

中职学校“4+X”网格化心理危机干预模式的研究与实践

楼晨梦 徐科央

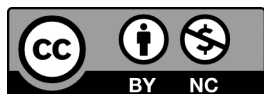
慈溪技师学院，慈溪

摘要 | 本研究基于学校心理危机干预工作的现实状况，探索将网格化管理应用到心理危机干预的工作中去，提出了构建“4+X”网格化心理危机干预对策，该对策整合了各方的资源和力量，落实了全员育人心，推进了学校心理危机干预管理的全面化、多元化、精细化，为学校心理危机突发事件的预警、发现及干预工作提供了有效帮助。

关键词 | 中职学校；网格化；危机干预

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/>



社会经济的快速发展，使学生的成长环境出现了翻天覆地的变化，各阶段学生，尤其是中职学生的心理健康问题尤为突出，更加需要我们去及时关注和有效干预。许多中职生在面对学习、生活、情感、社交和就业等方面的压力时，可能会出现如自信心缺乏、自理能力差、交际能力弱、集体生活难适应等心理危机，甚至可能发生不同程度的自我伤害事件。

为认真贯彻党的二十大精神，贯彻落实《中国教育现代化2035》《国务院关于实施健康中国行动的意见》，全面加强和改进新时代学生心理健康工作，提升学生心理健康素养，教育部等十七部门联合印发《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）》，要求加强和完善心理预警及干预工作，从多个方预警体系，优化协作机制，畅通转介通道，有效预防和减少严重心理问题的产生。

基于以上思考，结合学校心理健康工作实际，我们思考如何更有效地开展学生心理危机干预已成了新时期中职学校心理健康教育工作一项重要任务。

基金项目：2023年宁波市教育科学规划“学生成长指导”专项课题“中职学校‘4+X’网格化心理危机防范的对策与研究”（课题编号：CD23020）。

通讯作者：楼晨梦，慈溪技师学院讲师，研究方向：中职生心理健康教育。

文章引用：楼晨梦，徐科央. 中职学校“4+X”网格化心理危机干预模式的研究与实践[J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(9): 1547-1552.

<https://doi.org/10.35534/pc.0609173>

1 中职学校心理危机干预背景分析

1.1 学校心理危机干预覆盖范围有限

心理危机干预是中职学校立德树人德育教育的重要举措，是心理健康教育的重要环节。因此建立全过程、全方位、全领域的心理危机干预机制显得尤为重要。目前，学校心理危机干预多采用点对点的方式进行，心理危机的排查和干预未能覆盖所有学生，往往导致学校心理危机干预处境被动，表现心理危机后的疏导与补救，缺乏前期的预防与发现。

1.2 学校心理危机干预力量单薄

目前学校心理危机干预工作过度依赖班主任和心理老师，而忽视其他如任课老师、值日老师、宿管员等教职工的作用，未对他们开展危机干预的基本知识和技能培训，导致他们在面对学生的心理危机事件时，缺乏必要的识别能力和应对策略，无法真正实现全员参与和全方位覆盖，从而影响危机干预的及时性和有效性。

1.3 心理危机干预未整合家庭、社会的心理资源

学校心理危机工作在开展过程中，未充分整合家庭和社会的心理资源，从而限制了危机干预的效果和全面性。家庭作为学生成长的第一环境，其心理资源的利用对于危机干预至关重要。社会作为更广泛的支持系统，存在着丰富的心理健康教育资源和服务，但由于信息不对称或沟通不畅，这些资源往往未被学校有效利用。

学校心理危机干预是一个系统工程，涉及方方面面，需要各部门的全力合作。因而，整合家庭力量、社会资源是提升心理危机干预效率的基础，针对以上的思考，我们基于网格化管理的理念，创新地提出了“4+X”网格化管理模式来推进学校心理危机干预的多元化开展，调动各部门的资源和力量，深入开展心理危机干预工作，实现心理危机干预的全覆盖。同时发挥其他优质师资队伍的作用，弥补专职教师的不足，落实全员育心。

2 学校“4+X”网格化心理危机干预的对策研究

2.1 构建网格化心理危机干预模式

随着社区网格化管理的日益成熟，我们探索将网格化管理应用到心理危机干预的工作中去，以期实现干预管理的全面化、科学化、精细化、人本化。研究网格化心理危机干预模式的理论框架和实际应用，探索在中职学校中构建网格化心理危机干预模式的途径，包括如何将心理危机干预的各个环节以网格化的方式进行管理 and 实施。（1）预警。网格内的志愿力量（班级心理委员、班干部、寝室长等）关注班级同学情绪变化、行为异常等迹象。协管力量（如班主任、任课老师、宿管员）负责日常学生行为观察和初步筛查，及时上传和更新学生心理健康相关信息，确保信息在网格内和网格间流通无阻。（2）评估。学生被预警后，由网格内的指导力量指派的专职力量进行面对面的心理评估，准确判断学生的心理危机程度，制定科学的干预方案。（3）干预。根据评估结果，实施分层干预策略。对于一般心理问题，由网格内的专职力量进行心理疏导和初步干预；对于较为严重的心理危机，则转介至专业医疗机构进行进一步治疗。（4）追踪。对于接受过心理危机干预的

学生,网格内的专职力量应进行定期跟踪服务,了解其恢复情况,提供必要的后续支持。

网格化心理危机干预模式是在认真总结网格化管理模式的基础上,结合当前中职学校德育教育的发展现状和中职学生的心理特点构建的。根据《中小学心理健康教育指导纲要》和《中小学心理危机筛查与干预工作手册》的指导意义,将网格化管理模式作为学校心理健康教育特别是心理危机防范教育的有效应对措施。

2.2 组建“4+X”心理危机干预队伍

为了提高教师和心理危机的识别和应对能力,让更多的人关心和参与学生心理危机干预工作,保障学生心理危机干预工作的长效运行和有效开展,将学校的心理危机干预队伍划分为“4+X”网格。

“4”表示四种不同层次的力量:一是指导力量,由学校心理健康工作领导小组构成,指导网格化的心理健康工作;二是专职力量,由学校专职心理教师构成,全面负责开展网格化的心理健康工作;三是协管力量,以班主任为主体,协助做好网格内的心理健康工作;四是志愿力量,由参加过专业培训的班级心理委员组成,补充做好网格内的心理健康工作。“X”是由四种力量分别延伸出的网格队伍力量。指导力量还可以校社联动,由检察院、计生协等领导定期帮扶;专职力量还有医院心理医生、心理社工定期给予专业指导;协管力量还有任课老师、值日老师、宿管员、家长等日常关注;志愿力量中可以由班级班干部、小组长等与心理委员形成有效力量。网格中每名成员的职责不同,他们分工合作、专群结合、以点带面,做到无漏点、无盲区,确保有心理危机的学生能够被及时发现,并提高心理危机防范的精准度和满意度。

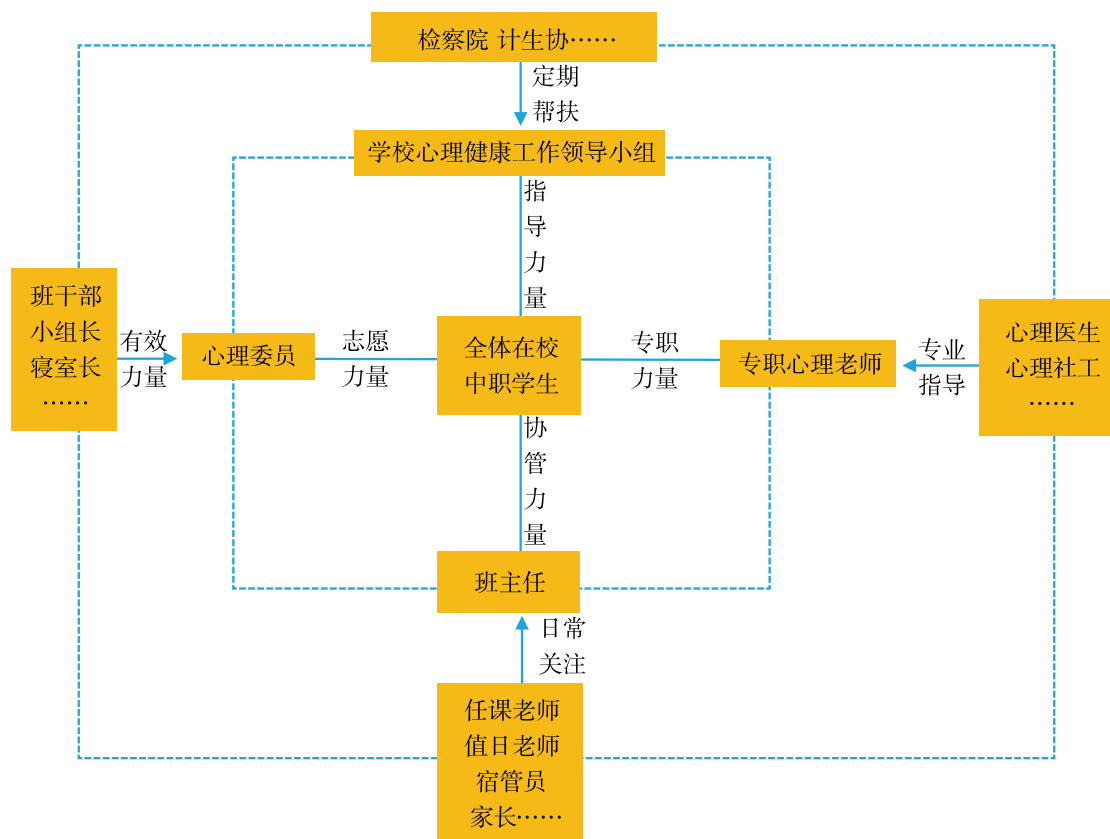


图1 中职学校“4+X”网格化心理危机干预模式图

Figure 1 Diagram of the “4+X” grid psychological crisis intervention model in vocational schools

2.3 整合利用各类心理危机干预资源

“4+X”网格化模式的开展，多方整合了各类心理健康教育资源，从学校、家庭、社会中汲取正能量，利用媒体、网络等渠道拓展心理危机防范教育的宣传与普及，实现心理教育资源最大化、最优化。学校与卫生健康局合作，创建青春健康俱乐部，开展校本教材的编写，开展预防艾滋病、拒绝毒品、女生自我保护等主题宣讲活动，守护学生的青春健康。与检察院合作建立花季关爱工作室，邀请检察官定期来校园开展法治宣讲活动。用学生喜闻乐见的新媒体方式，根据实际案例自编自演，拍摄法治“微电影”，在全校各个班级展映，高效拓展普法受教育面。学校与红十字会合作，普及急救知识，定期开展心肺复苏、包扎等培训，增强学生应急救护的能力。学校联合社区成立家长学校，开设家长课堂、家长沙龙活动等，向家长普及心理健康知识，宣讲心理危机干预流程等，帮助家长增强心理健康意识，关注孩子心理健康程度，并提供专业的帮助，实现家校社共育。

3 学校“4+X”网格化心理危机防范实践成效

3.1 心理危机干预，网格化管理

在学校心理教育的基础上，我们创新地融入了网格化管理理念，构建了心理危机“4+X”网格化的模式，该模式贯穿预防、发现、干预三大环节，以“预防针”式的预防策略为先导，通过“晴雨表”式的动态监测机制及时捕捉学生心理变化，辅以“处方药”式的个性化干预措施，确保从源头重视学生的心理危机，从形式上关注心理危机的干预，从策略上提高心理危机干预的有效性。该模式的有效运行，不仅实现了各部门资源与信息的无缝对接和深度融合，更在实质上重塑了心理危机干预的工作格局，使之更加高效、精准，增强了心理危机的预警敏感度，使得我们能够更加敏锐地捕捉到学生的心理波动，对心理高危学生实现早预防、早发现、早干预，有效遏制了心理问题的恶化，为学生的健康成长保驾护航。

3.2 学生珍爱生命，阳光自信

据统计，近三年，新生入学后经心理普测、一年后再测，异常情况比例由39.8%、32.3%、26.3%，分别下降到33.5%、28.2%、22.1%，学生的心理品质明显改善。2021学年至2023学年，学生违纪现象明显减少，自信心和自主能力大幅提升，学生违纪比例由16%下降到0.5%，参与校园保洁、团学联、志愿服务自主管理人数比例由21.4%上升到80.1%，人均获阳光卡由0.73张上升至6.18张；101细节、7S、经典诵读自律性好增加49.5%，自律性差下降27.3%。且学校无重大校园心理危机事件发生，也没有发生过自杀等极端事件。“4+X”网格化心理危机防范模式不仅有效改善了部分学生的心理健康状态，降低了其心理危机发生及反复的概率，也增强了全体学生对心理危机的认识和应对能力，提高学校的教育质量和安全水平。

阳光自信带动了学生技术技能大发展。近三年，学生中级工获证率年均95%，专业课统测合格率年均96%；学生核心素养跟企业的要求和期望达到一致，学校毕业生就业率达到98%。学生的行为细节改

变,为他们的就业发展奠定了良好的基础,获得较多大型企业的青睐,对他们抛来橄榄枝。学校成功培养出身心健康发展、具有生命厚度的新时代高技术、高技能型人才。

3.3 教师专业成长,成绩突出

学校配有4位心理学专业本科学历的心理健康教育专职教师,并纳入教师专业能力提升培训计划,坚持开展轮训,不断提高心理健康教育专职教师的基本理论、专业知识和操作技能水平。定期组织校长、班主任和学科教师,分批次参加心理健康教育方面的培训。目前4位专职心理教师均获得国家二级心理咨询师证书,其中三位教师进入宁波市青春健康教育师资库,心理健康教育师资队伍不断壮大,专业水平不断提高。课题参与人在期刊杂志上发表4篇心理健康教育论文,省级论文获奖3篇、宁波市级获奖10篇、慈溪市级获奖15篇。参与编写《花季呵护报》《生命教育简报》。

3.4 家校社共育人,赞誉不断

学校心理健康服务基地先后被评为全国青春期教育示范基地、全国未成年人检察工作创新实践基地、上海心理健康热线心理示范基地、省100个中小学心理健康教育示范点建设项目、宁波市青少年法治教育示范基地等荣誉。

“4+X”网格化心理危机防范模式不仅实现了信息的收集、甄别与共享,让心理健康工作者在第一时间掌握学生资料,做到及早防范、及早发现,而且增强学生对心理危机的认识和应对能力,提高学校的教育质量和安全水平,同时也为其他中职学校开展心理危机干预提供了经验借鉴。

4 结束语

中职学生要想成为社会的高技能型人才,心理健康教育不容忽视。在学校“4+X”网格化心理危机防范下,学校学生变得更加阳光,热爱生活,珍爱生命,整体的心理水平有显著提高。但是我们也应该看到,在此次研究中依然存在很多不足之处:研究对象都来自同所职业学校,在样本代表性上存在一定局限性,今后的研究可以选取不同地域的更多的中职学生作为对象进行研究,更好地控制一些变量,那样得到的结论会更加可靠,也更具推广性,我们将继续实践与探索。

参考文献

- [1] 李传绪. 关于建立学生心理健康教育网格化体系的思考[J]. 新程, 2022(42): 230-231.
- [2] 和瑞亚, 刘海宁, 韩鹏. 辅导员视角下大学生心理健康教育的策略研究[J]. 山西青年, 2020(10): 163.
- [3] 戴志梅. 基于“网格化管理”的学校心育运行机制探析[J]. 中小学心理健康教育, 2020(12): 69-71.
- [4] 陈卓, 范伯强, 宋新春. “三个纵横”心理育人网格: 高校心理健康教育的应用[J]. 国际公关, 2019(6): 160-161.

The Research and Practice of the “4+X” Grid Psychological Crisis Intervention Model in Vocational Schools

Lou Chenmeng Xu Keyang

Cixi Technician College, Cixi

Abstract: This study is based on the current situation of school psychological crisis intervention work, exploring the application of grid management to psychological crisis intervention work, and proposing the construction of a “4+X” grid psychological crisis intervention strategy. This strategy integrates resources and forces from all parties, implements the education of all staff, promotes the comprehensive, diversified, and refined management of school psychological crisis intervention, and provides effective assistance for the early warning, detection, and intervention of school psychological crisis emergencies.

Key words: Vocational schools; Grid; Crisis intervention