

# 大学生心理危机分析与教育探讨

张小翠

仲恺农业工程学院 广东 广州 510225

**【摘要】**：大学生心理健康教育是高校人才培养过程中的重要环节之一，也是高校思想政治教育工作的重要内容。<sup>[1]</sup>影响大学生心理健康的因素复杂而多变，其中人际关系是常见的因素之一，良好的人际关系可以帮助学生学会分享、包容和给予，理解和关心他人的同时获得自我满足感，促进学生的身心健康。因此也成为了高校学生工作队伍一直关注的重点。

**【关键词】**：人际关系；大学生；心理危机

## Psychological Crisis Analysis and education of College students

Xiaocui Zhang

Zhongkai College of Agricultural Engineering Guangdong Guangzhou 510225

**Abstract:** College students' mental health education is one of the important links in the process of talent training in colleges and universities, and it is also an important content of ideological and political education in colleges and universities. <sup>[1]</sup> The factors affecting college students' mental health are complex and changeable, among which interpersonal relationship is one of the common factors. A good interpersonal relationship can help students learn to share, tolerate and give, gain self-satisfaction while understanding and caring for others, and promote their physical and mental health. Therefore, it has become the focus of the university student work force.

**Keywords:** Interpersonal relationship; College students; Psychological crisis

对于大学生群体，和谐的人际关系有利于学生提高自我认知和自我完善水平，养成健康和积极的心态，也有助于学生走向社会后的自我发展；而人际关系处理不当则会影响学生的自我认同感，进而产生焦虑、抑郁等心理危机。心理危机容易导致人的情感、认知和行为诸多方面功能的失调和混乱，对个人、家庭、社会造成极大危害。故大学生应当树立正确的自我意识和良好的人际交往意识，增强自信心，消除自卑感，改善人际交往的技巧，养良好的心理素质，才能更好地成长成才。本文从一例因宿舍人际关系问题引起的心理危机个案切入，通过个案的处理和解决，从中总结经验，进而对如何加强大学生心理健康教育产生的启示与思考。

### 1 案例概况

大三学生小丁，男，从大二上学期开始出现心情低落、不愿与人沟通、兴趣减少；食欲不振、疲劳、睡眠不佳；记忆力下降、注意力不集中、学习成绩下滑等现象。

在学习上，小丁成绩处于中等水平，无挂科记录，但也未获得过奖学金。学习目标不明确，没有长远的规划，未考虑过毕业后的去向，对未来比较迷茫。在生活中，晚上睡得比较晚，经常熬夜至两三点，宿舍同学反映其平时爱打游戏，喜欢沉浸在网络世界里。在人际关系方面，没有关系亲密的朋友，舍友觉得他比较高冷，有距离感，喜欢独来独往，其他同学表示其比较内向，很少主动与人交流，也甚少参加集体活动。未担任学生干部，也未参加任何社团部门。

大二下学期，小丁同学主动联系辅导员老师，称他最近遇到一些困惑想找人进行探讨。在交谈中，小丁表达出了对宿舍

的同学的不满，他说最近在备考英语四级，晚上睡得比较早，早上要早起背英语，而舍友们很晚才睡，影响到了他休息；并且他认为大家参加学生部门活动和朋友聚会是很幼稚的行为，是在浪费时间浪费生命。他说他要拯救他的舍友，并且曾经熬了两个通宵手写了近5000字的“心里话”给舍友们，试图说服他们认同自己，但是并没有达到预想的结果，他觉得很失落。后来他觉得自己被其他几个同学孤立了，大家不跟他一起上课、吃饭，没有共同话题，觉得宿舍氛围很压抑，感觉自己在宿舍里就像一个透明人，这也让他心里非常难过。

小丁自述在大学里面还没有一个可以交心的朋友，他渴望与大家打成一片，无话不谈，可惜现在的舍友跟他三观不合，聊不到一起。大三上学期，班里有转专业进来的同学小王申请调换宿舍，小丁宿舍有个空床位，于是他非常积极主动地帮助小王咨询调换宿舍的流程以及办理相关手续，想要和小王发展成好朋友。但是过了一段时间，小丁发现小王也开始疏远他，小丁觉得之前自己的付出都白费了，感到非常苦恼，甚至都不想回宿舍见到自己的舍友。

### 2 心理问题诊断

经过访谈、分析，辅导员老师认为小丁长时间失眠、情绪低落等现象符合抑郁症的症状，建议他去专业的医疗机构进行诊断。经三甲脑科医院神经内科门诊及抑郁自评量表（SDS）结果分析报告显示，小丁同学确诊为中度抑郁。

### 3 问题原因分析

#### 3.1 自身性格的缺陷与不足

小丁性格偏内向,不善于表达自己,和别人交流时经常拐弯抹角不直接表达自身情感和需要,从而使同学经常领会不到他想表达的真实含义。大一曾去各种社团、部门面试均未成功,从而开始怀疑自己的能力,形成了自我评价过低,自卑和严重不自信的心理。缺乏安全感,因为高中时自己犯了错误而让其他同学顶包,导致一名同学被学校处分的事一直心存愧疚,不敢与他人吐露真心。对自己缺乏信心,但又言语尖刻、态度孤傲,把自己伪装得比较高冷,让人有距离感,致使别人不敢接近自己。属于焦虑矛盾型心理,想寻求与他人亲密的朋友关系但时常担心这种关系不会持久,过分敏感和悲观,患得患失。

#### 3.2 家庭成长环境的影响

经了解,小丁父母在其小时候就外出创业,小丁从小由爷爷奶奶带大。在小丁的成长过程中,爷爷对他要求非常严格,如果小丁和其他小朋友发生矛盾,爷爷都会把错误归咎给小丁并进行体罚,经常误会小丁,以至于让小丁从小对爷爷非常畏惧,认为自己的亲人也不可信任。其父母创办了一家贸易公司,平时忙于事业,很少关心小丁的学业和内心需求,比较注重物质上的给予,忽略了对小丁精神上的关心;小丁有一个妹妹,但是关系并不亲密,平时也很少交流。当小丁将自己患有抑郁症的事情告诉父母时,父母并没有很重视,反而表示不能理解,觉得小丁从小衣食无忧,没有生活的压力,怎么就抑郁了?小丁感觉父亲比较严厉,自己不敢主动与他交流,母亲只会对他进行说教,没有真正理解自身的内心感受,致使小丁不愿意跟父母交流,曾经多次将父母亲的电话和微信拉黑。

#### 3.3 人际交往方式的不得当

小丁在与其他人交往时,表现出较强的占有欲和控制欲,觉得自己的人生经历了很多事,常常试图用自己的想法去说服他人,强迫他人认同自己的观点。小王同学住进宿舍之后,小丁对小王格外照顾,且不允许他与其他同学有过多的交流和接触,不然小丁就会“吃醋”,他觉得之前对小王付出了很多帮助和关心,小王就应该感激他,跟他成为形影不离的好朋友,并且在宿舍里与自己站在同一战线上。与宿舍同学发生摩擦时,小丁即使感到不悦但也都憋在心里不直接表达出来,从而使矛盾没有得到及时地解决。一方面,小丁对和谐、友好的宿舍关系抱有极大的期望,希望与宿舍同学们能够无话不谈,其乐融融,但同时,他对别人要求或期望太高,而造成对人际关系状况的不满,久而久之就将自己的内心封闭起来不愿与他人交流。渴望交往的心理需求与心理闭锁的矛盾集于一身,导致不能很好处理人际关系。

### 4 解决问题的方法与策略

#### 4.1 引导学生正确认识和评价自我

通过谈心谈话的方式,引导小丁摆正自己的心态,正确认识自己的优点和不足,并且悦纳自己,消除自卑心理,建立自信。改变其一些错误的观念,比如把自己的想法强加给别人、自己对别人好别人就一定要有所回报。鼓励其参加集体活动,锻炼表达能力和人际交往能力,引导他要用适当的方式及时地把自己的想法和意见表达出来。学会有话直说、有话实说和有话好好说。

#### 4.2 引导学生积极配合专业治疗

小丁在确诊为抑郁症之后,曾一度表现非常自卑和无助,不敢在同学们面前服药,生怕同学发现自己患病而歧视自己。因为父母的不重视不敢向家里要钱,从而导致中途停药。辅导员老师在谈心谈话的过程中,努力引导其消除对同学和家里人的顾虑,鼓励他用积极的心态面对和接受治疗,用实际案例现身说法,重塑他战胜抑郁症的信心,并且帮助他预约学校心理健康中心的老师定期开展咨询。此后,小丁积极配合治疗并按时去医院复诊,也会定时参加学校的心理咨询。

#### 4.3 引起家长重视并建立家校联动机制

分管辅导员主动联系小丁的父母,将小丁的在校表现和存在的问题如实告知他们,并且把抑郁症的危害性也作了解释,成功引起了他们的重视,并且建立起了有效的联动机制。在这之后,小丁的父母时常主动关心小丁的情况,也努力改变与小丁的沟通方式,尝试去倾听和理解小丁的内心感受,让小丁慢慢打开心扉,愿意与父母说出心里话。

#### 4.4 优化宿舍氛围建立朋辈辅导

通过约谈小丁宿舍的其他成员,将小丁的苦闷与真实想法告知他的舍友,并得到他们了的理解与支持。他们表示与小丁并没有什么严重的矛盾和冲突,只是小丁的一些想法他们不能认同,而且小丁高冷的姿态让他们误以为小丁喜欢独来独往,不想要跟他们过分亲密,所以他们也就慢慢疏远了小丁。在知道小丁的真实心理以及想法之后,他们纷纷主动关心小丁,举办宿舍活动努力改善彼此关系,调整好宿舍的氛围,帮助小丁重新恢复积极的心态。同时也安排了助班、心理委员等对小丁进行关怀与辅导。

### 5 效果评价

小丁经过持续的治疗和心理疏导,各方面表现情况有所好转,学业成绩稳步提升,与宿舍同学和家的关系也有了进一步的改善,最重要的是建立了战胜病情的信心,并且在人际关系处理的方式方法上有了很大的改进。

### 6 总结与反思

大学生的心理塑造、价值观养成是一项长期工程,贯穿于

教育教学全过程,需要常抓不懈、久久为功。<sup>[2]</sup>高校辅导员和心理健康工作者,要持续提高应对学生心理问题的能力,重视大学生的人际交往能力的培养,让学生建立和谐自我同一性,学会分享、接受和给予,使学生在校园中健康、快乐地成长成才。如何更好地走进学生内心,及时地发现问题和解决问题,将大学生心理健康教育工作做到润物细无声,还需不断地探索和实践,本文认为以下几个方面是开展大学生心理健康教育重点。

(1) 建立五级联络机制,实时掌握学生心理动态。学生心理危机干预工作重在对学生的心理危机早发现,早报告,早评估,早治疗。建立“学校(心理健康教育中心)-学院(领导班子)-年级(辅导员)-班级(班主任、心理委员)-宿舍(心康员)”五级联络机制,预防和监控可能诱发学生心理危机的各种事件,组织学院心理部学生干部、班级心理委员和宿舍心康员每月开展心理健康排查工作,留意班上同学情况,及时关注异常学生,并形成心理月报进行反馈。全体师生员工需敏锐觉察学生的异常心理与行为,分析研判学生心理状况,分辨并发现危机对象,及时发出预警信息,并根据预警指标评估预警信息,明确干预对象,对可能发生的危险做出早期预测,防患于未然。

(2) 加强心理健康教育,营造积极向上的氛围。做好学生心理危机干预工作应立足教育,重在预防。要在学生中大力开展生命价值教育,引导学生热爱生活,热爱生命,善待生命。大力开展自我意识教育,引导学生正确认识自我,愉快接纳自我,积极发展自我,树立自信,消除自卑。大力开展危机应对教育,提高学生对心理危机的辨识和应对能力。组织引导各班委会、团支部开展主题教育活动,帮助学生优化个性心理品质,增强心理调适能力,提高心理健康水平。定期组织内容丰富、形式多样的心理健康教育活动的,在学校形成良好的心理健康教育氛围。

## 参考文献:

- [1] 牟善英.从高校教师心理健康论师德培养[J].科教导刊,2019,(9):68-69.
- [2] 王涛.“三全育人”理念下心理健康教育新模式研究[J].现代商贸工业,2018,(16):165-166.
- [3] 汪鑫.浅谈心理咨询在高校思想政治教育中的有效运用[J].科教导刊(上旬刊),2010(15):143-144.
- [4] 周海丽,陈盈.疫情防控期“四位一体”的心理健康服务体系对高职大学生心理健康的影响[J].南方论刊,2021(05):96-100.

(3) 加强心理健康教育工作队伍培训,提升工作能力。积极选派专兼职心理咨询教师参加专业培训,不断提高他们的心理危机干预能力,<sup>[3]</sup>提高心理健康教育工作队伍专业化职业化发展。做好学院学生朋辈辅导员、心理委员、宿舍心康员等学生干部的选拔、培养、管理、考核工作,积极组织和参加心理健康教育相关培训,增强他们对心理危机的预防意识和敏感性,以更好地发挥心理委员朋辈群体工作力量。

(4) 关注特殊学生群体,开展点对点帮扶。存在心理危机倾向与处于心理危机状态的学生是重点关注与干预的对象,如疾患类、困难类、关系紧张类和应激反应类学生。可充分发挥学生党员群体的作用,进行“一对一”结对子的形式,对这部分学生进行点对点的帮助和服务,密切关注学生心理状况,加强学生心理疏导和学习生活指导。

(5) 建立家校联动机制,加强家校协同配合。学生心理问题的发生与原生家庭和成长环境有着密切的联系,尤其是离异家庭、单亲家庭、经济困难家庭、父母关系长期紧张的学生,要重点关心和关注,家庭的支持和配合在学生心理危机化解过程中发挥着至关重要的作用。通过建立家校微信群等多种形式强化家校沟通,引导家长理解和照顾子女情绪,提高维护子女心理健康的意识,<sup>[4]</sup>注意与子女沟通的方式方法,避免引发激烈冲突,导致极端事件发生。

(6) 加强学生心理咨询服务,精准实施危机干预措施。高校要充分利用自身及社会心理健康教育资源,发挥学校心理健康教育与咨询中心作为心理咨询专门场所的优势和作用,满足学生心理健康咨询需求,及时帮助个别学生疏导心理困扰,防范情绪小问题转变成心理大问题、心理问题转变成极端行为。要对学生咨询情况进行梳理和分析,根据学生心理变化,及时调整咨询引导的方向和策略,保证咨询效果。要把解决心理问题与解决实际问题结合起来,加强对学生的关心呵护和暖心帮扶,减少各种外部问题。