

高校大学生的心理成长和危机干预

郎敏

(四川大学 四川 成都 610207)

[摘要]随着我国高等教育事业的快速发展,招生规模不断扩大,高校大学生所面临的来自家庭学业就业压力不断增大,导致心理健康问题频发。大学生是家庭的希望,国家的未来,本应在学校汲取专业知识,丰富见闻拓宽视野,确定人生方向,而不应因为心理问题阻碍其发展,甚至危害到身体健康。因此本文从当前高校大学生心理健康问题出发进行分析,阐述如何进行心理危机干预,积极预防学生因心理问题发生极端事件,使大学生保持健康的心理状态。

[关键词] 高校大学生; 心理问题; 危机干预

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.1155

一、前言

近几年,随着网络媒体的普及,大学生违法犯罪、自伤、自杀等事件曝光率增加,大学生因心理危机造成的恶性事件也屡见不鲜,大学生心理健康状况已成为教育界乃至全社会非常关注的问题。据有关资料显示,高校大学生中因心理疾病而退学的人数占总人数的50%,有25%~28%的大学生具有不同程度的心理问题,其中约10%的大学生存在中等程度以上的心理问题。大学生是国家的未来,每个家庭的希望,高校不仅仅传授学生知识,还应培育学生健康的人格和心理。对于可能出现心理问题的学生,我们要早发现,早干预,早治疗,避免学生因压力无法缓解而造成心理危机问题。

二、高校学生心理危机来源

(一) 家庭因素

家庭对于青少年来说是一个可以停靠的驿站、一处温暖安全的港湾,但同时也是影响学生心理健康的一个重要因素。心理学研究表明,家庭因素对学生心理危机状况的形成、发展与改善都有很重要的影响。常见影响心理健康的家庭因素主要包括家族史,单亲、家庭经济状况等。

(1) 家族史。大量的实验研究表明,精神类疾病具有一定的家族遗传性。如精神障碍中常见的双相情感障碍和抑郁障碍为例,循证医学研究表明,双相障碍病人一级亲属中双向障碍的发生率较正常人的一级亲属高8~18倍,而抑郁障碍的发生率较之高2~10倍。而如果双亲均有双相障碍,其子女发生情感障碍的几率则增加到50%~75%。胡霞等在探讨自杀死亡与遗传因素的关系时,通过统计学分析,发现自杀家族史是自杀的重要危险因素,提示遗传因素在自杀行为中起着一定的作用,自杀有一定的家族聚集性。所以,如果学生家庭有精神障碍方面的病史,则意味着其有更大可能性面临心理问题。而我们在实际工作中也发现,如果学生存在严重的心理问题,那么其父母是精神障碍患者的概率很大。

(2) 单亲。当孩子面临家庭结构的巨变,父爱或母爱的缺失,心理上必将承受巨大的伤痛。如果同时面临亲子关系的失调、监护人教养方式的失当、社会的评价压力和孩子心理调适能力差等,那么就容易产生一系列心理问题。如孤独冷漠、自卑自责、焦虑多疑、抑郁易怒和妒忌憎恨,从而影响健康心理的发展。

(3) 家庭经济状况。随着经济的快速发展,我国贫富差距较大,当来自偏远贫困乡村的贫困生与来自五湖四海的学生聚集在一起时,他们所面临的不仅仅是生活水平、消费观念所导致的经济负担,而更多是心理上的重压。在对602名大学贫困新生的调查中发现81.7%的贫困生都存在不同程度的自卑心理,有54%的贫困生对前途悲观,有72%的贫困学

生自信心不足,61%的贫困大学生感觉生活压力大,11.5%的贫困大学生存在人际交往障碍。调查数据表明,贫困与大学生心理问题具有正相关性。相对于非贫困生,他们更容易出现自我认识上的困扰、人际交往上的困扰以及情绪情感障碍,同时面临经济、学业、就业压力时,他们思想负担更重,容易产生抑郁、焦虑、失眠、神经衰弱等身心问题。

(二) 学业压力

随着我国高校招生数量的增加,在校大学生规模不断扩大,相对于高中严格管理,大学环境相对开放,学生的价值取向更加多元化。但相对于中学时代教师和家长的安排与督促式学习,大学则需要学生更加独立的安排自主学习,这对于学生的自控能力,时间管理能力要求更高。如果没能及时转变这种学习模式,经过几次考试挫折后,便容易产生厌学情绪。也有部分学生在高考填报志愿时,受多种因素影响,所报专业并非个人真实的兴趣爱好,或者进校后发现专业并非预期的满意,于是开始消极对待学业,不求上进。还有部分学生在面对身怀绝技,高手如云的大学同学时,失去了中学时代的优越感,在心理上产生失落失望的情绪,丧失了在学习中对困难的勇气,对待学习不再有激情和规划。基于以上原因所造成的学习状态或学习成绩的不理想,学生可能会面临休学、延毕、退学等严重学业问题,与此同时这些问题会直接导致学生心理压力增加,出现心理问题。

(三) 就业压力

高校实行扩招计划后,除给学生带来学业压力的增大外,还逐渐增大了学生的就业压力。面对严峻的就业压力,部分大学生由于缺乏充分的准备及了解,导致出现心理偏差、就业障碍等情况,主要原因为以下两种:

(1) 过高期望值。高校大学生,都希望在以后的工作岗位上充分发挥自己的才能,实现自己的价值,希望到大型企业,院所或者机关工作,特别是一些贫困学生。考入大学的贫困生往往是家里的希望和寄托,父母希望他们通过努力改变家庭现有环境,所以他们比一般学生更加渴望找到一份体面稳定薪资待遇不错的工作。但在现实生活中,单位和企业对招录的人员有自己的价值定位和预期,而这个定位和预期往往和学生自己的不一致的。多次的求职失败或者不如意,学生极易出现心理不平衡,存在自卑、自我评价过低等心理问题。

(2) 消极对待。一些大学生由于平时内向、不善交际或者自身学业、综合素质不具有竞争性,在求职过程中,往往表现出畏难退缩的情绪。还有部分学生由于家境优越,父母提供较好的物资条件,在求职过程中,不愿吃苦奉献,不愿深入基层,贪图享受,不具有积极健康的求职心态,导致

求职失败。当这类学生看到身边同学均已确定下一步人生方向，自己却一无所获时，往往表现出焦虑不安，甚至逃避社会等心理问题。

三、高校学生心理危机的干预

以上在高校大学生中常见的心理问题都有可能成为危机事件的压力源，虽然它们并非必然都会导致心理危机，当这些压力源超出了学生承受能力而又得不到及时有效的帮助时，就可能转为心理危机。因此我们要提前做好危机干预措施。

（一）建设心理健康教育课程，提高学生心理素质

教育部在2018年发布的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》中强调“把心理健康课程纳入学校整体教学计划，规范课程设置，对新生开设心理健康教育公共必修课，大力倡导面向全体学生开设心理健康教育选修和辅修课程，实现大学生心理健康教育全覆盖”。高校可以通过设置心理健康相关内容的公选课和必修课帮助大学生掌握心理学知识和技能，牢牢树立自救求助意识和抗压能力，理性面对生活中的挫折。就目前各高校而言，心理课程的设置还有许多困难，比如教师资源的匮乏。心理健康课程要求教师具有心理专业知识、需要心理咨询实践经验，而对于部分高校心理中心的老师人员配备少，任务重，较难满足面向全体学生开设专门的心理健康教育课程。所以，心理健康不应该仅限于专门的心理健康课程之上，而是需要与各科目统筹融合，将心理健康教育理论穿插到各科的理论教学和实践训练之中，帮助大学生掌握基本的心理学理论知识，提高大学生自我心理调适能力。

（二）利用自媒体，构建积极向上校园氛围

大学生是网民的重要组成部分，随着QQ、微信、微博等自媒体社交平台兴起，他们使用自媒体的概率远远高于其他群体。由于网络的匿名性，当面临现实的困境和希望完全独立的心态时，学生更倾向于通过微信、微博表达和宣泄自己对现实的不满。自媒体平台对学生而言，是及时释放情绪的场，可以起到自我调节的作用；对学校而言，可以通过监控学生发布的动态及时了解学生的心理动态，对心理发生扭曲的学生提前加以干预和引导，避免学生发生自杀等极端非理性为。而对于突发网络舆情，高校官方网站、公众号、微博等自媒体是学校自我宣传和信息公开的新平台，能够及时消除负面舆论的影响，抢占舆论先机，让自媒体成为建设和谐校园的重要推动力。

（三）开展心理排查和辅导，提供有效心理健康服务

高校应针对每届新生进行心理健康测评，建立学生心理健康档案，不定期进行随访和调查，从而更好掌握学生心理健康状况的全貌，及时发现问题、解决问题。当发现可能存在心理问题的学生后，我们可以通过一对一对面咨询、电话咨询、网络咨询等多种形式开展心理咨询和辅导，有针对性地向同学提供及时有效的心理健康服务。特别是针对特殊人群开展的辅导。对初入大学的新生，我们应指导他们如何适应环境，完成从高中到大学的转变。针对贫困生，我们应帮助他们形成正确的角色认知，寻找自己的位置和差异，扬长补短，努力发展自我，减少自卑心理，培育良好的意志品质。对于学业和就业存在问题的学生，首先我们要帮助他们摆正对待学业就业的态度，遇到问题积极面对，查漏补

缺，早准自己的定位，选择适合自己的发展道路。

（四）建立家校联动体系，早发现早治疗

在学生进入大学时，我们可以通过新生入学登记表、心理筛查和各种资料整合了解学生受教育、家庭组成和家庭经济情况。通过所收集到的信息，结合新生入学心理筛查情况，梳理出需要重点关注学生。通过谈心谈话和深入了解，及时发现学生可能会面临的问题。当发现问题后，我们需要及时和家长进行沟通，告知学生目前状况，同时侧面了解家庭遗传病史、原生家庭环境、接受教育水平和质量等可能会引发学生心理问题的因素。通过家校沟通，一方面我们可以及时了解到学生的一个成长环境和家庭背景，帮助我们分析导致学生心理问题的原因；另一方面，我们将学生在校情况及时告知家长，需要家长主动承担教育疏导的责任，并将学生的身体、心理情况如实报告给学校。通过此种联动体系，学校可以及时发现学生存在的心理问题，提前干预，避免造成危机事件。

（五）及时送医就诊，保障学生生命安全

当学生已出现明显的精神障碍症状，或者目前的状态已经没办法适应正常的学习生活时，我们所做的不仅是日常的谈心谈话、关心关爱或心理咨询师的辅导，而是在和家长达成共识后，尽快将学生送至专业的诊疗机构进行治疗。与所在地区的 정신卫生中心协作，建立快速反应机制绿色通道，确保心理危机学生能及时得到专业诊疗服务，提高危机干预工作的时效性，保证学生的生命安全。

四、结语

教育是培养人的事业，让广大学生更加健康阳光，是落实立德树人根本任务的应有之义，要加强源头治理，全面培育学生的积极心理品质。加强对学生的人文关怀和心理疏导、全方面普及心理健康知识，科学设置课程、生动开展活动，切实增强学生的心理韧性。营造健康和谐校园文化环境，为学生提供良好的成长环境，把全面加强和改进学生心理健康教育工作作为培育担当民族复兴大任的时代新人的重要内容。

参考文献

- [1] 陈中永, 付海东. 高等学校开展大学生心理健康教育工作的意义与工作机制[J]. 内蒙古师范大学学报(哲学社会科学版), 2007(01): 25-28.
- [2] 沈渔邨. 精神病学. 第四版[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2002.
- [3] 胡霞, 贾存显, 王琳琳, 廉颖, 韩梅, 刘慧. 农村地区自杀死亡与遗传因素的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2013(01): 23-27.
- [4] 张国蓉. 高校贫困学生心理状况调查分析[J]. 学校党建与思想育, 2010(14): 57-58.
- [5] 陈玉梅, 陈珊珊. 自媒体在高校学生心理危机干预中的作用[J]. 高教探索, 2017(8): 5.
- [6] 杜松涛, 姚本先. 贫困大学生心理健康问题研究的现状与展望[J]. 扬州大学学报(高教研究版), 2006(03): 35-38.

作者简介:

郎敏(1990—), 女, 重庆市万州人, 四川省成都市双流区四川大学。