

高职院校学生心理危机干预研究

——基于一起案例的探究

文 / 蒋亚兰 (贵州电子信息职业技术学院 贵州凯里 556000)

摘要:近年来,高职院校学生应急突发事件频发,一方面反映了学生身体素质的下降,另一方面学生心理问题呈现高发趋势,引发了高校辅导员以及社会各界的广泛关注。特殊形势下实行封闭管理对人们的身心健康造成不同程度的影响,尤其是对正处于成长和发展中的大学生群体,影响更深。因此,在这种形势下,本文探讨了大学生心理危机产生的原因,并提出了相应有效的建议和对策,对于大学生心理健康教育及校园安全稳定显得尤为重要。

关键词: 职院学生 心理危机 危机干预

一、案例概述

小徐(化名),男,20岁,大三学生,复杂的家庭环境与薄弱的社会支撑:小徐父亲早年病逝母亲改嫁,家人长期对小徐不管不顾,与之沟通更是少之又少,小徐因其原生家庭结构的影响,性格较为孤僻,与家人、同学以及老师的交流很少,而他这种性格在特殊形势下学校实行封闭式管理的时期显得尤为突出,并且认为不被社会关爱,出现了极端想法。得知小徐同学有这个想法之后,经过多方努力,基本稳定小徐同学的情绪,消除他轻生的念头,并且愿意跟人交流,性格也开朗了许多。此案例是在特殊情况之下原生家庭伤害导致的心理危机,需要通过与学生本人、家校联系、与同学和舍友沟通、学校心理咨询师做专业辅导建立心理健康档案并实时关注跟踪。

二、大学生心理危机的界定

关于心理危机,是美国心理学家卡普兰第一次提出的。该心理学家认为,所谓的心理危机就是当某个人在面对突然或重大生活事件(如亲人死亡、婚姻破裂或天灾人祸等)时所出现的心理失衡状态。在正常情况下,每个人都在努力保持一种稳定的心态,使自己的发展稳定并与环境变化相协调。但如果这种平衡状态被一些突发事件打破,原本的生活就会受到干扰而变得异常,从而使内心的紧张情绪不断累积,进而出现不知所措的心理障碍,称为心理危机。一般来说,他们都认为大学生心理危机是指由于自身能力或条件的原因,在遇到突发情况或重大挫折时,无法承受和解决的严重心理失衡。

三、现阶段背景之下职业院校学生的特点

1. 高职院校学生的原生性

高职院校生源主要有两种方式:一是部分考生分类录取,二是高考录取。一般来说,高职院校考生的录取分数线相对较低,高职院校的学生在入学时候文化课程相对于本科入学学生来说基础相对薄弱些。许多高职院校的学生在入学前的高中学习或者中职学习中未养成较好的学习和生活习惯。在高考之后尽管分数不如意,他们没有被理想

的大学录取但有的学生不愿意参加复读,因而他们选择进入高职院校接受专业技能学习,希望能够习得一技之长以便出来好找工作。而这些学生大多数都是以自我为中心,且自我管理学习能力较差,抗压能力又极低,很少有学生愿意主动去学习知识等等。以上的这些不良习惯将对高职院校学生管理工作产生重要影响的因素。

目前,高职院校仍然采用比较传统的学生管理方式。在学生管理方面,高职院校过分强调学生管理制度的平等性和严格性。然而,在学生管理工作中,一些未正规化的管理考虑还不够周全。对于学生的管理理念还相对落后,没有考虑学生的差异化发展,这也会导致学生管理机制的创新力度不够,学生管理工作的效率也不理想。

2. 高职院校学生在特殊时期表现出的问题

在现阶段特殊形势下,学校实行封闭式管理模式,正常的社会活动得不到充分的保障。有足够的时间,但场地仅限于校园。随着长时间的封锁,玩游戏和看短视频的瞬间乐趣消失了。对于在校被封闭的学生来说,烦躁、易怒、无所事事等各种不良情绪开始出现,他们也开始出现一些违反校规的行为,比如在宿舍打麻将、喝酒抽烟等。但是,一些性格内向的学生可能无法通过正常的方式和渠道发泄不良情绪,在特殊原因的影响下,他们容易出现心理抑郁和交际障碍。当然,也因为管控的原因,学生跟家人沟通变少,让原本家庭结构不健全的学生在性格方面更为内向和孤僻。原生家庭的伤害导致小徐同学性格偏执内向,在特殊情况下,他有明显的以自我为中心的倾向,在人际交往中存在障碍。

四、心理危机的成因及表现

1. 封闭式管理导致活动减少

由于情况特殊,导致全国高校无法如期开学,大学生只能长期宅在家里。他们不仅不能正常返校学习知识,而且不能长时间外出,这将极大的影响大学生的身心健康。^[1] 除开这个原因,高职大学生同样也会出现前面叙述到的很多问题,如期的开学、正常的社交、师生面对面的

交流则会帮助他们很好地去缓解压力,不过现在沟通交流只能通过网络来实现,再加上长时间独自待在家里,心理有问题的学生更加地压抑自己、封闭自己的内心,慢慢地就变得更加严重。待情况好转,学生开始复学,但是面对此情况时刻也不敢松懈,全国上下大部分高校继续实行封闭式管理。实行该模式虽然可以很好地将学生与校外混杂的世界隔离开来,免受影响,但是也阻断了学生与外界的交流。由于该原因影响,很多聚集性活动被取消,这无形中减少了学生减压的方式。

2. 个体本身的心理素质脆弱

当遇到重大灾害事件时,人们总是试图通过各种手段来缓解自己的不安全感,并在不知不觉中产生撤退、逃跑等行为反应,这是生物有机体在进化过程中逐渐建立起来的一种生存保护和预警机制。当代的大学生群体,在生活中很少遇到较大的挫折,加之又缺乏社会经验,心理上相对不成熟,遇到突如其来的灾难时,心理承受能力较差,惶惶不知所措,甚至轻信各种谣言,不能冷静地去面对突发问题。小徐在上小学时,家里突然遭遇重大变故,父亲病故,母亲改嫁,对于年纪不到10岁的小徐来说,无疑是沉重的打击。

3. 适应性和发展性的问题

高职学生的心理困惑主要表现为适应和发展性心理问题,如生活环境不适应、学习不适应、人际关系不良、认知偏差、情感问题、职业规划等。突出表现为抑郁、焦虑、强迫等。首先,当前学生群体中抑郁症的发病率较高。抑郁症通常表现为抑郁、意志力减退、思维迟钝、躯体化症状、自我评价低下等。在严重的情况下,有自伤和自杀行为。抑郁学生通常表现出消极的离群、沉默、冷淡的表情等,对自己和周围的人都有负面影响。其次,由于学习、考试等原因,学生的心理压力过大,容易产生焦虑症,通常表现为情绪烦躁、注意力不集中、精力减退、思维混乱,严重时伴有手足出汗、胸闷、头痛等,成为学习上的绊脚石。焦虑和抑郁通常不是单独出现的,它们相互并存,这就增加了心理问题的严重性和复杂性。需要及时意识到这些问题,并采取正确的治疗措施。

五、危机干预策略

以个案心理健康为例,应用综合性大学生心理健康测试系统对高校全体学生进行大规模的综合心理健康测试。由于高中学业繁重,学生缺乏或存在模糊的自我认知。新生入学教育应引导学生正确认识和评价自我。明确自己的优缺点和个性特征,客观寻找评价的参照尺度,指导他们提高自身素质和适应社会的能力,自觉提高自我心理调适的主动性。

新生每学年入学后,都要进行心理健康综合测试。在此基础上,建立大学生心理健康档案,采取班级信息员、心理咨询中心、辅导员、家长、部门五个层次的心理健

康处置流程,以掌握大学生心理健康状况、学生的心理状态实时、动态监测和及时干预。同时,探索培养新生自信心

1. 进行心理健康普测

由于一些特殊情况的影响,全国多数高校实行的是封闭式管理,这无疑引发出很多学生心理健康问题和矛盾。所以学生心理健康成为了各个高校学生管理人员都关注的话题,该如何预防以及如何处理校园内所出现的学生心理健康问题也成为学生管理员必须思考的问题。在每个学年,学生都应充分覆盖,不遗漏心理普查,高度重视心理普查结果,对于异常学生的调查结果,应及时反馈给学校各系负责学生工作的老师,以便有针对性地开展

2. 找准班级的信息员

班级的信息员就如同学生管理员在班级里面的“眼线”和“卧底”,班级信息员应充分了解班上学生的基本情况,通过微信、QQ等社交软件了解学生的生活情况,不仅能帮助老师及时发现问题,还能帮助和关心处境困难的学生,这对处于逆境中的学生来说非常重要。班级的信息员应该对班上有异常行为以及心理异常的同学,实时上报给学生管理员,以更好地了解学生动态。当然,对心理异常行为的同学,信息员必须对其他同学保密。在处理小徐这个案例时,找准舍友和班上同学,通过与小徐舍友交谈,了解其在宿舍的行为习惯,分析小徐出现该心理问题的本质原因。

3. 拓宽与家长的联系渠道

在高职院校学生管理中,家长起着重要的作用。家长对学生的成长起着微妙的作用。因此,在高职院校学生管理中,必须重视家庭环境对高职学生的影响。学生管理员与家长之间的沟通渠道不应局限于电话。微信和QQ等社交软件也可以得到充分利用。学校辅导员可以建立家长微信群,通过微信群及时发送学生在高职院校的平时表现和学习情况,让家长更好地了解学生在学校的表现、日常行为和生活习惯。当然也方便学校可以及时与家长沟通,制定相应的学生管理机制。父母也可以向学校反馈学生的信息,学校根据学生在家中的表现,学校可以开展有针对性地管理,从而达到优化学生日常事务管理的目的,随时与家长保持联系,引导学生正确学习和

【参考文献】

- [1] 张婷,李鹏,王秦俊.大学生就业心理问题及其对策探究[J].山西高等学校社会科学学报,2015,27(12):56-59.

(责任编辑:姜秀靛)