

数字视域下高校心理危机干预体系构建与创新

胡秋琼 赵子贤

重庆师范大学心理健康教育与咨询中心 重庆 401331

摘要：近年来，高校心理危机事件发生率及危机事件复杂性增加，危机事件的处理和应对难度较大，高校危机管理工作应关口前移，充分利用现代化手段，创新性的建立危机干预体系，有效预防和应对危机。本文探讨高校心理特点、危机干预现状等，发现高校心理危机干预在数字技术方面的不足，着重从多源数据采集、构建风险预警机制模型、多元化危机干预模式以及建设数字化资源四个维度建立心理危机干预体系。

关键词：数字视域；心理危机；干预体系

引言

2023年教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》中明确指出，提升学生心理健康素养，全方位开展心理健康教育，加强心理健康检测、健全预警体系等；国家卫生健康委也强调加强学生心理健康工作上升为国家战略；《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》提出，普及心理健康教育，建立全国学生心理健康监测预警系统，分学段完善服务工作机制。随着数字技术的飞速发展，大数据、人工智能、云计算等先进技术在教育领域得到广泛应用，为高校心理危机干预工作带来了新的契机。利用丰富的数字资源全面预防心理危机的发生；使用先进的技术手段，更全面、精准地收集学生心理数据，实现心理危机的早期识别和预警；借助多样化的数字平台和工具，创新心理危机干预方式，回应危机信号，阻止危机发生，提高干预的针对性和有效性，构建更加完善的心理危机干预体系。

一、新形势下高校学生心理危机特点

以“00后”为主的当代大学生群体，心理危机的

表现形式呈现出显著的变化，这些变化与数字技术的普及、社会压力源的多样化以及学生群体特征的时代性密切相关。

（一）心理危机主体扩大化

一是当前高校学生“亚健康”群体比例上升，每年的新生心理普测心理问题检出率逐年上升；《2022年国民抑郁蓝皮书》也指出，50%抑郁症患者为在校学生。这一类学生，易在一些特定诱因下转化为危机个体，需要花费大量的时间精力访谈和关注。二是不同年级学生虽有不同的发展议题，但趋于一体化。大一新生往往面对的是新生适应问题，而高年级学生面对的是学业、就业、人际压力等，但随着学生身心发展，这些问题在大一到大四阶段都会发生，并无特殊性。三是研究生群体心理危机干预增多。研究生在学校期间面对学业压力较大，成为心理危机高发人群^[1]。四是从特殊背景家庭学生扩展到普通家庭学生。以往更多关注的是单亲家庭、贫困家庭、重组家庭等特殊背景家庭的学生，认为他们是心理危机高发群体。但近年来，普通家庭学生也因家庭期望过高、家庭矛盾等因素出现心理危机。

（二）心理危机诱因的多元化

一是社会环境的变化。习近平总书记指出当今世界正经历百年未有之大变局，社会环境不断变化，社会事件不断发生，这些事件也给大学生们带来冲击，如激烈的社会竞争、铺天盖地的信息轰炸、网络文化的影响等。二是学生面对的压力较大，高校学生面临着人际交往、学业压力、情绪情感、就业压力等多重矛盾。三是自身心理特点的变化。高校学生是“00后”，多为独生子女，自我意识较强，面临多种竞争，心理压力较大。

项目基金：2023年重庆师范大学学生处大学生思想政治教育教育教学质量工程“数字教育背景下大学生心理健康教育课程改革路径分析”（编号：23SZL09）

作者信息：

胡秋琼，女（1991.09-），土家族，重庆黔江人，硕士，助教，研究方向：心理健康教育；

赵子贤，男（1996.07-），汉族，江苏徐州人，硕士，助教，研究方向：心理健康教育。

（三）心理危机程度加重化

一是高校学生极端行为增多，部分学生在心理疾病、外界环境等影响下，采取极端的自伤自残等行为。近年来，高校极端事件呈逐渐上升趋势^[2]。这些极端事件的发生引起了广发的社会关注。二是共病现象比较突出，心理危机往往并非是单一原因引起，而是多种心理疾病共存，如抑郁与焦虑共同出现等，对心理危机事件的干预增加了难度。

（四）心理危机传播速度快

一是信息传播速度快，在数字时代，信息传播速度极快。心理危机事件在网络和校园内传播，会激发和引起部分学生的心理激荡和情绪反应，增加不稳定因素；同时，对于接触到心理危机的群体，也会触发连锁反应，使原本未出现心理危机的学生也受到影响。二是危机事件的发生对社会安定也会受到影响，严重的甚至引起群体事件。

二、高校心理危机干预现状

大部分高校都对心理危机高度重视，从组织机构、普查常态化、建立重点学生危机库、后期追踪等多方面作为抓点，杜绝心理危机的发生。但多数高校对心理危机还停留在“事后干预”阶段，在各环节、各节点中，出现危机干预效果不理想的情况。

（一）重应对预防不足

高校心理危机干预应以预防为主，将危机问题解决在萌芽状态。但当前心理危机更多的是发生后的应对式处置，没有做到关口迁移，实现心理危机的早发现、早评估、早诊断、早干预的预防和快速反应机制。一是心理知识宣传普及不足，仅依赖大学生心理健康教育课程，不能满足学生的需求，对心理危机认识不够，学生缺乏主动求助的意识，其他同学也对心理危机意识不足，不能采取正确措施；二是，学校采取的心理测评等预防手段存在缺陷，多次施测后学生有防范意识，不能准确评估学生的心理状态，或是普查后缺乏动态追踪和多维度评估。三是学校建立的“学校-院系-班级-宿舍-个人”五级预警防控体系中，大部分人未参加过相关培训，没有危机干预相关知识，不能准确识别；部分学生即使意识到同学有异常，并未引起重视，担心成为“泄密者”，未能及时报告。

（二）合力尚未形成

高校心理危机干预工作是一个系统工程，需要学校各部门、家庭和社区的协同合作。但在实际工作中，协同机制存在诸多问题。一是数据壁垒未打破。数字化时

代，部分高校在尝试建立智慧学工、智慧教学、智慧后勤等平台，但是教务处掌握的学业预警学生数据、后勤部门的消费数据和作息等数据，彼此是相互独立的存在，学校内部各部门之间沟通不畅，信息共享不及时，“数据孤岛”现象突出，导致心理危机干预工作无法形成合力，错失干预窗口期。二是大中小心理健康一体化尚未形成。学生在成长中，尚未制定具有衔接性、符合学生心理发展特点的心理健康教育目标、缺乏一体化的心理健康教育教材和读本、大中小学心理教师跨阶段交流活动较少、学生升学关键阶段尚未建立心理转衔机制等。

（三）数字化技术缺乏

一是数字资源建设不足。在数字化时代，信息技术为高校心理危机干预工作提供了新的思路 and 手段。然而，目前大部分高校在心理危机干预中数字化应用程度较低，大数据、人工智能等先进技术应用较少。高校现阶段主要依赖人工筛查、纸质档案、线下咨询等传统模式进行心理健康教育，线上学习资源建设不充分，未能满足学生的需求。二是数据使用不充分。学生出现心理危机一般在情绪、学业、生活作息等方面出现异常，学校检测到这些数据后，没有充分利用数字技术对学习、生活、社交等多方面的数据进行分析，挖掘潜在的心理危机风险，实现精准干预。三是资源配置不足。目前有大部分高校未按照1:4000配备心理教师，只靠人工干预学生心理需求得不到及时满足，未将数字化技术引入日常心理健康教育 and 心理咨询中，未能有效防范危机的发生。

三、数字技术赋能高校心理危机体系建设

心理危机有潜在性、突发性和时代性，学生范围较难确定、思想动态难发现，行为变化难预测等特点，把数字化技术融入到心理危机干预中，完善协同机制，形成全方位、多层次的心理危机干预体系，提高危机干预工作的实效性，有效预防和应对危机的发生，为学生的心理健康保驾护航。

（一）多源数据融合采集

打通学校数据壁垒，建立多源数据收集系统。一方面是构建校内信息数据整合机制，从网络行为监测系统收集学生在社交网络、学习平台上的行为数据。如收集学生基本信息、情绪状态、学业成绩、出勤情况、奖惩记录、心理测评数据、社交行为数据、生活消费数据、学习行为习惯、门禁系统等多方面信息。通过与学校教务系统、学生管理系统、网络行为监测系统等对接，实现数据的自动采集和实时更新。同时，鼓励学生主动

上传个人心理健康相关信息,如情绪日记、自我评估报告等,丰富数据来源。另一方面,构建精细化的校内高清监控系统,能实时捕捉校内师生的情绪状态、行为表现等,及时发现学生的异常表现。将收集到的数据进行充分挖掘和分析,对学生呈现出的异常行为表现及时预警到辅导员、班主任、心理中心等。

（二）构建风险预警机制模型

构建心理危机风险评估模型,通过设定一系列风险指标和权重,对学生的心理危机风险进行量化评估。一是全面复盘和梳理多起心理危机事件,运用数据分析找到具有相似的心理特征和行为模式的危机个体,将异常指标作为重点分析对象。二是分析采集到的大数据,导入常模,关注异常学生。三是构建多层次的预警模型。根据其心理危机的影响程度设定一系列的风险权重和评估指标,通过模型计算得出学生的心理危机风险指数。设立一级、二级、三级不同的预警等级,一级是高风险级别,要立即启动危机干预措施,二级表明个体心理问题比较明显,需要专业人员介入干预,三级提示个体可能存在心理压力,需要关注和自我调节。建立实时预警系统,当监测到学生心理危机风险指数超过阈值时,预警信号通过短信、邮件、系统弹窗等方式及时推送给学校心理健康教育工作者、辅导员以及学生本人和家长。在系统中提供多种资源,供学生日常学习和使用,如正念、冥想、常见心理疾病如何应对等,让部分危机学生学习有效应对方式。

（三）多元化危机干预模式

一是线上线下咨询服务,实现心理服务“零等待”。完善在线心理咨询平台功能,提供24小时不间断的心理咨询服务,引入智能心理咨询助手,利用人工智能技术为学生提供初步的心理问题解答和引导;加强心理咨询室建设,优化咨询环境,提高咨询服务质量。将线上线下咨询服务有机结合,根据学生的需求和实际情况,灵活选择咨询方式,为学生提供全方位、个性化的心理咨询服务,减少学生等待咨询的时间。二是个体心理咨询与团体辅导相结合。针对不同风险等级的学生,实施个性化心理辅导与团体心理辅导相结合的干预方式。对于低风险学生,主要通过开展团体心理辅导活动,如心理健康主题班会、素质拓展、朋辈咨询与辅导等。对于中风险学生,为其安排一对一的个性化心理辅导,由专业心理咨询师根据学生的具体问题和心理特点,制定个性

化的辅导方案。对于高风险学生,除了进行个性化心理辅导外,还需要联合学校、家庭和社会各方力量,制定综合性的干预方案,必要时转介到专业医疗机构进行治疗。三是利用数字技术开展心理活动。充分利用数字技术开展特色心理危机干预活动。如开发心理健康教育游戏,将心理健康知识融入游戏场景中,让学生在游戏过程中潜移默化地学习心理健康知识,提高心理调适能力。利用VR技术,创建沉浸式的心理治疗场景,如模拟社交场景、压力应对场景等,帮助学生在虚拟环境中进行心理训练和治疗,提升干预效果。

（四）建设数字化资源

一是丰富心理健康资源形式与内容。将传统的文字、音频、视频、动画等多元素融合,利用数字技术进行整合,打造一批能满足不同年级、不同性别、不同心理需求的资源,以生工形式提升吸引力与传播力,满足学生“时时学、处处学”。二是实现资源个性化定制和推送。借助数字技术,根据学生浏览偏好、反馈评价、心理状态、年龄、性别等多维度数据,分析个体需求,定制并推送适配心理健康资源,如心理课程、放松训练、自信训练等,提高资源利用效率。三是推动资源共享与合作。利用数字技术打破地域、时空界限,促进校际、医校等心理资源的共享,共同开展心理健康项目等,推动资源共建共享。

结语

数字教育为高校心理危机干预带来了新的机遇和挑战。通过从多源数据采集、构建风险预警机制模型、多元化危机干预模式以及建设数字化资源四个维度的心理危机干预体系,能够充分发挥数字技术在心理危机干预中的优势,提高心理危机干预的科学性、有效性和及时性。但要实现这一目标还需要从机制、人才培养、技术等提供有力保障。未来,随着数字技术的不断发展和创新,高校心理危机干预体系也将不断完善和优化,为促进大学生心理健康与全面发展发挥更加重要的作用。

参考文献

- [1]周其松.4R危机管理模式视域下的大学生心理危机干预机制研究[J].河南工学院学报,2023:61-65.
- [2]赵宝,徐宁,张钰.高校学生生命困境及其干预对策研究[J].思想教育研究,2018(09).