

大学生心理危机应对方法

——基于学生工作案例的思考

林芳岩

湖北轻工职业技术学院

DOI:10.12238/mef.v8i6.11961

[摘要] 大学生心理健康问题日益凸显,但目前大多数高校建立的心理危机四级预警体系仍存在明显不足,尤其在心理危机预警网络的效率、家校合作的深度和广度方面。因此,高校应利用互联网技术开展在线心理教育和危机监测,同时加强家校合作、充分发挥家庭教育在心理健康教育中的作用。

[关键词] 大学生; 心理危机; 互联网; 家庭教育

中图分类号: TP393.4 文献标识码: A

College Student Psychological Crisis Response Methods

——Reflections Based on Student Work Cases

Fangyan Lin

Hubei Industrial Vocational and Technical College

[Abstract] The issue of college students' mental health is becoming increasingly prominent. However, the current four-level psychological crisis early warning system established by most colleges and universities still has significant deficiencies, especially in terms of the efficiency of the psychological crisis early warning network and the depth and breadth of school-family cooperation. Therefore, colleges and universities should utilize internet technology to carry out online psychological education and crisis monitoring, while also strengthening school-family cooperation and giving full play to the role of family education in mental health education.

[Key words] College Students; Psychological Crisis; Internet; Family Education

近年来,大学生心理健康问题引发的自杀和犯罪等恶性事件呈现上升趋势,对高校的日常管理、大学生的全面发展、家庭的和谐以及社会的稳定造成了极为严重的负面影响。大学生心理危机已经成为社会各界关注的热点问题。这一现象不仅对高校的安全管理提出了挑战,也对大学生的心理健康教育和危机干预机制的有效性提出了质疑。

1 案例概述

张同学,女,2022级药品经营与管理班学生。班主任通过日常交流、单独谈话以及与专业课老师沟通了解到,张同学幼儿时父亲去世、母亲再婚,目前生活在重组家庭中,家庭成员为张同学、母亲、继父以及同母异父的妹妹,其中与继父、妹妹关系较好,尤其疼爱妹妹,与母亲关系较差,时常爆发冲突。据了解,张同学小学时曾因与母亲争吵产生自杀意念,否认实施过自杀行为,但割腕的自伤行为持续到现在,高中时自行前往医院精神科就诊,确诊为双向情感障碍,据专业课老师观察其上课时曾有控制不住发抖的躯体症状。学生自称由于经济原因,无法确保定期

复诊及用药,5月25日班主任曾与学生母亲沟通其情况,母亲口头同意重视其心理健康并及时复诊。

张同学在学院和班级活动中表现活跃,入学时主动竞选班长、体育委员,但因顾及同学关系放弃。在校期间积极参加运动会、辩论赛、学院迎新等活动,主动争取入团,现任学院学生会学习部副部长。

2023年7月8日正值暑假,深夜三点五十三分班主任接到张同学电话,电话中张同学声音颤抖着称想聊会天,班主任立刻警觉,询问了其目前状态、假期兼职情况,又聊到其心理感受与情绪、童年经历、家庭关系等,接着回其当下心理状态,最后张同学语气趋于平稳主动挂断了电话。整个通话过程持续66分钟,期间张同学曾称自己正在实施割腕行为,班主任要求其立即停止,并叮嘱学生有任何紧急情况第一时间联系老师。

2 案例分析

危机发生前,学院的前期工作为危机应对打下良好工作基础。首先,通过心理健康课程、安排心理访谈、日常交流等进行

心理教育,学生能够正确看待心理疾病,积极配合治疗,遇到危机情况及时求助;其次,班主任通过与学生本人交谈,从家长、其他老师、心理健康中心、同班同学等全方位多角度对张同学的表现进行了解,掌握其心理动态;最后,在与张同学的日常交流、单独谈话中,老班主任通过倾听、关注和尊重等让学生感受到被理解和支持,进而建立良好信任关系。

在危机发生的过程中,班主任首先确保了电话畅通,即使假期深夜也能接到学生紧急来电;其次,在接到电话的第一时间确认学生人身安全,若存在危险则需要报警并联系学院领导、家长;随后,通过倾听、共情、转移注意力等引导释放负面情绪,减轻学生心理负担、了解学生内心感受,了解她的困惑和痛苦,做到真实地关注他,并在语言和行为上给予适当的回应;最后,对学生打电话求助的行为进行肯定,鼓励其采用更加温和的方式排解痛苦,引导其继续配合医生治疗,在有条件时寻求心理咨询。

在危机解除后,班主任立即将其危机情况上报学院、告知家长,对家长进行心理教育、争取家长积极配合学生治疗;随后,寻求心理健康中心帮助,要求学生接受专业的心理辅导,帮助她学会处理自己的情绪,梳理家庭关系、改变不合理信念;最后,在学校的日常生活学习中,充分利用学校心理预警体系,持续关注学生心理健康。

3 当前模式下的困境

目前,众多高等教育机构已经实施了从学校到学院、班级以及宿舍的多级心理健康教育体系,目标是全面收集和分析学生信息,以便识别可能面临心理危机的学生,并迅速采取全面的响应措施。尽管如此,大学生中不断发生的自杀和暴力事件表明,高校在心理危机干预方面仍有待提高。

3.1 心理危机预警机制的执行不力

心理危机往往是由一系列复杂且特定的生活事件所触发的,对于正处于人生关键阶段的大学生而言,这些事件不仅可能发生在校园之内,还常常潜藏于校园之外的广阔社会中,甚至隐匿于虚拟的网络空间里,其隐蔽性使得它们更加不易被及时察觉和识别。此外,尽管辅导员和学生互助组织(心理委员、宿舍长等)在理论上扮演着识别和应对心理危机的重要角色,但实际上,他们在这一领域的专业能力和敏感度存在着显著的差异。同时,学生互助组织虽然能够提供同伴间的支持和安慰,但其成员同样可能受限于自身的认知水平和经验,难以提供科学、专业的帮助。更为关键的是,由于师生和同学之间的互动往往缺乏深度和持续性,导致许多潜在的心理危机信号被忽视或误解,从而使得学生的心理困扰难以在第一时间被发现并得到妥善的处理与引导。^[1]

3.2 家校合作的环节薄弱

总书记在全国高校思想政治工作会议上指出,要坚持把立德树人作为中心环节,把思想政治工作贯穿教育教学全过程,实现全程育人、全方位育人,努力开创我国高等教育事业发展新局面。然而,在大学生心理健康教育中,家庭教育的力量尚显薄弱。

一方面,部分家长对于心理危机的认知尚存盲区,可能表现为不理解孩子的心理需求、不重视心理问题的严重性、不积极配合学校的干预措施,甚至在某些情况下,对学校的支持持怀疑态度,执行相关建议时也显得力不从心。另一方面,学校与家庭之间的沟通桥梁尚不够坚固,日常交流不足,一旦学生面临心理困境,如诈骗陷阱的侵害、学业重负的压迫或是就业市场的挑战,家长往往难以接受这一现实,进而可能引发双方之间的信任裂痕。^[2]

4 反思与启示

4.1 借助互联网平台开展心理教育与危机监控

为了构建一套全面且高效的大学生心理健康教育网络体系,我们需积极整合并利用丰富的网络资源。随着自媒体时代的蓬勃发展和公众心理健康意识的显著提升,网络上涌现了大量以推文、短视频等新颖形式传播的心理学知识。然而,这些资源的科学性和准确性存在显著差异,因此,辅导员扮演着至关重要的角色,需仔细甄别、精心筛选并有效整合这些资源。通过充分利用网络教育资源的丰富性、多样性、生动性和趣味性,我们不仅能弥补校内教育资源在实践操作层面的不足,还能极大地扩充大学生心理健康教育资源库,为学生提供更加全面和贴心的心理支持。在此基础上,高校还应着手建立和完善班级心理健康宣传网络矩阵。利用微信群、QQ群、宿舍群等学生日常频繁使用的网络交流平台,辅导员可以紧密关注班级学生的思想动态和心理状况,并根据实际情况有针对性地推送心理健康教育相关的活动通知、精选推文、优质视频等资源。这种精准化的信息推送方式,有助于提升学生的心理健康意识,增强他们的心理调适能力。^[3]

同时,我们应充分利用校园大数据技术的优势,主动预防大学生心理危机事件的发生。当前,大数据分析技术已被一些高校广泛应用于日常管理中,能够实时捕捉并记录学生的多样化学习与生活数据,涵盖学业成绩、出勤情况、宿舍管理、奖助学金、党团发展、图书借阅、体育锻炼、校园消费、医疗记录以及校园出入信息等。辅导员需定期检查这些数据,对异常指标进行深入剖析与追踪,以捕捉学生的行为变化,进而有效阻止心理危机的萌芽或迅速介入处理。例如,若平时表现良好的学生突然频繁迟到或缺勤,这可能反映其睡眠模式异常。在此情况下,辅导员应及时主动与学生交流,深入了解其背后的原因,评估是否存在潜在的心理困扰。此外,辅导员还应密切关注学生在各类网络交流平台上的动态,如聊天群、公众号、贴吧、朋友圈等。通过仔细分析学生的言论、转发的推文以及关注的热点话题等线索,我们可以更加准确地把握学生的心理动态。^[1]

4.2 加强家校合作,发挥家庭教育作用

高校可在新生入学前即着手进行心理健康状况的初步筛查工作,对于筛查中发现的有精神病史、家族遗传精神病史、过往心理疾病治疗经历或存在显著心理困扰的学生,校方应积极与学生的家长进行沟通,倡导家长参与到干预工作中来,共同构建家校合作的初步框架。新生正式入学后,学校进一步通过家庭背

景调查、成长经历询问、社会支持资源探寻以及紧急联系人设定等措施,为每位学生建立详尽的成长档案。在此基础上,对这些档案进行深入分析和评估,针对那些需要特别关注的学生,及时与家长取得联系,深入了解其具体情况,并争取家长在后续工作中的支持与配合。

一旦观察到学生展露出心理危机的迹象,学校应即刻与家长建立联系,全面反馈学生在校的行为表现,并分析问题的根源及可行的解决策略,获得家长的全力支持与协作,从而最大限度地减轻潜在的负面影响,有效预防心理危机事件的发生。对于存在自杀倾向或患有严重心理疾病的学生,学校应耐心地向家长进行心理疏导,消除他们对心理疾病的偏见和恐惧,并在征得家长同意后,由家长(监护人)将学生转送至指定专业医疗机构接受治疗,必要时,学校可安排教师或辅导员陪同前往。对于面临中重度心理问题、心理危机风险较高但社会功能尚未严重受损且愿意接受治疗的学生,若家长决定让学生在家康复,学校将为其办理休学手续;若家长希望学生继续学业,则需与学校签订安全责任协议,并安排家长陪读,确保学生的安全与健康。^[4]

在心理危机干预的后续阶段,无论学生是在家休养还是在校学习并接受治疗,高校都将持续监测学生的康复情况,构建长期的援助体系,为学生营造一个充满关怀与支持的学习氛围。大学生心理危机的应对是一个多维度、跨学科的复杂任务,它不仅需要高校、家庭和社会的共同努力,还需要充分利用现代科技手段,如互联网和大数据,来提高预警和干预的效率。通过构建一个全方位的心理健康支持体系,我们能够更有效地识别潜在的心理危机,并为学生提供及时和个性化的心理支持。这不仅有助于减少心理危机事件的发生,还能促进学生的全面发展,维护校园和社会的稳定。

为了进一步增强心理健康教育的有效性,高校可以考虑以下几个方面:

(1) 加强心理健康教育的普及: 通过开设心理健康课程、举办心理健康讲座和工作坊,提高学生对心理健康的认识和自我调适能力。

(2) 建立心理健康教育的长效机制: 通过定期的心理健康状况评估,及时发现学生的心理问题,并提供相应的干预和支持。

(3) 提高辅导员和教师的心理健康教育能力: 通过专业培训,提升辅导员和教师在心理健康教育方面的专业素养和应对能力。

(4) 加强校园文化建设: 通过举办丰富多彩的校园文化活动,营造积极向上的校园氛围,帮助学生释放压力,增强心理韧性。

(5) 建立心理健康教育的多方合作机制: 与专业医疗机构、心理咨询机构建立合作关系,为学生提供更专业的心理健康服务。

(6) 加强心理健康教育的科研工作: 通过科学研究,探索大学生心理健康问题的成因和有效的干预措施,为心理健康教育提供科学依据。

(7) 建立心理健康教育的反馈和评估机制: 通过收集学生、家长和教师的反馈,评估心理健康教育的效果,不断优化和改进心理健康教育工作。

通过上述措施,高校可以构建一个全方位的心理健康支持体系,为学生提供更加全面和有效的心理健康服务,帮助学生健康成长,同时也为维护校园和社会的稳定做出贡献。

[参考文献]

[1] 肖华,冯绮玲.互联网视域下辅导员在大学生心理危机干预工作中的创新策略探究[J].科教导刊-电子版(中旬),2021(11):89-91.

[2] 吴先超.“三全育人”视阈下大学生心理健康教育模式创新研究[J].学校党建与思想教育,2019(18):81-83.

[3] 陈玉梅,陈珊珊.自媒体在高校学生心理危机干预中的作用[J].高教探索,2017(08):112-116.

[4] 郎莉.家校联动视野下大学生心理危机干预浅探[J].科教导刊,2021(10):168-170.

作者简介:

林芳岩(1995--),女,汉族,湖北省黄石市人,助教,硕士研究生,湖北轻工职业技术学院,研究方向: 学生管理,思政教育。