

高职学生的心理危机干预对策与实践

常青

濮阳职业技术学院

摘要:在如今的时代背景下,高职院校的心理健康教育正面临着最新的任务与调整,就以学生心理危机的干预方面而言,其是一个能够促进学生个体身心健康发展的重要前提,是提高高职院校心理育人水平的主要方式,更是促进与实现和谐校园构建的重要途径。结合实际情况分析,目前相关工作的开展存在一定的问题,如预警机制不够灵敏、联动程度不足等。基于此,我们都应该以心理学为核心,围绕其构建良好、科学的心理危机干预机制,并根据大数据构建出精准化的心理危机预警机制,以此优化整个心理危机的干预工作,满足新时代背景下的人才发展需求以及高职院校的人才发展需求。

关键词:高职;心理危机;干预;对策

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.03.103

在高职院校的教育过程中,除了需要教授给学生相关的专业知识外,还需要注重对高职学生心理健康的教育。随着我国经济的不断发展,大学生作为接触社会前沿信息及社会主流思想的年轻一代,在多元化的信息背景下,他们往往容易出现一系列的心理问题。考虑到大学生对于我国社会未来发展的重要性,大学生的个人思想意识形态以及“三观”是否正确等方面都将直接影响到我国社会未来发展的主要趋势。基于此,在对高职学生进行思想教育、教学管理的过程中,我们需要积极关注每一位学生的心理状况,确保当学生遇到问题时,我们能够通过有效的解决措施来纠正其心理矛盾,使其能够带着坚定的信念以及健康的心理走向社会,为我国社会发展奉献出自己的力量。

一、高职学生心理危机的类型

大部分高职的学生遇到突发性事件时,由于其不具有且成熟的处事能力,导致其不能够充分地利用已有的资源去及时解决自己身上所存在的压力或者心理问题等。随着长时间的积累,很容易导致这些问题将直接演变为严重的心理危机。结合实际分析,目前我国高职院校的学生可能遇到的心理危机类型主要分为以下几种:

(一) 适应性危机

由于部分高职院校的学生才刚刚进入到校园,相当于正式接触大学生活,导致他们对这种新的生活、学习环境感到有不适应感,使得他们对班级、宿舍的调整等问题容易感到无所适从。这部分高职学生的个人能力不够突出,很难独自面对与解决眼前的新事件。基于此情况,学生无法在短时间内习得新的行为或者获得与提高自己的能力,导致他们的情绪很容易出现失衡的情况,进而产生心理危机。^[1]

(二) 人际关系危机

对于高职院校的学生来说,每一个学生的家庭环

境、个人兴趣或爱好、生活行为以及人生观、价值观等方面都存在有较大的差异性。况且,若学生之间的这种差异得不到解决或者调整,会使得部分学生在与他人相处的过程中经常表现出不适应、自闭、逃避、自负、自卑等不良的心理状态与行为,以此产生人际关系方面的心理危机。

(三) 学习危机

对于所有的高职学生来说,并不是每一个学生都喜欢自己正在学习的专业知识,导致他们在长时间内总是处在一个心理矛盾与冲突之中。除此之外,由于大学阶段的学习相对于高中阶段的学习来说,其学习难度大、学习要求多且高,再加上部分学生的学习方法比较低效,导致他们的学习成绩怎么做都提不上去,容易使他们出现长期性的精神紧张或者情绪容易波动等现象。考虑到大学生需要参加期末考试、各类证书考核及专升本的考试压力,从而更加容易导致学生出现强迫、焦虑甚至精神分裂等心理问题。

(四) 情感危机

对于高职院校的学生来说,最为常见的心理危机就是情感危机。其中,主要包括失去亲人或者自己的对象。尤其是当高职学生出现失恋情况时,在失恋的时间段内是引起学生出现情感危机的最高频时期。毕竟,突然性的打击与失落感会导致他们无法及时控制或者调整自己的情绪,这样一来,在高度的情绪迫使下导致他们容易进行危险行为或者精神崩溃。^[2]

(五) 就业危机

考虑到如今社会上的就业形势与压力,导致高职院校的学生在找工作方面上相对于本科生来说具有一定的难度。其中,尤其是对于那些综合能力不强、专业知识素养也不强的高职学生来说,他们的就业压力会是其他人的好几倍。基于巨大的压力下,会使得学生容易产生挫败感与失败感,不知道自己该何去何从,感到麻木。

二、高职学生心理危机产生影响因素分析

(一) 社会因素的影响

根据高职院校学生的具体情况,社会因素的影响是造成部分学生心理危机的主要因素。所谓社会因素主要涉及两个方面:一般社会环境和个人生活环境。目前,大多数学生无法及时适应社会发展的步伐,造成了相对较高的心理压力和心理危机。目前正处于快速发展和改革的关键阶段,社会生活变化相对较快。在这个阶段,多元文化的发展对人们的价值观和人际关系产生了一定的影响,这反过来又使他们在日常学习和生活中受到心理冲击。由于一些高职学生的自我控制和心理调节能力相对较低,他们面临着社会生活的快速变化,而社会生活的变化反过来又演变成了一场心理和心理危机。目前高职学生在日常学习过程中面临着越来越大的学习压力,学习之外的人际交往压力导致一些心理素质较差的学生心理崩溃。由于院校学生目前的大学生活与他们以前的学校生活存在一定差异,大多数高职学生因为未能够掌握有效的人际关系处理技巧,使其在人际沟通方面往往会遇到一定程度的失败。尤其是目前,高职院校处于一个对外扩张阶段,在校学生相对较多。高职院校的学生在日常学习过程中面临着相对较高的就业压力,一些学生在毕业阶段经常会经历一定程度的焦虑。学生在学习过程中面临一定的生活压力,如生活变化的出现会对学生的心理产生影响、家庭内部发生的变化也会直接影响学生的心理。对于一些心理素质相对较差的学生来说,很容易导致心理危机。

(二) 个体心理因素影响

高职学生在个性、思维和行为上存在一定差异,在处理日常生活和学习过程中问题的技能和方法上也存在差异。一些学生在遇到困难时长期处于消极状态,而导致这种情况的主要归根于他们的自我调节能力相对较低,需要学生结合自身的具体情况进行及时有效的心理方面的自我调节。大多数学生没有生活经验,也无法掌握科学合理的治疗方法,从而在解决某些困难时往往采用极端的方式。目前,高职学生正处于身心发展的关键阶段,一些学生在自我评估方面存在一定的不足,在日常生活中,当他们在学习过程中遇到困难时,很难实现对自己的能力进行正确评估。由于生活和学习条件等因素,一些高职院校的自我承受能力也相对较低。高职学生经历了从高中到大学的过渡生活过程,他们在生活和学习中出现的问题往往需要他们自己解决,可有些学生在以前的生活和学习中往往过度依赖父母和老师来适应,导致他们不能够第一时间适应大学生活。高职院校的学生在入学初期必须面对新的人际关系和学习环境,一些学生可能会有一定程度的心理焦虑,从而导致心理

危机。学生自身的人格缺陷也会导致心理危机,由于人格缺陷,长期的心理问题在生活和在学习过程中积累,会导致不同程度的抑郁和其他心理问题,进而导致学生的心理危机,严重影响高职教育与学生的健康成长及可持续发展。

三、现阶段社会在高职学生心理危机干预方面上存在的问题

(一) 部分高职院校缺乏对学生心理危机干预的重视

部分高职院校对学生的心理健康方面并没有基于高度重视,受到传统理念的影响,部分高职院校将学校的教学目标重点放于培养学生在专业技能上,且整个教学目的也只是单纯为了让所有学生能够更好地投入到社会工作中,严重忽视了促进学生的全面发展。部分院校领导在处理学生心理健康问题等方面也缺乏一定的认识,导致下层的高职教师也更是对学生的心理状况没有形成正确的关注意识,忽略对学生心理危机的干预实践。在如今的信息时代背景下,大多数高职院校只看到了互联网的弊端,从而没有意识到互联网与学生心理健康之间的紧密联系。只有对学生的心理健康与心理危机基于高度的重视,才可以推动高职院校更好地开展后续的教育教学活动,并以此建立更为完善、全面的制度。

(二) 忽略通过互联网进行心理健康教育和危机干预措施

大部分的高职院校在进行心理健康教育的过程中,一般都是采用课堂教学的方式进行展开,忽略了通过信息网络来为学生建立有关心理健康教育与心理危机干预措施的多样渠道。以心理健康教育课为例子,许多任课教师都是通过多媒体设备技术为学生进行课堂授课,且整个授课内容相对单一、传统,并没有充分地凸显出互联网的优势性进行授课内容的更新,导致整个课堂的教学质量与效率都相对低下。在互联网中,其存在有大量的心理健康教育以及心理危机干预等内容的教学材料,可教师却没有将这些材料进行充分利用与挖掘。在如今以微课为主的课堂教学模式,大多数的高职院校也并没有及时进行开发,甚至各校的心理健康咨询室也没有及时进行建设,导致那些存在有心理问题的学生无法与专业的辅导教师进行一对一沟通,从而影响了校园心理健康教育及心理危机干预工作的开展与实际效果。

(三) 心理危机预防与干预机制有待健全和完善

尽管部分高职院校已经开始陆续地开发出心理健康教育课程,并持续为学生进行该课程的内容教学。若仅靠单方面的课堂内容教学很难实现对高职学生心理危机的有效预防以及干预。针对部分学生所表现出来的心理危机情况,有些高职院校并不能对学生进行及时

性、持续性的干预，且对学生的关注度也并不高。基于此，部分高职院校在针对部分学生所出现的心理危急情况时经常缺乏必要的干预机制，整个心理危机的预防机制也需要得到完整。

四、高职院校学生的心理危机干预对策

（一）构建有关高职学生的预警机制

高职院校在干预学生心理危机时，应注意有效构建与完善预警机制。通过心理普测、谈心谈话等形式及时了解学生的心理状况，对心理不健康学生必须及时采取有效的心理疏导措施。学生心理预警机制是指一种相对先进的干预机制，主要涉及在学生心理危机出现或蔓延之前进行有效干预，主要通过有效地识别潜在因素，尽量减少高职学生心理危机的发生频率。我国高职院校应根据具体情况，推动心理预警系统的有效完善。所谓心理预警系统，主要包括心理危机报告和心理健康护理。从而实现高职院校学生心理危机干预的规范化和专业化。高职院校学生心理危机的干预应及时发现和诊断学生的心理问题，并采取有效措施及时治疗。高职院校还应注意进一步发展心理危机预警渠道，并为学生建立心理档案，以便对他们的心理问题进行动态评估。高职院校建立心理预警指标体系，帮助高校定量处理学生心理危机的评估，确保对心理危机的科学准确干预。在建立预警系统时，职业学院应重点实施心理健康教育中心、心理辅导站、学生宿舍心理健康辅导室的建设，并通过预警系统及时了解问题。学生在日常生活和学习中面临的挑战，以及及时有效的有效咨询措施。

（二）学校要重视心理健康教育，引导学生避免互联网“陷阱”

高职院校应高度重视学生的心理健康教育，学校领导和教师应充分认识心理健康教育的重要性和必要性。充分了解网络时代对学生心理健康的影响，帮助学生及时解决心理问题。学校应该调整现有的认知，做好心理危机的预防。首先，第一步是帮助学生提前树立正确的心理健康意识，让学生了解在出现心理危机的情况下，他们可以及时向老师或专业机构寻求帮助，从而让更多的学生了解心理健康的重要性，让更多的教师能够重视心理健康教育。其次，学校应增加适当的人力、物力和财力投入，建设一支高素质、高水准的学校心理教育教师队伍，不断改进对学生的心理教育方法，提高学生的心理健康认知。让学生全面了解互联网对心理健康的帮助和危害，如避免过度上网而导致频繁的网络诈骗，学会正确识别互联网上真实和虚假信息，帮助学生正确理解互联网。此外，高职院校必须不断完善心理健康教育领域的线上和线下课程，提供心理健康实用知识，不断

完善全面的心理健康教育体系，并对心理危机进行干预。

（三）充分利用互联网技术开展心理健康教育

互联网技术的发展促进了高职教育的发展，教师应充分利用互联网帮助学生发展健康的心理状态。由于传统的心理健康教学方法是理论性的，教师也仅依靠理论去教学生。有的高职院校的心理健康课程内容虽然相对广泛，可心理健康的实际教学课时却更少，导致心理健康课程的教学效率较低。由教科书理论衍生的课程相对落后，无法很好地适应学生当前的心理健康状况。教师可以利用互联网来改进传统的心理健康教学方法。教师首先需要让学生做好准备，随后传授心理健康知识，优化课程内容，引导学生感知和反思自己的心理状态，提高调节心理状态的能力。当然，教师也可以利用互联网技术改变传统的教学方法。由于高职学校的心理健康课程课时较少，这使得教师很难监测个别学生的心理状况。教师可以利用互联网创建在线课程，使学习不受时间、空间限制，让学生及时了解与心理健康相关的知识。对于一些重要内容，教师还可以创建微课来详细分析和解释知识，同时避免冗长的对话，以促进学生的理解和学习。为充分利用互联网的便利性，教师还可以进行线上心理测试，帮助学生及时了解自己的心理健康状况、开通和完善心理社会公众号，通过社会公众号表格宣传心理健康知识以及通过网络及时与学生沟通，及时发现学生的心理问题，并尽快进行心理危机的干预。

总之，高职院校学生心理危机的干预是一项系统性工作，需要学校、家长以及社会等多方共同参与。随着如今社会环境的不断变化，心理危机的出现与呈现方式都将以此发生多样的变化。高职院校以及教师要本着对学生负责的态度与决心，在传授学生理论知识的同时，也要做到关爱学生，注重学生心理健康的发展，从而及时且积极地针对部分学生的心理问题及心理危机进行干预与指导，确保他们能够长期处于良好的心理状态之中。

参考文献

[1] 曹伟, 秦黎明, 马千珉. 高职院校学生心理危机特点与干预体系构建[J]. 国际公关, 2022, No. 150 (18): 53-55.

[2] 高兴, 周国玲. 高职院校学生心理危机预警机制的策略研究[J]. 心理月刊, 2023, 18 (03): 189-190+201.

注：此文是濮阳职业技术学院2021年度校级高等教育教学改革研究与实践项目《高职学生心理危机干预对策研究与实践》的研究成果。