

后疫情时代青少年心理危机防控与重建策略

徐 瑛

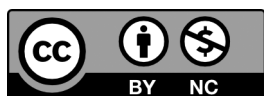
湖北工业职业技术学院心理健康教育中心，十堰

摘要 | 青少年是祖国的希望，青少年的健康成长关系到国家民族的前途命运，关系到社会的长治久安，关系到千万家庭的和谐幸福。而青少年的心智尚处于成长发展过程中，社会经验有限，对恐慌、焦躁、抑郁和痛苦等负面情绪极具易感性。后疫情时代，面对新形势、新问题、新隐患和新风险，如何集中力量，整合资源，围绕青少年群体建构操作性强、指导性高、普及性广的心理危机防控机制和心理重建策略，如何营造出有利于青少年健康成长的家庭环境与社会环境，提升青少年的心理抚育质量，对兴国安邦，构建和谐社会具有重大而深远的战略意义。

关键词 | 心理危机；防控；干预

Copyright © 2022 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/>



青少年是祖国的希望，肩负强国兴邦的重大责任。青少年的健康成长，关系到国家民族的前途命运，关系到社会的长治久安，关系到千万家庭的和谐幸福。而青少年的心智尚处于成长发展过程中，社会经验有限，对恐慌、焦躁、抑郁和痛苦等负面情绪极具易感性。尤其在我国新冠疫情防控的中后期，居家隔离和网络课程等因素似乎成为学业成绩下降、亲子冲突、手机依赖、人际交往与沟通匮乏等问题的“催化剂”和“放大器”，使广大青少年出现不同程度的躯体不适、睡眠障碍、情绪障碍，认知和行为发生改变，青少年自伤自杀等恶性事件频发。因此，后疫情时代有序开展青少年心理危机防控与重建工作显得尤为重要。

1 后疫情时代青少年心理危机防控与重建的重要性

在后疫情时代的今天，地质变化和极端天气接踵而至，各种致命病毒卷土重来，突发公共事件不断，可谓危机四伏。民众的身心受到巨大冲击，诱发出各种精神疾患和心理问题，社会行为紊乱，投江、跳楼、伤人等恶性事件频频发生，而广大青少年作为社会与家庭情绪的终端群体，极具易感性，青少年自伤自

基金项目：湖北省教育科学规划 2020 年度一般课题“后疫情时代青少年心理危机防控与重建策略研究（2020GB161），鄂教科研 [2020] 1 号”，湖北省“高校实践育人特色项目（2020SJPD3005），鄂教思政办函 [2020] 4”。

作者简介：徐瑛，湖北工业职业技术学院副教授，研究方向：心理健康教育与咨询。

文章引用：徐瑛. 后疫情时代青少年心理危机防控与重建策略 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4 (2): 165-172.

<https://doi.org/10.35534/pc.0402021>

杀比率陡升，一起起事件令人心痛。

我国抗击新冠战“疫”的经验表明，有效的心理危机防控与援助是战“疫”中的重要一环。在后疫情时代，面对公共危机和突发事件，科学有序的心理危机防控与重建对加强疫情防控和稳固基层社会治理有极大的促进作用，已被纳入我国政府和相关职能部门突发公共危机事件的应急管理体系中。

“少年强则国强，少年兴则国兴”。后疫情时代，面对新形势、新问题、新隐患和新风险，只有集中力量，整合资源，围绕青少年群体建构操作性强、指导性高、普及性广的心理危机防控机制和心理重建策略，才能营造出有利于青少年健康成长的家庭环境与社会环境，有效维护青少年健康成长，提高青少年身心素质，对兴国安邦，构建和谐社会具有重大而深远的战略意义。

2 青少年心理危机干预与防控现状

青少年心理危机干预与防控是一项系统工程，尤其在政策执行、教育普及、专业测评和资源支持等方面尚待不断规范完善，以推进青少年心理危机防控与重建工作的高质量发展。

2.1 青少年心理健康服务政策执行不到位

2019年12月，为贯彻落实《国务院关于实施健康中国行动的意见》，推进《健康中国行动（2019—2030年）》心理健康促进行动、中小学健康促进行动实施，进一步加强儿童青少年心理健康工作，促进儿童青少年心理健康和全面素质发展，国家卫生健康委、中宣部等12部委联合印发《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019—2022年）》，明确要求各级各类学校要建立心理服务平台或依托校医等人员开展学生心理健康服务。在疫情防控常态化的形势下，在国家政策的引领下，各地方职能部门和学校虽然越来越重视青少年的心理健康与危机防控，但各项工作的落实尚待深入推进，政策的具体执行还需要时间周期和不断加大人力物力的投入来达成。

2.2 青少年心理卫生普及教育和危机防控力度不足

近年来，各高校高度重视大学生心理普查建档和心理育人工作，不断加大心理健康教育与咨询服务的投入力度，规范建设，国家和地方严格考评，以评促建，以评促改，以评促管，以评提质。相比之下，中小学校心理健康教育的师资力量薄弱，针对儿童青少年心理卫生的科普宣传、课堂教育和危机防控力度明显不足，其相应的心理普查建档、咨询辅导、干预转介和跟踪关注等工作滞后。

2.3 青少年心理测量与评估专业化程度不高

国内外早在20世纪40年代就已经开始研究针对成年人、特定群体或妇女儿童在突发事件时的心理测评和危机干预策略，但大量的研究结果和实际案例表明，若把青少年简单地当成儿童或“小大人”进行测量评估与干预，会因专业化程度不高而使成效打折。

2.4 青少年心理健康服务和危机防控资源统筹不够

青少年心理健康服务和危机防控是一项系统工程，涉及教育、卫健、民政、妇联、团委、文明办等

部门，需要整合和统筹地方各级各单位软硬件资源，构建全链条责任体系。目前青少年心理健康服务和危机防控资源统筹不够，尚未形成联动，没有构成“家庭—学校—社会”三位一体共同参与的良性格局。

3 后疫情时代青少年心理危机防控策略建议

新冠战“疫”不仅是一场疫情防控战，更是一场心理战，极大促进了社会基层和广大民众对心理卫生的关注度，提升了认知，强化了危机意识，各地纷纷提出“防‘疫’也要防‘抑’”“戴好心灵的防护口罩”等口号，着力加强了心理防“疫”力度。2021年全国两会期间，心理健康问题备受关注，提出“健康中国人”重在心理健康，数十位人大代表和政协委员认为：心理疾病越来越多，改善当前状况的着力点就是从高度重视青少年心理健康服务和危机防控开始。

3.1 运用青少年适用的量表和方法，进行心理危机评估

3.1.1 提高青少年心理危机评估的专业性

选取青少年适用的心理健康与危机测评专用量表，结合访谈法和观察法进行有效测评，以提高对青少年心理危机风险评估的准确性和专业性，对有潜在心理危机风险的青少年及时给予进一步的筛查防控和干预。

3.1.2 通过面询访谈掌握必要情况

与其重要社会支持者面询：与青少年的家长或监护人面询，了解青少年原生家庭、成长经历和生活事件等情况，研判其重要社会支持系统对身心成长的影响。

与相关老师面询：与青少年所在学校的相关老师进行沟通面询，了解青少年在校期间的行为表现和基本人格特质。

与青少年本人面询：与青少年本人面对面访谈，通过语言或非语言沟通，从仪表、言行、思维、逻辑、认知、情绪和心境等多方面进行观察评估。

3.1.3 引入表达性艺术手段实施干预辅导

为缓解或消除青少年的防御心理和逆反心理，可引入青少年喜爱的沙盘、绘画和看图讲故事等专业“读心”技术，运用艺术表达的方式，把语言难以表述的潜意识信息以图形图像、绘画故事等生动方式显现出来，进行心理“B超”，同时把积压的情绪情感释放出来，辅导青少年认识到自我的潜在危机，从而达到处理隐忧、解除困扰、整合自我、平衡身心的目的^[1]。

3.2 掌握青少年潜在心理危机风险点，实施防控

通过测量、访谈与剖析，对青少年心理健康状况进行评估，掌握青少年潜在心理危机风险点，做到早发现早干预，及时实施防控。以下十种情形的青少年，可能具有极高潜在心理危机风险，需要引起高度重视，重点关注跟踪^[2]：

第一，有自杀自伤意念或相应行为的青少年；

第二，精神或心理疾病确诊的青少年，如患有抑郁、焦虑、强迫、恐惧、双向情感障碍、精神分裂症等；

第三，原生家庭解体或有长期寄养经历的青少年，如父母分居、离异或去世等；

第四，经历过较为严重创伤的青少年，如遭受过家暴、性侵等；

- 第五，亲子关系恶劣或冷漠的青少年，经常发生亲子冲突，亲情长期缺乏或丧失；
- 第六，近期遭受重大应激事件或变故的青少年，如家庭变故、躯体疾病、人际冲突、学业受挫、校园暴力等；
- 第七，性格极度内向孤僻，严重缺乏社会支持系统的青少年，如缺少亲情友情，没有朋友，同伴关系淡漠等；
- 第八，情绪暴躁易怒、易激惹的青少年，又或者情绪长期低落压抑的青少年，有强烈焦虑、恐慌、紧张、罪恶感、自责感等；
- 第九，情绪突然发生明显转变的青少年，如变得特别烦躁、焦虑，又或者变得异常低落、异常平静等；
- 第十，有严重睡眠问题的青少年。

3.3 构建全链条责任体系，扎实开展后疫情时代青少年心理危机预警与干预

根据国家卫生健康委、中宣部等12部委联合印发《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019—2022年）》指导精神，到2022年底将建成心理健康多方联动服务模式，落实预防干预措施，加强重点人群服务，同时在学校、社区、医疗卫生机构建立服务网络。

3.3.1 构建全链条责任体系

一方面，学校、村（居）委会、妇联、新闻出版、网信等部门联合营造促进青少年心理健康的校园环境、社区环境和网络环境，倡导家长营造良好的、温暖的、抱持的家庭环境。

另一方面，加强医校联合、家校联合，教育、卫生健康等部门搭建心理健康服务网络，开通绿色诊疗通道，拓展服务内容，完善服务体系，构建青少年心理危机防控预警机制和社会全链条责任体系。

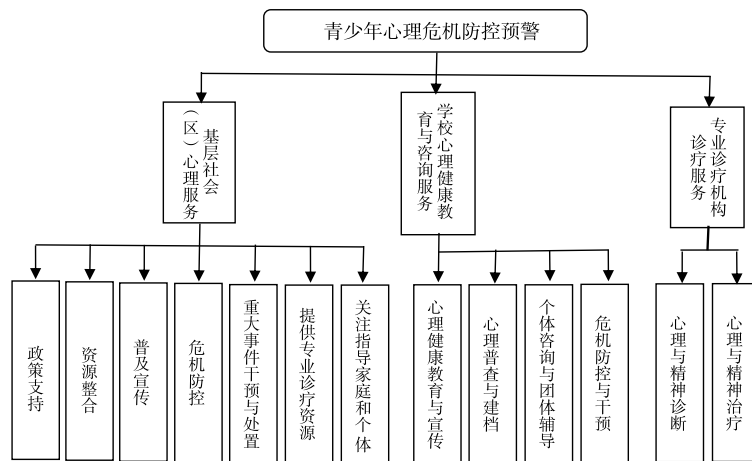


图1 青少年心理危机防控预警

Figure 1 Prevention, control and the early warning of adolescent psychological crisis

3.3.2 规范青少年心理普测与建档

基层社区和学校定期为青少年进行心理普查，评估心理健康状况，建立健全青少年心理健康档案，及时更新档案，为青少年心理问题早期发现和早期干预提供系统的科学依据。

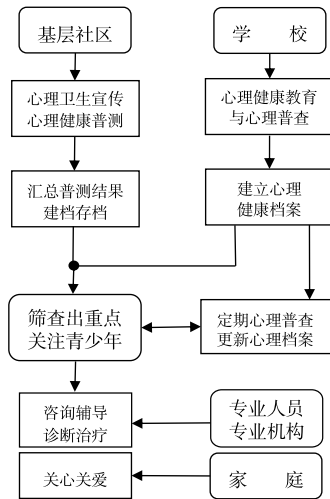


图2 青少年心理普查与建档

Figure 2 Adolescent psychological survey and filing

3.3.3 做好青少年心理危机联防联控

后疫情时代，面对新形势、新情况、新隐患，为保障青少年的身心健康，有效预防、控制和消除青少年因心理问题和心理障碍引发的危机，保护生命安全，维护社会正常的生活秩序与稳定，需要构建全链条责任体系，家庭、学校、社会、专业医疗机构联防联控，达到科学分工、明确职责、协作高效的目的，对被筛查出的重点关注青少年共同做好心理危机的防控与干预工作^[3]。

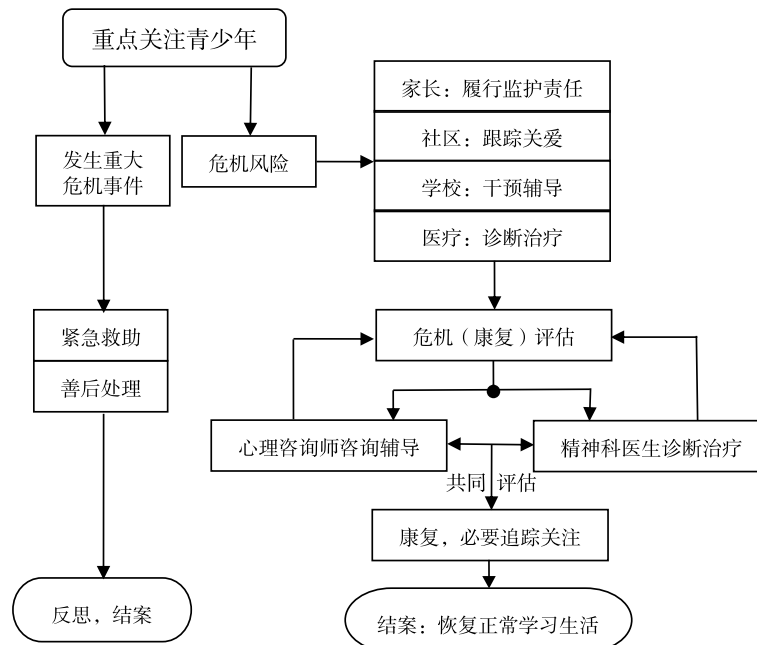


图3 青少年心理危机防控与干预

Figure 3 Prevention, control and intervention of adolescent psychological crisis

3.3.4 完善青少年重大危机事件紧急救助与善后处理预案

为使青少年心理危机防控与干预的相关工作能够更加系统，在总结经验教训的基础上，需要做好青少年重大危机事件紧急救助与善后处理的预案。

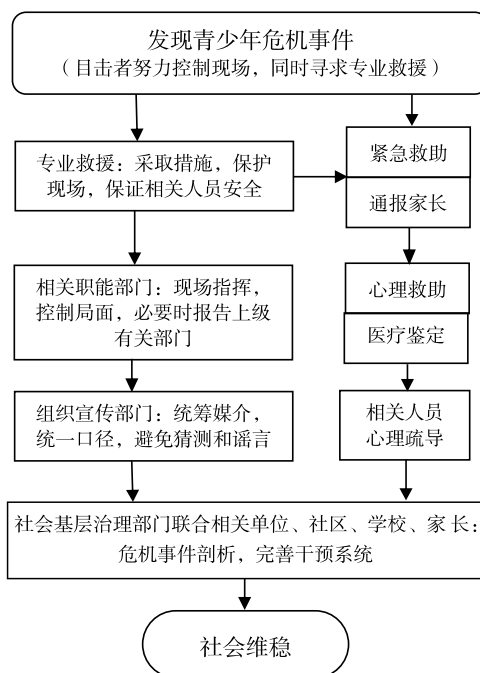


图4 青少年重大危机事件紧急救助与善后处理

Figure 4 Emergent rescue and consequential treatment of teenagers' major crisis events

4 后疫情时代着力开展青少年心理卫生教育与心理重建工作

后疫情时代，要想做好青少年心理危机防控与重建工作，“防”是关键。防范为主，预警为先，各级各单位统整资源，经纬交错，无缝对接，扎实做好预防和联防。在社区和学校，可以通过开展家长与孩子们喜闻乐见的活动来加大心理卫生的全方位宣传，通过网络与实体多渠道普及身心健康知识，指导家长营造温暖的、抱持的、抚育心灵的家庭环境，帮助青少年成为解决心理问题、预防心理危机的有“能力者”“治未病者”^[3]，使生命安全得到有效防护，为青少年的生命健康保驾护航，让家庭幸福美满，社会和谐发展。

4.1 学校建档立卡，对青少年育心护心

4.1.1 建档立卡

学校设立相对独立的心理健康教育与咨询机构，配备师资，做好顶层设计，按行业标准化要求建设机构。购买专业的心理测评系统，定期对在校学生开展心理普查，建立心理建档，及时更新档案，对普查出的疑似有潜在心理危机风险的学生开展进一步的筛查、访谈、干预或转介等工作。

若学校暂时达不到标准化建设要求，也可委托有资质、有能力的团队或机构，对在校学生的心理健

康状况建档立卡,通过打包服务的方式,对排查出的重点关注学生开展咨询辅导或转介。

4.1.2 育心护心

配备专兼职心理咨询师或心理辅导老师,开设心理健康教育课程和讲座,设计专业的、青少年喜爱的教育教学活动^[4],让广大青少年在寓教于乐中掌握必要的心理卫生常识,积极心态,正确认知常见的心理问题和精神疾患,消除对相关疾患的病耻感,愿求助,能自助,增强青少年的心理韧性,提高青少年的心理弹性,引领青少年成为解决心理问题、防预心理危机的有“能力者”“治未病者”,预防和消除危机事件的发生,达到育心护心的目的。

4.2 社会(区)广泛宣传,对青少年关心关爱^[5]

4.2.1 不断延伸普及宣传的覆盖面

对青少年心理卫生及危机防控的普及宣传不应该仅仅是针对青少年开展,各地政府在开展基层社会治理基本技能培训与各社区开展心理服务时,可采用分级分层分类的方式,尽可能地扩大普及宣传的覆盖面,以提高全员的心理素质与品质,形成“家庭—学校—社会”三位一体的工作格局,打造可持续发展的心理危机防控机制。

4.2.2 不断深入普及宣传的内容

青少年潜在心理危机风险点提醒我们,引发危机与风险的因素不仅有内因,更受诸多外在因素的影响。因此普及宣传的覆盖面要宽,内容要逐级深入,包括心理健康常识、情绪与压力调控、亲子关系、有效沟通、常见心理问题与精神问题的识别与处置、心理危机防控与干预技术等,应以多维的方式关心关爱青少年的健康成长,避免和减少危机事件的发生。

4.2.3 不断扩展普及宣传方式

后疫情时代,随着社会的发展,社会(区)普及宣传的方式也应不断创新和扩展,可采用线上线下相结合的方式:线上,开通心理自助服务平台,为家庭和个体提供危机预防、预测、预警、预报,提供心理健康测评与咨询辅导服务;线下,通过家长课堂,青少年成长系列讲座或团体辅导,提高重视,提升认知;印发有实用性又有指导性的宣传单或画册等,即传播心理知识和调控方法,又提供接受专业心理咨询与诊疗的现实资源,同时宣传心理危机的求助电话和求助方式。

4.3 家庭营造温暖抱持的氛围,提升青少年心理抚育的质量

社会、社区和学校搭建平台,以多维的方式提供家长教育和家庭指导^[6],帮助家长成熟成长,让家长掌握必要的亲子沟通技巧,如绘画心理分析技术、家庭服务心理教练的“合作性对话”技术等,帮助家长避开青少年的“叛逆”礁石,转变家庭成员认知,改善场域,促进家庭亲子之间以平等、尊重、抱持的姿态,在温暖和谐的沟通对话中达成共识,促进青少年积极认知的转变,激发青少年的主观能动性,提高自我反思能力,使青少年在面对未知与不确定性时,能自主重新寻找和赋予价值,建构出活着的、努力的、能够有勇气面对困难和挑战的积极意义感,将曾经社会家庭赋予的压力内化为青少年的驱动力。提升家庭对青少年心理抚育的质量,把“危”难转变为“机”遇,帮助青少年自觉走上“为理想而奋斗”的捍卫和坚持之旅。

参考文献

- [1] 徐瑛. 绘画在学校心理危机防控中的应用[J]. 湖北工业职业技术学院学报, 2021(2): 17.
- [2] 王新波, 姚力. 儿童青少年心理危机评估综合定级体系的构建[J]. 北京师范大学学报(自然科学版), 2021(8): 458.
- [3] 徐瑛, 李俊瑶. 大学生心理危机预防与干预体系的构建[J]. 十堰职业技术学院学报, 2013(3): 84.
- [4] 周云, 张山. 疫情下青少年创作后心理应激反应及干预策略[J]. 科学大众·科学教育, 2021(2): 51.
- [5] 徐瑛, 顾婷. 关于十堰社区心理服务体系建设的探索与思考[J]. 湖北工业职业技术学院学报, 2019(2): 29.
- [6] 谢润宜, 黄子容. 中小學生心理危机预防与干预对策研究[J]. 一线快递, 2021(17): 54.

Prevention, Control and Reconstruction Strategies of Adolescent Psychological Crisis in the Post Epidemic Era

Xu Ying

Hubei Industrial Polytechnic, Psychological Health Education center, Shiyan

Abstract: Teenagers are the hope of the motherland. The healthy growth of teenagers is related to the future and destiny of the country, the long-term stability of the society and the harmony and happiness of millions of families. Teenager's minds are still in the process of growth and development, and their social experiences are limited. They are very susceptible to negative emotions such as panic, anxiety, depression and pain. In the post epidemic era, facing new situations, new problems, new hidden dangers and new risks, how to concentrate and integrate resources, build a psychological crisis prevention and control mechanism and psychological reconstruction strategies with strong operability, high guidance and wide popularity around teenagers, and how to make the family and the social environments beneficial to the healthy growth of teenagers to improve the quality of psychological upbringing of them, are of great and far-reaching strategic significance for rejuvenating and stabilizing the country and building a harmonious society.

Key words: Psychological crisis; Prevention and control; Intervention