

大学生心理健康教育与危机干预模式探讨

刘在洲 蒯亚荣

(武汉纺织大学,湖北 武汉 430200)

摘要:当代大学生面临较大的心理压力,是心理问题的高发群体,由此带来的学业与生活困惑日益突出,甚至危及生命。高校在进行人才培养的同时,应充分关注大学生心理健康问题,精准开展心理健康教育及相应的危机干预措施。对大学生心理健康教育与危机干预模式进行了研究,提出加强心理健康教育与危机干预的举措。

关键词:大学生;心理健康教育;危机干预模式

分类号:G441 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-1395(2018)01-0096-04

大学生作为一个承载社会与家长高期望值的群体,其面临的心理压力明显高于其他同龄群体,是心理健康问题的高发群体,在生活、交往、成长、情感等方面产生的心理健康问题日益突出。近几年因心理问题不能正常学习和生活而休学或退学的学生人数有逐年上升的趋势,导致学生非正常死亡现象也时有发生。因此,心理健康教育和珍爱生命教育以及危机干预成为学生思想政治工作的一个重要内容。为此,我们必须通过精准开展心理健康教育及相应的危机干预措施,培养学生珍爱生命的积极心态与健全人格,减少因心理原因休学或退学的学生人数,杜绝因心理原因导致的学生非正常死亡,努力守住学生生命安全的“底线”。笔者针对该问题提出如下建议。

一、“多渠道”的心理健康教育

大学生心理健康教育工作是时代发展的需要,是实施素质教育的重要举措,是大学生思想政治教育的重要内容,是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。它对于提高大学生适应社会生活的能力,培养大学生良好的个性心理品质,促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展,提高高等学校德育工作的针对性、实效性和主动性,具有重要作用。^[1]

大学生心理健康教育是保障学生心理健康和生命安全的基础性工作。根据大学生的身心发展特点和教育规律,有针对性地讲授心理健康知识,开展辅导或咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题。帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑,提高健康水平,培养大学生良好的心理品质,热爱生活、珍爱生命和自尊、自爱、自律、自强的优良品格,增强大学生克服困难、经受考验、承受挫折是心理健康教育的主要任务。

为此,我们要“多渠道”地开展心理健康教育和珍爱生命教育,通过“三进”对广大学生进行系统教育,通过讲座进行集中教育,通过心理咨询师的心理辅导进行个别教育。此外,还要合理利用QQ空间、微信等平台,实现与学生的良好沟通工作,以提高大学生的心理素质,维护和增进大学生的心理健康和生命安全。

二、“全覆盖”的定期筛查

心理问题的产生没有特定的群体,亦不遵循某种规律,但一般与人们的生理、心理及其所处的社会环境密切相关,如能及时发现并采用有效干预措施,

收稿日期:2017-11-02

基金项目:2015年度湖北省教育厅人文社会科学研究项目(15Z107)

第一作者简介:刘在洲(1959—),男,湖北仙桃人,教授、博士生导师,主要从事高等教育理论研究。

可以防止某些极端行为的出现。对于大学生而言,不同阶段的不同经历随时可能引发他们当中的不稳定因素,特别是由于环境改变、学业压力、就业压力、生活压力、负性生活事件等造成的不良情绪很有可能滋生心理问题,从而影响其正常学习和生活。

心理筛查就是依据心理学理论,运用测量方法,对人的心理品质和水平做出相应的鉴定和评估。定期对大学生进行全覆盖的心理筛查,可以帮助他们更好地了解自己的心理状况和心理特征,有助于培养良好心理素质,促进自我发展。同时,也可及时发现问题,有效干预,帮助学生减轻压力和痛苦。

通过分析总结大学生的阶段心理特点,我们发现新生和准毕业生的心理波动最为明显。新生在经历过高考的巨大压力之后,面临崭新的学习和生活环境,各种节奏的调整导致有些人表现得非常不适应,于是出现各种程度的焦虑、恐惧、抑郁等症状,如不及及时发现并实施帮助,很有可能酿成严重后果。一个非常典型的情况就是由于宿舍关系紧张带来的人际交往问题,在与一些厌学、旷课严重的同学交流时发现,他们逃避学校的一个重要原因是孤独,由于生活习惯不同与朝夕相处的室友产生的摩擦使得他们产生人际交往障碍,强烈地想要寻求校外的温暖。因此,新生的心理健康普查是新生入学阶段一项非常重要的工作,已经引起了政府部门和各高校的广泛关注^[2]。有些高校对于高年级的学生,特别是准毕业生们的心理状况有所忽视,经过了三年的大学洗礼,他们已经拥有了比较稳定的大学观,在他们徜徉于校园的舒适惬意之时却全然忽视了伸手则可触及的未来,由于缺乏思考、毫无准备,他们有些面对现实时显得十分恐慌。笔者对大三年级学生的心理筛查中发现 10%左右的被试存在不同程度的心理问题,主要表现为焦虑、抑郁情绪等,还有一定数量的“自杀倾向”,结果十分令人担忧。因此,心理筛查应特别把握好“入口”与“出口”两个重点。

三、“全天候”留心关注异常情况

心理筛查在心理问题的发现过程中起着积极的作用,但作为一种辅助工具,我们不能仅凭单一的测量结果进行问题的评估。首先,心理状况是一个动态的发展过程,学生的心理问题也会在社会生活过程中不断发生变化,因此要以发展的观点判断分析学生的心理问题;其次,一般来说高年级学生对心理测量有“反侦察”心理,为了避免被关注,他们会有意将一些问题隐藏起来。

然而,几乎所有心理异常都会通过日常行为表现出来,观察法作为我们研究学生心理的基本方法,在防止学生自杀事件、早期发现自杀企图方面起着非常重要的作用。

为确保大学生心理危机干预与自杀预防工作快捷有序地开展,我们建立了学生心理危机干预与自杀预防的班级、学院、学校三级工作系统,在学生心理危机的“全天候”观察专项工作中充分发挥作用。班级工作系统由班主任或班长牵头,全体班干部和寝室长参加,并设立班级心理委员,共同负责对本班同学进行日常观察和定期排查,密切关注测评异常和日常言行异常的同学,主动关心他们并与其交心谈心,了解他们的思想动态和心理状况;学院工作系统由副书记牵头,辅导员和学院主要学生干部参加,并设立学院心理工作站,负责对班级发现和心理测评异常同学的管控和筛查,采取必要措施对他们进行心理疏导和危机干预;学校工作系统由分管学生工作的校领导牵头,学生工作处、保卫处负责人为核心,学校心理健康教育中心专职教师为骨干,校“大学生心理危机干预与自杀预防工作领导小组”其他成员参加,负责学校心理健康中心建设和全校宣传、普及和教育咨询,开通心理咨询网络预约平台和 24 小时心理咨询服务热线。学院与班级作为心理问题观测的一线主要力量,要重点培养一批心理委员、班级骨干、信息员,对其进行专业培训,首先让其摆脱“揭发于同学不忠”的心理束缚,形成早发现才能早施助的理性认识;其次训练其掌握一定的心理学理论和辅导方法,提升其救助能力。

四、“全方位”的分级预警管理

心理评估是进行心理危机干预的前提和基础,正所谓“对症”才能合理“下药”,通过前期的定期筛查与日常观察,我们能够充分掌握学生心理状况的各类信息,并且在心理学理论与各案例实践的指导下,依据观测到的前兆,对可能发生的危险发出紧急信号,从而最大限度避免或降低危害造成的损失。根据学生异常心理情况的严重程度,我们从制度上实施安排,全封闭、全口径进行预警,分别实施蓝色、黄色、红色三级管理,针对不同的预警对象采取不同的干预措施。

蓝色预警管理的预警对象为心理筛查呈现一般问题的学生,预警责任人是辅导员,直接责任人是班主任或导师、班长,主要措施有密切关注、交心谈心、督促参加心理健康教育活动、建立心理健康档案、及

时与监护人沟通等;黄色预警管理的预警对象为心理筛查出来的有心理障碍、心理疾病或自杀倾向的学生,预警责任人是学院副书记,直接责任人是辅导员,对此类学生,除采用蓝色预警相关措施之外,还应安排专人并以适当方式对其进行监护,由学校心理健康教育中心进行访谈、咨询和诊断,必要时还应通知监护人来校陪读,签订安全协议;红色预警管理的预警对象为讨论过自杀及考虑过自杀方法、有严重心理疾病且出现心理行为异常的学生,预警责任人为学院院长、书记,直接责任人为学院副书记,预警措施除黄色预警外,还应安排专人实行 24 小时人盯人监护,请对口专业精神卫生机构或专家对学生心理诊断以至送院治疗,严重危机的学生应办理休学接受专门治疗。

五、“点对点”的心理咨询和辅导

针对日益严峻的大学生心理健康问题,特别是频频发生的大学生自杀事件,高校应充分结合这一群体特点,积极采取有效措施进行干预和救助、教育和引导,其中建立心理咨询服务体系、开展心理咨询与辅导,不仅对于解决学生的心理问题具有重要的作用,而且对于健全人格、提升学生心理素质有着积极的作用,从根本上来说,还有利于大学生思想观念和道德品质的培养。

心理咨询,旨在对心理失常的人,通过心理商谈的程序和方法,使其对自己与环境有一个正确认识,以改变其态度与行为,并对社会生活有良好的适应。^[3]通过分析大学生心理异常产生的原因,我们主要将其概括为以下几种:一是源于心理疾病,这些疾病是伴随其成长过程产生的,大多在中学之前就有萌芽;二是源于学业困难,大学不同于中学的学习方式,应让很多学生的自主意识得到挑战,行为表现的懈怠和内心的思维形成极大冲突;三是源于环境的不适应,特别是从小受家庭溺爱的人不易合群,人际交往中的障碍让他们感到孤独、无助;四是源于突发性事件,如家庭变故、感情受挫等。^[4]因此,除了病理性原因需临床治疗外,其他问题都可以通过改变认知得到缓解。

在心理咨询的实施过程中,高校应首先根据行业要求建立心理咨询室,配备一支专兼结合、相对稳定、品行优良、业务精通的心理咨询工作队伍,为学生提供心理咨询服务;其次应加强心理咨询制度建设,遵循伦理规范,坚持保密原则,建立健全心理咨询的值班、预约、重点反馈等制度,严格档案材料的

管理;再次应根据大学生特点,通过多种途径开展团体辅导等心理咨询服务,努力帮助学生解决心理问题。^[2]

六、“人盯人”的危急干预

大学生心理状况危急情形是指由于心理疾病或突然遭受严重灾难、重大生活事件或精神压力,大学生自己既不能回避又无法用自己资源和应激方式来解决时所出现的心理反应,常导致大学生自杀行为。

正如心理学专家在研究中所揭示的,有些自杀是理智性的,是由于自身经过长期的评价和体验,进行了充分推理和判断之后,逐渐地萌发自杀的意向,并且有目的、有计划地选择自杀措施,进程比较缓慢,发展期较长;有些则是情绪型的,常常由于爆发性的委屈、悔恨、内疚、羞惭、激愤等情绪所引起,进程比较迅速,发展期短,呈现即时的冲动性或突发性。就大学生群体而言,由于年纪较轻、涉世未深,自杀情形多数是由于特殊情绪所致,或者说是一时想不开,并非真正厌世,因此如果能及时对其实施救助,便可挽回巨大损失。

危急情形的涉事人我们一般首先对其进行红色高危预警,这就意味着学生所在学院由党政主要负责牵头必须动员最广泛的力量对学生实施救援,最关键的基础措施是监控,无论是在学校心理健康中心工作人员进行心理安抚阶段,还是在专业精神卫生机构进行系统诊断以至住院治疗期间,在学生监护人到校之前,辅导员、班主任、班委、室友必须组成一支专业陪护团队进行 24 小时不间断的人盯人防守,特别要关注其夜间动向,同寝室同学轮流值班,谨防趁人熟睡时情绪突然爆发酿成无法挽回的后果,帮助其平稳度过心理危机时期。

七、“热线式”的家校联系机制

大学生之于社会是优秀个体,之于家庭则是全部希望,大学生由于心理问题造成的一系列不良后果对社会是莫大遗憾,对家庭则是灭顶之灾。因此,从重要程度而言,作为监护人家长需要对孩子在校期间的特殊行为有充分的认知;从工作方式而言,学校要通过各种途径向学生亲属了解学生的心理表现,以期实施有效救助;从工作成效而言,家庭作为港湾的温暖和学校作为教育机构的理性相结合,一同摆渡大学生的受伤心灵,力量一定更为强大。

目前很多大学生对家人怀揣“报喜不报忧”的心态,遇到问题往往再三请求老师不要告知家长,或是

提供虚假的联系方式设置阻碍。这就要求学校在新生入校时,就着手与家长建立联系渠道,比如 QQ 群、微信平台等,方便后期问题产生时的沟通。对于心理异常学生,无论严重程度如何,学校都应如实向家长说明情况,并告知专家意见,在此基础上与家长进行协商,达成一致方案。对于遭遇严重心理问题的学生,学校必须通知监护人来校陪读,一方面家人的陪护会让当事人感觉轻松温暖,另一方面心理问题的缓解需要一个长期过程,老师与同学的 24 小时陪护只能是应急之举。同时,陪读期间,为防止有些家长对问题不重视,学校要求监护人签订安全协议,明确责任与义务。对于有强烈自杀意愿或自杀未遂的学生,学校应说服家长带领孩子接受专业精神卫生机构的诊断与治疗,并根据医生建议进行入院治疗,必要时可办理休学、退学手续,首先保证生命安全。所谓热线式,即让学校与家长在学生问题的解决过程中处于一种即时沟通状态,避免因不理解或沟通不充分造成的不良后果。

八、完整的“痕迹化”管理

痕迹化管理,是在各种管理工作过程中,从时间和管理内容方面,不留间隙或空白、不留死角的缜密的工作记录,可以通过查证保留下来的文字、图片、实物、电子档案等资料,有效复原已经发生了事件。管理中的痕迹化有助于提升管理水平和成效,学生管理也不例外,重点学生的管理更是如此。

心理异常学生的管理与痕迹化有着天然的联系,一方面是学生心理的痕迹,类似于我们的临床记录,清晰地记载了不同阶段的不同状态,呈现出个体心理问题的发展过程,有助于预测未来状况;另一方面则是工作的痕迹,根据理论与工作实践的要求,针对对于不同状态所采用的相应干预措施会成为紧急情况下的重要参考。

心理危机干预的痕迹化管理应从以下方面进

行。首先是学校心理健康教育中心提供的心理筛查结果,其中详细记录了学生的心理异常数据及其分析,其原始性、重要性不容忽视,并从中确定重点学生名单;其次,建立重点学生心理档案,其中既包括筛查重点学生,也应包括日常观察行为表现异常的重点学生,由学院心理工作站统一管理,详细记录学生的全部信息,并明确其所处的阶段及相应干预措施的实施情况,特别是心理辅导老师、辅导员的每一次谈话记录,一定要勤于记载;再次,重视每月的心理月报,即向学校专业机构提交的学院重点学生本月动态报告,这既是向学校的汇报,也是我们接受指导与帮助的窗口。完整的“痕迹化”管理既有利于工作的程序化,又有利于更好地接受家长社会的监督,从而守好学生安全的“底线”。

我国大学生心理健康教育专家、北京师范大学方晓义教授曾说过,大学阶段在个体发展中具有重要作用,是大学生的生活环境、学习方式、人际关系都发生巨大变化的阶段,是个体人格发展完善的关键时期,也是一段自我规划和探索,并为未来做准备的过程,但同时也是心理问题高发的特殊时期。面临纷繁复杂的学生心理异常状况,高校希望尽自己最大努力为学生撑起一把保护伞,助其平顺远航。

参考文献:

- [1]教育部.关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见(2001)[EB/OL]. http://www.moe.edu.cn/s78/A12/szs_lef/moe_1407/moe_1411/s6874.
- [2]教育部.关于印发《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》的通知(2011)[EB/OL]. http://www.edu.cn/zong_he_793/20110624/t20110624_639542_1.shtml.
- [3]朱智贤.心理学大词典[M].北京:北京师范大学出版社,1989.
- [4]齐力.大学生自杀现象心理分析与危机干预研究[J].中华女子学院学报,2003(4).

责任编辑 胡号寰 E-mail:huhao2@126.com