

大学生心理危机声音访谈干预策略

贺 华 林荣达

广东海洋大学 广东 湛江 524088

【摘要】：大学生心理危机的发生是个别事件，但危及人们的生活和校园的和谐。高校应重视和开展心理危机预防和干预，这有助于更好地处理可能发生的危机事件。结合大学生生活实际，根据自身需要，以与自身发展密切相关的问题为切入点，形成危机前、危机中、危机后全方位、合理联系的危机预防教育模式，对大学生进行危机预防教育，提高危机意识和危机应对技能，减少心理危机事件的发生，促进健康增长与和谐发展，实现高校培养全面发展人才的目标。

【关键词】：心理危机预防教育；危机干预

Intervention Strategy of College Students' Psychological Crisis Voice Interview

Hua He, Rongda Lin

Guangdong Ocean University Guangdong Zhanjiang 524088

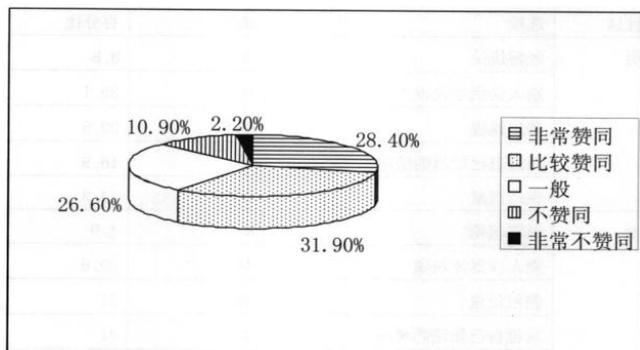
Abstract: The occurrence of college students' psychological crisis is an individual event, but it endangers people's life and the harmony of the campus. Colleges and universities should attach importance to and carry out psychological crisis prevention and intervention, which will help to better deal with possible crisis events. Combining with the actual life of college students, according to their own needs, taking problems closely related to their own development as the breakthrough point, forming a crisis prevention education model that is comprehensive and reasonably connected before the crisis, during the crisis, and after the crisis, to carry out crisis prevention education for college students, improve the crisis awareness and crisis coping skills, reduce the occurrence of psychological crisis events, promote healthy growth and harmonious development, and achieve the goal of cultivating comprehensive development talents in colleges and universities.

Keywords: Psychological crisis prevention and education; Crisis intervention

1 引言

“大学生的健康成长和全面发展是关系到中华民族伟大复兴的希望工程，是关系到中国特色社会主义兴衰成败的战略工程，也是关系到千家万户幸福的民心工程。”在《教育部卫生部共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》（教社政〔2005〕1号）中明确提出要“努力构建和完善大学生心理问题高危人群预警机制……要特别注意防止自杀或伤害他人事件发生，做到心理问题及早发现、及时预防、有效干预”。积极开展预防大学生心理危机的教育战略研究，同时有助于高校形成预防和干预并重的心理健康工作方法，建立预防心理危机的网络体系。

2 大学生心理危机预防教育存在的问题



在搭建“泛北部湾学生心理健康声音访谈室”过程中，查询学生是否赞同在遇到心理症结时，是否求助于同伴关系、家庭、学校、心理咨询室、医院精神科等外界援助，参与实验的学生以定性研究的方式，通过自身观察，走访调查，如图所示：大学生心理危机预防教育得到了一定的重视和逐步开展，取得了一定的成果，但是还存在一些问题，需要进一步加强和改进。主要说明大学生心理危机预防教育没有分阶段进行。也就是说，没有贯穿危机前、危机中、危机后的全过程。危机前、危机中、危机后都存在不同的问题。

2.1 危机前存在的问题

高校心理健康教育工作者人数不足，工作量大，几乎没有专门负责心理危机预防教育的人员，这也是制约心理危机预防教育效果的因素之一。任课老师于教学过程中，对学生的状况看到了部分学生的消极表现，但忽略了学生的心理困扰，学生的反常表现，例如课堂上与老师的冲突，极有可能就是学生心理问题预警的外在表现。

2.2 危机中存在的问题

在实施预防教育时，不仅要积极使用思想政治教育方法，还要积极使用心理学方法。同时，要积极总结经验，自觉探索有特色的方法和途径，例如播音主持专业在课堂中围绕大纲，通过法制案例讲解、情感节目剖析、社会现象探讨、读书类节

目释疑等手法，既向学生讲解了课程，又于无形中，解决了部分学生的心理困扰。

2.3 危机后存在的问题

和危机的预防教育一样，危机后的预防教育也没有得到应有的重视，基本上处于缺席状态。这包括后续的师生之间、老师与家长之间、学生与学生之间对待学生出现心理危机的正确认识，心理危机不是洪水猛兽，他们不需要大家戴有色眼镜审视，甚至给予非常外化表现的特殊关照。

3 大学生心理危机原因

大学生心理危机的来源有：学业压力、就业压力、个人的身体健康（包括性健康和性少数群体的自我接纳）、人际关系（包括师生之间、同学之间、情侣之间、原生家庭内部）等，这些对于大学生来说，特别是来自于人生目标缺失和向上突破的无力感，构成了当代大学生的心理压力的来源要素。从2020年1月迄今，随着疫情防控带来的封校、早晚打卡、外出汇报，这些一定程度上挑动着一些心理素质欠佳学生的神经，所以，疫情期间的学生工作，不单是新冠病毒的防控，还有学生内在负面情绪的消融。

3.1 从学生个人的角度来看

分析当代青年群体的现状，不难看出他们具有比较统一的时代特点，第一，有强烈的自我意识，遇到事情首先从自我本位出发，侧重于自我评价，其他人的感受需要、其他群体对他们的社会评价会相对冷处理；第二，兴趣爱好貌似广泛，实则在不同阶层的学生中，均一定程度受到外界营造的“潮流”影响，例如“剧本杀”，例如“炒鞋”，例如“开店”等，从众而不自知；第三，有强烈的竞争意识，对就业竞争的巨大压力产生很强的危机感，却无法协调好在这过程中遭遇到的失败感和挫折感，容易情绪崩溃，抗挫折能力很差；第四，人际交往方式，独处者与热衷交际者，其行为表现和内心真实需求存在着不一致的现象；第五，

新时期的大学生，面对学历贬值愈发突出的现象，大学从过去的精英教育到现在普适教育的长期转型期，大学生内心会出现对自身定位不准的矛盾感，既沿袭着上一辈对于大学生“公家饭”、“白领”的期望，实际又是社会需要大学生往生产车间一线“蓝领工人”的现实情况，这种矛盾感，也已经波及到国外留学生群体，出国前的高期待，跟临毕业回国就业的现实落差，也会构成学生群体在自我认同上的心理阵痛。

3.2 从社会家庭的角度来说

社会变化、竞争加剧、价值多样性、社会财富分配扩大对学生的影响就业和失业、零工资实习；独生子女现象、单身成长、挫折教育和经验不足等，都是导致悲剧发生的诱因。另外，家庭经济结构、教养方式、父母性格、亲子关系、家庭期待等因素给学生带来的压力是无形的。父母往往把期望寄托在孩子

身上，让孩子负上沉重的负担。

4 大学生心理危机基于同伴关系的音频节目疗愈策略

4.1 同伴关系共情能力的先天优势

利用大学生与大学生之间的同伴优势，可以进行“同伴辅导”，拉近彼此之间的距离，达到共情的效果。利用传播搭建一个平台，主要是音频平台，视频平台作为公益呈现的不定期工作或现场会议平台。也可以开展心理公益活动，或者从新闻评论的角度关注心理健康指导。也可以将私人语境转化为公共语境，基于你所谈论话题的公共属性展现在公共平台上，集思广益，共同解决问题。同时采用特殊的减压方式：音乐减压、积极心理学、胸腹式呼吸等积极行为、带着音乐读文章。还可以给观众推荐一个音频节目的心理健康的电影、音乐、书籍，让他们轻松愉快地解决心理问题。

4.2 自媒体平台传播助力

从建立通畅的心理危机预警渠道来看，可以通过喜马拉雅APP、蜻蜓FM等一些网络平台，在这些APP上欣赏一些关于治愈性强、舒缓型的情感节目；可以通过一些视频APP，如抖音、快手等，观看一些关于心理健康的一些基本常识，同时附有相应的若干应对措施和方法，这样学生可以在第一时间进行一个自我的心理疏导。还可以进行一种谈话式的心理辅导，进行谈话式的辅导，会使两个人的距离拉近，也会更加清晰地了解到学生所遇到的问题，以便给予对方更为合适的解决方式。

4.3 声音平台的私密保护

以泛北部湾学生心理健康访谈室为例，他们以“中介+树洞”的概念，形成社群效应，让受众和受众之间形成互帮互助的关系。“中介”是指除工作室之外，还会吸引更多的听众来帮助想要心理咨询的受众，还可以通过联系专家来进行专业帮助，还可以以另一种新闻评论的形式多方面多角度来分析心理健康的正确引导。

4.4 “声音瑜伽”疗愈效果

声音的舒缓放松需要结合用到呼吸节奏调整、声音情绪渲染、身体语言纠正，例如：胸腹联合式呼吸法、配乐朗诵文章、声音润色、站姿坐姿走姿调整等方面，都对于学生们在自我意识投射和人前的形象重建有着积极作用。

5 总结

泛北部湾学生心理健康声音访谈室的搭建，采访学生涵盖以泛北部湾区学习的广东、广西、江西、湖南、甘肃、河南等地，传播方式通过自媒体音视频平台，通过模糊被访者、求助者外在形象、变调声音的技术手段处理，通过自媒体账号发布，形成人际传播，增进不同年代的人之间、不同阶层人群之间、同辈之间的了解。以音视频媒体承载的传播符号，可以以更长

的时间跨度来记录年轻人的脆弱、敏感、自尊、奋斗，同时亦足，激发自身内在驱动力，从而找到令自己获得“幸福感”的能让更多的人在听取观看这些访谈资料后，勇于接纳自己不上升通道。

参考文献:

- [1] 金玲华,王艳.当前国内高校心理危机干预的现状及对策研究[J].太原城市职业技术学院学报,2013.
- [2] 刘镇江,蒋福明,彭建国.大学生心理危机预防与干预机制研究[J].南华大学学报,2007.
- [3] 李冉.大学生心理危机预防和干预[J].黄河.黄土.黄种人,2021,(23):23-24.
- [4] 那冬雪.大学生心理危机预防与干预体系的构建[J].文化创新比较研究,2021,(17):23-26.
- [5] 康玉菲.大学生心理危机预防的教育策略研究[D].中国矿业大学,2021.
- [6] 姚琼丽,赵延杰.大学生心理危机预防与干预机制的实践与探讨[J].当代教育实践与教学研究,2020,(09):233-234.