

大学生心理危机预防与干预机制的实践与探讨

惠州城市职业学院 姚琼丽 赵延杰

摘要: 在当前多元复杂的社会背景下,大学生的心理问题和心理危机日益凸显。如何制定出足以应对心理危机事件的行之有效的预防和干预措施,并形成具有科学性和可行性的工作机制,是各大高校迫在眉睫的任务。因此,本文结合惠州城市职业学院实际情况,就该校高职学生心理危机的表现形式、预防和干预模式进行探讨。

关键词: 大学生 心理危机 预防机制 干预机制

文章编号: ISSN2095-6711/Z01-2020-09-0233

一、前言

心理危机是一种对事件和情境的认知或主观体验,即认为所面临的困难事件或情境超过了现有资源和应对机制,除非个体获得缓解,否则危机有可能会引起严重的情绪、行为和认知功能障碍,甚至导致个体或他人出现伤害或致命的行为。通过心理测评普查数据分析和日常工作经验发现,处于危机状态的个体通常具有以下几种反应:经常性失眠,食欲寡淡,同时还伴随消化不良;情绪极其低落,情感淡漠,典型的抑郁状态;丧失对任何事物的兴趣;偏头痛或头痛,肌肉异常紧张,心疼等;重度焦虑状态;思维能力和行动能力减慢;观念和行行为脱离意识的掌控频繁出现;愤怒、自责和羞耻;有轻生的念头。

心理危机预防是指运用心理学的知识对大学生的认知和行为能力进行影响和干预,促使大学生在接受心理危机教育和宣传的过程中,增进对危机的了解和认识,提高心理承受能力和行为意志控制能力,以便更好进行危机应对。心理危机干预是指对处于高危状态的学生采取相应的举措,规避其出现攻击性或自毁性行为,将伤害行为的损失降到最低值,帮助其尽快恢复心理平衡,平安度过危机,并掌握心理危机应对的方式方法。

二、心理危机预防机制

在工作实践中,把握“预防为主、积极应对和妥善处理”的原则,完善大学生心理危机预警制度。在精准把握大学生心理健康状态的情况下,针对不同类型和程度的危机学生采取不同的应对方式和策略,真正将学生心理危机事件发生率降到最低值。

1. 预防教育(见表1)

表1 课程目标与形式

课程设置	课程目标	课程形式
大学生心理健康教育课程	普及心理健康知识,解答心理疑惑,传授心理调节方法,帮助学生建立积极的个性心理品质,提升心理健康水平	(1)第一课堂:教师通过线上、线下的方式进行讲授 (2)第二课堂:利用学生社团、网络媒体、专家讲座、课堂教育或其他教育活动等
大学生生命教育课程	帮助大学生认识生命,尊重和敬生命,识别危机信号,掌握初步的预防策略,防止危机的出现,保障生命安全	

2. 预警学生

将预警学生分为以下三类:一般预警、特别关注、重点关注。其中一般预警主要指经历重大生活事件的影响,情绪

情感起伏波动较大,在认知、行为和意志方面有较大改变,并且无法运用平常解决问题的方法去应对目前困境的人。

特别关注是指具有以下情形之一的心理高危的个体:心理测评普查中被多个量表筛查出的严重预警名单;遭遇重大生活事件打击后精神或行为异常的学生;因学习压力、适应不良、自我意识、手机依赖等导致社会功能受损的学生;存在长期、慢性或突发严重身体疾病的学生;存在心理障碍和精神疾病如严重抑郁症等的学生。重点关注指近期散发如下警示讯号的学生:在言语上,与他人谈论过自杀话题和探讨自杀方法,直接或间接有过自杀的暗示和威胁;在身体上,表现为疲劳、体重减轻、食欲不好、头晕,睡眠不好等;在情绪上,情绪波动幅度大,突然低落,突然平静,还夹杂着恐惧、高度焦虑、烦躁,冲动等;在行为上,出现突然的异常行为,如无故给亲朋好友、同学等送礼物或赔礼道歉等,频繁出现某类行为、翻阅关于死亡的书籍,甚至出现自残等;在情景上重点关注那些近期经历危机事件的人,如被所爱的人拒绝、不情愿的分手、所爱的人过世、身患绝症等,选择自杀的人一般有危机事件。

3. 预警机制

在学校领导的领导和支持下,学生发展中心要统筹协调相关职能部门建立“宿舍、班级、院系、学校四级预警系统”,保障大学生心理危机预防工作快捷有序地开展,及时处理学生心理危机事件(见表2)。

表2 四级预警机制

预警级别	负责人	工作内容
一级预警:宿舍	安全信息员	宣传心理健康知识、及时关注同学心理状态,发现异常及时向班级心理委员报告
二级预警:班级	班级心理委员	科普心理健康知识,开展班级心理活动;协助开展心理健康教育、心理测评、心理建档;关注并协助追踪预警学生
三级预警:院系	院系领导 辅导员/班主任 专业教师	爱心学生,密切留意学生异常心理、行为;以帮助学生疏导心理问题为目的找学生谈话;超出保密例外的紧急特殊情况及时干预、上报
四级预警:学校	相关职能部门	开展心理测评,筛查预警学生,并定期追踪;开展心理咨询,帮助学生疏导心理问题,发现危机个案,启动应急干预办法进行干预

三、心理危机干预机制

2018年7月4日,教育部印发了《高等学校学生心理健康教育指导纲要》(以下简称《纲要》),该《纲要》在

基本原则“发展性与预防性相结合”的阐述中,明确指出学校要重视心理问题的及时疏导,加强心理危机预防干预,最大限度预防和减少严重心理危机个案的发生。笔者所在的学校基于该《纲要》相关要求制定了本文所列干预机制。

1. 日常干预制度

(1) 落实学生心理健康普查制度

每学年开学后,学生发展中心组织针对院系心理辅导员、班主任和班级心理委员的心理普查工作培训。在完成对所有新生的心理健康普查后,根据相关的筛查标准将学生进行分类,约请谈话类和重点关注类。针对这两大类的学生,各预警级别尤其是学校学生发展中心的老师要在第一时间对学生的心理问题类型和严重程度等进行确认。根据学生的具体情况采取不同的干预措施,联系并告知第一监护人,并与之签订《知情同意书》。建议第一监护人陪同学生到符合国家资质要求的相关医院进行诊断,根据诊断结果协商该生的在校学习生活安排。可独立在校学习生活的,由各预警级别采取相应的帮护和干预措施。无法独立在校学习生活的,需要陪读的应由第一监护人陪读,需要休学或退学应根据学生的相关制度给予办理。

(2) 执行心理健康状况汇报制度

班主任在充分掌握本班学生心理状况的情况下,针对个别心理异常学生要多加关注、密切留意,发现异常及时干预、及时上报。心理委员是与班级同学接触最密切的群体,每月末要填写《班级学生心理晴雨表》和《学生心理健康状况月报表》上交至学生发展中心,并向班主任和辅导员汇报本班同学本月的心理健康状况。发现本班存在身心异常的同学要及时上报。

(3) 建立学生心理危机评估制度

针对各二级学院上报的心理危机个案,学校在第一时间成立危机评估与干预工作组对其进行心理风险评估。学校也可聘请相关方面的专家帮助评估其无法确定或评估困难的危机案例。

(4) 建立“学生心理危机预警对象库”录入制度

对于处于危机状态且急需进行干预的学生,学生发展中心应建立学生心理危机预警对象库,将这部分学生的信息录入其中,实行动态管理。

(5) 建立学生心理健康信息反馈制度

学校学生发展中心应及时将通过各种渠道获得的处于危机状态的学生信息、心理健康测评数据及分析和心理评估结果等相关信息反馈给各二级学院。各二级学院应及时将发现的学生心理危机情况告知其第一监护人,并由班主任约请第一监护人限时到校。凡第一监护人因故无法到校或不予配合工作的,在保留证据(沟通记录、工作日记等)情况下,由二级学院向第一监护人出具《知情同意书》,并以快递形式寄发。

2. 心理危机干预运行机制

快速控制危机事件的干预工作体系来降低学生心理危机事件的发生率,切实减少因学生心理危机带来的无法估量的损失。在原有预警系统的组织架构上,由学生发展中心统筹

相关职能部门建立相应的干预机制、建立干预体系。根据制定的干预举措涉及的职能部门指定相关的干预主体责任人(见表3)。

表3 干预体系和举措

干预体系	干预举措
阻控体系	(1) 安全保卫处应具备有必要的危机阻断措施应对阻断危机现场 (2) 制定措施限制多种自伤、伤人工具的方便易得 (3) 保护危机个体在遭遇刺激后引起危机反应时可能攻击的对象 (4) 及时阻断和消除能对危机个体产生刺激的人、情景或事物等 (5) 校医或心理老师在接待危机学生时,在危机解除前应留置学生并立即报告二级学院和学工处
救助体系	(1) 根据相关法律法规,针对由专业医疗机构鉴定的严重高危者,在第一时间通知学生第一监护人来校办理休学手续,在与监护人履行安全责任(书面)手续前,由学校安全保卫处和所在二级学院对该生作24小时特别监护 (2) 针对突发严重高危的学生,在征得学生第一监护人同意的情况下将学生送到医院就医,根据医院建议指定专门的人员在医院对正在接受危机事故救治的学生进行24小时特别监护
帮护体系	(1) 根据心理危机的程度不同为学生提供不同的帮护 (2) 针对心理低危且能正常在校生活学习的学生,成立不少于3人的学生帮护小组,密切关注并定时报告该生的状态 (3) 针对正在接受治疗并坚持在学校学习生活的高危学生,在告知利害关系和心理风险的基础上,征得第一监护人同意并做出承担完全监护责任的书面承诺后,成立班主任、辅导员、专业教师、学院领导和第一监护人组成的家校帮护小组
社会支持体系	(1) 在课余时间开展丰富的文体活动,帮助学生树立积极、友善、包容的心理品质,让学生在温暖和友爱的团体氛围中感受到团体力量的影响 (2) 学生管理工作人员、教师、辅导员、班主任和学生骨干以对有心理困难的学生提供及时周到的帮助 (3) 动员第一监护人及亲人关爱、支持有心理问题的学生,必要时可来校陪读
心理治疗体系	(1) 针对一般心理问题,学生可前来学校心理咨询室接受心理辅导 (2) 与当地具有相关资质的精神专科医院进行合作,及时转介超出心理咨询可干预的学生

四、结束语

学生心理危机预防和干预工作事关学生身心健康和生命安全,做好相关工作,完善相应的机制,不仅有利于校园的安全和谐稳定,还有利于学校顺利进行人才培养工作。全面的学生心理危机预防和干预机制是一项复杂而又系统的工程,它需要完备的制度、坚实的落实需要多方力量配合。

参考文献:

- [1]李庆梅.移动互联网时代高职院校学生心理危机预防与干预初探[J].科技资讯,2019
- [2]张媛,宋岁岁.心理资本视域下高职院校学生心理危机自我干预研究[J].教育观察,2018

作者简介:姚琼丽(1990—),女,汉族,福建南安人,大学本科,惠州城市职业学院初级教师,研究方向:大学生思政教育、心理健康;赵延杰(1986—),男,汉族,山东青州人,大学本科,惠州城市职业学院中级教师,研究方向:大学生德育教育、教育教学改革、汽车专业教育