

思想政治教育视野下大学生心理危机干预策略探究

朱泓潞

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年11月30日; 录用日期: 2024年1月23日; 发布日期: 2024年1月30日

摘要

大学阶段是大学生心理及人格发展的关键期, 来自生活、交往、情感、学业等各方面的压力和问题使部分大学生陷入自我怀疑、苦闷、迷茫和焦虑, 产生自我否定、疏离他人、漠视社会、漠视国家等心理危机, 严重影响大学生的人格发展和心理健康。本文将高校思想政治教育与心理健康教育相结合, 创新大学生心理危机干预的方法, 丰富思想政治教育教学内容工作, 为大学生心理危机干预提供新的工作视角和思路。

关键词

思想政治教育, 大学生心理危机, 心理干预, 干预策略

Exploration of Psychological Crisis Intervention Strategies for College Students from the Perspective of Ideological and Political Education

Honglu Zhu

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Nov. 30th, 2023; accepted: Jan. 23rd, 2024; published: Jan. 30th, 2024

Abstract

The university stage is a critical period for the psychological and personality development of college students. The pressure and problems from life, communication, emotion, study and other aspects make some college students fall into self-doubt, depression, confusion and anxiety, resulting in self-denial, alienation from others, disregard for society, disregard for the country and other

psychological crises, which seriously affect the personality development and mental health of college students. This paper combines ideological and political education with mental health education in colleges and universities, innovates the intervention methods of college students' psychological crisis, enriches the teaching content of ideological and political education, and provides a new perspective and thinking for the intervention of college students' psychological crisis.

Keywords

Ideological and Political Education, College Students Psychological Crisis, Psychological Intervention, Intervention Strategy

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

大学生是祖国的建设者和接班人，是实现中华民族伟大复兴的先锋力量，但同时大学生也正处于思想和心理尚未成熟阶段，处于个体心理迅速走向成熟而又尚未成熟的过渡时期，面对复杂的网络环境和多元的文化冲击很容易陷入意识形态漩涡，被恶性舆论所影响，做出不理性的判断，甚至影响其自身健康成长。当代素质教育的开展，要求高校不仅要重视大学生的综合素质和专业能力，更要关注学生思想道德教育和身心健康的培养。同时，世界正处于百年未有之大变局，国际局势风云变幻，经济全球化特征显著提升，受突发卫生公共事件影响，全球经济环境恶化，就业压力逐年增加，很多大学生对自己的未来产生了迷茫的心态，出现焦虑、抑郁等不良情绪，严重的甚至影响了自身正常的学习和生活，在思想政治教育视野下对学生的心理危机进行及时的干预、提升他们的思想认知和心理承受能力，解决他们出现的心理危机已经迫在眉睫。

党的二十大会议强调：“青年强，则国家强。当代中国青年生逢其时，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明。全党要把青年工作作为战略性工作来抓，用党的科学理论武装青年，用党的初心使命感召青年，做青年朋友的知心人、青年工作的热心人、青年群众的引路人。”在新时代要提高思想政治教育的育人效果，必须创新思想政治教育的育人模式，做青年朋友的知心人。心理危机干预是一种科学的心理疗愈方法，不仅有助于思想政治教育者了解学生的所思所想，提高学生的心理素质，更能提升思想政治教育的育人效果，努力提高学生的思想观念、政治觉悟、心理素质，让学生成为德才兼备的社会主义接班人。

高校作为培养人、教育人的主要场所，培养社会主义时代新人的主要阵地，要不断意识到心理健康教育的重要性。在思想政治教育中干预大学生的心理危机不仅丰富了思想政治教育的教育方法，还能及时地解决大学生的心理困惑及心理问题，为大学生树立正确的价值观，培养其积极向上的思想观念，促进大学生不断全面健康发展。

2. 大学生心理危机的干预的相关概念及理论基础

2.1. 相关概念

2.1.1. 心理危机

心理危机最早来自于美国和荷兰等国的社会心理学家的研究，最早是用来研究因为战争失去亲人，

造成心理上的创伤,进而影响到日常行为表现(朱智贤,1989)。美国心理学家卡普兰对心理危机的概念进行了明确,他认为“心理危机是当个体面临突然或重大生活逆境时所出现的心理失衡状态”(曾红,刘翠莎,2015),之后随着心理学逐渐被主流关注,心理危机的概念得到了广泛认可。通过对相关文献的研究,本文认为,心理危机是指由于个体突然遭受严重灾难、重大生活事件,生活状况发生明显的变化,尤其是出现了用现有的生活条件和经验难以克服的困难、超过了自身能够控制的范围,以致使当事人陷于痛苦、绝望、不安状态,包括突发性危机、难以处理的事件及长期形成的不良习惯等。它既是个人不能控制自己与环境的冲突导致自我毁灭,也不能有效地解决问题。

2.1.2. 大学生心理危机

在高校范围内,心理危机的定义与上文对于心理危机的定义没有本质上的区别,但由于高校环境的特殊性以及大学生群体的特殊性,导致了高校范围内大学生心理危机具有了特殊性。由于大学生的自我认知与人际交往关系的模糊性,突发事件与人际关系处理等事件应对能力不足等各种原因,无法利用自己的能力或者团结周围力量,解决所遇见的身患重病、考试挂科、恋爱分手、家庭不和、寝室关系不和等挫折,由于挫折无法调节,长期积累,必定使内心的紧张、不安、焦躁等不良情绪长期积累,从而也就进入了心理失衡的状态,导致心理危机(孙思宇,2021)。这种严重的心理失衡状态在大学生中的表现为:沉迷于虚拟的网络世界,吸烟酗酒,具有暴力倾向,打架斗殴,离家出走,更有甚者,严重的可能导致自杀行为或是故意伤害他人(李巧巧,2015)。

2.2. 大学生心理危机的理论基础

2.2.1. 马克思主义关于人的自由全面发展学说

人的自由全面发展学说是马克思主义最核心的内容和最本质的特征。共产主义阶段追求的是人的全面发展是“建立在个人全面发展和他们共同的、社会的生产能力成为从属于他们的社会财富这一基础上的自由个性”(马克思,恩格斯,1979)。马克思主义人的全面发展的学说概括来讲分为三个方面,即人的劳动能力、社会关系和自由个性的全面发展。从某种意义上来说,人的本质不是某一方面的社会关系,而是所处的一切社会关系的总和,社会关系的丰富性、全面性决定着人的本质的丰富性、全面性,人的社会关系实现全面发展,人的自然就会实现全面发展(王虎学,2018)。高校心理危机干预的根本目的是促进大学生的全面发展,原则上遵循马克思主义关于人的自由全面发展理论,以确保干预方案的科学性及实效性。

2.2.2. 林德曼的“哀伤辅导”理论

林德曼认为人们所产生的哀伤行为是由情境刺激引起的,哀伤的行为具有正常性、暂时性,并且可通过短期的危机干预技术进行治疗。在干预过程中应该正视危机的性质和特点,不能把危机个体的反应看做异常状态或病态。他重点关注的是危机个体悲哀反应的及时解决,在对创伤进行干预时,采用的是平衡/失衡模式。林德曼主张通过一系列的具体操作,包括体验痛苦、接受现实、适应没有爱人、亲友存在的生活等对遇难者家属实施具体的心理援助(杨一平,万晶晶,2008)。林德曼关于“哀伤辅导”方面的观点为危机干预工作者提供了一个新的思考角度,引起了人们对那些被诊断没有疾病但却表现出相应症状的人的重视,提高了心理危机干预的水平。一般认为“哀伤辅导”多应用于突然丧失亲人的场合,通过对当事人进行相关辅导,可使其正视现实,很快从悲伤中走出来,重新树立对生活的信心。

2.2.3. 卡普兰的“心理危机”理论

二十世纪五十年代,被视为现代危机干预理论鼻祖的美国心理学家卡普兰对心理危机首次进行了系统的理论研究,并于1964年提出了心理危机干预理论,他提出了危机干预的多个理论,如平衡论、认知论、心理社会平衡论,认为每个人都在不断努力保持着一种内心的稳定状态,以使自己和环境能够和谐,

并希望通过努力能够和周围的环境相适应,而且能够被人肯定、接受、尊重、欣赏(Chaplin, 1974)。卡普兰认为,个人危机的发生与否,首先取决于个体是否拥有足够的物质必需品,即衣食住行的条件;心理必需品,如安全性、美、爱等;文化必需品,如家庭、群体交往等,当这些必需品过多或者严重不足时,都有可能使个体陷入紧张、恐惧,从而导致心理危机。他指出,危机是个体面临突然或重大的如亲人去世、婚姻破裂、天灾人祸等生活逆境所出现的一种心理失衡状态(Chaplin, 1985),危机干预是指化解这些危机并告知如何应用较好的方法处理未来的应激事件。

3. 大学生心理危机的成因分析

3.1. 高校层面的原因

当前思想政治教育参与大学生心理危机干预工作严重不足,究其原因首先是高校没有做到足够的重视。我国心理学科出现的比较晚,导致长期以来不少高校忽视了大学生心理健康的重要性,没有开展大学生心理健康课程,在校级心理咨询机构的建立完善方面更是几近空白。有的学校虽然开设了心理健康教育课程,但是往往只是流于表面形式,对于大学生中普遍存在的心理问题关注不够,缺少与学生情感上的沟通,导致大学生缺乏必要的心理健康知识和心理调适方法,在心理危机问题上存在认识上的偏差。由于心理危机具有潜在性的特点,难以被及时发现,这就使一些原本可以被消灭于萌芽状态的心理问题得不到及时解决,影响了学生自身的身心健康。高校要重视强调思想政治教育的思想引领、价值指引、行为导向等重要作用,将思想政治教育作为大学生心理危机干预的强有力武器,解决高校心理危机干预过程中出现的诸多问题。

3.2. 个人层面的原因

“外因是变化的条件,内因是变化的根据,外因是通过内因而起作用。”大学生作为心理危机干预的主体,在危机干预的过程中起着非常重要的作用,他们在心理危机干预过程中存在很多问题。源于个体内部的危机,也就是埃里克森的“自我同一性”危机(靖建新,王兰锋,2008),当个体遭遇创伤事件出现心理危机,凭现有的生活条件或经验难以应对解决,个体的稳定状态就会被打破,进而导致认知、情感、行为等方面的功能失调。极端行为与当事人的心理特征密切相关,是导致极端行为的决定性因素。当代大学生心理危机的诱因主要包括以下几个方面:情感障碍、抑郁和焦虑的情绪状态、不健全的人格特质、自我封闭的作茧心态、非此即彼的认知偏差等。

4. 在思想政治教育视野下对大学生心理危机进行干预的重要意义

近年来,虽然大学生心理健康教育得到了较快的发展,心理健康教育的机构逐步走向的健全,心理健康教育工作人员的培训增多,有关大学生心理健康的科研也逐步深入,但是在危机干预方面的工作却不尽人意。目前高校普遍没有危机干预的意识,心理健康教育工作者一般也习惯于在咨询室里等候同学上门在突发性危机事件发生时,较少意识到要用短期应急性心理援助的方法来帮助学生(刘取芝,2005)。在思想政治教育视野下建立和完善大学生心理危机干预的机制,对于帮助大学生成功度过心理危机,学会从危机中成长,将具有十分重大的意义。

4.1. 有助于提高大学生心理健康水平,满足新时代培养合格时代新人的需要

新时代大学生的发展面临着更高的要求 and 更大的压力,为了实现新时代的奋斗目标,大学生需要具备广博的知识和积极的创新能力,还需要有高度的社会责任感和良好的道德品质,提高自身综合素质,努力成为能够担当民族复兴重任的时代新人。

根据《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》显示,在成年人中,青年为抑郁的高风险群体,18至24岁年龄组的抑郁风险检出率达24.1%,显著高于其他年龄组。这一调查报告说明新时代大学生出现心理问题的风险较高,将心理危机干预应用于大学生思想政治教育中,解决大学生的心理问题已经变得尤为重要。它可以帮助大学生缓解压力,塑造正确的三观,培养积极的品质,从而更好的适应社会,做身心健康全面发展的时代新人,有足够的 ability 肩负起实现中国梦的宏伟任务,为中华民族伟大复兴贡献青春力量。

4.2. 有助于增强思想政治教育的实效性

高校思想政治教育不仅要包容的心态来接受大学生现在的状态,更要通过心理疏导的方式,培养大学生立足于现在,用发展的眼光看待未来,重视自身全面发展,不能只关注当下的快乐,还要不断提高自己的竞争能力和社会责任感,为新时代中华民族的伟大复兴而不断努力。同时,新时代的主要矛盾变化要求大学生有更高的社会道德感,能够理性地发现问题、分析问题和解决问题,让自己拥有符合当下时代情况的社会思想道德品质。

重视大学生心理危机问题,把解决大学生心理危机问题纳入思想政治教育的内容之中,根据大学生心理变化发展的规律及所呈现出来的问题开展有针对性的教育,提高大学生的抗挫折能力,降低大学生心理危机发生的几率,是高校大学生思想政治教育与时俱进,适应学生思想、心理发展的现实需要,也是增强高校思想政治教育实效性,保持思想政治教育课程蓬勃生命力的需要。

4.3. 有助于拓展思想政治教育的内容

思想政治教育的美德教育、公民道德教育、爱国主义教育、艰苦奋斗精神教育等为代表的基础性教育内容和思想理论教育、理想信念教育、民族精神教育和社会主义荣辱观教育等为代表的主导性教育内容已经远远不满足于日新月异的高校需求(闵永新,2012)。思想政治教育应跟进时代的变化、与时俱进,不断增加新内容,而大学生心理危机的发生给思想政治教育内容的拓展带来了新境遇。我们在预防、应急处理、善后跟踪心理危机中,总结经验、吸取教训,并增加危机意识教育和生命安全教育等新内容来强化忧患意识,增加应急教育等内容来对大学生进行应付心理危机的技能培训。这些时代性的新内容,使思想政治教育在内容上有所拓展。

4.4. 有利于社会和家庭的和谐

大学生是未来社会宝贵的人力资源财富,心理危机问题事关大学生的健康成长和生命安危,不仅关系到个人家庭的和谐与幸福,也关系着我们国家的前途与命运。大学生发生负面事件会给家庭、社会带来巨大的负面影响,甚至久久不能平复。对大学生心理危机问题的研究,运用心理调试、情绪调控、人际关系调整等方法对症下药,充分发挥思想政治教育的调节、转化作用,使大学生重新获得心理上的平衡,恢复心理健康水平,有助于减小危机对大学生的伤害,防止因心理问题转化为精神疾患而导致悲剧的发生;完善的心理干预体系可以使学生在学校期间能够更好的学习知识,增加心理资本,毕业后更好的面对压力,融入社会,做好自己的本职工作,也能更好地承担自己的家庭角色和社会角色,进而促进家庭幸福和社会和谐。

5. 思想政治教育视野下大学生心理危机干预策略

思想政治教育面对大学生心理危机的干预,并非一己之力可以解决的,需要各方的努力与协作。

5.1. 加强对大学生人生观与价值观的教育

思想政治教育干预大学生心理危机的最终目标是使当事人能够独立应对危机,并在危机中成长,增

强其日后面对应激事件的防御和抵抗能力，以便更好地适应社会。因此，思想政治教育对大学生也理危机进行干预时不仅要充分发挥思想政治教育工作者的教育引导作用，更要发挥大学生的主观能动性，加强价值观的引领，帮助其树立正确的价值观，使其在社会发展和社会贡献中凸显人生的价值。

人生观、价值观教育是思想政治教育课程的重要内容，通过强化马列主义、毛泽东思想、中国特色社会主义理论、习近平新时代中国特色社会主义思想的指导，帮助学生准确的理解马克思主义的科学理论体系，使学生懂得自然、社会、人类思维发展的客观规律，树立科学的立场、观点和方法，从而从根本上提高学生的觉悟程度和认知能力，在复杂的社会环境中始终保持坚定正确的政治方向。通过开展生命教育，引起学生对于生死的思考，提高学生对于生命及其存在价值的认识，引导大学生明确人生的价值在于奉献，培养大学生珍爱生命、感恩生活、奉献社会的意识；加强对大学生社会主义义利观的教育，引导大学生正确对待社会主义市场经济的双重效应，处理好个人、集体和国家三者之间的关系(黄希庭, 郑涌, 等, 1998)。只有这样，在面对社会中的问题时才能保持积极乐观的人生态度，能够冷静思考、理智处理，适应社会，避免心理失衡。

5.2. 建立心理危机预警机制

建立心理危机预警机制是心理危机干预环节中的重中之重，它是一项未雨绸缪的工作，心理危机预警机制的建立有助于引导思想政治教育工作者及时发现学生中存在的心理危机征兆，在危机尚未造成严重后果之前开展积极主动的干预，有效利用高校思想政治教育资源，把危机扼杀在萌芽阶段，降低大学生心理危机的发生几率，促进大学生个体的健康发展。思想政治教育工作者敏锐的洞察力和决策能力，在日常学生管理中能够及时发现问题并及时干预，从而避免过激行为的发生、挽救学生的生命，降低损失。

在组织上，成立大学生心理危机干预体系和队伍，预警系统及时用手机短信、电子邮件等向他们发送有心理健康风险学生的信息，评估心理危机的大学生思想和情感。大学生危机干预队伍及有关人员耐心仔细倾听这些学生的话语，接受他们所有的抱怨及情感诉求，采取具体措施，充分利用有关资源，成为他们的辩护者、保护者，及时与专家咨询和商讨(余小高, 2023)。

5.3. 将心理危机教育纳入思想政治教育课程体系

目前，大学生对心理危机及其干预知识缺乏足够的重视和了解，很多人甚至认为心理危机是一种疾病，正常人不会陷入心理危机。一部分学生出现危机后不愿意向他人诉说，或者由于缺乏必要的心理卫生知识和心理调适方法，不能获得及时救助，最终导致出现严重的后果。思想政治教育理论课程可以结合本课程的实际特点，把心理危机知识纳入思想政治教育体系之中，加强心理危机知识的宣传与教育。

首先，使大学生了解更多关于心理学方面的相关知识，知道什么是心理危机、心理危机的表现与发展历程、大学生心理危机的类型等基本常识。强化大学生的自我教育意识与求助意识，引导他们树立对于心理咨询的正确看法，在遭遇危机问题的时候能够主动地寻求帮助，缓解负面情绪、解决他们的困惑，防止心理困惑的加重导致心理危机问题的出现，做到防患于未然(赵鑫, 2012)。其次，积极开拓心理危机的教育形式。借助校园广播、校刊校报等多种多样的载体开展心理危机专题教育，把公共选修课、讲座、课外活动以及心理辅导网站等多种形式有机合并灵活加以运用。在校园中大力普及心理危机危害及其应对策略的基本知识，并通过营造关注大学生心理危机、重视大学生心理健康的良好氛围的方式，帮助大学生树立防范心理危机的意识，提高大学生对心理危机的应对水平，从而达到自助与助人的目的(雷莹, 张季菁, 2008)。

以南京邮电大学为例，南京邮电大学心理中心不仅形成了南京脑科医院 - 心理健康教育与咨询中心

- 学院 - 班级的四级网络, 建立了专职心理咨询师、心理辅导员、心理委员和大学生心理健康协会等多支队伍, 还建立了心理咨询实践基地, 邀请专业人士为学生提供个性化咨询服务; 同时, 马克思主义学院也建立了网络舆情监测实践基地, 引导学生学习如何正确应对网络舆情, 提高网络素养。这些实践基地有效地为学校师生提供了更为专业和全面的心理服务, 满足了他们有关心理发展、心理适应、心理危机、心理障碍等方面需求。

6. 后记

综上所述, 开展心理危机干预并有效化解危机是思想政治教育工作富有挑战性的任务。成功的心理危机干预策略, 不仅可以帮助大学生学会有效处理应激事件, 顺利摆脱危机, 降低极端行为的危险性, 还应着力协助当事人提高应对危机的能力, 使其在未来面临危机时处理更加成熟。同时也为高校安全稳定健康发展, 营造良好的教书育人环境提供坚实的心理服务保障。在思想政治教育视野下对大学生心理危机进行干预, 及时有效预警出心理危机的学生, 用思想政治教育理念及时对这些学生进行心理危机干预, 潜移默化地帮助他们摆脱困境, 正确认识自己, 走出心理危机, 积极面对生活和学习, 同时帮助高校提高教育质量, 维护校园稳定。

参考文献

- 曾红, 刘翠莎(2015). 综合理论框架下的危机心理干预. *广州大学学报(社会科学版)*, 14(10), 52-58.
- 黄希庭, 郑涌, 等(1998). *当代中国大学生心理特点与教育*(pp. 127-130). 上海教育出版社.
- 靖建新, 王兰锋(2008). Erikson 的自我同一性理论及其评价. *华北水利水电学院学报(社科版)*, (1), 106-108.
- 雷莹, 张季菁(2008). *新时期高校学生工作探索与研究*(p. 138). 重庆大学出版社.
- 李巧巧(2015). 大学生心理健康教育与生命教育融合的实现途径研究. *高教探索*, (2), 121-124.
- 刘取芝(2005). *大学生心理危机及其干预策略研究*(p. 38). 硕士学位论文, 南京: 河海大学.
- 马克思, 恩格斯(1979). *马克思恩格斯全集(第46卷)(上)*(p. 108). 人民出版社.
- 闵永新(2012). *大学生思想政治教育整体有效性问题研究*(p. 127). 中国社会科学出版社.
- 孙思宇(2021). *基于思想政治教育视角下的大学生心理危机干预研究*(p. 22). 硕士学位论文, 沈阳: 沈阳航空航天大学.
- 王虎学(2018). 马克思的共产主义观——基于《1844年经济学哲学手稿》的解读. *学术研究*, (11), 7-12.
- 杨一平, 万晶晶(2008). *生命不曾放弃——灾后心理康复指导*(p. 209). 华中科技大学出版社.
- 余小高(2023). 融入课程思政的大学生心理危机干预系统. *福建电脑*, 39(10), 61-66.
- 赵鑫(2012). *大学生心理危机及其防范措施研究*(p. 67). 硕士学位论文, 沈阳: 辽宁大学.
- 朱智贤(1989). *心理学大词典*(pp. 1-5). 北京师范大学出版社.
- Caplan, G. (1974). *Support Systems and Community Mental Health Lectures on Concept Development* (pp. 18-25). Behavioral Publications.
- Chaplin, J. P. (1985). *Dictionary of Psychology* (pp. 28-31). Laurel.