

# 大学生心理危机防范对策研究

夏爽

(沈阳医学院 辽宁 沈阳 110034)

**[摘要]**当前高等院校大学生出现心理危机所呈现的主要状况表现为:人数比例不断增加、产生的原因愈加复杂、表现过激等。引发因素主要来源于社会环境以及大学生个体的心理健康状态。应高度重视高校大学生的心理危机防范措施,尽早对高校大学生的心理状态进行评估和识别,从而更好地介入大学生心理危机的解决过程。增强对大学生心理危机防范机制的关注,同时建立个性化的档案管理体系,强化大学生自我管理效果,做到多主体协同发展,采取相应的应对措施,提高干预的整体质量。

**[关键词]**大学生;心理危机;防范对策

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.08.002

## 引言

近几年,随着我国高等院校招生规模不断扩大,大学生的人数越来越多,由此带来了一系列不可忽视的问题。例如,随着社会竞争愈发严重,很多大学生在日常就业时所面对的就压力越来越大,大学生所面对的人际关系也更加复杂,针对这一系列问题对大学生的心理素质提出了更高的要求。大学生需要具有极强的应对挫折的心理素质,能够在短时间内适应社会竞争,提高自身的心理抗压能力,准确的认知自己所存在的心理问题,确保自己能够健康成长。

## 一、大学生心理危机的内涵

### 1. 大学生心理危机的特点

目前在分析大学生的心理危机防范机制时,首先应考虑到心理问题具有哪些特点,明确其特点,才能找到最佳的防范对策。由于在大学阶段,很多大学生都经历着青春期这一状态,无论是男生或是女生其心理发展特点基本处于相同状态。主要体现在大学生自身的心理活动具有极强的矛盾性以及不确定性,在日常生活与学习的过程中,大学生心理极易出现问题,直接影响到了大学生心理健康发展。在出现问题时,其主要特点表现为易发性,即大学生的自我意识以及认知发展能力尚未完全协调,在处理事情或者是在社交的过程中,部分大学生具有自身独立性以及依赖性、封闭性与开放性心理特征融合在一起,其所展现的是矛盾的心理状态,这就导致大学生自身情感非常丰富,但是也极易转变。

### 2. 大学生心理危机的类型

根据布拉默的应用危机理论分析能发现在当前可以将大学生的心理危机类型简单地分为三种,分别是存在性危机、发展性危机以及情境性危机。这三种心理危机也是大学生心理危机在当前发展过程中最常见且最科学的类型,更是大学生产生心理危机的最关键类型,其中存在性的心理危机主要是指大学生在整个成长的过程中,出于对实际生活的思考渐渐产生的对生活中责任、独立、自由等重要事件的重新认知。大学生会根据此进行深入思考,在整个思考的过程中,渐渐产生一种存在性的心理危机。大学生发展性心理危机类型则主要是指大学生在刚刚步入大学校园,或者是在毕业步入社会之后,经常面对这种常规发生、可以进行预期的发展性危机。这一类的危机具有极强的人生转折意义以及发展性危机,使得大学生会产生极强的心理危机状态。而基于情景危机则是指大学生在成长的过程中,会遇到一系列突发性的,难以控制或是不可预见的灾难性事件。例如常见的突如其来的重伤、突如其来的家庭变故,或

者是人身安全等,会引起极为明显的心理危机,而这些心理危机类型对大学生心理健康发展而言,会造成极为严重的危害。

### 3. 大学生心理危机的表现形式

当前大学生心理危机的表现形式,主要包括了三种不同的形式,分别是情绪、认知以及生理,这三种表现不仅仅代表了大学生在出现心理危机时的整体状态,同时也能够帮助教师有效地识别大学生是否处于心理危机的危机状态,起到了尤为重要的作用。首先,大学生在情绪方面的心理危机主要表现在情绪很难控制好。这是由于在大学时期,部分学生在心性等方面并没有发展成熟,并且普遍处于青春期阶段,对于自己的情绪很难控制好,所以一旦当大学生出现心理危机时,会表现出高度的焦虑、恐惧、抑郁、愤怒、沮丧等一系列情绪,其整体情绪的反应可谓是极为剧烈,并且十分容易发现,这就是一种心理危机的表现。其次,大学生的心理机制在认知方面的体现。一旦大学生心理出现问题某一个方面的认知会产生极为明显的变化,其中包括大学生对于感觉,知觉,记忆,想象,思维等。例如最常见的注意力不集中、出现幻想、语言不畅、记忆力下降等一系列问题。大学生心理危机的生理表现主要体现在当大学生遇到一些自己心理上难以接受的问题时,无论是其内分泌系统、或者是神经系统、免疫系统等活动,都会出现极为明显的变化,并且随之出现一系列特定的生理反应。例如常见的失眠,心慌,胸闷,四肢发冷等,对大学生的心理健康会产生极为严重的影响。

## 二、大学生心理危机防范对策

### 1. 做到以人为本

在当前为了更好的做好大学生心理防范工作,首先应该做到建立大学生思想政治教育、心理危机防范以及干预反应机制,应始终坚持以人为本的教育原则,不断去优化大学生思想政治教育,其目的是为了与大学生信息沟通的整体质量,需要树立主体性思想政治教育理念,可以根据不同大学生在日常生活与学习过程中的实际状态,大学生的心理问题,个性特点等,建立独特的主体互动机制,其能够促使大学生与思想政治教育者之间保持良好和谐的关系,同时也能够为所有大学生提供情感支持。在整个教育体制建立的过程中,作为教育者需要充分且明确的认知,想要实现大学生思想政治教育主体互动机制的有效性,要考虑如何实现思想政治教育在开展过程中的平等对话,并且深化思想政治教育主体之间的相互交流与互动,能够促使思政教育主体之间实现宽容与体谅。除此之外,还可以在校园内建立专门的校园网站,建立大学生心理健康档

案系统,通过互联网平台对所有的大学新生或是其他大学生进行心理健康测试,将其纳入档案中,完善管理的规章制度,根据档案内容实时地进行干预反应机制,并档案内容进行实时的预警,提高对大学生心理健康管理的整体质量。

### 2. 创设心理咨询平台

以大学生心理健康教育咨询平台作为中心,借助网络信息技术,建立大学生心理危机预警网络系统,在系统中可以设置异常信息汇报功能,也就是说,将学生与辅导员的心理健康纳入大学生心理危机预警网络中,能够有效地实现对心理危机的防范以及干预。在校内开设大学生心理健康教育部、心理咨询部,心理健康宣传部等多个不同部门,要求在部门建立后不断完善其中的规章制度,强化所有大学生自身的心理健康教育。学校还需要定期在校内的网站,报刊,广播,宣传栏等平台进行大学生心理危机的宣传。让更多的在校大学生了解到心理危机对于一个人带来的负面影响,一旦出现心理危机,应如何在最第一时间内进行解决与发现,提高大学生以及辅导员对心理危机的重视程度。

### 3. 构建多主体协同的合作机制

针对当前高校大学生出现心理危机进行预防和干预的过程中,应明确大学生心理危机干预工作不仅仅是高等院校的责任,还需要家庭、社会以及社会其他主体进行配合,实现三维一体,即学校、家庭、社会协同干预,才能够提高大学生心理危机管理质量,并且能够充分展现出高等院校自身的优势通过管理体制、工作机制以及专家队伍、专业知识等多方面为所有大学生提供相应的保障,使得大学生在出现心理问题时,能够第一时间内发现问题,并且针对问题进行解决,改善大学生存在的心理危机,提高心理危机干预成效。第一,高等院校需要与专业的医疗机构进行合作,能够在高等院校内开展心理危机转介机制,借助心理治疗的专业机构,引入更多的优秀的社会资源来提高大学生心理危机干预的整体质量,让更多的大学生能够在当前有效的、平稳的度过心理危机,为更多大学生提供专业的诊断以及救助。第二,通过建立家庭与学校的联系机制,假期走访,邀请家长主动参与到高等院校有关大学生心理健康培养的活动中。建立家长QQ群、家长微信群等沟通平台,不断加强当前高等院校与家长之间的沟通和联系,特别是加强与存在心理问题的学生家长之间进行沟通,能够在取得家长理解、支持和帮助的同时,更好的关注大学生的心理危机状态,采取有针对性的有效的干预措施,增强管理质量。很多高等院校的大学生之所以出现心理危机的原因是心理因素。即在同样的社会环境下,经历同样的生活遭遇,有些大学生可以从逆境中站起来,有些大学生则会出现一蹶不振的现象。其中主要表现在了以下几个方面:第一,部分大学生缺乏自我调节的能力。在大学期间,大学生的自我意识出现了多个不同的特点,其中消除个体认同危机是大学在发展过程中极为重要的一个任务,需要大学生拥有良好的自我调节能力,大学生可以正确的认知自我、客观地看待自己,并且发现自己身上的优点和缺点。只有客观地认识自己,才能够积极的探索自己未来的发展方向,但是由于部分大学生其缺乏生活的阅历,也缺乏社

会经验,在自我调节的过程中,其自我条件能力相对较差,缺乏正确认知和正确评价自己的能力,一旦遇到挫折,很有可能会出现自暴自弃、心灰意冷等现象,进而引发了心理危机。第二,大学生自身的心理承受能力相对较差。为此,只有家庭、社会、学校三者高度关注学生的心理问题,才能更好的改变大学生的心理危机。

### 4. 完善大学生心理危机防范干预反应机制

在当前作为高等院校,需要建立大学生心理危机预警工作机制,实现全时段、全方位的整体监控技术,要求所有工作人员加强对大学生心理危机干预的整体质量以及执行力度,同时也需要不断提高大学生心理防范的效果。高等院校可以利用不同的方式,例如反馈热线、网络讨论区以及举报信箱等等不同的途径,让大学生通过这一类途径,针对高等院校当前的学生心理干预机制反馈给予一定的意见和建议,并且根据大学生所反馈的信息进行及时的调整,其目的是为了确大学生心理防范反应机制的建立,能够符合当前大学生心理健康的发展需求。其次,还可以通过大学生心理防范干预机制来复查规章制度,要求所有的工作人员在发现大学生心理出现问题时,第一时间进行汇报,这是由于大学生出现心理问题的原因之一是社会因素。所谓社会因素,是指整个社会的大环境,其中包括了制度、法律、时代变迁,而基于小的方面进行思考,社会因素还包括了个人的生活环境、学校文化、人际关系等等。为此,在分析社会因素时,能发现其主要体现在以下几个不同的方面,第一,大学生在当前不适应社会的整体发展。随着社会主义经济的发展速度越来越快,大学生面对着诸多领域的变化,其中包括了道德,法律,制度,文化等,而无论是社会变革的加剧或者是人际关系的更加复杂,多种文化的冲击,人才竞争变的更加激烈,都导致大学生难以在短时间内适应这些社会变化。第二,由于大学生难以承受社会各方面所给予的压力。为此,只有针对大学生的不同心理状态进行分析、对所有工作进行进度的汇报,并且明确工作成果,积极的向上级工作人员阐述自己在工作遇到的困难和阻力,才能够进一步的提高工作的整体质量,使得大学生心理防范干预反应机制建立的效果得到提升。

### 结语

综上所述,在建立大学生心理危机防范以及干预反应机制时,应做到以学生为本,建立大学生思想政治主体机制,强化预防提高大学生心理危机预警网络体制与网络机制,并且加强监管质量,从而才能真正提高大学生心理防范干预防范机制的整体质量。

### 参考文献

[1]高博.大学生心理危机防范快速反应机制及教育对策研究[J].黑河学院学报,2017,8(11):62-63.

[2]邢雅萍.大学生心理危机的特点与干预策略研究[J].山西青年,2021(18):189-190.

基金项目:课题项目:大学生心理危机防范和快速反应机制建立研究SDSZ-2022-039