

# 大学生心理危机预防与 干预体系的构建

□ 卢 勤

**摘 要：**大学生自杀等心理危机事件不是孤立的事件，已成为具有一定代表性和典型性的社会问题。建构科学、有效的心理危机干预体系至关重要。本文从危机评估、危机即时干预、危机后干预的全程角度出发，对建构个体 - 学校 - 家庭 - 社会全方位的生态化心理危机预防与干预体系提出了建议。

**关键词：**大学生；心理危机；预防与干预体系

伴随我国经济社会的快速发展变化，大学生面临着各种挫折与压力的挑战。面对压力，一些相对脆弱的大学生容易陷入心理危机，出现过激行为。酗酒、暴力伤人、杀人、自杀等都是大学校园常见的心理危机事件。危机事件的危害是显而易见的，它不仅危及当事人的健康及生命，而且会影响到家庭、校园乃至社会的和谐与稳定<sup>[1]</sup>。对学生进行心理危机干预迫在眉睫。但是，目前各高校建立的危机干预体系的可操作性不强。因此，充分考虑个体、学校、家庭、社会各种因素，从危机评估、危机即时干预、危机后干预的全程角度，建构多层次、全方位的生态化的心理危机预防与干预体系就显得至关重要。

## 一、什么是心理危机干预

G.Caplan (1964) 认为，当一个人面对困难情境，而他先前处理问题的方式及其惯常的支持系统不足以应对眼前的处境时，这个人就会产生心理困扰，

这种暂时性心理失衡状态就是心理危机<sup>[2]</sup>。心理危机干预则是在发生严重突发事件或创伤性事件后采取的迅速、及时的心理干预，通过告知当事人运用合适的方法处理应激事件，并采取支持性治疗帮助个体度过危机，恢复正常的适应水平，防止或减轻未来心理创伤的影响<sup>[3]</sup>。一些学者认为，心理危机干预是一种短时的、急性的处理。但事实上，危机干预并不仅仅是短期的一种处理，而应该关注到危机发生前、中、后各个阶段的处理。

## 二、建立大学生心理危机干预体系的紧迫性

随着社会压力的激增，大学生的心理健康状况不容乐观，心理危机事件不断涌现，大学生自伤或伤人等危机事件时有发生。笔者自 2006 年连续四年对某高校入学新生进行心理健康测评结果发现，新生心理状况逐年渐差<sup>[4]</sup>，2009 级新生中存在中度以上心理

困扰的学生比例达到 16.52%，有自杀想法的学生占 3.1%，而 2008 级的比例分别为 13.2% 及 2.3%。大学生心理健康状况逐年呈下降趋势，且心理危机事件的发生逐年提高。因此，对大学生开展心理危机预防与干预至关重要。尽管高校心理健康工作的开展取得了一定成绩，但近年来大学生自杀及伤人的惨剧仍屡见不鲜，这与现有的大学生心理危机干预体系操作性不强有一定的关系。目前，国内的危机干预模式多是由国外直接引进，如常用的 Belkin 提出的三阶段模式<sup>[5]</sup>，对危机干预的建议多停留在观念上，尚未形成操作体系。因此，探讨大学生心理危机预防与干预工作的对策，建立本土化、多层次、全方位的生态化危机干预模式非常必要且紧迫。

### 三、大学生心理危机预防与干预体系建构的探析

建立本土化、多层次、全方位的生态化危机干预模式，就应该从“个体—学校—家庭—社会”四个方面入手，以危机干预的全程观为基础，从危机评估到危机即时干预、后干预，最终建构发展性的危机预防与干预体系。本文所提倡的心理危机预防与干预体系的建构思路见图 1。

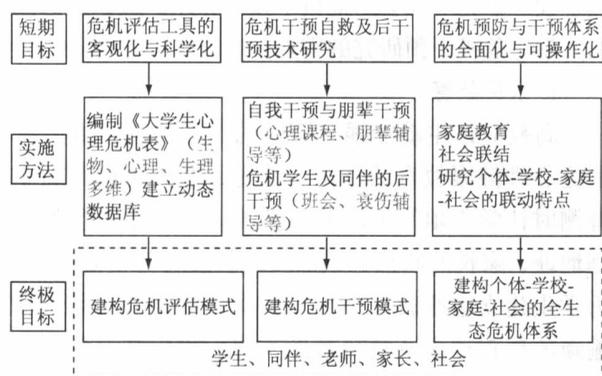


图1: 心理危机预防与干预体系的建构思路图

#### (一) 大学生心理危机的评估模式

要预防心理危机的发生就必须建立危机评估系统。建立科学化的评估模式可以从两方面入手：

##### 1. 建立整合生理、心理、社会指标的预警体系

目前对大学生心理危机的评定，主要从认知、情绪、躯体和行为四个方面的主观特征来判定心理危机。这些指标较模糊，容易受干预者的主观影响，导致误诊。虽然，国内学者金宏章等人编制了中国文化

背景下的《大学生心理危机测验的编制及信效度检验》，纳入了自杀意念指标，但大学生心理危机事件并不仅限于自杀，还有冲动性杀人等因素，考察危机事件的维度不够全面，测验结构效度指标较低<sup>[6]</sup>。

具体应该将何种因素纳入预警体系中呢？笔者通过调查发现，人口学资料中的家庭经济、家庭结构、家庭气氛、重大创伤等因素能够显著的预测心理健康水平。同时，笔者在长期的危机筛查工作中，尝试着用量化分数的形式从自杀想法、自杀史、自杀计划、当前压力水平、社会支持情况、精神病性等几方面对学生进行危机评估，取得了较好的实效。由此，在建构危机评估指标体系时，家庭因素、自杀相关情况、压力、社会支持、精神病性等方面都可以纳入其中。建立一套整合生物、心理、社会等多种因素的心理危机预警指标体系，通过客观、量化的分数对学生的心理危机性进行评估。

#### 2. 建立动态的心理危机数据库

目前，大量的高校为新生进行心理健康测评，但大学新生带有很大的不稳定性，入学心理档案的时效性和精确性随着时间的推移可能存在问题。所以，动态心理档案的建立应从以下两方面加以考虑。一方面，应该全面关注各类学生群体，不仅包含大一新生，还应关注毕业生、家族有精神病史的学生、曾患有抑郁症、强迫症、焦虑症、精神分裂症等心理障碍和有自杀倾向的高危学生。另一方面，建立多个施测点，采取分阶段的方式跟踪记录，对建档对象进行长期的跟踪调查，对高危对象进行定时施测与干预，全面了解大学生心理危机的基本情况及其发展趋势，及时掌握其心理危机的变化，并进行必要的动态分析。

#### (二) 大学生心理危机的干预模式

以往的危机干预重在即时干预，忽视危机前的预防及危机后的干预；重视危机的他救力量，而忽视危机的自救力量；重视教师的力量，而忽视同伴的力量。因此，危机干预应该从全程化、多资源的角度着手，关注危机的自我干预与后干预。

##### 1. 自我干预模式

大学生自身力量的不足是危机形成的主体原因。因此，大学生心理危机的形成和化解应该始终以大学生自身为主体，其自身因素在危机缓解过程中具有举足轻重的地位。危机自我干预是心理危机干预的最理想、最有效的手段，将心理危机化解于无形，才能最有效的帮助学生成长，最大限度保护学生，避免其受到因心理危机所带来的伤害。那么，应该通过什么



途径促进学生的自我干预呢？

一是通过心理健康课程的自我教育。心理健康课程无疑是快速、全面提升学生心理素质、提高其自我干预能力的重要途径。通过心理健康课程，向学生传授心理危机预防知识，教会学生学会情绪自我调节的方式，增强自我干预和帮助他人的能力，避免出现心理危机。同时，在心理健康课程中加强生命教育、压力和挫折教育，引导学生领悟生命的意义、形成积极的人生观，并使学生正确认识压力，勇敢地面对人生挫折。

二是通过社会实践提升自我干预能力。鼓励学生参与社团活动，通过实践活动提升大学生自我了解和认识的能力，帮助其与人更好地沟通，学习积极解决冲突和压力的方法，在工作和学习中学会应急情况的处理和求助技巧。

### 2. 同辈干预模式

同伴之间的相互教育、相互支持和帮助是一种十分有效的教育形式，同伴之间通过易于理解和接受的方式进行交流，可以唤起共鸣，达到心理危机干预的效果。因此，在调动学生自身资源进行自我教育的同时，也应建立大学生心理危机同伴互助模式。在具体操作上可从两方面入手：一方面，建立同辈监督机制，每个班均设立男女生心理委员，作为学生干部，由他们充当班级的心理健康保健员和信息员，向班上同学宣传普及心理健康知识，并定期向学校反映班上学生的心理健康状况，做到危机早报。另一方面，建立同辈支持机制，通过朋辈热线、朋辈素质拓展等方式进行同辈互助，发挥同伴对危机学生的影响。

### 3. 加强危机的后干预

目前，危机干预重点关注危机的即时阶段，对心理危机的后干预的关注不够。大学生心理危机干预是一整套联动的系统过程，危机的后干预必不可少。危机后干预有助于弥补目前危机干预机制的不足，丰富危机干预的实践，更为重要的是可以有效、及时的避免恶性事件（如自杀、凶杀等）的模仿效应。

一是建立对危机学生的后干预机制。曾经有过危机行为的学生是心理干预的高危人群。但是，许多高校对于危机事件发生后个体的善后工作还没有很好的开展，并没有采取有效的手段帮助学生真正从危机事件中恢复过来。因此，应该针对有过危机行为的学生进行危机后干预，帮助学生恢复创伤前的认知、感情和行为的水平。

二是建立对危机学生周遭人群的干预机制。知悉

或目睹学生心理危机事件的发生会对危机学生同伴带来强大的心理冲突，他们会对危机学生的行为感到惊讶、困惑、自责甚至恐惧，这种情绪会极大地影响他们的学习和生活。如果这种心理冲突得不到有效处理，会让他们习得危机学生使用的不良应对方式，也就是说危机事件在某种程度上具有“传染性”。目前发生在富士康公司的连续跳楼事件充分显现出这种“传染”的危害。因此，对危机相关人员进行及时有效的心理后干预非常必要。在危机发生后的第一时间对他们进行哀伤辅导、班会、放松技术、个别辅导等，帮助周围的同学消除紧张恐惧心理，化解其因危机事件带来的心理冲击，防止其产生模仿行为以及对可能产生的心理创伤进行心理修复，并提高其处理类似心理危机的能力。

### (三) 个体—学校—家庭—社会生态系统的危机预防与干预模式

当人们遭遇到各种心理社会刺激，特别是严重的心理危机时，往往需要周围人帮助他们度过危机。目前，很多危机干预工作重视学校系统内部因素，但常忽视家庭、社会等外部因素。其实，心理危机干预工作是个系统、复杂的工程。一方面要重视学校的作用，另一方面也不能忽视来自学生的家庭及其它社会因素的资源。如何有效地利用家庭、社会的力量，协调学校—家庭—社会的危机干预的作用，应该成为当前大学生危机干预研究的重点。

#### 1. 家庭教育

高校应该主动加强与家长的沟通，强化并发挥家庭心理健康教育的作用。首先，学校可以在新生普测时让学生填写家庭基本情况表，收集学生的家庭地址、家长的联系方式以及成长发育等主要信息，为学生建立家庭教育档案。其次，学校要向家长传输新的教育理念及危机救助方式，可以在每年新生报到期间，对新生家长开设家庭教育的相关讲座，开展亲子团体辅导等拓展性活动，使家长和学生报到之初就形成学生的健康成长离不开家庭支持观念。再次，对家长进行相关培训，通过各种途径使家长掌握帮助子女度过心理危机的教育方式，如在校园网、校报等载体上开辟家庭危机教育专栏、编制心理危机干预家长手册等，定期邮寄给家长。最后，在学生陷入心理危机的时候，要充分启动家庭支持系统，使危机学生获得家庭的理解和支持，坚定其度过危机的决心。

(下转第 77 页)



参考文献：

- [1] Audretsch, D.B. and A.R. Thurik, 2004, "A Model of the Entrepreneurial Economy", *International Journal of Entrepreneurship Education*, 2(2) :143- 166.
- [2] 李家华, 刘帆, 王艳茹, 修晶, 黄敬宝, 李石强. 全球创业型经济报告[R]. 2008.
- [3][7] Lazear, E., 2002, "Entrepreneurship", NBER Working Paper 9109.
- [4] 李家华, 邓汉慧, 王艳茹, 杨娟, 修晶, 李石强. 创业教育促进经济发展研究[R]. 2010.
- [5] 杨其静. 企业家的企业理论[M]. 中国人民大学出版社, 2005.
- [6] Lucas, R.E., 1978, "On the Size Distribution of Business Firms", *Bell Journal of Economics*, 9(3) :508- 523.
- [8] 奈特. 风险、不确定性与利润[M]. 商务印书馆, 2006.
- [9] Kihlstrom, R.E. & Laffont, J. J., 1979, "A General Equilibrium Entrepreneurial Theory of Firm Formation Based on Risk Aversion", *Journal of Political Economy*, 87(3) :719- 748.
- [10] Fraser, S. & Greene, F.J., 2006, "The Effects of Experience on Entrepreneurial Optimism and Uncertainty", *Economica*, 73 :169- 192.
- [11] Holms, T. & Schmitz, J.A., 1990, "A Theory of Entrepreneurship and Its Application to the Study of Business Transfers", *Journal of Political Economy*, 98(2) :265- 294.
- [12] 杨晓维, 张勇. 企业家能力、个人财富与核心雇员的创业 [J]. *北京师范大学学报 (社会科学版)*, 2008(2) : 115- 121.
- [13] 毕海德. 新企业的起源与演进[M]. 中国人民大学出版社, 2004.
- [14] Evans, D.S. & Jovanovic, B., 1989, "Some Empirical Aspects of Entrepreneurship", *American Economic Review*, 79(3) : 519- 533.
- [15] Gentry, W.M. & Hubbard, R.G., 2000, "Tax Policy and Entrepreneurial Entry", *American Economic Review*, AEA Papers and Proceedings, 90(2) :283- 87.
- [16] Veblen, T.B., *The Theory of Business Enterprise*, New York : Charles Scribner's Sons, 1904.

(上接第 112 页)

2. 调动社会系统的资源

社会系统(如心理学专家、精神科鉴定等)作为第三方力量可以有效的协调个体、学校、家庭之间的关系,达到系统间的互动、互助发展。但目前我国的社会教育系统还只是刚刚起步,其系统性也不够。为此,建立以社区和单位为基础,以群团组织、社会团体和新闻媒体为辅助,以医疗单位、专业预防救援机构为保证的社会预警系统,提高对高危人群干预和救助的及时性和有效性,将是我们继续努力的方向。

心理危机的预防与干预应该充分调动家庭和社会的资源,促进家校关系的发展,实现个体—学校—家庭—社会的有效协作,进而构建完整的危机干预生态系统。而一个有效的大学生心理危机预防与干预体系,不仅关系到学生个体的健康成长,还关系到学校、家庭的稳定,更关系到国家和社会的和谐发展。■

卢勤:成都大学心理健康教育与研究中心主任,副教授  
责任编辑/李建国

参考文献：

- [1] 沈文青, 刘启辉. 高校辅导员在心理危机干预中的角色定位[J]. *中国青年研究*, 2007(12) :82- 84.
- [2] Caplan, G.(1964). *Principles of preventive psychiatry*[M]. New York :Basic Books.
- [3] Everly, G. S., Flannery, R. B. & Mitchell, J. T. (2000). *Critical incident stress management : A review of literature*[J]. *Aggression and Violent Behavior : A Review Journal* 5, 23- 40.
- [4] 卢勤, 李旭, 邵昌玉. 09级大学新生心理健康状况研究——以成都市某高校为例[J]. *教育与教学研究*, 2010(3).
- [5] Gilliland, B. E. & James R. K. *危机干预策略*[M]. 肖水源等, 译. 北京 :中国轻工业出版社, 2000.
- [6] 金宏章, 刘晓明, 孙文影等. 大学生心理危机测验的编制及信效度检验[J]. *中国健康心理学*, 2007(15) :272- 274.