

# 浅谈大学生心理危机及干预

张莹莹

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年3月9日; 录用日期: 2023年5月4日; 发布日期: 2023年5月11日

## 摘要

现代社会是一个发展迅速的社会, 科技化、信息化不仅对当代人的物质生活造成变化, 也对当代人的精神心理产生影响, 尤其是刚刚结束繁重高中课业的大学生受到的影响更甚。日趋增多的压力与挑战使得大学生积聚起越来越多的压抑情绪, 进而形成了不同程度的心理危机。本文就大学生心理危机缘由、表现、类型、负面影响及干预进行分析与研究, 希望能推动高校和谐发展和健全大学生心理疏导体系。

## 关键词

大学生, 心理危机, 干预

# On the Psychological Crisis and Intervention of College Students

Yingying Zhang

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Mar. 9<sup>th</sup>, 2023; accepted: May 4<sup>th</sup>, 2023; published: May 11<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Modern society is a rapidly developing society. Science and technology, information technology not only causes changes in the material life of contemporary people, but also has an impact on the spiritual psychology of contemporary people; especially the college students who have just finished the heavy high school work are affected even more. The increasing pressure and challenges make college students accumulate more and more depressed emotions, and then form different degrees of psychological crisis. This paper analyzes and studies the causes, manifestations, types, negative effects and interventions of college students' psychological crisis, hoping to promote the harmonious development of colleges and universities and improve the psychological counseling system of college students.

## Keywords

### College Students, Psychological Crisis, Intervention

Copyright © 2023 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

党的十八大以来,以习近平总书记为核心的党中央高度重视学生的心理健康工作,指出大学生心理健康教育工作是高校立德树人中心工作的一个重要内容。2016年印发的《关于加强心理健康服务的指导意见》也提出“要重视提升大学生的心理调适能力,保持良好的适应能力,重视自杀预防,开展心理危机干预”。因此,重视大学生心理危机预防对于高校教育、社会稳定具有积极的现实意义。

## 2. 相关概念界定

### 2.1. 心理危机

心理危机最早提出于20世纪40年代,被Lindeman用于丧亲事情的研究,后经Caplan等人发展后逐渐形成较为成熟的心理危机理论。最先对心理危机进行定义的就是Caplan,他认为“当一个人面临困难情境(Problematic Situation),而他先前的处理危机的方式和惯常的支持系统不足以应对眼前的处境,即他必须面对的困难情境超过了他的能力时,这个人就会产生暂时的心理困扰(psychological distress),这种暂时性的心理失衡状态就是心理危机”(刘取芝,2005)。随着心理危机理论的演变和发展,也出现了许多其他的定义,比如内外因之分,Belkin认为危机是个人外在的苦难和遭遇,而Gililand和James则认为危机是个人的主观认识(龙迪,1998),但无论如何定义,心理危机的实质都正如Kanel教授分析的三个层次:危机事件的发生;个体对危机事件的痛苦感知;个人惯常行为应对失败,导致知情意行等方面与危机之前相比有所降低。

由此可见,心理危机是个体在成长过程中难以避免,它虽不等同于精神类疾病,但是一旦这种失衡状态找不到合适的方式去平衡,就容易发展为精神疾病。

### 2.2. 大学生心理危机

心理危机加上大学生这一限定词,就具有了这一群体的个性特点,虽然本质依旧相同,但是由于大学生自身地位的特殊和所处环境的特殊,一旦出现严重的心理危机,就会“带来混乱”,所以要高度重视。大学生刚刚脱离被父母、老师设定的循规蹈矩的生活,独自面对生活、学习上的各种问题,很容易造成敏感情绪,所以在心理危机中注入大学生因素后,其定义就变为:大学生个体或群体面临超出其承受能力范围的压力时所产生的一种心理失衡状态。具体点来说是因为大学生心理结构发展不成熟、价值观尚未定型以及理想与现实之间的矛盾使得他们无法自我控制,疾病、学业、爱情、亲情、友情等方面的挫折得不到解决,就会表现为低迷或者暴力倾向。如果学校只是用规章条例从表面制止恶性事件的发生,而不能及时从根本上干预这种心理危机的产生,就无法有效杜绝这类事情的再次发生,也无法帮助大学生培养健全的心理人格,所以一定要对大学生的思想信念进行引导,对其思想中存在的问题进行疏导。

### 2.3. 心理危机干预

危机干预被称为危机介入、危机调节或危机管理，心理危机干预就是指采取紧急应对的方法帮助危机者从心理上解除迫在眉睫的危机，对危机者潜存的危机进行介入，使其症状得到立刻缓解和持久消失，心理功能恢复到危机之前的水平，获得新的应对技能，预防其他心理危机的产生。大学生心理危机干预以心理危机干预为根据，通过找出大学生心理危机产生的原因，做出相应干预举措，最终使大学生遇到的挫败可以转危为机。大学生心理危机干预是高校心理健康教育的重要内容，2001年教育部印发了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作意见》明确了高等院校心理健康课程是所有学生必须要学习的课程，2018年又先后制定了《关于加强心理健康服务的指导意见》等，进一步加强了对高校中大学生心理健康的关注。由此可见，我国对于大学生心理健康的重视，但是就目前而言，我国高校心理危机干预工作起步较晚，尚未形成完善的心理危机干预体系，所以在理论上可以借鉴 Belkin 的三种干预模式，即：1) 平衡模式，适用于干预早期，稳定个体心理，让其恢复到平衡状态。2) 认知模式，适用于稳定状态的危机者，改变个体思维方式，帮助其认识到非理性思维，获得对危机的控制。3) 心理转变模式，适用于与危机者的合作，给予个体一定的支持，解决与危机相关的内外困难，实现对危机的自主控制(易恒山, 2018)。建立完善心理危机干预体系是利国利民的事业，所以我们要善于借鉴，并探索出适合我们自己的行之有效的大学生心理危机干预模式。

### 3. 大学生心理危机的缘由及分类

人的本质在于有意识的自由的活动，他不是单个人所固有的抽象物，在现实性上，它是一切社会关系的总和，所以会受到一切外部的、内部的因素的影响。而人的心理本质，就是它的意识性，人在有意识的活动中，认识和实践、思维和语言、能力和实际表现总是处在对立状态，表现为不完全一致，所以在内外交互作用的结果下，便会产生各种各样的心理危机。

#### 3.1. 大学生心理危机的缘由

1) 客观因素。美国心理学家哈内曾说，“现在人们许多的心理问题是因为对外部环境适应不良造成的，人与外部的环境是一个循环系统，人与环境进行不停歇物质交换，如果与之联系的外部环境发生变化，而内部不发生变化或变化速度不同步就会出现适应不良，那么危机也会随即产生。”(孙怀玉, 马有德, 张颖, 张渊, 2011)社会中，发展的高速度催促着每一个个体保持高度运转，大学生即使脱离了高压的备考生活，仍要与同水平、同阶段的伙伴继续竞争，这一过程中自我价值感会饱受折磨，迎合社会需要却屡屡碰壁。学历、经验、经济水平一步步推着大学生向前赶，外面的市场需求不断更新换代，但是个体却无法做到随机切换，所以变化导致无处安放的心理问题。学校中，我国的教育以应试教育为主，虽然较之中学，大学多了许多的课外活动和课余时间，但是更加专业的知识也让学习任务变得艰巨。此外，大学的生活就像一个小社会，来自四面八方的同学之间少不了交流与磨合，新的学习与交往会让大学生产生不适应的情况，如果不适应持续太久而得不到缓解，就会引发心理危机。家庭中，与社会和学校相比，家庭因素可以说是造成大学生心理危机最主要的客观因素了。作为准大学生，其在家庭中所受到的关注和关怀可比国宝，学习是他们的主要任务和生活方式，父母的过度保护和代替让他们缺少独立自主以及为人处事的能力，所以缺乏性格锤炼的大学生踏出家庭圈之后不免就出现了适应不良的现象。

2) 主观因素。心理学家凯立希认为“个性是导致行为以及使一个人区别于其他人的各种特征和属性的动态组合。这些特征和属性包括：需要、动机、情绪、自我知觉、角色行为、态度、价值观和能力等。”(丁长清, 2008)某些情况下，心理危机不是由客观因素造成的，而是由个体的主观态度和个性导致的。希波克拉底将人的气质分为多血质、胆汁质、粘液质和抑郁质四种，每一种都对应着不同的性格特质，所

以面对不同的应激事件,有的人可以灵活处变,而有的人只能消极逃避,自身怯懦的大学生没有强大的内心,自然无法进行自我调节,被问题打败陷入失败的情绪。再者,大学生通过网络媒介接触到多元文化,在对不同社会文化价值观念进行比较、选择、整合、内化的过程中,人生观和价值观也从碰撞到形成,不同的价值观和人生态度决定他们在面对突发事件时做出什么样的判断,采取什么样的方式。

### 3.2. 大学生心理危机的分类

心理危机的分类,按照不同标准可以得出不同结果,采取最被普遍认同的 **Brammer** 提出的分类,将心理危机分为境遇性危机、发展性危机和存在性危机。将这一分类与大学生的独特经历与成长结合起来,可以划分出带有大学生特点的不同类型的心理危机。

1) 境遇性危机。这类危机是指在个体生活中发生的不能预测的突发性的危机事件,特点是无法预料,改变个体的生活境遇。就大学生而言,除了一些无法避免的天灾人祸,在家庭中发生的某些变化也会造就他们的境遇性危机。如果家庭中成员关系和睦、彼此关心,会使得大学生获得充足的安全感,而若是成员离异或缺失、抑或家庭中充满暴力和关怀,就会使得大学生生活境遇艰难,从而出现境遇性危机。

2) 发展性危机。这类危机是指个体在正常成长过程中发生的危机事件,特点是急速变化,造成个体心理上的变化。就大学生而言,一般在学校里或者社会上所遇到的危机可以归属于这一类,从高中升入大学、从大学步入社会是大学生随着年龄增长而必经的阶段,从规划学习到自主学习、从长辈指引到自主摸索是不同阶段需要掌握的不同技能,这些发展性的变化都需要改变原有的行为习惯,一旦不能很好地适应,就会出现发展性的危机。

3) 存在性危机。这类危机是指伴随重要人生问题出现的焦虑与矛盾,特点是基于现实,引发个体的选择思考。就大学生而言,他们个体存在的心理危机就属于这一类,大学生正处于青春有活力的时期,对未来也是充满向往与期待,时而会对自己的人生意义、存在价值等原本性问题进行思考和讨论,在寻求自我认同的过程中因为种种冲突而引发危机。

## 4. 大学生心理危机的表现和负面影响

### 4.1. 大学生心理危机的表现

心理危机的出现表明大学生处于一个失衡状态,这种失衡不是完全内隐的,个体的混乱、矛盾一定会通过某种方式外溢出来,所以只要及时关注大学生的变化,就可以通过个体的危机表现去判断大学生的状态,以及去干预他们存在的危机。

一般来说,心理危机的表现主要表现在情绪、认知和行为上。首先情绪会偏离正常稳定的轨道,大学生遇事会变得紧张不安、焦虑恐惧,或者达到情绪的极端,无厘头的大悲大喜等。其次认知上对自己会出现自我否定,对事物反应迟钝,无法做出积极正确的判断等。最后行为上会封闭自己或者机械暴躁,还会出现失眠、胸闷气短以及倦怠呆滞等情况。具体来说,每个人的表现是不同的,还有一些较难判断的,就是当事人本身状态看起来是正常的,其心理危机潜藏得较深,所以关注大学生心理危机的时候要进行具体甄别。

### 4.2. 大学生心理危机的负面影响

心理危机是机更是危,虽然心理危机顺利度过之后,能够学会新的应付技巧,提高心理适应能力,心理状态能变得更成熟,但是仍然不能忽略心理危机的另外两种结果,一种是大学生心理危机未能得到有效的干预,进一步陷入绝望,另一种是看似度过了危机,但只是将不良情绪压抑了,留下了后遗症,很容易再次引发。这两种结果如果加重就会对个体以及社会造成不良影响。

一方面,对于大学生个人来说,心理危机得不到有效干预就会打破他们的正常生活,生理和心理上的不适会使他们无法正常和人交流、无法集中精力学习、甚至无法做一个健康有活力的人。如果发展为精神类疾病,不理智的行为还会对自己和家人造成伤害。另一方面,对于社会来说,大学生心理危机得不到有效干预就会影响社会的正常运转,大学生作为祖国未来的建设者和中流砥柱,需要身心健全,如果心理健康得不到保证,很容易会影响社会治安与工作秩序,此外,在网络迅猛发展的今天,学校一旦发生极端事件,不仅学校的声誉会受到影响,而且还会面临法律纠纷等,同时也很有可能会给自己或者亲属带来社会歧视、自罪感等间接的不利影响。随着经济快速发展和社会竞争加剧,大学生的心理危机只会对社会可持续发展带来更加严重的危害(张晓丽, 2020)。

## 5. 大学生心理危机的干预

通过上文分析可知,大学生的心理健康不容忽视,心理危机很容易产生,所以要重视这一社会发展问题。心理危机干预不同于心理咨询和治疗,它是一种在紧急情况下采取的短程心理治疗,短时间内帮助个体度过难关。由于大学生群体变化频率高、周期短、压力大,所以对于大学生的心理危机干预要结合大学生心理危机的特点,力求将可能的危机遏制在萌芽阶段,避免对大学生造成伤害。

### 5.1. 明确心理危机干预目标与原则

大学生心理危机干预的基本目标是要有效地降低心理危机的发生率,及时有效地控制可能出现的心理危机危机源,减少甚至是避免心理危机给大学生带来的危害,保护人才的健康全面发展。

明确干预目标之后还要遵循以下的干预原则:1) 以人为本,生命第一。在处理大学生心理危机引发的事件时,必须要保证学生的生命健康,假若发生自杀事件,危机干预也就无从谈起,而且造成的恶性事件也会对其他同学以至社会都产生不良影响,所以生命必须高于一切。2) 准确及时。心理危机干预是在紧急情况下进行的,所以要快速准确地判断出危机源,以当前问题为主,采取适当、有针对性的措施。3) 团结协作。心理危机干预不能仅仅依靠专业性人员,了解情况的相关部门以及人员都需要参与其中,提高干预效率。一些心理学家也有指出,心理危机干预时有家人和朋友的参与,会对干预成功起着必不可少的作用。

### 5.2. 构建全面的心理危机干预体系

以健全完善的体系去解决重大问题,效果总会事半功倍。习近平总书记指出:“要健全社会心理服务体系和疏导机制、危机干预机制、塑造自尊自信、理性平和、亲善友爱的社会心态。”根据高校的工作规律和实际情况,大体可以建立四级心理危机预防与干预措施的组织架构体系(荆建府, 吴九君, 2022)。一级网络是学校心理危机预防与干预领导小组,组长为分管学生工作的校领导,成员是各部门、各二级学院的负责人。主要负责指导和协调全校心理健康教育 and 心理危机预防与干预。二级网络是各二级心理辅导教师,必须要接受过一定的专业训练或取得了国家心理咨询教师资格证书的老师,主要负责学校学生心理危机预防与干预制度的制定与执行,以专业的知识和经验完善各项心理干预措施。三级网络则是校心理协会和班级的心理委员以及宿舍的联络人,大都是心理素质较高、热心于学生工作的骨干学生。主要负责以同辈身份关注同伴的心理问题,并以同理心对危机个体提供心理支持和帮助。四级网络是以宿舍为团体,主要成员是宿舍长,负责宿舍成员心理危机信息收集、反馈等。

### 5.3. 扩展大学生心理危机干预途径

除却传统心理健康教育和心理危机干预,即依靠外力支持对大学生的心理危机进行疏导等,还可以扩展大学生心理危机干预的途径,比如积极心理学提供的一个观点,“变被动干预为主动预防”,凡事

预则立，万事预为先，这一方法的关键就在于培养大学生积极的心理品质，用一个心理学专业名词来说，就是培养他们的心理韧性。心理韧性这一说法是 20 世纪 70 年代一位心理学家艾美·维尔纳提出的，虽然学术界对其还没有统一的认识，但是一般将其定义为面对严重威胁时，个体的适应与发展能力，也称其为心理压弹力等。培养大学生的心理韧性就是要引导他们发现自身的优势，让他们将精力集中于自我成就与肯定，正确认识自我、超越自我，才不会在突如其来的危机面前陷入情绪漩涡。

## 6. 结语

“教育的一个根本目标就是帮助人成为一个人，尽他的可能成为一个完全符合人性的人。”(蔡智勇, 2022)大学生的心理危机严重阻碍了他们的成长成才，所以尽早鉴别心理危机，提升大学生的心理危机干预意识，不仅可以减少高校的安全问题，对于社会、家庭的和谐也有着重要的现实意义。

## 参考文献

- 蔡智勇(2022). 精神分析视域下大学生心理危机预防与干预策略研究. *江苏高教*, (12), 132-138.
- 丁长清(2008). *大学生心理危机预测与干预研究*. 硕士学位论文, 武汉: 武汉科技大学.
- 荆建府, 吴九君(2022). 高校“四级联动”大学生心理危机干预体系的构建. *湖北开放职业学院学报*, 35(23), 129-131.
- 刘取芝(2005). *大学生心理危机及其干预策略研究*. 硕士学位论文, 南京: 河海大学.
- 龙迪(1998). 心理危机的概念、类别、演变和结局. *青年研究*, (12), 42-45.
- 孙怀玉, 马有德, 张颖, 张渊(2011). 大学生心理危机探析与应对. *理论专刊*, (3), 106-107+110.
- 易恒山(2018). *积极心理学视野下大学生心理危机预防和干预研究*. 硕士学位论文, 武汉: 武汉科技大学.
- 张晓丽(2020). *大学生心理危机及干预体系探究*. 硕士学位论文, 北京: 首都经济贸易大学.