

学校心理危机干预体系建设的实践与思考

张欣 王放

上海农林职业技术学院 上海 201699

摘要：面对学生心理健康问题日益增多且呈现多样化趋势，建立健全校园心理危机干预机制显得尤为迫切，这已成为教育管理领域的一项紧迫任务。本文旨在深入剖析心理危机干预体系构建的必要性，强调其在保障学生生命安全及推动心理健康成长中的核心地位。进一步阐述了构建心理危机干预体系应遵循的基本原则，如以预防为核心、实现体系化与科学化管理、促进多部门协作等。在此基础上，还提出了在执行过程中需关注的几个关键环节，包括提升教师及辅导员的业务素质、明确职责分配以及实现心理健康教育和德育工作的有机结合。文章最后对优化心理危机干预体系提出了建设性意见，尤其是在加强专业人才培养、建立家庭与学校互动机制以及加大资源投入等方面的建议。

关键词：心理危机干预；学校管理；学生心理健康；多方协作

引言

近年来，教育界越来越重视学生心理健康的状况。在社会竞争力不断增强、家庭构成转变以及青少年成长过程中遭遇的种种迷茫等多重因素影响下，校园内频繁出现心理危机事件，校园心理危机事件不利于学生的健康发展、家庭的和睦幸福和社会的和谐安定。因此，健全学校心理危机干预机制显得尤为重要。健全学校心理危机干预机制的关键在于组织实施。不少学校根据教育主管部门的要求建立了学校心理危机干预领导小组和专家队伍，形成了心理危机的早期预警、干预流程和后期追踪的处置预案。本文将深入分析学校心理危机干预体系构建的必要性、基本原则、执行关键和优化建议，以期为学校打造出高效的心理援助体系提供理论依据和操作指南。

一、学校心理危机干预体系建设的重要性

1. 保护学生生命安全

学生心理健康问题不仅关系到其学业与日常生活，

甚至可能危及生命。在近期校园发生的个别极端案例，比如学生自伤或伤害他人，多数情况下是因为他们在心理压力面前没有得到有效的援助和引导。构建校园心理危机干预系统，其核心宗旨在于尽早发现并处理可能的心理风险，以遏制极端情形的出现。完善危机预警系统，能够让教师及辅导员迅速察觉学生心理上的异常状况，及时采取恰当的干预手段和帮助措施，防止情况进一步恶化。确保学生生命安全，既是学校管理的职责所在，也是教育工作者肩负的社会重任。学校应当将心理危机干预体系视为确保学生安全的关键策略。

2. 促进学生心理健康发展

心理健康构成学生全面进步的根本基石，持续的内心困境不仅削弱学生的学业成就，亦对其社会融入与职业前景构成障碍。构建学校心理危机应对机制，不仅是为了应对紧急心理困境，更在于通过预防与干预手段的优化，助力学生保持并提高心理健康状态。借助高效的心理咨询与危机处理，学校能协助学生化解成长路上的心理难题，锻造他们面对逆境与挑战的应对技巧，提升心理承受力。构建健全的心理扶持网络，能为学生提供持久的情感与心理援助，确保他们在学业与生活中保持乐观的心态。此举不仅对个人成长与进步大有裨益，亦对校园心理环境的整体优化产生正面效应。

二、学校心理危机干预体系的构建原则

1. 预防为主干预为辅的理念

在构筑校园心理危机干预体系的过程中，将事前预防作为重点、事后干预作为补充的基本准则至关重要。

项目基金：2024年上海农林职业技术学院研究项目“心理危机干预体系建设”（编号：A6-0295-24）。

作者简介：

张欣，女（1986.11-），汉族，山东威海人，硕士，讲师，研究方向：心理咨询与心理健康教育；

王放，女，（1979.11-），汉族，上海人，博士，讲师，研究方向：心理咨询与心理健康教育。

心理应激状况往往源于长期的心理负担累积，如果校方能在问题全面爆发之前及时介入，就能显著减轻危机的出现及其严重程度。做好预防工作是心理危机干预的首要环节。校园方面应定期实施心理健康评测和教育活动，比如举办心理健康讲座、开展集体心理辅导等，旨在增强学生的自我认知，掌握应对压力的方法。校园还需完善预警系统，通过不断的心理检测，早日识别潜在的心理隐患并给予及时干预。在危机的预防阶段，教师和辅导人员承担着不可或缺的角色，他们需要密切关注学生的情绪波动，并给予适当的帮助。尽管应急干预有时难以避免，但只要预防措施得当，许多问题都能在初始阶段被化解，从而防止更严重的心理危机爆发，保障学生的心理健康。

2. 系统化与科学化相结合的原则

构建校园心理危机干预体系必须兼顾整体性与专业性双重标准。整体性要求打造一套全面的心理应急响应机制，该机制应包含事前预防、及时发现、有效干预以及事后的持续关注等各个阶段，以便在心理危机爆发时，学校能够有条不紊地进行处置。专业性则强调在心理应急处理中运用心理学理论与科学方法，例如心理评估、辅导咨询等技术，确保干预措施的针对性与精确度。学校还需考虑到学生个体之间的不同，制定符合个人特点的干预策略，摒弃一概而论的处理方法。一个系统化的管理程序能够确保各个环节紧密相扣，降低遗漏的可能性，而专业化的干预技巧则提升了心理危机处理的职业化水平与成效。融合这两项原则，学校可以更加有效地进行学生心理危机的预防与处理，维护学生们的心理健康。

3. 多方协作综合干预的原则

在构建学校心理危机干预体系时，多方面的配合显得尤为重要。学生所面临的心理挑战常常超出学校的范畴，诸多危机的产生还与家庭背景或社会环境有关，单凭学校自身的力量难以做到彻底解决。学校需与家庭搭建紧密的联络桥梁，实时交流学生心理状况，保障家长有能力给予孩子必要的情感支撑与引导。学校也应当与专业的心理咨询服务、医疗保健机构以及社区服务机构建立合作关系，这样在应对危机时可以调动外部专家资源，实施多元化的干预措施。依靠多方的共同努力，能够汇聚更丰富的资源，共同参与心理危机的援助工作，使得对学生的心理干预更加全面且彻底。这种多方联动的模式不仅能提升危机应对的效率，还能在问题解决之后为学生提供持续的关怀服务，助力其心理的康复过程。

三、学校心理危机干预体系的实施要点

1. 心理教师与辅导员的专业能力提升

在心理危机的应对机制中，心理教师和辅导员的职能极为关键，他们的专业技能是干预效果好坏的直接因素。现阶段不少学校的心理工作者并未接受过完整的心理危机干预训练，其专业素养不一，面对复杂心理状况时往往难以有效处理。强化心理教师和辅导员的专业技能是完善学校心理危机干预机制的核心所在。学校需定期举办专业提升课程，邀请心理学领域专家进行指导，并让教师和辅导员参与实际危机干预操作，以掌握心理学的最新进展和技巧。特别是在紧急危机发生时，教师和辅导员需要具备迅速发现学生心理隐患的洞察力和判断力，以便及时实施有效的干预策略。同时，心理教师还应该拥有出色的沟通能力，以便与学生建立起信赖关系，给予他们必要的情感支持。通过不断提高心理教师和辅导员的专业素质，学校能够确保危机干预行动的及时性和有效性，最大程度地减少学生面临的心理危害。

2. 辅导员与教师的干预责任

在构建校园心理危机干预体系时，明确划分辅导员与教师的职责至关重要。作为与学生互动最为频繁的人员，辅导员承担着发现并上报学生心理危机征兆的首要任务。他们凭借经常性的互动，能够迅速捕捉到学生心态的波动，因而在心理危机的初步干预阶段扮演着不可或缺的角色。而在教育教学活动中，教师同样需要对学生的心态保持警觉，一旦察觉学生情绪或行为出现异常，应立即通报辅导员或专业心理教师。学校需对辅导员和教师在心理危机干预工作中的具体职责做出明确规定，并提供必要的培训和协助，保障所有相关人员能够有效执行自己的任务。辅导员与教师之间应建立紧密的协作关系，共同致力于学生心理健康的维护，避免因责任划分不清或信息交流不顺畅导致干预时机的丧失。只有通过明确的职责分配和协同合作，心理危机的应急处理才能更加高效地实施。

3. 心理健康教育与学校德育体系的联动

构建心理危机干预体系的过程中，实现心理健康教育和学校德育体系的紧密结合是一项关键策略。心理健康教育的作用不止于危机干预，它同样是促进学生全面发展的基本教育组成部分。将心理健康教育与德育体系高效整合，可以促进其在日常教学中的深入发展。学校可以在德育课程中穿插心理健康的相关内容，例如教授学生如何管理自己的情绪、应对压力的方法，以及培养

同理心等,从而从小培育学生健全的心理素养。通过将课堂教学与德育活动相结合,学校不仅能够增强学生对心理健康的理解,还能通过实践活动指导学生将心理健康知识运用到实际生活中。心理健康教育与德育的相互配合,能够让学校更准确地把握学生的思想变化和心理需求,为危机干预工作打下坚实的信息基础。这种融合德育与心理健康教育的模式,构建了一个全面的学生心理健康促进网络。

四、心理危机干预体系建设的改进思考

1. 加强心理危机干预人才的专业培养与资源投入

在构建校园心理危机干预体系过程中,培育高素质专业人才及确保资源的恰当配置是优化该系统的关键环节。现阶段,不少院校在心理应急援助领域的专业人才储备不足,心理教师及辅导员的职业能力亟需增强。因此,院校应当强化对心理应急援助人才的培育工作,为心理教师创造更多的进修机遇,帮助他们掌握前沿的心理援助技巧与知识。院校还需与专业心理健康机构建立合作关系,引入专家到校提供专业辅导与咨询服务,以提高校内心理援助团队的整体实力。在资源配置方面,院校应提高心理健康教育的经费支持,升级心理咨询中心的硬件设施,保障学生能够享受到充裕的咨询空间与资源,以支持心理咨询和危机干预的开展。通过增强人才培育和资源配置,校园心理应急援助系统将得到进一步完善,从而更有效地处理学生心理危机事件。

2. 提升心理健康教育的全面覆盖与学生的参与度

在学校教育中,实现心理健康教育的普及和学生的高参与度对于构建有效的心理危机干预体系至关重要。不少学校的心理健康促进活动尚未普及至每一位学生,学生们的参与热情也显得不够积极。为了扩大心理健康教育的普及范围,学校方面应当将其整合进学生的常规学习计划之中,并开展形式多样的心理健康促进活动,例如举办心理健康讲座、组织集体辅导活动、设计心理互动游戏等,以此吸引广大学生积极参与。学校还需大力倡导学生投身于心理健康教育活动,特别是那些较为害羞或是心理韧性不足的学生群体,采取多样化的手段引导他们逐步融入活动之中。心理健康教育应着眼于实际效果,既要通过理论教学提高学生的心理素养,也要通过实际操作锻炼他们情绪管理和解决问题的能力。通过增强心理健康教育的普及度和学生的参与度,学校可以更有效地防范心理危机的出现。

3. 完善家庭-学校联动机制增加家长参与

家庭对于学生心理健康的成长扮演着不可或缺的

角色,而学校与家庭之间的互动体系在心理危机干预体系中占据着关键地位。现阶段不少家长对于孩子心理健康的关注程度尚显不足,这直接影响了家校在心理危机干预方面的协作效果。学校需致力于强化与家长的交流与协作,构建健全的家校联合机制,以便家长能够第一时间掌握孩子的心理动态。学校可以采取举办家长座谈会、建立家校交流平台、开展心理健康教育讲座等措施,以提高家长对孩子心理健康的认识水平,并指导他们如何在家庭环境中对孩子实施有效的心理疏导和帮助。特别是在心理危机爆发时,家长的参与显得尤为关键。学校应当鼓励家长深度参与危机干预的各个环节,与学校一同拟定干预方案,保障家校协作的顺畅无间,共同发力,助力学生顺利克服心理危机。这种家校联合的模式不仅能提升危机干预的成效,还能为学生提供更加全面的帮助。

结语

构建校园心理危机干预体系是维护学生心灵安宁与校园环境安泰的关键工程。依托健全的危机应对体系,学校得以在潜在风险浮现前实施预防,并在危机爆发时迅速响应,给予学生必要的援助。本文全面剖析了该体系的重要性、设计理念、执行关键及优化策略。随着社会对青少年心理健康重视程度的提升,校园心理健康保障体系的建设必须持续优化,尤其是在专业人才培养、教育普及范围拓展和家校互动等方面需加大投入。通过集众人之力,学校有望为学生打造更加全面的心理防护,助力他们身心全面成长,守护校园的宁静与安宁。

参考文献

- [1] 谢四元, 胡小兰, 邵海, 等. 多元视角下学校心理危机干预的困境与优化策略[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(9): 1377-1381.
- [2] 荆建府, 吴九君. 高校“四级联动”大学生心理危机干预体系的构建[J]. 湖北开放职业学院学报, 2022, 35(23): 129-131.
- [3] 王苏妍, 段笑那. 高校心理危机干预体系的构建[J]. 辽宁医学院学报(社会科学版), 2022(001): 020.
- [4] 汪永波. 中小学生学习心理危机干预“家校社医”协同机制建设与实施[J]. 心理学进展, 2023, 13(12): 5665-5672.
- [5] 陈柯安. 高职院校学生心理危机干预体系的构建[J]. 科教文汇, 2023(1): 175-178.