

# 校园心理危机事件的应对策略

陈华娟 付雪连 赵璇

(湘潭医卫职业技术学院, 湖南湘潭 411104)

**摘要:** 随着社会的发展, 社会节奏的加快, 社会压力的剧增, 大学校园内因心理疾病、精神障碍等原因, 学生自杀或伤害他人的事件时有发生, 这已经引起全社会的高度关注。当前校园心理危机事件频发, 严重影响了学生的健康成长与生命安全。提高高校应对心理危机事件的能力, 也是近年来教育改革面临的问题之一。文章对加强校园心理危机事件的应对提出一些应对策略, 以期得出可资借鉴的经验结论。

**关键词:** 心理危机; 应对策略

**中图分类号:** C40

**文献标识码:** A

**文章编号:** 2096-4609 (2018) 46-0132-002

## 一、心理危机及心理危机干预

心理危机指的是危机事件带来的威胁和挑战超出了人们有效应对的能力范围, 使人们内心的平衡被打破, 从而引起混乱和不安<sup>[1]</sup>。心理危机通常分成两类: 公共危机, 如自然灾害、事故灾害 (如安全生产事故、核辐射、环境污染等)、公共卫生事件、社会安全事件 (如危及公共安全的刑事事件、经济安全事件等); 个人危机, 如破产、突然死亡、重大疾病等。

常见的大学生心理危机事件有以下几种: 感情纠纷引发的自伤、伤人与威胁恐吓等; 精神疾病所引发的突发状况、自伤或伤人事件; 遭受或施加性骚扰或性侵害事件; 其他如课业挫折、压力过大引发的自伤行为, 学生连续意外死亡引起的校园恐慌, 家长或校外人士对学校的威胁恐吓等。

心理危机干预是指对处于心理危机状态的个体及时给予适当的心理援助, 使之尽快摆脱困难。通过心理危机干预, 防止过激行为, 如自杀、自伤或攻击行为等; 促进交流与沟通, 鼓励当事者充分表达, 鼓励其自信心和正确的自我评价, 提供适当建议, 促使问题解决; 提供适当医疗帮助, 处理昏厥、情感休克或激动状态。通过心理危机干预, 扩展求助者应变能力, 减轻求助者后续压力, 增进求助者重建信心的可能性<sup>[2]</sup>。

心理危机干预应遵循四个基本原则: 迅速确定要干预的问题, 采取相应措施; 必须有其家人或朋友参与危机干预; 不要让当事人产生依赖性, 把心理危机作为心理问题处理, 而不要当作疾病处理。

## 二、校园心理危机事件的特点和影响

(一) 校园心理危机事件的具体特点表现如下:

### 1. 事件突发性

由于校园是人群高度密集的地方, 很多原因都可能导致校园心理危机事件迅速发生。

### 2. 紧急性

校园心理危机事件常常是偶然发生, 伴有紧迫性, 若不及时采取积极的应对措施, 可能会造成大范围的危害。

### 3. 危害严重性

心理危机事件发生时, 学生容易迅速聚集, 不良情绪蔓延快, 存在一定的危害性。

### 4. 可转化性

心理危机事件发生的同时也存在着转机, 可借次机会让学生认识自己和他人、认识社会与环境的复杂性, 提高自身的心理素质, 增强自我保护, 让危机转化为个体成长的契机。

## (二) 校园心理危机事件的影响

高校处理危机事件的方式不同, 结果也不一样。第一种, 个体顺利度过心理危机, 并学会了处理危机的方法策略, 总体的心理素质超出危机前的水平。第二种, 度过了危机但留下了心理创伤, 当下一次遇到同样的情况是, 可能会出现新的不适应情况。第三种, 未能度过危机而出现心理障碍。第四种, 经不住强烈的刺激而出现自伤自毁。校园危机事件危及生命安全或伤害, 如处理不当, 会严重影响正常教学秩序, 更会蔓延至校园以外, 成为社区或的社会问题, 对学校的声誉有负面影响。

## 三、校园心理危机事件的应对策略

### (一) 危机事件发生前

高校心理危机干预工作重在教育预防, 即以全体大学生为教育对象, 大力开展心理危机预防, 防患于未然, 以促进大学生的成长和发展<sup>[3]</sup>。

#### (1) 加强心理知识的普及教育。预防

和克服大学生常见的心理障碍, 避免心理危机事件的发生, 必须加强大学生的生命教育, 并有效地进行心理危机干预。重视对学生的生命教育, 开展生命教育不仅要重视大学生个体生命的自然存在, 更要着眼于对大学生生命情感、价值存在的教育, 能够正确处理大学生的生存教育与生命教育之间的关系, 实现生命的和谐发展。通过生命认识教育, 使学生认识生命、认识自我, 树立科学的生死观; 通过生命情感教育使学生的生命更加充盈; 通过生命意志教育, 使学生的生命更加豁达、有韧性; 通过生命行为教育, 使学生生命更加充实、有意义; 通过生命信念教育, 使学生对生命的认识、情感、意志、行为统一起来, 实现生命的统整。

(2) 培养学生求助意识。通过“大学生心理健康教育”课程以及形式多样的宣教活动, 提升大学生心理健康保健意识, 学会发现问题、及时求助。

(3) 落实危机排查机制。新生入学做好心理健康普查及档案管理, 对普查有异常的同学进行重点关注。畅通信息上报途径, 加强各级信息员培训, 落实校、院、班、寝四级心理排查机制, 控制心理危机源头。

(4) 做好危机干预预案。只有比较完备的心理危机干预预案, 才能做到有备无患, 才能有条不紊地处理危机。学校形成心理危机干预预案、成立危机干预小组、培训相关人员、加强与相关机构合作等。针对有心理失衡的、有自杀或自残等倾向的学生, 其具体的干预流程为: 搜集相关信息→评估危机事件→确定干预对象→确定解决方案→召开会议, 安排任务→多管齐下, 开展干预工作→统一思想, 对外发言→呈报上级单位→汇报及经验总结。

(下转第 135 页)

说明》属于工业产品使用类说明书。“该类使用说明书陈述的产品技术性比较强，需要对产品的使用各种条件及注意事项做出详细的说明和提示。为避免使用产品过程中发生意外，使用表示祈使语义的句子则能够更加直截了当地说明使用产品时的要求。”<sup>[6]</sup>

### 3. 被动语态得到广泛使用

科技文献主要介绍一些客观事物、描述事物的状况，强调的是事物现有状态及结果，不强调主观。“因此，科技语体中被动语态大量使用。其主要有两种表达形式：（1）带 - с я 表示被动意义的动词经常使用。（2）事物的结果、状态、特征常用被动性动词短尾形式加以强调。”<sup>[7]</sup> 例如：Запрещается проведение технического обслуживания и осмотра комбайна в зоне линий электропередач.（禁止在有高压电缆经过的地方检查、维修收获机。）

### 三、玉米收获机使用说明书中长难句的三种翻译方法

翻译长难句，断句法无疑是一种常用手段。

“翻译长难句，首先必须弄清长难句之间的关系，明确中心思想和重点，并在此基础上，选择适当的翻译手段。”<sup>[8]</sup> 长难句常

用的断句法有以下几种：

#### 1. 顺序翻译法

所谓顺序翻译法即根据句子的特点，抓其中心词，找到主谓结构，再找修饰主语和谓语的其它次要成分，找到断句的切入点，按照顺序由上至下翻译。

#### 2. 逆序翻译法

“俄汉语句子的排列次序不尽相同，翻译时不要受原文句序的束缚。俄语长句的表达顺序有时与汉语相反，按照汉语的语法特点或句构形式，前后位置应该对调，这时可采用倒译法。”<sup>[9]</sup>

#### 3. 打乱结构，重新组合

俄语句子修饰语过长、过多，结构复杂，根据需要可打乱句子的原有结构，根据主次关系、逻辑关系重新组和长句的各个部分，使句子的译文更加通顺。

长难句的译法也并不单单是这几种，译者在翻译时根据实际情况，从中选择适合的翻译方法。译完后要认真地阅读几次，找出不通顺的地方再做修改。

### 四、结语

综上所述，研究玉米说明书等类别的科技术语及长难句的翻译方法有着极其重要的意义。如何掌握术语及长难句的翻译方法更

是对科技文献译者的一种考验。当然，科技翻译是一项巨大而又复杂的工作，因此有关科技俄语翻译的其它问题还尚待深入探讨。

**【作者简介】**程爽婷（1987-），硕士，讲师，研究方向为俄语口译。

### 【参考文献】

- [1] 王兰. 如何做好科技俄语的翻译工作[J]. 黑龙江教育学院学报, 2002(4):112.
- [2] 中国科普创作研究所. 科技写作十六讲[M]. 天津: 南开大学出版社, 1988.
- [3] 蔡毅等. 俄译汉教程(增修本): 下册[M]. 北京: 外语教学与研究出版社, 2005:196.
- [4] 汤苏宁. 科技俄语的句法分析[J]. 鞍山科技大学学报, 2005(2):144.
- [5] 鲁速. 俄语工业品使用说明书的特点与翻译[J]. 中国科技翻译, 2004(4):27.
- [6] 王金花. 科技俄语的语言特点及其翻译策略[J]. 内蒙古财经学院学报, 2012(3):102.
- [7] 黄怡红. 俄语长难句断句法[J]. 黑龙江生态工程职业学院学报, 2006(6):91.
- [8] 林学诚. 俄语长句翻译浅说[J]. 大连外国语学院学报, 1994(2):41.
- [9] 岳明. 对俄语长句翻译的一点认识[J]. 丹东纺专学报, 1996(1):83.

### （上接第 132 页）

（5）定期做好心理危机干预模拟演练<sup>[4]</sup>。国内外多位学者在高校危机事件的研究中均提出，要加强应对突发事件的宣传教育及演练。在每次演练后及时反思演练过程的不足，及时完善与修改心理危机干预预案内容，这样当危机真正来临时，才能镇定、有序、有效地开展心理危机干预工作，避免不必要的慌乱。

### （二）危机事件发生时

#### 1. 心理危机阻控措施

当校园心理危机事件发生时，心理危机干预工作以“化解危机”为抓手，启动心理危机干预预案，合理高效运用学校各种资源，迅速处理和平息危机事件，及时呈报上级单位。

#### 2. 心理危机咨询

通过心理学、精神病学的相关知识，利用各种咨询技术和技巧，帮助应急干预对象摆脱危机状态。首先对干预对象的危机程度做出准确的判断，然后根据心理危机的严重

程度制定咨询和帮扶方案，帮助其解除或降低危机状态，对危机程度较高者，及时转介到专业医院。

#### 3. 心理危机监护措施

根据应急预案对象的个人特点以及危机程度制定监护措施，防止意外的发生。

在危机事件处理中，应坚持以“尊重生命，保障安全”为前提，尽最大努力保护当事学生及他人的生命安全；应坚持保障当事学生的基本权利，为学生提供专业、有效的帮助；应坚持维护学生权益，不得透露学生的信息；应注意实施干预环境，避免给被干预学生造成影响，激发或加重其心理问题。

### （三）危机事件发生后

校园心理危机事件发生后，心理危机干预工作以“善后危机”为重点。危机事件过去之后，干预工作仍然需要继续进行。学校心理咨询机构就具体情况需跟踪心理辅导做巩固和成长提升；学校对当事学生仍然需加以关注，提防情况有变；正确处理危机遗留的问题，尽快恢复心理平衡，减轻危机事件

造成的负面影响；如若现场干预不理想，后续需加大干预力度，家庭和学院，甚至医院都需要密切协同配合，做好当事人安全监护工作。及时做好经验总结，防止此类事件再次发生。

**【作者简介】**陈华娟（1978-），女，语言学硕士，讲师，国家二级心理咨询师，研究方向为大学生思想政治教育。

**【基金项目】**湖南省教育科学“十三五”规划项目《高职护理教学中融入生命教育的研究》（课题批准号：XJK17CZY096）

### 【参考文献】

- [1] 伍新春, 林崇德, 臧伟伟, et al. 试论学校心理危机干预体系的构建[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2010(1):45-50.
- [2] 胡凯. 大学生心理健康教育教程[M]. 长沙: 湖南人民出版社, 2012:207.
- [3] 夏智伦. 高校心理健康教育操作实务[M]. 北京: 高等教育出版社, 2013:217.
- [4] 柯翔武. 简述学校心理危机干预工作[J]. 福建基础教育研究, 2013(4).