

高校学生心理健康教育及危机预防干预策略

王天琪 王威威

齐齐哈尔大学 黑龙江齐齐哈尔 161000

摘要: 大学生的心理健康状况吸引了越来越多人的关注,近年来心理健康教育工作的形式、内容、载体也在不断推陈出新。近年来,随着时代的发展和科技的进步,如何提升高校学生的心理素质成为新的社会热点。在“三全育人”背景下,对社会主义接班人的培养要求正在逐渐提升。高校学生的心理健康教育工作及心理危机干预机制的完善无论对大学生德智体美劳以及身心健康发展,还是对教育体制和社会发展都具有重要意义。总结前人的研究发现,当前高校大学生的心理危机主要表现在学习和生活两个方面,究其根本是社会文化变迁下产生的心态失衡问题。因此,本文结合过往的大学生心理健康教育、大学生危机事件干预和处理、构建家校联动协同育人体系等方面的研究,探讨高校学生心理危机事件的预警、干预、预防对策,希望为实现三全育人,培养新时代人才提供建议和参考。

关键词: 大学生;心理危机干预;心理健康

我国高校的心理健康教育工作起步于20世纪80年代,自90年代起大学生的心理健康问题自此开始得到广泛关注。中国青少年研究中心的调查结果表明,15-34岁群体的自杀率不断上升的同时,大学生心理行为障碍的概率已增长至总人数的16%-25.4%。^[1]数据显示,存在自伤行为的学生中仅包括26%在一年内曾受过心理或药物治,轻生想法的学生在高校中并非少数,此类人群需要正确的引导、多元化的心理干预以及长期的追踪与监控、辅助药物与心理治疗等。^[2]

一、心理危机干预的定义

心理危机是指个体在面临突如其来的灾难或重大创伤性生活事件时,心理出现失衡的状态。这类生活事件通常是带有不可预期的、具有极强威胁性的非常规事件,且通常要求个体在短时间内进行关键性反应和决策。在这种状况下,如果问题无法解决,个体的心理防御体系

不能调动自身与环境相互协调达到稳定状态,进而引起心态失衡,认知情绪行为各个方面功能紊乱,影响正常生活。^[3]

心理危机干预是指在突发性环境、社会、生活中的重大事件发生后,对个体心理失衡状态进行调解和处理,也被称为心理危机干预管理、心理危机介入。^[4]出现心理危机的个体仅依靠自身是无法解决问题的,心理危机干预能够使当事人在心理咨询技术的支持下,激发自身潜能,得以重塑心理防御体系,再次达到危机发生前的心理平衡状态。

心理危机干预不仅是临床与咨询心理服务,也是心理健康教育的重要组成部分。心理危机干预能够帮助危机事件的当事人走出心理困境,积极面对挫折,支持其恢复心理平衡与动力,改善心理健康状况,避免极端事件伤害自身和他人,使其心理功能恢复到危机前水平。

二、大学生心理危机的成因

1. 环境适应

大学生活的开始意味着学生从家庭过渡到社会的第一阶段,对新环境的适应是大学生活的第一课,对个体未来人生观、世界观、价值观的完善具有深刻的意义。面对完全陌生的生活环境时,单独适应与过往经历相去甚远的新生活对于大学生来说是一个不小的考验。如果这一阶段缺乏正向的心理教育和积极的心理疏导,很容易引发心理危机事件,严重时这种不良影响甚至会贯穿整个大学生活。

2. 学习与择业压力

学习节奏的方式的改变也是大学生在初入大学校园

课题项目:

2021年齐齐哈尔大学教育科学研究项目《大学生心理危机防范和反应机制研究与实践》的阶段性研究成果。

【项目资助】 齐齐哈尔大学教育科学研究项目“大学生心理危机防范和反应机制研究与实践”项目编号(GJFDZX2021.003)。

作者简介:

1.王天琪(1997—),女,汉族,黑龙江大庆人,齐齐哈尔大学助教,学历硕士,主要从事临床与咨询心理学研究。

2.王威威(1991—),女,满族,黑龙江绥化人,齐齐哈尔大学讲师,学历研究生,主要从事心理健康教育研究。

时需要面临的重要问题。当学生的学业水平不再是唯一评判标准时,很多学生无法实现学习理念的转换因而造成自我认同危机。同时,缺少严格监督的大学生很容易产生懈怠心理,长期高压的学习状态到大学阶段难免进入疲劳期,从高中老师循环往复的教育模式转变成了自主学习,相当一部分学生无法适应新的学习方式,从而造成了学习效率低,学术水平难以符合学校要求,成绩下降,挂科降级甚至延期毕业等问题。对于大学生活即将结束的应届毕业生来说,怎样选择一份适合的工作、是否会毕业即失业也是一个重大的问题,面临择业挑战如果处理不好很容易使人产生抑郁的情绪,甚至感到恐慌。如果这些问题得不到妥善解决,学生长期处于不良情绪之中,长此以往引发心理危机。

3. 人际关系问题

大学阶段人际关系是困扰大学生的又一难题。相比于中学阶段,大学生的空余时间更多,接触到的人也更多,无法建立良好的人际关系网络、宿舍矛盾频出、缺乏朋友的支持与陪伴都是大学生活中的常见问题。进入大学之前,学生通常都是在自己熟悉的社会文化背景下生活,而初入大学校园,身边的人来自全国各地,面对突如其来生活方式改变已是措手不及,还要与身边生活习惯、文化氛围迥然不同的同学更是应接不暇。研究表明,大部分高校学生在面临社会和人际问题时,更倾向于采取逃避、幻想、合理化、自责等应对方式。

长期的生活在人际关系缺失的环境中,极易产生性格障碍,衍生出交往困难、社交恐惧、情绪敏感、孤僻敌对等一系列心理适应性问题乃至发生心理危机事件的学生并不在少数。性格障碍的人缺乏控制情绪的能力,无法承担自己所做事情带来的后果,此类问题是大学生中常见的心理问题,由此产生心理危机事件不仅对学生自己的身心健康有害,而且会严重影响其周围同学的情绪心理状态。人际关系中还有一种特殊情况,即高校学生的情感问题。部分大学生长期找不到合适交往对象引发自卑自罪的心境障碍,部分大学生无法正确处理恋爱矛盾,情绪失控状况下爆发心理危机出现以自伤轻生等方式要求对方和好或分手的极端行为。

4. 原生家庭因素

除此之外,原生家庭也是大学生心理危机产生的诱发因素,主要包括家庭经济状况、家庭关系和家庭结构等。家庭收入是绝大部分高校学生的主要经济来源,研究表明,家庭经济困难的学生在面对负性生活事件时更容易陷入敏感自卑、焦虑不安、情绪低落、悲观绝望等不良心理状态,这一群体的心理健康水平不同程度地低

于家庭经济良好的学生。

原生家庭中各成员之间的关系在个体成长过程中对其性格的形成具有潜移默化的影响。危机人格理论认为,心理危机事件的产生不仅由客观环境引发,个体性格特质也是影响因素。容易爆发心理危机的个体通常具有自尊水平低、焦虑水平高、自我中心主义、依赖他人、追求完美等性格特质。

长期处于父母感情不和、家庭冲突频繁、教养方式偏颇等不良家庭环境中的大学生得不到情感支持,不懂得排遣情绪的有效方法。长期积累的负性情绪使这样的大学生缺乏共情和包容能力,在人际关系中不具信任感,更容易陷入极端心理危机无法脱身。家庭结构即学生家庭的构成和抚养人情况,一般来说,单亲家庭双亲中一方角色的缺失,造成学生更容易形成偏激易怒、猜疑嫉妒、极端固执等性格,为大学阶段发生心理危机埋下隐患。家庭结构不完整和家庭冲突频发等是学生产生自杀意念的危险因素。

5. 突发性生活事件

突发性生活事件通常是无法预测的,存在不可控性,例如意外事故、自然灾害、亲友离世、重大疾病、突遭侵犯等。这些事件的创伤是生理心理两个方面的,长期处于应激状态下,一旦超过个体的承受范围,就会引发心理危机,严重时出现心理衰竭、躯体疾病甚至死亡。

多数学者认为,大学生心理危机产生的后果是受到生物、心理、社会三个方面综合影响的。不同人面对相同的危机情境的表现不同,有的人无从适应,有的人坦然自若。高校学生心理问题的发生具有普遍性,只有了解大学生面临的现实问题,关注大学生身心健康状态,总结引发大学生心理危机的内外源因素,才能指定具有针对性的心理危机预防干预体系。

三、大学生心理危机预防干预体系的构建

心理危机干预体系的建设更是一个值得深入研究的重要课题,国外高校的心理危机干预体系运用广泛,各项措施已成熟完善,我国是近年来才对高校心理危机危机时间加强重视,开始建设校园心理危机干预体系。大学生心理危机干预的预防干预体系需要在明确心理危机的内涵和特征,基于以上对大学生心理危机成因的分析,在当前社会文化背景下,从主客观两个方面共同构建,以达到改善大学生心理健康状况的目的。

1. 优化心理健康教育模式

心理健康教育工作具有持续性、系统性,心理教育与疏导贯穿学生成长的每个时期,大学生心理健康教育关系着大学生的心理健康和生命安全,心理健康知识的

推广普及、多样化心理辅导活动的开展、心理健康教育新载体的应用都是对大学生心理健康教育模式的优化和完善,有助于促进大学生德心共育全面发展,营造自尊自信,自律自强的良好心理育人氛围。20世纪美国开创了校园心理健康教育这一模式,经过一系列的演变和发展,目前已经形成了相对完整的教育系统。近年来我国政府对心理健康教育的重视程度也在不断提升,高校心理健康教育体系的科学性、规范性及系统性也随之不断提升。

心理健康教育的模式包括心理健康课堂教育、课外活动、个体心理咨询、团体心理辅导等。设置心理健康教育课程、心理健康专题讲座作为必修课,通过课堂学习传授给学生有效处理负性生活事件的方法,使其意识到身心变化、个性形成都是正常的发展阶段,提升大学生适应环境、人际交往、化解压力的能力,帮助大学生掌握情绪调节和管理的技巧。同时进行生死观教育,学习中国传统文化,努力实现生命的价值,正确认识死亡,学会感恩和爱。负性情绪可以被有效化解,心理问题需要及时发现和解决,树立正确的价值观和心理观。专门设置心理健康教育指导机构,开设用于个体咨询的心理咨询室、心理咨询信箱,由心理健康教师主导的心理辅导活动、设置校园心理援助热线、开展朋辈心理咨询引导大学生充分探索自我,帮助大学生形成明晰的自我认知,正确评价自我、悦纳自我,促进自我同一性的形成。

2. 对心理危机源的重点关注和预防

高校要采取有效措施处理可控性危机源,针对不同种类危机源之间的差异,从根本上对大学生的心理危机进行预防。对于不可控性危机源,高校应当提升对处于心理应激状态下学生的重视,动员全部力量进行支援和帮助。西方个人主义文化背景下精神疾病、酒精滥用与既往自杀史等为自杀首要危机因子,我国社会文化背景下,原生家庭关系、经济状况、情绪情感问题等更值得重视。大学生生活中诸如重要考试、毕业设计、就业问题、考研问题等关键性生活事件需要进行心理危机事件针对性预案。在日常心理健康教育中培养大学生以乐观向上的态度积极面对心理危机,避免过分夸大或淡化心理危

机引起的后果,引导大学生将危机事件的发生看作是个体成长的机会。

高校心理健康工作者在面对存在心理危机的学生时要展现出足够专业性,在条件允许的情况下,尽量满足学生要求,保护学生的隐私。鼓励学生表达情绪,以平常心对待面对问题。构建温暖包容的沟通氛围,学生问题暴露时耐心共情,建立信任关系,引导学生发泄情绪,与学生共同探讨处理问题的方法,表达足够的关怀和信任。

3. 建立和完善大学生心理社会支持系统

大学生心理社会支持系统的建立需要学校和学生两个方面共同的努力。高校层面要形成针对大学生物质和精神援助的支持系统,设立心理救助、贫困补助、学院负责、个体帮扶等多项支持制度。高校心理健康教育中心进行心理咨询,联络二级学院;二级学院负责进行班级和寝室建设,管理学生学习生活;班级心理委员宿舍、心理联络员组织心理健康教育主题班会,关注学生日常心理、思想动态变化。学生层面则要强化学生自身心理社会支持系统,教导学生重视自身心理健康状况,参加课内外活动增进交流,扩展人际关系网络,形成心理帮扶互助体系,同时加强与家庭的沟通联系,建设家校联动心理危机预防干预体系,完善大学生可获得帮助的支持性资源。

参考文献:

[1]焦丽梅.高校“边缘化”大学生心理健康干预研究——以辽宁省高校为例[J].吉林工程技术师范学院学报,2016(08).

[2]陈冬亮,高天,袁利红.有针对性的拓展训练对高职大学生心理健康干预的研究[J].吉林农业科技职业学院学报,2013(01).

[3]宋海燕,宋海霞,宋海辉,熊曼丽.1990年代后大学生心理健康现状调查及分析——以湖南省衡阳市南华大学为例[J].曲阜师范大学学报(自然科学版),2016(02).

[4]董红卫,张东攀,张有智,范振杰,高天,赵保中,王挺起,卢华华,张晨光,谢振华.有针对性的拓展训练对高职大学生心理健康干预的研究[J].济源职业技术学院,2013(08).