

浅析大学生心理危机预防及干预机制

敬学圆

(四川外国语大学重庆南方翻译学院,重庆 401120)

摘要:从20世纪90年代以来,有关大学生伤人、自杀事件屡屡出现,大学生心理健康状况受到社会的广泛关注。了解大学生心理危机的原因、类型及特征,以及建立完善的心理危机干预机制不仅能提高高校对于大学生心理危机的处理能力,还能提升大学生的心理健康水平,具有理论和实践的双重意义。

关键词:大学生;心理危机;干预机制

中图分类号:G647

文献标志码:A

文章编号:1674-9324(2020)11-0301-02

一、大学生心理危机的概况

1.心理危机的定义。心理危机是指个体运用寻常应付方式不能处理目前遇到的内外部应激而陷于极度的焦虑、抑郁、甚至失去控制、不能自拔的状态。

2.大学生心理危机的概括。心理学家布拉默(Brammer)认为,危机包括三个方面:发展性危机、境遇性危机和存在性危机。发展性心理危机主要是指在大学生阶段发生的涉及生理、心理发展变化的心理危机;境遇性心理危机是指突如其来、无法预料的和难以控制的心理危机;存在性心理危机是指大学生因为认识的存在性问题而产生的心理危机。

二、大学生心理危机的原因

美国自杀协会主席希尼亚·帕佛认为,“防止自杀最好的办法不是注意自杀本身,而是应当广泛的注意是什么原因导致了自杀的失败”,同理,只有准确地知晓大学生发生心理危机的原因,才能更好地对大学生心理问题进行预防和干预。产生大学生心理危机的原因主要有内、外两个因素。

1.内在原因。内在原因主要包含大学生本人自我调适能力差、人格因素。现在的大学生基本上都是90后乃至00后,独生子女占大多数,原生家庭对他们从小就比较溺爱,成长环境比较单一,造成了这部分大多数人的心理承受能力差、自我调适能力差、对人际关系、社会有自己独特的看法。但随着社会的发展,他们要面临的不仅仅是学习压力、复杂的人际关系,还面临着在“理想我”和“现实我”之间挣扎,再加之就业、恋爱等压力,使他们无法承受。每个学生的人格特点都不一样,而焦躁、软弱、阴郁这些类型的学生,产生心理问题的概率就要大得多。

2.外在原因。外在原因主要包括家庭、学校、社会的影响。一个人的成长、成才与他的家庭环境是分不

开的,当代的大学生大多是独生子女,享受着家中父母长辈对他们的精心呵护,没有经历过什么大的挫折、打击。当他们进入大学之后,父母对他们的关心转变为经济的支持,很少关注到学生自身心理的发展,因此,大学生得不到足够的家庭温暖,容易出现心理健康问题。

随着经济社会的快速发展,社会中形形色色的事件都或多或少地对大学生产生了影响,大学生的各种压力也随之加剧。校园贷、传销、非法宗教活动等都严重影响了大学生的心理健康发展。

三、大学生心理危机的特征

1.隐蔽性与突发性。由于大学生的活动范围比较广泛,加之不愿意向别人诉说心理问题,因此大学生的心理问题一般都不容易发现,具有隐蔽性,而当被别人察觉时,大多已形成了心理危机,因此,又具有突发性。

2.发展性和易发性。事物都是变化发展的,大学生的心理健康问题也不例外,要用发展的眼光来看待。同时,大学生的心理健康问题具有普遍性,大学生个体容易受到季节、他人及社会的影响,具有易发性。

3.交互性和复杂性。大学生的心理健康问题往往不是单一的,而是几个或者多个问题交互的。例如:有些大学生同时存在焦躁、失眠的状况。因此,心理健康问题是复杂的。

四、大学生心理危机的干预措施

1.坚持预防为主,重在普及。大学生在进入大学的时候,都要进行心理测评,以此来评估大学生个体的心理健康状况。目前心理测量工具主要采用以下三个心理学量表:16PF(《卡特尔16种人格因素测验》)、UPI(《大学生人格问卷》)以及SCL(《大学生心理健康状况自评量表》)。建立动态学生心理健康档案。大学生的心

收稿日期:2019-08-13

作者简介:敬学圆(1991-),女(汉族),重庆市江津区人,本科,助教,研究方向:大学生思想政治与班级建设。

理发展是动态的,因此及时跟新大学生心理健康档案,对于做好大学生的心理危机的预防具有重要作用。

开展多种形式结合的大学生心理健康教育。大学生了解心理健康的渠道不应该仅仅是大学期间开设的少量的心理课程,而应该从多方面来普及,例如,多姿多彩的心理协会活动、与心理相关的书报借阅宣传、心理主题班会等。

转变大学生对心理健康问题的看法,让他们学会理性地看待。大学生往往对心理健康问题不重视,大多时候并不确信自己已经患有心理疾病,加之对心理健康问题存在错误的看法,导致他们不能及时地寻求帮助,克服危机。

2.干预专业,讲究科学。因为大学生心理危机事件频繁发生,所以高校应设立危机领导小组,健全“四级”预警机制,形成“家庭—学校—社会”干预体系,科学地干预大学生心理危机,及时有效地解决问题。

健全“学生—班级心理委员—辅导员—心理咨询室”四级预警机制,从多环节多渠道了解学生心理健康动态,便于及时有效地进行针对性的干预,既能有效避免干预过早,造成学生本人及周围环境的压力,也能有较减少事后干预。

大学生与同班同学接触的时间较多,因此,同班同学也容易观察到个体的心理危机问题;各班应设立心理委员,同时对心理委员进行培训,使其了解心理健康问题,便于及时将有心理问题的同学的情况反馈给辅导员;辅导员应根据学生心理健康问题的程度进行心理疏导,必要时还需借助专业人士的帮助,在征得学生本人同意的情况下,将学生转介给心理咨询室,进行专业的心理疏导。若学生心理健康问题比较严重,在征得学生本人同意的情况下,还应及时与所合作的医院、精神病院进行联系,寻求专业人员的帮助。形成“家庭—学校—社会”三位一体干预体系。大学生的心理健康问题,不是单凭学校就能够解决的,更多的时候需要家庭、学校、社会协作。

大学生的心理健康问题的形成大多与他们本人的原生家庭有关,受到家庭的影响。很多家庭教育单纯地重视孩子的成绩、技能方面的提升,而忽视了孩子的心理健康问题,由于当代大学生都是90后、甚至是00后,从小父母比较溺爱,缺乏独立生活能力,导致了大学期间生活不能自理,无法处理好人际关系问题。父母是最了解自己孩子的问题的,因此,在发现孩

子有心理健康问题时,应该积极配合学校,对孩子进行心理疏导。

学校应完善学生了解、咨询心理健康问题的渠道,聘用专业的心理健康咨询师,对学生的心理健康问题进行专业的、有针对性的指导;设立危机救助热线电话及实行网上心理干预,方便学生随时随地地进行咨询;健全大学生心理健康预防与干预制度,落实责任,积极寻求学生家庭和社会的支持。

大学生是社会的一个重要组成部分,是中国文化层次较高的年轻群体,大学时期是人生的转折点,在这一时期,他们必将承受来自环境、人际关系、经济状况、恋爱、重大丧失、与“自我”有关的问题的压力。社会支持能减少对他们不良社会应激的伤害,有效地提高社会适应性。

五、对现阶段心理危机干预机制的三点思考

1.将大学的思想政治辅导员与心理健康辅导员区分开来。高校辅导员是思想政治工作者,工作范畴涉及多个方面,但是与心理健康辅导员有很大区别,个别高校忽视这个区别,将思想政治与心理的辅导员合二为一,这对于有效地干预大学生心理健康问题是不利的。

2.积极发挥朋辈疏导的作用。有调查显示:大学生最容易与同龄人朋友倾诉自身的困扰,而不是寻求老师、家长的帮助。因此,积极发挥朋辈疏导的作用,对于大学生心理健康问题的预防有重要作用。

3.注重心理危机后的干预。注重大学生心理危机后的干预,对于预防其他类型的心理健康问题有着重要作用,同时,对于大学生心理健康的积极发展至关重要。

大学生的心理健康问题不仅关乎学生本人的发展,还关系到高校的团结、社会的稳定,因此,对大学生的心理危机进行预防和干预就十分重要,做好危机预防和干预是一个系统工程,是一项长期的任务。充分运用心理危机预防与干预机制,可以有效处理大学生心理危机个案,避免危机的扩大化或衍生新的危机,确保学生的生命安全以及校园的和谐稳定。

参考文献:

- [1]马喜亭,刘立新.大学生心理危机干预体系中的转介机制[J].教育与职业,2012,(02):70-71.
- [2]潘子彦.大学生心理危机干预机制研究[J].河南理工大学学报:社会科学版,2008,(01):135-138.

On the Prevention and Intervention Mechanism of College Students' Psychological Crisis

JING Xue-yuan

(Chongqing Nanfang Translations College of Sichuan International Studies University, Chongqing 401120, China)

Abstract: Since the 1990s, it has been common for college students to injure people and commit suicides. The mental health status of college students has been widely concerned by the society. Understanding the causes, types and characteristics of college students' psychological crisis, and establishing a sound psychological crisis intervention mechanism can not only improve the ability of colleges and universities to deal with college students' psychological crisis, but also improve their mental health. It has both theoretical and practical significance.

Key words: college students; psychological crisis; intervention mechanism