

积极心理学视角下大学生心理危机预防与干预策略

曹丽颖

天津农学院马克思主义学院, 天津

收稿日期: 2024年3月25日; 录用日期: 2024年4月23日; 发布日期: 2024年4月29日

摘要

心理危机是人的一种严重的心理失衡状态, 会对大学生的身心健康造成严重影响, 需要进行及时有效的预防和疏导。本文阐释了心理危机的概念, 从积极心理学视角分析了积极心理学对心理危机预防的优势, 提出了大学生心理危机产生的影响因素, 探讨了预防与干预对策, 使大学生能够做好心理防护, 维护心理健康, 适应新形势的要求得以健康成长成才。

关键词

积极心理学, 大学生, 心理危机

Psychological Crisis Prevention and Intervention Strategies for College Students from the Perspective of Positive Psychology

Liyong Cao

School of Marxism, Tianjin Agricultural University, Tianjin

Received: Mar. 25th, 2024; accepted: Apr. 23rd, 2024; published: Apr. 29th, 2024

Abstract

Psychological crisis is a serious psychological imbalance in people, which will have a serious impact on the physical and mental health of college students and requires timely and effective pre-

vention and guidance. This article explains the concept of psychological crisis, analyzes the advantages of positive psychology in the prevention of psychological crises from the perspective of positive psychology, puts forward the influencing factors of psychological crises among college students, and discusses prevention and intervention strategies so that college students can do a good job in psychological protection, maintain mental health and adapt to the requirements of the new situation to grow healthily and become talents.

Keywords

Positive Psychology, College Students, Psychological Crisis

Copyright © 2024 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

国家竞争力的基础是人才。高校作为培养高素质专门人才的重要场域，提高人才培养质量关系着全面建成社会主义现代化强国、全面推进中华民族伟大复兴的宏伟蓝图的顺利实现。大学生心理健康教育是“十四五”时期建设高质量教育体系的重要抓手，也是一项长期复杂的、系统性专业性很强的工作。习近平总书记指出：“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”[1]。国家对大学生心理健康工作的重视体现了立德树人根本任务的要求，教育部等十七部门联合印发的《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)》要求切实把心理健康工作摆在更加突出位置，提出健全健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康工作体系，新时代高校心理健康教育担负着重要社会责任。

近些年来，随着经济社会的快速发展，社会竞争日益激烈，大学生面临越来越多的压力，大学生心理健康问题不容忽视，大学生已成为心理危机的高发人群，也成为心理危机的重要研究对象，越来越受到社会的广泛关注。从个体心理发展过程来讲，学生在大学阶段正处于从青春期过渡到成年早期，是个体身心发展的关键时期，极易受到不良因素的影响，情感波动较大，如果不及时预防和干预就很容易转变为心理危机。心理危机实质是一种病态心理，会阻碍人的全面发展，所以对大学生心理危机问题要高度重视，注重综合系统治理，促进大学生健康成长和自我实现。

2. 积极心理学的概念

20世纪80年代我国开始关注心理危机的研究。以往的研究重点多集中在大学生心理危机给个体带来的消极影响。积极心理学是近些年新兴的心理学流派，以个体的情感体验、人格特质、社会组织体系为研究视角，认为人本身具有积极的潜能和积极的品质。积极心理学不仅关注心理危机对个体所带来的伤害和心理承受的痛苦，而且提倡激发人的正面潜能，挖掘积极因素和正能量来培养“积极情绪”、“积极人格特质”，有效抑制人的消极情绪，促使个体以平和的心态和乐观的态度理性面对挫折，缓解个体的心理危机。积极心理学的出现和发展为教育工作者对大学生心理危机的预防与干预提供了新的研究视角和理论依据。因此，通过积极心理学研究大学生的心理危机具有很强的现实意义。

3. 心理危机及心理危机干预的概念

心理危机的理论最早由林德曼(Lindeman)提出，经过美国心理学家卡普兰(Caplan)的完善和发展，进

一步提出心理危机的概念，并开展了相对系统的深入研究。卡普兰认为，心理危机是当个体的经验以及支持系统不足以应对个体遇到的情况或问题时所导致的心理失衡状态。国内外专家学者经过对心理危机理论和实践的长期研究，提出了各自不同的思想和见解，从不同角度对其内涵进行了界定。例如，有学者提出，心理危机是个体在成长过程中受到扰乱而出现的一种现象，是个体在缺乏稳定的安慰性内部存在的情况下应对饱含恶意的内摄性意象的一种心理措施[2]。

大学生个体的心理危机产生之前通常会在个体的生理、情绪、言语、行为等方面有异常情况，通过危机预警可以提前识别和发现这些征兆后及时干预，从而避免或减少心理危机带来的危害。产生心理危机原因既可以是现实生活中具体的危机源，有些是突发性的，如自然灾害、重大群体性事件、家庭变故等。也有些是潜在性的，不易被发觉，可以由个体在发展过程中的重要因素而引发，如学习、就业、生活、社会交往等。随着大学生心理问题的不断积累，在各种原因下叠加堆积，心理危机最终才会显现，造成心理危机事件。解决心理危机问题，前提是要厘清背后的真实原因，并相应采取适合的处置措施，帮助大学生依靠内外整合的力量消除干扰因素。

心理危机干预是“采用有效技术和支持帮助陷入危机事件中的个体和家庭通过调动自身潜能，重新恢复到危机前的心理平衡状态”的过程[3]。对大学生心理危机预防和有效干预，不仅直接关系到校园的安全稳定，更关乎学生的健康成长和发展。积极心理学视角下的大学生心理危机干预更加重视大学生自身对心理危机状态的积极应对、主动防范与正向抵御，摆脱心理失衡状态，并能够适应所处外部环境的变化，积累应对危机的有效经验，不断发展健全人格。心理危机干预通过改变个体原有的认知，从而帮助个体采取适当方式应对和处理应激事件；通过科学的治疗方式帮助个体恢复正常心理状态，从而减轻心理创伤给个体带来的影响[4]。

4. 积极心理学对心理危机预防的优势

4.1. 积极心理学有助于激发人的潜能

积极心理学重点在于挖掘个体潜在的优势与优秀品质，整合内在力量，提升个体积极的心理状态，以自我实现的需要激励学生自身成长的力量。新时代的大学生肩负着建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴的中国梦的时代重任，在大学学习期间不仅要提升自身的科学文化素质和思想道德修养，还要形成健康的心理素质和健全的人格。大学阶段是人生成长成才的关键时期，而在现实生活中，大学生初次独立面对学业、人际交往、生活、就业等内部和外部压力，这些压力若是无法得到有效排解，就会引发许多心理问题，给大学生的心理带来长久不良影响。积极心理学并不忽视个体心理消极面，当人格中消极因素持续占据主导地位时，通过引导和激发个体心理积极面来改善人的心理状态，挖掘积极内在潜能，突出主体自信、自立和自强，不断超越提升自我，而不只是专注于治疗人的心理疾病。

4.2. 积极心理学有助于预防心理危机

以往的大学生心理健康教育更注重对特殊学生个体心理问题的矫正和治疗，处理心理危机事件的措施多以事后补救、干预为主，一些能够在隐患阶段就解决的心理问题未能得到充分重视，使得教育工作者在处理心理危机问题时只能就事论事，达不到预防的效果。积极心理学打破了只关注少数有心理问题的人的局限性，提倡根据人格因素进行心理疏导与心理治愈，消除个体用消极眼光看到问题的弊端，从而缓解个体心理危机。帮助大学生培养积极心理品质，坚持主体自觉，唤起自我意识，增强主观幸福感。另一方面，强调积极预防的思想价值，重视对心理疾患的预防，增强心理免疫力，帮助学生建立自身的抵御力量，从而做到有效预防。

5. 积极心理学视角下大学生心理危机的影响因素

5.1. 个体认知的局限性

良好的情绪体验和正确的认知方式有助于个体正确面对困境和处理问题。大学生对于心理问题往往存在认识误区，心理问题出现时意识不到或后知后觉，不善于主动寻求帮助，导致问题出现时改变个体对于事物的认知，影响个体的情绪体验，不能采取恰当的应对方式，进一步带来消极的情绪体验或为负面信息所影响而产生错误的心理。

5.2. 人格中的消极因素

积极心理学认为，人格特质是影响个体不良行为的重要诱因，在一定程度上反映出个体的内在价值取向。当个体面对危机源时，不同类型的人格特质会引发个体采取不同的行为。积极心理学认为，人格具有两面性，一方面是积极的，积极的人格特质有助于个体克服心理危机带来的影响，提升心理防御能力，减少心理危机发生。另一面是消极的，消极的人格特质会驱使个体不能够妥善处理内部或外部的矛盾和压力，导致心理危机的产生。积极因素与消极因素之间是相互不断调整转换的，所以心理危机干预可被看作是一个将消极因素向积极因素转换的过程。

5.3. 外部环境带来的影响

人的情绪体验以及个性品质与外部环境相联系，个体的生长环境对于其身心发展具有重要的影响作用。高校在人才培养过程中，往往偏重专业知识的传授，心理健康教育效率不高，对大学生心理问题的预防还没摆在重要位置，大学生面对心理困惑时无所适从，不实报道和错误言论等也会给心智发育不够成熟的大学生带来心理上的极大冲击，把大学生的情绪和言行引向失望、疑虑、暴躁的状态中，甚至愤恨社会，久而久之就很容易产生心理危机。

6. 积极心理学视角下大学生心理危机预防与干预策略

6.1. 加强对大学生健康人格的培养

健康人格是积极心理学研究和分析的重点内容。在大学生面对心理危机时，关注大学生的情绪体验和认知，研判心理危机可能会给其带来的各种影响，帮助其充分挖掘自身内部的潜力和心理品质。只有客观正确的看待个体的优缺点，才能正确找到诱发心理危机的根源，进而采取措施缓解心理危机。学校要将教育目光聚焦在大学生个性品质形成上，引导大学生理性分析和认识现实中的诸如学业压力、人际关系冲突、感情纠葛、就业竞争激烈、入学后迷茫焦虑等问题，以乐观、开放的态度面对人生中的重大问题与转折，以欣赏的眼光看待人的潜能和发展动机，培养大学生的自我管理与自己导向意识，进而培养学生积极的人格特征，加强大学生的情绪稳定性。

6.2. 注重引导大学生的积极心理体验

心理体验是个体心理活动的重要表现，对个体人格特质的形成具有重要作用。当个体面对心理危机时常常会形成消极的心理体验，进而会使个体的心理负担加重。凭借干预手段并不能完全解除大学生的心理危机，在育人过程中引导大学生积极的心理体验，有利于强化个体积极人格特质的形成，用积极的心态解读心理现象，提升大学生在面对心理危机时的承受力和抗挫力。

6.3. 采取有针对性的干预手段

心理危机是否能够得到有效解决与个体的应对方式和外在的干预手段息息相关。需要运用心理学的

基本理论与方法向大学生普及心理健康知识,建立完善的课程体系,开设认知理论、行为主义理论、心理动力学理论等专业的心理学课程。还可以将“心理情景剧”“音乐治疗”“舞蹈治疗”“园艺治疗”等融入课程体系,使教学内容生动有趣。其次,实践教学方式可以不拘一格,定期开展一些心理健康主题活动,增强学生的积极情绪体验,为学生个体成长营造幸福的积极心理氛围。秉持的育人育心、助人自助理念,利用学生朋辈力量进行自我教育、自我管理 with 自我监督。开展丰富多彩的集体活动,加强学生文明宿舍以及优秀社团的创建,加强校园文化建设,弘扬中华优秀传统文化,让大学生在放松的心态下受到教育。

6.4. 创设和谐温馨的成长环境

良好的成长环境可以帮助学生增强自信和定力,有助于他们克服不良情绪,缓解压力,调节个体的内在感受。通过给大学生营造温暖舒适、和谐融洽的环境氛围来孕育他们的积极人格特质。细化教学管理,明确教学目标,以立德树人为根本,以学生为主体,开展有温度的教学,对学业上有困难的学生,要有针对性的加强指导,使学生将学习压力转化为学习动力,对完成学业充满信心,提高学生的就业竞争力。要加强调研,形成有效的预防工作机制,通过心理委员、班委、学生组织、院系、学生管理部门等多种途径,了解大学生的实际需求和困惑,面对大学生消极的心理状态,及时预警,客观分析掌握诱发心理危机的主要原因,为某些有心理辅导需求的学生提供专门的心理咨询与辅导,有效维护大学生心理状态的平衡。关注大学生高质量就业的需要,为大学生提供个性化就业指导和服务,让更多的大学生挖掘自己独特的竞争力,为走向社会做好准备。

基金项目

项目来源:天津市教委科研计划专项任务项目“积极心理学视域下大学生心理危机预防策略研究”(2020ZXXL-GX31)。

参考文献

- [1] 习近平在全国高校思想政治工作会议上强调:把思想政治工作贯穿教育教学全过程 开创我国高等教育事业发展新局面[N]. 人民日报, 2016-12-09(1).
- [2] Feinstein, R.E. (2021) Crisis Intervention Psychotherapy in the Age of COVID-19. *Journal of Psychiatric Practice*, **27**, 152-163. <https://doi.org/10.1097/PRA.0000000000000542>
- [3] Guggenheim, F.G. and Weiner, M.F. (1984) *Manual of Psychiatric Consultation on and Emergency Care*. Jason Aronson, Lanham.
- [4] 吴迪. 积极心理学视角下大学生心理危机的影响因素及干预策略[J]. 滁州学院学报, 2019, 21(6): 66-68.