大学生心理危机预防与干预

舒晓春

广州工商学院

DOI:10.12238/mef.v4i10.4095

[摘要] 近年来, 由于经济、文化和科技的不断发展, 社会压力不断增加, 大学生出现各种心理问题的比例也在逐步上升。因此而引发的心理危机事件引起了社会各界的关注, 尤其是对于从事高校学生心理健康教育工作的老师, 更是引起广泛地讨论。本文根据大学生心理危机的特点, 并结合心理危机的预防和干预模式, 探讨大学生心理健康问题。

[关键词] 大学生; 心理危机; 预防与干预

中图分类号: B844.2

文献标识码: A

Prevention and Intervention of College Students' Psychological Crisis

SHU Xiaochun

Guangzhou College of Technology and Business

[Abstract] In recent years, due to the continuous development of economy, culture and science and technology, social pressure is also increasing, and the proportion of college students with various psychological problems is also gradually rising. The psychological crisis events has attracted the attention of people from all walks of life, especially for teachers engaged in the work of college students' psychological health education, and caused a wide discussion. According to the characteristics of the college students' psychological crisis, this paper discusses the mental health problems of college students by combining the prevention and intervention modes of psychological crisis.

[Key words] college students; psychological crisis; prevention and intervention

心理危机, 是指当事人遭遇重大生活变故时, 出现严重心理冲突, 而原有的应对方式不能解决当前的冲突而引起的一系列心理失衡的问题。心理危机干预, 是指对处于心理危机状态的当事人采取规范化和专业化的心理辅导, 帮助当事人缓解冲突, 重塑心理平衡, 恢复正常身心状态。目前危机干预已经成为大学生心理健康教育工作的一个重要分支内容, 目的是解决心理问题, 预防严重危机事件的发生。重点是在危机事件发生前进行干预, 调节当事人当前的心理症状。在大学生心理健康教育工作中, 我们倡导的是积极的、预防性的心理危机干预, 具体包括“预防”和“干预”两个方面。心理危机的预防可以从以下两个方面入手, 就学校层面而言, 建立心理危机预防机制, 做好心理知识

的宣传普及, 开展增进学生心理素质的各项活动。就学生个人层面, 首先要增强心理素质, 构建好心灵的防火墙; 其次, 学会自我求助, 预防心理疾病的发生; 最后, 建立良好的社会支持系统。心理危机干预的最佳时间一般在危机发生后的24~72小时内, 心理危机干预必须在第一时间到达现场及时进行干预, 快速评估当事人的情况, 如, 危机事件的类型、心理冲击强度等, 构建心理危机心理现场的心理动力模型、制定危机干预方案, 尽快实施危机干预。

高校心理危机干预对象为: (1) 心理普查中, 筛选出来的有心理障碍或心理疾病或有自伤倾向的学生; (2) 由于学业压力过大而出现心理状况异常的学生, 如多门课程挂科的学生、学业预警的学生及不能正常毕业的学生等; (3)

生活遭遇重大变故的学生, 如父母离异、亲人离世等; (4) 身体出现严重疾病的学生, 如肺结核、肿瘤等; (5) 性格孤僻、人际关系不良的学生; (6) 家庭经济困难, 严重自卑的学生; (7) 长期睡眠不良的学生; (8) 遭受情感挫败的学生; (9) 确诊患有严重心理疾病和精神疾病的学生。

1 大学生心理危机的特点

1.1 易察性

大学生的生活环境相对较为集中也相对简单, 他们的活动范围大都在宿舍、教室、食堂等人员聚集性场所, 日常接触的人员主要有舍友、同学和教室等, 同时他们的行为还受到学校规章制度的制约。如果出现异常现象, 很容易被舍友、同学、老师等发现。因此, 大学生出现心理危机具有易察性。

1.2 突发性

危机发生常常是出人意料,防不胜防,突如其来的,而且具有不可控制性。如2020年新冠疫情爆发,就在一定程度上给大学生造成心理恐慌。当正常的学习和生活秩序遭到破坏时,如家庭遭遇变故、失恋、学业危机等情况出现都会造成大学生产生严重的心理危机。

1.3 无助性

危机的出现,往往使当事人感到措手不及,而大学生因为缺乏足够的人生经验,不能正确处理危机,会导致自己陷入绝望境地。再加之有些大学生缺乏人际交往技能,当危机出现时不能得到很好的社会支持,常常使大学生感到孤独无助。

1.4 危险性

危机之中隐含着危险,这是危机的一个重要方面。这种危险可能影响到大学生的日常学习和生活等,严重的情况下还可能影响他们的生命健康。正常情况下心理健康的表现是身心处于动态平衡中,认知、情感、意志行为都处于和谐状态。当有应激事件发生时,固有的平衡状态就会遭到冲击和破坏,这时人就会处在危机状态,会出现思维不清、意志失控、情感紊乱等情况。

1.5 潜在性

大学生心理危机常常并不是以直接爆发的方式体现,而是潜藏于个体内心,当遭遇特定应激事件时,容易引发心理危机。例如大学生抑郁症,由于认知不良、负面情绪长期没有得到宣泄、人际关系不良等,最终会因为生活中的某一特定事件,导致了心理危机的爆发。

2 常见的心理危机干预模式

2.1 哀伤辅导模式

哀伤辅导模式,指帮助当事人在恰当的时间内,表达正常的哀伤情绪,并顺利地完哀伤任务,达到恢复正常生活的能力。在高校心理辅导中,哀伤辅导模式的情绪处理技术包括空椅技术、角色扮演、仪式活动、保险箱技术。哀伤辅导模式只能帮助当事人处理情况困扰,有效的社会支持,如帮助当事人学会分享相关体验、探讨应对方式或提供

实际行动,能更好地帮助当事人走出哀伤,重获新生。

2.2 心理危机干预ABC模式

心理危机干预ABC模式,指根据心理危机发展的阶段,不同阶段采取对应的干预技术。即,A—心理急救,缓解情绪;B—行为调整,放松训练;C—认知调整,接受现实。采用心理危机干预ABC模式时,首先要取得当事人的信任,建立良好的咨询关系;其次,提供宣泄的机会,让当事人表达自己的情绪;第三,提供科学指导,帮助当事人建立信心;第四,根据个体对事件的不同反应,定制个性化咨询方案;最后,发挥社会支持系统,帮助当事人提高适应能力。

2.3 心理危机干预CISD模式

CISD模式,也称晤谈模式,由杰弗里·米切尔在20世纪70年代提出的紧急事件应激报告(critical incident debriefing, CISD),该模式是通过系统的交谈使当事人达到解压的目的,其工作重点是预防或缓解创伤性应激症状的激烈程度和持久度,帮助当事人迅速恢复常态。CISD模式可以分为非正式援助和正式援助两种类型,非正式援助由受过专业训练的人员在现场进行应激干预,整个过程大约需1小时。而正式援助干预包含介绍期、事实期、感受期、反应期、症状期、教育期和完善期等七个阶段,通常在危机发生的24或48小时内进行,一般需要2~3个小时。CISD模式为当事人提供一个安全的环境让当事人用语言来描述痛苦,并有他人的支持,对于减轻各类应激事件引起的创伤有重要意义。

3 大学生心理危机的预防举措

关注大学生的心理健康,帮助大学生掌握心理健康知识和技能,高校可以从以下几个方面做起:

开展大学生心理健康教育课程,普及心理知识,培育心理素质,提高心理危机应对能力。

开设大学生心理健康教育课程,将该课程纳入大学生人才培养方案,开设必修课,给予学分认定,确保每位学生在校期间都接受心理健康教育;开展大

学生心理健康知识专题活动,如定期举办心理主题讲座、心理知识竞赛等活动;组织心理健康教育实践活动,如团体辅导、素质拓展训练等,增强学生心理素质。

建立心理预警机制,关注重点学生,及时发现并妥善处理学生的心理问题,避免引发严重心理危机。定期开展心理普查工作,对普查结果进行科学、妥善处置,设立重点关注名单;心理咨询服务工作常态化,建立并制定重点关注学生的心理档案,给予持续性的关注,避免引发严重心理问题;在特殊时期,开展针对性的心理健康辅导或讲座,普及应对特殊情况的心理调适方法。

对有严重精神疾病的学生,及时发现,快速反馈,及时处置。学校制定科学的预警指标体系,预警信息做到快速反映,处置做到科学、专业、迅速,对有严重精神疾病的学生,建立学校-家庭-社会预防体系,与家长和社会长期配合,为心理康复和回归正常学习、生活提供有利条件。

4 结语

大学生心理危机的预防和干预是现代发展的需要,尤其是新冠疫情期间,心理危机干预在抗疫活动中起到了重要的调节作用;大学生心理危机的预防和干预是教育发展的需要,大学生心理健康及咨询服务,是高校思想政治教育的重要组成部分,是保障大学生健康生活和学习的重要举措;大学生心理危机的预防和干预是现实发展的需要,大学校园里的心理问题依然严峻,刚步入成年的大学生还处于心理上的“断乳期”,面对现实困难时,由于缺乏应对经验,容易引发心理问题,如果不及时干预将会导致心理危机。

[参考文献]

- [1]侯玉波.社会心理学[M].北京:北京大学出版社,2013.
[2]刘取芝.大学生心理危机及其干预策略研究[D].河海大学,2005.

作者简介:

舒晓春(1989--),女,侗族,湖南怀化人,讲师,硕士,研究方向:大学生心理健康教育与咨询。