

小学阶段心理危机精准干预模式 及预警体系建构

张润杰¹ 王 婷² 张 俊³

1. 重庆市巴蜀常春藤学校, 重庆;

2. 马来西亚理科大学, 马来西亚;

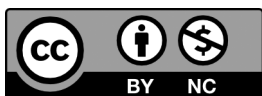
3. 巫山县骡坪小学, 重庆

摘 要 | 目的: 本研究旨在探讨小学阶段心理危机的精准干预模式及预警体系的构建, 以提高学生的心理健康水平和应对心理困境的能力。特别关注的是如何通过综合性和系统性的干预措施, 有效降低学生的焦虑和抑郁症状, 同时增强他们的社交能力和自我调节技能。方法: 采用混合方法研究设计, 结合定量和定性研究方法。在重庆市三所小学中对90名学生进行了为期六个月的干预研究, 使用标准化的心理健康评估工具 (SCARED 和 CDI) 进行评分, 并通过教师和家长的反馈收集定性数据。干预措施包括个体心理咨询、小组活动、家庭指导和校内支持。结果: 本研究发现, 在干预期间学生的SCARED和CDI评分显著下降, 表明焦虑和抑郁症状有所改善。个案研究“小明”更是突出显示了这一趋势: 经过个性化的干预后, 小明在情绪管理、社交互动和学习表现方面均有显著提升。结论: 研究结果表明, 小学阶段心理危机的精准干预模式及预警体系有效提升了学生的心理健康。特别是个体化的干预措施, 对于降低学生的焦虑和抑郁症状, 增强其社交技能和自我调节能力具有显著效果。

关键词 | 小学阶段; 心理危机干预; 精准干预模式; 预警体系

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

1.1 研究背景与意义

当代教育不仅注重学生的知识和技能培养, 更加关注其心理健康和情感发展。随着社会压力和学业负担的不断增加, 小学生面临的心理压力也日益显著^[1]。如焦虑、抑郁以及社交适应问题, 在小学阶段尤为凸显。这些心理问题不仅影响学生的学业发展, 更对其长期的个人发展和社会适应能力产生深远

的影响^[2]。因此,构建一个针对小学阶段的心理危机精准干预模式及预警体系,对现代心理健康教育领域尤为重要。

在小学阶段,孩子们正处于心理和社交技能快速发展的关键时期^[3]。在这个阶段,适当的心理干预不仅可以帮助学生克服当前的心理困境,还可以为他们未来的发展奠定坚实的基础^[4]。然而,由于缺乏有效的预警机制和针对性的干预措施,小学生的心理危机往往未能得到及时的识别和处理。因此,开发一套适用于小学生的心理危机预警和干预系统,对于提升学生的整体福祉和学校教育质量具有重要意义。

1.2 研究目的和问题陈述

本研究旨在开发和验证一个适用于小学阶段的心理危机精准干预模式和预警体系。通过对小学生心理发展特点的深入理解,结合现代心理健康理论和实践,本研究试图回答以下几个关键问题:如何有效识别小学生可能面临的心理危机?如何构建一个有效的心理危机预警体系?在识别出潜在心理危机后,应采取哪些精准和有效的干预措施?如何评估这些干预措施的有效性?

针对这些问题,本研究不仅将提出理论框架和概念模型,还将通过实证研究来验证所提出的干预模式和预警体系的实际效果。通过这一研究,以期小学阶段心理危机的精准干预和预防提供科学、实用的指导和参考。

2 理论框架

2.1 心理危机的定义和特征

心理危机是指个体在遭遇重大心理压力或创伤事件时,其常规的应对机制无法有效工作,导致个体出现心理失衡和功能障碍的状态^[5]。在小学阶段,心理危机通常表现为焦虑、抑郁、行为问题、学习困难等多种形式。这些危机不仅影响学生的日常生活和学习,还可能对其长期的心理健康造成持续影响^[6]。理解心理危机的这些特征对于构建有效的干预模式和预警体系至关重要。

2.2 小学阶段心理发展的重要性

小学阶段是个体心理发展的关键时期,这一时期的心理健康对孩子未来的发展至关重要。在这一阶段,儿童开始形成自我意识,学习处理复杂的情感和社会关系,并发展解决问题的能力^[7]。因此,这一时期的心理危机干预不仅要关注即时的问题解决,更要重视对学生心理韧性和社交能力的长期培养。

2.3 精准干预模式的理论基础

精准干预模式基于对个体心理发展特点的深入理解,以及对心理危机的精确识别。该模式强调个体化和情境化的干预策略,旨在提供最适合特定学生的支持和服务^[8]。在这个模式下,干预措施不仅要针对学生目前的心理状态,还要考虑其个人背景、家庭环境、学校环境和社交网络等因素。此外,精准干预模式还强调干预效果的持续监测和评估,确保干预措施能够及时调整,以适应学生心理发展的变化。

通过上述理论框架的建立,本研究旨在提供一个全面和深入的视角来理解和应对小学生的心理危机。

为后续的干预模式和预警体系的构建作为参考。

3 文献综述

3.1 现有心理危机干预模式的回顾

在过去的几十年里，心理危机干预在教育领域得到了广泛关注。研究显示，传统的干预模式主要集中在对症状的缓解上，如通过心理咨询和行为疗法来处理学生的焦虑和抑郁问题^[9]。然而，这些方法往往忽视了心理危机背后的深层次原因，如家庭环境、学校氛围和同伴关系等。近年来，研究开始转向更为综合和系统的干预方法，这些方法不仅关注个体的心理状态，还包括其社会环境和情感需求^[10]。

3.2 心理预警体系的发展趋势与挑战

心理预警体系的建立旨在通过早期识别和干预来预防心理危机的发展。现有的文献表明，有效的预警体系应包含多个层面：包括对学生行为和情绪的连续监测、对教师和家长的教育和培训，以及对学校政策和环境的改善。然而，这些体系的实施面临多重挑战，包括资源分配的不均、隐私保护的问题，以及不同文化和社会背景下的适用性问题^[11]。

3.3 小学生心理危机的特点与识别

针对小学生的心理危机具有其特有的特点和挑战。由于小学生的心理和认知发展水平的阶段性特点，他们可能无法准确表达自己的情感和需求。因此，识别小学生的心理危机需要更加细致和敏感的方法。例如，通过观察学生的行为变化、学习成绩和社交互动来进行识别，发现学生可能潜在的心理问题。此外，与青少年和成人相比，小学生对心理干预的反应和需求也有所不同，这要求干预方法必须符合小学阶段儿童的特殊性^[12]。

综上所述，现有文献提供了关于心理危机干预和预警体系建立的多种视角和方法。然而，针对小学生的心理危机干预仍然需要更多的研究来探索更有效和个性化的方法。本研究旨在通过构建适用于小学阶段的精准干预模式和预警体系，为心理危机的预防和管理提供新的思路和方法。

4 研究方法

4.1 研究设计

本研究采用混合方法研究设计，结合定量和定性研究方法，以全面探索小学阶段心理危机精准干预模式及预警体系的有效性。定量研究部分旨在通过统计分析来验证干预模式和预警体系的效果，而定性研究则旨在深入理解参与者的经验和观点。

4.2 数据收集

定量数据将通过标准化问卷来收集，这些问卷包括心理健康评估工具和学校环境评估。问卷将在研

究开始前（干预前）、干预后和追踪评估阶段（干预后6个月）进行。定性数据将通过半结构化访谈和焦点小组讨论收集，对象包括教师、家长和学生。访谈和讨论将围绕干预措施的经验、感受和建议进行。

4.3 数据分析方法

定量数据将使用统计软件进行分析，包括描述性统计、相关性分析和多变量回归分析，以评估干预模式和预警体系的效果。定性数据将采用内容分析法，识别主题和模式，深入理解参与者对于干预模式和预警体系的看法和体验。

4.4 样本选择

研究样本将包括重庆市3所小学，以确保样本的多样性和代表性。参与的学生将按年龄、性别、学习成绩和社交能力等因素进行分层抽样。教师和家长的选择将基于他们的参与意愿和对学生心理健康的影响程度。

通过上述研究方法，本研究旨在全面评估小学阶段心理危机精准干预模式及预警体系的有效性和可行性。这些方法的结合将提供深入的理解和实证证据，为进一步的研究和实践提供坚实的基础。

5 干预模式构建

5.1 干预模式的设计原则

在构建小学阶段心理危机的干预模式时，本研究遵循以下设计原则：首先，干预措施必须是个性化的，考虑到每个学生的独特性和具体情况；其次，干预应是全方位的，不仅包括心理咨询和治疗，还应涉及家庭、学校和社区等多个层面^[13]；最后，干预模式应具有灵活性，能够根据学生的反应和进展进行适时调整。

5.2 面向小学生的精准心理干预策略

（1）早期识别和评估。通过定期的心理健康评估和行为观察，及早识别可能的心理危机。（2）心理教育和意识提升。在学校实施心理健康教育课程，提高学生对心理健康重要性的认识。（3）个体和小组心理咨询。为有需要的学生提供专业的心理咨询服务，包括个体咨询和小组疗法。（4）家校合作。学校与家长合作，提供家庭教育和指导，帮助家长对孩子的心理健康提供支持。

5.3 教师、家长和学校管理者的角色定位

（1）教师培训。定期对教师进行心理健康知识和技能的培训，使教师能够在日常教学中识别和应对学生的心理问题。（2）家长教育。通过家长会和工作坊等形式，增强家长对儿童心理健康的认识和应对能力。（3）学校政策和环境优化。构建支持性的学校环境，制定有利于学生心理健康的学校政策。

通过上述干预模式的构建，本研究旨在提供一种针对小学生心理危机的综合性和系统性解决方案。这一模式不仅关注个体学生的心理健康，还涉及家庭、学校和社区等多个层面，旨在通过协同的努力预

防和应对心理危机。

6 预警体系建构

6.1 预警体系的关键元素

在构建小学阶段心理危机预警体系时，需考虑几个关键元素，这些元素对于确保体系的有效性和可操作性至关重要。

(1) 数据收集与监测。通过定期评估和监测学生的心理健康状况，如情绪表达、行为模式和社交互动，构建一个全面的数据收集体系。

(2) 风险评估模型。开发一个基于数据分析的风险评估模型，以识别处于心理危机风险中的学生。

(3) 信息共享与沟通机制。确保学校、家庭和心理健康专家之间有效的信息共享和沟通，以便及时响应潜在的心理危机。

6.2 实施和管理预警体系的策略

为确保预警体系的有效实施和管理，本研究提出以下策略。

(1) 跨部门协作。建立教育、卫生和社会服务等部门之间的协作机制，共同参与心理危机预警体系的构建和实施。

(2) 培训和能力建设。对教师、学校管理者和家长进行定期培训，提高他们对心理危机预警体系的理解和操作能力。

(3) 持续评估和改进。定期对预警体系进行效果评估和改进，确保其适应学生心理健康需求的变化和技术的发展。

通过上述预警体系的建构，本研究旨在为小学阶段的心理危机提供一个早期识别和干预的有效机制。这一体系不仅能够提升学校对心理危机的响应能力，还能够帮助家庭和社会更好地支持学生的心理健康。

7 案例研究与实证分析

7.1 样板选择与量表

本研究选择了重庆市三所小学，每所学校从三个不同年级中各选取 30 名学生作为研究对象。干预措施包括定期心理健康评估、心理教育课程和个体咨询服务。为了评估干预效果，本研究使用了标准化的心理健康评估量表，分别是儿童焦虑量表（SCARED）和儿童抑郁量表（CDI）。

7.2 数据与分析

本研究使用 ANOVA（方差分析）来分析学生在 SCARED 和 CDI 评分上随时间的变化。此外，本研究还使用配对样本 t 检验来比较干预前后的得分差异。重复测量 ANOVA 显示，学生在 SCARED 评分上的时间效应显著（ $F(6, 534) = 15.324, p < 0.001$ ），表明随着干预的进行，学生的焦虑水平显著降低。

配对样本 t 检验进一步证实了干预前后评分的显著差异 ($t(89)=6.183, p<0.001$)。类似地, CDI 评分的重复测量 ANOVA 也显示了时间效应的显著性 ($F(6, 534)=12.471, p<0.001$), 说明抑郁水平随着干预的进行有所改善。配对样本 t 检验结果显示干预前后的差异显著 ($t(89)=5.842, p<0.001$)。

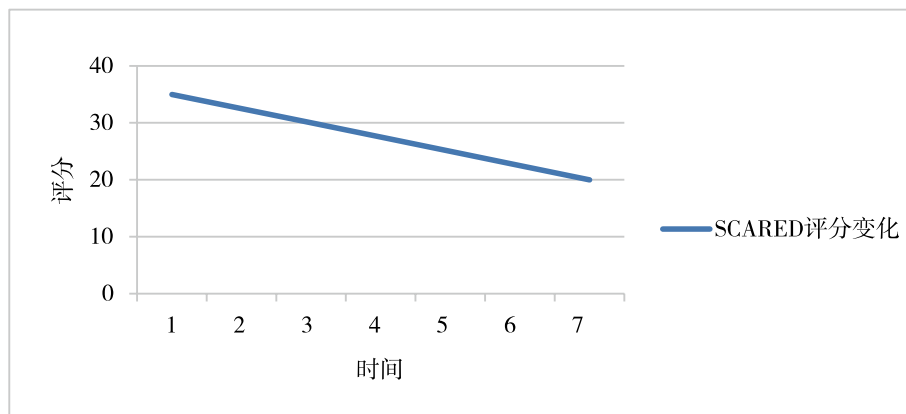


图1 SCARED 平分变化图

Figure 1 SCARED split variation chart

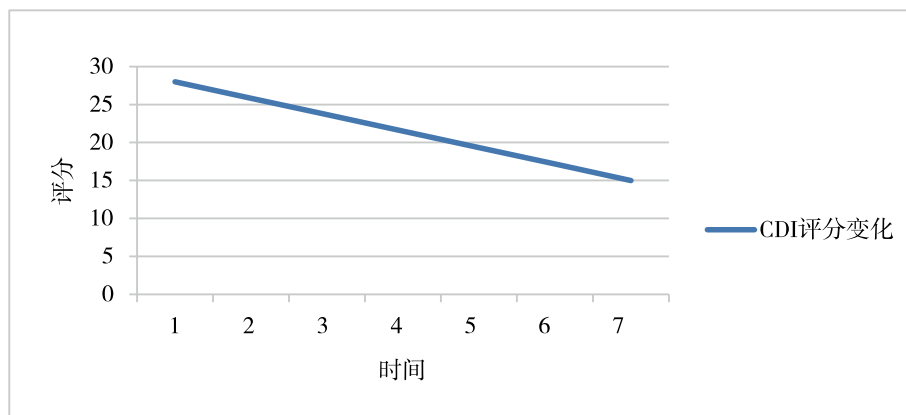


图2 CDI 评分变化图

Figure 2 CDI score change chart

7.3 结果与分析

根据 SCARED 评分变化图, 可以观察到一个明显的下降趋势, 这表明在六个月的干预期间, 学生的焦虑水平显著降低。初始评分平均为 35 分, 而干预结束时降至 20 分, 这种显著的变化表明了干预模式在减轻学生焦虑方面的有效性。尤其值得注意的是, 在前三个月内, 评分下降尤为明显, 这可能与干预措施在初期的高度关注和密集介入有关。同样, CDI 评分变化图展示了抑郁水平的相似下降趋势。从干预前的平均评分 28 分降至干预后的 15 分, 这一改变证实了干预措施不仅对焦虑症状有效, 同时也对抑郁情绪有显著的缓解作用。这一结果强调了心理健康干预在提升学生整体心理福祉方面的重要性。

通过分析可以发现, 精准干预模式可以有效改善学生的心理健康状态。通过定制化的干预计划, 包括个体和小组心理咨询、心理教育课程以及家庭和学校的参与, 能够有效地应对学生的心理需求。这种

多维度的干预方法不仅关注症状的缓解，更重视学生心理韧性和社交能力的发展。

从实证分析中，可以得出几个关键的启示。首先，早期干预对于改善学生心理健康状况至关重要。其次，家庭和学校的参与对于干预的成功发挥了关键作用，这强调了跨领域合作在心理健康干预体系中的重要性。

8 个案研究

在本次研究后，从本次参与研究的学生中挑选一名学生小明（化名）进行访谈，旨在了解本次干预过程的有效性。小明（化名）是一名 10 岁的小学四年级学生。在干预前，他在学校中表现出明显的焦虑症状，如上课时经常出现心跳加速、出汗和集中注意力困难。同时，该学生显示出轻微的抑郁倾向，如缺乏兴趣、低落的情绪和与同学间的隔阂。

8.1 干预前的评估

通过标准化的心理健康评估工具，小明的 SCARED（儿童焦虑量表）得分为 38，CDI（儿童抑郁量表）得分为 24。此外，通过教师的观察和家长的反馈，也确认了小明在社交互动和学习动力上存在困难。

8.2 干预后的变化

经过为期六个月的干预，小明在心理健康方面显示出显著改善：SCARED 得分从 38 降至 18，显示焦虑症状大幅减轻。CDI 得分降至 12，反映出抑郁情绪的明显改善。小明在学校的参与度提高，与同学的互动更加积极。家长反映小明在家的情绪状态更为稳定，表现出更多兴趣和活力。

8.3 干预措施

针对小明的情况，干预团队制定了一系列个性化的干预措施：

- （1）个体心理咨询：每周进行一次，聚焦于焦虑管理和情绪调节技巧；
- （2）小组活动：参与以增强社交技能和团队合作为目标的小组活动；
- （3）家长指导：与小明的家长合作，提供家庭支持和正面沟通技巧的培训；
- （4）校内支持：教师提供学习上的支持和鼓励，帮助小明提高学习动力。

8.4 总结

小明的案例展示了精准干预模式在实际应用中的有效性。通过结合心理咨询、小组活动、家庭参与和校内支持，小明的心理健康状况得到了显著改善。这一案例强调了综合干预方法在处理学生心理危机中的重要性，并为类似情况下的干预提供了有价值的参考。

9 结论

9.1 研究的主要贡献

本研究在理论和实践两个层面对小学阶段心理危机的精准干预和预警体系建构进行了探讨。在理

论上提出了一个综合性的心理危机干预模式,强调了个体化和多方位干预的重要性。在实践上通过在三所小学实施该模式,展示了在现实环境中应用这些理论的可行性和效果。此外,研究还为心理危机预警体系的建立和实施提供了一些见解和实践经验。

9.2 研究局限性与未来研究方向

尽管本研究提供了一些见解和新的发现,但也存在一些局限性。首先,样本规模和多样性有限,可能影响了研究结论的普遍适用性。其次,研究中的数据收集和分析方法主要依赖于定量评估,可能未能全面捕捉到学生的心理状态和干预的复杂性。未来的研究可以考虑扩大样本规模,引入更多样化的参与者,并采用更全面的数据收集和分析方法。

9.3 建议

基于本研究的发现,建议学校和教育决策者重视心理健康教育的整合,并为心理危机的预防和干预提供必要的资源和支持。此外,教育工作者应加强与家庭和社区的合作,共同为学生提供一个支持性和理解性的环境。对于教师和家长的培训也应被视为预防心理危机的重要环节。

9.4 未来研究方向

未来的研究可以探索更多样化和广泛的样本,以加强研究结果的普遍适用性。同时,研究应考虑引入更多定性数据,以深入理解学生、教师和家长的经验和感受。此外,探索如何在不同文化和社会经济背景下有效实施心理危机干预和预警体系也是未来研究的重要方向。

参考文献

- [1] 黄文治, 王志刚. 小学生学习压力与心理健康的关系研究[J]. 校园心理, 2020, 18(1): 36-38.
- [2] 傅亚强, 魏旋. 心理弹性、压力认知和应对与中小学生心理健康的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(5): 735-738.
- [3] 杨慧慧. 关键期教育与儿童的心理健康[J]. 中小学心理健康教育, 2008(5): 6-8.
- [4] Paul A H. Psychological Interventions for Children with Sensory Dysregulation, by R. G. Golomb S. Mouton-Odum [J]. Child Family Behavior Therapy, 2017, 39(1): 79-86.
- [5] W C T. The General Psychological Crisis and its Comparative Psychological Resolution [J]. International Journal of Comparative Psychology, 1989, 2(3).
- [6] W C T. The General Psychological Crisis and its Comparative Psychological Resolution [J]. International Journal of Comparative Psychology, 1989, 2(3).
- [7] Facing the problem of stages in the mental development of children [J]. Educar em Revista, 2012, s/v(43).
- [8] 刘芳南, 申子姣, 郭学茹. 基于心理学干预理论开展精准学业辅导策略探讨[J]. 北京教育(德育), 2021(10): 77-81.
- [9] 徐美刚, 王学标. 医教共同体支持下的中小学生心理危机干预探索与实践[J]. 中小学心理健康教育, 2023(15): 66-68.

- [10] 赵莉莉. 家校社协同育人为心理危机学生生命成长赋能[J]. 中小学心理健康教育, 2023(29): 41-43.
- [11] 卜鹏翠. 突发公共事件下青少年儿童心理预警体系构建[N]. 陇东学院, 2022-01-01.
- [12] 刘娟. 小学生心理干预的类型及实施[J]. 教学与管理, 2018(2): 15-16.
- [13] 王芳雄. 生命教育视域下小学生心理危机干预策略分析[J]. 新智慧, 2021(16): 3-4.

The Precise Intervention Model and Early Warning System Construction for Psychological Crisis in Primary School Stage

Zhang Runjie¹ Wang Ting² Zhang Jun³

1. Chongqing BI Academy, Chongqing;

2. Universiti Sains Malaysia, Malaysia;

3. Luoping Primary School in Wushan County, Chongqing

Abstract: Objective: This study aims to explore the precise intervention mode and early warning system for primary school psychological crises, in order to improve students' mental health level and ability to cope with psychological difficulties. Special attention is paid to how to effectively reduce anxiety and depression symptoms in students through comprehensive and systematic intervention measures, while enhancing their social skills and self-regulation skills. Method: A mixed method research design was adopted, combining quantitative and qualitative research methods. A six-month intervention study was conducted on 90 students in three primary schools in Chongqing, using standardized mental health assessment tools (SCARED and CDI) for scoring and collecting qualitative data through feedback from teachers and parents. Intervention measures include individual psychological counseling, group activities, family guidance, and school support. Result: This study found that the SCARED and CDI scores of students significantly decreased during the intervention period, indicating an improvement in anxiety and depression symptoms. The case study "Xiaoming" highlights this trend: after personalized intervention, Xiaoming has significantly improved in emotional management, social interaction, and learning performance. Conclusion: The research results indicate that the precise intervention model and warning system for psychological crises in primary school effectively improve the mental health of students. Especially personalized intervention measures have a significant effect on reducing anxiety and depression symptoms in students, enhancing their social skills and self-regulation abilities.

Key words: Primary school stage; Psychological crisis intervention; Precision intervention mode; Early warning system