

# 大学生心理危机人际关系观测指标的质性研究

朱育红\* 王爱丽

华东理工大学心理咨询中心, 上海, 200237

邮箱: yhongzh@ecust.edu.cn

**摘 要:** 本研究以 31 例案例报告完整、信息齐全的心理危机干预报告作为研究样本, 采用质性研究的方法采集心理危机发生时人际关系的观测指标。大学生心理危机发生时人际关系主要观测指标: (1) 由于学业问题而不愿与同学沟通、没时间与老师同学交流, 导致情绪压抑, 进而导致心理危机的发生; (2) 亲子之间沟通不畅; (3) 曾经发生过创伤事件, 尤其是童年的创伤; (4) 有师生、同学矛盾。

**关键词:** 心理危机; 人际关系; 观测指标; 质性研究

收稿日期: 2018-10-18; 录用日期: 2018-11-01; 发表日期: 2019-04-15

# A Qualitative Research on the Observation Indexes of Interpersonal Relationship during College Students' Psychological Crisis

## Students' Social Anxiety

Zhu Yuhong\* Wang Aili

Counseling Centre of East China University, University of Science and  
Technology, Shanghai 200237

**Abstract:** The sample of the research are 31 psychological crisis intervention reports with complete case reports and information. A qualitative research method is used to acquire the observation indexes of interpersonal relationships when a psychological crisis occurs. Main observation indexes of interpersonal relationship during college students' psychological crisis are: (1) unwillingness to communicate with classmates and no time to exchange with teachers and other students because of academic problems will cause depression and then psychological crisis; (2) bad communication between parents and children; (3) traumatic events in the past, especially childhood trauma; (4) conflicts with teachers and classmates.

**Key words:** Psychological crisis; Interpersonal relationship; Observation indexes; Qualitative research

Received: 2018-10-18; Accepted: 2018-11-01; Published: 2019-04-15

---

Copyright © 2019 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/>



2016 年,全国高校思想政治工作会议精神强调提高辅导员在实际工作中对心理问题的精准研判能力,提升心理健康工作质量,开创合力协同、全员育人的思想政治教育工作新局面。2017 年国家 22 部委联合下发的《关于加强心理健康服务的指导意见》中提出要“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”。

通过对大学生心理危机干预文献的研究发现,大学生危机干预已经从宏观体制建构向微观预警指标的研究转变,这对于高校学生心理危机事件预防与干预、保证大学生健康成长具有非常重要作用。但是一线辅导员适用的可操作性的研究成果少之又少。本研究从高校心理危机干预工作实际情况出发,通过对心理危机案例的追踪、调查,掌握第一手资料的基础上,借鉴案例分析法、质性研究等研究方法,自下而上探索大学生心理危机预警规律,立足于这些规律性的、便于观察的外显行为指标在实际工作中运用,达到大学生心理危机预警的作用。人际关系是否和谐是影响大学生心理健康的重要因素,本研究重点分析大学生心理危机发生时人际关系可观察的指标。

## 1 研究对象和方法

### 1.1 研究对象

本研究从某高校 2018 年发生的心理危机案例中,选择 31 例案例报告完整、信息齐全的心理危机干预报告作为研究样本,采用内容分析法采集心理危机预警指标。纳入标准:综合医院或者精神卫生中心诊断具有抑郁状态、抑郁症或者双相情感障碍的个案。个案情况见表 1。

表 1 个案情况汇总

编号	年级	性别	综合医院或者精神卫生中心的诊断
1	2017 级	男	抑郁、焦虑
2	2016 级	男	抑郁、焦虑
3	2016 级	男	抑郁

续表

编号	年级	性别	综合医院或者精神卫生中心的诊断
4	2016 级	男	双向情感障碍
5	2016 级	男	应激情绪障碍
6	2016 级	男	焦虑
7	2016 级	男	中度焦虑、重度抑郁
8	2016 级	男	桥本甲状腺亢进症
9	2015 级	女	重度抑郁
10	2015 级	男	重度抑郁
11	2014 级	女	重度抑郁
12	2014 级	女	抑郁
13	2017 级	男	抑郁
14	2015 级	女	抑郁
15	2013 春博士	男	抑郁
16	2016 级	女	中度抑郁
17	2017 级	男	中度抑郁
18	2016 级	男	情感障碍, 中度抑郁
19	2017 级	女	强迫症
20	2016 级	男	抑郁
21	2014 级	男	抑郁、焦虑
22	2015 级	女	抑郁、焦虑
23	2015 级	男	抑郁症
24	2015 级	男	抑郁症
25	2014 级	女	重度抑郁、重度焦虑
26	2016 级	男	抑郁症
27	2016 级	女	库欣综合征
28	2015 级	女	抑郁、焦虑
29	2016 级	男	抑郁、焦虑
30	2015 级	男	轻度焦虑
31	2017 级	女	抑郁症

## 1.2 研究方法

第一, 收集、筛选案例报告。第二, 采集指标。认真阅读案例报告, 从中提取每个案例的甄别指标。反复阅读所形成的文字资料, 逐字逐句分析其含义, 然后, 通过对访谈资料细致的分析, 将共性部分以受访者的语言归纳为本研究的主题。第三, 将 31 例心理危机个案的甄别指标汇总成表格, 提取核心预警指标。

## 2 大学生心理危机发生时人际关系可观测的指标

### 2.1 学业压力导致人际关系问题

在本研究个案中,很大部分同学由于学业问题不愿与同学沟通、没时间与老师交流,导致情绪压抑,进而导致心理危机的发生。C1:学业压力较大,从15级留级到17级,积欠学分达到34,不愿意与同学交流。C3:生活节奏紧绷,个性偏执,感觉周围同学对自己有误解。C8:学习积极性很差,无法集中注意力,不与同学交流,近期甚至出现了夜不归宿的情况。C12:对自己的发展没有任何计划,想尽快离开学校。C14:不写论文,对自己要求太高。C16:上课不积极,不愿与老师沟通。C17:学业压力大,不想与人交流,不说话,不上课,打游戏。

通过以上案例报告中提到的个案质性研究分析可以看出,由于学业压力导致人际关系的主要原因,除了理工科课业本身压力外,主要是由于对自己的能力了解不足,对自己有不切实际的要求和规划。另外还有学习积极性不够,不能正确认识学习与人际关系之间的关系,以为只要埋头学习,其他什么都不需要管就能取得好成绩。由此造成情绪压抑,没有很好的宣泄途径或者渠道,久之影响社会功能,进而造成危机事件的发生。

### 2.2 亲子沟通不畅导致人际危机

在整理个案时发现另外一个导致人际关系问题的重要诱因是亲子沟通不畅。C3:留守儿童,与父母沟通不佳。C9:该生父母对该生要求较高,该生与父母的沟通也较为困难。C11:想摆脱父母一直以来对自己的约束。C13:父母不和,家庭不和睦。C15:家长溺爱,在读期间已结婚,过早生了两个孩子,疏于亲子沟通。C17:父亲比较严厉,要求苛责。C22:该生小时候父亲在外地上班和该生接触较少,两人感情不深,该生反馈父亲对自己语言贬损和控制的情况比较多,偶尔还会动手,造成该生自信心不足,觉得自己没有用,不知道活着是为了什么。该生的母亲在家里的地位比较低,也是父亲责骂的对象,而且父亲还曾经因为想要男孩而和母亲离婚。该生反馈自己很同情母亲。母亲也有打骂该生的情况。该生想要出国,但是该生的家长不同意,也是一个矛盾点。C25:童年家庭关系不和睦,导致现在父女关系不好。C26:初、高中阶段与父母关系疏远,相处过

程中感觉到压抑。C27: 家中子女较多, 父亲去世, 母亲身体不佳。

通过分析可以看出亲子沟通不畅是导致大学生人际危机的重要原因。具体表现在父母对待大学生的态度上出现两种极端情况, 一种为苛求, 导致大学生压抑自己真实的想法, 不能很好地表达情绪; 另一种为溺爱, 亲子之间交往没有清晰的界限, 导致大学生经常会出现自我中心的心态。另外家庭不和对大学生的影响不容忽视, 父母之间关系不融洽, 大学生学习不到恰当的人际沟通的模式, 甚至对同学缺乏信任, 影响人际交往, 情绪累积到一定程度成为危机爆发的导火索。

## 2.3 创伤导致人际关系问题

C4: 该生因高二时目睹母亲自杀受到很大刺激。C18: 父母早年做生意亏本负债, 关系不和, 经常吵架, 言语中涉及“养你就是为了让你还债的”等词语, 造成心理创伤, 心理压力较大。C21: 小时候, 母亲跟父亲吵架, 有时摔门而出, 有时在家闭门不出躺在床上, 导致其小时候不喜欢妈妈。C28: 自身成长中遇到很多意外, 4 岁被车撞、初中溺水。

通过对危机案例研究发现, 创伤事件对大学生心理健康影响很大, 尤其是童年的创伤, 这些创伤事件如果不及时处理, 消极认知和情绪时刻都会影响大学生的人际交往, 他们在人际交往中会捕捉负面信息, 或者对很多信息做负面的解读, 进而造成危机的出现。

## 2.4 有师生、同学矛盾

大学生心理危机发生时人际关系主要表现为两种, 第一种是孤独、自闭, 例如: C7: 性格敏感, 感觉室友有敌意。C10: 在人群多的地方会感到不适和恐惧。C11: 孤独、力不从心, 偶尔与室友因为寝室卫生问题发生口角。C18: 玩游戏, 私自外出, 夜不归宿。C25: 独处时有无助感、湮没感、孤独感; 酗酒, 靠酒精入睡。

第二种主要表现为与室友或者老师产生矛盾, 例如: C1: 曾与室友产生过矛盾, 室友将其被子扔到窗外; 该生经常不接老师电话、不回老师信息。C2: 辅导员与其谈话, 该生不愿意与新班级同学接触, 害怕面对新的环境; 家长陪读,

校外住宿,逃避,寝室卫生极差。C24:大一时与辅导员发生言语冲突;大二时殴打同寝室同学,与家人关系恶化,排斥看心理医生。C28:与关系最好的闺蜜之间人际关系矛盾,该生认为最看重、最依赖的闺蜜对其他人的关注多过自己,在人际关系中出现嫉妒以及依赖、占有欲过强的情况,关注细节,心思细腻,从成为朋友开始就有相关主题的争吵不断。C29:试图恐吓他人,与父亲总是吵架,父亲的责骂、贬损令其感到自己很无用。

大学生如果长期存在师生、同学矛盾,就会出现回避的态度,减少人际交往,进而激化矛盾,并产生抑郁情绪。

### 3 讨论

通过以上质性研究可以发现,大学生心理危机出现往往会伴有人际关系的外显的、可观测的事件或者行为的出现。大学生人际关系成为心理危机重要诱因的原因分析如下:

当前随着社会各行各业的竞争日益加剧,人们面临着巨大的压力,最终导致较近生活圈的人们之间关系单薄。1973 年格拉诺维特 (Mark Granovetter) 提出的关系力量概念,将关系分为强关系和弱关系,可以从四个维度观测:一是互动的频率,互动次数多为强关系 (Strong Tie),反之为弱关系 (Weak Tie)。二是感情力度,感情较强、较深为强关系,反之为弱关系。三是亲密程度,关系密切为强关系,反之为弱关系。四是互惠关系,互惠交换多而广为强关系,反之为弱关系,人与人之间缺乏基本的信任。随着互动频率的减少,感情和亲密程度的降低,原本的强关系转变为弱关系,从而在一定程度上影响了大学生的心理健康,进而形成心理危机。研究表明大学生的人际关系诱因成为大学生心理危机发生的重要诱因,可能恰恰也是这种“陌生人社会”给大学生心理危机带来的不良影响。主要表现在:第一,与同学、老师之间的关系呈现“弱关系”特征。为适应时代对人才的要求,国内许多高校采用学分制,虽然有班级的设置,但是课程安排差别很大,同学之间的交流互动较少,同班同学关系较为疏远,很多同学对班级缺乏归属感。大学的教学模式使得师生课堂相处时间短暂,老师和学生也成了最熟悉的陌生人。这种情况将本应该是强关系的同学、师生关系转变成了弱关系。第二,与父母之间的关系,一方面遇到困难不会主



动分享排解,另一方面当同学遇到困难又表现得极为冷漠。

当弱关系带来的这些消极作用达到一定程度,压力超出了当事人的承受能力,就可能转变为真正意义上的危机源。危机源产生后若不能得到外界有效的社会支持,危机就可能发生。

## 4 结论

### 4.1 关注“弱关系”,建立良好的社会关系网络

良好的社会关系网络是大学生心理健康重要的支持系统,良好的社会关系网络不仅包括家庭,而且包括同学朋友关系、师生关系等“强关系”网络。尤其是当本应为强关系的亲子、朋友、师生等关系出现弱化时,这就要求学校为学生提供多种机会和舞台,加强引导,搭建师生、同学交流平台,亲子沟通互动平台等,帮助大学生建立良好的社会支持网络系统,增强大学生对人际的信任。

### 4.2 加强对家长的心理健康宣传教育工作,构建大学生心理危机家校联动的立体化预防体系

本研究的个案梳理可以发现,大学生与父母的亲子互动可以影响到大学生的心理健康,甚至对大学生的心理危机起到非常重要的作用。西方国家从 20 世纪 30 年代开始倡导亲子教育,也就是对学生教育的同时,也要重视对家长的教育。当前家长面临自身的社会压力,在家庭沟通教育中往往出现焦虑,常会见到焦虑的家长 and 抑郁的孩子彼此纠缠的亲子关系。只有对家长加强心理健康教育宣传工作,请家长在接受心理健康知识教育的同时,能够关注自身和家庭心理健康,注重亲子沟通,处理好亲子关系,及早发现学生的危机信号,构建家校联动的大学生生命保障防线。

### 4.3 加强心理健康教育教师及辅导员队伍建设,强化心理咨询师—辅导员协同工作机制

当前高校专职心理咨询师和辅导员面临的现实问题是要面对日益增多的有心理健康需求的大学生。因此,加强专兼职心理健康教师队伍建设,强化专职



心理咨询师—辅导员协同工作机制,优化师资队伍包括考评机制,形成一支专兼职相结合、任务分工明确的大学生心理危机干预队伍,有利于大学生心理危机预防干预工作形成合力。

## 参考文献

- [1] 杜彦杰,刘刚.大学生心理危机干预方案建构的三维模式研究[J].教育教学研究,2010,10(4):84-88.
- [2] 刘涛.高校心理健康教育“专任教师—辅导员”协作工作机制探析[J].教育教学论坛,2017,34:31-33.
- [3] 刘超.构建基于家校联动的立体化大学生心理危机干预机制[J].赤峰学院学报,2017,11(下):5-8.
- [4] 武楠楠,李霞.亲子关系与大学生心理健康的相关研究[J].校园心理,2009,7(5):339-341.