

高职学生心理危机干预案例分析

——基于一起大学新生心理危机突发事件案例的探究

易珍珍

(深圳职业技术学院 广东 深圳 518000)

【摘要】加强高职学生心理健康教育是培养工匠型人才的重要举措。近年来,高职院校学生心理危机事件频发,一方面反映高职学生心理问题呈现高发趋势,另一方面反映高职学生心理压力较大,缺乏有效的心理健康教育。尤其是在后疫情环境下,高职院校实行封闭式管理模式对学生身心健康造成了不同程度的影响,因此文章结合多年工作经验,以高职某专业新生小董为例,分析该学生心理危机形成的原因,详细介绍高职辅导员实施心理危机干预的措施,并且为今后心理危机干预工作提出启发式建议,以此促进高职学生心理危机干预工作,提升高职学生心理健康教育工作的成效。

【关键词】心理危机;干预;心理健康教育;高职院校;大学生

【作者简介】易珍珍,女,广东茂名,1994年9月,大学本科,助教,研究方向:心理健康教育。

【中图分类号】G715

【文献标识码】A

【文章编号】1673-9574(2022)23-000196-03

中国共产党第十九次全国代表大会报告中指出,中国特色社会主义进入新时代,我国正处于经济社会快速转型期,社会竞争越来越激烈,人们的生活节奏明显加快,个体心理问题及其引发的社会问题日益凸显。高校学生的心理问题也尤为突出,尤其各高校迎来越来越多的00后大学生,如今这批大学生中独生子女群体居多,生活水平较高,视野更为开阔,个性更加鲜明,他们追求个性化的生活,内心充满丰富的情感,与此同时也面临着一系列新的心理问题和心理冲突,如焦虑、强迫、抑郁、冷漠、暴躁等。此外,大学生作为一个特殊的社会群体,还存在一些特殊的问题,如大一新生对学习生活环境的适应问题等,高校思想政治教育工作面临新使命。而高校辅导员负责大学生的日常管理、教育引导等工作,是大学生思想政治工作第一线的组织者和教育者,是高校思想政治工作的骨干力量,在引导大学生心理健康方面发挥积极作用。因此,辅导员工作面临着崭新且艰难的挑战,要提高大学生心理健康教育的有效性,就必须努力提高大学生的个人素质,适当调整大学生的心理状态,使他们保持健康的心理状态。本文结合实际工作中遇到的大学新生心理危机突发事件进行案例分析,总结思考高校大学生思想政治工作中如何对大学生心理问题进行积极有效的干预。

一、案例背景

新学期开学初,学院某专业大一新生小董(化名)同学过来办公室找辅导员老师申请办理退学,辅导员见其情绪低落,特地找了一间单独封闭的房间与该生交谈,在与学生的沟通中,辅导员发现小董的家长并不知道他要退学,辅导员没有立即否

定小董退学的想法,而是询问他退学后的计划及打算,小董面无表情地告诉辅导员,自己感到非常孤独,缺乏生活兴趣,并有轻生的打算。辅导员听到小董的想法后,并没有对此评价或者责备小董,而是和小董一同分析并寻找方法,鼓励小董咨询本校心理老师。当天辅导员立即帮忙联系学校心理中心的老师,并安排心理老师与小董进行会谈,同时与其家长取得联系,并通知家长到校,进一步了解小董的情况,并商讨解决方案。了解后发现,小董在6岁时曾经患过重病,治愈后家里人便对其疼爱有加,百般顺从。在小董初中时,其父亲发现小董有明显的逆反情绪,但是由于父亲处于事业的上升期,所以对其疏于管理。据小董的母亲透露,小董在初中开始便陆续休学的想法,后来其母亲为了照顾小董,放弃前景良好的工作,自学心理学知识,但是小董并不喜欢他母亲的做法,反而有点排斥。小董同学与其父母产生争执,不肯回家,学校心理老师、辅导员和小董的父亲达成共识,为了小董的人身健康,签订安全协议书,并同意小董继续留在学校接受心理咨询,观察一段时间后再做是否休学的打算。

二、高职学生心理危机产生的原因分析

对此案例进行分析,不难发现导致该学生出现心理危机的原因主要如下:一是父母对学生期望值过高,学生心理压力比较大。这个案例发生在大学生刚入学不久。小董在与辅导员沟通的过程中,提到高考前父母对其有很高的期望,导致自己自尊心高,在得知考得不好后,父亲又擅自主张报了一个自己不喜欢的专业。我们可以发现,在现行高考制度的影响下,高中生承受着巨大的心理压力,如果得不到有效的引导和调节,就

容易积压,进而产生心理障碍。对于刚刚踏入大学的新生来说,他们面临着全新的生活环境和人际关系,需要一个健康的心理状态来支撑他们度过新生适应期,这种压力容易造成身心疲惫,导致一时冲动做出非理性的决定;二是学生与父母关系较为冷淡,缺乏互动交流。从小董交谈的过程中,发现小董与父母的关系冷漠,许多事情宁愿与心理老师或者辅导员说,都不愿意向父母倾诉,由于多年积压的负面情绪,无法更好地发泄出来,因而找了一个试图轻生的理由引起家人的关注;另外,由于是长子,肩上负担着家人的许多希望,又因为现实与理想不相符合,家庭中父母关系不和睦,因而导致小董无法对这个世界产生期待,没有生存的欲望;三是高职院校缺乏完善的心理评估,难以及时发现学生问题。笔者认为高校对新生的心理评估还不尽完善,虽然新生入校会参与心理测评,但是有些无法测出学生的问题,这使得辅导员无法将此类危机事件扼杀于摇篮中;另外,高校没有构建起提前把握新生情况的有效机制,学生的信息档案只是流于形式,仍未规范。

三、解决高职学生心理危机的干预策略

(一) 搜集信息,分析情况

在得知小董的想法后,辅导员与其父母、小姨、助班、舍友以及所在班级的班委等多次交谈,以更详细地了解小董的生活习惯、学习情况,同时关注他的QQ空间、微信朋友圈的动态等,并适时适当地与小董建立联系,对小董进行引导,适当地关心小董,先和小董建立朋友关系,再循循善诱,进而达到言传身教的效果,希望把辅导员对生活的向往以及热爱传递给小董。

(二) 加强保护,确保安全

为了进一步确保小董的安全,辅导员一有空便与其取得联系,并多次与小董一同吃饭,同时,暗中安排助班、班委、室友时刻关注他的动态,要求舍友带着小董同学上课或参加集体活动,要求舍友与小董一起吃饭,不让他落单;同时,舍友晚上借故玩游戏暗中轮流看管小董,不让小董做伤害自己的事情。另外,让小董的助理班主任和室友进行轮流值班,密切关注小董的言行举止,发现异常行为,及时与辅导员联系。同时,针对小董的情绪波动较大和精神敏感等特征,请他的同学或室友尽自己最大努力来满足他的要求,而不是像往常那样与他开玩笑或者较劲,并避免使其引发不开心、抑郁的情绪,进而加剧其自杀的想法。

(三) 向上汇报,商讨对策

经过与相关人员的交谈与沟通,辅导员已大致全面掌握小董的情况,进而及时向所在学院、学校相关领导及部门进行汇报。在汇报的过程中,从各个方面反映学生的表现和问题,同时尽可能详细地向领导阐述自己与学生、家长和相关学生沟通

的情况,向领导汇报自己掌握的所有相关情况,并初步判断事情的紧急程度,就自己的理解与领导商讨对策,进一步确定后续的做法。

(四) 家长介入,劝回治疗

在了解了小董的心理情况后,第一时间通知学生小董的父母,以简练的语言描述小董目前的情况,请其父母尽快赶到学校,通过与其父母的交谈进一步了解小董这一心理产生的原因及问题,并与家长共同帮助学生度过现在这一紧张时期。同时,在了解学生实际情况的基础上,我们应该做好学生父母的思想工作,告知学生家长如何正确与孩子进行沟通,希望其父母能够积极有效地与孩子进行沟通,通过沟通了解孩子的诉求,并且增强双方情感。

(五) 积极协助,共同解决

在这段时间,辅导员积极协助心理中心老师,按照心理中心的指导与小董进行沟通,并尽可能地给小董提供积极导向,在小董不信任心理老师时,做好小董的思想工作,做好小董与心理中心老师沟通联系的桥梁。

四、高职学生心理危机干预分析与启示

此案例的处理过程值得一线辅导员们思考,也进一步阐明了大学生心理健康教育的重要性,我们在任何时间、任何地点都不能忽视这一工作。面对存在心理问题的学生,辅导员必须要有耐心和爱心,也更从容应对。同时应该构建起行之有效的心理危机预警机制,及时发现异常学生,并根据学生的实际情况选择适当的教育手段,引导学生在关怀与责任中成长成才。

(一) 沉着冷静,快速应对

及时了解学生心理问题,并且根据学生心理问题快速做出反应,是消除学生心理危机的重要举措。作为高职辅导员,必须要具备沉着冷静、快速反应的心理素质:首先高职辅导员要加强对学生的研判工作,根据学生的日常表现作出最佳的决策部署。例如在本次案例中,当辅导员掌握学生心理危机情况后快速反应,按照培训中学习到的危机事件处理机制,有条不紊地积极进行应对,这对于一位经验不足的辅导员来说是必不可少的。比如当辅导员听到小董产生轻生的想法时,辅导员并没有因此而感到胆怯,而是沉着冷静应对,在掌握了相关情况后,以最短的时间向相关领导汇报,并通过各种行之有效的方法避免事态严重化;其次要具备遇事冷静的心理素质,并且按照相关流程及时处理。高职学生心理干预是项复杂的工作,需要辅导员要按照预定方案实施,因此作为高职辅导员要加强日常学习,掌握各种危机处理流程,以此更好地开展心理健康教育工作。

(二) 积极协助,多方沟通

辅导员非心理学科班出身,可能并不精通心理谈话与咨询技巧,因此辅导员在与学生的沟通交流中,要听从学校资深心

理老师的指导,不要急躁,掌握谈心谈话的技巧,尽量让学生敞开心扉,说出真话,如实报告。在小董提出退学申请时,辅导员并没有因此批评小董,而是询问小董原因,站在客观的立场给小董提供可行的建议。同时,作为辅导员,应与相关各方及时沟通,充当好桥梁与枢纽,增进彼此之间的了解,有效规避因信息不对称所带来的负面影响,积极寻求解决问题的最佳方法。在小董无法与其父母进行沟通时,辅导员充当其与父母的桥梁,及时传达双方的问题及意见,以更好更快地解决双方的矛盾及冲突。

（三）整合资源，懂得借力

对高职学生心理危机干预的有效措施就是整合高职院校资源,构建全过程、全方位的心理健康教育体系:一方面高职院校要发挥高职院校师资队伍的力量。在应对心理危机事件过程中,要合理利用学校的人力、物力资源。若辅导员与学生之间沟通不畅,可以邀请专业的心理老师参与交谈,从而探索真实情况,以便更好地解决问题。在此次小董事件中,辅导员作为新入职的辅导员,经验不足,难免会出错,幸好借助学院书记、同事以及心理老师的力量,及时跟进及处理,避免出错;另一方面高职院校辅导员要善于利用学生优势,在班级内设置信息员。班级信息员是学生管理工作的“眼线”,通过设置班级信息员可以更为全面地了解学生的现状,及时将学生的表现情况反馈给辅导员,以便辅导员根据学生情况采取相应的干预措施。例如,当学生出现心理问题时,其在生活、学习中会表现出各种异常,通过班级信息员,可以及时将学生的反常行为反馈给辅导员,辅导员根据班级信息员提供的信息对学生进行深度分析,以此帮助学生解决心理问题。

（四）关心学生，责任护航

作为学生人生导师和知心朋友的辅导员,一定要做到经常走访学生宿舍,加强与学生的沟通与交流,细心倾听学生的烦恼,了解学生的情况及状态。例如基于特殊情况下,高职院校普遍采取封闭式管理,这样容易给大学生造成一定的心理压力,因此高职辅导员要不定期深入学生宿舍,了解学生在生活中遇到的问题并且采取有效措施帮助学生解决生活问题,以此增强学生的宿舍归属感;同时高职辅导员给学生适当的指导,努力让学生学会自己解决问题,而不是强行干预,尊重学生在学生生活和人际交往中的真实情感,关心学生,与学生建立积极、和谐、融洽的关系。例如当学生遇到困难时,作为辅导员要善于利用学生的心理特点,鼓励学生自我解决问题,如果自己解决不了的,鼓励学生通过与他人沟通合作的方式解决,以此增强学生的沟通能力、人际交往能力,增强学生的综合素质。

（五）加强自身修养，提升业务能力

如今,在多元价值观的融合和交织过程中,大学生的心理

特征呈现出复杂而显著的特征,这对辅导员工作,尤其是新入职辅导员的工作提出了更高的要求,应力图汲取最前沿的理论知识,不断提高个人能力,树立终身学习的观念,掌握相关心理学知识,积极为学生提供心理辅导,使他们更加健康积极地面对学习和生活。例如随着自媒体平台的发展,高职院校辅导员要及时掌握最新的网络用语,只有这样才能在与学生沟通时掌握学生的实际情况,提升交流效率。

五、结语

实践证明,大学生的心理特点复杂,高校大学生的心理安全教育不可忽视。让学生学会自己解决一些压力和挫折,并努力保持良好的心态尤为重要。同时,作为大学新生的他们还要学会在面临困难的时候向周围的人寻求帮助,得到安慰和支持。目前,大学生的心理安全工作任重道远,高校需要不断提升心理安全工作的专业化水平,形成适应其高校自身管理规范的学生心理健康管理系统,培养具有心理健康、人格健全和综合知识的人才。

对于高校辅导员而言,大学生心理健康教育是一项长期而又艰巨的任务。一名合格的辅导员需要具备丰富的知识和经验,足够的爱心和责任心,良好的品德和端正的态度,为学生树立榜样,以积极乐观的心态来驱动和感染学生,并协助大学生形成自我管理、自我成长、自我完善的成长机制,成为大学生离家之后、父母之外的值得依赖和信任的护航者。

参考文献

- [1] 蒋亚兰. 高职院校学生心理危机干预研究——基于一起案例的探究 [J]. 公关世界, 2022(08):35-36.
- [2] 雒森森. 一例高职学生心理危机干预案例分析 [J]. 财富时代, 2021(07):184-185.
- [3] 孙家伟, 袁丽伟. 高职学生心理健康现状分析及危机干预对策 [J]. 现代职业教育, 2018(19):26.
- [4] 聂红建, 许玮. 高职院校辅导员对学生心理危机干预模式探究——以某高校有效实施危机干预案例分析为例 [J]. 中国培训, 2019(08):68-69.
- [5] 陈颜红. 疫情影响下高职学生心理危机干预对策分析——以浙江高职院校为例 [J]. 晋城职业技术学院学报, 2021, 14(04):77-79.
- [6] 聂恺阳. 学生心理危机干预案例分析 [J]. 现代职业教育, 2021(24):176-177.
- [7] 蔡先. 新媒体环境下高职学生思想政治教育实效性研究 [J]. 辽宁高职学报, 2019, 21(09):92-95.
- [8] 王义刚. 高职学生心理健康教育策略研究 [J]. 辽宁高职学报, 2022, 24(07):94-97.