要家长出书面鉴定协议,并由家长进行陪伴监护。另外,通过专家评估,确定有严重心理危机的同学必须要及时通知家长来学校。由家长带学生回家或者送医院治疗,在学校和家长进行全责移交前,学校必须 24 小时进行特别监护,对严重的心理危机者,还需要拍安保人员协助进行 24 小时特别监护或者及时送医。

#### (2) 建立预警型的体系

学校开展生命教育工作是预防大学生心理危机的重要途径之一。大学生心理危机教育工作一定要做好生命的教育,教育学生要热爱自己的生活,热爱生命,善待自己。同

时,学校应加强学生的自我教育意识,引导学生正确认识自我积极面对人生。学校的生命教育意义在于提升学生的心理素质,帮助大学生认识生命中的美好,并获得基本的心理健康知识,让学生的心理品质得到优化,帮助学生全面健康的发展。

学校还可以通过团体辅导的方式对学生进行心理危机预防工作,在学习基础的心理健康知识课程时,通过团体辅导让学生和老师进行互动,通过各种团体辅导模式,加强学生的心理健康辅导,在整个辅导过程中利用灵活、丰富、富有针对性的活动内容和活动设计,结合大学生在特定时期遇到的普遍问题进行深入的团体辅导,以满足学生的身心健康发展的需求。

### (3) 开展个体化的支持

当前,产生心理危机现象的原因各有不一,因此,利用团体辅导的方式可能无法满足个别学生的心理发展。通过对存在心理危机的学生进行详细的调查之后,可以看出,影响学生心理的主要问题有几个方面:第一,无法适应自己周边的环境,生活方式,以及学习方式而产生的心理危机。第二,不善于人际交往,由于大学阶段的同学来自全国各地,他们的成长环境文化、背景各不相同,因此在人际交往方面会产生一些大大小小的问题。第三,恋爱问题,在大学阶段很多学生都会谈恋爱,但是由于没有成熟的进行恋爱,考虑做出了一些过激的行为,从而导致练琴破裂或出现一些较为严重的问题。第四,学习问题,大学生的课程内容和以往阶段的教育不同课程的转变,让很多学生产生不适应,进而引发一些心理问题。

### (4) 健全危机反应体系

健全危机反应体系是在于解对当事人心理上迫在眉睫的危机进行紧急应对。并通过持续的辅导过程,让心理危机得到缓解,并恢复到危机之前的水平。在这个过程中,还学会预防和应对心理危机的发生。学校可以通过成立心理健康教育中心,小组成员主要由学生工作部、保卫部、校医院、团委、后勤管理处等单位负责人及各学院主管学生工作领导担任,办公室设在工作部。其职责主要是全面开展学校心理危机干预工作,并督促做好重大的心理危机进行决策和部署。

#### (一) 干预信息收集系统

心理健康教育中心的职责主要是对学校的新生进行全面的心理健康普查,并建立心理健康档案。通过普查筛选出高危的心理危机个体,并将名单反馈到相关的学院负责人手中,通过相互监督,做好对产生心理危机的学生进行预防和心理疏导的工作,并且要求学校对以下几类人员进行重点排查:第一,大二、大三中多门学业不及格的学生,第二大,大一首次出现不及格的学生,第三,对不能毕业的学生进行排查,以及对家庭经济有困难或者有失恋情况,等等进行排查。

排查结束后学校需要及时把存在心理危机隐患的学生

名单汇报给相关负责人，并告知学生工作部健康教育中心备案。

### （二）干预信息分析系统

通过干预信息收集后还需要对干预信息进行分析，分析系统将通过不同的维度，对学生进行个体分析，分析维度包含个体、情感以及行为的认知等。通过快速模拟并分析出学生目前的心理状况。通过短时间的分析将结果给到相应的工作人员，做好干预工作。

### （三）干预信息预警系统

通过收集分析大学生的心理状况现状之后。对存在心理危机的学生进行不同程度的分类，通过颜色红、橙、黄、绿代表不同危机程度。红色代表最高的心理危机预警状态，必须要立刻给予相应的干预措施，做好防范工作，以免造成不可挽回的后果；橙色代表的是中度危机，需要学校联合当事人的父母以及当事人，还有周边的老师和相关人员进行有效的心理疏导工作；黄色代表学生可能产生心理危机，需要对其进行排查，并发掘可能导致心理危机的因素，做好

防范工作；绿色代表的是学生心理状态正常。

当前，我国部分高校并不重视大学生心理危机预防、干预和快速反应一体化研究工作，或直接采用大学生心理健康干预的形式代替，为大学生开展个体化的支持是开导大学生心理危机现象的重要途径之一。在具体实施时，需要结合学校，家长以及当事人进行多方面的研究，并建立有效的防御机制，有效疏导学生的心理问题。为大学生的心理健康发展做出有效的对策。

### 参考文献：

- [1] 周晓梅. 大学生心理危机防范、干预和快速反应一体化研究 [J]. 智库时代, 2019(48):215-216.
- [2] 李程勇. 大学生心理危机防范、干预和快速反应一体化研究 [J]. 科教文汇 (中旬刊), 2016(06):133-134.
- [3] 张忠宇, 夏宝慧. 大学生心理危机预防、预警和快速反应一体化研究 [J]. 边疆经济与文化, 2011(11):90-91.
- [4] 史辉. 家校合作模式下高校大学生心理危机干预策略探索 [J]. 现代经济信息, 2017(17):416-416.