

新时期中学生心理危机及干预措施研究

麦永胜

(广东省台山市武溪中学 广东 台山 529200)

[摘要]学校心理危机干预的主要目的和功能就是在中学生发生心理危机事件后,学校以专业、科学的手段和力量,控制不良影响,帮助处于心理危机状态的中学生度过心理危机。本文主要分析了中学心理危机事件的成因,并从实践角度对如何为中学生提供有效帮助提出意见建议,以期对中学生心理危机的有效干预提供参考。

[关键词]新时期;中学生;心理危机;干预措施

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.437

前言:对于处在青春期的中学生来说,其生理、心理均处于“暴风骤雨”中的敏感时期。在他们身上,会出现自我意识高涨、情绪波动剧烈、抗挫折、抗压能力差、缺乏有效应对措施等现实问题。日常学习、生活中的琐事也有可能成为导致其陷入心理危机状态的诱导因素。在青春期,自杀率也会随着年龄的增长而增加,其原因可能来自人际关系、自尊问题、情绪困扰、学业压力过大等。

一、新时期中学生心理危机成因

1. 学习压力

在中国教育体制改革的大背景下,学业成绩仍然是衡量一个学生是否努力学习标准。并且升入初高中后,学生学业压力较大,想要考取自己满意的成绩,遇到自己学业成绩下降或是学业挫折时,可能会引起焦虑、紧张、烦躁,情况严重时甚至还会出现厌学逃学等问题。长此以往,可能会引发学生的“学业挫败感”。如果学生没有掌握良好的处理压力的办法,可能会在遇到问题时采取比较极端的策略。

2. 家庭因素

中学生正值青春期阶段,很容易进行比较。限于家庭经济条件,很多中学生在衣、食、住、行各个方面的资源并不那么充分,可能会对家长产生一定的抱怨,忽视了家长的艰辛,从而产生心理危机。这种养不成感恩的意识和习惯就会让学生产生逆反心理,不去关照和理解其他人的处境,过于在意自我的情绪,以自我为中心,会倾向于和家长、同学以争吵的方式来加大矛盾。

另外,家庭不和谐因素也是造成中学生心理危机形成一大诱因,家长离异或者持续争吵造成没有和孩子进行良好沟通,在孩子的学习和生活中缺少情感上的关心和引导,尤其到了初中阶段,学生面临着很多学习、生活上的方法、相处等问题,而这个时候学生又是极其敏感的,看到班里的其他同学的家庭和睦幸福首先会感到愧疚不如,认为只有自己存在困惑和难题,形成恶性循环,囿于自己的狭小世界,走不出孤独的怪圈。

3. 沉迷于手机游戏

随着生理和认知结构的发展,中学生的社会化和情绪也发生着变化。一方面,他们开始更为明确地意识到自己是独立于他人的,是具有独特性的个体。他们开始更加关注自己的内心,以有别于以往的方式来界定自己。他们重视朋友之间的情谊,如果不被同伴接纳将导致严重的情感问题,如孤独感、抑郁和自卑等,而网络的开放性满足了中学生广交朋友的社会情绪发展需求。在虚拟世界的网络游戏中,交往是消极被动的,其实质是“人一机”对话式的交往,并非人与人之间的真实交往,不能促进人格的健全和发展。这种形式使得一些中学生沉迷网络游戏不能自拔,同时会形成一系列中学生在社会交往中的心理危机。

二、新时期中学生心理危机干预措施

1. 建立健全科学有效的危机干预预警机制

校园危机事件是具有一定的信号,是一个逐步发展恶化的过程,因此是可以预见、预知、预防的。校园危机事件的处理不能和社会性危机事件的处理方法一样,应该以预防性为主,可定期开展心理状况普查,建议学生去校咨询中心进行心理咨

询。针对中学校园自杀事件进行的心理危机干预的首要目的和重要任务是全面预防各类自杀事件在校园内部发生。重视其早期预警机制建设就是要在尽可能早的时间范围内对各类欺凌事件的发生可能进行科学预警,对可能涉事的高危学生人群进行必要的监控和心理援助以预防和减少校园自杀事件的发生。

2、配备专兼职心理健康老师,及时掌握学生心理健康状况

心理健康教育教师可通过讲授心理健康课程、组织相关活动、加强心理知识宣传、进行心理辅导等方式开展工作,以提供行之有效的心理帮助。同时,学校也应该配备专门的心理辅导室,但心理辅导室应建立定期开放制度,按照预约接待流程接待每位来访学生,而非仅用于检查的空置房间。此外,心理健康教育教师必须认真处理每次与来访学生的会面咨询,这也可能是危机事件前宝贵的预警信号和处理危机的机会。但学校心理健康教育工作有其特殊性和复杂性,仅靠少数几位心理健康教育教师是难以应对当前日趋复杂的学生心理问题的,学校必须广泛动员包括班主任在内的班级管理共同参与应对学生的心理健康教育工作。毕竟班主任每天与学生接触的时间相对较多,对学生的情况了解比较全面,而且学生极其信任他们,他们也是学生答疑或求助的首选对象。因此,班主任同样是学校心理危机干预的重要力量,要重视对他们进行相关的理论和技巧方面的培训。

3、建立完善高效的心理危机干预应急处理机制

为了营造良好的学校教育环境,全力保障中学生的身心健康,各学校应当建立起较为完备的自杀事件应急处理机制,同时学校一般应当设立专门的危机干预应急处理组织机构。中学可成立由学校主管领导、心理教师、相关职能部门等人员组建心理危机干预工作小组,在校园自杀或其他危机事件发生时能够方便快捷地对涉事师生开展直接的心理危机干预工作,积极配合相关部门及时为涉事学生和家人提供必要的心理援助。

三、结语

综上所述,可以发现新时期中学生心理危机成因主要体现在学生学业压力较大,家庭不和谐或者不稳定是家庭因素的直接诱因,很多中学生沉迷于手机游戏造成社交恐惧等心理问题。面对这些心理危机,需要面对涉事的高危学生人群进行必要的监控和心理援助、心理健康教育教师必须认真处理每次与来访学生的会面咨询,持续保障学生的心理健康、建立完善高效的心理危机干预应急处理机制,以此避免形成由于心理危机产生的不良后果。

参考文献

- [1]孙芳,李欢欢,包佳敏,甄子昂,宋巍,蒋松源.教师支持、同伴支持与中学生心理危机的关系:歧视知觉的中介作用[J].心理与行为研究,2021,19(02):209-215.
- [2]宋巍,甄子昂,李欢欢,包佳敏,孙芳.中学生性取向与心理危机的关系:歧视知觉的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2021,29(01):33-38.
- [3]罗元珊.例谈中学生突发心理危机干预及校园安全管理[J].中小学心理健康教育,2021(01):67-70.