

构建大学生心理危机防护体系的教育实践研究

付斌, 张淑兰, 程亮

(河北工程大学 人事处, 河北 邯郸 056038)

[摘要] 当今社会大变革背景下大学生面临的学习、就业经济和情感等方面的压力越来越大, 一些相对脆弱的大学生容易陷入心理危机, 尽管社会各界高度重视并进行干预, 但效果一直不理想。本课题从分析大学生心理危机形成机制及影响因素入手, 有针对性地探索构建能够有效改善大学生心理危机状况的防护体系, 多管齐下, 预防为主, 将心理危机干预阵地前移, 从源头预防心理危机出现, 从而有效预防心理危机事件的发生, 降低对学生、家庭和学校所造成的负面影响。

[关键词] 大学生; 心理危机; 防护体系

doi: 10.3969/j.issn.1673-9477.2015.03.005

[中图分类号] B 84

[文献标识码] A

[文章编号] 1673-9477(2015)03-016-03

根据调查资料分析统计显示, 目前我国大学生的心理健康状况令人担忧, 负面心理情绪充斥影响着相当数量的大学生。因心理疾病退学的, 高达大学生退学总人数的半数以上, 大学生已成为自杀的高危群体, 心理危机已成为影响大学生发展和学校、社会稳定的重要因素。如何有效应对心理危机是全社会无法回避的迫切问题。近年来, 虽然社会各界对大学生心理危机问题非常关注, 针对大学生心理危机干预的研究也取得了一些成果, 但心理危机发生率不降反升的现实说明目前的心理危机干预措施仍不到位、效果并不理想。

一、大学生心理危机现状及影响因素分析

当今社会变革带来的使每个社会成员或多或少的面临前所未有的生活节奏快、风险多和强竞争的心理压力, 大学生面临的学习、就业经济和情感等方面的压力更是越来越大, 在这人生中充满希望、机遇、发展的时期充满着挑战和不确定性, 大学生这一群体在承受着社会急剧变革带来的巨大压力同时, 还感受着人生长期的各种困惑和大学校园内的各种竞争, 直面这些从未承受过的压力, 一些心理素质相对脆弱的大学生可能无所适从, 不能找到合理合适的应对方法, 从而容易陷入心理危机漩涡, 做出过激行为, 导致恶劣后果, 大学校园频繁发生的酗酒、暴力、伤人、杀人和自杀等现象, 均为心理危机的表现形式。

我们通过心理测验、心理调查、人格分析、群体分析等进行了大学生心理危机形成的影响因素分析, 发现主要受到以下几方面因素的影响:

(一) 自身人格特征

统计分析发现, 出现心理危机的个体往往存在

着不同程度的人格缺陷。这些缺陷又会导致个体出现注意力明显异常, 社会倾向性过度, 过度悲观, 自信心低, 情绪情感不稳定, 处理问题能力差, 行为冲动缺乏理性等。

(二) 个体认知

Epictetus 曾说过: 扰乱人精神的, 与其说是事件, 不如说是人对事件的判断。生理学家塞里也说过: 问题不在于发生了什么, 而在于你如何对待它。不同的个体对同一事件往往会出现不同的看法, 原因不在于发生的事件本身, 而是人们不同的认知造成的。有的人总是感受事物的消极面, 有的人总会发现事件的积极因素, 显而易见这两种人对待事件的结果肯定不同。

(三) 社会支持系统

易诱发心理危机的大学生在遇到问题时, 往往没有或不善于利用社会支持系统, 导致其自身应激水平下降, 不能够处理好应激, 不能够避免孤独和寂寞。

(四) 应对方式

应激时, 人们会采用社会化过程中形成的习惯化的各种各样的手段和方式应对, 效果也会千差万别, 有的成功, 有的失败。成功的个体可能会强化其行为模式, 失败的个体则会由于没有有效的应对手段而导致个体焦虑、紧张、压力大, 久而久之, 心理危机防护研究便会诱发。

二、大学生心理危机防护体系构建的理论探索

本课题组在充分分析大学生心理危机诱因机制的基础上, 为充分贯彻“以人为本、预防为主”的理念, 探索将大学生心理危机干预工作重心前移,

[投稿日期] 2015-07-12

[基金项目] 河北省高等学校人文社会科学研究重点项目(编号:SKZD2011407)

[作者简介] 付斌(1969-), 男, 河北平山人, 教授, 研究方向: 心理学、管理学教学和研究。

构建大学生心理危机的前期防护体系建设工作，消除大学生心理危机的诱导因素，要能体现预警作用，提高自知、自觉、自助的能力。从源头上有效预防危机事件，有效降低危机事件对学生、家庭、学校所造成的伤害。“思想决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运”，为实现这一目标，应从以下几方面进行突破：

（一）重视和加强大学生心理健康教育

全面的心理健康教育可以引导大学生正确认知自己和社会发展，通过优化教育内容、丰富教育手段来帮助大学生改善自我认知、发现自身人格缺陷，学会并不断内化积极的认知思维方式，掌握和熟练运用调节心理健康的知识和技巧，从精神层面上提升大学生的心理素质，最终达到优化其人格特征的目的。树立正确的人生观与世界观，缓解大学生焦虑、孤独、寂寞、无助等消极情绪，避免生心理不健康行为，有效预防心理危机的发生和应对能力的提升。

（二）帮助大学生建立和利用社会支持系统

通过丰富多彩、多角度多形式的心理剧、心理访谈、情景剧等活动方式让大学生认识到社会支持系统的重要作用和利用技巧。学会社会支持系统的积累与建立方法，学会与系统成员的沟通联络技巧，善于通过支持系统发挥倾听、宣泄、疏导等帮助功能，从而有效提高心理危机预防和应对能力。

（三）养成良好的心理卫生习惯

每个人不同的习惯和行为方式，从某种程度上决定了这个人的一生和命运。试想一个小节不检点的人会彬彬有礼地完成外事活动。同样一个心理思维方式不正确的个体，绝不可能成为一个心理健康的个体，也不可能正确引应对心理危机现象。所以，倡导和培养文明的行为和正确的学习生活方式是十分重要的。应充分发挥学校学生团体特别是心理健康社团的凝集力和亲和力，引导大学生合理宣泄、调适心理状态，养成良好文明的行为习惯，弘扬积极阳光的校园文化，构建健康良好的教育环境。

三、大学生心理危机防护体系构建的教育实践

根据对大学生心理危机形成及影响因素的分析和构建防护体系理论的探索，我们通过以下途径进行了构建大学生心理危机防护体系的教育实践，多措并举，实现大学生心理危机预防与干预工作多层次、立体化、全覆盖。确保心理危机早预防、早发

现、早干预、早处理。

（一）设立班级心理委员预警学生心理危机

根据人际交往的相似性规律，我们在学校每个班级都增设1名“心理委员”，与班长、团支书、学习委员、生活委员等一起组成班委会。选拔的心理委员、宿舍心理联络员除具备良好的组织协调能力外，还应具备心理健康、性格开朗、自信心强、善于沟通、人际良好等素质。并通过系统的心理健康知识培训，掌握觉察他人是否有心理问题和分辨是否发生心理危机的能力，一旦发现危机线索，能第一时间对当事人的行为进行有效预防和干预，并及时反馈给老师。

（二）医校合作干预心理危机

为提高心理危机防护水平和效果，充分发挥综合性大学优势，我们与附属医院、医学院签署了医校合作协议，加强双方在大学生心理危机防护体系构建与干预方面的合作。根据大学生心理危机防护与干预的医校合作协议，双方在大学生心理危机防护体系构建与有效干预方面加大合作力度，附属医院和医学院一方面为学校专兼职心理咨询师提供业务培训和督导，开通转诊绿色通道为心理危机患者提供更加快捷的服务，共同探索和创新大学生心理危机防护与干预的有效手段和模式。

（三）构建完备的预警机制

确立“防先于治”的危机预警理念，出台《关于建立大学生心理危机干预联动机制的意见》等多项规章制度与管理方案。施行心理测评及筛查制度，通过新生心理健康测评，筛查可能有心理问题的学生，逐个进行面谈及心理辅导，并建立学生心理档案及危机预警档案。落实“五个一”系统管理制度，每月度宿舍开展一次“寝室生活研讨”、班级组织一次主题心理班会、心理社团举办一次主题心理活动、院部举行一次心理委员及心理社团骨干工作会议、心理中心召开一次院系心理辅导员会议，及时发现问题、解决问题。

（四）畅通信息化联系通道

建构信息化沟通途径，如设立“心灵花园”等心理网页，在校园论坛设立“敞开心扉放飞心灵”版块，建立QQ心理交流群，利用校园网、微信、短信等网络途径大力宣传心理健康知识。建立校园网络心理测评系统、心理健康教育中心信息平台等；完善信息报送制度，心理工作月报，心理异常学生日报，保证沟通渠道及时畅通。

(五) 打造专业的心理工作者队伍

不断加强心理咨询师等工作者的专业与职业发展培训力度,心理健康教育中心专职教师每年都要参加各级各类专业督导和培训,鼓励多参加学术研究活动,多次邀请心理学知名专家和学者为我校专职心理教师、心理辅导员及班级心理委员、心理联络员举办心理健康知识和心理危机干预讲座培训。

(六) 建立网格化工作格局

构建“校专兼职心理辅导教师——各院系辅导员——班级心理委员、大学生心理健康协会成员——宿舍心理联络员”组成的四级校园危机防护与干预网络体系,责任明确,步骤协调,共同筑起大学生心理危机预防工作的“防护墙”。构建“全员介入”的支持系统,通过系列心理自助教育活动,强化大学生自助系统;通过与家长沟通,巩固家庭支持系统;通过开展朋辈心理辅导等形式,发展朋辈支持系统;通过组织学生参加“关爱留守儿童”等公益活动,完善社会支持系统,目标一致,通力协作,全力编织大学生心理危机防护工作的“防护网”。

(七) 把大学生心理危机防线延伸到宿舍

大学生活中,宿舍是一个重要的组成部分,据统计,在宿舍楼发生的大学生自杀事件占到了自杀总数的四成多。所以,我们设想如果宿管员了解一些大学生心理危机的特点和表现,就能够及早发现、有效预防和及时干预心理危机。所以我们聘请了心理专家举办多场特殊的培训,听众是来自全校学生宿舍楼 100 余名楼管大叔和楼管阿姨们,培训内容是大学生心理健康和心理危机干预。目前,在心理危及早期信息的甄别提供方面已发挥了很大作用。

经过三年多心理危机防护体系构建的教育实践,我校大学生心理健康水平得到了较大提升,心理危机的发生率显著下降。这也让我们深深体会到大学生心理危机的预警机制的重要性。教育实践过程显示,心理危机防护单靠学校一方是不行的,需社会各方面、大学生、家庭、老师和学校多层次、多维度的合作和支持。通过建构来自于学校、社会的社会支持网络体系,形成学校主导、依托家庭、社会辅助的心理防护网。学校、家庭、社会共同努力,通力合作,不断创新举措健全大学生心理危机预防和干预措施,大学生心理危机的防护体系才能发挥它的功效,才能保证大学生健康、和谐地成长成才。

参考文献:

- [1]王丽萍. 引导大学生形成健康心理素质的几点做法[J]. 东华理工学院学报(社会科学版), 2005, 24(4): 512-514.
- [2]陶玉芳, 江立成. 试论大学生心理危机应急“绿色通道”的构建[J]. 淮海工学院学报(社会科学版), 2006, 4(1): 97-100.
- [3]林莉. 大学生就业心理健康教育的途径和方法[J]. 中国大学生就业, 2006(15): 71-74.
- [4]付斌, 李丹, 龚晓会. 大学生心理危机防护的有效途径研究[J]. 大家, 2011, 12(上): 134-135.
- [5]刘镇江, 蒋福明, 彭建国. 大学生心理危机预防与干预机制研究[J]. 南华大学学报(社会科学版), 2007, 8(2): 72-73.
- [6]付斌, 史玉, 丁建萍. 逆商教育——大学生心理危机干预的有效途径[J]. 中国市场, 2008(12): 144-145.

[责任编辑 陶爱新]

A study on the teaching practice of constructing college students' psychological crisis protection system

FU Bin, ZHANG Shu-lan, CHENG Liang

(Personnel Department, Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

Abstract: Under the social transformation background, college students face the pressure of study, employment and emotion problems. Some weak college students fall easily into psychological crisis. Though all circles pay attention to this issue and make intervention, the result is not ideal. This study begins from the forming mechanism and effect of college students' psychological crisis, explores constructing an efficient protection system for college students' psychological crisis. The protection system is multi-dimensional and mainly preventive. It moves forward the psychological crisis intervention, preventing the psychological crisis from its source, and thus prevent psychological crisis, lessen the negative effect on the college students, family and universities.

Kew words: college student; psychological crisis; protection system