

# 青少年儿童突发变故后的社会心理服务研究

吴利群 郑来运 柴美静

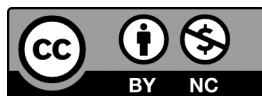
安阳市委政法委员会、安阳市社会心理服务体系建设研究会，安阳

**摘要** | 本文对突发变故后青少年儿童的心理发展阶段进行分析与探讨，并对青少年儿童遭遇突发变故后可能产生的心理问题进行原因剖析。从家庭、学校和社会三个方面探索变故发生后的干预措施，帮助青少年儿童正确面对突发变故，掌握相应的应对技巧，提高他们的心理健康水平。以期能够帮助遭遇突发变故的青少年儿童正确应对心理危机，重新振作起来，实现自我。

**关键词** | 青少年儿童；突发变故；社会心理服务

Copyright © 2021 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

突发变故意为突然、意外发生的事情、灾难。这些变故不仅会给社会带来巨大的经济损失与人员伤亡，还会给民众带来巨大的心理伤害，尤其是心智尚未成熟的青少年儿童。他们作为消极体验的易感人群，他们的身心健康极易受到重大突发变故的影响<sup>[1]</sup>。当心理问题产生后，如果不对青少年进行合理的引导与干预，这些影响甚至会导致自杀等严重后果<sup>[2]</sup>。因此，为了提高青少年儿童抵御重大突发变故的能力，维护社会安全，研究重大突发变故下我国社会心理服务体系的构建具有重大的现实意义。

## 2 突发事件的分类和阶段

### 2.1 突发事件的分类

重大突发变故是指危害等级较高，易造成社会不稳定，给人民带来较大的经济损失与生命威胁，影响范围较大的重大事件。依据造成突发事件的性质可将突发事件分为自然灾害类（如地震等）、事故灾难类（如安全事故等）、公共卫生事件类（如疫情等）、社会安全事件类（如非法集会游行等）四类事件<sup>[3]</sup>。这些重大突发事故均具有突发性与紧急性、动态演变性、高度不确定性与危害性，会给国家、社会、

通讯作者：柴美静，就职于安阳市文峰（高新）区委政法委，E-mail: 3727729525@163.com。

文章引用：吴利群，郑来运，柴美静. 青少年儿童突发变故后的社会心理服务研究 [J]. 中国心理学前沿, 2021, 3 (11): 1314-1319. <https://doi.org/10.35534/pc.0311150>

个人带来不可估量的损失与伤害。

## 2.2 突发事件的演化

没有任何一种事件的出现是凭空产生,突发事件的形成必然也经历了一个或长或短的过程,只是这个过程在日常生活中常常被人们忽略,具有不同程度的隐蔽性,突发事件的演化可分为以下两个阶段:

### (1) 积聚及潜伏阶段

突发事件在爆发前通常有一个潜伏阶段,这个潜伏阶段是一个渐变的过程,过程中往往有一些征兆,征兆具有很强的隐蔽性,极不明显,以至于人们不易察觉到。这些没有受到关注的因素在潜移默化中相互作用,当其达到一定程度时,量变过渡到质变,进而引爆突发事件。

### (2) 形成及爆发阶段

突发事件一旦出现,就开始向外释放它惊人的能量。这个释放的行为一般都会带来重大的影响,它从隐蔽转向公开,在短时间内成为公众集中关注的对象,因此也可称此阶段为公众集中关注阶段。但是这个阶段公众的关注一般仅限于表面的认知和注意,还没来得及做出有效的控制和反应,基本上没有成熟的应对措施。因此这个阶段是一个比较混乱的阶段。也是最能显示突发事件特征的阶段。

## 3 突发变故后青少年儿童的心理发展阶段

突发变故具有破坏性和难以预测性等特点。它会给社会带来损失,重创人们的身心健康,尤其是青少年儿童。一般而言在遇到突发变故时,青少年儿童的心理变化可划分为以下四阶段。

### 3.1 否认阶段

这个阶段通常发生在突发事故刚刚发生的时候,面对突如其来的重创,由于青少年儿童的认知能力有限,他们一时间无法接受这些现实,无法接受身边的人、事、物的离去。在这个阶段他们更多地表现出恐慌、不知所措,逃避眼前自己也无法解决的应激问题。

### 3.2 愤怒阶段

当青少年儿童认识到事情已经发生,所有的失去、灾难都清晰地呈现在自己眼前时,而自己却什么都做不了的时候,就会产生深深的痛恨、愤怒等情绪。他们更多的是冲动,甚至自我怀疑,为什么这样大的事情会发生在我的身上,他们恨着。

### 3.3 抑郁阶段

愤怒之后便是无尽的痛苦,他们开始尽力地接受这些问题的存在,他们抵抗着。经历了重创的青少年儿童极易发生人格的巨大改变,他们开始不爱说话,甚至意志消沉,发现自己在面对这些重大变故什么也做不了的时候,他们痛苦、懊悔、伤心、哭泣,在这样巨大的抑郁的情绪中,甚至会伴随身体的躯体反应。

### 3.4 逐渐平复阶段

如果在前三个阶段青少年儿童接收到了良好的心理危机干预,他们就能够逐渐接受这个事实,接纳

身边的逝去，尽力生挺着，认识到生命的脆弱与珍贵，愿意带着对未来的期待活下去，重新对生活充满了希望。但如果前三个阶段处理得不好，有些青少年儿童就会出现一系列的心理障碍，如最典型的是创伤后应激障碍（PTSD）<sup>[4]</sup>。

## 4 突发变故后青少年儿童心理障碍的表现形式

在突发强烈变故的刺激作用下，青少年儿童出现的心理问题主要表现在认知、情绪情感与行为上。

### 4.1 认知障碍

认知障碍主要是指青少年儿童的逻辑思考能力开始降低，处理问题的能力开始下降，不能理智地处理与看待这些突发变故。具体而言，青少年儿童的感知能力变慢，注意力的指向与集中能力减弱，回忆与再认能力降低，逻辑思维能力变差等。

### 4.2 情感障碍

在情绪和情感上容易持续性弥散低落情绪，意志力减弱，容易出现无助、焦虑、麻木等情绪状态。如若儿童的年纪较小，处理这些突发变故的能力会更弱，无法合理的宣泄自己的情绪，极其容易困在里面出不去，进而产生各种各样的问题。

### 4.3 行为障碍

在意志行动方面主要会出现较多的逃避与退缩等行为，不愿意处理问题，甚至无法回到之前自己的生活轨道中去。青少年儿童容易表现一些厌学情绪，不愿意做自己的事情，开始变得拖沓，监控能力逐渐下降，甚至会表现出一些攻击性行为等。

## 5 突发变故后青少年儿童出现心理障碍的原因

### 5.1 个人特质

青少年儿童的心理健康水平同他个人内在的心理特征密切相关，从心理健康和生活适应的角度看，个人的心理特征决定了他的生活方式与习惯行为。个人特质影响青少年对各种重大突发事件的态度、认知评价乃至情绪和生理反应，这决定了青少年儿童面对外界挑战的应对方式。心理韧性较差的个体在面对重大突发事件使将会有无力感，无法处理突发事件带来的心理冲击<sup>[5]</sup>。

### 5.2 家庭因素

#### 5.2.1 家庭结构

已有较多研究发现，单亲家庭的孩子较容易出现各种各样的心理问题<sup>[6]</sup>。单亲家庭的父母忙于生计，面临着较大的生活压力，在面对一些重大变故之后，忙碌的父母常常会忽视孩子的心理情况。青春期的

青少年比较敏感,有些心理问题无人诉说,比如生理的变化,情绪的波动,很多时候他们都需要人陪,需要疏通。如果父母不在身旁,消极情绪无法很好排解,一旦积累起来达顶峰爆发的时候,父母再去后悔怕是追悔莫及。

### 5.2.2 照料和教养方式

儿童心理能否得到健康的发展在很大程度上取决于亲子互动和亲子关系的性质,而后者又体现在父母对其子女的教养方式上。幼年受父母溺爱和过分保护的儿童长大后多表现依赖,过分期望得到别人的注意和赞许,情绪不稳定,缺乏自制力和主见;父母管教过于严厉的儿童长大后可能会表现出羞怯、自卑、敏感和对人屈从等特点;如果父母对子女的行为从不加约束和管教,则为放任式的教养方式,在这类家庭中成长起来的孩子多缺乏是非观念,任性。在这里家庭环境中长大的孩子独立性较差,不能适应重大突发事件的变故,主动解决问题的能力较弱<sup>[7]</sup>。

### 5.2.3 家庭应激事件

家庭中发生的一些生活事件可以直接或间接地损害儿童的心理健康,其中最为严重的生活事件莫过于父母死亡,其次是父母离异、分居或长期争吵或冲突。生活在这些负性生活事件下的青少年儿童,更加敏感脆弱,心理承受能力较差,无法应对突发事件带来的危机,无助感更强。

## 5.3 学校因素

儿童离开家庭进入学校,这是人生道路上的一大转折。自此,学校和同学对儿童心理健康的影响逐渐加大。一些地方的学校教育只重视向学生传授知识,忽视对学生的价值观,道德以及心理健康教育,致使一些学生得不到健康而又全面的发展,甚至出现心理障碍。如专制式的教育方式培养的学生多表现出情绪紧张的特点,不是冷漠,就是敌意攻击;在教师面前做出毕恭毕敬的样子,教师离去便不能自制。这种类型的学生在面对突发事件会更加紧张,不自信,无法及时有效的处理这些问题。

## 5.4 社会因素

除了家庭和学校外,儿童心理健康水平与否也同社会环境密切相关。社会生活中发生的一些重大事件,例如疫情、动乱、严重的自然灾害等,都能对青少年儿童的身心健康产生巨大负面影响。另外,沉迷于网络和电子游戏是妨碍青少年心理健康发展的新问题。长时间无节制地上网和玩电子游戏,会降低青少年儿童的问题处理能力。

# 6 青少年儿童突发变故的心理干预策略

## 6.1 家庭层面

### 6.1.1 注意倾听

倾听就是一种治疗,鼓励孩子们说出自己心里的感受,宣泄自己的情绪,让他们尽情地说,尽情地释放,尽情地哭泣,给孩子一个出口,帮助他们从巨大的漩涡中逃离出来。如果孩子不愿意谈论此事,可以试图帮助孩子把自己的内心想法表达出来,可以通过沙盘,看电影,听音乐,绘画等方式。鼓励孩

子勇于表达,告诉孩子们这一切都不是他的错,向孩子说明出现那样的感受是正常的,并无不妥,消除他们对自己的否认。

### 6.1.2 提供安全感和支持

给予孩子更多的关注和陪伴,不对孩子隐瞒事实,和孩子交流讨论,用儿童能够接受的方式告诉他们突发事故的真相。不能在孩子面前装什么都没有发生,一切都没有变化,孩子是最敏锐的福尔摩斯,家长要相信孩子的心理承受能力,同时告诉孩子,虽然突发事故真实存在,但大家依旧可以勇敢地站起来。

### 6.1.3 及时寻求专业帮助

家长如果发现孩子的身心状态出现异常,并且自己无法解决时,一定要及时带孩子去看专业的心理医生,寻求专业人员的帮助。及早发现,及早干预,只有这样预后的效果才会更好,也会更有利于青少年儿童的身心重塑。

## 6.2 学校层面

突发变故家庭中的青少年儿童由于年龄小,心智发展不成熟,应对危机的方式单一,他们容易产生更大的问题,在心理上是“弱势群体”。学校是专门从事教育工作的机构,是促使青少年儿童社会化的专门场所。针对突发变故后的青少年儿童心理危机的干预,学校层面的干预显得尤为重要。

对心理有异常的孩子要早发现、早干预、早预防,家校携手,及时发现遇到重大变故的青少年儿童,帮助他,支持他,必要时应对他们进行一对一的个体干预。对于已经产生严重心理问题的青少年儿童,学校首先要对学生的心理状态进行评估,判断其心理危害程度,对其进行必要的心理咨询等。如若咨询效果不佳,或儿童心理障碍较严重,可进行转诊治疗。

## 6.3 社会层面

在重大变故发生后,首先,要尽快给青少年儿童找到安全的场所休息,避免受到二次伤害,安抚青少年儿童的情绪,抚平他们的惊恐、害怕等情绪,给他们一定程度的安全感。其次,要重点关注孩子的心理健康问题,帮助他们合理的宣泄自己的情绪问题,避免情绪堆积,给他们的身心健康带来更大的伤害。最后,构建心理干预小组,寻找专业的心理援助人员,及时对青少年出现的心理问题进行评估、诊断、干预与治疗。协助儿童青少年发展认知能力,提高他们的情绪管理能力。心理服务工作者可以交给他们一些实用的管理情绪技巧,比如肌肉放松法、想象安全岛、心理着陆技术等,并且带领他们一起练习这些技巧,通过练习协助他们提高情绪管理能力以应对今后的生活。同时心理服务工作者也可以协助他们进行情绪的命名与表达,确认他们在变故中的感受,通过语言来表达感受,这样可以减少儿童青少年的问题行为以及躯体症状。同时也可以鼓励儿童、青少年发展出自己的兴趣和爱好,有自己的兴趣就像有一片属于自己的天地,在这片小天地之中他们可以不被打扰,可以消化灾难带来的压力,以及发展自己的心理能量。

## 7 结论

本文从家庭、学校、社会三个方面对青少年儿童在突发变故发生后的心理危机干预方法进行探索,

重视突发变故对青少年儿童心理健康带来的伤害。构建恰当有效的心理危机干预体系，在变故发生后进行有效的心理危机干预，可帮助青少年儿童提高心理健康水平，走出阴影，回归正常生活。

## 参考文献

- [1] 郑欢欢, 陈巧玲. 突发疫情时期青少年群体的心理波动与应对措施 [J]. 中学政治教学参考, 2020 (33): 38-39.
- [2] 王丹, 王越, 刘海霞. 突发性灾难重大事件后公众对心理服务的认知和需求 [J]. 灾害学, 2021, 36(1): 153-156+163.
- [3] 刘雅姝. 多维视角的重大突发事件演变机理及应对策略研究 [D]. 吉林大学, 2021.
- [4] 颜刚威. 创伤后应激障碍的研究综述 [J]. 江西科学, 2020, 38(4): 529-536.
- [5] 范为桥, 周明洁, 张建新, 等. 中学生的心理健康与韧性: 灾区与非灾区的比较 [C] // 第七届全国心理卫生学术大会论文汇编. 中国心理卫生协会, 2014: 2.
- [6] 黄霞. 情感表达与精神健康: 一项关于单亲青少年的实证分析 [J]. 中国青年研究, 2021(8): 76-84.
- [7] 翟燕雪, 刘堃, 陈卓. 中学生突发事件应急知识家庭及心理影响因素与结构方程模型构建 [J]. 中国学校卫生, 2014, 35(12): 1836-1839.

## A Study on the Psychosocial Services of Children After Sudden Changes

Wu Liqun Zheng Laiyun Chai Meijing

*Political and Legal Committee of Anyang municipal Party committee, Anyang City society psychologically serve system construction seminar, Anyang*

**Abstract:** This paper discussed the psychological development stage of adolescents and children after sudden changes, and analyzed the causes of psychological problems that may occur after sudden changes. From the family, school and society three aspects to explore the intervention measures after the occurrence of changes, to help teenagers and children face the sudden changes correctly, master the corresponding coping skills, improve their mental health level. Hope to be able to help encounter sudden changes of adolescents and children to deal with psychological crisis correctly, reinvigorate, realize self.

**Key words:** Adolescents and children; Sudden changes; Psychosocial services