

高校辅导员对大学生心理危机干预现状及路径探究

梁勤 仇玉文 孙中芳

昌吉学院

摘要: 本文针对高校辅导员在大学生心理危机干预中的现状进行了深入探究,提出了提升干预效果的路径与策略,旨在为高校辅导员提供有效的建议,以更好地应对大学生的心理危机。

关键词: 高校辅导员; 大学生; 心理危机; 干预路径

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.06.101

引言

随着社会竞争的加剧和学业压力的增大,大学生心理危机的现象愈发凸显。心理危机是指个体在面临特殊困难或压力时,心理平衡受到破坏,无法自行解决的心理困境。如果得不到及时干预,心理危机会引发严重后果,如抑郁、焦虑、自杀等。因此,探讨大学生心理危机干预的现状与路径具有重要意义。

近年来,我国高校心理危机干预工作取得了一定的进展,如建立了心理健康教育中心,开设了心理咨询热线等。然而,在实际工作中,仍存在诸多问题和挑战。例如,心理干预的专业人员短缺、干预机制不完善、师生对心理干预的认知不足等。这些问题在一定程度上影响了心理危机干预的效果,亟待深入研究和改进。研究大学生心理危机干预的路径,有助于整合现有资源,优化心理干预策略,提高心理干预的实际效果。

一、大学生心理危机的原因和表现

(一) 角色转换与适应障碍

在大学生活中,学生面临着多种角色转换的挑战。初入大学时,他们需要适应新的学习和生活环境,同时也要适应独立生活的各种挑战。此时,如果学生无法顺利完成角色转换,便出现适应障碍^[1]。这种障碍表现为焦虑、失落、挫败感等消极情绪,甚至导致心理危机。因此,对于大学生来说,学会应对角色转换与适应障碍,是预防心理危机的重要一环。

(二) 学习、生活、就业压力

大学期间,学习、生活和就业的压力常常成为大学生心理危机的主要原因之一。学习压力主要来自课业负担和考试要求,以及对未来职业发展的期望。生活压力则来源于经济负担、人际关系以及自我期望。而就业压力则与对未来的不确定性和对自身能力的质疑有关。这些压力导致学生出现焦虑、抑郁等负面情绪,甚至导致心理危机。因此,对于大学生来说,如何有效地应对这些压力,是预防心理危机的重要课题。

(三) 人际关系问题

大学生活中的人际关系问题也是导致心理危机的一

个重要原因。这包括与室友、同学、教师等的关系,以及在恋爱中的关系问题。由于每个人的性格、价值观和生活习惯都不同,在共同生活和学习中难免会出现摩擦和冲突。如果这些冲突不能得到及时解决,会对学生的心理健康产生负面影响,甚至导致心理危机^[2]。因此,如何建立和维护健康的人际关系,对于大学生的心理健康至关重要。

(四) 心理疾病和精神障碍

心理疾病和精神障碍是大学生心理危机的一个重要原因。这包括抑郁症、焦虑症、强迫症、精神分裂症等。这些疾病会导致学生情绪低落、思维混乱、行为异常等,严重影响了他们的学习和生活。如果这些疾病不能得到及时的治疗和管理,会导致心理危机。因此,对于大学生来说,了解和预防心理疾病和精神障碍,及时寻求专业帮助,是维护心理健康的重要措施。

二、大学生心理干预的意义

(一) 提高心理健康水平

心理干预的首要意义是提高大学生的心理健康水平。通过心理咨询、心理疏导等方式,可以帮助大学生正确认识自己,缓解心理压力,克服心理障碍,增强心理素质,从而更好地适应大学生活。

(二) 预防心理疾病

心理干预可以有效预防心理疾病的发生。通过心理健康教育、心理评估等方式,及时发现和解决潜在的心理问题,避免心理疾病的恶化,保护大学生的身心健康。

(三) 促进学业和职业发展

心理干预有助于促进大学生的学业和职业发展。在学业方面,通过心理辅导可以提高学习效率,增强学习动力^[3]。在职业方面,通过职业规划辅导可以帮助大学生明确职业方向,提高职业竞争力。

(四) 增强人际交往能力

心理干预可以帮助大学生增强人际交往能力。在大学期间,学生需要与各种性格、背景的人交往。通过心理干预,可以帮助大学生建立良好的人际关系,提高沟通技巧,增强团队协作能力。

（五）培养积极心态

心理干预有助于培养大学生的积极心态。在面对挫折和困难时，积极的心态能够帮助大学生保持乐观、勇敢地面对挑战。通过心理干预，可以帮助大学生树立正确的人生观和价值观，培养积极向上的心态。

三、大学生心理危机干预的现状

（一）干预机制和制度的建立与完善

在大学生心理危机干预方面，近年来，各高校逐渐重视并建立起一套相对完善的干预机制和制度。这些机制包括设立心理咨询中心、组建专业的心理危机干预团队、制定危机应对预案等。同时，一些高校还通过开展心理健康教育、建立心理档案、定期进行心理普查等方式，不断完善心理危机干预的制度建设。这种机制和制度的建立与完善，不仅为大学生提供了及时有效的心理支持，还有助于提高学校整体的心理危机应对能力。通过建立心理危机快速反应通道，可以确保在危机事件发生时，能够迅速启动干预措施，最大限度地降低危机对学生造成的伤害。此外，这些机制还能帮助学生及家长增强对心理危机的认识，提高自我保护和危机应对能力。然而，尽管现有的干预机制和制度取得了一定的成效，但仍然存在一些挑战和不足。例如，部分高校的心理危机干预体系仍需进一步完善，专业人员的培训和资源配置需要加强^[4]。此外，对于如何更有效地预防心理危机的发生，以及如何提高大学生的心理素质和自我保护能力等方面，仍需进行深入研究和探索。

（二）辅导员与心理老师的协同工作

大学生心理危机干预中，辅导员与心理老师的协同工作至关重要。他们作为学生工作的一线人员，各自在危机干预中发挥着独特的作用。辅导员通常更了解学生的日常表现和个性特点，而心理老师则具备专业的心理咨询和危机干预技巧。为了更有效地应对心理危机，许多高校正在加强辅导员与心理老师的合作。这种协同工作模式有助于将日常的学生管理和专业的心理支持结合起来，为学生提供更为全面和个性化的服务。

具体而言，辅导员可以通过日常交流和观察，及时发现学生的心理异常表现，并给予初步的关怀和支持。在识别出潜在的心理危机后，辅导员可以迅速与心理老师进行沟通，共同制定干预方案。心理老师则运用专业知识和技巧，对学生进行深入的心理评估和危机干预，提供心理咨询、疏导和治疗等服务。这种协同工作模式有助于减少干预过程中的空白和重复工作，提高危机干预的效率和效果。然而，要实现这一协同工作模式的有效运行，还需要解决一些挑战和问题。例如，辅导员和心理老师之间的职责划分需要明确，避免出现工作重叠或责任推诿的现象。此外，双方需要建立良好的沟通机制，

加强信息共享和协作配合，以提高整体的工作效能。同时，对于辅导员和心理老师的专业培训和能力提升也需要得到足够的重视，以确保他们具备足够的技能和知识来应对日益复杂多变的学生心理问题。

（三）校园心理健康教育的开展

心理健康教育有助于提升大学生的心理素质，通过举办心理健康讲座、开设相关课程和提供心理培训，学生可以学习到自我认知、情绪管理、压力应对等方面的知识和技巧。这些知识和技巧能够帮助他们更好地应对生活中的挑战和压力，增强心理韧性。其次，心理健康教育有助于提高大学生对心理危机的认识。通过普及心理危机的基本知识和识别方法，学生可以更好地了解心理危机的表现和危害，从而增强自我保护意识。这有助于及早发现和预防心理危机的发生，降低危机对学生造成的影响。此外，构建和谐健康的校园环境离不开积极健康的校园文化，在这样的环境中，学生更容易形成积极的心态和健全的人格，降低心理危机发生的可能性。然而，校园心理健康教育的开展仍面临一些挑战。例如，部分学生对心理健康教育存在误解和偏见，认为只有有心理问题的人才需要接受教育。导致学生参与度不高，教育效果受限。因此，高校应加强宣传和引导，消除学生的误解，提高他们对心理健康的重视程度。

（四）家庭、社会和学生自身的参与程度

家庭在大学生心理危机干预中的参与程度有限。家庭是个人成长的重要环境，对大学生的心理状态和行为模式有着深远的影响。然而，一些家长缺乏对心理危机的认识和重视，未能及时发现和关注孩子的心理问题。因此，加强家庭在心理危机干预中的参与程度至关重要，高校应与家庭建立紧密的联系，共同关注学生的心理健康状况。其次，社会对大学生心理危机的关注和支持有限。社会环境对大学生的心理状态和行为模式有着重要的影响。然而，一些社会舆论和价值观存在对心理问题的偏见和歧视，增加了学生面临的心理压力。同时，社会资源的有限性也限制了对大学生心理危机的支持和援助。因此，加强社会对大学生心理危机的关注和支持至关重要，需要全社会的共同努力和参与。最后，学生自身的参与程度有限。大学生是心理危机干预的主体，其自身的态度和行为对干预效果有着直接的影响。一些学生存在对心理问题的羞耻感或恐惧感，不愿意寻求帮助或参与干预措施。同时，一些学生缺乏自我认知和自我调节的能力，未能及时发现和应对心理问题。因此，加强学生的心理健康教育，提高其自我认知和自我调节能力，对于心理危机干预至关重要。

四、大学生心理危机干预的路径探究

（一）加强心理健康教育，提高学生的心理素质

大学生的心理素质对其应对心理危机具有至关重要

的作用。因此,加强心理健康教育,提高学生的心理素质是心理危机干预的重要路径。高校应重视心理健康教育课程的建设,确保学生能够接受到系统、全面的心理健康教育。课程设置应涵盖心理健康知识、心理调节技巧、压力应对方法等方面,帮助学生树立正确的心理健康观念,提高自我认知和心理调节能力。其次,高校应积极开展多样化的心理健康教育活动。通过举办讲座、工作坊、心理辅导活动等,为学生提供丰富的心理发展机会。这些活动可以帮助学生了解自己的心理状态,学习应对心理问题的技巧,增强心理素质。

(二) 建立完善的心理干预机制,明确责任分工

大学生心理危机干预需要建立一个完善的心理干预机制,明确各方责任分工,确保干预措施的有效实施。高校应建立心理危机预警系统,通过收集学生心理健康信息、进行心理普查和评估等方式,及时发现潜在的心理危机。预警系统应具备快速反应能力,一旦发现危机征兆,能够迅速启动应急预案,采取相应措施。其次,高校应建立心理危机处理机制。一旦发生心理危机事件,高校应迅速调动资源,组建危机处理小组,进行紧急干预。小组人员应包括心理咨询师、医生等专业人士,他们具备处理心理危机的专业知识和技能。处理过程中应尊重学生的隐私权和自主权,同时采取必要的保护措施,确保学生安全。

(三) 提高辅导员的心理辅导能力和专业素养

辅导员在大学生心理危机干预中扮演着至关重要的角色。他们是大学生的良师益友,是学生们在遇到困难时首先想到的求助对象。因此,提高辅导员的心理辅导能力和专业素养对于有效干预心理危机至关重要。要为辅导员提供定期的心理健康培训和进修课程,使他们了解大学生心理发展的特点、心理危机的识别和干预方法等。通过这些培训,辅导员可以掌握相关的心理学知识和技能,更好地应对学生的心理问题。此外,建立辅导员之间的支持系统,如定期的交流会、案例分享会等,使他们在遇到特殊情况时能够互相帮助、共同探讨解决方案。辅导员自身也需要具备一定的心理健康意识,了解自己的情绪和心态对学生的影响,学会自我调节和管理。

(四) 加强家校联系,发挥家庭和社会的支持作用

家庭和社会对大学生的心理发展有着深远的影响。因此,加强家校联系,让家庭和社会更多地参与到学生的心理危机干预中来,形成更为完善的支持体系。建立有效的信息共享机制,让家长及时了解学生在校的情况,包括学习、生活和心理状况。此外,鼓励家长参与到学校的教育中来,与学校共同制定干预措施。家长可以提

供学生的家庭背景、成长经历等方面的信息,为学校提供更多的参考依据。

(五) 关注个体差异,实施个性化干预

大学生心理危机干预不应一刀切,而是需要关注个体差异,根据每个学生的特点和需求制定个性化的干预方案。这要求学校在干预过程中充分了解每个学生情况,根据他们的性格、家庭背景、经历等因素制定相应的干预措施。每个学生的性格、情感反应和应对方式都有所不同,学校需要深入了解学生的个性特点,以便更好地评估他们的心理状况和需求。要根据学生的个性特点和心理状况,制定个性化的干预计划。包括提供特定的心理辅导、推荐外部专业资源或提供特定的支持措施。实施干预过程中,需要根据学生的反馈和变化情况灵活调整干预方案。

(六) 预防与应对相结合,及时发现和处理心理危机

大学生心理危机的干预不应仅限于危机发生后的应对,而应注重预防和应对的结合,旨在减少心理危机的发生并减轻其影响。通过教育和宣传,提高大学生对心理危机的认识和预防意识。学校可以定期举办相关的讲座、工作坊等活动,促进学生了解心理健康的重要性并学习相关的自我调节技巧。此外,通过建立心理危机预警系统,及时发现和处理潜在的心理危机。系统可以通过定期的学生心理健康调查、辅导员和教师的观察以及学生之间的相互反馈来收集信息。

结语

总之,高校辅导员在大学生心理危机干预中扮演着举足轻重的角色。为了更好地应对大学生的心理危机,高校应加强辅导员的培训和进修工作,提高他们的专业素养;同时,建立完善的心理危机预警和干预机制,加强学生心理健康教育和宣传工作。

参考文献

- [1] 张锡茹,陈立.高校辅导员对大学生的心理危机干预[J].教育信息化论坛,2021,(05):127-128.
 - [2] 徐妮妮.高校辅导员对大学生的心理危机干预[J].农家参谋,2020,(19):247.
 - [3] 孟令玲.高校辅导员在大学生心理危机干预中的作用探究[J].辽宁师专学报(社会科学版),2020,(04):121-123.
 - [4] 安静奇.高校辅导员在大学生心理危机干预工作中的重要作用[J].科技风,2020,(20):161.
- 作者简介:梁勤(1991.7—),女,河南沈丘人,讲师,研究生毕业,研究方向:语言学及应用语言学。