

# The Construction of College Psychological Crisis Intervention System from the Perspective of Ideological and Political Affairs

Ya Zhu

Guangdong University of Science and Technology, Dongguan, Guangdong, 523083, China

## Abstract

In recent years, with the rise of psychological crisis events for college students, the psychological crisis intervention work system in universities has shown rigid mechanisms, insufficient response, and lack of linkage among various departments, which has caused great resistance to actual work. Thinking about building a college psychological crisis intervention system from the perspective of ideological and political affairs, realizing early warning and intervention for all employees, establishing a rapid response mechanism, and achieving early detection, early reporting, and early intervention have a positive effect on reducing the occurrence of psychological crisis events.

## Keywords

psychological crisis; intervention system; ideological and political

# 大思政视域下的高校心理危机干预体系构建

朱亚

广东科技学院, 中国·广东 东莞 523083

## 摘要

近年来,随着大学生心理危机事件的攀升,高校心理危机干预工作体系呈现出机制僵硬、反应不够迅速、各部门欠缺联动情况,给实际工作造成非常大的阻力。思考构建大思政视域下的高校心理危机干预体系,实现全员预警和干预、建立快速反应机制,做到早发现、早报告、早干预,对于降低心理危机事件的发生具有积极作用。

## 关键词

心理危机; 干预体系; 大思政

## 1 引言

心理工作是高校思想政治教育中非常重要的一个方面,学生心理问题导致的危机事件也是影响高校安全稳定的重要因素。习近平总书记在2016年12月召开的全中国高校思想政治工作会议上指出,要坚持不懈促进高校和谐稳定,培育理性平和的健康心态,加强人文关怀和心理疏导,把高校建设成为安定团结的模范之地。2017年,中共教育部党组印发了关于《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》的通知(教党〔2017〕62号文件),规定了心理育人体系作为高校思想政治工作质量提升工程的十大育人体系之一,要坚持育心与育德相结合,加强人文关怀和心理疏导,深入构建教育教学、实践活动、咨询服务、预防干预、平台保障“五位一体”的心理健康教育格局,着力培育师生理性平和、积极向上

的健康心态,促进师生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

## 2 心理危机干预

### 2.1 心理危机

心理学家卡普兰(G.Caplan)从1954年开始对心理危机进行系统研究,他认为心理危机是指当一个人面临突然或重大生活困难情境时,他先前的危机处理方式和惯常的支持系统无以应对眼前的处境,即当他必须面对的困难情境超过了自身能力时,这个人就会产生暂时的心理困扰,这种暂时性的心理失衡状态<sup>[1]</sup>。

心理危机包括三方面内容:危机事件的发生;对危机事件的感知导致当事人的主观痛苦;应对方式失败导致当事人的心理、情感、和行为等方面的功能水平较突发事件发生前降低。

埃里克森指出心理危机并不总是意味着个体的灾难，它其实是生命发展中必要的转折点，汇集了成长、复原与更进一步分化时所需的资源，是瓦解旧习惯与引发新习惯的催化剂，如凤凰涅槃一般获得新生<sup>[1]</sup>。

## 2.2 心理危机干预

心理危机干预是指对心理危机状态的个体给予关怀、支持及使用一定的心理咨询与治疗方法予以援助，使之恢复心理平衡，安全度过危机的过程<sup>[1]</sup>。

提供关怀、支持的人群包括心理专业人士、危机个体的重要他人（如父母、亲人、亲密朋友、老师、学生、恋人等），所以当大学生遭遇心理危机时，一方面需要主动寻求帮助，如预约心理老师进行心理咨询，向父母、老师、亲密朋友或同学倾诉；另一方面需要学校建立健全的心理危机识别和干预工作体系，在校师生掌握必要的心理危机识别与干预知识，保持高度敏感，及时发现身边人的心理危机状态，及时提供专业支持和情感支持，做到早发现、早报告、早干预。

危机干预是一种短期的帮助过程，以解决当前问题为主要目标，并不涉及人格的矫正。它强调迅速减轻个体的应激反应，使应激者各方面功能尽快地、最大限度地恢复到危机事件前的水平，甚至高于危机前的水平。

## 2.3 心理危机干预体系

马建青等认为“大学生心理危机干预体系是指管理者通过对预警对象建立一整套科学的预警指标和信息，并对收集的信息进行监测和评估，预测其发生的可能性，启动应急预案，及时采取有效的措施，防止和减少危机发生的可能性，从根本上预防心理危机发生的一种心理健康监测系统”<sup>[4]</sup>。建立高校心理危机干预体系，第一时间发现心理问题学生！对心理困扰予以引导和疏解，预防和减少心理危机事件的发生，做好大学生心理健康教育工作，维护和谐稳定的校园环境，是高校心理健康教育工作者的共同使命。

## 3 高校学生心理危机干预工作的困惑

95后与00后学生遭遇心理危机的情况更复杂，在应对心理危机方面经验不足，导致心理疾病和自杀群体日益扩大。这些情况给本就起步较晚的高校心理健康教育与心理危机干预工作带来了极大挑战，使得这项工作出现了许多问题与不足。

## 3.1 目标定位不科学

随着大学生自杀危机事件发生数量的不断攀升，当前高校行政领导对于心理危机干预工作的重视程度越来越高，很多学校也建立了由学工、教务、保卫、校医等多部门联合构成的“心理危机干预工作小组”。在实际的危机干预过程中，行政领导最关注的是有关人身安全方面的心理危机，如自杀、自伤、他杀和他伤心理危机。就当前大学生心理健康状况而言，自伤与自杀心理危机凸显，近10%的大学生在过去一年或是中学阶段曾经有过自杀意念或自伤行为<sup>[5]</sup>。在如此严重的自杀心理危机形势下，行政领导对于心理危机干预工作的目标定位为预防校园心理危机事件的发生。

这样的目标设定，既是当前形势所致，又是对心理危机和心理危机干预的认识不充分的体现。处于心理危机状态中的个体，只有部分存在人身安全危机。如果仅对存在人身安全危机的学生进行关注和干预，就容易忽视心理危机较轻的学生，也增加了轻度心理危机向严重心理危机转化的风险，这对于整体心理危机干预工作非常不利。

## 3.2 心理危机干预工作中的人力资源匮乏

按照国家教育部规定的高校心理教师与学生的比例不少于1:4000，也就意味着那些没有心理学专业的高校，专职心理教师人数不超过10人，通常在5-6人。整个教师群体中，具有心理学专业背景或是持有心理咨询师资格证的教师更是凤毛麟角。面对庞大的心理危机学生群体，仅靠几位专职心理教师的专业力量远远不够。大多数师生缺乏心理危机识别、心理疏导、干预、处置和安全防护等方面知识和技能，使得高校心理危机干预工作处于被动局面。

## 3.3 心理危机干预机制不够健全

当前，很多高校正在逐步完善心理危机干预机制与制度建设。虽然很多学校成立了“心理危机干预工作小组”，也将相关部门人员纳入工作体系当中，但在实际工作中，许多高校学工、教务、师生、安全保卫、行政、思政等不同部门的联动存在机制僵硬、协调困难、职责不清、执行效力低下、思想不统一、重视程度不一等多方面的不足，使得整个心理危机干预工作处于被动和疲乏状态。

## 3.4 尚未充分发挥学生的力量

目前高校排查和发现心理危机学生的途径包括心理健康

普查、师生上报、学生自主求助和家长来报等，而心理健康普查和师生上报是主要途径，而学生自主求助与家长来报的情况相对较少。经过多年的宣传教育努力，许多大学生开始初步具备心理危机识别的知识，相当一部分同学开始寻求专业帮助。然而，在许多极端的心理危机事件当中，我们发现，那些真正采取自杀行为的学生，很少使用求助这一应对方式，甚至有不少自杀成功的学生和家长对学校隐瞒病史。学生对于心理危机的认识和应对方式，在心理危机干预工作中也起着举足轻重的作用。

### 3.5 家校沟通机制不健全

学生进入大学后，大都处于成年阶段，很多大学生离家非常遥远，所以大学阶段，家校之间的沟通与交流变得非常少，而学生和家也认为不需要与学校保持高度密切的联系，工作繁忙的家长们也可以从多年的子女事务中抽身而出，甚至为这种稀疏的家校联系状态而感到欣喜。然而，随着心理危机学生的增多，尤其是自伤和自杀危机的学生，家庭的作用愈发显得重要。家人是个体最重要的社会支持来源，对于自杀危机的学生来说，良好的社会支持可以有效防范自杀风险。所以，在心理危机干预工作中，家庭具有重要的积极促进作用和不可推卸的责任与义务。

### 3.6 心理健康教育尚未在心理危机干预工作中发挥应有的作用

高校心理健康教育工作是提高学生心理素养、预防心理危机的重要工作途径，属于前置性危机干预，往往通过课程、教育活动等形式开展。目前大部分高校已经将大学生心理健康教育设置为公共必修课，每学年 32-36 学时，但尚有少数高校并未实现。在许多高校，心理健康教育课程更多停留在理论知识学习层面，体验性内容较少，而且缺乏长期有效的行为塑造机制，学生心理调适技能尚未成型，导致心理健康教育在提高学生心理素养方面的作用甚微。

综上所述，当前高校心理危机干预工作需要重新定位，积极构建全新工作机制，才能有效应对学生千变万化的心理危机情况。

## 4 构建大思政视域下的高校心理危机干预体系

面对如此严峻的大学生心理危机形势，如何有效激发全体师生对于心理危机干预工作的使命感与责任感，构建全新

工作机制，充分发挥全体师生的积极主人翁作用，成为了解决问题的关键。基于此，作者提出了集预防、识别、预警和干预为一体的大思政视域下的高校心理危机干预体系，具体措施如下。

### 4.1 树立合理的工作目标

心理危机干预工作目标的设定需要从专业角度、行政管理角度、学生发展角度、家校互动角度，综合考量下，根据学生危机程度不同，有针对性地制订心理危机干预工作目标。

一般来说，心理危机干预有以下三个层次的目标：

#### (1) 最低目标

缓解危机者的心理压力，防止过激行为，如自杀、自伤或攻击行为等。

#### (2) 中级目标

帮助来访者恢复以往的社会适应能力，使其重新面对自己的困境，采取积极而建设性的对策。

#### (3) 最高目标

帮助来访者把危机转化为一次成长的体验并提高来访者面对自己的困境，采取积极而有建设性的对策<sup>[6]</sup>。

#### 4.1.1 生命至上：有效防范心理危机事件的发生

诚然，自杀或他杀类心理危机防范是高校心理危机干预工作中首要而紧急的工作任务。而在自杀危机的预防中，根据自杀情形的不同，分别有不同的侧重点。引起自杀是原因主要有心理疾病或精神障碍、情境性危机和存在危机<sup>[7]</sup>。

目前，高校成效较大的是疾病性自杀危机的预防。这类危机学生的临床症状较为明显，通过长期的师生培训，可以有效加强这类危机学生的识别、预警、评估和转介，相对易于开展工作。

最难预防的是情境性和存在性自杀事件。这类学生日常并不具有典型的心理疾病或严重心理问题的临床症状，他们可能长期与家人关系紧张、长期自卑、具有冲动型人格、总是思考人生意义而不可得，如果没有学生主动求助和专业的观察与评估，很难发现这部分学生潜在的人身安全风险。

为此，迫切需要建立可以推而广之的大学生心理危机尤其是自杀危机的预测模型，提高对高度潜在自杀风险学生的精准识别与监护，从而有效降低自杀心理危机事件的发生。

#### 4.1.2 转危为机：有效应对，促进危机学生的发展

对于心理危机程度较轻、未达疾病状态、无自杀危机的

学生,学校需要建立良好的心理支持、心理疏导、心理健康教育体系,帮助学生学会长期有效的心理危机应对技巧,将心理危机转化成学生成长与发展的奠基石。

#### 4.2 建立大思政视域下的联动心理危机干预机制,提高心理危机干预时效性与精准性

近三年大学生心理测评结果显示,具有自杀意念、自伤行为、自杀计划与自杀企图特征,合并抑郁、焦虑等情绪状态的学生人数成倍增加。面对庞大的心理危机学生群体,以往单纯的一对一咨询干预的方式,已经无法保障心理危机干预工作的顺利完成。这就需要有效整合校园教育资源,全员参与,从宣传、教育、日常活动的角度,提高全体学生的心理保健意识、技巧和求助意识,增强心理危机干预的时效性与精准性。

可从以下几个方面改进:

(1) 提高全体师生的生命关怀意识,统一目标和思想,树立高度的工作责任感与使命感。

(2) 建立全员参与的快速反应工作机制:快速预警—迅速反应—及时干预—全面防护的工作体系。

(3) 建立有效的各部门、师生之间的工作协调机制。

(4) 建立长期有效的工作监督机制,责任落实到位。

#### 4.3 加强队伍建设

人力资源匮乏是高校心理危机干预工作面临的极大挑战。学校需要制订有效的人才培养方案,充分发挥校外转家和校内专业人士的力量,培养学工队伍的中坚力量和相关部门教工人员和学生干部队伍的基础力量,提高心理危机干预工作的专业性。

#### 4.4 提高大学生自我关怀与关怀他人的意识,有效发挥学生的主体作用,降低心理危机事件的发生率

以往的心理危机预警主要来源于全校心理健康状况调查、辅导员老师观察上报以及极少部分的学生主动求助。这种模式下的预警处于一种被动状态,学生主动预警的积极性不高。所以各高校有必要创新心理危机预警机制,通过各种宣传教

育,引导学生主动求助,逐渐实现学生自主预警功能。

另一方面,通过创新心理危机预警机制,鼓励引导学生主动关怀他人心理健康状态,掌握丰富的心理危机识别知识和技巧,充分发挥学生力量,提高心理危机预警的有效性。

#### 4.5 建立良好的家校沟通机制,充分发挥家人的作用

家庭教育对于学生心理健康状况有着非常重要的影响作用。学生出现心理危机状况,学校需要建立良好的家校沟通机制,及时反馈学生日常情况,保障学生出现心理疾病或自杀心理危机的时候,学校能够协助家长做好转介与学生安全防护工作,建立家校共育、家校共护的和谐工作格局。

综上所述,高校心理危机干预工作的革新已经迫在眉睫,构建大思政视域下的心理危机干预工作机制,有助于缓解以往的工作困境,有效增强高校心理危机干预工作实效。

#### 参考文献

- [1] 沈文青,刘启辉. University Instructors' Role Orientation in Mental Crisis Intervention% 高校辅导员在心理危机干预中的角色定位 [J]. 中国青年研究, 000(011):82-84.
- [2] 吴远,姚飞. 价值观引导:大学生心理危机干预的新视角 [J]. 中国高等教育, 2006(21):31-32.
- [3] 张本钰. 我国大学生心理危机干预工作发展研究 [D]. 福建师范大学.
- [4] 马建青,朱美燕. 大学生心理危机及其干预现状的调查分析 [J]. 学校党建与思想教育, 2014(23):75-77.
- [5] 韦志兆. 高校心理健康教育三级网络在大学生心理危机干预中的作用研究 %The Role of Psychological Health Third Grade Network in College Students' Psychological Crisis Intervention[J]. 思想教育研究, 000(002):80-83.
- [6] 杨丽,李敬敏,刘海玲, et al. 自杀人际理论框架下大学生精神病理态与自杀意念的关系研究 [J]. 中国临床心理学杂志 (1).
- [7] 黄雄英,邓希泉. 中国青少年自杀现象的宏观态势与辩证分析——基于 2002-2009 年中国青少年自杀统计数据的研究 [J]. 中国青年研究, 000(11):4-10.