

基于危机干预视角下高校学生心理状况分析及应对措施

龚诗情

(江西中医药大学科技学院 江西 南昌 330013)

[摘要]如今的高校学生大多属于个性化、多元化、社会化的发展趋势。传统的教育方式和理念在对90后、00后的教育方面甚至会存在冲突。高校中因为心理问题或疾病导致休学、退学、出走、自杀等恶性事件也时有发生,这已经成为全社会关注的热点问题。如果我们能够在事件发生之前,及早地发现,及时地帮助,主动地关心、引导,采取切实的措施积极干预,有些事件是可以避免的。本文基于危机干预视角下对高校学生心理状况进行了调查分析并提出应对措施,以期所高校的心理健康教育工作提供可靠的借鉴。

[关键词]危机干预;心理状况分析;应对措施

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.12.334

近年来,高校学生心理问题层出不穷,极端事件时有发生,主要集中在:人际关系、职业规划、情绪管理、压力管理、学习困难、亲子关系、情感问题等方面。面对各种各样的心理危机问题,我们有时感觉力不从心。根据历年的心理状况调研分析,发现高校学生的心理问题主要集中在:有轻生倾向的、抑郁症或双相情感障碍、精神分裂症、其他类型心理疾病、重大身体疾病、重大丧失、其他重大生活变故、严重适应不良、恋爱冲突与挫败、严重人际冲突、严重违纪行为、经济困难学习困难或就业困难、网络(手机)成瘾、离家或离校出走、个性极端封闭等方面。因此及早预防、及时疏导、有效干预、快速控制可能出现的心理危机事件,提高学生的心理素质,降低学生心理危机事件的发生率,预防和减少因心理问题导致的极端事件的发生,维护正常的校园生活秩序,保障学院的安全稳定,已越来越成为学校管理和教育工作的重中之重。

1 学生心理状况调查情况

以某院校为例,笔者通过SCL-90和各班辅导员的精准摸排,对7825名学生进行了调查。在调查中发现,有不同程度心理状况不佳的学生占全院学生人数的1.4%。其中有轻生倾向的曾有一人;疑似抑郁症或双相情感障碍的27人,占比23.3%;疑似精神分裂症的3人,占比2.5%;疑似其他类型心理疾病的8人,占比6.8%;重度身体疾病的2人;其他重大生活变故的1人;严重适应不良的2人;恋爱冲突与挫败的2人;严重人际冲突的1人;经济困难学业就业困难的60人,占比51.7%;沉迷网络的3例,占比2.5%;离校离家出走的1人;个性极端封闭的5例,占比4.3%。可见,经济困难或学业就业困难、疑似抑郁症或双相情感障碍和疑似其他类型心理疾病已成为学生心理状况不佳的三个主要来源。

2 学生心理状况成因分析

从发展心理学的理论来看,大学生的年龄阶段属于亲密期与孤独期的整合,这个阶段需要在自我同一性整合得比较好的基础上才能平稳度过。以精神分析学派的理论来看,当学生在青春期甚至更早的原生家庭养育时期,母婴依恋的建立,分离焦虑的处理、自我意识的建立、自我同一性等时期整合得不够好,到了大学就容易出现情感、人际冲突和适应性的问题。而这些问题往往会成为疑似抑郁症、一般心理问题、严重心理问题和神经症性心理问题的主要来源。

2.1 适应性心理问题

新生入校,因为环境的改变,高考后的目标感丧失,与养育者的分离,容易出现想家情绪无法控制、人际关系适应不良、学业压力挫败感等引发的心理问题,又不知道该去哪里寻求帮助,周围环境的陌生,重新建立人际交往圈能力的不足,都让刚入校的新生无所适从。新生入学到国庆节放假这段时间是尤其需要关注的。

2.2 人际关系的冲突问题

进入大学,很多人是第一次过集体生活,这对于边界意识的建立要求较高(排除有人格障碍的学生),要将自己的独立空间分享给一群陌生的人,并在“共享”的空间里寻求“共享”,对于很多人来说都是一次巨大的考验。大学生的年龄阶

段处于成人和未成年人的边缘,要求学生学会自我管理,包括情绪管理、时间管理、财务管理、压力管理、职业规划等等,如果学生在自我意识建立初期和青春期并没有获得良好的支持系统,那么到了大学,几乎进入到一个“无人区”,继而滋生很多心理问题甚至精神问题。

2.3 情感冲突问题

中学时期恋爱被家长和社会称为“早恋”,“谈性色变”,而从六月跨入九月,短短的几个月,恋爱变得合法化,而且学会如何去爱、如何与异性相处成为摆在初入大学的孩子面前的难题。初恋的青涩,失恋的挫败感,对自我的不认同,加上原生家庭没有处理好的情结,都会引发更为严重的抑郁情绪甚至疑似抑郁症的发生。

2.4 网络(手机)成瘾和学业困难问题

大学时期要求的是自我管理,自我控制,从高中的高考指挥棒到大学的自定目标,一些自制力不足的学生,会开始迷失方向,不适应大学自主学习的方法,不清楚自己该如何规划大学生涯和每天的宝贵时间,迷茫、失望的情绪时常笼罩在心头,时常感觉找不到自己的价值感,从而沉迷在网络游戏的虚拟世界中,寻求自我价值和自我肯定。

有些学生高中时成绩优良,高考失利才进入现在的大学,心理上对目前的生活是排斥的、抗拒的,无法全身心的投入大学的学习,挂科、辜负家人的期望等让他们感到深深的挫败感,从而产生自我否定,引发抑郁、焦虑等情绪。

2.5 贫困生和优秀生心理问题

高校中,贫困生群体一直属于重点关注的对象,这个群体因原生家庭经济困难、留守经历、家庭支持系统薄弱等导致存在高自尊与自卑;感情脆弱,行为偏激;抑郁、孤僻;逃避人际交往;过度自我防御等特殊问题。而优秀生看起来大多数表现优秀,并不需要给予太多的关注,但近年来发生的极端事件里,优秀生并不在少数。这是由于很多表现优秀的学生的背后都有一个要求很严格的家庭养育者,形成较为偏执、强迫、讨好等人格特质,人前人后的表现判若两人,及其敏感,遇到事情时,高自尊的他们不会寻求他人的帮助,而是采取极端的手段来解决问题。

2.6 突发事件导致的应激心理问题

当生活中遭受到突发的事件和重大生活变故时,如校园贷后产生的债务无法偿还、网络电信诈骗后经受的财务损失和尊严打击、家庭亲人突发疾病或去世等,尤其是医学类的学校,很多学生都存在救赎情结,选择学医的初衷,就是拯救生病的亲人或是身边的人,学生如果没有及时受到关注和系统支持,也容易导致应激性的心理问题,如抑郁、精神分裂,甚至发生自伤、自残、伤人等极端事件。

3 解决学生心理问题的措施和建议

要做好学生的心理健康教育工作,就要以“不出事,坏变好,好变更好”这十个字为宗旨,“不出事”是指心理危机干预,“坏变好”是指心理咨询,“好变更好”是指心理健康教育。

(下转第545页)

表演正式开始前,教师可以出示评价标准,帮助台上的参与者了解戏剧表演要求,引导学生在表演过程中自觉遵守,帮助台下的观看者明确观看任务,能够在表演结束后提出自己的建议和想法。评价的过程中,提示语言应热情并带有鼓励性,在保护学生表演兴趣的同时提出不足之处。

课堂的具体实施中,笔者根据语言、动作、舞台调度、表演礼仪四方面制定了七项评价标准,全体学生或演或评。台上的小演员依据这些标准有意识地规范自己的短剧表演,使其更具戏剧特色;台下的小观众结合评价标准提出自己的观点与改进意见,在这个过程中学生能够大胆地运用英语语言进行自主表达,充分体现英语学习的工具性。

结语

将戏剧融入绘本课堂中,学生能够在体验中学习、在表演中感悟、在合作中成长,学生的学习积极性高,兴趣浓厚。将戏剧教学策略充分运用到绘本教学中,提升了课堂教学实效,帮助学生更加深入地感受、理解绘本,促进学生在活动中的学

习理解、应用实践以及迁移创新。面对多元化的社会环境,学科教学资源如此丰富的教育大背景下,在探索戏剧融合的过程中,充分-精心-精彩是笔者所遵循的原则,即充分的准备、精心的设计、引导学生精彩的绽放。为了点燃学生的学习兴趣,作为教师要潜心钻研,进行充分的准备,让学生在轻松愉悦的氛围下,学习语言、拓展知识、感受不同的文化,快乐而主动地学习。

参考文献

[1]施雯.教育戏剧在小学英语绘本教学中的实践与探索[J].教育界,2020(42):41-42.

[2]秦丽.教育戏剧在小学英语绘本教学中的实践与探索[J].名师在线,2019(02):47-48.

作者简介:

赵晓莹,女,1990.7,北京市,本科,一级教师,研究方向:英语。

(上接第337页)

应对心理危机,高校的工作思路可以用“12345”来概括:即建立一个机制,打造两支队伍,开展三项活动,构建四级网络,明确五项任务清单。

所谓1,是建立心理危机干预机制,这是根本。

成立心理危机工作领导小组和系级工作组,对各级组织的职责、工作原则、干预对象和工作要求提出指导性意见,建立学工、心理健康教育中心、综治、医务室、各系、学生家长等参与的心理危机干预联动机制,定期研判,落实干预措施,保障心理健康教育的稳步推进。

所谓2,是打造教师和学生两支队伍,这是关键。

加强专兼职教师、学工干部、辅导员、系心理督导员的专业化培训,积极参加省内外举办的学术交流活动,提高教师队伍的专业化水平。加强对班级心理委员、心理健康部等学生团体的培训,让学生明确工作职责和内容,学会一般心理问题的发现和处理方法,宣传心理健康教育知识。形成师生联动,以点带面,共同促进的局面。

所谓3,是开展三项主题教育活动,这是载体。

以“五二五”“世界精神卫生日”等心理健康日为契机,举办“心理健康活动月”“双十”宣传等活动,通过进课堂、进班级、进宿舍、进网络的“四进”途径,普及心理健康教育知识,提高大学生的心理素质,倡导积极向上的健康氛围。

所谓4,是构建学院、各系、班级、宿舍“四级”网络体系,这是支撑。

每学年对刚入学的新生进行心理健康状况普查,建立学生心理档案,安排心理咨询师对高危人员进行访谈;每学期对学生心理状态筛查,筛选出心理危机高危个体,上报重点关注对象并给予跟踪关注。定期组织心理委员、心理联络员例会,及时汇总高危个体情况,建立逐级报告和工作例会制度,防微杜渐,有效预防极端心理危机事件的发生。

所谓5,是落实五项任务清单,这是路径。

按照“责任到位、工作到位、措施到位、配合到位”的要求,从队伍建设、基础预防、个体排查、危机干预和条件保障五个方面制定任务清单,落实工作任务,建立考核机制,责任到人,层层压实,确保心理健康教育工作落地生根、开花结果。

结语

“随风潜入夜,润物细无声”,心理健康教育服务学校安全稳定,春风沐柳;服务学生成长成才,潜移默化。心理健康教育是一项良心工程,需要教育者给予受教育者尊重、无条件的积极关注和在成长过程中缺失的爱,这是对教育者提出的更高的要求,也是高校心理健康教育的终极目标所在!

参考文献

[1]祝元明.大学生就业创业教育与高校思想政治教育的有机融合[J].文化创新比较研究,2020,4(36):61-63.

[2]陈艳,杜钢清.新时代背景下提升思想政治教育实效性的策略思考[J].吉林省教育学院学报,2017,33(07):48-50.

[3]杨坤.基于教育自觉视角下大学生思想政治教育的研究[J].经济师,2017(06):202+204.

[4]李娜.基于精细化管理的大学生思想政治教育研究[J].当代教育实践与教学研究,2017(07):104.

[5]段明玉,崔磊.说理教育法在高校思想政治工作中的应用[J].科教文汇(下旬刊),2017(09):20-22.

[6]罗俊,刘珍珍.人文关怀:思想政治教育的实践转向[J].湖北函授大学学报,2017,30(17):64-65+71.

作者简介:

龚诗情(1983.6-),女,江西中医药大学科技学院,讲师,硕士,思想政治教育方向。