

高校学生心理危机排查工作的困境及应对策略

吴昊

重庆邮电大学心理发展指导中心, 重庆

收稿日期: 2022年9月29日; 录用日期: 2022年11月3日; 发布日期: 2022年11月11日

摘要

高校学生心理危机排查是大学生心理危机预防干预工作中的重要环节, 对于了解学生心理状态、及时准确发现危机征兆, 防范危机事件发生具有关键作用。但实际工作中, 心理危机排查却面临各种困境。本文将通过梳理当前高校学生心理危机排查工作的现状, 对心理危机排查工作的困境进行分析, 并探索合理有效的应对策略, 从而进一步完善高校学生心理危机预警体系建设, 增强心理危机预警工作的实效性。

关键词

心理危机排查, 困境, 应对策略, 预警体系

The Troubles and Strategies of College Students' Psychological Crisis Investigation

Hao Wu

Psychological Development Guidance Center, Chongqing University of Posts and Telecommunications, Chongqing

Received: Sep. 29th, 2022; accepted: Nov. 3rd, 2022; published: Nov. 11th, 2022

Abstract

The investigation of college students' psychological crisis is an important link in the prevention and intervention of college students' psychological crisis, which plays a key role in understanding students' psychological state, timely and accurate detection of crisis symptoms, and prevention of crisis events. However, in practical work, the investigation of psychological crisis is faced with all kinds of difficulties. This paper will sort out the current situation of the psychological crisis investigation, analyze the troubles and explore reasonable and effective coping strategies, so as to further improve the psychological crisis early warning system, and enhance the effectiveness of the psychological crisis early warning work.

Keywords

The Psychological Crisis Investigation, Troubles, Strategy, Warning System

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着经济社会的快速发展,大学生面临的学业、人际、情感压力越来越大,大学生因心理危机而出现各类突发事件层出不穷[1],大学生心理危机给高校、家庭和社会带来了沉重的负担,给高校的安全稳定工作带来巨大冲击。2018年7月,中共教育党组下发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知,明确指出要健全心理危机预防和快速反应机制,建立学校、院系、班级、宿舍“四级”预警防控体系,完善心理危机干预工作预案,做好对心理危机学生的跟踪服务,不断提高心理危机预防干预专业水平。2021年7月,教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》,指出要加强过程管理,提升及早发现能力和日常咨询辅导水平,做好心理健康测评工作,强化日常预警防控。心理危机预防干预工作包括预防、预警、干预等环节,其中,预警环节是守门关。如何做好不同时期的心理危机排查工作,全面了解学生心理状态,及时、准确地发现危机征兆,未雨绸缪,防范危机事件的发生,建立健全心理危机预警体系,是高校心理危机预防干预工作的重要一环。本文将通过梳理高校学生心理危机排查工作的现状,立足实际工作对心理危机排查工作的困境进行分析,并探索合理有效的应对策略,从而进一步完善高校学生心理危机预警体系建设,增强心理危机预警工作的实效性。

2. 高校学生心理危机排查工作的现状

心理危机排查在对出现危机征兆的学生进行预警中起着重要的作用,能够对学生的心理状态进行早期发现和及时干预,将潜在危机可能造成的伤害和影响降到最低,从而保证学生生命安全,维护高校安全稳定。目前,各高校的学生心理危机排查工作主要依托于心理健康教育工作队伍,以校院两级联动的模式进行。

1.1. 心理危机排查形式

1.1.1. 新生心理普查与建档

心理普查具备覆盖广、参与度高、省时且高效等特点,是进行心理健康信息收集、评估、指导与干预较为常用的方法[2]。目前各高校基本实现在新生入学时进行心理普查,运用 SCL-90、UPI、EPQ、16PF 等量表,了解新生的心理健康状况以及个性品质,建立心理档案,进行专业评估分析,及时筛查出高危学生,并通过心理约谈、个体咨询,将需要重点关注的学生排查出来,分层分类进行追踪关注,预防危机事件的发生。

1.1.2. 心理危机定期排查

心理危机定期排查主要是通过充分发挥学院辅导员、学生骨干、心理委员等力量,定期了解排查学生的心理状态和心理变化,一旦发现危机征兆,及时上报,共同做好个体咨询、转介医院、家校联系的一项常规工作。心理危机排查频率一般是每月一次或双月一次,少数学校每学期一次。心理中心协助学

院对存在心理危机的学生建立危机档案，进行追踪关注，了解其心理状态发展情况，实行动态化管理，防患于未然。

1.1.3. 重点时期心理危机排查

学生在开学返校初期，期末考试期间，毕业离校前，新冠疫情爆发期等重点时期，心理状态可能存在较大波动。比如面临考试压力难以承受，陷入焦虑状态；面对严峻的就业形势缺乏心理准备，出现紧张、悲观的情绪，产生心理失衡等；面对突发疫情防控的不确定性，产生担忧、愤怒等消极情绪。在这些重点时期关注学生心理状态的变化，有利于及时发现学生心理危机，及时进行心理疏导，必要时启动危机干预。

1.2. 心理危机排查工作流程

心理危机排查工作通常由校院两级联动完成。在院级层面，班级心理委员、学生干部在学习生活中将观察到的可能存在危机的学生情况反馈给辅导员，由辅导员进行谈心谈话、走访调查等工作进一步了解学生心理状态，及时掌握学生当前的困难。对于一般心理问题由辅导员或学院心理专项工作负责心理疏导、帮助解决现实困难，做好教育管理工作，对于难以解决、较为严重的心理问题甚至心理危机，及时上报学校心理中心，转介至专业心理咨询师进行评估[3]。在校级层面，心理中心专职教师将心理测评、心理咨询中排查的危机学生反馈给学院，同时对院系转介的高危学生进行咨询评估，协助学院共同做好危机学生转介就医、家校联系等工作。

2. 高校学生心理危机排查工作的困境

2.1. 忽视学生的心理素质特征

大部分心理排查工作主要是依托学院辅导员、班级心理委员、学生干部等一线队伍了解学生的心理状态和变化。根据自杀理论中的应激—素质模型，心理危机的影响因素复杂多样，除了从遭遇应激事件来评估风险，还要关注学生的个性心理特征、社会文化因素、疾病因素、生物学因素等。比如偏执极端的认知特点、长期抑郁的情绪特点、冲动盲目的行为特点、缺乏人际关系、亲子关系紧张、精神疾病、家族遗传等。然而在实际工作中，辅导员与学生队伍往往只是通过观察应激事件的方式来进行排查，比如是否出现考试失利、恋爱挫折、人际矛盾等，忽视学生的心理素质特征，对于学生的人格特征因素、精神病史等信息未进行全面了解和收集，只是把关注点放在是否发生应激事件上，部分危机学生容易被疏漏。比如对于气质类型为抑郁质的学生，情绪往往不够稳定，总是看到事物消极的一面，这类学生一旦遇上应激事件，容易在内心反复纠结，应对方式单一，容易转变为危机。再比如，精神疾病在未完全痊愈的状态下容易反复，一些看上去心理状态较为稳定的，存在精神病史的学生，一旦出现应激事件，就容易成为导火索，引发心理危机。总体来看，这类排查主要是经验性的判断，缺乏科学有效的指导[4]。

2.2. 心理危机隐匿性强，疏漏增多

在实际工作中，常出现这样一类情形，即发生心理危机的学生并没有在排查中被发现，反映出排查工作存在漏洞。通过学校心理中心开展新生心理普查、定期心理测评等方式，能够了解到参与心理测评的学生情况，而对于未参加心理测评的学生，如不能及时地了解学生拒绝参加的原因，并掌握学生心理状态的变化情况，往往出现危机已为时已晚。此外，部分学生自尊心极强，对自己的问题会有意识地隐藏，不愿意主动向老师同学交流真实情况。他们往往选择一个人面对和解决问题，担心暴露问题会引起别人对自己的负面评价，因此遇到问题不愿意向周围人主动求助。一些学生甚至在心理排查中刻意隐瞒，

故意掩饰，即使出现心理危机仍然否认事实。心理危机隐匿性强，给心理排查工作带来困难。

2.3. 动态监控不到位，难以实现持续观测。

学生心理状态是动态变化的过程，很难通过一次排查就能完全掌握。大部分高校要求每年对全体学生进行至少一次全方位的心理排查，新生进校心理普查更是重中之重。但新生心理普查、定期排查、重点时期排查几种不同形式之间的结合并不紧密，容易出现几张皮的现象，即每次排查都只反映学生当前的心理状态，并未进行连续观察，没有建立动态心理档案。同时，运用常规的排查手段具有时间的滞后性，从发现到上报到干预有一定过程，在排查的实施过程中也缺乏有效的运行机制来保证心理排查的持续性，因此无法实现对危机学生心理动态变化的实时追踪，持续观测难度大。

3. 高校学生心理危机排查困境的应对策略

3.1. 加强心理危机理论知识培训，建设高质量的工作队伍

心理危机预防干预工作是个庞大的系统，应构建由辅导员、学生心理委员、专任课教师、宿管人员、安保人员等组成的人员保障体系，不断加强对这支工作队伍的专项培训，提供科学有效的指导。面向班级心理委员、学生干部可通过开展心理讲座、组织团体心理辅导、带领心理素质拓展等方式，帮助他们掌握常见心理问题的识别和应对技巧；面向辅导员、宿管人员、安保人员，可通过开展线上线下相结合的心理专项工作培训，帮助他们了解学生心理状态监测的原理、流程和方法，理解学生心理危机出现的原因；为高校专职心理工作人员提供系统的危机干预专业技能培训，掌握心理排查的科学方法。努力打造一支具备专业素养的工作队伍。

3.2. 实行多维摸排，运用理论指导，力争科学识别

心理危机是个体因外在应激事件而引发的内在心理失衡状态，且难以用常见的方式来应对。研究发现，出现心理危机不仅与外在刺激事件难以应付相关，还与学生自身的人格特质、精神疾病史、求助意愿有密切关系。其中人格特质、精神疾病史属于较为稳定的因素，在排查过程中容易被忽略。对于气质类型为抑郁质或存在精神疾病史的学生，每次排查时均应结合学生心理状态进行重点谈心谈话，不可因为学生一时的稳定而大意。同时，如果学生拒绝寻求专业帮助，容易导致心理困扰进一步发展演变成危机，因此是否愿意寻求帮助应作为危机预警的重要指标。只有充分明确排查标准，才能准确锁定危机人群。

3.3. 建立良好关系，确保心理排查全覆盖

部分学生需要在别人面前维持好的形象，被发现有心理危机时往往不愿承认。辅导员在进行心理排查时，要注意与学生建立稳定、信任、安全的师生关系。只有在日常工作中深入学生宿舍，真切关心学生的学习生活，成为学生的人生导师和知心朋友，在进行谈心谈话时才能最大程度获得学生信任。同时，辅导员要掌握一定的谈心谈话的方法和技术，使谈心谈话能够在心理排查中充分发挥拉近感情、了解情况、评估风险、做好疏导的作用。在运用心理测评进行排查的过程中，对于未参加心理测评的学生，要及时了解学生拒绝参加测评的原因，并掌握学生心理状态的变化情况，避免遗漏。此外，部分学生自尊心强，在心理排查过程中特别要注意保护学生隐私，避免把学生的情况告知无关人员。

3.4. 应用大数据技术实行动态监控和预警

随着大数据、信息化时代的到来，学校可加强信息化管理平台的建设，结合数据挖掘技术，为学生建立动态变化的心理档案[5]。以学号为检索条件，通过信息化系统能够快速了解学生的基本信息、背景

资料、历次心理测评结果、心理咨询记录、危机干预记录等，实时监测学生的心理状态情况，并依据数据变化对心理危机进行预测和预警。比如对每学期心理测评结果进行连续观测、追踪数据的分析，预测学生发生心理危机的概率，在下一次心理排查中纳入重点关注。对于已经纳入到危机档案的学生，可以加大监控力度，运用大数据技术观测学生日常行为，如课堂缺勤情况、学业成绩变化、公寓进出记录，捕捉可能存在的危机信号，进行实时评估和动态预警。这能够有效弥补心理排查动态关注难，耗时耗力准确性不高的缺陷。

基金项目

重庆市教育委员会人文社会科学研究项目“积极心理学视域下大学生自杀行为预防的路径研究”(22SKSZ034)；重庆邮电大学社会科学基金项目“大学生生活事件、心理韧性与心理健康的关系研究”(K2018-51)。

参考文献

- [1] 符丹. 大学生心理危机预警及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 咸阳: 西北农林科技大学, 2012.
- [2] 洪岩. 健康管理视角下大学生心理危机预防模式研究[J]. 湖北函授大学学报, 2018, 31(15): 82-83.
- [3] 曹桂红, 王元天. 高校学生心理排查机制研究[J]. 湖南工程学院学报(社会科学版), 2017, 27(3): 113-116.
- [4] 刘立新. 高校心理危机预警监测工作探讨与实践[J]. 北京教育(德育), 2015(2): 63-65.
- [5] 王强. 基于大数据技术的高校大学生心理危机预警与干预系统研究[J]. 电脑知识与术, 2021, 17(32): 169-170+173.