

高校辅导员对大学生情境性心理危机干预的策略研究

闵 敏

江苏科技大学深蓝学院, 江苏 镇江

收稿日期: 2023年12月5日; 录用日期: 2024年2月2日; 发布日期: 2024年2月9日

摘 要

大学生处于心理秩序构建的关键期, 他们思维活跃但稳定性不强, 易受外界突发事件影响。高校辅导员作为开展大学生日常思想政治教育的骨干力量, 肩负开展细致入微的心理健康教育和思想政治教育的双重使命。在学生遭遇情境性心理危机时, 辅导员要及时发挥“领航员”“服务员”“督导员”的角色, 用爱守护学生心灵, 用扎实的政治素养教育引领学生, 将育人与育心相结合, 帮助学生重塑心序, 青春再启航。

关键词

情境性心理危机, 大学生, 心理危机干预, 高校辅导员

Study on University Counselors' Intervention Strategies for Students' Situational Psychological Crisis

Min Min

Shenlan College, Jiangsu University of Science and Technology, Zhenjiang Jiangsu

Received: Dec. 5th, 2023; accepted: Feb. 2nd, 2024; published: Feb. 9th, 2024

Abstract

University students are in the key period of psychological order construction, their thinking is active but not strong stability, easy to be influenced by external emergencies. As the cornerstone of college students' ideological, political, and mental health education, college counselors bear the significant responsibility of instilling morality and compassion. In times of situational psychological

distress, university counselors must act as navigators, service providers, and supervisors, immediately tending to students' needs with compassion and guiding them with exemplary political proficiency, nurturing both the individual and the spirit to help students re-establish positive attitude and start again.

Keywords

Situational Psychological Crisis, University Students, Psychological Crisis Intervention, University Counselor

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

促进大学生身心健康, 全面发展是全社会共同关注的重大课题。党的二十大报告提出了推进健康中国建设的工作要求, 全社会重视心理健康和精神卫生[1]。教育部等十七部门印发《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)》文件, 提出了“四个坚持”的工作原则, 即坚持全面发展、坚持健康第一、坚持能力提升和坚持系统治理[2], 为当前辅导员推进和改善大学生心理健康教育工作提供路径指引。

大学生情境性心理危机是由一定的情境性刺激产生的心理危机, 具有依赖情景和暂时性的特征, 这就要求高校辅导员以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导, 贯彻落实党的教育方针, 始终坚持健康第一的育人理念, 通过及时有效的干预措施帮助学生重新构建健康向上的心理认知, 有效落实立德树人的根本任务。

2. 大学生情境性心理危机干预的概念

2.1. 情境性心理危机概念

情境性心理危机是指个体因特定情境的压力超过了其心理适应能力而导致的心理失衡状态。这种危机可能由突发事件(如灾难、意外事故)、人生转折(如丧亲、离婚)或社会压力(如失业、财务困难)等引起。大学生处于人生观价值观形成的关键期, 同时也处于思想发展的波动期, 易受环境影响, 是情境性心理危机的多发群体。

2.2. 情境性心理危机干预的概念及适用条件

情境性心理危机干预是指在个体因面对特定情境的压力而出现心理失衡状态时, 专业人员采取及时干预措施, 旨在恢复个体的心理平衡和功能。它适用于可能导致个体心理平衡收到威胁的各种情景, 包括: 社会与环境灾害, 如重大自然灾害; 人生重大变动或损失, 如亲人去世; 严重的心理应激, 如目睹创伤性事件等。

3. 案例简介与分析

3.1. 案例简介

黄同学, 女, 共青团员, 2020级翻译专业, 来自河北衡水, 家庭为重组家庭, 主要和母亲一起生活,

性格偏内向，在校内其朋友为室友。在 2021 年的暑假中，黄同学的外公因病去世，其母亲非常伤心并向黄同学流露出人生苦短的思想，黄同学悲伤之余对生命产生了消极想法。开学后黄同学一直饱受失眠的困扰，她主动预约学校心理咨询，在咨询中透露有自杀的想法，并向辅导员寻求帮助。辅导员了解情况后，立即对黄同学进行了细致入微的谈心谈话，通过扮演学生鉴定信仰信念的“领航员”、学生身心健康的“服务员”和学生重塑心秩序的“督导员”，帮助黄同学顺利化解情境性心理危机，恢复正常的学习生活。

3.2. 案例的定性分析

这是一则关于学生在遭遇家人离世心情低落表露想要自杀的情境性心理危机。情境性心理危机主要包含丧失和替代性创伤等两个主要内容。其中，丧失包括重要他人的丧失和重要关系的解体。案例中黄同学的外公离世就是典型的分离与丧失处境。伊丽莎白·库勒-罗斯(Elisabeth Kübler-Ross)在 1969 年提出的悲伤和丧失处理过程中的“五个阶段模型”，后被广泛应用在解释人们遭遇重大心理危机时的心理反应。在这个过程中，当事人一般会经历否认与拒绝、愤怒、协商和讨价还价、沮丧和接受等五个阶段 [3] [4]。其中愤怒和沮丧是两个最易出心理危机的阶段，案例中的黄同学就处于沮丧的阶段。替代性创伤指治疗者本人的心理也受到了创伤 [5]。黄同学和其母亲交流时，扮演者倾听者和治疗者的角色，其母亲流露出的悲伤与消极情绪在一定程度上影响着黄同学，这种消极情绪与黄同学外公离世的事件共同形成了刺激与诱因，导致了黄同学的情境性心理危机的产生。

此外，情境性心理危机事件的背后隐藏着大学生遇到心理重创时缺乏客观理性的认知、心理调试能力、理想信念薄弱等问题。辅导员需要从大思政的立场谋篇布局，帮助学生筑牢信仰、重塑心序。

3.3. 案例的解决思路与实施办法

3.3.1. 立足当下，解决紧要问题

情境性危机由于其具备依赖情景和暂时性的特点，辅导员在处理此类危机时要遵循“从快从紧”原则，引导学生尽快脱离消极的情境。案例中辅导员接到求助后要第一时间与黄同学开展谈心谈话，了解她当前的心理诉求，同时将了解情况及时报告分管领导。在征得学生的同意后，辅导员陪同学生前往镇江市精神卫生中心进行专业问诊和治疗，经主任医师的诊断，黄同学有中度焦虑和抑郁。辅导员将黄同学的诊断及时上报学院分管领导及学校心理中心，同时联系学生家长告知学生诊断结果。辅导员第一时间将黄同学列入重点关爱学生，定期了解学生心理动向和恢复情况。

3.3.2. 关爱共情，着力精准帮扶

丧失型的情境性心理危机干预的关键在于在当事人能够顺利进入第五个阶段——接受。由于当事人的生活背景、文化底蕴的差异，这个过程周期也因人而异。案例中黄同学能够主动向学校心理中心寻求帮助，说明该生已经意识到危机且有一定的求助意愿，这类学生是能够较快的通过专业治疗和干预得以恢复的。辅导员在这一阶段要在精准帮扶上着力。辅导员在和黄同学谈心谈话时，对该生遭遇家庭变故而产生的心理危机表示理解，同时注重谈话的方式，多从黄同学的角度帮助黄同学进行思想纠偏，让她认识到生命有其特定的周期，帮助和引导她接受现实。从亲情的角度引导黄同学认识到外公是希望她完成学业、健康成长，她的母亲也需要她的照顾，帮助黄同学认识到自己生命的价值和意义。

面对替代性创伤型的情境性心理危机，较好的应对方式是安排好正常生活，避免收到干扰，如果自己难以排解负面情绪，则需要寻求专业的心理帮助。在此案例中，黄同学受到母亲负面情绪的影响，自己难以恢复正常的心理秩序，进而引起了生理功能障碍，如失眠严重，在此情况下，黄同学向学校心理中心预约咨询寻求帮助。辅导员与黄同学谈心谈话时要及时排查出黄同学的负面情绪的来源，有的放矢。

辅导员及时与黄同学的母亲取得联系，告知其黄同学所处的心理危机，同时委婉的告知家长孩子容易受亲人的情绪影响，向家长普及家庭教育的方式，鼓励家长在孩子面前传播积极的情绪，争取家长的育人合力。

3.3.3. 全面摸排，加强分类指导

情境性的心理危机具有一定的突发性，如不及时发现易造成无法挽回的伤害事件，这需要辅导员压实平时管理，关注重要节点，将全面摸排与重点关注相结合，及时发现苗头性问题，做到因时因地因人施策。

辅导员以此类案例为契机，采取个体疏导与群体引导相结合的方法，充分发挥学生干部信息网络作用，及时排查遭遇家庭突发变故、个人情感受到打击重创、思想情绪波动较大等情况的学生群体，制定《重点关爱学生帮扶工作推进表》，联合学校心理健康教育教师、任课教师、班主任、室友、家长等力量，对重点关爱学生实施动态管理，精准帮扶。

4. 辅导员对大学生情境性心理危机干预的策略

4.1. 立德树人，信仰塑心，做学生理想信念的“领航员”

辅导员是高校落实立德树人根本任务的骨干力量，肩负思想政治教育和心理健康教育的双重使命，应以党建为引领，积极构建党建与心理的协同育人模式，将理想信念教育与身心健康教育相结合，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，通过开展各种创新性和多样性的公益活动，帮助学生涵养家国情怀，增强“大局意识”，将个人的成长与祖国的发展相结合，引导学生重新审视个人生命的价值。

案例中的黄同学产生心理危机的背后隐藏着信仰不够坚定的问题，这也是辅导员开展长效思政育人的着力点。辅导员应以促进学生全面发展的视角来制定和实施心理危机干预策略，将思想政治教育融入心理育人中，将重塑信仰信念与解决心理问题相结合。辅导员根据黄同学的特长和爱好，鼓励其参加学校社团活动，通过集体活动培养其正面思维，引导其形成积极向上的生活态度，加强其心理韧性，提高其心理适应能力，进而促进学生全面发展。

4.2. 育心育人，协调各方，做学生身心健康的“服务员”

心理问题已经成为大学生自杀的首要因素，对于大学生心理危机事件，辅导员要坚持思想政治教育和深入细致的心理健康教育相结合的工作理念，协调各方育人力量，做学生身心健康的“服务员”。

辅导员因其具备管理人员和教师的双重身份，是协调学校各方力量的重要力量。辅导员通过“心理委员-宿舍长-任课教师-班主任辅导员-学校心理中心”心理健康教育信息网络随时把握学生的思想发展动向，及时掌握学生心理危机苗头性行为，不断提升心理危机事件的研判能力，能有效借助学校心理中心专职心理健康教育教师队伍识别大学生心理健康问题，促进学校和属地精神卫生中心搭建合作关系，畅通转介就医通道。

在大思政的工作格局下，辅导员要创新心理育人方式，将心理健康教育贯穿思政育人的全过程，将课程教育与实践教育相结合，促进学工、团委、后勤等部门的有效联动，联合开展大学生心理健康教育活动，推动全员、全程、全方位心理育人的格局构建，不断增强高校心理育人实效。

4.3. 着眼未来，夯实过程，做学生重塑心序的“督导员”

党的二十大报告再次强调健康中国建设的战略意义，大学生心理健康教育是健康中国建设的重要环节，高校辅导员更应注重对学生心理健康教育和指导，将谈心谈话工作落地落实，强化过程管理，做好

学生重塑心序的“督导员”。

谈心谈话是辅导员开展心理育人的重要手段，辅导员要结合学生实际，认真实施“八必谈”的工作要求，即在开学后和考试前、学生受到处分时、学生家庭经济困难或遭受重大变故时、学生思想波动大时、学生因心理困惑引发严重问题或遭遇心理危机时、学生出现学习困难时、学生出现人际矛盾激化时、学生出现严重情感问题时等八个重要节点与对应的教育对象开展谈心谈话，帮助学生正视问题、解决问题、调整心态、回归常态。案例中的黄同学同时处于学生家庭遭受重大变故、因心理困惑遭遇心理危机的双重节点，辅导员第一时间与黄同学开展谈话并及时转介专业诊断是学生得以化解心理危机的前提。

大学生心理受挫后，需要经历一定的阶段才能逐步恢复，这就要求辅导员要扮演好“督导员”的角色，建立重点关爱学生档案，完善日报、周报、月报记录，结合学校心理中心、校医院、精神卫生中心的育人力量共同做好学生保健性和指导性的辅导。

5. 结语

心理健康教育是大学生身心素质发展的重要一环，是大学生思想政治教育的重要组成部分。辅导员作为高校思政育人的骨干力量也是心理健康教育的重要师资。大学生处于心理快速发展且未成熟的阶段，同时也是价值观形成的关键期，是情境性心理危机的多发群体。辅导员需要扮演好“领航员”“服务员”“督导员”的角色，以仁爱之心育心，用理想信念铸魂，及时化解危机，促进学生全面发展。

基金项目

2023 年江苏省高校哲学社会科学研究一般项目：文化育人视域下来华留学生知华友华的路径研究，项目编号：2023SJSZ1289。

参考文献

- [1] 高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[N]. 人民日报, 2022-10-25(001).
- [2] 教育部. 教育部等十七部门关于印发《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)》的通知[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html, 2023-05-11.
- [3] 邓军彪. 地方高校大学生管理工作的创新与实践研究[M]. 汕头: 汕头大学出版社, 2021.
- [4] Kubler-Ross, E. (1969) On Death and Dying. *Southern Medical Journal*, **64**, 641. <https://doi.org/10.1097/00007611-197105000-00034>
- [5] 徐雪晏, 邓永光. 替代性创伤与具身情绪[J]. 心理学探新, 2021, 41(1): 16-19.