

大学生心理危机的特点与干预策略研究

刘昕

西安邮电大学, 中国·陕西 西安 710121

摘要: 随着全球化进展、科技及网络多媒体发展, 当代大学生面临的挑战和压力也日益增多, 如学业负担加重、就业竞争激烈、人际关系复杂、家庭关系不睦等, 很容易引发学生心理问题, 不利于大学生健康成长, 同时有心理危机事件发生, 除带给学生本人及其家庭难以挽回的巨大伤害之外, 也对高校安全稳定造成冲击, 甚至引发社会问题。所以在高校学生管理中, 把握大学生心理危机特点及类型, 明确大学生心理危机的影响因素, 掌握危机的识别和评估方法, 并结合现实情况采取科学的干预策略, 防治结合、分类排查、智慧检测、多方联动, 提升预警精度及干预效度, 降低危机事件发生概率, 已经成为保障学生健康成长的重要举措, 是高校心理育人任务的重要要求。

关键词: 大学生; 心理危机; 特点; 干预策略

Research on the Characteristics and Intervention Strategies of Psychological Crisis Among College Students

Xin Liu

Xi'an University of Posts & Telecommunications, Xi'an, Shaanxi, 710121, China

Abstract: With the progress of globalization, the development of technology and network multimedia, contemporary college students are facing increasing challenges and pressures, such as increased academic burden, fierce employment competition, complex interpersonal relationships, and disharmony in family relationships. This can easily lead to psychological problems among students, which is not conducive to their healthy growth. Psychological crisis events occur from time to time, which not only cause irreparable harm to students and their families, but also have an impact on the safety and stability of universities, and even trigger social problems. Therefore, in the management of college students, grasping the characteristics and types of psychological crises among college students, clarifying the influencing factors of psychological crises among college students, mastering the identification and evaluation methods of crises, and adopting scientific intervention strategies based on the actual situation, combining prevention and treatment, classified investigation, intelligent detection, multi-party linkage, improving warning accuracy and intervention effectiveness, reducing the probability of crisis events, has become an important measure to ensure the healthy growth of students, and is an important requirement for the task of psychological education in colleges and universities.

Keywords: college students; psychological crisis; characteristic; intervention strategy

0 前言

2023 年, 教育部等十七部门出台了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025 年)》, 将加强学生心理健康工作上升为国家战略。在全球范围内, 心理危机也已成为影响大学生健康成长的重要因素之一。为了应对心理危机引发的一系列校园管理及社会问题, 深入探讨大学生心理危机的特点及有效干预策略, 提升学生心理素质 and 应对能力, 促进其身心健康的发展, 具有重要的现实意义和理论价值。也便于高校建立起相对完善的心理危机干预体系。

1 大学生心理危机的相关概述

1.1 大学生心理危机的概念

心理危机是个体在面对重大困难情景时, 由于无法适应或应对, 而产生的一种严重心理失衡状态^[1]。当心理危机

发生时, 意味着学生难以有效处理面对的问题, 不但承受心理压力、心情低落、自责无助, 可能还伴随恐惧、不安、失眠等症状, 出现注意力难以集中、记忆力减退、思维迟缓等认知问题, 影响正常的生活、学习, 甚至会出现自伤自杀等极端行为。

1.2 大学生心理危机的分类

大学生所面临的心理危机一般可分为四类: 境遇性危机、发展性危机、存在性危机、病理性危机^[2]。区分不同危机类型对危机处理起着重要作用。

境遇性危机是指由于突发事件或应激性事件导致的心理危机。例如, 失恋、亲人离世、疾病等事件, 都会使个体面临巨大的心理压力和情感困扰。这些事件通常是突然发生的, 个体难以预测和应对。

发展性危机则与个体的成长和转变过程密切相关。在大学阶段, 学生面临着生理的或心理的变化, 再加上个体的

发展、角色的改变,入校之后面对适应新环境、建立人际关系、学业压力等多重挑战,这些都可能引发心理危机。

存在性危机是指大学生的世界观、人生观、价值观、责任观等受到现实冲击,陷入人生存在有无意义的矛盾性思考当中,常伴随着某些重要的人生问题而产生的内部冲突和焦虑。例如,突然之间觉得自己活着没有意义、失去人生奋斗目标等。

病理性危机则是由长期积累的心理问题或心理疾病引发的危机,如患有抑郁症、焦虑症、双向情感障碍等心理疾病的学生群体心理危机发生概率要高于其他群体。

1.3 大学生心理危机的特点

突发性和紧急性:大学生心理危机的突发性表现在心理问题的出现往往没有明显的预兆或前兆,往往是在某种突发事件或情境的刺激下突然爆发。而危机的突发性使得危机干预变得紧急,需要学校在极短时间内进行干预处理^[2]。

复杂性和潜在性:大学生心理危机的复杂性表现在心理问题的多样性和影响因素的多样性。大学生的心理问题可能涉及情绪、认知、行为等多个方面,且往往是多种因素综合作用的结果。而潜在性可能是该生心理问题可能长期存在而未被发现或处理,直到某个特定事件或情境的刺激下才爆发出来。

痛苦性和无助性:大学生心理危机的发生意味着学生心理的平衡状态被打破,面对的情况超出学生当时身心可承受的范围,彷徨无措及失序感让学生产生痛苦、无助、绝望的情绪。

易察性:根据高校发生过的危机事件研判内容我们可以发现,大学生的心理危机发生往往有章可循。学生在校期间生活范围较为固定、接触人群相对有限,加上校纪校规约束,一旦学生有异常行为出现,在预警机制完备的状态下,该生的心理危机前兆易被察觉。

2 大学生心理危机的影响因素

2.1 社会环境因素

学生在校期间也有可能受到社会层面的压力影响^[3]。近些年在经济发展速度放缓等因素的影响下,社会竞争日益激烈,使得大学生在求学、求职等方面面临着巨大的压力。这种压力不仅来自学习本身,更来自学生自身未来发展的考量。就业、考研、考公、出国各个赛道内卷严重,长期发展下去,导致大学生心理负担过重,进而影响心理健康。此外,全球化背景下,不同文化的碰撞和融合也对大学生产生了影响。他们需要适应不同的文化环境,处理不同的人际关系,这对其心理适应能力提出了更高的要求。同时,在社交媒体和网络的普及下,大学生更容易接触到各种信息,但同时也面临着处理网络暴力和分辨流言是非的挑战。

2.2 家庭环境因素

家庭关系不和谐,如家庭关系紧张、父母离异等问题,

会使学生感到缺乏关爱和安全感,容易出现自卑、焦虑等心理问题,同时影响学生的人际交往能力提升,进而导致学生社会支持系统支撑力不足,遇到危机时难以获得心理支持。此外家庭关系的不和谐还可能导致大学生对家庭和社会产生负面认知,影响其价值观的形成和个性的发展。

家庭教育方式不当也会影响学生心理健康发展,如家长过度保护会剥夺大学生的独立性和自主性;过度期待则会让大学生时常感到无法满足父母的期望,进而产生挫败感和焦虑;忽视孩子的心理需求,则会使大学生感到被忽视和不被理解,导致其情感缺失和心理失衡。

家庭经济困难的学生不仅要面对学业上的压力,还要承担家庭经济负担。长期的经济压力可能导致大学生出现焦虑、抑郁等心理问题,甚至影响其学业和未来的职业发展。

2.3 学校环境因素

在校期间,学生面临适应、学业、人际、就业等多方面的压力。新生入校的适应期、学生的各个考试期、舍友关系、师生关系,就业择业等问题都有可能变成压倒心理“脆皮”大学生的最后一根稻草。

2.4 个人因素

从个人因素层面来看:一是大学新生“带病入学”现象增加、“空心病”现象严重^[4],大学生生命意义感缺失。入校之后生活及学习方式发生改变,学生处于“自我同一性混乱”当中时,会对未来及人生目标感到迷茫,如果不及时处理就很有可能发生危机;二是学生的人格特征影响了其应对危机的方式和对危机的反应强度,某些敏感的学生可能会对同一事件产生明显的应激反应;三是学生心理健康素养的不足。不能正确对待心理问题,了解心理现象,并存有病耻感不愿就医;四是学生自我调控能力弱,无法正确识别并处理自己的情绪,最终导致心理危机的发生。

3 大学生心理危机的识别和评估

心理危机的识别可以说是危机干预中最重要的一环,很多危机事件的发生并不是因为干预不当,而是因为未及时识别。我们可以借助多种方法和手段进行危机识别,并对照评估标准,按照流程根据学生状态判断其是否出现心理危机。

3.1 识别方法

“望闻问切”观察访谈法是一种通过“望”学生的言行(言语、情绪、神态、学习、衣着),“闻”学生故事,“问”学生烦恼,“切”学生症结,发现问题,找到风险源,判断学生是否存在心理危机^[5]。此方法需要老师与学生在建立关系的情况下,深入沟通,才能准确把握情况。

测评评估法是借助专业心理测试量表或问卷来识别危机。受被试者配合程度影响较大。

数据赋能法是通过收集学生数据,如生理指标(睡眠、饮食、心率、运动)、消费数据、门禁数据、成绩数据

等进行数据分析,通过算法建模筛选异常样本,进行危机识别^[5]。

3.2 评估标准

一般来说,在心理危机发生时,学生实施自伤自杀行为前会出现一些情感、认知、行为及躯体上的明显变化。一是情感上学生可能出现情绪剧烈波动、抑郁或焦虑;二是可能出现认知水平下降,如注意力不集中、记忆力减退、思维

能力下降等问题;三是出现行为异常,如社交退缩、孤僻内向、留下遗书等行为;四是出现躯体化症状,如失眠、食欲缺乏、身体部位莫名疼痛等问题。

3.3 评估流程

高校应采取多种评估方法,根据学生情况,对照评估标准,按照图1流程对大学生心理危机进行评估,制定科学干预方案,实施危机干预并监控效果。

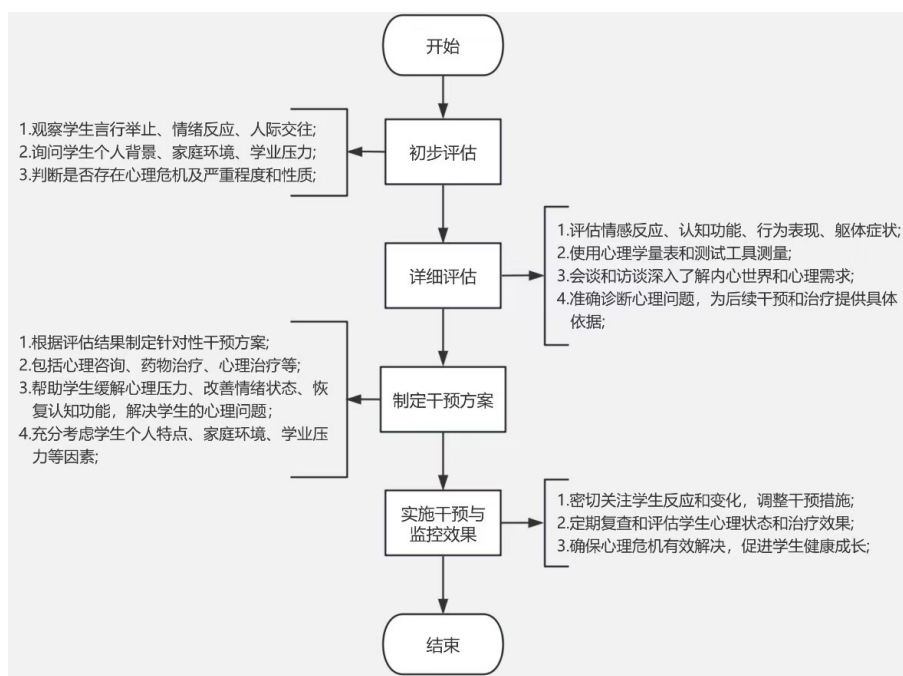


图1 评估流程图

4 大学生心理危机干预原则及策略

4.1 心理危机干预原则

在大学生心理危机干预上,必须坚持相应的原则,这样才能获得好的效果^[6]。一是生命第一原则:最大限度地确保大学生人身安全。二是及时性原则:一旦危机出现,立即进行干预。三是发展性原则:在心理危机干预过程中,坚持“促进当事人及其所在团队良好发展”的原则,借助心理危机干预手段,激活存在心理危机学生的积极性,促使其可以变得更加自信、坚强,提高学生的心理承受力、抵抗挫折能力。四是保密性原则:在危机干预过程中,不能泄露存在心理危机学生的相关信息,避免学生受到其他同学的嘲讽。

4.2 干预策略

预防性策略:通过多种活动加强大学生心理健康知识宣传教育,帮助学生树立正确心理健康观念,消除对心理问题的误解和偏见,掌握应对心理挑战的方法和技巧,必要时积极寻求帮助。同时,健全四级预警信息监测网络^[7]。建立“校—院—班—舍”四级心理预警网络,周期性动态摸排反馈学生状态,尤其是高关怀学生情况,在开展朋辈帮扶的同时,对可能发生的心理危机进行预防。

治疗性策略:治疗性干预策略包括药物治疗及心理治

疗,旨在帮助学生减轻症状、恢复心理健康,并预防未来可能出现的心理问题。药物治疗应转介至正规医院进行。专业医生根据患者具体情况,制定药物治疗方案,并定期进行药物疗效评估和调整。心理治疗则是通过专业的心理咨询师与患者进行一对一咨询,帮助患者了解自己的内心世界,调整不合理的认知和行为模式,从而改善情绪、增强自我认知和自我控制能力。

应急性策略:可总结为“立即响应,协调资源,后续关注”。当发生心理危机时“立即响应”,辅导员迅速到场,评估情况、采取措施,保护学生安全,防止伤人及自伤情况发生,联系家长、上报学校、及时送诊;处理危机事件时积极“协调资源”,进行“家—校—社—医—警”资源协调,五方联动,共处危机;对于发生过心理危机的学生,应进行“后续关注”,关注他们的心理状态、学习情况、社交关系等,及时发现并解决问题,同时提供心理咨询、心理辅导等服务,帮助学生缓解压力,恢复正常的生活和学习^[7]。

综上所述,大学生心理健康及心理危机干预对学生健康、校园安全、社会稳定起着重要作用。在实践中,高校需充分把握大学生心理危机特点,区分危机类型,分析危机来源,构建大学生心理危机干预体系,“家—校—社—医—警”

五方协同,“校—院—班—舍”四级预警,遵守危机干预原则,准确评估、及时干预、方法得当,全面提升大学生心理危机干预效果,守护大学生的健康成长。

参考文献:

[1] 李慧.大学生心理危机的现状审思、影响因素及预防路径[J].才智,2024(21):97-100.

[2] 周蕴智.三全育人视域下大学生家校协同心理危机干预工作的困境与对策[J].公关世界,2024(5):81-83.

[3] 朱量.大学生心理危机预警及健康教育工作的开展[J].公关世界,2024(15):33-35.

[4] 李慧.大学生心理危机的现状审思、影响因素及预防路径[J].才智,2024(21):97-100.

[5] 刘春阳.高校大学生心理危机识别及预警干预机制研究[J].北京教育(高教),2024(9):79-80.

[6] 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.

[7] 李怀亮.大学生心理危机类型、干预方法及应对策略[J].山西青年,2024(18):92-95.

作者简介: 刘昕(1994-),女,中国陕西西安人,硕士,讲师,从事思政教育研究。

基金项目: 西安邮电大学 2024 年思想政治教育与管理研究项目《大学生心理危机的特点与干预策略研究》(项目编号: ZLG2024—5)的最终成果。