

浅谈心理危机干预情境下高校辅导员的压力管理

余思慧

深圳职业技术学院 广东 深圳 518000

【摘要】：辅导员群体因其独特的优势是高校心理危机干预一线工作的最为主要承担者。在心理危机干预情境下因干预工作性质、干预对象状态、自身知识技能水平以及干预失败等压力来源影响着辅导员的身心健康，故此，辅导员应遵循压力管理的原则从压力的中介子系统：认知系统、社会支持系统、生物免疫系统三个方面着手进行压力管理与调节，以期调整好自身心理状态更好地投入心理危机干预等工作。

【关键词】：辅导员；危机干预；压力管理

Talk about the stress management of college counselors in the context of psychological crisis intervention

Sihui Yu

Shenzhen Vocational and Technical College Shenzhen Guangdong 518000

Abstract: Because of its unique advantages, the counselor group is the most important undertaker of the frontline work of psychological crisis intervention in colleges and universities. In the context of psychological crisis intervention, the nature of the intervention work, the state of the intervention object, the level of their own knowledge and skills, and the failure of the intervention and other sources of stress affect the physical and mental health of the counselor, so the counselor should follow the principle of stress management from the three aspects of the pressure intermediary subsystem: cognitive system, social support system, biological immune system to carry out stress management and regulation, in order to adjust their psychological state and better participate in psychological crisis intervention.

Keywords: counselor; crisis intervention; stress management

1 心理危机干预情境下高校辅导员角色

心理危机是指个体面对强烈的生活刺激，个体的资源及应对方式无法解决时引发强烈心理失衡的状态。处于强烈失衡状态的个体，若未能及时发现并给予适当的干预措施，可能引发个体自杀危机。高校心理危机干预是在对出现心理危机状态的学生及时给予心理援助，防止出现情绪过激下的不理智行为。

高校心理危机干预群体的构成中主要包括各院系学生工作部门、心理健康教育与咨询中心。院系学生工作部门组织学生辅导员具体负责落实本院系危机干预工作，对学生心理危机事件进行预防、处理、监控和信息上报。心理健康教育与咨询中心的心理咨询与治疗领域有关专家与专职老师，在必要时进行判断评估、提供干预建议。此外，各院系在学生处指导下组织在本院系各班级中建立学生心理委员及二级心理站学生干部队伍作为补充，经过定期的培训，在心理危机干预中也发挥着一定的监控、预判与提供支持的辅助作用。

上述三大群体以及相关群体在广义上皆属于高校心理

危机干预人员。学生心理骨干团队在心理危机干预的存在是发挥学生之间互助作用、直接且近距离地作用于对特定学生的重要队伍。但由于其学生群体的特殊性质，在积极性、专业能力等方面都存在一定的局限，故只能作为心理危机干预辅助的特殊切入点。心理健康教育与咨询中心组织通常承担着大范围的心理筛查和心理健康教育工作，主要基于专业顶层设计的角度作用服务于全校范围内的心理健康教育与心理危机干预工作，相较于上述二者，辅导员在参与大学生心理危机干预工作上也具有独特的优势：普遍参加工作时间短，比大学生年龄稍大，具有工作的热情和耐心，对学生富有亲和力；刚经历了大学阶段，对大学生的思想和心理状况有很好的了解，能够发挥心理教育工作的主动性。辅导员群体具有着教师身份，是与学生日常接触和沟通最多的教师群体，是高校心理危机干预一线工作的最为主要承担者。故此，针对该群体在心理危机干预情境下的压力源进行梳理和引导该群体及时进行相应的压力管理以调适自身心理状态是必要的。

2 心理危机干预情境下高校辅导员的压力源分析

心理压力指个体因压力源而产生的紧张的综合性心境。而压力源指的是引发个体压力反应的所有刺激,包括超出个体应对能力的事物。压力源在经过中介系统的作用后会产生临床压力反应,过度的压力会导致焦虑、烦躁等不良情绪反应,在压力之下可能反映出等症状,这些身心反应是对压力的间接体现^[3]。

近年来,随着我国经济社会的高速发展变化导致的一系列社会现状,部分高校部分学生出现了心理异常的问题,大学生自残、自杀事件时有发生,心理危机干预情境广泛存在于高校中。对于辅导员来说,危机干预工作性质、危机干预对象状态、危机干预失败后果是其主要的压力来源。由于心理危机干预工作具有突发性、紧急性和风险性的特点,原则上,辅导员需要处于二十四小时待命状态,随时做好进行干预引导、给予援助的准备。一旦接到校内相关部门的通知后,辅导员需要迅速前往现场处理,并且面对的往往是存在伤人或自伤的危急情况。此时,辅导员的需要在短时间之内向上级和心理中心相关负责人汇报、与家长沟通与相关学生交流之余,需要迅速处理所得信息做出决策。

从干预的客体的角度来说,所干预的对象往往处于极度敏感易激惹的状态。辅导员在处理学生心理相关问题中,作为非专业的心理咨询工作者,往往把握不住解决学生心理问题的尺度^[4],任何动作时刻必须慎之又慎,避免在生命攸关的因自己在干预和介入中的偏差而导致悲剧的发生。

心理危机干预工作是在有关人工作,充满着变数,虽然干预的目标是能够恰当地给予学生对应的援助帮助其脱离失衡状态,但并非总是能获得理想的结果,干预失败的例子也不在少数。从外部因素来说,消极结果一旦发生对家长、学生、学校各方面将造成巨大的社会影响,间接对辅导员产生巨大的社会舆论压力。而经历、目睹或遭遇到重伤或死亡等极端场面的辅导员也直接遭受着事件带来的强烈负面刺激,甚至可能导致个体创伤后应激障碍。从内部因素来说,一些辅导员由于性格、情绪状态驱使或强烈的责任意识也可能将事件的结果向内归因为自己能力不足、反应不及时、所知不深入等自身原因,从而被困在对干预失败悲剧后果的自责和歉疚中。

高校辅导员是学生思想政治教育工作的骨干力量,管理服务工作的核心管理者^[5]。从工作职责及本质来看,辅导员开展大学生“三全育人”的方方面面,是学生各方面健康成长的指引者和引路人。其独特的工作内容和职业定位导致工作负荷大且纷杂、职责边界不清、专业性不强等现状,以及

其所导致的社会认同与职业认同感缺乏也是辅导员在岗时无法忽视固然存在的压力来源^[6]。

3 高校辅导员压力管理原则

所谓的压力管理,是指个体在一定时间内压力的产生前或形成后,主动地采用合理的应对手段,以有效地缓解或减轻压力、适应压力的过程。这种对于压力的管理实际上就是一种主动有效的应对手段。高校辅导员在工作或心理危机干预实践情境下,如果能够保持拥有良好的对压力管理的能力,在识别、平衡、处置、正性的原则之下正确应对,促进其个人的生活和谐,使队伍更具察觉力、响应力和战斗力。

识别原则。即首先要对压力有所觉察和识别。对即时压力的察觉从低到高有三个层次:较承受能力稍高的压力所引发纷乱的情绪;较承受能力较大的压力带来躯体不适;远超出承受能力的过大压力导致意识缩窄、反应迟钝、心身崩溃在即。人的机体对压力具有吸收-缓冲机制,少量恰当程度的压力会被身体转化成有益的活力与激情,而我们所应识别且警觉的是上述程度的过度的压力。除了突如其来的过大压力外,持续不变低量压力也需要注意,因为其可能使得机体调节失常带来躯体反应。

平衡原则。心理和躯体的压力具有相关性,在躯体压力增大时,精神压力也会随之慢慢增大,反之亦然。所以,在面临压力时,辅导员可以通过动作释放躯体压力来缓解心理压力以躯体的放松带动精神的放松以期达到平衡的状态。

处置原则。学习和掌握处理压力的技术方法,并能够运用到日常实践中,如写压力日记、生物反馈、肌肉放松训练、冥想与想象、倒数放松、自我催眠、一分钟放松技巧等。

正性原则。即保持正确的应对观念,包括以正向积极的认知和心态去直面压力。正确的认知可提高人对压力的承受能力以及减少压力的不良影响。

4 心理危机干预情境下高校辅导员压力管理策略

基于上述梳理的高校辅导员群体压力来源与压力管理的策略,以压力源经由改善中介系统传导至临床相的压力过程模型为依据,中介系统三个子系统对压力反应有着增益或消解两种改变其强度的功能。故此,辅导员的自我压力管理策略主要可以从改善压力源以及中介系统阶段的三大环节:认知系统、社会支持系统、生物免疫系统入手。

4.1 优化工作与生活方式,调节压力源强度

科学时间管理,平衡工作与生活。对时间的有效利用直接影响辅导员的工作效率。科学化时间管理可以一定程度上

减轻高校辅导员的工作负荷，具体步骤包括确定有效的目标，根据任务的脉络轻重缓急合理地安排任务、适当授权以及恰当地支配时间等。此外，也应预留一定的时间进行相关理论与实操学习，结合对过去工作的反思和总结，促进辅导员个人的成长进步，不断提升业务水平和应对能力，以期学以致用高效处理好各项事务。

建立学生心理预警信息收集渠道，及时掌控重点学生动态。以朋辈等渠道近距离收集掌握细节动态，根据预警指标对学生进行危机早期预测、分析和判断学生心理危机的成因、规模、发生频率、强度、影响后果及发展和变化规律，及早进行干预，有效阻断伤人及自伤事件。化被动为主动，一定程度上降低高校辅导员被动应对突发危机事件所带来的压力。

4.2 优化认知系统，削弱压力反应强度

提高认知水平，正确评估压力及应对能力。辅导员需充分认识到这一规律：过度的压力可能会直接导致紧张、焦虑以及相关的身体症状，但适度的压力却是有益的，它能够调动人的积极性、使人保持机警状态来应对任务中的各种情况。工作量大、任务急重是客观现实，如果将工作视为高校教育立德树人的关键一环，将能从工作中实现自我价值，通过采取积极的认知，将动机需求调整到精神追求层面上，在一定程度上能够将压力转化为前进的积极动力。

加强心理调节能力和情绪控制能力。根据自己的心理特点、水平及规律，学会有效地调节自己的心理状态和情绪，保持乐观良好的心境和情绪。学生工作繁杂琐碎，职责范围广泛，其中心理危机干预对象心思敏感需要辅导员付出很多精力和时间。为了能更好地驾驭这份工作，高校辅导员应随时调整自己的心理状态，对职业保持崇高感，从而在工作中时刻怀抱爱岗、敬业、爱心、奉献精神。

正确评估自我的能力和心理特征。辅导员需要对自己具备相对客观全面的认识，在工作中必须合理评估个人的能力再作出判断和决定。在处理危机事件时，经常会需要处理常人预料之外的状况，甚至有时会涉及生死性命，要求高校辅导员必须要具备清晰的思路。在日常工作中加强学习锻炼、逐步适应任务，不能急于求成。在客观全面的自我认识基础上发挥优势。同时，还需了解并完善个人的人格特征，

参考文献

- [1] 佚名.教育部关于加强高等学校辅导员、班主任队伍建设的意见[J].中华人民共和国教育部公报,2005(03):39-41.
- [2] 张继明,王东升.大学生心理危机干预辅导员手册[M].北京师范大学出版社,2019.

发扬优势，完善不足，以此改进工作并弱化压力反应。比如：具争强好胜的人格特征者要发扬其促进自己不断进取的优点，但同时也需有意改善急于求成的不足；针对对任务大包大揽且必须完美达成的理想主义者，需按照时间与能力以及工作的轻重缓急合理安排事务，正确理解错误和失败的合理存在，减少对自身不合理的要求与期待所产生的压力；面对冲突时首先选择压抑自身需求者，应有意识地学习在群体中发声，表达自身真正诉求，以释放积压的情绪。

4.3 构建和维护社会支持渠道

构建和谐师生、同事关系，维护个人生活社交网络。高校辅导员在日常与学生、同事在工作中产生交集、进行交流时可以进行一定程度适当的自我暴露以明确角色、获得对方的理解，同时维持原有的个人生活圈子以期在职场与生活中都能够获得良好的社会支持。社会支持包括能够获得自信和归属感而缓解情绪的信任支持和社会成员支持、解决问题的工具性支持以及信息支持，其能量又会间接对压力源、认识系统进行作用，对压力反应的行程具有缓冲的意义。

4.4 锻炼搭配膳食，提升免疫系统作用

近年来，世界卫生组织所提出的衡量健康的十标准中，有长期规律性的体育运动和加合理膳食营养就是能够达到这些标准的最重要保障。运动可以促进血清素和多巴胺合成，适量体育锻炼不仅能够强健身体，还有放松压力、舒缓情绪的作用^[7]。良好的身体品质既是生活的根本也是高校辅导员在危机干预工作中调节心理负担并与压力一道努力前行的必需品。同时，科学的膳食习惯，合理饮食能有效增强免疫系统功能，为应对压力提供基础保障。

5 结语

苏联教育家苏霍姆林斯基曾说过：“教师要善于掌握自己，克制自己是一种最必要的能力，它既关系到教师的工作成就，也关系到自身的健康。”笔者对此十分赞同，高校辅导员在心理危机干预等各项工作将注意力投入到学生的安全与发展的同时也要随时关注自己，关注自身的身心健康，关注工作所带来的种种挑战和压力，以积极主动的态度去应对，调适自己的精力与情绪，增强自信心和心理素质，再以更好的状态地投入到学生工作当中。

- [3] 王小燕.个体压力管理方法探索[J].中文信息,2017.
- [4] 张晓宁.高校辅导员对大学生心理健康教育的影响研究[J].现代职业教育,2021(40):22-23.
- [5] 蔡贤浩.立德树人视野下高校辅导员职业素质能力及提升[J].传承,2016,(4):71-73.
- [6] 郭强,弓晶.高校辅导员职业压力调适的价值旨归与有效进路[J].高校辅导员学刊,13(1):6.
- [7] 宋亚军.运动、多巴胺与中枢疲劳[J].济宁学院学报,2007(06):47-49.

作者简介：余思慧（1996.3—），女，汉，广东梅州，助教，教育硕士，研究方向为教育与发展心理学。