

Screening and Coping with Potential Psychological Crisis of College Students

Xu Ying* Xu Jiacheng

Hubei Industrial Polytechnic, Psychological Health Education Center, Shiyan

Abstract: With the aggravation of social competition and the change of living conditions, more and more college students have fallen into depression, anxiety and decadence. the number of mental illness increases sharply, and the proportion of students who have suicide experience or self-mutilation experience increases significantly. This paper will discuss the evaluation, screening and coping methods of potential psychological crisis risks of college students. This paper aims to provide several suggestions about how to effectively curb the occurrence of crisis events, protect the physical and mental safety of students as much as possible, and create a good campus environment.

Key words: Potential; Psychological crisis; Crisis intervention

Received: 2020-09-24; Accepted: 2020-10-09; Published: 2020-10-14

大学生潜在心理危机筛查与应对

徐 瑛* 徐嘉成

湖北工业职业技术学院心理健康教育中心，十堰

邮箱: 154935413@qq.com

摘 要: 随着社会竞争的加剧, 生活状态的日益变化使越来越多的大学生陷入抑郁情绪、焦躁心境和颓废状态之中, 精神疾病人数激增, 有自杀体验和自残经历的学生比例大幅提升。本文将从大学生潜在心理危机风险的评估、筛查和应对方式等几方面进行论述, 旨在有效遏制危机事件的发生, 尽最大可能的防护学生身心安全, 为营造良好的校园环境提出几点参考意见。

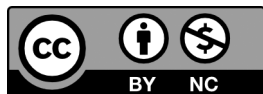
关键词: 潜在; 心理危机; 危机干预

收稿日期: 2020-09-24; 录用日期: 2020-10-09; 发表日期: 2020-10-14

Copyright © 2020 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/>



加强和改进大学生心理健康教育服务工作,是新形势下全面贯彻党的教育方针、大力培养中国特色社会主义合格建设者和可靠接班人的必然要求,是人才培养质量的关键指标,是促进师生健康工作学习生活和校园安全稳定的重要途径。习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上强调,培育理性平和的健康心态,加强人文关怀和心理疏导,是高校育人的重要任务。

近年来,各地各高校不断加大心理健康教育与咨询服务的投入力度,不断规范和扎实推进大学生心理普查建档工作和心理育人工作,但大学生的心理健康问题并未因此减少,反而有愈演愈烈的趋势。随着社会竞争的加剧,经济的快速发展,生活环境日新月异的变化,网络与多元化信息的冲击,有越来越多的大学生陷入抑郁情绪、焦躁心境和颓废状态之中,精神疾病人数不断增多,有自杀体验和自残经历的学生比例大幅提升。

1 大学生潜在心理危机筛查与跟踪方法

有效的潜在心理危机筛查与跟踪不仅为校园安全维稳、学生管理提供重要信息,同时也为组织开展心理健康教育活动和有针对性的进行咨询辅导提供重要依据。具体操作可采用年度的心理健康普查与逐月的班级心理健康月报相结合的方式,形成“双轨”筛查制度,以力求做到对潜在心理危机的早发现、早预防、早诊断、早援助的目的。

1.1 心理健康普查

大学生心理健康普查是潜在危机风险筛查的有效方法和重要举措。通过专业量表对在校大学生的心理状况进行测评和建档,其结果可以全面反映大学生的心理卫生状况,为及时发现学生可能存在的心理隐患和危机潜在风险提供依据。

适合每年定期组织开展。施测范围除大一新生外,可以扩大至全体在校大学生。

1.2 心理健康月报

心理健康月报是心理健康普查后,对潜在心理危机筛查与跟踪的重要补充。

班级心理委员与指定的宿舍心理信息员共同配合,观察记录本班、本宿舍同学近期的心理动态变化,对“常见心理问题”及时汇总上报,对“应急心理问题”即时上报,在专业心理咨询的培训指导下,有序开展日常的朋辈跟踪关注、陪伴关爱。

适合以班级和宿舍为单位,即时上报,逐月汇总。

2 大学生潜在心理危机风险状况

在校大学生总体的潜在心理危机评估主要是通过心理健康普查来完成,现在以湖北工业职业技术学院近五年的心理健康普查及建档为例进行说明。

2.1 心理健康普查施测步骤

普查对象:全体在校大学生。

施测与介入步骤:具体施测和介入需完成以下十个步骤:网络调试→量表试测筛选→学生信息录入→施测“指导语”培训→学生普查→个体建档→数理统计→分类汇总→一对一筛查访谈→咨询转介或危机干预。

2.2 心理健康普查施测工具

普查量表可以选用“大学生心理健康普查问卷”,其施测核心是大学生自杀与危机潜在风险专项评估,适用于评估在校学生的潜在心理危机的风险水平,信效度更高,针对性更强。其测试大约用时 20 分钟,共计 88 个题目,涉及 7 个维度,融合 3 项指标。

7 个维度:成长经历、人格特质神经质、生活事件、社会支持、抑郁、掩饰性、自杀潜在风险等;

3 项指标:生物性、心理性、社会性等。

经过综合测评,可以将被试学生的潜在心理危机风险水平由高至低依次划分为“极高”“较高”“中等”“较低”“正常”等五个等级。

2.3 近五年学生潜在心理危机风险动态

2.3.1 有潜在危机风险的学生比例大幅上升

近五年该校通过心理健康普查，筛查出的具有潜在心理危机风险疑似为“极高”和“较高”的学生占比情况如图 1 和图 2 所示。



图 1 潜在心理危机风险疑似为“极高”的学生占比

Figure 1 Proportion of students whose risk of potential psychological crisis is suspected to be “extremely high”



图 2 潜在心理危机风险疑似为“较高”的学生占比

Figure 2 Proportion of students whose risk of potential psychological crisis is suspected to be “high”

连续多年的心理健康普查结果与跟踪咨询辅导数据表明,有心理危机和需要干预咨询的学生比例大幅上升,有“极高”和“较高”潜在心理危机风险的学生占比不断上扬,且2019年呈跳崖式巨增,危机事件频发,学生心理健康情况堪忧,必须高度重视,防患于未然。

2.3.2 精神疾患患病比率大幅提升

测评筛查出的人格特质神经质、中重度抑郁水平比率大幅提升,有很多需要干预指导的大学生存在精神分裂、抑郁、双向情感障碍、焦虑和强迫等问题,学校跟踪关注、转介医院药物控制的学生比例不断升高。原因在于初中高中单纯以学习为主,家长老师常以“上了大学就好了”的“催眠”式开导,人为的延缓了症状的爆发,让孩子们硬扛到大学,当“咒语”一旦解除,各种病状就在大学集中爆发。

2.3.3 负性情绪隐匿性越来越强

传统的抑郁情绪、抑郁心境和抑郁型人格的大学生多有情感低落、思维迟缓、言行减少、回避人际、悲观厌世等外在表现。但近年来,反而有更多的抑郁学生以平静、微笑和上进示人。比如,近几年是留守儿童进入大学高峰期,他们的亲人更多给予的是经济保障,亲情与陪伴严重缺失,从小的寄养与教养方式使孩子们必须遵循独有的“生存法则”,他们努力表现出正常的生活规律与社交范围,甚至习惯用微笑、上进等方式来掩饰自我,但内心极其痛苦。

反而有不少衣食无忧、无欲无求的“空心症”学生散发出颓废、疲惫、孤独、情绪低落、快感下降、兴趣贫乏、无价值感等气息,这些表现与传统的抑郁症状极其类似,很容易被误诊为患有抑郁症。这部分学生用药无效,接受心理咨询辅导的意志淡薄,但长期的无价值感导致的生命危机并不低于抑郁危机,需要悉心判别,耐心呵护。

3 潜在心理危机成因剖析

随着社会的不断发展,当代大学生潜在心理危机的成因主要受人格特质神经质、成长经历异常和遭遇重大生活事件等因素影响。

3.1 人格特质神经质

人格特质神经质的大学生，其情绪状态水平犹如“过山车”，更容易体验到焦虑、急躁、愤怒、紧张、慌乱、内疚和抑郁等负面情绪，日常待人接物多表现为偏执、敌对、敏感、脆弱、多疑、易激惹等。

3.2 成长经历异常

大学生人格的形成与婴幼儿的成长环境息息相关，成年后的种种性格缺陷，其实就是童年时代埋下的种子。如果一个人自幼在不安全的环境长成，自小就受到忽视，缺乏关照，或受到许多不公正的对待，那么在长大以后，他们的神经系统同样会以不安全感应对外部世界。当人们给他摆事实讲道理或开导劝慰时，不但不能改善他的身心体验，反而会与他们根深蒂固的认知和自小的现实体验形成巨大反差，促使他们更纠结，愈发不知所措。久而久之，在为人处事中表现出脾气暴躁、性格古怪，固执、冲动、易怒，难以与别人相处，人际关系中易被孤立、被边缘化，社会支持匮乏，并形成恶性循环。

3.3 遭遇重大生活事件

对于曾经遭遇过校园霸凌、性侵、父母离异、亲人丧失等重大生活事件的大学生，一旦结束紧张的高中学业，进入到较为宽松自主的生活学习环境中时，创伤后的思维反刍、下降的自我效能感或“习得性无助”会令其更深刻的体味到事件对躯体和情绪带来的诸多后滞反应，严重影响其生活学习和交友，很容易陷入个人危机。

4 大学生的心理危机应对

为有效遏制危机事件的发生，尽最大可能的防护学生的身心安全，可从以下几个方面着手，构建心理危机干预防控系统。

4.1 构建心理危机干预防控体系

为了进一步强化和改进大学生心理健康教育工作，有效预防和控制由大学

生心理问题、心理障碍及由此引发的突发事件和校园危机事件，保障大学生的心理健康与生命安全，维护正常的校园生活秩序，应不断健全完善“学校—二级学院—心理机构—班级—宿舍”纵横交错、全覆盖的大学生心理危机干预防控体系。同时，学校做到心理困扰早期预防、早期发现、早期诊断、早期应对，及时介入，为有心理危机的大学生提供援助，避免或减少大学生自伤或伤及他人的事件发生、避免或减少危机对学校正常工作的影响。具体的潜在心理危机对象筛（排）查流程如图 3 所示 [1]。

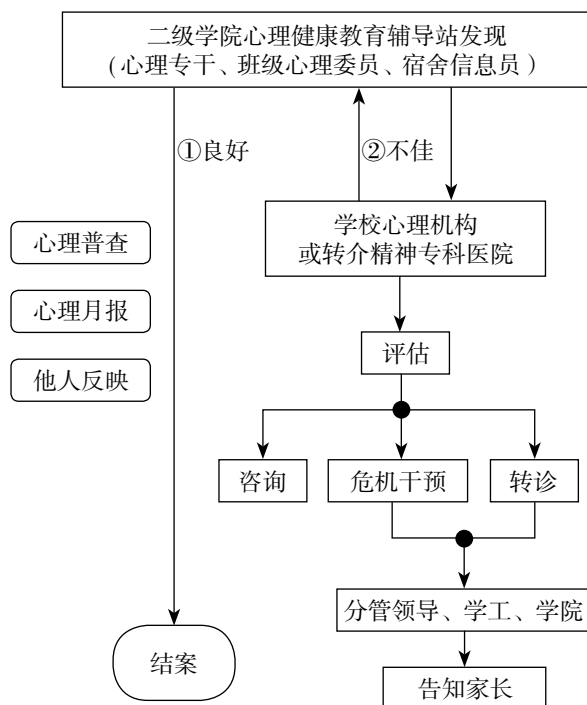


图 3 潜在心理危机对象筛（排）查流程

Figure 3 The screening process of objects with potential psychological crisis

4.2 规范心理危机动态管理

在制度层面：不断推进“全员有责，防范为主，预警为先”经纬交错、各级联动、高效配合的心理健康教育工作网络和危机干预体系建设，提高全体师生对心理危机的识别能力与基本应对能力。

在管理层面：明确部门职责，建立科学有效的心理危机干预与转介机制。强化广大师生、党政领导、学生政工干部的危机意识，对学生中发生的异常心理和行为，一经发现即刻通报，采取相应措施，并对学生进行快捷有序地干预，通告家长说明情况，让家长履行必要的监护责任。同时做好心理危机事件的善后工作，重视对当事人及其相关人员的支持性心理辅导，最大限度地减少危机事件的负面影响。若发生重大恶性危机事件，要采取得力措施对全校范围内的危机易感人群进行排查干预，预防恶性事件的传染效应。及时总结经验教训，提高师生对重大危机事件紧急救助与善后处理能力。

4.3 积极开展针对性访谈

根据具体的心理健康普查结果，结合心理月报，对重点关注对象和需要进一步筛查的学生进行一对一“精准”访谈，给学生把好脉，对症下药，在有限的时间内即刻、简洁、高效的实施干预，解除危机。

4.4 加强队伍素质建设

教师队伍：心理健康教育师资队伍建设纳入学校整体教师队伍建设工作中，配足配齐专职心理教师，全校各二级学院配备心理专干，遴选具有相关资质和经验的人员充实兼职心理健康教师队伍，建成以专职教师为骨干、专兼结合、相对稳定的心理健康教育与咨询团队，实现“全员有责，防范为主，预警为先”的心理健康教育工作网络和危机干预体系。师资培训工作纳入年度工作计划和年度经费预算，接受专业督导，以保障教师的身心健康及可持续发展。同时与大学生思想政治教育骨干、党团干部、专任教师、辅导员、班主任、宿舍管理员及学生心理骨干等工作队伍形成良好的联动，定期举办教学研讨与心理研判等活动，不定期推选兼职教师参加相关培训，为心理健康教育服务科学有效开展提供支撑和保障。

学生队伍：对学生心理骨干进行心理健康知识及心理危机的早期识别与危机干预的培训，并从心理骨干中遴选出部分学生参加朋辈互助培育，指导学生开展朋辈间的主题团体活动或主题班会，充分发挥学生群体的自主性和示范性

作用,引导学生积极助人自助,以营造积极向上的校园氛围。

4.5 加大宣传力度

通过全覆盖的普及宣传教育,将积极的健康理念融入到师生的各项教育教学活动中,融入到读书、健身等日常学习生活中,融入到音乐、舞蹈、绘画、手语、话剧等大学生喜爱的表达性艺术元素中,在“润物细无声”中逐步消除师生对心理疾患的病耻感,引导心理异常群体积极接受专业心理咨询和治疗。通过倡导“每个人是自己心理健康第一责任人”的理念,增强心理自助与求助的意识,自觉预防不良心态,调适情绪困扰与心理压力,增进积极力量和积极品质,提升师生主观幸福感。

项目基金

湖北省教育科学规划 2020 年度立项课题

参考文献

- [1] 徐瑛,李俊瑶.大学生心理危机预防与干预体系的构建[J].湖北工业职业技术学院学报,2013,3:84.