

美育视域下高职生心理危机预防及干预研究

谢彬

(福州黎明职业技术学院 公共基础部, 福建 福州 350108)

摘要: 目前, 高校普遍采取了一系列心理危机干预措施, 高职学生与之前相比心理健康状况有所改善。但高职生面临着学业、就业、情感、生活、经济等多方面的压力, 心理冲突相对较激烈, 容易出现心理危机。为了保障心理危机预防与干预策略的多样化及效果, 在推进心理健康教育的同时, 探索美育教育在心理危机预防与干预中的效能, 可以降低危机事件的发生概率。

关键词: 美育; 高职生; 心理危机; 预防干预

中图分类号: G642; G644

文献标识码: A

文章编号: 1672-9161 (2024) 03-0034-04

一、高职生心理健康状况分析

职业教育在我国教育体系中具有重要地位, 肩负着为国家培养人才、传承技术的重担。当前, 我国职业教育进入了提质培优、增值赋能新阶段, 职业教育也越来越成为教育领域关注的重点。这就要求职业院校不仅要培养高职生的职业技能, 同时也要提高高职生的心理健康水平。

近年来, 社会经济的发展取得了显著成就, 对学生的思想产生了深远影响, 这些都会反映在学生的心理健康状况上。在黄笑雨、卢文芳、李韦嫦等对高职学生 2013—2022 年十年间在 SCL-90 上的得分合成后与田蕊等的高职学生的常模进行纵向比较(见表 1), 可以看出高职学生在各因子上的得分和

田蕊等的常模相比均有一定程度的减少, 可见高职学生的心理健康状况相比之前是有所改善的。

这些数据的对比, 也可以从另一个角度看出, 我们对高职学生心理健康问题的重视程度在不断提高, 高校心理健康教育工作卓有成效。目前, 大学生总体心理健康状况的发展趋势是向好的, 但是从对“00后”这一波学生的心理健康状况筛查中发现, 他们检出严重心理问题的比率却出现了反弹^[7]。原因一, 很多“00后”高职生的心理问题始发于中小学阶段, 导致在大学入学时就检出严重心理问题。由于他们曾经遭受过重大挫折, 可能表现出情绪异常, 例如敏感、自卑, 甚至出现一些躯体化症状, 在大学阶段随时有可能爆发出来; 原因二, “00后”这一代人乘坐信息时代的快车而成长, 他们在享受便捷生活的同时, 不可避免地接触了各种各样的信息, 其中有很多不良信息, 容易引发学生的从众心理, 学生随意转发, 甚至模仿, 诱发校园危机事件。

二、高职生常见心理危机及干预现状

(一) 高职生常见引发危机的心理问题

1. 适应类问题。大学生入学后, 由于环境的变化, 可能引起应激反应。一是生活方式、饮食习惯、所处环境等的改变, 导致初入大学难以适应。

表 1 2013—2022 年高职生在 SCL-90 九个因子上的合成成分^[14]

因子	平均值	标准差	因子	平均值	标准差
躯体化	1.33	0.45	敌对	1.43	0.57
强迫症状	1.73	0.75	恐怖	1.37	0.50
人际关系敏感	1.56	0.67	偏执	1.40	0.51
抑郁	1.48	0.57	精神病性	1.35	0.44
焦虑	1.46	0.55			

收稿日期: 2024-01-12

基金项目: 2022 年度福建省教育系统哲学社会科学项目“美育视域下高职生心理危机预防及干预研究”(JAS22379)

作者简介: 谢彬(1991—), 女, 福建南平人, 讲师, 主要研究方向: 心理健康教育。

二是学习状态的改变，初、高中主要以被动学习为主，父母、老师随时督促。而进入大学后，以主动学习为主，当自律意识不够的时候，就会无所事事，对大学生活感到茫然。三是大部分同学刚进入大学时，身边的同学都是陌生的，对于场依存性较高的人来说，需要克服孤独适应新环境。

2. 自我认知问题。一部分学生的自我认识出现了问题，表现出较为明显的强迫症状。这部分学生外在表现为以自我为中心，过于认真仔细，过于追求完美，思虑过度，容易情绪化，时常感到不可遏制的焦虑和痛苦等。

3. 人际关系问题。一部分学生的人际关系出现了问题，表现出较为明显的人际关系敏感或者社交恐惧症状。这部分学生处理不好简单的人际关系，不善人际交往，不敢与人交往，不敢实践，时常感到不自在与自卑，当与他人产生矛盾冲突时，常常因为自己没有能力解决而感到不安、痛苦、焦虑、矛盾等，严重抑制了自身才华的增长和能力的发展。

4. 恋爱情感问题。一部分学生的恋爱情感出现了问题，表现出较为明显的恋爱动机简单化、自控力与耐挫力较弱、思想不成熟与不稳定等症状。这部分同学虽然憧憬着爱情，但却没有健康的爱情观。当在恋爱过程中遇到挫折时，无法进行正确的自我调适，导致出现了一系列负面情绪。有的甚至对同性产生了爱恋，求而不得，出现了严重的心理障碍。

5. 学习动机缺失。一部分学生的学习动机出现了问题，表现出较为明显的厌学、散漫、注意力分散、缺乏成就感等症状。这部分学生升入大学后失去学习目标，丧失学习动力，对未来感到迷茫，没有努力方向，尤其是当所学专业与其兴趣、理想发生矛盾时，常常会产生“我到底该不该好好学习”“我以后要做什么”“我以后能做什么”等疑问，并为此而感到不安、痛苦、焦虑、矛盾等。

6. 原生家庭问题。一部分学生的原生家庭出现了问题，表现出较为明显的缺乏安全感和爱、缺乏情感表达、性格懦弱、内心脆弱等症状。这部分学生出现心理问题的根源，可能在于其原生家庭的成长环境不好，比如家庭不和谐，家庭成员之间情感淡漠，父母不良的教养方式，父母消极应对问题的方式，父母自身的不良行为等，导致其常常感到无力、不安、恐惧、压抑、自卑等。

7. 突发性心理问题。突发性心理问题主要是学生遭遇突发的意外刺激后产生的心理问题，例如重要的亲人去世，重大考试失败，情感破裂，家庭破产等。突发性心理问题由于无法预见，这对高校

的心理危机干预工作来说，是一个难题。

(二) 高职生常见心理危机干预现状

面对学生心理危机事件，在党和国家的指导下，各个高校都采取了一系列心理危机的干预措施，主要集中在以下几个方面。

1. 建立宿舍—班级—系部—学院四级预警系统。一级预警：宿舍。设立宿舍心理联络员，加强对学生在宿舍时的心理动态的关注，培养一批优秀的心理健康的学生干部，当舍友出现非常态情况时，及时通知辅导员。二级预警：班级。设立班级心理委员，带动班级学生干部，激发他们的带头作用，主动出击，在平时的生活学习中，和同学保持密切联系，多沟通，当出现非常态情况时，及时通知辅导员、班主任。三级预警：系部。系部领导、教师要多关心学生，多下宿舍，及时跟进了解学生心理波动状况。学生干部要掌握沟通技巧，时常与同学谈心，面对同学的内心困扰，及时处理。当出现非常态情况时，要立即报告分管领导及相关责任部门，并及时对学生进行有序的干预。四级预警：学院。学院心理健康教育中心要做好生命守门员，在平时的工作过程中，一旦发现有处于危机状态的学生，需要及时采取相应的干预措施。

2. 高度重视心理健康团队建设。建设一个较为专业的心理健康工作团队，包括分管心理健康工作的校系领导、专兼职心理教师、思想政治辅导员、校系班三委心理学生干部。强化心理健康工作团队的分类培训：第一类是针对校系领导的培训，主要侧重思想认识、指挥、管理等方面的能力提升；第二类是针对心理教师的培训，主要侧重心理咨询、案例诊断等专业技能水平的提升；第三类是针对思想政治辅导员的培训，主要侧重思想认识、心理基础知识、谈心谈话技巧等方面的培训；第四类是针对校系班三委心理学生干部的培训，主要侧重思想认识、基础知识、工作方法技巧等方面的培训。

3. 扎实做好心理健康普查建档工作。每学年至少开展一次心理健康普查，做到心理问题早发现、早干预、早治疗。结合测评结果及时反馈，建立重点关注对象档案库，包括个人基本情况、测评记录等，与学工干部、辅导员共享资料、加强沟通，密切关注特殊群体的心理动态。要从源头上解决问题，明确重点工作对象，具体问题具体分析，制定解决方案，从而预防意外事件的发生。

4. 发挥心理健康课主渠道作用。重视心理健康课的建设，把提升心理课的教学质量和教学效果作为一项重要任务。将课堂知识传授与课后素质拓

展训练结合起来，将心理第一课堂与校园文化第二课堂结合起来，将心理健康教育与学生思想政治教育结合起来，德育里面融入“心育”，充分调动各方面资源，既抓好学生心理健康教育和学生思想政治教育，又抓好校园文化和校园安全稳定。

5. 重视师生心理关系和谐环境建设。搭建便于学生咨询的线上线下互动平台，让有需求的学生抬头想得到、出门找得到、有事帮得到。

6. 加强心理健康知识普及宣传。加大心理健康知识宣传力度，既能够引起师生重视并关注自身心理健康，也能够让师生有渠道学习和应用心理学知识。我们要充分挖掘学生资源，积极发挥心理协会、心理发展部的作用，重点打造“5·25”“12·5”心理健康周特色校园文化，用学生喜欢的、感兴趣的方式来组织开展活动。

7. 积极构建危机干预绿色通道。随着学生心理问题的日益突出，尤其是精神类疾病的显著增长，学校心理健康教育工作面临巨大压力。要谋求制定有效解决心理问题的闭环方案，与医院心理科室或精神专科医院建立合作联系，构建危机干预转介绿色通道，及时将出现严重心理障碍或者心理疾病的学生转介到专业医疗机构就诊，给予学生更加专业的医学治疗。

通过这些机制，能更好地帮助存在心理危机的学生，及早预防，及时疏导，有效干预，尽量减少、甚至避免心理危机事件的发生。

三、美育教育与心理危机干预

教育部等十七部门

联合下发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》，对我们的工作提出了新的目标与任务，要求我们五育并举促进学生心理健康。学校在开展美育润心的过程中，要做到活动的覆盖面广，普及率高，尽量全员参与，形式丰富，内容积极，实践类型多样，让学生在参与这些活动时，认识到什么是美，懂得欣赏身边的美，学会自己去创造美。因此，在

心理危机干预中，我们可以从心理健康教育和美育两个方面着手，不仅采用心理健康教育的疏导，同时采用美育教育的引导，帮助学生建立积极的人生观、世界观、价值观，让心理危机的干预方式多元化，且具有更好的效能。

美育是指通过教育培养人们认识美、体验美、感受美、欣赏美和创造美的能力，从而使人们具有美的理想、美的情操、美的品格和美的素养^[358]。

我国学者将美育教育分为4个层面的指标（见图1）。在这个指标体系中，审美素质是第一层，是最基础的目标。审美情感是指按照审美标准对物质或精神现象的美进行评价时所产生的一种内心体验^[977]。第二层面是追求人文素质的发展。人文素质是对人生意义和生命价值的思考。促进人文素质教育，就是促进学生人文精神的形成并向实践转化。第三、第四层，则着重点明了促进学生全面素质和专业素质的发展。加强美育工作，不仅是推进高质量教育体系建设的要求，也是建设教育强国的重要途径。

心理危机干预最终要达到的目标是帮助危机发生的个体渡过心理困境，重新找到生命的意义。美育是一种创新教育，能够丰富我们的想象力，刺激我们不断拼搏进取，保持对生活的好奇心和求知欲、促进灵感的迸发^[947]。美育的根本目的就在于通过激发人们对美的热爱，培养高尚的情操，健全人格，在精神上获得自由与解放，使人们找准人生的方向，对生活充满信心与希望。二者都致力于人格

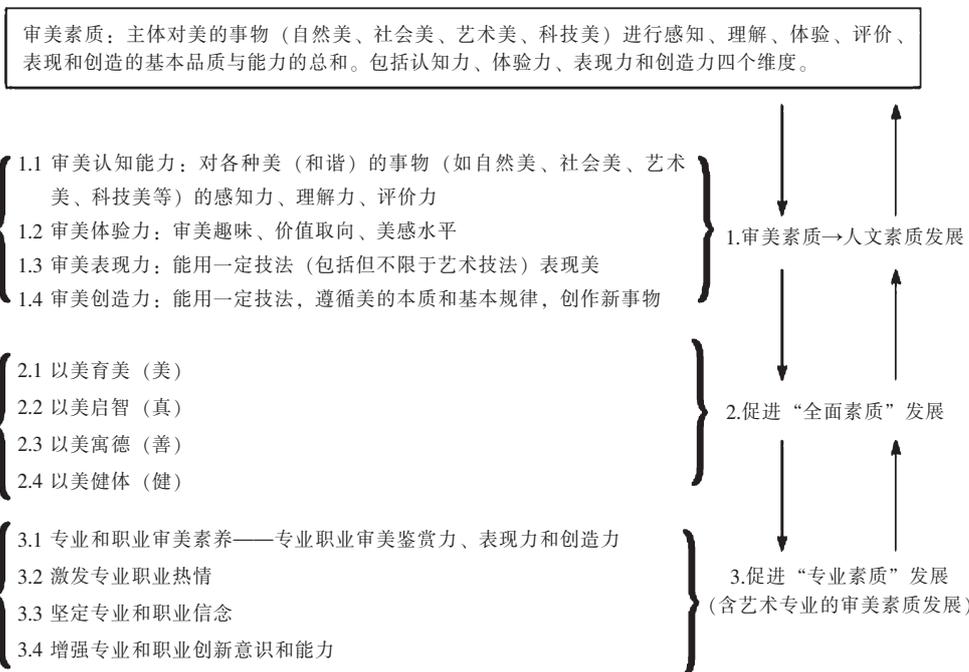


图1 美育质量指标体系——审美素质、人文素质、全面素质、专业素质^[990]

的健全与完善。因此,美育教育可以直接作用于心理危机干预中,并且取得很好的效果。

四、心理危机预防与干预的美育策略

(一) 早期心理危机预防与干预——领略美丽人生

审美认知主要是指人对外在对象或客观事物进行审美感知、情感评价、思维创造和客观性体验等旨在反映客观事物的审美价值特征及主客体关系的心理过程;审美元认知主要是指人以其对外在审美客体的心脑体反应为对象的一种特殊的自我审美认知活动^[79]。通过美的感受,激发高职学生内在的审美情感,可以预防心理危机的发生。

1. 体验自然之美。自然是人类赖以生存、繁衍生息之所在,人与自然的高度契合诞生了自然美。高耸入云的山峰,汹涌澎湃的激流,冰天雪地的风景,体验不同文化的交融,一道道风景构成了最美的画卷。风景具有一定新奇性,影响着人们对世界的感知和理解,使其认识到与日常生活不同的人生经验和全新知识,在无穷无尽的体验之中,他们不断找寻着自己向往的未来的模样。关注自然之美,形成持续的心流,获得精神的休憩。体验自然之美,建立与自然的联结,学会人与自然和谐相处,当面对挫折与失败时,学会用最优的办法,沉着冷静地进行处理。

2. 探索社会之美。人的存在具有社会性,人类实践推动人类前行,而人的生活实践活动就体现出了社会美。它表现为各种积极肯定的生活形象,主要包括人的美和生活环境的美。当个体具有积极的生活追求时,就会具有人生的目标,会向着前进的方向奋斗。在这个奋斗的过程中,付出努力,收获成功,最终使生活意义非凡。只有完善的人格才能确保我们在追求生活的过程中不会偏激。因此探索社会之美,能够增进学生人格的完善发展。

3. 享受艺术之美。艺术美是各种艺术作品所显现的美,是艺术家创造性劳动的产物,包括书法美、文学美、音乐美等。人格是文化理想的承担者,艺术承载着真善美的内容。为了促进人际交往过程中的和谐共处,多角度地促进人们心智发展,我们在进行艺术审美教育以及健康人格培养时,需要加强开展艺术审美教育的实践活动,研究艺术审美教育的重要性,促进学生身心发展。

4. 学科交叉,互为动力。在美育课程教学中,我们可以巧妙地穿插与心理健康相关的主题,引导学生在传递心声的时候,可以将情感寄托在他们的艺术作品中。例如在绘画美中,将鉴赏主题定为积极心理;在音乐美中,可以要求学生选择一首最能代表他们内心感受的歌曲;舞蹈美中,感受舞者的心境。让学生在欣赏这些美好的瞬间,能够联结自

身,及时地将心中的不良情绪进行排解,体验不一样的情感世界,释放压力,最终达到身心平衡的状态。

(二) 中期心理危机预防与干预——联结内心世界

当心理危机出现时,可能伴随着一系列的情绪与行为反应。这时候我们除了可以采用常规的心理咨询方式干预外,还可以采用艺术疗愈方式。为了实现达到心理健康的目的,我们在采用艺术疗愈方法时,倡导通过艺术的创作或亲身体验的方式,让来访者在面对提供非语言方式的表达和沟通中,把他内心深处不曾表露出来的思想与情感,利用这个机会,自然而然地传递出来,从而使来访者情绪上的矛盾冲突得到一定程度的缓和,让其在自我认识的过程中,增进自信,促进个人的成长^[80]。我们通常可以采用戏剧表演、绘画、音乐等艺术形式,或多种艺术形式的结合来实现艺术疗愈的目的。例如,为了使受到情绪困扰的大学生,能够合理地宣泄不良情绪,以期达到不治而愈的效果,我们可以采用绘制风景构成法,并在使用的过程中,收集来访者信息,更加全面细致地了解来访者,判断其心理危机成因。

(三) 后期心理危机预防与干预——感悟生命意义

生命责任心对我们而言是一种很重要的心理品质,对我们关爱生命,从深层次来体会生命的内在意义具有重要作用。当今,高职生中出现“空心病”,实质就是缺乏生命意义感,没有生命责任心。应该在高职生的生活中融入生命之美,使其感悟生命的价值,增强生命愿景,追寻积极人生。

参考文献:

- [1]黄笑雨,卢文芳,李韦娣.我国高职院校学生心理健康状况的Meta分析[J].教育观察,2023(32).
- [2]王芳,罗雄荣,周亚萍.高职院校学生心理健康状况的发展趋势研究[J].太原城市职业技术学院学报,2022(06).
- [3]耿余.谈谈中华优秀传统文化的美育内涵[J].幸福家庭,2023(09).
- [4]赵伶俐.以目标与课程为支点的美育质量测评:为了有效实施《国务院办公厅关于全面加强和改进学校美育工作的意见》[J].华东师范大学学报(教育科学版),2017(05).
- [5]贺雯,等.中国当代研究生审美情感现状及其影响因素研究[J].心理科学,2017(04).
- [6]叶泽洲,赵伶俐.我国高校美育研究四十年:回顾与展望:基于CNKI的文献分析[J].美育学刊,2019(04).
- [7]丁峻.论审美活动的第二客体[J].杭州师范大学学报(社会科学版),2018(03).
- [8]张宁.论高校艺术疗愈活动的策划与实践方法[J].艺术品鉴,2023(02).