

基于毕业生心理危机案例分析与干预

孙虎 郭鸿鑫 陆露

淮北理工学院 教育学院

摘要: 随着经济和科技的快速发展, 大学生的学业和生活被各种信息充斥, 数以万计的毕业生在毕业前面临各种问题, 造成不同程度的心理压力。文章以一则真实校园案例分析, 探讨辅导员如何干预毕业生心理危机, 并进一步探索解决思路和实施办法。

关键词: 大学生; 心理危机; 职业迷茫; 家庭变故

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2023.07.227

心理健康的话题是近代才被大众广为熟知的词汇, 那么什么是心理健康呢? 心理健康的标准和定义是什么? 关于这个问题, 现在有几种主流看法。精神病学家孟尼格尔(K. Menniger)认为, 心理健康主要是指人们对于周围环境及环境内部之间具有最高效率和快乐情绪的适应情况。不只是要有效率, 也不能只是有满足感, 或者说是能愉快地接受生活中的规范, 但是需要同时具备三者的条件。心理健康者需要保持平稳的情绪, 还需要有敏锐的智能、适应于社会环境的行为和让人愉快的气质。第三届国际心理卫生大会对于心理健康是这样解释的, 所谓心理健康, 就是指在身体、智能及情感上与其他人的心理健康不相矛盾的范围内, 把自己个人的心境发展成最佳的状态。在我国, 由国家卫健委、中宣部等22部委联合发布的《关于加强心理健康服务的指导意见》的文件中提到, 心理健康是个人在成长和发展的过程中, 处于一种认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的完全良好状态。心理健康是健康的重要组成部分, 关系广大人民群众幸福安康、影响社会和谐发展。

根据《中国国民心理健康发展报告(2021-2022)》总报告结果显示, 我国国民抑郁风险总检出率为10.6%, 焦虑风险总检出率为15.8%。在这次研究中发现, 在所有成年人当中, 青年这个群体是抑郁中的高风险群体, 在18-24岁这个年龄组的抑郁风险检出率高达24.1%, 显著高于其他的年龄组[1]。《2022年中国大学生心理健康状况调查报告》中指出, 在这个调查报告中指出, 有78.52%的学生无抑郁风险, 而相比于抑郁, 焦虑的状态更有可能出现在大学生的生活中, 仅有一半的大学生无焦虑风险(54.72%)[2]。这些数据都显示出当代青年学生的心理问题亟待解决。

青年兴, 则国兴。作为中国特色社会主义的接班人, 年轻学生的心理健康问题不仅关系到他们的个人成长, 而且关系到社会和国家未来的发展。因此, 重要的是关注学生的心理发展, 了解他们的心理健康, 正确引

导学生解决心理障碍, 消除心理阴影, 防止精神疾病。

一、案例简介

小何(化名), 女, 大四学生, 性格内向, 不擅长与人交往。小何同学在读小学五年级的时候, 母亲因受不了父亲长期的家暴, 最终走向法院起诉离婚, 小何的抚养权被判给父亲, 但父亲并未履行抚养的义务, 一直跟奶奶生活。后来母亲再婚后, 不忍小何跟着奶奶受苦, 便把小何带到新家庭里, 在新的家庭里由于小何不善言谈, 与继父关系并不好, 甚至因此和亲生母亲的也出现矛盾。在学习方面, 从小读书就很努力, 但成绩一直不是很好, 高考发挥失常进入专科学习, 后幸运考进本科。面对即将毕业, 她对未来规划也很迷茫和焦虑, 学习效率也出现了问题, 加上最近与家里出现矛盾, 心理已经出现明显的异常。

二、案例分析及问题关键点

大学生们的角色及生活环境和高中学生的情况有很大的不同, 进入大学以后, 学生开始关心他们生活、关心他们学习生存和建立人际关系等方面的能力。大学里评价学生是否优秀的标准不再仅仅是他们在教育方面取得的成就, 还包括商业领导、社会能力和其他很多因素。由于学生对于这种标准的多样性, 在其他领域取得成就的学生可能在自尊观念、情绪沮丧和自尊自信心方面会很低。

如今的大学对所有的学生都有严格的学习要求。如果你挂了多门课, 你可能会失去甚至中断学业, 这种学习压力对学生造成了一定程度的心理压力。此外, 大学除了注重学习成绩, 也更注重学生的学习能力。有些学生由于缺乏可信的学习方法, 就开始产生一种令人沮丧、令人焦虑的情绪。

大学里的关系远远比高中里复杂得多, 这迫使学生要学会与各种各样的人沟通相处, 并逐渐走向社会化。但有些学生不能或者很难去适应, 总是按照自己的标准要求别人, 这给人际关系造成了严重障碍。不良的人际关系会导致缺乏沟通、心理紧张、抑郁情绪、孤独, 从

而影响正常的学习和生活。

大学生的年龄正处于青春期，这个时候学生的生理已经成熟，逐渐产生了对爱情的需求，但是如果处理的不恰当，就会对他们的心理健康和学习生活产生直接影响。目前，学生关系中的主要问题是男女交往不合适，以及性冲动的痛苦和缺乏处理恋爱关系中的情感纠结的能力。

大学毕业生找工作压力大是一个普遍的问题，越来越难找到理想的工作。在选择公司的过程中遇到的各种问题（例如，不理想的工作单位，害怕缺乏胜任工作的技能和经验）这都给即将毕业的大学生带来了巨大的压力。

还有像在大学生群体中常见的自我认识片面，缺乏正确的人生观和积极的人生态度，情感脆弱、冲动、不稳定，意志薄弱，怯懦、虚荣、冷漠、固执，还有其他的耐挫力差，不懂得什么是心理健康，以及缺乏心理调节的技巧。

此案例反应的是学生因家庭变故和未来职业规划迷茫引发的严重心理问题，针对上述问题，如何保障学生心理健康、如何帮助他们调整好心理状态并且做好人际交往沟通，这是高校心理健康教育和思想政治教育的工作职责。

1. 如何引导小何处理与家人的关系。小何由于原生家庭的破裂，导致她只能与奶奶一起生活，从小的没有完整家庭的经历，让小何失去了家庭的温暖，不知道如何与家人相处，后来母亲再婚后，小何也被母亲带到新的家庭中，面对新的家庭环境，她不知所措，这无疑给她造成了更大的困扰。

2. 如何指导小何找到自己的职业目标。小何从小的学习和生活都没有人过多的关注和引导，这导致她浑浑噩噩，没有清晰的目标，盲目从众，一直看周围的同学去干嘛，自己就跟着做什么。专升本上岸后，来到新的学习环境，她一直按部就班学习，没有过多考虑未来职业规划。

3. 如何帮助小何梳理心理问题，树立良好的心态。经过心理医生的专业诊断，初步判定小何患有轻微的沟通障碍症，有医学研究表明，有信仰破灭、多疑、压抑、自卑等心理特征都是不健康的表现，而能否保持和谐的人际关系是衡量当代大学生心理健康标准中的最重要的一条。小何的这一病症严重影响了她的学习和生活。

三、解决思路与实施办法

1、解决思路

(1) 精准把脉，对症下药。发现小何出现沟通交

流障碍后，主动询问关心其近期的情况，主动与她沟通交流，并约定谈话的具体时间和地点，通过谈心谈话了解小何的问题所在，并针对具体问题具体分析。

(2) 立足“三心”，做好心理安抚。“三心”是指细心、耐心和责任心，在学生出现问题时，辅导员要时刻牢记自己的职责和使命，及时安抚学生的情绪和状态，做好学生成长成才的知心人。作为辅导员，我们既是大学生成长成才的人生导师，也是学生的知心朋友，当勇担时代重任，做新时代的奋斗者。同时，作为高校青年学生工作一线的组织者和承担者，我们也应当不负社会的信任与嘱托，立青年之心，树青年之行，做青年之友，引导青年学生全面发展，在实现中华民族伟大复兴的时代洪流中踔厉奋发、勇毅前行。

(3) 解决思想问题与实际问题相结合，做好青年学生的引路人。解决思想问题与实际问题相结合毛泽东同志提出的一个重要的思想政治方法，为新时代辅导员的思政教育提供了理论支撑。这不仅要求在思想上引导小何，还要帮助小何解决面临的职业迷茫和沟通交流障碍问题。

2、实施办法

(1) 主动出击，深入交谈，掌握情况

在第一次了解到小何的情况后，我立即调阅其档案，查看其学习经历和家庭背景。多次主动找到小何，并尝试与小何谈心，想办法走进他的内心，经过几次的深入交谈后，了解到小何出现问题的原因，主要是家庭矛盾和职业迷茫引起的心理压力过大，自己无法释怀。

(2) 心理疏导，保障沟通

在耐心倾听小何自我陈述心理压力的同时，运用共情技术理解小何的处境和认识，给出问题的关键点，结合专业心理医生的诊断结果，小何对自己的情况有了基本的了解，也愿意正视自己存在的问题。作为辅导员除了不断鼓励小何以外，还给予其正面的影响和暗示，从而在一定程度上缓解她的心理压力。同时分享一些人际交往技巧和方法，帮助她更好的与家人沟通交流。

(3) 家校合作，共同育人

了解了小何的家庭矛盾后，准备第一时间联系家长，但是小何一开始坚持不让辅导员和起家长沟通，导致辅导员这一步的工作开展起来有一定困难。经与学院领导沟通，决定以“学业回访”的名义进行联系。在与其母亲交谈后，小何的母亲认为家庭矛盾的原因根本点在于小何心理太过敏感，并且不善交流。在家除了吃饭，基本上不与家人有其他沟通，因为是重组家庭，时间长以后，母亲也逐渐无暇顾及小何，所以矛盾越来越深。经过耐心的沟通和交流，小何的母亲也意识到自己

没有给予小何足够的关系和爱护，之后一段时间里母亲开始逐步的关心理解小何，两人开始有了更多的对话，小何也尝试主动与家人沟通分享，不再沉默。小何的家庭矛盾得到了很有效的缓解，心情也愉快了很多。

（4）职业引导，认清自我

小何同学在日常生活学习中从没注意到自己的兴趣爱好点，不知道自己的兴趣和优势所在。通过谈话中了解到小何曾经有过一段兼职补习班的经历，这段经历是她为数不多的美好回忆，至今还与其中的几位学生保持联系，初步判断小何可以在教育行业发展自己。为了进一步确认这一判断，我使用《霍兰德职业兴趣与性格测试》《MBTI职业性格测试》、两种成熟的心理测试，测试结果分别显示社会型（Social type）和INFP型，借助测试结果，可以进一步确定小何的职业方向是教师。确定教师行业后，再次与小何进行从事教师行业的沟通和引导，确保她能在毕业前顺利找到一份满意的工作。

四、毕业生心理危机干预的启示

“当人们面对突如其来严重灾难、重大事件或精神压力的情况，导致生活状况发生翻天覆地的变化，以现有的经验很难去从容的应对，陷入一种痛苦、不安的状态时，心理危机就发生了。因此，心理危机干预就是要对处于心理危机状态的个人及时给予适当的心理援助，使之尽快摆脱困难的一系列处理方式。由于大学生群体是未来的希望，肩负国家建设、民族振兴的历史重任，他们的一举一动很容易引起社会关注。加上目前高校实行统一入住制度，属于校园聚居形式，学校要对其人身安全负有监管责任，一旦发生危机，其负面影响很容易扩散。

大学生群体相对一般社会群体而言，具有较好的知识储备，对自我要求较高，对自尊满足等需求较大，也就要求我们在处理大学生危机的时候注意工作的方式方法。因此，大学生心理危机干预有一定特殊性，需要相关工作者区别、细致地对待。”

根据教育部43号令《普通高等学校辅导员队伍建设规定》中对辅导员的职责要求，其中“心理健康教育与咨询工作”是重要工作职责之一。此次心理危机事件的顺利化解，不仅仅依靠辅导员个人的工作力量，更依赖于学院和家长的重视配合，主要有以下三方面启示。

1. 全面构建学生家庭导致的心理危机预防机制

作为辅导员不可能完全准确的预测到哪个学生在什么时候会发生什么危机事件，更不可能无时无刻盯着每一位学生，但是“自杀是可以感知的，对自杀行为的发生是可以预防和干预的”^[3]。“要建立学校—院系—班级—宿舍—家长”五级预警体系，积极发挥不同层级预

警作用，及时发现学生心理问题。学校开设各类心理健康教育课程或专题心理讲座，使学生通过教学活动或自学获得心理知识，提高自我认识，树立正确的心理健康意识。在需要的时候要加强家校联合，对学生家长提供心理教育，提升其心理知识水平，能在学生心理危机事件中与学校相互配合，共同为学生提供心理支持，帮助学生度过心理危机状态。

2. 拉长职业规划时间

拉长职业规划的意思，不是要求学生在毕业后继续规划职业，恰恰相反，要把职业规划意识提前到入学时，在大学生进入学校以后，适时举办各类职业规划课程和相关校园活动，让学生在入校后就开始思考自己的职业未来，能够是毕业前了解自己的职业方向并为之努力，减少毕业生出现职业迷茫的概率。

3. 关爱学生，学会共情

作为新时代高校辅导员，应该按照遵照习近平总书记“做青年朋友的知心人、青年工作的热心人、青年群众的引路人”的指示精神，围绕学生，关照学生，服务学生，以“良师益友”的执着，想学生所想，急学生所急，在践行铸魂育人使命中坚守初心。特别是在与学生谈心谈话时，更是一门学问，共情的谈话艺术能化腐朽为神奇，能让危机成为转机，能从绝望中看到希望。高校心理危机事件中，有自杀倾向或自杀意念的学生在实施自杀行为之前都会在言行中露出一些“苗头”^[4]。作为辅导员日常思想政治教育工作的重要职责之一，有效的谈心谈话能拉近与学生之间的距离，能更好地解决学生的实际问题。

参考文献

- [1]傅小兰，张侃. 心理健康蓝皮书中国国民心理健康发展报（2021-2022）[R]. 北京：社会科学文献出版社，2023.
- [2]傅小兰，张侃. 心理健康蓝皮书中国国民心理健康发展报（2021-2022）[R]. 北京：社会科学文献出版社，2023.
- [3]郑爱明，江宁玉，王志琳，乔学斌，孟国祥. 大学生自杀危机预警及危机干预体系的构建与思考[J]. 南京医科大学学报（社会科学版），2007（2）：145—148.
- [4]陈新星. 高校辅导员与大学生心理危机预防[J]. 思想教育研究，2014（11）：104—106.

作者简介：孙虎（1995.03—），男，安徽淮北人，硕士研究生学历，淮北理工学院教育学院助教，主要从事高校学生思想工作。