

大学生心理危机干预的实践和探索

黄慧

湖南汽车工程职业学院

DOI:10.32629/jief.v2i4.1333

[摘要] 社会变革和人才竞争的背景下,大学生面临的压力和风险越来越大,心理危机频发。心理危机干预既是大学生成长和发展的需要,也是维护高校稳定、促进高等教育健康发展的需要。因此,在对大学生心理危机进行干预时,应坚持原则,掌握相应的对策,提高大学生的心理健康水平。

[关键词] 大学生;心理危机;干预;实践;探索

中图分类号: G633.2 **文献标识码:** A

随着现代社会竞争压力的加剧,大学生面临的压力正日益凸显。在大学生中针对人际交往、学习和生活适应、情感问题、就业竞争等方面。心理危机干预作为一种心理治疗,是在间歇性治疗的基础上发展起来的一种治疗方法,即在危机之前,通过在危机中调动个体的潜能,重建或恢复个体的心理平衡。

1 高校大学生存在的心理问题及现状

当代中国大学生有着明确的目标和追求,并为实现自己的目标而不懈努力。作为一个特殊的社会群体,大学生也有许多特殊的问题,如适应新的学习环境和任务,选择适应和学习,理想和现实之间的冲突,治疗和现实之间的冲突,爱情和未来的事业之间的冲突,等等,这将导致许多生理和心理问题。构建危机预警与危机干预体系是预防和减少大学生危机事件的有效途径,也是尊重生命、实现人文关怀教育的体现。它是现代高等教育的重要组成部分。

随着信息社会的到来和互联网的普及,互联网已经走进大学生的学习和生活。一方面,互联网给使他们的生活方式发生很大的变化,为教育提供了新的发展空间。另一方面,它也带来了一些腐朽文化和有害信息的传播。本文主要研究网络对大学生心理健康的负面影响。

1.1 网络对大学生认知的影响

互联网上的信息是巨大的,复杂的,无序的。每天大学生上网,会有很多信息流向他们。如果他们不知道如何选择,他们会迷失在巨大的网络中。在互联网上,你可以通过敲击键盘或鼠标来迅速转移注意力、切换和浏览信息,但很难在大脑中留下深刻印象,因为没有足够的时间来消化信息,只是被动地接受网络信息的刺激,而不是像在现实生活中一样主动地总结、提炼、反映和发现事物的本质。

1.2 网络对大学生情感的影响

情感是指人们对事物的态度和不同的内心体验,如快乐、愤怒、悲伤、快乐、恐惧和焦虑。外部环境和社会环境的急剧变化会导致一些人的情绪活动异常。大学生正处情感体验的关键时期,情绪会与他人或社会产生冲突。它具有独特主观体验和外部表现形式。互联网是迷人的。大学生被它迷住了,堵塞了社会情感体验的渠道,造成社会交往障碍,影响大学生情感社会化的发展,导致人际冷漠、心理孤独和抑郁。

1.3 网络对大学生人格的影响

人格是指个体在生长发育过程中不同的、一致的行为倾向和反应方式,即个体心理特征的总和,又称人格。大学生过度沉迷于网络,逐渐与现实失去联系,导致人格的偏差,一个人在网上所做的与他在现实生活中所做的完全不同。在网络中获得心理空虚和虚幻满足后,回归现实可能成为一个没有信仰的“虚无主义者”。

2 建立当代大学生心理危机干预体系

根据当代大学生心理危机的特点,高校可以从宏观和微观两个层面探索构建心理危机干预体系,以保证当代大学生心理健康的发展。

2.1 建立专门的心理健康咨询中心,及时解决学生的问题

高校要建立开放的学生心理健康咨询中心,帮助学生及时解决问题,防止小问题积累成严重的心理障碍。心理健康咨询中心应及时向有关部门领导报告学生心理危机情况,确保学校稳定。

2.2 建立大学生心理档案,防止大学生陷入困境

高校可以通过对新生的心理调查建立大学生心理档案,并通过对大学生心理调查结果的分析,提醒有关部门对易发生心理危机的高危群体给予特别关注。对有严重心理应激障碍、精神分裂症、抑郁症和自杀倾向的学生,应及时接受心理咨询或转院到相关专业机构。

2.3 进一步完善高校心理健康干预管理

2.3.1 丰富宣传形式,加大宣传力度

高校可以通过公告栏、展板、讲座、网络等形式向全体学生宣传和普及心理健康知识,使学生树立心理健康意识,增强心理调适能力。

2.3.2 建立班级心理信息工作人员,发挥学生社团作用

在每个班级设立班级心理信息员,进行系统培训,使其掌握一定的心理健康知识和技能,解决简单的心理问题,发挥“宣传、观察、咨询、联系”的作用。引导社区,建立聊天室,充分发挥学生社区在学生心理健康教育中的作用,建立学生互助网络。比如,要选拔学生党员骨干,建设一支反应快、态度平和、政治觉悟高的学生队伍,并进行适当的培训。当学生出现突发性心理危机时,我们可以与学校和老师合作,在第一时间进行指导和预测。当观察周围的学生时,他们对学校有心理偏差。教师要及时预警,爱护和引导学生。

2.3.3 强化心理健康中心功能,完善预警机制

预警机制,努力改变原有的心理健康教育的管理、预防和治理方式,积极扩大心理健康教育和宣传的范围,丰富心理健康教育和宣传的方式和形式,提高大学生的心理健康知识水平和心理承受力,从每个学生身上,提高他们的心理素质和抗风险能力,是心理健康教育的基础。心理健康教育中心对学生进行心理测量,建立心理记录;普及心理健康知识,组织员工开展个体咨询、团体咨询等工作,培养学生的自我意识、人格发展、适应环境的能力,人际关系,情绪处理,个人职业咨询,发现严重问题,与大学生或专业心理治疗医院联系。通过以上保护,及时发现学生严重的心理问题,并通知科室工作人员和家长将学生送往医院救治。通过心理防护网络的建设,使其有效运行,实现对每个学生的心理健康教育,有效预防和避免事故的发生。

3 结语

当代大学生肩负着国家、社会和高校的责任。及时有效的心理危机干预,避免突发性心理危机,不仅对大学生思想政治教育、维护学校安全稳定、构建和谐校园具有重要意义,同时也要全面落实教育政策,保证学生的健康成长。这就需要专业的危机干预团队、设施和危机干预机制。有了完整的心理危机干预策略和预防理念,心理危机也可以得到干预。大学生可以克服各种困难,健康成长。

[参考文献]

[1]杨振兴.高校辅导员在大学生心理危机干预工作中的实践与反思[J].学园,2018,12(1):96-97.

[2]李永慧.大学生心理危机干预困境与应对策略[J].中国学校卫生,2019,10(4):486-489.

[3]高昂.新媒体背景下当代大学生心理问题调查及疏导[J].作家天地,2020(16):131-132.

作者简介: 黄慧(1990-),女,郴州人,硕士助理会计师研究方向:高校大学生心理健康教育研究