

大学生心理危机干预工作探析

——以发展性心理危机干预为例

龙羽仪

邵阳学院 湖南邵阳 422099

摘要:当前社会环境的变迁与生活节奏的加速,引发了大学生群体心理压力的显著增长,随之而来的是心理危机的频繁涌现,这已经成为高等教育体系中亟待破解的难题。本文以发展性心理危机管理为核心议题,深入探讨大学生心理危机干预的理论基石与操作路径。发展性心理危机管理主张在危机初期即采取科学细致的评估和及时有力地干预,协助学生妥善理解和处理心理困扰,防止危机升级。明确了心理危机的定义及其核心内涵,并解析了心理危机干预的相关理论框架,特别是对发展性心理危机的理论解读。通过对现状的详尽剖析,揭示了大学生心理危机的多元形态、具体表现及其背后的社会与个体因素。详细阐述了发展性心理危机管理的核心理念和实施准则,包括各个阶段的干预策略,以及具体的方法和技术运用。

关键词:大学生;心理危机干预;发展性心理危机;心理健康教育

引言

当今社会,科学技术飞速发展,信息传播媒介日益广泛人们生活节奏逐渐加快。大学生作为社会中一类特殊存在的群体,是祖国的未来,民族的希望。他们正处于人生的关键时期,大学生的心理健康问题是高校思想政治工作者乃至全社会重点关注的问题。然而当前高校大学生心理问题层出不穷,因此引发的突发事件日益增多,高校如何建立大学生心理危机干预机制,将突发事件遏制在摇篮中,是各大高校亟待解决的难题。本文将通过分析一则精神分裂症学生的案例,探讨如何进一步完善高校心理健康工作,促进学生健康成长,维护校园安全和谐。

一、心理危机与心理危机干预的理论基础

1.心理危机的概念与内涵

当个体遭遇重大的生活变故或压力挑战,若无法妥善处理,可能会引发心理危机,此时他们的心理状态、思维模式及行为表现将出现明显异常,从而干扰日常生活运行。这种状况以突发性、急迫性和破坏性为特点。突发性意味着危机往往在短暂的时间内不期而至;急迫性体现在个体在危机时刻体验到的巨大压力和无力感;破坏性则反映危机对个体心理和行为造成的深远冲击,

可能导致严重的精神困扰或行为障碍。心理危机也涵盖了个人对事件的主观体验和应对方式,特别重视个体的心理韧性及社会支持网络的作用。透彻理解心理危机的本质有助于及时识别并采取干预措施,防止危机进一步加剧和产生长远的负面影响。

2.心理危机干预的理论模型

心理危机干预的理论架构涉及多个模型,其中包括ABC理论框架、四步骤危机管理模型以及生态系统视角。ABC模型源于Ellis的思想,它注重认知在塑造情绪和行为过程中的关键角色,主张通过重塑个体对情境的理解以减轻心理压力。其中,A表示触发事件,B象征个人的信念体系,C则表示由此产生的情绪及行为反应,干预策略主要集中在调整不健康的认知观念上。Caplan提出的四阶段危机干预模型包括危机鉴定、介入、复原和预防四个环节。鉴定阶段首要任务是判断危机的特性及紧迫性;介入阶段则利用各种方法协助个体渡过危机;复原阶段致力于帮助个体重拾正常生活功能;而预防阶段则着眼于增强个体的适应能力和储备,以避免未来的危机。

3.发展性心理危机的理论解读

心理演变危机理论,作为发展心理学的一个核心概念,揭示了个体在生命历程中经历的一系列阶段性转折点带来的心理波动。这个理论主张,每个阶段都有其特定的成长使命,如婴儿期的学习适应、儿童期的社会情感整合、青少年期的独立意识建构等,每一个阶段的未

作者信息:龙羽仪,女(1995.07-),汉族,湖南长沙人,硕士,助教,研究方向:思政育人。

竟任务都可能引发心理上的动荡。然而，这种危机并非全然负面，反而潜藏着个人成长和提升的机会。有效的干预策略在于理解个体所处的发展阶段，以及他们正面临的挑战和需求，比如青少年阶段可能需要着重于自我认同和社交技巧的培养。治疗过程不仅要解决眼前的问题，更要着眼于增强个体的长远适应力和未来挑战的应变能力，以实现全面的心理成熟和生活技能提升。

二、大学生心理危机的现状与成因分析

1. 大学生心理危机的现状调查

随着教育领域的发展，大学生的心理健康问题逐渐成为学术研究和社会关切的核心议题。据多项深入研究表明，大学生的心理问题现象普遍且呈现上升态势，这并非孤立的现象，而是社会变迁和教育环境交织的结果。据中国心理学会权威报告，大约有三分之一的在校生成面临某种程度的心理困扰，其中抑郁、焦虑以及自杀倾向等深层次问题的比例呈现出逐年攀升的态势。各高校的心理咨询服务部门记录表明，寻求帮助的学生人数显著增长，这揭示了他们对于学业挑战、职业规划、人际互动和情感困扰等问题的复杂应对。

疫情的全球蔓延和经济压力的叠加，无疑为大学生的心理承受力带来了额外的考验。这些因素引发的心理危机事件，如极端行为的发生，对个体、家庭乃至整个社会都产生了深远影响，对校园秩序和公共安全构成了严峻挑战。因此，大学生的心理危机问题已到了刻不容缓的地步，迫切需要高等教育机构和全社会联手，强化危机预防机制和心理健康教育，以保障学生的全面发展和福祉。

2. 大学生心理危机的类型与表现

大学生面临多种心理危机，可大致分为四类：学术压力型、情感挑战型、适应性挑战型及人际交往型。学术压力型危机常常表现为对学术任务和考试结果过度焦虑，这可能导致睡眠质量下降、注意力分散以及学习效率减弱。情感困扰型危机通常源于恋爱问题或家庭纷争，表现出的情绪状态可能为消沉、自尊心受损，严重时可能出现自杀倾向。适应困难型危机常见于初入大学或国际学生，他们可能因无法适应新的环境和文化而感到孤独和隔离。人际冲突型危机则源于与同伴、室友或教师的矛盾，可能表现为社交困扰、孤僻性格或冲动行为。值得注意的是，突发的生活事件，如严重疾病或家庭危机，也可能触发大学生的心理危机。尽管各类危机有一些共同特征，但具体表现和影响程度会因人而异，因此需要个性化的干预和援助措施。

3. 大学生心理危机的成因分析

大学生心理困境的产生根源多元且深远，涉及内在和外在两大层面。首先，个体内部的心理动态起着决定性作用。心理承受力脆弱、自我调控机制缺失的学生，在面临压力时，更容易陷入心理困扰。具有高度敏感性和完美主义倾向的性格特质，进一步加剧了心理危机的风险。其次，外部环境扮演了重要角色。学术竞争的激烈和就业市场的严酷，如同无形的压力山，使学子们倍感压力。家庭环境的和谐与否，如亲子关系紧张或父母的过高期待，以及过度保护，都可能侵蚀学生的心理健康。此外，现代社会的信息化和网络文化的普及，也为大学生的心理健康带来了新的挑战。网络世界的恶意攻击、虚拟交流带来的孤立感，以及对个人价值过分追求，都是潜在的心理危机催化剂。大学生心理危机的形成并非单一原因，而是由个体性格、家庭背景、学校环境和社会变迁等多重因素共同作用。

三、发展性心理危机干预的理念与原则

1. 发展性心理危机干预的理念

源于发展心理学的发展性心理危机介入理论，着重指出心理危机不仅是遭遇重大变故或压力时的即时反应，也是个人成长历程中的关键阶段和转折点。这一理论认为，尽管危机带来困苦，但同时也孕育了个人成长与变革的可能性。因此，干预的重点在于协助个体正确理解和面对危机，从中寻找成长的动力。它倡导尊重个体的自主性和积极性，推动他们主动参与解决问题，以提升自我效能感。在实施干预时，需充分考虑到个体的年龄、发展阶段及特殊背景，采用符合其成长需求的策略。重要的是增强个体的心理韧性与应对技巧，使他们在未来面对压力时能更好地适应和调适。终极目标不仅是帮助个体度过眼前的危机，更要为他们的长期健康发展打下坚实基础。

2. 发展性心理危机干预的原则

实施成长导向的心理危机干预策略，需秉持几个关键理念。首要原则是个性化，即根据每个人的特殊背景，如年龄、性别、生活阶段、环境和独特经历，定制相应的干预策略。其次，系统化原则要求考虑个体所处的整个生态系统，包括家庭、学校和社会环境，通过全方位的支持来协助个体应对挑战。再者，积极取向原则提倡在干预中激发个体的内在优势和能力，提升他们的自尊心和积极性，以促进他们在困境中寻找积极变革和自我成长的机会。预防性原则强调不仅要解决眼前危机，也要重视早期预警和预防工作，通过推广心理健康知识和

建立支持网络,减少未来可能的危机发生。最后,持续性原则指出干预应当是持久的,通过持续地关注和支援,确保个体在渡过危机后能持续稳定地发展。遵循这些原则,发展性心理危机干预能够既解决即时问题,也能为个体的长期心理健康发展筑起坚固的防护网。

四、发展性心理危机干预的策略与方法

1. 发展性心理危机干预的阶段与流程

发展性心理危机管理通常涉及评价、参与、后续关注及再评估等步骤。危机评估致力于掌握个体的危机状况、心理状况以及社会支撑网络等详细资料,这通常借助深度访谈和问卷调查等手段来实现。基于评估的洞察,会定制针对性的干预蓝图,挑选最适宜的干预手段,比如个别咨询或群体咨询等。在干预过程中,应灵活调整策略,以保证其效能。当干预阶段结束,会进行持续的追踪,密切关注个体的心理健康状况和生活适应性,提供必要的援助,以防危机再次出现。再评估阶段则通过对干预成效的分析,汲取经验,吸取教训,以此优化干预策略,为未来的心理危机管理提供指导。整个过程着重个体的积极参与和持久支持,确保干预的全面性与实效性。

2. 发展性心理危机干预的具体策略

发展性心理危机应对的策略涵盖教育、防范及介入三个维度。首要步骤是心理教育,透过设置心理健康课程、研讨会和推广活动,提升大学生对心理健康的认知,使他们掌握识别心理危机的迹象及应对策略。其次,实施预防措施,构建校园心理支持网络,执行心理筛查和初期介入,以便尽早察觉并解决可能出现的心理问题。通过心理健康教育和训练,提升学生、教职员工及家长识别和处理心理危机的能力,从而降低危机发生的可能性。再者,介入策略包括个别咨询、团体咨询和心理咨询服务,以援助处于困境中的大学生。个别咨询着重于提供个性化的心理支持,针对个体问题制定解决方案;团体咨询则借助团队力量,通过分享和互动,使学生在团体中获得支持并找到解决问题的途径。同时,利用校园心理卫生服务中心的专业资源,提供心理评估和治疗,确保心理危机得以迅速且妥善地解决。

3. 发展性心理危机干预的方法与技术

应对成长过程中的心理挑战,干预手段涵盖了多元化的策略。其中包括了以问题为中心的干预,例如焦点解决疗法,它着重于挖掘个体的内在资源,引导他们寻找并实施有效的解决方案。情绪智慧培养则运用了诸如情绪智商提升和压力缓解技巧,帮助个体学会理解和管

理复杂的情绪体验,防止情绪波动引发的危机。社交技巧强化课程则是通过互动实践和角色扮演,强化个体在社会交往中的自信心和适应性。家庭关系疗法作为另一种核心策略,重视家庭结构对个体心理健康的深远影响。通过改善家庭沟通和增进互动,构建一个更具支持性的环境,以协助个体在心理压力下保持稳定。新兴的创新干预方法,如艺术疗愈、运动疗法以及正念实践,也在心理危机干预中崭露头角。它们通过创新的路径,激发情感表达和压力释放的方式,全面促进个体的心理健康和发展潜力。这些方法的结合应用,为处理发展性心理危机提供了全方位的支持体系。

结语

在大学生心理健康的维护中,发展性心理危机干预扮演着至关重要的角色。它借助全面的评估手段、理性的干预策略及多元化的干预方式,对大学生面对的心理困扰进行有效处理,从而推动他们心理健康的积极成长。文章深入研究了心理危机的理论根基、当前大学生心理危机的状况及其根源,并阐述了发展性心理危机干预的理论框架、实施原则及具体操作步骤,为大学心理健康教育工作者提供了理论借鉴和实践指导。未来,强化心理危机干预机制,提高咨询师的专业能力,加强校园心理教育,将更有力地解决大学生的心理危机,确保他们的心理健康发展。高校应持续创新和完善心理危机干预体系,为大学生个人发展提供稳固的心理支撑。

参考文献

- [1] 杨美玲.大学生心理危机干预工作探析——以一则癌症学生的干预工作案例分析为例[J].黑龙江教育学院学报,2011(11):2.
- [2] 邱镜澄.高职大学生思想政治教育工作探析——以孤儿弱势群体心理危机干预为例[J].辽宁广播电视大学学报,2021,000(002):13-15.
- [3] 沈晏妮.大学生心理危机干预工作探析——以一则精神分裂症患者案例分析为例[J].大众文艺:学术版,2018(12):2.
- [4] 王男.高校大学生心理危机干预工作探析——以精神类疾病个案干预工作分析为例[J].科教导刊,2014(12):2.
- [5] 罗锐,李卫华.多校区大学心理危机干预工作体系建设探析[J].中国劳动关系学院学报,2014,28(4):4.