

大学生心理危机应急干预策略探析 ——以一则学生心理危机事件为例

师雪梅
四川师范大学

DOI:10.12238/jief.v6i12.11480

[摘要] 在当前高等教育背景下,大学生正承受着来自学业、人际关系及职业规划等多方面的压力,其心理健康状况日益成为关注的焦点。本文以一名大一学生因专业选择失误、学习负担沉重及家庭和所引发的心理危机为例,秉承着以尊重学生、服务学生、满足学生为理念,深入剖析大学生心理健康问题的根源、探讨有效的干预手段、评估实施效果、总结创新经验、分析推广意义,并提出相应的启示,旨在促进大学生心理健康素质的提升,避免类似心理健康危机重演。

[关键词] 大学生; 心理健康教育; 心理干预

Exploration of Emergency Intervention Strategies for College Students' Psychological Crisis ——Taking a student psychological crisis event as an example

Shi Xuemei
Sichuan Normal University

[Abstract] In the current context of higher education, college students are under pressure from various aspects, such as academics, interpersonal relationships and career planning, and their psychological health is increasingly becoming a focus of attention. In this paper, we take a freshman student's psychological crisis triggered by his wrong choice of major, heavy study load and family discord as an example. Adhering to the concepts of respecting students, serving students and satisfying students, we analyze the root causes of the mental health problems of college students, explore the effective interventions, evaluate the implementation effects, summarize the innovative experiences, analyze the significance of promotion, and put forward the corresponding inspirations, which are aimed at promoting the mental health quality of college students and avoiding the recurrence of similar mental health crises. The aim of the program is to promote the quality of college students' mental health and avoid the recurrence of similar mental health crises.

[Key words] College student; mental health education; psychological intervention

习近平总书记在党的二十大报告中围绕“推进健康中国建设,把保障人民健康放在优先发展的战略位置”作出重要部署,并提出要“重视心理健康和精神卫生”。近期,通过观察,发现一名学生在心理、情绪和行为层面出现了显著的异常表现,言语中不仅表达了对所学专业的强烈不满,还透露出极端的情绪和行为倾向,如威胁要让周围所有人付出代价,甚至已在内

心中规划了伤己、伤人的草案。其实,在全国各大高校中都会出现学生不适应大学生活,进而引发心理危机的案例。同时,这也表明大学生的心理问题已经明显地影响到一部分学生的心理素质、人格成长及身体健康,大学生的心理健康教育势在必行,迫在眉睫。

1. 案例描述

1.1 成长环境：成绩至上的家庭氛围

小王的家庭，是一个典型的“成绩至上”家庭。父亲作为基础教育领域的优秀教师，深知成绩对于孩子未来发展的重要性，因此，他对小王的学习成绩有着极高的要求。母亲虽然不像父亲那样严厉，但同样深受传统教育观念的影响，认为好成绩是通往成功之路的唯一钥匙。因此，在小王的教育问题上，母亲总是站在父亲的一边，共同为小王规划着一条看似光明实则压抑的成长道路。

在这样的家庭环境下，小王渐渐发现，自己似乎成了父母眼中的“学习机器”。无论他如何努力，无论他取得多大的进步，父母似乎都只关心他的成绩，对他的兴趣爱好、情感需求却鲜有关注。每当小王试图与父母分享自己的快乐或烦恼时，得到的往往是敷衍了事或是“先听完这道题”的回应。

1.2 情感缺失：感受不到父母的爱

小王在初高中阶段，父母关系较为紧张，家庭氛围不和谐，对他产生了负面影响。久而久之，小王开始怀疑，自己是否真的被父母所爱。尤其是当小王考试成绩不理想时，父亲总是会用一种近乎责备的眼神看着他，那种眼神在小王看来，充满了奇怪、冷漠甚至是嫌弃。这种眼神，如同一把无形的刀，深深刺痛了小王的心，仿佛他成了一个累赘，一个让他们失望的存在。这种情感上的疏离和冷漠，让小王感到前所未有的孤独和无助。

“我记得有一次，我考试成绩不理想，父亲看我的眼神充满了失望和冷漠，那一刻，我觉得自己就像是一个失败者，一个不被爱的孩子。”小王的声音有些颤抖，眼眶也湿润了。我静静地听着小王的诉说，不时地点头表示理解和同情。我告诉他，我能感受到他内心的痛苦和无奈，也明白他为什么会会对家庭关系感到失望和不满。

1.3 选择困境：缺乏自主决策的能力

由于长期生活在父母的高压下，小王逐渐失去了自主决策的能力。从小到大，无论是学习计划的制定，还是课外活动的选择，甚至是高考志愿的填报，都是父母一手包办，导致他被录取到不感兴趣的专业，进一步加剧了其心理失衡。小王虽然心有不甘，但却又无力反抗，只能默默地接受着这一切。高考成绩落差：小王高考成绩未能达到预期，与高中同学相比存在较大差距，这使他内心产生强烈的不平衡感。

然而，当小王真正踏入大学校园，开始接触并学习自己并不感兴趣的专业时，他才意识到，这种缺乏自主决策能力的后果是多么严重。他对所学专业毫无兴趣，上课提不起精神，作

业也只是敷衍了事。这种消极的学习态度，不仅会影响到他的成绩，甚至让他的自信心和自尊心受到了极大的打击。

1.4 社交恐惧与避世悲观：难以融入大学生活的孤独之旅

进入大学后，面对全新的学习环境和激烈的竞争压力，小王感到前所未有的焦虑和迷茫。更让他难以承受的是，由于性格内向，他很难快速融入新的社交圈子，孤独感和无助感日益加剧。

在谈话中，小王透露出自己经常失眠，对未来感到绝望，甚至有伤害自己或他人的念头。军训期间，小王曾在宿舍内砸东西发泄情绪，表现出明显的情绪失控状态。甚至他还提到，他心中已有草案去伤人或自伤，这让他感到害怕，但又无法控制这些想法或行为。小王的表述让我意识到，他的心理状态已经相当危急，需要立即采取专业的心理干预措施。

2. 案例成因与影响因素分析

2.1 心理症状分析

第一，抑郁倾向。小王对现状的不满、对未来的悲观预期以及自我价值的否定，显示出典型的抑郁症状。第二，焦虑情绪。面对学业压力、家庭矛盾和未来的不确定性，小王长期处于焦虑状态，无法有效调节。第三，愤怒与敌意。小王对父母、学校和社会的不满转化为愤怒和敌意，表现出攻击性行为倾向。第四，自我认同危机。由于专业选择不符合个人兴趣，小王在专业学习中找不到自我价值，加剧了自我认同危机。

2.2 心理问题原因分析

第一，外部环境因素。首先，家庭环境。不和谐的家庭氛围和父母的过度控制是导致小王心理问题的重要因素。其次，学业压力。高考成绩的不理想和大学专业的选择不当，使小王在学业上承受巨大压力。最后，人际关系。小王性格孤僻，与同学、老师的关系缺乏交流和沟通，缺乏有效的社会支持网络。

第二，内部心理因素。首先，消极认知模式。小王长期形成的消极看待事物的思维方式，导致他难以看到问题的积极面。其次，情绪调节能力不足。小王缺乏有效的情绪调节策略，无法有效应对负面情绪。最后，自我效能感低下。由于多方面的挫折，小王对自己的能力和价值产生怀疑，自我效能感低下。

3. 心理危机干预措施

3.1 紧急干预

第一，安抚学生的情绪。基于小王不信任心理老师，为确保学生安全，辅导员决定再次与小王进行一对一沟通，通过倾

听、共情等方式, 安抚其情绪, 避免极端行为的发生。第二, 第一时间与家长联系。在发现小王的异常行为后, 立即与家长取得联系, 告知学生情况, 并建议家长尽快赶到学校。第三, 制定临时监护计划。在家长到校前, 学校安排辅导员负责小王的日常监护, 确保其安全。

3.2 家长沟通与支持

第一, 家长到校沟通。家长到校后, 学校组织辅导员、心理健康教育中心的老师、学校领导以及学生本人进行面谈, 详细了解学生情况, 共同商讨解决方案。第二, 加强家庭沟通。建议家长改变教育方式, 尊重孩子的意愿和选择, 与孩子建立平等、开放的沟通渠道, 了解孩子的想法和需求。第三, 提供家庭指导。学校心理健康教育中心的老师为家长提供家庭教育和心理辅导的专业建议, 帮助家长改善家庭氛围, 促进亲子关系的和谐。第四, 建议陪读。根据学生当前情绪情况和所表达的过激语言, 为了更好地照顾学生的学习、生活和健康需求, 缓解学生压力, 帮助学生更好地融入新环境, 为其提供情感支持和安全感, 建议家长陪读一段时间。

3.3 专业心理辅导

第一, 预约心理医生。学校心理健康教育中心的老师协助家长为小王预约心理医生, 进行专业的心理评估和诊断。第二, 制定心理辅导方案。根据心理医生的评估结果, 制定个性化的心理辅导方案, 包括认知行为疗法、情绪调节训练等。

第三, 定期跟进与评估。学校心理健康教育中心的老师定期与小王进行心理辅导, 跟踪其心理状态变化, 并根据实际情况调整辅导方案。

3.4 学业与职业规划

第一, 专业兴趣探索。引导小王探索自己的兴趣和潜能, 寻找与生物科学专业相关的交叉领域或方向, 激发其学习兴趣。第二, 学业辅导与支持。为小王提供学业辅导, 包括学习方法指导、课程难点解析等, 帮助其提高学习成绩。第三, 职业规划指导。结合小王的兴趣和能力, 为其提供职业规划指导, 包括职业方向选择、就业市场分析等, 增强其职业发展的信心。

3.5 社交与人际关系

第一, 组织团体活动。鼓励小王参加学校组织的团体活动, 如社团活动、志愿服务等, 拓宽社交圈子, 增进与同学之间的友谊。第二, 提升人际交往能力。通过心理健康教育课程、讲座和训练, 提升小王的人际交往能力, 包括倾听、表达、沟通等技巧。第三, 建立支持系统。帮助小王建立自己的支持系统, 包括朋友、同学、老师等, 为其提供情感支持和帮助。

3.6 后续关注与跟踪

第一, 建立长期关注机制。学校心理健康教育中心的老师建立小王的长期关注机制, 定期与其进行沟通, 了解其心理状态和学业、生活情况。第二, 提供紧急援助。在小王遇到紧急情况时, 学校提供及时的援助和支持, 确保其身心健康。第三, 定期评估与反馈。建议家长定期去专业医院对小王的心理状态进行评估, 并将评估结果反馈学校相关部门, 以便及时调整干预措施。

4. 实施成效、经验创新与推广价值

4.1 实施成效

近日, 通过一系列的心理干预措施, 小王的心理状况有了改善:

第一, 情绪稳定。通过家长和心理疏导师的心理疏导, 小王的情绪得到了有效调节, 逐渐学会了如何面对和应对自己的负面情绪。第二, 开始接受所学专业。经过一系列的心理疏导和谈心谈话, 小王的心态发生了显著的变化。他开始尝试以更开放和包容的心态去接纳所学专业, 开始探寻其中的兴趣和价值。第三, 提高社交能力。通过组织班级活动和促进同学间的交流与合作, 小王开始意识到融入了集体的重要性, 逐渐让自己学会如何建立正面的人际关系, 努力提升自身的社交能力。

4.2 经验创新

第一, 多维度评估。在初步了解小王的心理问题, 不仅考虑了学业压力, 还深入了解了他的家庭背景、成长经历等, 从而更全面地评估了他的心理状态。第二, 个性化干预。根据小王的具体情况和需求, 制定了个性化的干预方案, 包括学习辅导、情感支持、家庭沟通等多个方面。第三, 家校社协同。发挥家、校、社联合育人的协同效应, 通过定期与家长沟通, 和有资质医院合作, 共同为小王提供了全方位的支持和帮助。

4.3 推广价值

第一, 适用范围广。该案例不仅适用于大学生, 还可以推广到中小学生等其他年龄段的学生中, 为不同类型的心理问题提供有针对性的干预措施。第二, 实践性强。该案例中的干预措施具有实践性和可操作性, 学校、家庭和社会各界都可以根据具体情况进行借鉴和应用。第三, 效果显著。通过实施该案例中的干预措施, 小王的心理状况得到了显著改善, 这证明了该案例的有效性和可行性。

5. 大学生日常管理中的心理健康工作启示

第一, 加强建设心理健康教育师资队伍和完善紧急干预机制。学校应加大对心理健康教育师资队伍的培养和引进力度,

提高心理健康教育工作的专业性和有效性。同时,学校应建立完善的紧急干预机制,确保在发现学生心理问题时能够迅速采取措施,避免极端事件的发生。第二,完善心理健康教育课程体系。学校应建立完善的心理健康教育课程体系,包括心理健康知识普及、情绪管理、人际交往技巧等。尤为关键的是,心理健康教育课程不应仅仅局限于单向传授书本知识,因为教育的目标不仅仅在于专业知识的传授,更重要的是帮助学生实现内心的和谐,并找到适合自身情绪释放的途径。为此,我们应有效利用第二课堂这一平台,引导学生走出传统教室,步入操场,乃至走出校园,亲近自然,以此全方位地提升学生的心理素质。第三,加强家校合作。学校与家长需坚持开放积极的沟通态度,进一步加深相互间的协作,以便一同关注学生心理健康状况,并妥善处理相关问题。通过构建这样一种密切的家校联结,能够创造出一种有益于学生发展的共育氛围,保证学生在家庭和学校这两个关键生活场景中都能获得必要的关怀与扶持,进而全面推动学生心理健康的茁壮成长。第四,构建心理健康档案。学校应当承担起为每一位学生设立个性化心理健康档案的责任。这一档案需定期记录并评估学生的心理状态,通过专业的心理健康测评工具进行监测,旨在及早识别并解决可能存在的心理问题,确保学校对学生的心理健康状况有一个持续且全面的了解,为及时采取干预措施提供数据支持。第五,提升心理健康教育的普及程度。学校应当充分利用多种平台和形式,如互联网资源、专题讲座、实践活动等,来广泛传播心理健康知识。例如,通过组织系列心理健康讲座,邀请专家进行面对面指导,鼓励和支持学生参与心理健康主题的活动,如心理剧表演、团队建设游戏等。通过这些多样化的途径,确保每位学生都有机会接触并学习到基础的心理健康知识及自我调适技能,进而提升整个学生群体的心理健康意识和自我保护能力。

6. 结语

本案例细致描绘了小王在心理、情绪及行为领域的异常表现,并基于这些分析,提出了针对性的干预方案及深刻的反思与建议。小王的情况再度凸显了关注学生心理健康问题的极端重要性。它再次向我们昭示,学校、家庭乃至整个社会必须协同合作,致力于为学生构建一个健康、和谐且鼓舞人心的成长空间,以保障他们身心健康地成长,顺利步入成功之路。此外,我们亦需持续探索并实施更为高效、适宜的心理健康教育手段与策略,为学生的全方位发展奠定坚实的基础。

[参考文献]

- [1]习近平在全国高校思想政治工作会议上强调:把思想政治工作贯穿教育教学全过程开创我国高等教育事业发展新局面[N].人民日报,2016-12-09(1).
- [2]金昕.高校日常思想政治教育研究[M].中国人民大学出版社,2023.
- [3]黄希庭.大学生心理健康教育[M].华东师范大学出版社,2004.
- [4]谢宇.高校心理健康教育生态系统模式构建研究[J].黑龙江高教研究,2023(7):128-134.
- [5]宣勇,翁默斯.论高质量高等教育体系的系统建构[J].中国高教研究,2022(9):25-31.
- [6]马建青,欧阳胜权.论中国特色高校心理健康教育模式的构建[J].思想理论教育,2019(11):96-100.
- [7]沈贵鹏.教育学视域中心理健康教育模式的转型[J].教育科学研究,2020(3):62-67.
- [8]俞国良.高等学校心理健康教育体制观:体系建设探微[J].国家教育行政学院学报,2021(7):17-27.
- [9]朱珍葶,包生耿.辅导员在大学生心理健康教育工作中的作用探析[J].教育导刊,2009,(12):33-35.
- [9]陈建文,杨一平.高校辅导员如何胜任大学生心理辅导[J].高等教育研究,2008,(08):89-93.
- [10]赵凤伟.高校辅导员对大学生心理健康的维护[J].安徽师范大学学报(人文社会科学版),2008,(04):470-472.
- [11]沈文青,刘启辉.高校辅导员在心理危机干预中的角色定位[J].中国青年研究,2007,(11):82-84.
- [12]裴海艳.谈高校辅导员如何做好学生心理健康教育工作[J].教育与职业,2007,(17):98-99.
- [13]潘玉琴.建立和完善高职院校贫困生心理帮扶体系初探[J].教育与职业,2013,(36):99-100.
- [14]周肃军,常扩,周详.积极心理学视域下高校心理健康教育的范式革新及体系建构[J].黑龙江高教研究,2024,42(11):120-128.
- [15]陈羿帆.高等院校大学生传统心理健康教育存在的问题及对策研究——以河南师范大学为例[J].科技风,2020(15):245.
- 作者简介:师雪梅(1998年—)、女、汉族、山东省泰安市人、硕士研究生、四川师范大学助教、研究方向:马克思主义理论。