

四川民族地区大学生心理危机调查与分析

王莉娟

四川民族学院教育科学学院, 四川 康定

收稿日期: 2024年8月23日; 录用日期: 2024年9月27日; 发布日期: 2024年10月9日

摘要

近年来, 大学生心理危机事件频发, 这不仅对学生的身心健康构成严重威胁, 也给家庭、学校和社会带来了深远的影响。本研究对四川民族地区大学生和心理危机干预相关工作人员进行调研, 旨在了解民族地区大学生心理危机的认识与经历、求助行为与态度、对学校心理咨询中心的了解与评价、在不同情境下的心理反应、心理危机干预的效果评价与满意度等方面情况。根据研究结果, 提出加强心理健康宣传与教育、完善心理健康课程体系、强化师生沟通与心理支持、建立健全心理危机干预体系、推动家校合作与社区联动等建议。

关键词

心理危机干预, 民族地区, 大学生心理危机

Investigation and Analysis of Psychological Crisis of College Students in Ethnic Regions of Sichuan Province

Lijuan Wang

School of Education Science, Sichuan Minzu College, Kangding Sichuan

Received: Aug. 23rd, 2024; accepted: Sep. 27th, 2024; published: Oct. 9th, 2024

Abstract

In recent years, frequent occurrences of psychological crises among college students have not only posed serious threats to their physical and mental health but also had profound impacts on families, schools, and society. This study conducted research among college students in ethnic regions of Sichuan and relevant professionals involved in psychological crisis intervention. It aimed to understand various aspects, including the recognition and experiences of psychological crises among

college students in ethnic regions, their help-seeking behaviors and attitudes, their understanding and evaluation of school psychological counseling centers, their psychological reactions in different situations, and their evaluation of the effectiveness and satisfaction with psychological crisis intervention. Based on the findings, suggestions were proposed, such as strengthening mental health promotion and education, improving the mental health curriculum system, enhancing communication and psychological support between teachers and students, establishing and improving the psychological crisis intervention system, and promoting home-school cooperation and community collaboration formats.

Keywords

Psychological Crisis Intervention, Ethnic Regions, Psychological Crisis of College Student

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. 研究背景

近年来,我国高度重视学生心理健康教育工作,相继出台了一系列政策文件以指导和推动相关工作。原国家卫计委、教育部等 22 部门于 2016 年 12 月联合印发了《关于加强心理健康服务的指导意见》,明确提出“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”(国家卫生计生委等 22 部门, 2016)。之后,中共教育部党组 2017 年 12 月印发《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》,提出“心理育人”是高校“十大”育人体系之一。将育心与育德相结合,科学构建咨询服务、预防干预、教育教学、平台保障、实践活动“五位一体”的心理健康教育体系,重点培养师生积极向上、理性平和的阳光心态,帮助提升师生思想道德素质、心理健康素质、科学文化素质和谐发展(中共教育部党组, 2017)。2018 年中共教育部党组印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》,指出高校要健全心理危机预防和快速反应机制,要完善心理危机干预工作预案,要不断提高心理危机预防干预专业水平(中共教育部党组, 2018)。2021 年教育部办公厅再次对《关于加强学生心理健康管理工作》下发通知,为进一步提高学生心理健康工作针对性和有效性,提出高校要强化日常预警防控,健全完善四级预警网络等具体要求(教育部办公厅, 2021)。2023 年 4 月教育部等十七部门印发了《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)》,明确指出应全面贯彻党的教育方针,坚持为党育人、为国育才,落实立德树人根本任务,坚持健康第一的教育理念,持续推动学生心理健康工作的全面发展(教育部等十七部门, 2023)。

在当今社会快速变革和人才竞争日益激烈的环境下,大学生作为社会未来的栋梁,承担着巨大的学业、就业和人际压力。这些压力往往导致大学生在心理上遭受重大挑战,甚至引发心理危机。特别是在四川民族地区,由于地域、文化、经济等多重因素的叠加影响,大学生面临的心理压力更为复杂和特殊(李艳红, 李荣志, 周长青, 2008)。近年来,因心理危机导致的大学生自杀、自残等极端事件屡见不鲜,这些事件不仅对学生的身心健康构成严重威胁,也给家庭、学校和社会带来了深远的影响。四川民族地区的大学生,除了面临一般大学生所共有的心理压力外,还需应对由文化差异、语言障碍、地理隔离等因素带来的额外挑战。心理危机干预是针对处于心理危机状态中的个人及时给予适当的心理援助,使之尽快摆脱困难的一种专业帮助(王燕, 2022)。对于四川民族地区的大学生而言,及时有效的心理危机干预不仅能够帮助他们缓

解心理压力、预防极端行为的发生,还能够促进他们的个人成长和学业发展。同时,心理危机干预也是高校心理健康教育的重要组成部分,对于提升大学生的心理素质和应对挫折的能力具有重要意义。

2. 研究方法

2.1. 研究工具

本研究主要采用问卷法,围绕研究主题设计了《民族地区大学生心理危机干预现状调查问卷》(学生卷)和《民族地区大学生心理危机干预现状调查问卷》(工作人员卷),问卷为自编问卷,问卷是在文献研究、深度访谈和专家咨询的基础上反复修订而成。问卷由两部分构成,第一部分为背景信息,学生卷主要涵盖了性别、年龄、年级、家庭所在地、是否为独生子女、家庭经济情况、家庭结构等,共10个题,均为单选题;第二部分为民族地区大学生心理危机情况和心理危机干预情况,最后1题为开放题,针对目前民族地区大学生心理危机干预存在的问题及对策建议。工作人员卷主要涵盖了性别、民族、身份、工龄、学历、学校所在地、专业、是否为专职心理健康教师等,共6个题,均为单选题;第二部分为民族地区大学生心理危机情况和心理危机干预情况,最后1题为开放题,针对目前民族地区大学生心理危机干预存在的问题及对策建议。

2.2. 研究对象

本研究采用线上问卷调查的方式进行,通过微信将问卷链接发给四川民族地区或四川民族院校学生以及相关工作人员填写。本次收回学生卷5243份问卷,工作人员卷收回677份。此外,由于问卷研究存在一些诸如灵活性不够、难以保证填写质量等局限性,因此本研究采用访谈法对问卷研究进行必要补充,了解当下大学生危机干预的现状以及影响因素。学生卷中背景信息显示,性别方面,男1355份(占25.84%),女3888份(占74.16%);民族方面,少数民族2232人(占42.57%),汉族3011人(占57.43%);年龄方面,18岁以下181人(占3.45%),18~20岁3772人(占71.94%),21~23岁1240人(占23.65%),24~26岁43人(占0.82%),27~29岁2人(占0.04%),30岁以上5人(占0.04%);您所在的学校所在地区方面,甘孜州3540人(占67.52%),阿坝州132人(占2.52%),凉山州1488人(占28.38%),其他83人,占1.58%;年级方面,大一2679人(占51.1%),大二1609人(占30.69%),大三616人(占11.75%),大四294人(占5.61%),大五8人(占0.15%),其他37人(占0.71%);专业类别方面,哲学15人(占0.29%),经济学413人(占7.88%),法学8人(占0.15%),教育学1557人(占29.70%),文学194人(占3.70%),理学335人(占6.39%),历史学4人(占0.08%),工学72人(占1.37%),艺术学538人(占10.26%),医学201人(占3.83%),农学610人(占11.63%),管理学573人(占10.93%),体育学156人(占2.98%),其他567人(占10.81%);家庭所在地方面,省会城市或直辖市191人(占3.64%),地级市320人(占6.1%),县级市847人(占16.15%),乡镇870人(占16.59%),农村3015人(占57.51%);是否为家中独生子女方面,独生子女764人(占14.57%),非独生子女4479人(占85.43%);自评家庭经济情况方面,很差537人(占10.24%),较差1706人(占32.54%),一般2873人(占54.8%),较好110人(占2.1%),很好17人(占0.32%);家庭结构方面,核心家庭3838人(占73.2%),重组家庭321人(占6.12%),单亲家庭621人(占11.84%),孤儿43人(占0.82%),其他420人(占8.01%)。

工作人员卷中背景信息调查结果显示,性别方面,男132人(占19.5%),女545人(占80.5%);身份方面,辅导员或班主任65人(占9.6%),学生干部571人(占84.34%),学院书记15人(占2.22%),专兼职心理咨询教师26人(占3.84%);工龄方面,1~5年占347人(占51.26%),6~10年33人(占4.87%),11~15年65人(占9.6%),16~20年占159人(占23.49%),21~25年55人(占8.12%),26~30年4人(占0.59%),30年以上14人(占2.07%);学校所在地区方面,甘孜州占198人(占29.25%),阿坝州43人(占6.35%),

凉山州 432 人(占 63.81%), 其他 4 人(占 0.59%); 学历方面, 专科 399 人(占 58.94%)、本科 179 人(占 26.44%)、硕士研究生 73 人(占 10.78%), 博士研究生 9 人(占 1.33%), 其他 17 人(占 2.51%); 专业方面, 哲学 8 人(占 1.18%), 经济学 27 人(占 3.99%), 法学 4 人(占 0.59%), 教育学 347 人(占 51.26%), 文学 75 人(占 11.08%), 理学 10 人(占 1.48%), 历史学 1 人(占 0.15%), 工学 5 人(占 0.74%), 艺术学 35 人(占 5.17%), 医学 0 人(占 0%), 农学 14 人(占 2.07%), 管理学 18 人(占 2.66%), 体育学 25 人(占 3.69%), 其他 108 人(占 15.95%)。

3. 调查结果与分析

3.1. 民族地区大学生心理危机的认识与经历

调查结果显示, 有 19.95% 的被调查大学生表示此前出现过心理危机, 而 80.05% 的学生则表示没有经历过; 在调查大学生对心理危机及其干预的认识程度时, 大部分学生对心理危机的认识处于“一般”水平, 占比为 61.33%。而对心理危机“了解”和“非常了解”的学生占比相对较低, 表明虽然大多数学生对心理危机有所认识, 但深入了解和非常了解的学生并不多。对于心理危机干预的认识也呈现出类似的趋势; 在调查大学生对心理危机方面知识的关注度时, 其中, “一般”关注的学生占比最高, 为 61.55%, 而“非常关注”和“从不关注”的学生占比相对较低, 表明大部分学生对心理危机方面的知识保持一定的关注度, 但并非高度关注; 调查大学生经历心理危机的时期时, 主要集中在高中时期, 占比为 53.6%, 初中和大学时期也有一定比例的学生经历过心理危机, 而小学时期经历心理危机的学生相对较少, 这可能与高中时期学业压力大有关。

3.2. 民族地区大学生求助行为与态度

调查结果显示, 当大学生发现自己出现心理危机的征兆时, 他们最倾向于向关系亲密的朋友(34.55%)和父母亲人(32.59%)寻求帮助。心理咨询师也是一部分学生的求助对象, 占比 8.43%。值得注意的是, 有 14.56% 的学生选择不与他人诉说, 仅靠自我调节来应对心理危机; 在求助态度方面, 大部分学生对寻求心理危机干预持积极态度, 其中“愿意”和“非常愿意”寻求心理危机干预的学生占比达到 44.37%。然而, 也有相当一部分学生(48.42%)表示“一般”, 这反映出部分学生在面对心理危机时存在一定的犹豫和观望心态; 在问及是否主动寻求心理危机干预时, 仅有 33.62% 的学生表示会主动寻求心理危机干预, 而 47.58% 的学生表示“不确定”是否会寻求干预, 表明在是否寻求专业心理危机干预方面, 很多学生还处于观望和犹豫的状态; 在问及对心理危机干预工作者的信任度时, 大部分学生对心理危机干预工作者的信任度处于一般水平(56.59%), 但也有超过三分之一的学生对心理危机干预工作者表示了信任(“相信”和“非常相信”占比 38%); 当被问及若再次出现心理危机时是否愿意寻求专业心理危机干预帮助, 一部分学生会主动寻求心理危机干预(46.73%), 但仍有相当一部分学生表示“不确定”是否会寻求干预(39.23%), 这表明部分学生在面对可能再次出现的心理危机时存在一定的不确定性和观望态度。

3.3. 民族地区大学生对学校心理咨询中心的了解与评价

调查结果显示, 大多数学生对学校心理咨询中心的了解程度处于一般水平, 占比达到 58.97%。非常了解和非常不了解的学生占比较小, 分别为 2.05% 和 3.15%, 这表明大部分学生知道学校心理咨询中心的功能, 虽然大部分学生都知道学校心理咨询中心的存在, 但深入了解的学生并不多; 在心理危机干预中, 学生普遍认为学校心理咨询中心发挥的作用一般, 占比 54.49%。认为作用非常大和比较大的学生合计约占三分之一(37.31%), 这表明有一部分学生对学校心理咨询中心在心理危机干预中的作用持积极评价。然而, 也有一部分学生(5.07%)认为其作用比较小, 甚至有 3.13% 的学生认为没有作用。

3.4. 民族地区大学生在不同情境下的心理反应

大学生在不同情境下的心理反应呈现出一定的差异性,在学业压力或挫折下,有 53.35% 的学生表示反应一般,但也有相当一部分学生表示比较容易(16.49%)或不容易(22.85%)受到影响,在求职/就业、人际关系、恋爱或情感以及家庭压力等情境下,学生的反应也类似,大部分学生表示反应一般,但仍有部分学生容易受到或不容易受到这些压力的影响;在遭遇重大负性事件时,有 55.61% 的学生表示反应一般,但也有相当一部分学生表示比较容易(17.97%)或不容易(17.2%)受到影响。

3.5. 心理危机干预的效果评价与满意度

调查结果显示,大学生对心理危机干预工作者的专业素质评价较高,大部分大学生(58.61%)认为心理危机干预工作者的专业素质一般,而有超过三分之一(33.52%)的大学生认为工作者专业,有 4.72% 的大学生认为非常专业,这表明心理危机干预工作者的专业素质得到了受访者的普遍认可;大学生对心理危机干预过程的满意度也普遍较高,大部分大学生(58.34%和 60.29%)表示满意或一般,而有相当一部分大学生(30.08%和 27.87%)表示满意,有少量大学生(8.47%和 8.14%)表示非常满意,这表明大学生对心理危机干预过程的整体满意度;在问及心理危机干预的效果时,超过一半(52.2%)的大学生表示顺利度过了危机并获得了自我成长,也有一部分大学生(18.31%)表示暂时度过危机但留下了心理创伤,甚至有一小部分人(3.45%和 2.65%)没有度过危机,导致精神障碍或自伤自毁。

调查结果显示,大部分民族地区心理危机干预工作者认为高校心理危机干预对学生有帮助,其中 28.21% 认为“非常有帮助”,41.8% 认为“比较有帮助”,而仅有 1.33% 和 1.03% 的民族地区心理危机干预工作者分别认为“比较没帮助”和“完全没帮助”;问及学生对心理危机干预的接受度时,民族地区心理危机干预工作者认为学生对心理咨询的接受程度评分集中在中间值附近,其中 41.36% 的民族地区心理危机干预工作者给出了 3 分,25.55% 给出了 4 分,而给出最高分 5 分的民族地区心理危机干预工作者占 17.28%;在常态化机制建立方面,62.33% 的民族地区心理危机干预工作者表示本校已建立心理健康教育和危机干预常态化机制,但仍有 30.28% 的民族地区心理危机干预工作者表示不清楚,7.39% 的民族地区心理危机干预工作者表示未建立;在被问及学生对接受度低的原因时,民族地区心理危机干预工作者认为学生害怕他人知道自己有心理健康问题(27.77%)、心理健康意识缺乏(20.97%)和经济压力(15.95%)是导致学生接受度不高的主要原因,其他因素还包括心理危机意识缺乏(16.84%)、心理咨询中心宣传有待加强(9.6%)、学生害怕隐私泄露(9.6%)和对心理咨询效果不抱期待(8.86%)。

3.6. 民族地区心理危机干预工作者水平与资源

近 5 年参与心理危机干预培训的次数分布显示,46.53% 的民族地区心理危机干预工作者表示未参加过任何培训(0 次),而 39.29% 的民族地区心理危机干预工作者参加过 1~3 次培训,仅有少数民族地区心理危机干预工作者(8.27% 为 4~6 次,1.62% 为 7~9 次,4.28% 为 10 次及以上)表示参加过多次培训;在心理危机认知程度方面,大部分民族地区心理危机干预工作者(63.37%)对心理危机的认识程度为“一般”,而仅有 18.76% 的民族地区心理危机干预工作者表示“了解”或“非常了解”,有 9.01% 的民族地区心理危机干预工作者表示“不了解”,4.87% 的受访者表示“非常不了解”;在心理危机干预认知程度方面,与心理危机认知程度类似,大部分民族地区心理危机干预工作者(62.33%)对心理危机干预的认识程度为“一般”,18.32% 的民族地区心理危机干预工作者表示“了解”或“非常了解”,10.93% 的民族地区心理危机干预工作者表示“不了解”,4.43% 的民族地区心理危机干预工作者表示“非常不了解”在问及心理危机干预工作的关注度时,45.2% 的民族地区心理危机干预工作者表示对心理危机方面的知识内容与关注度为“一般”,29.69% 的民族地区心理危机干预工作者表示“比较关注”,8.57% 的民族地区心理危

机干预工作者表示“非常关注”，14.33%的民族地区心理危机干预工作者表示“偶尔关注”，2.22%的民族地区心理危机干预工作者表示“从不关注”。

在被问及是否是专职心理健康教育教师时，82.42%的民族地区心理危机干预工作者表示本校心理健康教育教师是专职的，而17.58%的民族地区心理危机干预工作者表示不是；而问及心理危机咨询师资是否足够时，82.42%的民族地区心理危机干预工作者认为本校心理危机咨询师资是足够的，而17.58%的民族地区心理危机干预工作者认为不足；在问及对心理危机干预流程清晰度时，22.3%的民族地区心理危机干预工作者认为本校心理危机干预流程“非常清晰”，37.67%认为“比较清晰”，34.27%认为“一般清晰”，而仅有4.58%和1.18%的民族地区心理危机干预工作者分别认为“比较不清晰”和“非常不清晰”；而随访跟踪情况方面，44.02%的民族地区心理危机干预工作者表示会对前来心理咨询的学生进行随访跟踪，而28.66%的民族地区心理危机干预工作者表示不会，27.33%的民族地区心理危机干预工作者表示不清楚。

4. 民族地区大学生心理危机干预工作的对策与建议

基于对四川民族地区大学生心理危机干预现状调查问卷的分析，针对民族地区大学生的特定情况，提出了民族地区大学生心理危机干预工作的对策与建议。

4.1. 加强心理健康宣传与教育

针对民族地区大学生的文化背景和心理特点，定制化宣传内容。例如，可以将心理健康知识融入民族传统文化中，通过故事讲述、心理小剧场等形式进行传播，使宣传教育更加贴近民族地区大学生的生活实际和文化传统；多层次宣传渠道，利用校园广播、海报、宣传栏等传统渠道的同时，积极开拓新媒体平台，例如可以通过建立微信公众号、抖音账号等社交媒体平台，发布心理健康知识短文、视频、直播等内容，扩大宣传覆盖面和影响力。同时，可以考虑与当地电视台、广播电台合作，制作心理健康专题节目，提高宣传的专业性和权威性；多元化心理健康主题活动，定期举办心理健康月、心理健康周等主题活动，围绕民族地区的特定节日、习俗等设计活动内容和形式。通过心理健康讲座、心理沙龙、心理剧表演、心理健康知识竞赛等形式，提高学生的参与度和积极性。同时，邀请心理专家、学者进行现场咨询和答疑，为学生提供专业的心理支持和建议；案例教学与分享，收集整理并分享民族地区大学生心理危机干预的成功案例，通过案例分析、经验交流等形式，让民族地区学生了解心理危机干预的重要性和有效性。同时，鼓励民族地区学生分享自己的心理成长历程和应对策略，增强彼此的共鸣和支持；心理健康课程与宣传相结合，将心理健康教育课程与宣传活动紧密结合，通过课程教学加深学生对心理健康知识的理解和掌握，同时鼓励民族地区学生将所学知识运用到日常生活中去。例如，可以在课程中设置小组讨论、角色扮演等环节，让学生在实践中体验和感受心理健康的重要性。

4.2. 完善心理健康课程体系

融入民族文化元素，在心理健康课程体系中融入民族文化元素，设计符合民族地区学生文化背景和心理特点的课程内容。例如，可以结合民族传统故事、习俗等，通过案例分析、角色扮演等方式，使学生在轻松愉快的氛围中学习心理健康知识；强化实践环节，增设心理健康教育实践课程或活动，如团队建设、情绪管理训练、压力应对工作坊等，让学生在实践中体验和掌握心理调节技能。通过模拟情境、小组讨论等形式，增强学生的参与感和实践能力；分层分类教学，根据学生的年级、专业、心理状况等因素，实施分层分类教学。针对不同群体的特点和需求，设计具有针对性的课程内容和教学方式。例如，对于大一新生，可以重点介绍适应大学生活、建立良好人际关系的技巧；对于高年级学生，则可以更多

关注职业规划、情感管理等方面；引入互动式教学，采用互动式教学方法，如翻转课堂、案例分析、角色扮演等，激发学生的学习兴趣和主动性。通过师生互动、生生互动，提高学生的思维能力和解决问题的能力。同时，鼓励学生提出问题和建议，不断优化课程内容和教学方式；建立反馈机制，建立完善的课程反馈机制，定期收集学生对课程的意见和建议。根据反馈结果，及时调整课程内容、教学方式和评估标准，确保课程能够持续满足学生的需求和发展；加强师资培训，加大对心理健康教育教师的培训力度，提高他们的专业素养和教学能力。通过定期组织工作坊、研讨会等活动，分享先进的教学理念和方法，促进教师之间的交流和合作。同时，鼓励教师参与心理危机干预实践，提高他们的实战经验和应对能力。

4.3. 强化师生沟通与心理支持

建立常态化的沟通机制，学校应制定相关政策，要求辅导员、班主任定期与学生进行面对面交流，了解他们的思想动态和心理状况。同时，鼓励学生主动与教师分享自己的困扰和感受，形成良好的师生互动氛围；提升教师的沟通技巧和心理咨询能力，对教师进行专业培训，提高他们的沟通技巧和心理咨询能力。使教师能够更好地识别学生的心理问题，及时给予有效的心理支持和干预；开设心理健康教育课程，在课程中融入师生沟通的内容，教育学生如何与教师建立良好的沟通关系，以及如何在遇到心理困扰时主动寻求帮助；建立多元化沟通平台，除了传统的面对面交流外，还可以利用微信、QQ 等线上平台，建立师生沟通群组。通过定期发布心理健康知识、分享成功案例等方式，增强师生之间的互动和信任；鼓励学生参与心理健康活动，通过组织心理健康讲座、工作坊、心理剧表演等活动，让学生有更多机会与教师互动，增强彼此之间的了解和信任。同时，这些活动也能帮助学生掌握应对心理危机的有效方法；实施心理支持计划，针对特定群体(如新生、毕业生、贫困生等)，制定个性化的心理支持计划。通过定期的心理评估、跟踪随访等方式，确保学生得到及时、有效的心理支持。

4.4. 建立健全心理危机干预体系

完善干预流程，明确心理危机干预的启动标准、报告流程、干预措施和后续跟踪等环节，确保干预工作有序进行。同时，加强对干预流程的宣传教育，提高师生的知晓率和配合度；加强专业队伍建设，引进和培养具有专业资质的心理咨询师和心理治疗师，充实心理危机干预队伍。定期组织专业培训和实践演练，提高队伍的专业素养和实战能力；建立快速反应机制，设立 24 小时心理危机热线或网络平台，确保学生在遇到紧急情况时能够迅速获得帮助。建立心理危机应急预案，明确各级责任人和应对措施，确保干预工作能够迅速启动并有效实施；推广多元化干预方式，根据学生的需求和偏好，推广多元化的心理危机干预方式。除了传统的面对面咨询外，还可以利用微信、QQ 等线上平台提供远程咨询服务。同时，开展团体心理辅导、心理健康讲座等活动，提高学生的心理素质和应对能力；强化家校合作，建立家校合作机制，加强与学生家长的沟通和联系。当学生出现心理危机时，及时与家长沟通情况并共同制定干预方案。同时，引导家长关注孩子的心理健康问题并积极参与干预工作；完善评估和反馈机制，建立心理危机干预效果评估体系定期对干预工作进行评估和反馈。收集学生和家长的意见和建议不断改进干预措施和服务质量。同时加强对干预效果的跟踪随访确保学生真正走出心理危机并实现健康成长。

4.5. 推动家校合作与社区联动

建立家校沟通平台，利用现代信息技术手段，如建立家校微信群、QQ 群等，搭建家校沟通平台。通过定期发布心理健康知识、分享成功案例、交流学生情况等方式，增强家校之间的沟通与联系；开展家庭教育指导，针对家长开设心理健康教育讲座或工作坊，提升家长对心理健康问题的认识和关注程度。指导家长如何识别孩子的心理变化、如何与孩子进行有效沟通、如何寻求专业帮助等，增强家庭的心理

支持能力；促进社区资源的整合，积极与当地社区合作，整合社区内的心理健康资源，如心理咨询中心、社区医院、志愿者团队等。通过联合举办心理健康活动、提供心理咨询服务等方式，拓宽心理危机干预的渠道和范围；实施个性化干预方案，针对来自不同地区、不同家庭背景的学生，制定个性化的心理干预方案。充分考虑学生的文化背景、家庭环境、心理状况等因素，确保干预措施的有效性和针对性；加强师资培训与合作，邀请具有丰富经验的社区心理健康工作者参与学校的师资培训项目，提升学校心理健康教育教师的专业素养和实践能力。同时，促进学校与社区心理健康机构之间的合作与交流，共同推动心理危机干预工作的深入开展；建立家校社区联动机制，制定家校社区联动的工作机制和流程，明确各方在心理危机干预中的职责和角色。确保在学生出现心理危机时能够迅速启动联动机制，集合家校社区三方力量共同应对危机挑战。

基金项目

四川民族学院一般项目《民族地区大学生心理危机干预路径研究》(项目编号: XYZB2328SB)。

参考文献

- 国家卫生计生委等 22 部门(2016). 关于加强心理健康服务的指导意见. <https://baike.so.com/doc/25740041-32390973.html>
- 教育部办公厅(2021). 教育部办公厅关于加强学生心理健康管理工作的通知. <http://www.soulhappy.cn/Article/jybbgtgyjq.html>
- 教育部等十七部门(2023). 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). http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html
- 李艳红, 李荣志, 周长青(2008). 当前高校心理咨询的困境与对策——基于大学生求助状况的调查分析. *南京人口管理干部学院学报*, 2008(3), 72-74.
- 王燕(2022). 疫情防控常态化下高校心理危机干预工作的现状与对策. *武夷学院学报*, 2022(11), 104-109.
- 中共教育部党组(2017). 高校思想政治工作质量提升工程实施纲要. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/s7060/201712/t20171206_320698.html
- 中共教育部党组(2018). 高等学校学生心理健康教育指导纲要. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html