

# 积极心理学视域下高职生心理危机的预防与干预研究

刘淑晓

河南信息统计职业学院

**摘要：**近年来，高职生心理危机事件频发，严重影响了学生的健康成长和校园的和谐稳定。传统心理危机干预往往侧重于问题视角，偏重于干预救治而忽视其成长价值。本文从积极心理学视角出发，探讨高职生心理危机的预防与干预策略，旨在通过积极心理学的方法和理论，提升学生心理韧性，促进健康成长。本文首先分析了高职生心理危机的成因，随后提出了基于积极心理学的预防与干预策略，并通过具体案例验证了策略的有效性。

**关键词：**积极心理学；高职生；心理危机

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.06.055

## 引言

党的二十届三中全会通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》中明确提出，要求“健全社会心理服务体系和危机干预机制”。随着高等职业教育的快速发展，高职学生的心理健康问题日益受到关注。近年来，高职生自杀或伤人等心理危机事件时有发生，已严重影响到学生的成长成才和校园的和谐稳定。积极心理学作为一门关注人类积极品质与潜能的学科，为高职生心理危机的预防与干预提供了新的视角和思路。本文基于积极心理学的理念，分析高职生心理危机的成因，探讨积极心理学在高职生心理危机预防与干预中的应用，旨在构建一套科学、有效的心理危机预防与干预体系，促进高职学生的健康成长。

## 一、积极心理学与心理危机的内涵

积极心理学是一门研究人类积极主观体验、积极人格特质以及积极社会组织系统的科学。积极主观体验，如幸福、满足、快乐等积极情绪体验，这些体验能够增强个体的心理韧性和应对能力；积极的人格特质，如乐观、自信、坚韧等，有助于个体更好地适应环境，应对生活中的压力和挑战；积极的社会组织系统，包括家庭、学校、社区等社会环境，这些环境对个体的心理健康发展具有重要影响。积极心理学的最新研究表明，人类的积极品格可以对心理疾病的发生起到一定的缓冲作用。<sup>[1]</sup>

心理危机是指当事人对某一事件或者境遇的认识，他认为这一事件或境遇是无法忍受的困难，无法应用个人资源或应对机制来解决，除非当事人获得帮助，否则危机有可能导致严重的情感、认知和行为方面的功能障碍。在积极心理学和场动力视角下，高职学生的心理危机被视为学生成长的一种机遇和生命价值的新转折点，是人生发展中暂时遇到困难、挫折、失败的成长经验，具有极其重要的成长价值和潜在教育价值<sup>[2]</sup>。

## 二、高职生心理危机的成因分析

### （一）个人因素

高职生心理危机的个体成因源于四重内在心理机制

的相互作用。首先，自我认知偏差导致其难以形成客观的自我评价体系，部分学生因过度贬低学习能力或放大外貌缺陷，陷入自卑与社交焦虑的循环，更易将阶段性挫折泛化为全面自我否定；其次，情绪调节能力的发展滞后使其在压力情境中常采用压抑或逃避等非适应性策略，导致负面情绪持续累积并诱发焦虑抑郁状态；再者，人格特质的应激差异性显著影响危机易感性，胆汁质个体因冲动特质易引发急性情绪爆发，而抑郁质群体对压力的过度敏感则导致慢性心理耗竭；最后，心理韧性的结构性缺陷削弱了抗逆能力，表现为挫折后自我复原力不足、消极应对方式固化，这种“压力-应对”模式的失衡进一步加剧危机风险。四者通过认知评价、情绪反应、人格特质和抗压能力的多维度联动，共同构成心理危机的个体发生路径。

### （二）家庭因素

家庭因素对高职生心理危机的形成具有关键影响。经济拮据导致学生承受物质压力与自卑焦虑，而经济优渥群体则因挫折教育缺失而心理韧性薄弱；家庭关系层面，父母离异、情感忽视或过度控制等不良互动模式，易引发孤独感、自我价值贬损及情绪调节失调。经济压力与情感支持的失衡共同构成心理危机的家庭诱因体系。

### （三）学校因素

学校环境对高职生心理危机的诱发作用主要体现在学业与人际双重压力。学业方面，学生因专业基础薄弱与课程难度间的结构性矛盾，长期承受知识消化困难与考试焦虑，易形成“努力无效”的认知偏差，进而触发自我否定甚至极端行为。人际维度中，宿舍空间拥挤引发的日常摩擦与恋爱关系破裂后的情绪失控尤为突出，亲密关系处理能力的缺失往往导致社交退缩或攻击性行为，部分学生通过自伤等非适应性方式宣泄压力，形成心理危机升级的恶性循环。

### （四）社会因素

社会因素对高职生心理危机的催化聚焦于技术变革与网络生态的冲击。人工智能重构就业市场引发职业焦

虑：技术迭代催生“技能过时恐慌”，新兴职业要求与学生能力断层诱发“专业贬值”认知，加剧自卑与挫败。同时，短视频主导的网络生态导致现实社交能力退化，虚拟社交的即时满足与信息茧房效应强化孤独感与认知偏差。海量信息中的负面舆论及身体焦虑渲染持续消解心理防线，而技术失业焦虑与数字化生存压力交织，迫使学生在职业适应与网络沉溺间陷入持续性心理耗竭。

### 三、积极心理学视域下心理危机的预防策略

#### （一）培养学生积极人格品质

培养学生积极人格品质可以将认知训练与行为示范结合起来，通过“希望清单”“挫折记录表”等特色实践作业，引导学生完成认知重构与情绪转化，研究表明希望特质对个体发展具有多维度增益效应<sup>[3]</sup>。同时，将人工智能技术作为教育载体，例如选取善用AI技术突破职业瓶颈的校友案例进行榜样浸润，通过真实成长故事展现技术赋能与心理韧性结合的积极路径。教师群体需发挥“双师”作用，在传授专业知识时同步示范抗压策略，如在智能教育工具应用中渗透乐观归因方式。该模式通过认知干预与行为模仿的协同，促进学生在技术适应与人格成长中实现心理资本的累积。

#### （二）优化学校心理健康服务体系

优化“预防-干预-发展”三位一体的心理健康服务体系。在预防层面，建立涵盖积极心理学课程、情绪管理训练的心理教育矩阵，同时打造“宿舍长-心理委员-辅导员-院系-校心理中心”五级预警网络，实现心理问题动态监测。在服务优化方面，配备专业化咨询团队，开展个体咨询与团体辅导相结合的立体化服务，并开发AI辅助的心理支持平台，通过智能对话初步疏导共性困扰。技术赋能体现在两方面：运用大数据建立学生心理画像，精准识别高风险群体；借助智能系统实现家校信息协同，定期推送个性化养育建议。师资建设强调“双能力”培养，通过案例研讨、危机模拟等实训提升教师心理辅导技能，确保教育者既能传授课业知识，又能充当心理守门人。

#### （三）构建积极的校园环境

构建积极校园环境从文化生态和师生关系两方面入手。在文化生态建设方面，通过心理健康主题月、团队拓展训练等多元化活动形成浸润式教育场景，结合校园环境美化工程（如文化墙创作、生态景观营造）培育审美治愈空间，使物质环境与精神文化产生协同育人效应。师生关系重构强调“双向情感联结”模式：教师需践行发展性评价，在课堂教学与课外互动中建立“观察-倾听-反馈”的闭环机制，运用成长型思维解读学生行为；同步实施“教育合伙人”计划，通过师生共研项目、校园治理参与等方式深化情感共鸣。技术赋能体现在搭建师生互动数字平台，形成心理健康问题的早期识别与动态

响应机制。该体系通过文化浸润消除环境性压力源，借助关系重建情感安全网，共同构筑预防心理危机的校园支持性生态。

#### （四）加强家校合作

通过积极的家校互动，家长可以及时了解孩子的心理需求，教师也能获得家庭背景信息，为精准干预提供依据。家长应以身作则，展示乐观、坚韧的生活态度，教师则通过鼓励、赞美等方式，提升学生的自信心和积极情绪。家校联动共同营造积极的家庭与学校环境，传递正能量，增强孩子的心理韧性，共同预防心理危机的发生，促进高职生的健康成长。

### 四、积极心理学视域下心理危机的干预策略

#### （一）建立心理危机预警机制

##### 1. 开展心理普查

高职院校应在每年9月份新生入学时，利用教育部的“中国大学生心理健康测评系统”或者90项症状自评量表（SCL-90）开展心理普查工作并建立新生的心理档案。在重大考试前后或春季3月份等重点预警时段，对全校学生再次实施心理普查，形成过程性普查数据。完成心理普查后，各校的专兼职心理教师应适时召开心理普查反馈专题研讨会或以书信告知等形式将心理普查结果及时反馈给辅导员。对筛查出来的有心理问题的学生，建议采用PHQ-9抑郁症筛查量表再次进行细筛，对于高分者进行面谈评估，确定学生心理危机等级，并拟写评估报告。

##### 2. 构建五级心理预警防控体系

坚持“三全育人”的心理健康工作理念，即全员参与、全过程覆盖、全方位渗透，构建“宿舍长-班级心理委员-辅导员-二级学院-学校心理咨询中心”五级心理预警防控体系，确保当遇到有心理危机的学生时，能够给予学生充分的关注与支持。此外，应对这些人员进行专业的心理危机干预培训，及时发现和报告学生的心理危机情况。

#### （二）分类别实施心理危机干预

##### 1. 心理危机的分类

根据心理问题的严重程度，对高职生的心理危机进行分类。第一类是一般心理危机，主要是指在心理普查或心理辅导中发现的有轻微心理问题的学生；或在学习或生活中因适应困难、人际失调、情感受挫等原因出现轻微心理或行为异常的学生；第二类为严重心理危机，主要是指在心理普查或心理辅导中发现的有严重心理问题，并出现明显心理或行为异常的学生；或在学习或生活中遭遇突然打击而出现明显心理或行为异常的学生；第三类为重大心理危机，主要是指患有严重心理障碍（如患有抑郁症、恐怖症、强迫症、焦虑症等）或精神分裂症并已确诊的学生，自杀未遂或有自杀倾向的学生。

## 2. 不同类别心理危机干预流程

一类心理危机学生的干预流程：由心理教师协助辅导员制定干预方案、辅导员实施干预方案与辅导、辅导员定期与心理教师交流干预效果、辅导员修正干预实践中无效的部分，直到帮助一般心理危机的学生从心理困惑中走出来。在这个过程中，学校可以对辅导员进行心理健康知识、心理危机知识和心理辅导技能培训，教授辅导员基本的倾听、共情、具体化、问题澄清、情感澄清等辅导技能和辨别危机学生的能力。

二类心理危机学生的干预流程：由心理教师连同辅导员、家长制定干预方案，报学校心理辅导中心备案。在整个过程中，构建起来积极的社会支持系统，辅导员建议学生来心理健康中心进行心理咨询，建立良好的师生关系。与此同时，辅导员及时与学生家长沟通，客观描述学生当下的情况，向家长普及心理健康常识，引导家长反思自己与孩子之间的亲子关系是否存在控制、高期望、敌对、冲突或忽视等问题，尝试改进与孩子的亲子关系，给予孩子积极的帮助和心理支持。

三类心理危机学生的干预流程：判断是否超出学校危机干预能力与范畴；成立会谈小组，与家长进行会谈，告知家长学生心理危机情况及可能发生的危机，建议家长将学生转介至专业心理治疗机构或专科医院进行诊断；转介，学校可与上级心理危机干预机构签订合作协议，实施对本校学生开通心理转介的绿色通道，实现快速转介与信息互通，帮助转介工作更顺利地展开；学校根据医生诊断结果，结合高危机学生实际情况，实施休学或请假手续，或对继续在校上学的高危机学生实施干预，对于这些学生给予无条件的积极关注；接纳重新回校学生，宿舍长、心理委员和辅导员对学生进行日常观察，记录学生的心理状态，同时对学生给予接纳与理解以及及时的帮助。

## 五、案例分析：由家庭贫困引发的心理危机干预

### （一）案例背景

小李同学来自河南周口太康的一个小村庄，家庭贫困，母亲身患胃病，姐姐全身瘫痪，父亲没有稳定工作。小李同学身材单薄，外看有些营养不良，受家庭环境影响，内向自卑，心理抑郁。消极的情绪和生活态度导致其价值取向存在偏差，学习没有动力，经常逃课在校外溜达或者独坐一角沉思，大脑有时候会有轻生念头。

### （二）干预过程

#### 1. 强化正向激励，耐心疏导

辅导员通过一年多的主动谈心、疏导安抚等方式，帮助小李同学缓解抑郁情绪。同时，安排班干部、舍友多关心和照顾其日常生活，让小李感受到集体的温暖。

#### 2. 推进资助育人，缓解经济压力

辅导员帮助小李同学申请勤工俭学机会和国家资助

政策，缓解其学费和生活费压力。小李同学连续两年申请到一等奖学金和国家励志奖学金等。

#### 3. 鼓励参与活动，提升自信心

辅导员鼓励小李同学参加班委、学生会竞选和校园社团文化活动等，提升其人际交往能力和自信心。小李同学后来在学生会胜任副主席角色，被评为“优秀学生干部”。

#### 4. 矫正价值取向，坚定信念

辅导员帮助小李同学树立正确的学习价值观，把学习放在首要位置。通过制定学习计划、设立阶段目标等方式，激发小李同学的学习热情和动力。小李同学成绩大幅提升，立志通过专升本考试。

#### 5. 搭建亲情联系平台，家校合力育人

辅导员与小李同学家长沟通，叮嘱家长多关心小李的日常生活和心理状况。同时，将小李在学校的表现反馈给家长，家校合力共同促进小李的成长。

### （三）干预效果

经过干预，小李同学的心理状态显著改善，性格变得开朗，能够积极参加社团文化活动，和同学相处融洽。学习动力明显增强，成绩大幅提升，立志通过专升本考试。

### 结语

实践表明，基于积极人格培育的预防策略能有效激活学生内在成长动力，五级预警机制与分类干预流程则为精准施策提供科学保障。案例实证进一步验证了该体系在化解现实危机、促进学生可持续发展中的显著成效。未来，高职院校需持续深化积极心理学的实践转化，将AI辅助诊断、大数据动态监测等技术创新融入危机防控网络，同时加强“家校社企”协同育人机制建设。这不仅是对国家心理健康战略的积极回应，更是培养新时代高素质技能人才的关键路径，为实现职业教育现代化注入蓬勃的心理动能。

### 参考文献

- [1] 徐飞. 积极心理学对高校心理危机干预机制的价值探索[J]. 教育理论与实践, 2014, 34(18): 47-48.
- [2] 吴丽玫. 积极取向的高职学生心理危机成长双驱动双保护机制研究——基于积极心理学与场动力论视角[J]. 职业技术教育, 2022, 43(2): 41-46.
- [3] 盖笑松. 积极心理学[M]. 上海教育出版社, 2020.

基金项目：河南省高校人文社会科学研究一般项目“积极心理学视域下高职生心理危机的预防与干预研究”（课题编号：2025-ZDJH-724）。

作者简介：刘淑晓（1991.05-），女，汉族，河南郑州人，硕士，河南信息统计职业学院，讲师，研究方向：发展与教育心理学。