

高校学生心理危机干预的探讨*

韦春华

(盐城工学院 学生处,江苏 盐城 224003)

摘要:现代社会中,人们不得不承受各种危机带来的巨大心理压力。而压力的释放,呼唤心理危机干预。我国的心理危机干预还处于起步阶段。就危机干预的理论、方法,以及建立大学生心理危机干预系统进行初步探索。

关键词:高等学校;大学生;心理危机;心理干预

中图分类号:G625.5 **文献标识码:**A **文章编号:**1008-5092(2006)04-0082-03

一、大学生心理危机的反应和特征

现代危机干预之父 Caplan 认为,当一个人面临困境,而他先前的处理危机的方式和惯常的支持系统不足以应对眼前的处境,即他须面对的困难情景超过了他的能力时,这个人就会产生暂时的心理困扰,这种暂时的心理失衡状态就是心理危机。由于情况紧急,既往惯用的应付方法失效,内心的稳定和平衡被打破,常常容易导致灾难性的后果。大学生心理危机可分为四类:①情景性危机。包括亲人死亡、婚变或失恋,遭暴力伤害、事业失败或自然灾害。②发展性危机。指在个人生命发展阶段可能出现的危机,如青春期性行为的问题、成长时的家庭冲突、身患绝症等。③内心危机。指潜意识中固有的某种心理问题的爆发。④存在危机。指突然发觉生活缺乏意义,失去人生价值。从近年各地高校发生的个案可以看出,一系列不相关的事件,长期的、难以理解的、人为的困难都可能使心理危机变得复杂化。

(一)大学生心理危机的反应

对心理压力的承受能力是因人而异的。有的人愈挫愈奋,知难而进,最终达成建设性目标;有的人则消极退缩,萎靡不振,导致危险性后果。从当前高校的情况看,后者占有相当比例。

心理危机会带来一系列不良的心身反应,如

信仰缺失,情绪不稳;对外界事物漠不关心;悲观沮丧,自暴自弃,全无斗志和勇气,自我否定,笼罩于自卑的阴影之中;对学习厌烦;内感不安,幻想逃避;人际关系紧张,孤独寂寞等等。同时,身体也会因此产生种种不适症状,如易疲劳,腰酸背痛,头昏头疼,食欲不振,失眠,常作恶梦等等。严重者甚至患上心身疾病,如神经官能症、精神病、变态人格等等,从而导致认知失常、行为失控。

(二)大学生心理危机的特征

1. 突发性。危机常常是出人意料,突如其来的,而且具有不可控制性。

2. 紧急性。危机的出现如同急性疾病的爆发一样具有紧急的特征,它需要人们去紧急应对。

3. 痛苦性。危机在事前事后给人带来的体验都是痛苦的,而且还可能涉及到人的尊严丧失。

4. 无助性。危机的降临,常常使人觉得无所适从。与此同时,危机的到来使人的未来计划受到威胁和破坏。由于心理自助能力差,社会心理支持系统不完善,常常使危机个体感到无助。

5. 危险性。危机之中隐含着危险,这也是我们必须注意到的一个重要方面。这种危险可能影响到学生的日常学习与人际交往等,严重的还可能危及到学生生命。

二、大学生心理危机干预系统的建构

(一)加强舆论导向,培养心理保健意识,提

* 收稿日期:2005-01-16

作者简介:韦春华(1967-),女,江苏丹阳人,盐城工学院讲师,研究方向:工商管理。

高心理危机的防范水平

长期以来,人们对心理健康问题的错误观念是造成心理病人不断增加的一个原因。为此,在大学生中要广泛宣传、普及各种有关心理卫生知识。其具体作法是,首先,有计划地组织学生工作干部、辅导员、团干部进行轮训。然后由参加了轮训的老师对学生进行心理卫生教育,提高大学生对青年期心理特点的认识,帮助他们了解情绪控制的基本规律,教给他们有关青年期心理适应的技巧,使其应付挫折的能力得到提高。

(二)建立学校心理危机预警机制

建立大学生心理危机预警系统,是引导大学生正确认识心理危机,理性处理心理危机,适时把握转机,获得良好发展的重要措施。

心理危机预警机制具有预测危机、防范危机和处理危机的职能。它是通过预警系统对预警对象和范围、预警指标、预警的信息进行分析和研究,通过发出危机警报,及时发现和识别潜在的或现实的危机因素,以便采取防范措施,防患于未然,减少危机发生的突然性和意外性。预测危机致力于从根本上防止危机的形成、爆发,是一种超前的管理。

除了进行心理健康普查,了解学生的心理状况,建立在校大学生心理健康档案,完善集普查、教育、咨询、跟踪、干预一体化的心理健康教育机制而外,根据自杀者的一般心理表现和有关知识经验,对大学生自杀危险性的评定可从以下几方面进行以确定预警指标,从而及时发现大学生的心理危机病状。

(1)遭遇突发事件而出现心理或行为异常的學生,如家庭发生重大变故、遭遇性危机、受到自然或社会意外刺激;

(2)患有严重心理疾病,如患有抑郁症、恐怖症、强迫症、癔症、焦虑症、精神分裂症、情感性精神病等疾病;

(3)既往有自杀未遂史或家族中有自杀者;

(4)患有严重疾病,个人很痛苦,治疗周期长;

(5)学习压力过大、学习困难而出现心理异常;

(6)个人情感受挫后出现心理或行为异常;

(7)人际关系失调后出现心理或行为异常;

(8)性格过于内向、孤僻、缺乏社会支持;

(9)严重环境适应不良导致心理或行为异常;

(10)家境贫困、经济负担重、深感自卑;

(11)由于身边的同学出现个体危机状况而受到

影响,产生恐慌、担心、焦虑、困扰;

(12)其它有情绪困扰、行为异常。

上述每个方面都代表一个危险因素,当它们在一个人身同时起作用时,则危险性更大。比如,一个内向的学生,近期丧母,又加上失恋的打击,其自杀的危险性就可能很大,虽然他不一定采取最后的自杀行为,但应被视为具有自杀危险性的人。

(三)启动社会、家庭和学校全方位的心理支持系统

心理危机的形成并不意味着自杀行为一定会发生,如果对它进行有效干预,过激行为很可能就会避免。就目前的状况看,建立全社会支持系统,可以从以下几个方面进行。

1. 与危机者建立良好的沟通关系

能否建立良好的沟通关系是成功干预的基本保证。干预者可通过以下干预技术与危机者建立良好的沟通关系:(1)“同感”技术。所谓同感,是指在干预过程中,干预者不但要有能力正确地理解危机者的感受和那些感受的意义,同时还要体会对方的感受并将这种了解传达给对方,从而促使危机者对自己的感受有更深的自觉的认识。(2)“接纳”技术。在干预过程中,干预者要把危机者当作一个可以接纳的人,不论危机者表现出怎样的感情或态度都予以接纳,接受对方,容忍对方不同的观点、短处等,否则就会导致危机者的不服气,甚至对干预者产生反感、敌意。(3)“真诚”技术。真诚对于良好沟通关系的建立是非常重要的,因为干预者的真诚不仅给对方一种安全感,而且为对方提供了一个榜样,面对干预者的真诚开放,危机者也会慢慢放下自己的面具,诚实地开放自己、表达自我,有助于危机者正确地认识自我。

2. 制定干预目标

干预目标的制定在心理危机的干预中是至关重要的。试举实例说明:某大二学生失恋,该同学感到突然而难以接受,心理既怨恨又自卑,感到生活没有意义,情绪极为消极。针对这位心理危机者,可确立三级目标予以干预:(1)直接目标——不适应情绪“怨恨、痛苦、生活无意义”等消极认知的改变,自尊心的重树和消极退缩行为的改变;(2)中期目标——正确认识自我、接纳自我、欣赏自我,重建一个健康的自我形象,恢复积极的人生;(3)终极目标——自我的实现。这三级干预目标的实施,都要反复进行效果评价,以选择最佳的干预

方法。干预者不要奢望一步到位,如果一开始就大谈远大理想、实现自我,是没有什么效果的。

3. 及时给予危机者心理支持

当大学生面对失恋、人际冲突、亲人亡故等重大应激事件时,其心态、认知、行为、情绪表现有别于常人,故不能用常人的标准来衡量和对待心理危机者。他们最需要的是安慰、理解和同情而不是说教和指责。对心理危机者的充分理解,体现在干预者不仅要关注当事人说话的内容,还要关注当事人言语中所隐含的情感和内心的矛盾冲突,干预者要放下自己的标准,将自己放在当事人的地位和处境中尝试感受他的喜怒哀乐,体验他所面对的压力,即干预者要设身处地地了解当事人的思想、情感和行为,而不是站在自己的立场去主观猜测。没有理解和同情心,你的干预就会毫无效果。在此基础上,帮助危机者分析之所以产生危机,是与其使用了较多的破坏性防御机制和消极应对有关,进而达成你的干预目的。

4. 帮助危机者正确地认识所发生的事情

心理危机者往往存在非理性信念,如:成绩不好是因为老师有意整我;脸上长了几颗小痘,觉得难以见人;自认为才华出众但屡次竞选学生会主席失败;屡遭女生拒绝但仍然穷追不舍等。它使人自我破坏、归因错误、逃避现实、重复犯有错误、

迷信固执、要求自己十全十美,当这些非理性信念占据主导地位时,就会产生情绪困扰。因此,一个成功的干预者应准确指出危机者存在的非理性信念并力图促使危机者放弃这些非理性信念。

5. 鼓励危机者在现实生活中解决问题

美国心理学家 W. Glasser 在二十世纪六十年代提出了“现实疗法”以用于那些不能面对现实生活、对自己行为不负责任的人的临床心理治疗技术。该疗法认为:如果人的基本需要得不到满足,就会产生问题,对生活、学习不满,引发一些不负责任的行为,形成失败认同感的人格。现实疗法就是协助失败认同感的人改变不负责任的行为,学习通过现实及负责任的行为去满足自己的需要,逐步形成成功认同感的人格。干预者在对这样的学生进行帮助时,应明白“人的行为异常只不过是目前对自己的行为不负责任而已”(W · Glasser. 1965),并协助危机者承担个人的责任,以使其能够对生活做出较为有效的控制。

处于一个急剧变迁的社会中,大学生在成长过程中所遇到的种种问题,所产生的种种困惑,如果得不到及时有效的引导和解决,会严重危害他们的身心健康,甚至会导致非常恶劣的后果。为此,加强大学生的心理教育和辅导,对大学生的健康成长有着非常重要的意义。

参考文献:

- [1] 孟庆恩. 大学生自杀问题与危机干预的研究[J]. 健康心理学, 2001, (6): 430 - 433.
- [2] 陈世联. 大学生心理现象及其干预[J]. 重庆工业高等专科学校学报, 2003, (1): 114 - 115.
- [3] 华道云, 李义丹, 王祖尧. 大学生心理危机成因及干预[J]. 成都理工大学学报(社会科学版), 2004, (2): 81 - 83.
- [4] 黄建榕, 陈建新. 论我国大学生的心理危机及其干预系统的建构[J]. 华南理工大学学报(社会科学版), 2004, (5): 73 - 77.

Discussion on the Interference of College Students Psychological Crisis

WEI Chun - hua

(Department of students' Affairs, Yancheng Institute of Technology, Jiangsu Yancheng 224003, China)

Abstract: In modern society, people have to suffer great psychological pressure brought about by various crisis. The release of pressure calls for the interference of psychological crisis. Our country's crisis interference is still in its primitive stage. This article explores our some understanding about the theory and method of crisis interference and the setting up of college students psychological crisis interference system.

Keywords: institution of higher learning; college students; psychological crisis; psychological interference