

构建大学生心理疾病预防与危机干预体系

吴小兰

(武汉理工大学 医院,湖北 武汉 430063)

摘要 大学生心理健康维护是一个多层次的系统工程。从目前大学生心理健康状况入手,根据危机形成与干预理论,构建了大学生心理疾病预防与危机干预体系,提出了对该体系进一步完善的举措。

关键词 大学生; 心理疾病预防; 心理危机干预

中图分类号:G641 **文献标识码:**A **文章编号:**1008-3456(2009)04-0074-05

Construction of Psychological Disease Prevention and Crisis Intervention System for College Students

WU Xiao-lan

(Hospital of Wuhan University of Technology, Wuhan, Hubei, 430063)

Abstract Mental health maintenance of college students is a multi-level project. This paper, starting from the current situation of mental health of college students, constructs the college students' psychological disease prevention and crisis intervention system in accordance with the crisis theory, and puts forward the countermeasures to further perfect this system.

Key words colleges students; psychological disease prevention; psychological crisis intervention

近年来,大学生因心理疾病和精神障碍等原因不惜伤害自己和他人的个案时有发生,且有上升趋势,已引起了高等学校的高度重视和社会各界的广泛关注。据媒体报道,2008年4月武汉高校连续发生两起血案,其中一起仅为一双袜子的放置引发口角,被同寝室同学用水果刀刺死;有独有偶,同期内山西太原某学院发生了一起爆炸案,该校学生张某因对教学、住宿和学生补助等产生不满情绪,因而自制爆炸物,导致了“4·22”高校爆炸案件的发生。因此,积极预防大学生心理疾病,有效干预大学生心理危机对于维护社会稳定、构建和谐社会具有重要意义。大学生心理疾病预防是指高校通过心理素质教育与培养等方式,减少或避免由于内外因素作用所导致的大学生个体心理功能障碍。大学生心理危机干预是指高校对处在心理危机状态下的大学生个人或群体采取明确有效措施,使之最终战胜危机,重新

适应生活,其目的是减少大学生心理疾病的发生,避免由于危机引发的伤害行为,提高学校及大学生应对危机的能力。因此,建立和完善一套行之有效的心理疾病预防与危机干预体系,是高等学校避免大学生心理危机事件发生或恶化的基础。

一、目前高校开展心理健康工作的情况

大学生是社会中最活跃、最敏感而又具有一定知识的群体,他们正处在走向成熟的发展时期。由于生活阅历浅,社会经验不足,独立生活能力不强,情感脆弱,自制力差,有的存在心理健康问题。尤其是独生子女,从小在溺爱环境中长大,养成任性、自私等不良习性。此外还有些贫困大学生,因家庭条件得不到物质和精神上的帮助与关怀,容易养成自卑、性格孤僻、甚至自闭等性格。他们容易受到社会

上各种各样思潮的影响而产生心理矛盾和冲突,再加上社会经济转轨,高等教育体制的改革以及社会生活的深刻变化,致使大学生的心理矛盾和冲突日益加剧。近些年来关于大学生心理健康的研究表明^[1],大学生中相当一部分学生心理上存在不良反应和适应障碍,心理疾患发生率高达 10%~20%,并继续呈上升趋势。因此,大学生的心理健康研究受到了广泛关注。2005 年北京市高校心理素质研究会对 23 所高校 7 000 名大学生心理素质与心理健康状况进行调查与研究发现,有 12.66% 的学生存在中度以上心理问题。还有调查结果表明^[2],1/4 的大学生需要精神卫生服务,1/10 的大学生有明显的心理障碍症状,急需心理咨询与心理治疗。我国大学生心理障碍的类型随性别、年级、专业、地区、民族的不同而不同。其主要心理问题有焦虑、抑郁、人际关系敏感、强迫、偏执和精神病等方面。不同专业侧重点不同:医学大学生一般为焦虑、抑郁、精神病性;工科大学生一般为强迫、抑郁、焦虑、敌对性等;师范生为强迫、人际关系敏感、抑郁等。

进入 21 世纪,随着我国高等教育改革步伐的加快,高校心理咨询工作得到了进一步的发展。据统计^[3],目前全国有 90% 以上高校不同程度地开展了心理咨询活动。但从总体上说,我国高校心理咨询工作尚处在初级阶段,其危机干预多停留在补救阶段,预防性危机干预还不普遍,大多数高校仅依靠少量的心理工作者开展工作,其它部门配合不力,尚未形成全员参与、分工负责、协调畅通的心理服务体系,从而导致高校对大学生心理疾病预防和危机干预还存在很多不足。

二、大学生心理危机形成和干预模式

所谓危机,是指个体运用寻常应付方式不能处理目前所遭遇的外部应激时所发生的一种反应。一般来说,将个体遇到自身或外界突发事件而导致心理失衡,原有的心理稳定状态遭到破坏,而自身在较短时间内无法恢复常态的心理过程与状况称为心理危机。大学生心理危机主要是指因身心成长变化和 环境适应不良而引起的内心混乱、绝望、沮丧、极度痛苦等严重心理失调状态。根据危机形成理论,结合华道云等^[4]危机干预模式,按危机处理过程,提出了大学生心理危机形成和干预模式图,见图 1。

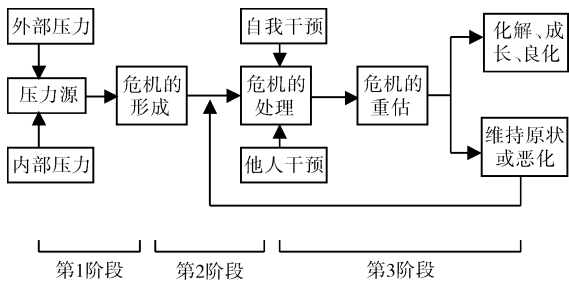


图 1 大学生心理危机形成和干预模式

从图 1 可以看出,大学生的危机干预可以分为 3 个阶段,即危机的形成、处理和重估阶段。其中第 1 阶段是危机干预的基础,第 2 阶段是危机干预的核心,第 3 阶段是危机干预的产物,它也可能成为新的危机干预的起点。在危机形成阶段,压力源可以分为两部分:一是外部压力,二是内部压力。此时可能出现一系列症状,如抑郁、急性反应性焦虑、情绪紊乱等。事实上这些症状并不是疾病,它们只是情感危机反应的表现。对于大学生而言,内外部压力主要是指自卑、失落、疾病、人际关系、学习、恋爱、情感、就业、家庭经济困难、突发事件等引起的心理压力。在危机的处理阶段,自我作用要大于外界的干预作用,归根结底是要靠自己去摆脱危机,干预只起辅助效果。自我干预的实质是自我的心理调节,而他人干预是从事危机干预的工作者运用专业技能协助当事人进行心理调节,两种危机干预的方式结合使用,相互补充,从而能使危机干预产生最佳效果。在危机的重估阶段,最重要的是对危机干预结果进行重估。危机处理的最后结果通常有两种:一是危机得以化解,从而使个体的心灵得到一次新的成长,心理状态得到良化;二是危机不能得到解决,保持原状,甚至出现恶化,最终造成学生学习生活不能正常进行,甚至退学、自杀等。后一种结果正是我们需要全力避免的,为此,应建立一个完善的心理疾病预防与危机干预体系。

三、大学生心理疾病预防与危机干预体系的构建

心理健康维护是一个多层次的系统工程,需要个人、家庭、学校和社会的共同参与。它应具备如下几方面的职能:①防御职能。即在素质教育教学中心组织下,由体育教师、德育教师、社会科学系教师或经过培训的学生工作者等进行的体质和素质的预防教育。②发现职能。在心理健康指导中心的组织

下,选择科学的工具对大学生开展心理健康测评,建立心理档案,以便做到心理问题早期发现。此外,对危机重点人群也应开展排查工作,并建立快速反应通道,对有危机或潜在危机的学生做到及时发现,及时干预,并鼓励学生本人积极求助。③监控职能。在收集学生心理疾病与危机信息的同时,积极做好监控工作。各院系分别建立由辅导员、学生骨干、班主任、班长、寝室长等组成的监控队伍,一旦发现心理异常苗头的人员及时向系统报告。④干预职能。心理咨询治疗机构要尽快对当事人进行心理咨询或心理治疗,协助当事人或相关人员减少或摆脱危机的影响,恢复心理平衡,必要时在校医院精神科医生和相关专家的指导下,甄别危机的程度,根据危机的类型和性质进行不同的处理,努力控制心理疾病的发生率。其干预途径可采用热线电话咨询、个

别咨询、心理支持性团体咨询、网络咨询等各种方式。⑤转介职能。校医院要加强与校外精神卫生医疗机构的联系,建立经常的、良好的联络和协作关系。对学校无力解决的心理异常学生及不属于咨询范畴的、有严重心理障碍或心理疾病的学生应转介到精神卫生机构,及时采取心理治疗或住院治疗等干预措施。⑥善后及保健职能。危机过去后,主要使用支持性干预及团体辅导策略,对协助经历危机的大学生及其相关人员,如同学、家长、班主任以及危机干预人员,应正确总结和处理危机遗留的心理问题,使其尽快恢复心理平衡,尽量减少由于危机造成的负面影响。对已恢复心理健康返校学习的学生,仍然要关注其心理保健,以求避免复发。依据上述 6 大职能,结合信息反馈和控制系统,高等学校大学生心理疾病预防和危机干预体系分为 3 大子系统(见图 2)。

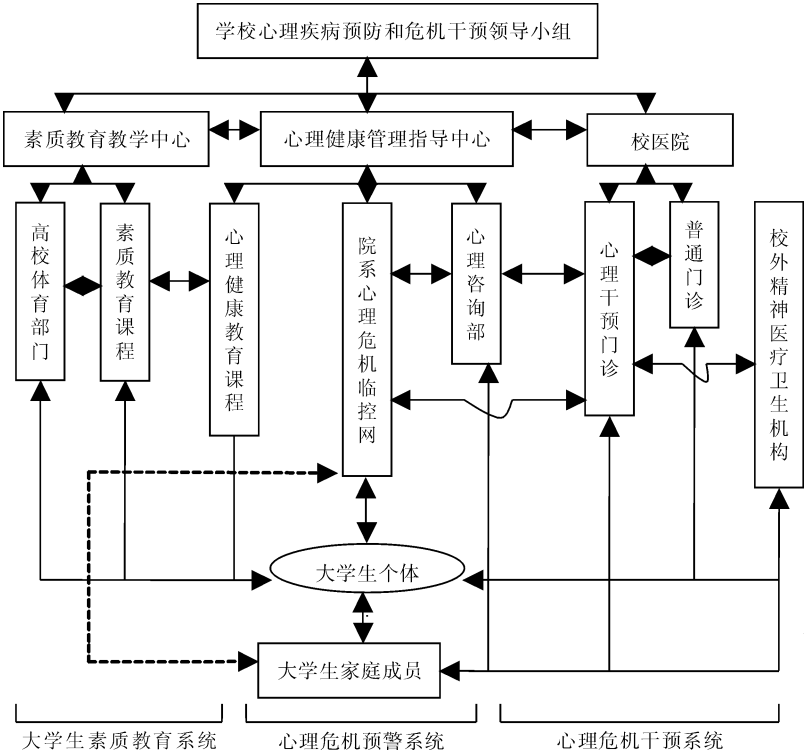


图 2 高校大学生心理疾病预防与危机干预体系及信息反馈系统

1. 大学生素质教育系统

高等教育培养的人才不仅要有良好的思想道德品质、科学的文化素质和强壮的身体素质,还必须要有良好的心理素质。因此,全面建设大学生素质教育课程化教学体系,对普及心理健康知识具有十分重要的意义。大学生素质教育教学分为两大部分,一部分是由体育部门承担的体育与心理健康教育,另一部分是心理素质教育课程。它们相对独立

而自成体系,对提高学生的身心健康水平有着重要作用。

(1) 体育与心理健康教育。学校体育和心理健康教育是素质教育的重要组成部分,高校体育教育是将心智和躯体统一起来的最有效、最容易调控的一种教育方法,体育学习和锻炼的重要目标之一,就是保持和增进学生的心理健康。由于体育具有课程的社会性、内容的运动性、过程的群体性和文化的潜

在性特点,所以对学生的心理健康有着积极和显著的影响。大量研究证明:体育教育作为一种塑造人、培养人的重要手段和途径,不仅能增强学生体质,使学生掌握体育基本知识,提高运动技能,而且具有发展学生的智力、陶冶情操、磨练意志、培养集体主义、爱国主义思想、完善人格发展等作用^[5],对增强人的自信心和责任感,培养果断性、自制力、独立性等个性品质,帮助建立良好的人际关系,甚至一些紧张、焦虑和抑郁也能受到体育运动的良性影响而明显改善^[6-7]。大学生作为一个身心统一的个体,其身体和心理是相互制约、密切联系的两个方面。体育教学中育心功能应和育体同等重要,因此,学校体育教学的第一功能是育体育心,最终达到育人的目的。

(2)心理素质教育。心理素质教育分为两个方面:一是由德育教师、社会科学系教师或经过培训的学生工作者等进行大学生发展、人际交往、生命教育等社会学和生命伦理学方面知识的教育,二是由专业的心理学教师和心理医生等进行心理学专业知识的教育。通过开设必修课或选修课系统地传授心理学及心理健康的知识,如:人际关系、生涯辅导、异性交往、压力应对、情绪控制等。此外还可以通过专题讲座、网络教育、发放宣传资料、定期举办橱窗等形式进行心理健康教育,帮助大学生处理好环境适应、自我管理、人际交往、恋爱、人格发展和情绪调节等方面的问题,增强处理协调各方面关系的能力,掌握心理调适的方法,提高大学生心理健康水平,将心理问题引发的危机消灭在萌芽状态。

2. 心理危机预警系统

心理危机预警系统是一种从根本上防止心理危机特别是恶性事件发生的超前危机管理系统。及时发现和识别有心理问题的学生是避免恶性事件发生的前提,为此,必须建立一套学校、院系、班级、宿舍等完整的监控网络,建立家长联系制度。心理健康指导中心或各院系专、兼职心理辅导员在专业心理教师的指导下进行新生心理测试,建立心理档案,开展危机重点人群排查工作,以便做到心理问题早发现、早治疗,防患于未然。要充分发挥班级学生干部、院系辅导员、班主任的作用,在发现或得知学生有异常心理或行为表现时,立即找学生及其周围同学了解相关情况,并及时向相关领导和相关部门报告,必要时还应联系学生家长。此外,校医院普通门诊尤其是内科门诊,如果一旦发现一些头痛、头昏、心慌、失眠、乏力等经医学检查无器质性疾病的学

生,应及时转到心理干预门诊,积极联系院系等相关科室,互通信息。因此危机预警系统应当包括:组织人员、与大学生有接触的相关师生员工、预警对象和范围,预警指标体系与评估标准,信息收集、整理和分析等危机报告等内容。

3. 心理危机干预系统

高校心理危机干预系统在大学生心理危机防治方面起着决定性作用,这里的干预系统主要指由学校内部的教学部门、学生管理部门、心理咨询部门和校医院等组成的危机干预系统。从某种意义上讲,校外精神卫生医疗机构也是学校危机干预系统的组成部分。如一些高校已与校外精神卫生医疗机构建立了长期良好的联络协作关系。危机干预可以以个人或团体咨询的方式进行,也可以充分利用校园网进行网上心理咨询或电话咨询。对不能通过心理咨询解决问题的学生应及时转到校医院心理干预门诊,进行必要的药物治疗。要建立24小时快速应急响应通道,对发现有自杀企图并计划实施自杀行为的学生,应立即实行有效的监护,确保学生人身安全,并迅速通知学生家长到校,共同采取干预措施;对自杀未遂的学生,应立即送到专门机构进行救治。对经治疗后回归的学生要进行积极的心理护理,防止复发。

四、加强心理疾病预防与危机干预工作的举措

高校心理疾病预防与危机干预体系是一项综合的系统工程,需要相关领导、相关部门、相关人员共同参与。

1. 加强三大系统之间的信息交流

三大系统之间,虽然危机干预系统是该系统的核心,但高校心理健康工作的根本宗旨应是“预防发展,立足教育”,而危机预警系统又是危机干预系统的前提。及时进行各系统之间的信息交流和反馈,有利于总结经验、改进工作方法、提高工作效率,避免因处理不及时、不得当而激发或加重学生的困扰,给学校工作带来被动局面。

2. 整合各部门间的资源优势

学校心理疾病预防与危机干预领导小组是该系统的最高组织机构,应由主管学生工作的校领导担任组长,成员包括学生工作处、教务处、校医院、保卫处、宿舍管理中心、心理咨询中心等部门负责人。除定期组织各部门之间信息交流、工作协调及长远规

划和决策外,还应充分整合校内外的各种资源,优化校内心理环境。针对心理危机的学生,建立有效的外部支持机制,如加强就业指导,启动大学生就业信息化工程,对贫困生减免学费,联系国家助学贷款,提供更多的勤工俭学岗位,引导大学生形成正确的财富观念,淡化校园内贫富悬殊的消费对比,减轻贫困生的心理压力,合理安排课程,活跃校园文化和体育生活,增加集体活动。

3. 发挥体育与心理的正向效应

由于高校体育与心理健康教育存在相互作用的正向效应^[8],高校应致力于充分发挥体育与心理健康的协同效应,发挥体育多元化功能,实现高校心理健康教育体系中各单位、学科的整合效应,这也有利于体育学科自身的发展。高校体育可以采取多种形式,通过体育课程掌握各种运动技巧;通过体育竞赛和体育游戏活跃大学生生活,经过教师引导和教育,陶冶学生情操、塑造健康人格、形成积极正确的人生观和价值观。高校还可以大力发展丰富多彩的课外活动,如成立业余体育训练中心、体育健身咨询中心等,使学生在课外能选择自己所喜爱的体育活动,并随时咨询体育锻炼和保健方面的常识,让不同身体素质、不同兴趣爱好的学生掌握所喜爱的体育活动技术和方法,养成终身体育锻炼的习惯。此外高校可以组织体育知识讲座,邀请知名专家、教练员等来校讲学辅导,传播最新的体育科技、信息动态、人文思想,还可以邀请高水平运动员来校表演辅导,开展联谊活动,激发学生参与体育活动的热情。通过组织各种体育社团活动,向学生不断地渗透人文精神。与此同时,应重视体育教师自身的心理素质培养,如提高教师的心理卫生意识和相关知识理论水平。这是因为如果体育教师没有较高的心理健康水平和丰富的心理卫生知识是不可能充分发挥体育与心理健康协同效应的。

4. 加强有关人员的业务培训

高校心理教育系统中,除对学生进行心理健康教育外,还应将专业人员如心理咨询人员、社会工作者、精神科医生等定期送到校外专门机构进行再学习,以进一步提高他们的业务水平。对相关人员如学生工作者、教师、学校有关职能部门、医护人员等定期进行业务培训。对从事学生工作的辅导员、班

主任、宿舍管理人员及学生干部进行心理素质教育方面的业务培训,帮助他们了解大学生心理发展的特点和规律,提高他们对心理问题的识别能力、心理危机干预能力及他们自身的心理健康水平。

5. 建立咨询人员督导制

大学生心理健康服务有关工作涉及到大量法律和伦理问题,因此,必须重视这些知识的学习,规范服务者的行为,以保障服务双方的合法权益。有条件的地方像国外那样对心理咨询师实行督导制度,这将能确保心理咨询人员道德操守的纯洁性,维持其高水准的专业化行为。督导制是指由专业的心理咨询资深人士组成督导小组,定期在高校提供现场督导及组织专业研讨,咨询员遇到理论上的困惑或实践中的难题,也可以及时与督导联系,并得到指导。在加拿大,几乎每一位心理咨询师都有自己的督导,他们负责对心理咨询师提供长期的职业化的专业指导^[9]。

参 考 文 献

- [1] 樊富珉. 心理健康教育:21 世纪高等教育的新课题[G]// 王建中,金宏章. 高校心理健康教育新进展-全国第十届高校心理健康与心理咨询学术交流会论文集. 2007:3-7.
- [2] 黄丽娜,赵德军. 大学生心理健康现状研究综述[G]// 王建中,金宏章. 高校心理健康教育新进展-全国第十届高校心理健康与心理咨询学术交流会论文集. 2007:212-214.
- [3] 聂万勇,裴秋宇,秦瑛,等. 高校心理健康教育新进展-我国大学生心理健康及高校心理咨询状况调查研究[G]// 王建中,金宏章. 全国第十届高校心理健康与心理咨询学术交流会论文集. 2007:167-169.
- [4] 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):81-84.
- [5] 王浩,陈建华. 体育对培养大学生健康人格的作用及其途径[J]. 北京体育大学学报,2007(7):911-912.
- [6] 唐闻捷,张玮. 体育锻炼干预大学生抑郁情绪的功能探析[J]. 北京体育大学学报,2008(11):1534-1536.
- [7] 刘彦,高志青,刘彦. 体育锻炼促进心理健康的研究综述[J]. 武汉体育学院学报,1996(1):34-37.
- [8] 傅君芳,林建君. 高校体育与心理健康教育协同模式探索[J]. 成都体育学院学报,2008,34(2),91-94.
- [9] 刘强. 加拿大高校心理咨询工作概况及其启示[J]. 教育探索,2008(3):57-58.

(责任编辑:侯之学)