

# 大学生心理危机干预体系研究

崔建爱

(德宏师范高等专科学校 678400)

**[摘要]**大学生心理健康是当前高校思想政治教育工作的重要组成部分,对大学生的心理健康发展有极为重要的作用。近年来,我们时常会看到一些类似于大学生,由于心理压力过大,导致悲剧的社会新闻。这些类型的新闻都在不断地警醒着高校的相关教育工作者,在进行教育活动的时候,一定要尽可能的注意学生的心理危机情况,为学生提供一个更好的学习环境。当前大学生心理危机已成为较为普遍的社会问题,对于高校校园来说,构建科学、有效的心理危机干预体系对学生成长有良好的促进作用,本文从心理危机干预体系构建入手,为大学生身心健康奠定基础。

**[关键词]**大学生;心理危机;干预体系

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.429

当前,我国经济高速发展,互联网技术在我国各行各业都得到了非常广泛的应用,也正是因为如此,大学生接收到的外部信息越来越多元化、复杂化,大学生面临的社会危机和挑战也逐渐增加,在大学阶段,受身心发展特点的影响,大学生很容易陷入到心理危机当中,严重的甚至给自身生命安全造成威胁。心理危机是某些因素所引起的心理状态失调的状况,为了不断提升学生的心理素质,推动校园乃至社会的稳定,高校内要建立大学生心理危机干预体系,应对学生心理健康中日渐多发的的问题,让大学生在大学学习阶段得到更好的发展,为日后成才提供坚实的基础。

## 一、当前大学生心理危机干预存在的主要问题

### (一)心理危机识别不准确

当前,我国高校缺乏心理危机干预意识,尚未形成准确识别心理危机的干预体系。其实造成大学生心理危机的原因是多种多样的,身体原因、家庭因素、经济问题、生活事件、个性心理等均有可能导致大学生出现心理危机。大学生的心理危机有较强的变化性、复杂性、隐匿性,自身难以察觉。

另外,我国高校在应对大学生心理危机时缺乏经验,也导致大学生心理危机难以被识别到。甚至一些教育工作者在教学过程中,很难存在同理心,对于一些向他们寻求帮助的学生,教育工作者可能并没有做到一个教育工作者应该要做的职责,而是敷衍学生、草草了事。

而绝大多数大学生在意识到自己心理出现危机的时候,第一反应可能不是告诉老师和家长,而是进行隐瞒。这主要是因为学生在潜意识里都会认为这种心理危机并不是需要进行系统治疗的,自己缓几天也就够了。但实际上,当一些学生真正出现心理危机时,如果不加以快速正确的治疗,那么就很有可能会导致严重的后果。

除了学生自身的原因之外,高校自身和相关教师的原因也是非常严重的。由于受到传统应试教育的影响,很多老师在理解心理危机干预这个概念的时候就有偏差。他们可能会肤浅的认为学生只是比较娇气,过一段时间就好了。但其实这种不准确的心理危机识别意识会给学生带来非常严重的后果。通过近几年的一些事和新闻报导,我们也可以了解到,很多问题就是由于相关的教师没有及时地进行沟通和解决造成的,希望高校

老师能够以更加严格的态度要求自身,尽可能的避免悲剧的发生。同时,也希望相关教育工作者能够正确的认识到学生向他们寻求帮助时的心理活动,如果说学生愿意向你寻求帮助,那么在一定程度上可以说,这个学生是非常信任你的,作为教育工作者,能取得学生的这种信任实在不易,正确的做法并不是逃避,而是要尽可能地正确引导学生。

### (二)心理危机干预模式僵化

高校对大学生心理危机的干预,往往更倾向于自外而内的形式,当大学生遭遇了自身难以解决的问题时,必须有外界力量的引导才能调整的自我心理状态。这种外界力量的干预,在一定程度上是比较合理的,但若大学生心理状态长期处于消极的状态下,外界介入的力量也会受到限制。

在面对这种情况时,高校就应该要及时地对整个干预模式进行适当的调整,而不是任由其发展。但是就目前我们的观察发现,很多高校在开设这种大学生心理危机课的时候都是被动的,甚至不会花心思去聘请专业的老师。也正是因为如此,当他们真正发现大学生的心理出现了问题时,他们会受到条件的限制,或者是一些模式僵化的影响任由事情发展,最终导致一些悲剧。

### (三)心理危机干预力量单一

在大学生心理危机的干预上,目前还存在着干预主体过于单一的问题,大学生刚刚从家庭中脱离出来,尚未完全步入社会,大学生的主要活动区域是大学校园,学校有义务对大学生实施心理干预,一旦出现心理危机,就需要采取相应的危机预案,为保护大学生的心理健康赢得了宝贵的时间。除学校外,家庭和社会也要承担一定的干预责任,但在实际的心理危机干预中,家庭和社会的干预往往是缺失的。

通过调查研究,我们发现很多中国家长在教育孩子的过程中,对孩子的心理健康问题并不是非常重视,甚至当孩子向他们寻求帮助时,他们会觉得孩子就是没事找事,甚至还会臭骂他们一顿。这就导致很多孩子在发现自己心理有问题时,不敢向任何人寻求帮助。

在社会上,我们很少会看到有心理咨询室的存在。这主要是因为现代人对这个心理问题都有着不正确的认知,甚至有一些人会认为心理不健康就是“神经病”,不仅不会对他们施以

援手，甚至还要冷嘲热讽。笔者想到之前看到过一个新闻，有一个人他站在楼上想要跳楼自杀，周边的居民看到之后，不仅不对其进行友好的语言相劝；甚至还会冷嘲热讽的说道：你有本事就跳下来啊！在这种环境和压力下，如果说这个人他在站在楼上之前的想自杀的感受是五成、那么在周边居民这种冷嘲热讽之后，他就会冲动的直接从楼上跳下来。其实这反映的就是一种社会现状，绝大多数人在日常生活中对自己的言行举止就会无限的包容，但是在面对别人的求助和困境时，却总是高高挂起。

### 二、大学生心理危机干预体系构建

#### （一）建立心理危机反馈识别体系

高校为了更好的帮助出现心理危机的学生，需要在校内构建高效、快速的反馈识别体系，以期在学生出现心理问题时能够及时干预、恢复稳定，帮助学生快速走出困境。建立心理危机反馈识别体系，首先要对学生进行细致的行为观察，行为观察主体包括班主任、辅导员、班干部等，在日常的学习和生活对学生的行为习惯、心理状况进行细致的观察，以便能更好的了解学生的情况，对可能出现的问题进行及时的干预，避免事件恶化。班主任、辅导员要经常了解学生情况，走访学生宿舍，和学生谈话，了解学生最近的心理状况，将行为异常的学生列为重点观察对象，如不告而别的、缺课的、违纪的、与他人出现纠纷的、学籍异动的、出现突发情况的等，上述这些问题会在很大程度上激发学生的心理问题，高校要对班主任、辅导员定期开展培训，增强其发现问题、解决问题的能力。

另外，高校要做好大学生心理测评的相关工作，从学生入学开始，对学生心理状况进行普查，建立学生心理状态动态数据库，在此基础上对可能爆发心理危机的学生进行重点管理，这一方面可以帮助学生提高对心理健康的重视，另一方面也能更好的掌握学生的心理状况，及时发现问题。同时在这个过程中，教师还要尽可能多地与家长进行联系。这主要是因为一个孩子的性格和其行为特点都与之家庭有着密不可分的关系。与家长进行联系不仅可以较好地了解到学生的成长背景，同时，也可以通过这种友好沟通的形式对家长进行一些心理健康问题相关的知识宣传，让他们在教育孩子的过程中，对心理健康危机有着正确的理解，而不是一味地责怪和逃避。

#### （二）心理危机干预要多措并举

做好大学生心理危机干预工作，提升高校心理健康教育工作者的专业技术水平是当前高校面临的重要任务之一。大学生心理危机干预工作是专业性极强的工作，难以仅凭工作热情做好。因此，要想更好的满足工作要求，提高心理健康教育工作团队的素质，开展专业技能培训有较强的意义。

另外，要在校内普及心理健康的相关知识，让学生在遇到心理问题时，积极寻求学校、家长的帮助，提升学生处理危机的能力。定期组织专题讲座，普及心理健康知识，另外，还要根据学生的实际情况，引导学生之间互相帮助，帮助

大学生更好的融入大学生生活。

在这个过程中，学校的心理咨询室就显得尤为重要。虽然说去心理咨询室咨询心理健康问题的学生可能比较少，但是学校也要尽可能的保证心理咨询室在正常的工作时间一直有老师坐班，避免出现学生来寻求帮助时老师却不在的现象。因为在大部分情况下，学生学习发现自己的心理健康出现问题时，并不是急切的想要进行咨询和求助的。他们可能是一时兴起，但是如果这个时候老师不在，那么他们在后面可能就不想再来了，这样不仅对高校的心理健康系统有着非常不利的影响，甚至还有可能会导致悲剧的发生。

#### （三）心理危机干预要多方联动

班主任、辅导员、班干部等是大学生心理危机的中坚力量，但心理危机干预是一项系统而复杂的工作，从实际的干预情况来看，干预效果并不理想，这主要是由于大学生心理危机仅靠内部资源，而心理危机干预实际上与学生将来的成长有极大的关联，因此，学校除了要利用内部资源外，还需要借助家庭与社会的支持。

在家庭层面，最主要的就是希望老师能够长期的与家长进行沟通与交流，比如说可以通过建立一个QQ群或者是微信群等方式，定期在群里发一些学生上课的图片或者是自习的视频等，这样就可以便于家长对自己的孩子有着更好的了解。当问题真正来临时，家长与学校也可以取得良好的联系，并针对学生的治疗情况进行合理的分析，让学生有更好的学习环境和生活环境。

对于社会层面而言，社会各界人士应该要自觉地加强自身对心理危机干预方面的知识了解，在面对周围有心理危机情况的人员时，要尽可能地以自己的微薄之力去对其进行一个引导，并尽可能地劝归他人进行就医，以便于更好地进行治疗。

### 总结

大学生心理危机干预是大学生心理健康教育的重要组成部分，与大学生的身心健康息息相关，且与社会稳定、国家繁荣有关。因此，高校要在现有情况的基础上，寻求科学的方案，建立完善的体系，充分发挥心理干预的作用，调动家庭和社会资源。一方面学校要积极与家长沟通，让家长参与到学生心理健康的培养当中来，让有心理危机的学生能够得到家长的关心与支持。另一方面，学校要积极与社会联系，协调家校、社会之间的关系，提升对心理危机大学生的干预和帮助。

### 参考文献

[1] 邵昌玉. 大学生心理危机及干预机制的探究[J]. 中华文化论坛, 2009, (07): 173-175

[2] 高留才. 大学生心理危机的成因及其防治策略[J]. 学校党建与思想教育, 2010, (28): 68-69

#### 作者简介:

崔建爱(1978.11)汉族;籍贯:山东莒县;职称:讲师;硕士研究生;研究方向:青少年心理健康与发展教育。