

## 基于心理筛查结果的高校心理健康面谈 及跟进模式的构建

白杨 郑文清

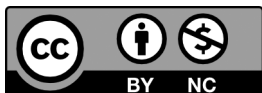
珠海科技学院，珠海

**摘要** | 心理筛查后的面谈不仅是对普测结果的进一步验证与解释，更是为学生提供个性化心理支持与干预的重要平台。对于心理筛查结果异常的学生，心理老师或心理辅导员需邀约学生进行面谈，邀约过程需包含客观地表述学生当前可能存在的非适应性体验、表达对学生的关心并向学生解释为什么要面谈三个方面。在心理筛查后的面谈进程中，可以引入积极心理学的理念促进面谈效果。心理筛查后的面谈结束后，学校可通过培养朋辈力量、开展多样化的心理健康教育活动的以及加强心理教师或心理辅导员的专业培训等途径促进学生心理健康发展。学校应构建全方位、多层次的心理健康支持体系，为学生心理健康的持续发展提供有力保障。

**关键词** | 大学生；心理筛查；面谈

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/>



## 1 引言

### 1.1 心理筛查后面谈的概念

心理筛查是一种通过标准化的问卷或测试，快速收集心理健康信息的方法。心理筛查后的面谈是指在心理筛查之后，心理健康教育机构主动从心理测试的系统里，按照一定的标准筛选部分同学，安排接受过心理学专业培训的老师对这些学生进行一对一的心理交流和辅导的过程<sup>[1]</sup>。其目的是对普测结果进行进一步的验证与解释，同时为学生提供个性化心理支持与干预。

作者简介：白杨，心理学硕士研究生，国家二级心理咨询师，研究方向：心理测量与咨询；郑文清，心理学硕士研究生，国家二级心理咨询师，研究方向：教育心理学。

文章引用：白杨，郑文清. 基于心理筛查结果的高校心理健康面谈及跟进模式的构建 [J]. 教育研讨, 2024, 6(4): 807-812.

<https://doi.org/10.35534/es.0604107>

## 1.2 心理筛查后面谈的必要性

心理筛查是学校心理健康工作的重要环节，也是有针对性的开展心理健康教育的前提<sup>[2]</sup>，有助于学校更好地履行心理健康教育职责，保障学生的心理健康。教育部在《关于加强学生心理健康管理工作的通知》《高等学校学生心理健康教育指导纲要》等文件中明确要求学校对学生开展心理测评，并做好心理危机的预防工作。结构化、规范化的面谈模式能避免对心理筛查结果的误判，提高心理筛查的有效性和心理干预的针对性<sup>[3]</sup>。

## 2 心理筛查后面谈的流程及内容

### 2.1 发出面谈邀约

心理筛查结束后，心理健康教育机构需根据所使用问卷或测验的常模筛选出异常结果，并安排接受过心理学专业培训的老师向心理筛查结果异常的学生发起心理筛查后面谈的邀约。邀约形式包括但不限于发送邮件、电话邀请、专递邀请函等。邀约需包含以下三个方面的内容：客观地表述学生当前可能存在的非适应性体验<sup>[4]</sup>、表达对学生的关心、向学生解释为什么要面谈。以 SCL-90 的结果为例，可发出如下邀约：

同学，你好！

在心理筛查中，我注意到你在躯体化 / 强迫症状 / 人际关系敏感 / 抑郁 / 焦虑 / 敌对 / 恐怖 / 偏执 / 精神病性等项目中的得分有些高，这可能意味着你最近在（参考 SCL-90 中学生阳性因子得分较高的项目）等方面有一些非适应性的体验或感受。我注意到你最近的状态有些不同，老师很关心你的心理健康状况，也很在意你的感受，所以希望与你见面，更全面地了解你的心理状态，看看是否有一些我们可以一起探讨和解决的问题。同时，我也希望能协助你觉察到这些非适应性体验的事情或情境。看看我们能不能找到一些方法，来缓解你当前的不适体验，让你感觉更好一些。我很乐意倾听你的心声。

### 2.2 面谈提纲

学生接受心理筛查后面谈的邀约后，即可与学生商议具体的时间地点等。在面谈过程中需保护学生隐私，详细说明保密原则和保密例外；对可能有自杀风险的学生进行及时的自杀风险评估和干预；针对不同学生的需求制定个性化的心理健康教育方案。

心理筛查后的面谈过程是收集资料以提高心理筛查准确性的过程，需要准确收集有助于评价学生当前心理健康状况的信息。心理筛查后的面谈可采用结构化的方式进行<sup>[5]</sup>，多包含近期的睡眠状况、饮食状况、情绪状况、学习状况、人际状况、对生命的理解、既往精神科或心理科就诊史以及其他必要的部分。同时，心理筛查后的面谈过程也是引导学生关注自身心理健康，培养学生应对心理困扰能力的过程。因此在心理筛查后的面谈中可以引入积极心理学的理念<sup>[6]</sup>，使面谈不仅聚焦于学生当前面临的问题或挑战，同时还关注个人的成长潜力和促进福祉的资源<sup>[7]</sup>。心理筛查后的面谈需收集的信息及引入积极心理学理念后的补充提问详见表 1。

表1 心理筛查后面谈需收集的信息及引入积极心理学理念后的补充提问

Table 1 Information to Collect During Post-Screening Interviews and Additional Questions Incorporating Positive Psychology Concepts

	心理筛查后面谈需收集的信息	引入积极心理学理念后的补充提问
睡眠状况	每天从几点休息、几点起床、睡眠时长、是否多梦、是否入睡困难、睡醒之后是否有疲乏感、睡眠状况不佳持续的时长等	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你是如何克服入睡前的“阻碍”的?</li> <li>2. 有没有发现什么放松技巧或日常习惯帮助你更快进入梦乡?</li> <li>3. 醒来后感觉最精力充沛的起床时间是什么时候?</li> <li>4. 有哪些早晨的习惯或活动让你感到精神焕发?</li> </ol>
饮食状况	每天吃几餐、每餐食量、是否暴饮暴食、是否食欲不振、饮食状况不佳持续的时长等	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你每天享受几餐, 每餐都注重营养均衡吗?</li> <li>2. 当你意识到自己的饮食不健康的时候, 会采用什么方式调整来达到平衡?</li> </ol>
情绪状况	近期是否有生活事件发生、是否多数时间存在焦虑情绪、是否多数时间存在抑郁情绪、是否无故紧张、是否长期精神疲惫等	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有哪些日常的小习惯或活动能够改善你的心情?</li> <li>2. 面对挑战时, 你是如何调动内在力量来应对的?</li> <li>3. 有没有发现哪些策略特别有效, 让你能够乐观面对?</li> </ol>
学习状况	注意力是否集中、上课能否听懂、是否适应老师的讲授方式、学业期待与现实之间的差距、对当前的专业学习是否有足够的兴趣、未来学业规划等	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有没有找到适合自己的、让学习变得更加高效和愉快的学习方法?</li> <li>2. 在学习新知识时, 你如何克服难题?</li> </ol>
人际状况	与家人相处是否融洽、与室友关系是否融洽、是否在校内交到朋友、是否加入学生组织或社团	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你如何与家人和室友建立并维护良好的关系? 有没有共同参与的活动或话题加深了彼此的理解和支持?</li> <li>2. 在校内, 你如何拓展社交圈, 结识新朋友?</li> <li>3. 有没有加入任何社团或组织, 让你有机会与志同道合的人相遇?</li> </ol>
对生命的理解	当前是否有自杀自残的意念、计划或行为; 曾经是否有自杀自残的意念、计划或行为; 引发自杀自残意念、计划和行为的应急事件或应激源是什么、对当前的生活有何影响及影响程度	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 当遇到困难或压力时, 有没有哪些人、事、物成为了你的精神支柱?</li> <li>2. 当你感到情绪低落或绝望时, 有没有尝试过一些方法来缓解这些感受, 比如与朋友交流、参与喜欢的活动或是寻求专业帮助? 这些方法对你有效吗?</li> <li>3. 你是否愿意分享一次你成功克服挑战或逆境的经历, 这次经历中, 你是如何找到希望和动力的?</li> <li>4. 如果你曾有过自杀自残的意念或行为, 你现在如何看待这些经历对你的影响?</li> <li>5. 在寻求帮助或支持的过程中, 你是否发现了哪些资源或途径对你特别有帮助?</li> </ol>
既往精神科或心理科就诊史	精神科或心理科就诊史、何时就诊、就诊时的主要针状是什么、就诊时的诊断是什么、医生有何建议、当前是否服用精神类药物、是否有精神类药物的服药史、何时停药、是否遵医嘱停药等。	
其他	很高兴你能接受邀约与我进行这次面谈。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我们今天讨论的这些内容让你有什么新的发现么?</li> <li>2. 在面谈后, 你有没有一些具体的行动计划或目标想要设定?</li> <li>3. 你觉得我们可以如何一起支持或跟进你的行动计划?</li> </ol>

### 3 心理筛查后面谈的跟进

在完成心理筛查后, 对于那些没有重性精神疾病但存在一定心理困扰的学生, 需要给予额外的关注, 协助学生链接更多可利用的心理健康教育资源, 帮助其恢复心理健康状态。这一工作不仅关乎学生的个

人成长与福祉，也是构建和谐、健康校园或学生社区环境的重要基石。

### 3.1 培养朋辈力量

近年来，许多学校结合自身实际情况制定了心理危机预警机制<sup>[8, 9]</sup>，将朋辈力量作为学校心理健康的重要一环<sup>[10]</sup>。由学生的同龄人对周围需要心理帮助的同学提供心理辅导，并在日常学习和生活中自觉开展心理知识普及、心理问题探讨、心理情感沟通、心理矛盾化解、心理危机干预等活动，帮助他人解决日常遇到的心理困扰，推动周围群体的互助、关怀、支持，实现“自助式”成长模式<sup>[11]</sup>。朋辈团体成员可通过自荐与推荐相结合的方式自愿参与，朋辈团体成员需具有热心公益、善于沟通等核心特质。并通过培训（如心理健康基础知识、沟通技巧、危机识别与初步干预方法等课程）、研讨和督导的方式促进其服务能力的提升。

### 3.2 开展心理健康教育活动

研究表明<sup>[12]</sup>，以团体讨论、心理剧、行为放松练习等为主要方法的团体心理健康教育活动有助于改善新生躯体化、人际关系紧张、抑郁情绪、焦虑情绪、恐怖、强迫思维和强迫行为和精神病性症状，有助于大学新生的心理适应。同时，也可以根据学生心理健康需求开展情绪管理技巧培训（如正念冥想、情绪日记记录）、学习辅导（如时间管理、高效学习策略）、社交技能训练（如沟通技巧、团队合作）、生命叙事（帮助学生觉察和理解自己的生活经验）、戏剧疗愈等多种主题和形式的心理健康教育活动。

### 3.3 加强心理教师或心理辅导员培训

为确保心理健康教育工作的专业性和实效性，需持续对心理教师及心理辅导员进行专业培训。在理论学习方面，通过邀请心理学专家、资深心理咨询师等开展专题讲座、工作坊及案例研讨，不断提升专业素养和服务能力，使心理教师或心理辅导员能更好地识别学生心理需求，提供精准有效的心理支持。在实践方面，通过模拟咨询、案例分析、角色扮演等方式，为心理教师或心理辅导员提供实践指导和反馈，帮助他们提升实际工作中的应对能力。

## 4 结论

综上所述，心理筛查及后续的面谈与跟进工作的探讨，对促进学生心理健康发展、保障校园安全起到重要作用。心理筛查作为初步筛查的有效手段，为及时发现学生心理健康问题提供了科学依据；而面谈则是深入了解学生心理状态、提供个性化心理支持的关键环节。更为重要的是，面谈后需持续跟进学生校园生活状态，通过培养朋辈力量、开展多样化的心理健康教育活动以及加强心理教师或心理辅导员的专业培训，共同构建一个支持性的校园环境，促进学生的心理健康发展。

## 参考文献

- [1] 蒋善, 施玉琴. 积极心理学视角下的大学新生心理约谈 [J]. 校园心理, 2012, 10 (6): 2.
- [2] 殷炳叶, 赵琼. 高校新生心理筛查后的异常心理筛查方案探索 [J]. 课程教育研究, 2013 (35): 2.
- [3] 肖宏, 晋婧婧, 吴诗. 中学生心理普查后心理约谈模式探讨 [J]. 中小学心理健康教育, 2021 (9): 3.
- [4] 程勤华, 周丽玉. 浅论心理预警视角下高职新生心理约谈模式的构建 [J]. 职教论坛, 2016 (14): 4.
- [5] 张倩. 中学生结构化心理约谈的实践与反思 [J]. 中小学心理健康教育, 2022 (24): 4.
- [6] 阮恒. 积极心理视角下高校新生心理筛查约谈工作的思考 [J]. 新一代: 理论版, 2021 (21): 1-2.
- [7] 董玲, 林瑛, 喻琳玮. 积极心理学理念下个体心理约谈模式的构建 [J]. 中小学心理健康教育, 2022 (27): 62-66.
- [8] 马建青, 朱美燕. 论大学生心理危机预警系统的构建 [J]. 思想教育研究, 2007 (9): 3.
- [9] 高兴, 周国玲. 高职院校学生心理危机预警机制的策略研究 [J]. 心理月刊, 2023 (3): 189-190, 201.
- [10] 刘雪婷. 以心理委员视角探讨朋辈团体在高校心理健康工作中的作用机制 [J]. 湖北第二师范学院学报, 2022, 39 (5): 5.
- [11] 张笑仪. 在心理危机预防阶段“朋辈心理辅导模式”对大学生心理健康状况的影响 [J]. 校园心理, 2016, 14 (5): 2.
- [12] 邓旭阳, 郭晋林, 王小玲, 等. 团体心理疗法促进大学新生环境适应的研究 [J]. 健康心理学杂志, 2004 (2): 91-93.

# Development of a Model for College Psychological Health Interviews and Follow-up Based on Psychological Screening Results

Bai Yang Zheng Wenqing

*Zhuhai University of Science and Technology, Zhuhai*

**Abstract:** The interview following psychological screening serves not only to validate and explain general assessment results but also provides a crucial platform for delivering personalized psychological support and interventions to students. For students identified with abnormal psychological screening results, psychologists or counselors need to schedule interviews, ensuring the invitation process includes objective statements about students' current maladaptive experiences, expressions of concern for students, and explanations for the necessity of the interview. Incorporating principles of positive psychology can enhance the effectiveness of post-screening interviews. Following these interviews, schools can promote students' psychological health development through fostering peer support networks, organizing diverse psychological health education activities, and enhancing professional training for psychologists or counselors. Schools should establish comprehensive and multilevel psychological health support systems to ensure sustained psychological well-being among students.

**Key words:** College students; Psychological screening; Interview