

积极心理学视域下的大学生心理危机干预工作之思考*

周 艳

(湘潭医卫职业技术学院, 湖南 湘潭 411102)

摘 要: 当前的大学生心理危机干预工作虽然有了长足进展, 但还存在着对心理危机缺乏准确的认知、对部分群体心理情况过度关注、以及忽视学生成长的内部驱动力等不足, 本研究将分析积极心理学对心理危机干预的启示, 并提出积极心理学视域下大学生心理危机干预策略。

关键词: 积极心理学 心理危机干预工作 大学生 启示 干预策略

DOI: 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.23.94

一、引言

随着越来越多元化的现代社会和日趋激烈的社会竞争, 心理危机已成为影响大学生个体发展和学校稳定的重要因素。有关调查显示, 大学生因心理疾病退学的, 达到退学总人数的50%以上^[1]。心理危机干预工作也成为高校心理健康教育的重点工作。研究显示, 采取适当的干预措施, 每年自杀率可以降低约 20%^[2]。2005 年, 教育部印发《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》, 此后多次发文明确要求各高校要建立健全各种危机干预工作机制, 积极排查提早预防大学生心理危机。但是当前的大学生心理危机干预工作还存在着对心理危机缺乏准确的认知、对部分群体心理情况过度关注、以及忽视学生成长的内部驱动力等不足, 本研究将分析积极心理学对心理危机干预的启示, 并提出相关策略。

二、心理危机干预的概念

心理危机概念在1954年被美国心理学家卡普兰提出, 十年后他发表了心理危机干预理论, 其中心理危机的概念被定义为: 当个体面临突然或重大生活逆境时所表现出来的心理失衡状态。在出现重大灾难、较大精神压力或是生活环境发生骤变的情况下, 人出现了自身难以克服的困难, 困难击溃了人的心理防线, 在精神的角度上出现了不安、痛苦、绝望、焦虑等负面情绪, 这些情绪的出现影响了当事人的正常生活。林德曼和卡普兰认为, 心理危机干预是对危机个体给予适当的心理援助, 帮助度过危机。大学生心理危机干预是指在心理学理论指导下, 及时对处于危机、或将发生危险的大学生个体或者群体提供支持和帮

助, 使之恢复心理平衡^[3]。

三、高校心理危机干预工作现状

随着对大学生心理危机干预工作越来越重视, 近年各高校在硬件设施、机制建设、队伍培养等方面加大投入, 建构了多级危机信息网络, 工作取得了长足进展和显著成效, 但仍存在一些问题。

(一) 对心理危机缺乏准确的认知

心理危机干预工作合理开展的先要条件是教师对心理危机的定义有较高的了解, 能够清楚地辨别学生是否处于心理危机的状态, 才能够有效落实心理危机干预工作。实际上, 高校学生的心理问题大多是发展性的, 随着心智的成熟和能力的增强而解决。但是由于社会普遍对心理危机缺乏准确认知, 加上媒对日渐上升的学生自杀率的宣传, 给心理问题的学生消极的心理暗示, 产生压抑和恐慌的心理。心理危机干预队伍人员多数不具备心理健康教育专业资质, 主要依靠工作经验。在这种情况下, 教师倘若不能够准确把握心理危机的定义, 很有可能出现对大学生进行错误判断的情况, 不仅得不到良好的教育效果, 还会影响大学生的心理健康状态。另外, 有部分学生的抗压能力较差, 对自身的心理健康状况出现了错误判断, 放大了自身的惨痛经历, 让教师对学生心理健康状态认知出现了错误, 错误判断大学生心理危机状态会影响到干预工作的有效开展。

(二) 对部分群体心理情况过度关注

在每个学校中都存在家庭经济困难、单亲家庭、身体残疾以及学业困难人群, 这些人群往往是心理危机高发人

* 本文系 2020 湖南省高校辅导员年度人物专项研究课题: 高职院校学生积极心理品质培养研究 (编号: 20FDY29); 湘潭医卫职业技术学院 2021 年度德育骨干培育项目。

群，高校教师为了有效预防心理危机状况发生，对这些群体会有过度的关注，有时这些关注会给学生带来更大的精神压力。比如：学院辅导员会关注特困大学生的自卑心理，帮助其缓解经济压力，可能还会告知其他同学不要歧视家庭经济困难学生，实际上，特困生与普通学生并没有显著差异，教师的特殊“照顾”和“叮嘱”反而会激发其自卑心理。实际上，自身存在着“特殊”情况的学生并不一定具有心理危机问题，其自身有一定的调节能力，教师在给予其帮助的时候应该做的应该是对其进行积极的引导，让其认识到自身发展的积极方向。比如：在对待单亲家庭的学生时，教师更应该引导珍惜当下的生活，感恩父母为自己的付出、善待自己与他人才是生活的“解药”，通过积极心理的引导，让自身的不利条件为自己带来更多的发展优势。

（三）忽视了学生成长的内部驱动力

教师在开展心理危机干预工作的时候，大部分教师更加重视外部因素带来的心理变化，存在着忽视学生成长内部驱动力的影响，对学生自主的内部动机了解不足，导致心理危机干预工作质量很难有效提升。内部驱动力主要体现在三个方向：其一，好奇的驱动力。即使是处于心理危机状态的人依旧存在着好奇心理，普通的学生也会对心理危机状态下的学生有较高的好奇心。其二，好胜欲望。这是每个人都存在着心理状况，教师在落实心理危机干预工作时要充分考虑学生的这一内部驱动力。其三，互惠的驱动力。有不少的学习任务和日常生活都需要通过团体协作完成，主动组建团体或是参与团体都能够帮助学生建立更好的协作意识。大部分大学生的心理困扰是发展性问题，并不构成心理危机，随着学生的会自行解决。然而，出于健康和安全的考虑，教师对学生管得过多过严，甚至过度干预，反而限制了他们的自我成长。在开展心理危机干预工作时，我们充分调动学生的内部驱动力，更能取得良好效果。

四、积极心理学对心理危机干预的启示

积极心理学，是旨在研究人类的力量和美德等积极方面的一种心理学，是由美国心理学家Seligman于2000年正式提出的。它关注个体积极的情绪体验，重视人类挖掘潜在心理能力和激发自有的积极力量，通过培养个体的工作能力、生活能力、爱的能力等，以积极的心态面对问题，从而改善人们的生活品质，提高幸福指数。积极心理学教育是通过引导树立积极人性来抵御心理危机的一种心理教育手段。针对大学生，教师可以合理应用积极心理学对进行

引导，让学生积极面对世界，调动自身的潜能，改善心理状况。

（一）在开展心理危机干预工作的时候做到将幸福最大化

传统心理学在研究过程中更多重视人的负面情绪，对人类的缺点、不足、疾病及罪恶做出了深入研究，对人类的美德、潜力等积极情绪的研究不足。积极心理学的出现改善了心理学行业中的这一状况。在积极心理学视野下，心理危机干预工作并不是教师通过安慰学生或者对学生的“特殊性”视而不见来让学生感到安慰，而是通过合理引导，让学生找到自身优势，全新认识自身。幸福感是人的主观思想，教师可以通过观察、与家长沟通等方式找到学生生活中的能够带来幸福感的人和事，放大学生的幸福感，让学生对幸福有更强烈的感受，转变消极的心理状态。

（二）用带有积极意义的眼光面对有心理危机的大学生

积极心理学提出智慧与知识、勇气、仁爱、正义、节制、精神卓越六大美德，及相对应的24种积极心理品质，来增进个人存在的意义感、价值感、幸福感。以及相对应的24项。积极心理学家们认为与其花太多时间去改正自己的弱点，不如建立及发挥优势去取得成功，利用品格强项来缓冲心理疾病的发生。对于出现心理危机的大学生来说，嘲笑、鄙视、安慰、奉承都可能会对其带来负面的心理影响。大部分普通教师没有受过专业的心理专业教育，其在对待部分心理危机学生时，一般采用的是安慰的方式来缓解大学生的心理压力。但是，对于存在悲观心理的大学生来说，安慰的效果微乎其微，甚至在语言不当的时候可能会造成负面效果。在积极心理学的指导下，教师可以用积极意义的眼光对待有心理危机的大学生，将其视为普通的学生，并且引导她树立积极的生活意识，缓冲心理危机所带来的负面情绪。比如：教师可以帮助学生建立生活信心、培养学生良好的社交能力、帮助学生分析自身遭遇中的积极面，大学生有了积极的生活心理能够有效预防心理危机状况的发生。

（三）营造积极的环境和社会支持系统

积极心理学研究表明自我及其体验离不开外在的环境，反过来，环境也能够塑造自我，自我能较好地适应环境也是一种积极的心理品格强项。积极心理学特别强调和重视个体社会关系网络构建起来的支持系统^[4]。它认为良好且积极的社会支持系统会对个体潜在心理弹性产生积极影响和提升效用，将在归属感、情感依恋和决策参与中起着重要作用。所以我们在开展学生心理危机干预工作的时候要积极构建一个良好的社会、学校、家庭及成长环境。

五、积极心理学视域下大学生心理危机干预策略

(一) 树立服务全体学生的心理健康教育新理念

高校教师要想良好地开展大学生心理危机干预工作就需要明确学生心理危机干预工作的要求。在积极心理学的视域下,心理危机干预工作内容和目标也出现了转变,教师干预的手段和方式进行了创新。相较于传统心理学过分关注个别“处于危机”的学生,积极心理学关注的是全体学生。积极心理学不仅仅是要解决“有心理问题的学生”和学生的心理问题,更是着眼于培养大学生的积极心理品质,帮助学生发掘自身内在潜能,激发其个体成长的内驱力,引导他们提升自我认知,形成乐观积极的人生态度。

(二) 构造“课内课外”+“线上线下”心理健康教育课程体系

高校要讲好《心理健康教育》必修课,不断优化教学内容,分年级确定心理健康教育目标:大一立足校园适应,大二专注自本人提升,三大大四聚焦职业发展”,构建以体验式团体心理辅导及拓展训练为主的实践教学模式,使学生内化心理健康教育知识。积极探索“活动、竞赛、实践、网络”的四大载体,开展丰富多彩的心育活动,形成“一月一主题”的实践模式,通过常态化和持续性的心育活动以促进学生行为上的训练和改变,同时充分发挥互联网的教育功能,加强心理健康意识普及,大力促进学生全面发展。

除此以外,利用新媒体、展板、宣传手册、报纸和校园广播等形式积极营造和谐向上的心理教育氛围;举办丰富多彩形式多样、贴近大学生实际和需要的文体活动,满足大学生的心理需求,提高心理教育的有效性,进而促进培养大学生积极的心理品质。

(三) 形成“三助一室”教育咨询服务体系

高校建设成“自助、互助、他助”的心理咨询服务体系,多角度多途径夯实心理咨询服务。首先,通过手册、网络、培训等多种渠道,引导学生“自助”。第二,完善朋辈心理信息员队伍建设,加强培训,开展朋辈互助式咨询服务。第三,加强心理健康教育专兼职队伍建设,提高专兼职心理咨询师、辅导员班主任等的心理咨询能力。二级学院建设好特色成长辅导室,重心前移,形成具有教育与指导、咨询与自助、自助与他助紧密结合的服务体系。

(四) 建立“三查一测”及五级监护体系,实现精准干预

健全学生心理档案,着眼身体不适、家庭贫困、学业困难、违纪违规、心理困扰等几大类型的学生个体,致力于做好大学生的精准成长辅导,精准施策。为提高心理咨询的针对性和有效性,我们要积极开展新生“心理普查”、

落实“心理筛查”、深入“危机排查”,做到早发现、早干预、早处理,建立转介机制,从而有效避免校园心理危机事件的发生。建好学生心理档案,建立重点关注学生旬报、危机关注学生周报制度,将跟踪、处理、访谈、干预情况以及学生现状等信息及时更新与上报。

建立“学生+寝室信息员+学生干部+班主任/辅导员+家长”的五级监护体系,让预警的学生能得到全方位帮扶,形成协同合作育人作用,保障心理危机干预的顺利实施。

(五) 完善“家校社三位一体”协同育人机制

大学生心理危机的影响因素来自社会、家庭、学校三个方面,加上学生个体就构成了一个心理动态系统,它们交互作用、相互制约或促进。^[5]这就需要社会、家庭和学校的积极参与到大学生心理健康教育中来,建构起家庭、学校、社会三位一体的教育互动关系,共同开展大学生心理危机干预工作。大学生心理健康发展是家庭、学校、社会的共同责任,心理健康教育工作也需要不断探索和积累经验,希望全社会行动起来,不断加强心理健康师资力量建设,充实拓展心理健康教育内容和模式,丰富心理健康教育的途径和方法,使大学生真正拥有一个有利于心理健康成长的良好环境。

六、结语

大学阶段是人生的关键时期。大学生们有激情、有理想,但敏感。面对来自学习、就业、经济和情感等多方面的压力,他们容易产生各种不定的心理反应。高校教师,应该充分认识到大学生心理健康教育的重要性,在大学生出现心理危机的时候要积极干预,充分理解积极心理学的内涵,帮助学生建立积极生活观念,以此来提高大学生心理危机的抵御能力,让学生学会在危机中成长。

参考文献

- [1]蔡曙光.大学生心理危机的干预与预防[N].光明日报,2006-09-23.
- [2]董晔,贾芷莹,王建玉等.情境学习对心理危机干预技能提升效果的评价[J].上海交通大学学报(医学版),2019,39(5):539-543.
- [3]钟义红,陶知翔.新时期大学生心理健康教育对策思考[J].南昌高专学报,2007(6):63-65.
- [4]徐飞.积极心理学对高校心理危机干预机制的价值探索[J].教育理论与实践,2014(34):47-48.
- [5]郎莉.家校联动视野下大学生心理危机干预浅探[J].科教导刊,2021(10):168-170.