

当代大学生心理危机的识别及其干预策略探析

周晓梅

锦州师范高等专科学校 辽宁锦州 121000

摘要:大学生正处于生理和心理快速变化的阶段,但是一些学生明辨是非能力不高,无法灵活地应对在实际学习和生活中所遇到的诱惑和困扰,假如教师并没有在最短时间内进行有效解决,那么很容易让学生产生较为严重的负面心理,所以教师在实际工作的过程中,要加强对大学生心理危机识别和干预的重视程度,提出有效的解决措施,帮助大学生健康成长。

关键词:大学生心理危机;成因;识别;干预

在高校教育中,要让大学生成为一个充满力量和积极向上的青年,但是随着我国当前社会的不断发展,大学生在日常学习和生活的过程中面临的问题逐渐朝着多样化的方向而发展,大学生心理健康是不容乐观的,并且大学生心理健康已经成为社会上广泛关注的问题,因此教师需要从实际中提出有效的心理问题预警和干预机制,提出有效、科学的教育和引导方案,从而为学生后续的发展奠定坚实的基础。

一、大学生心理危机概述

随着我国当前素质教育的不断推进,在当前高校教育中不仅要让学生提高自身的专业水平,还要对学生的心理问题进行良好的教育和引导,从而帮助学生形成正确的价值观念。在对大学生心理危机进行识别和干预之前,教师要对大学生心理危机的特征进行深入分析和研究,从而为后续工作奠定坚实基础。心理危机主要是指个体当面对一些非常突然或者重大的生活事件时,由于在处理方式方面存在着较大的偏差,所制定的处理方式无法解决当前所面临的问题以及困境,在内心深处出现一种失衡的状态。在当前大学生心理危机中,大学生心理危机主要是由于学生群体心理能力不足,或者是面对困难时产生退缩的情绪而产生的,会对学生今后的发展产生非常严重的影响,对于大学生比较常见的心理危机来说,发展性危机和存在性危机是比较常见的,教师需要从这两种心理危机入手提出有效的解决措施。对于发展性危机来说,主要是指学生在学校生活和学习的过程中,在不同阶段遇到的重大问题时,所产生的心理危机,这一心理特点通常具有可预测性,比如学生在面对今后就业压力是存在着焦虑的问题,这是学生发展性危机的主要表现形式。

对于存在性危机是指学生在面对重大问题时在做选择时内心的冲突以及焦虑,比如考研和就业选择,都会给学生日常的学习和生活带来诸多的困扰[1]。大学生心理危机的潜在性和突发性是较强,并且对于一些非常严重的心理危机来说,危险性和无助性也是比较明显的,在对大学生心理危机进行分析时,如果教师并没有广泛的关注学生所产生的心理危机的话,也没有在最短段时间内得出有效的解决措施和干预措施,不仅会严重影响学生心理的健康发展,还会给学生今后的就业和生活带来诸多的影响,严重影响了学生全面素质的提高。

二、当代大学生心理危机的来源

对于大学生心理危机的来源来说,需要从客观性和主观性的角度入手进行深入的分析,对于客观性的因素来说,一些学生在进入到大学之后,经常会感觉到无法适应周边环境,再加上人际关系和学习的压力,很容易让学生感受到在日常生活和学习中的失败,假如一些学生在日常生活和学习的过程中并没有对这些问题进行有效的解决,或者是也没有对自身的心理发展状态进行调整的话,那么很容易在情绪上出现过激的波动,长时间陷入到忧虑和痛苦的情绪中。对于主观性的因素主要是和学生的个体认知和人格特征有着密切的联系,一些学生在遇到问题时假如并不能有效和全面的分析的话,也没有对自身的能力进行综合性的认识,很容易导致个体丧失完整的价值感,假如如果学生在以往学习的过程中具备了完善的生活阅历和经验的话,那么在面对压力和困境时,可以有效地减少紧张焦虑的情绪,提出有效的解决措施和应对措施,渡过难关^[2]。对于学生的个体人格特征来说,研究数据表明,内向性格的学生很容易陷入到心理危机

状态中,再加上一些学生在情感方面存在着不稳定的问题,遇事比较容易冲动,很容易在解决问题时遇到失败,在内心中感受了失败感,逐渐丧失对解决问题的自信心和成就感,假如学生的这一心理问题和负面情绪没有得到有效解决的话,那么长此以往学生就会形成较为严重的心理危机,对学生后续的发展带来诸多的影响。

三、当代大学生心理危机的识别

(一) 发展性危机

发展性危机主要是指学生在成长和学习的过程中,对于突发性的事件所产生的一些异常反应,这是学生心理危机中的重要组成部分,每一次发展性危机的解决都标志着学生逐渐成熟,但是学生假如在面对这些突发情况时,若没有提出有效的解决措施的话,那么会使学生的心理问题在短时间内持续性的朝着严重的方向而发展,很容易让学生产生一些非常消极行为,比如人际关系的冲突和情绪方面的波动。

(二) 境遇性危机

境遇性危机主要是指一些突发情况,对于学生的心理危机来说具有无法预料和难以控制的特征,比如交通事故和突然的绝症等等,对于一些特殊的地区来说,还很容易由于周边自然灾害给学生带来较大的心理影响,这种危机具有随机性和突发性特征,往往会给学生内心带来较大的心灵创伤^[3]。在学生内心的情绪中,负面情绪占据了较大的比例,甚至是在一些突发事件发生的过程中,会给学生带来无法承受的感觉,很容易导致学生产生一些过激的行为,出现非常异常的心理和行为。

(三) 存在性危机

对于存在性危机来说,主要是指学生在日常学习和生活的过程中面对人生中非常重要的事件所产生的紧张和焦虑的问题,比如有关人生目标和人生未来发展规划等等,这些都是现实存在的心理危机,不仅会严重影响学生心理健康水平的提高,还会给学生今后的发展带来诸多的影响。存在性心理危机,假如成功解决的话,那么会促进学生形成正确的人生观和价值观,并且对于解决事情来说还会有着独特的见解和看法,帮助学生的健康成长。

四、当代大学生心理危机的干预策略

(一) 完善预警机制

由于当代大学生心理危机的发生具有突发性和

不可预测性的特征,所以在实际工作过程中,需要建立完善的预警机制,相关负责教师要明确自身的教育职责和教育范围,更多地关注学生在日常学习和生活中的异常行为,并且加强和学生之间的沟通以及交流,从而对学生心理问题及有效的指导和引导^[4]。首先教师需要确定预警的对象和范围,采取正确的心理测量工具,对学生进行定期的心理普查,从而方便教师可以了解学生当前思想动态和心理问题。在完成普查之后,教师要根据不同年级和专业的学生建立不同的心理档案,及时发现有心理危机倾向的学生,确定主要的预警对象和预警的范围。另外在实际工作的过程中,还需要结合预警对象进行学生信息的建立,明确自身的工作职责,更多地关注学生在学校和生活中的表现。在确定预警对象之后,教师要有意识地在按实际工作的过程中为学生营造和谐和恰当的氛围,当学生遇到一些心理危机时教师要通过沟通和交流的方式,实现学生心理危机的正确引导和成功的转化,帮助学生解决在当前学习和生活中遇到的阻碍。与此同时还需要加强有关心理健康知识的宣传力度,学校要利用广播或者是报纸的方式向学生宣传有关心理健康方面的知识,从而使学生能够了解解决心理问题的主要方法和主要的原则,当面对心理问题时,凭借完善的心理健康知识进行有效的解决。最后在进行危机预警机制实施时,还需要对预警信息进行多方位的评估以及评价,对学生的认知态度和行为特点进行多方位的分析,并且还要了解客观环境对于学生心理发展的重要影响作用,当周边环境存在一些不利因素的话,那么要结合大学生心理危机的评价标准评判这一危机的程度,并且采取有效的解决措施。

(二) 建立干预系统

在对大学生心理危机进行干预时,还需要建立有效的危机干预系统,相关高校可以引进专业性的工作人员,在学校范围内组建素质较高的心理医生和心理管理专家,针对当前大学生在心理方面很容易出现的问题进行课题的研究,在学校内开展心理门诊,科学的解决学生在心理方面所存在的问题。另外相关高校还需要开设24小时心理危机干预热线,当学生在日常学习和生活的过程中出现一些心理危机的话,那么可以随时随地和相关负责教师进行广泛的沟通以及交流,向学生伸出援助之手,从而增强学生对学校心理健康教育的依赖感。对于

个别学生来说心理危机的特殊性是比较强的，所以为了帮助学生能够克服内心的不良情绪和心理问题，心理医师要进行个别性的咨询和干预，对于有特殊需要的学生进行针对性的解决，从行为指导和职业辅导入手，矫正学生在心理方面所存在的问题，从而使学生可以将内心的疑惑和焦虑和心理医生进行有效的交流和沟通，帮助学生走出困境。

（三）完善支撑体系

为了使学生的心理危机能够得到有效的解决，在实际工作的过程中还需要建立完善的支撑体系。对于有困难的学生要进行积极的帮助和支援，并且还要给予这部分学生来自学习和生活上的关注，从而使学生可以迅速的投入到正常的学习和生活中。与此同时教师还需要加强和学生之间的沟通以及交流，加强事件发生后的干预机制的重视程度，比如一些学生在目睹了室友的自杀之后，经常会感觉到非常的后悔和自责，所以教师需要针对这一问题让学生正确的看待这一事件，让学生接受这个事情，从而使学生可以形成正确的心理健康水平。

（四）开设心理课程

由于大学生心理危机逐渐朝着多样化和多元化的方向而发展，所以在对大学生心理危机进行解决和干预时，需要开设有关心理方面的课程，实现统一性、针对性的引导。在课程教育中需要让学生了解心理危机的特点和成因，并且还要让学生明确危机发生的表现和主要的救助技巧，这样一来，假如学生在后续学习的过程中出现心理危机的话，那么也可以从一个正确的角度正确的应对自身所发生的心理问题，使学生可以更加积极主动的寻求专业心理健康咨询师的帮助，防患于未然。

（五）实施科学的干预方法

为了使大学生的心理危机能够得到有效的解决，在实际心理干预工作中需要掌握正确的科学的干预方法，帮助学生有效地解决存在于心理的问题，从而提高大学生心理危机干预的效果以及质量。首先在实际工作过程中要加强和学生之间的互动以及交流，帮助学生确定产生心理危机的主要原因和主要的来源。在实际工作的过程中，教师要最大程度的保证学生的心理健康以及身心的安全，在整个过程中强调的是和学生进行平等的沟通以及交流，从而使学生可以将内心的想法和教师进行淋漓尽致的

沟通。当学生将内心的想法和教师沟通完成之后，教师要结合自身以往的教学经验以及所掌握的心理辅导知识，为学生讲解应对危机时的变通方式以及主要的变通方法，让学生能够了解问题解决的方式以及主要的途径，假如对于比较复杂的心理危机来说，教师可以和学生共同的商讨出克服情绪失衡和心理问题的措施，在看到来自教师的帮助和鼓舞之后，学生会更加积极和有自信的解决自身在心理方面所产生的问题，使学生能够良好的解决心理危机。

（六）建立事后干预机制

为了使学生的心理危机问题能够得到有效的解决，除了要加强对学生实际的引导之外，相关负责教师还需要建立事后干预的机制，从而保证学生的健康成长。对于有过度心理危机的学生，要进行持续性的帮助以及治疗，教师需要给予学生在学习和生活上的关怀，让学生能够慢慢的从危机事件中恢复过来，过正常的生活。教师在制定事后干预机制时，可以通过问卷调查或者是一些心理测试来了解学生当前的心理状态，如果严重的心理危机对学生的心理健康有着持续性影响的话，那么学生在后续生活的过程中，很有可能由于一些事件的刺激，再次进入到心理危机中，严重影响了学生的健康成长，所以教师要持续性的对学生持续和重点的帮助，比如多和学生进行谈话以及交流，延续以往的干预方案，直到学生解决了自身的心理问题。

在当前时代下，大学生心理健康问题已经成为社会上广泛关注的问题，因此相关高校在办学的过程中要加强对这一问题的关注和引导，明确大学生心理危机产生的原因和主要的类型，制定有效的干预措施，加强对大学生心理危机的事前和事后的控制，在学校内组建高素质的心理教育团队，从而及时地解决存在于学生内心的心理问题。

参考文献

- [1] 叶小平. 大学生心理健康问题的产生原因与对策分析 [J]. 学周刊, 2017 (22): 60-62.
- [2] 张雪荣. 浅析学生心理健康问题成因与对策 [J]. 课程教育研究, 2018 (8): 58-60.
- [3] 胡润志. 信息时代学生心理健康问题的成因与对策 [J]. 成功, 2017 (18): 201-202.
- [4] 蒋娜. 浅论大学生思想政治教育和心理健康教育的有机结合 [J]. 青年时代, 2018(25): 45 - 47.