

# 案例分析推进大学生心理危机干预的研究

李佳泽 唐浩钧

(武警警官学院 四川 成都 610200)

**[摘要]**在社会竞争不断加剧的今天,大学的扩招,就业的严峻,竞争的竞争这一系列客观因素导致如今的大学生生活在压力空前的时代,这一切外界的因素都时刻影响着大学生的人生观、世界观以及价值观。在科技日新月异的背景下,大学生的心理受到前所未有的冲击。大学生在校内轻生、自杀,这不能不引起社会以及教育界的关注与叩问。本文主要研究大学生心理干预,旨在推进大学生心理危机干预,希望为大学生心理研究提供参考。

**[关键词]**大学生;心理危机;干预;研究

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.781

大学生心理问题已经是国内高校都绕不开的问题,甚至在某种程度上已经上到一种社会问题。但是与国内大学生心理问题形成鲜明对比的缺失国内高校心理干预工作还处于探索阶段,还有待强化。就目前大学生而言,不论是学业问题,还是情感方面,亦或是未来考验和就业问题都容易导致处于敏感期的大学生出现心理上的变化,如果不能及时发现并有效干预,那么很有可能就会造成更加严重的危机,甚至危害社会。

## 一、心理危机干预的必要性

首先对于大学生这个特殊群体而言,其心理发展还处于相对波动的阶段,很容易受到外界影响而发生变化。而大学生对自我认识的模糊,矛盾性较强,经常是理性与非理性交替出现。在现实与理想之间他们既充满希望,但是又非常迷茫,在不断打破自身平衡的过程中,由于经历学业、情感、事业的多重压力,很容易让大学生被客观条件压倒,引发其对自身的怀疑,更容易走上极端,导致心理危机。其次,从国家层面上讲,大学作为国家社会建设最主要的人力资源中心,大学生是国家非常重要的人才,有效预防和解决大学生心理问题对于个人以及社会的发展非常重要。另外大学生的心理问题对于大学本身治安而言也是重要挑战,所以积极引导,最终消除大学生心理危机是国内高校教育中急需改进的地方,这也是心理危机干预在高校进行的必要性所在。

## 二、心理危机干预的开展原则

对于大学生心理危机干预最主要的一个原则就是预防原则,只有在大学生心理危机出现之前就进行预防,将心理危机扼杀在萌芽之中,才能最有效解决大学生心理危机。比如在大学生这个群体中,自杀的大学生本身在发生之前可以很好地进行预防,但是一些家长和学校工作者却认为这是不可控的因素,从而只能在时候流泪,不能在事前干预。对待当今大学生在“自杀”这个问题上,需要建立可预防的理念,充分调动教育者、家庭以及事件当事人的积极性,主动性,争取在悲剧发生之前就能帮助学生进行心理危机干预,做到零伤害。

其次,在心理危机干预过程中,需要在尽最大努力保证学生的生命健康。学生的生命是在任何其他物质的基础之上,高校在发生学生心理危机救助过程中,应该充分尊重学生生命,最大限度保护学生生命。在处理学生心理危机时一定要及时,大学生通常心理出现危机是建立在自身感觉压力存在,但自身已经无法控制或者处理问题,最终失去理智,在惊慌失措的情况下失去控制自己的能力,而采取的极端行为。所以必须保证学生在自身出现无法解决内部矛盾而要做失去理智的行为之前有效进行干预。

最后,还应该注意要用发展的眼光看待学生的心理危机,有危险就有机会,在帮助学生进行心理危机干预的过程中需要注意释放危机,让学生将不良情绪排除,释放压力,加强引

导,提高学生自愈能力。

## 三、心理危机干预工作的措施

### (一) 加强建设高校心理干预体系

现代的大学生接受信息能力较强,而且信息本身更加复杂和丰富,所以很容易对学生的心理状态无法及时掌握,最终导致危机事件发生后才寻找原因。所以针对监管难度较大,范围较广,时间之长的特点,高校应该建立一套更加完善的心理干预体系,让大学生在发生心理危急之时就能及时掌握与处置,防止大学生出现严重的极端行为。高校需要从学校领导,到院领导、系领导,再到辅导员、班级干部以及寝室室友建立快速反应机制,平时就是一套完善的学生心理监视网络,了解每个学生在这个阶段的心理变化,逐级上报特殊情况,作好记录并分析,把握学生的心理。针对有心理危机矛盾的学生要及时进行有效干预,防止事态恶化。

### (二) 建立处置学生突发状况的机构

针对学生的心理危机干预,学校应该建立处置学生突发状况的应急指挥部,充分将学校心理咨询中心的资源利用起来,在学生发生突发状况时能够及时、准确,以生命第一的态度与原则对学生进行救助。而且也能在危机发生第一时间了解并能快速反应,做出应急处理,防止事情向着更坏的方向发展。

### (三) 建立良好的信息沟通系统

在目前信息化应用广泛的背景下,高校对于学生的心理危机干预也应该要充分依靠互联网渠道进行信息的快速传递,让信息在预防和处置大学生心理危机的过程中发挥出重要的价值与作用。而且还能应用信息的变化对学生的心理变化进行掌握,了解学生动态,进一步将预防和干预相结合。

### (四) 将心理危机干预平常化

心理危机不是短时间可以形成,所以学校对于大学生的心理危机干预也必须是长时间,不间断,需要从平时入手,将心理危机干预做到平常化,让学生能在心理呵护下健康成长,尽量避免出现心理危机,最终酿成大错。

## 结束语

大学生作为比较特殊的群体,他们身上青春洋溢,热血澎湃,只要善加引导,未来必定成才。但是正是由于大学生的特殊性格,所以容易剑走偏锋,出现极端的心理危机,所以高校教育者需要积极预防,帮助学生健康成长。

## 参考文献

- [1]沈焕泉.案例分析推进大学生心理危机干预工作中的研究[J].中国科教创新导刊,2014,04:247-248.
- [2]吴玉强.大学生自杀心理危机干预的案例分析[J].中国电力教育,2008,09:118-119.
- [3]桑海云,成大伟.两例大学生境遇性心理危机干预案例分析[J].长沙铁道学院学报(社会科学版),2013,04:106-107.