



# 大学生心理危机干预的理论探源和策略研究

王建国

(重庆大学 学生工作部, 重庆市 400044)

**摘要:**近年来,大学生心理危机事件屡见不鲜,对他们的生活、学习带来了较大的冲击和影响。大学生心理健康与否,不仅仅是大学生的个人问题,同时也是一个重要的社会问题。心理危机干预的理论模式主要包括认知模式、哀伤辅导模式、平衡模式、支持和干预技术模式、心理社会转变模式、教育、支持与训练的社会资源工程模式以及整合的干预模式等;大学生心理危机的类型主要表现为焦虑危机、哀伤危机、失恋危机和自杀危机;大学生心理危机干预的策略主要包括建立心理危机信息反馈系统、构建心理危机预防体系和改善大学生的社会心理环境。

**关键词:**大学生;心理危机干预;策略

**中图分类号:**B844.2 **文献标识码:**A **文章编号:**1000-2677(2007)03-0088-05

伴随我国经济、社会的迅速发展,人类价值观日显多元化,人们的的生活方式也日渐多样化。大学生群体在伦理道德、价值观念、行为方式、人际关系、就业求职等领域的冲突和压力不断增大,心理受挫的几率增高,由此而引发的自残、自杀等恶性事件时有发生。这对大学生的学习生活与发展,对学校的正常教学秩序及家庭、社会都造成了严重的影响与后果。因此,正确认识大学生心理危机的类型,分析心理危机干预的相关理论来源,并采取有效策略对大学生开展有针对性的心理危机干预,对于增强大学生身心健康、促进和谐社会的建设有着极其重要的理论和实践意义。

## 一、心理危机与心理危机干预

危机(crisis)这一概念在很多领域中广泛使用。美国著名的《韦氏大词典》将危机定义为“决定性或至关紧要的时间、阶段或事件”<sup>[1]</sup>。《辞海》解释为:“危机是一种紧急状态。”在我国传统文化中,危机是一个非常玄妙的词语,凡是有危机的地方都隐藏着机遇,既体现了辩证思维的智慧,又反映了危机和机遇并存的思想。

### (一)心理危机

心理危机表现为静态与动态两种。静态心理危机强调的是一种状态,主要表现为:个体运用惯常的应对方式无法处理所面临困境时的一种不平衡心理状态,这是一种过渡状态,人不可能长久地停留在危机状态之中,整个心理危机活动期的持续时间因人而异,短者为24~36个小时,最长

也不应该超过4~6周。在危机状态下,个体会出现一系列负性的生理、情绪、行为反应,如果危机反应长时间得不到缓解,便会引发心理疾患或过激行为的产生。动态心理危机则强调的是一种心理过程,主要表现为:危机具有心理状态的失衡、个体资源的匮乏、认知反应的滞后性等特征,是个体发展中原有平衡状态被打破,而新的平衡尚未建立的过程。心理危机的动态和静态是相互转化的,当危机易感个体处于静态时,危机并未显示出来,当遭遇生活应激事件时,动态心理危机便爆发了<sup>[2]</sup>。大学生心理危机主要是指高校学生运用寻常应付方式不能处理,由于无法克服心理冲突或外部刺激而对所遇到的内外部应激事件所发生的一种反应。

### (二)心理危机干预

心理危机干预最早产生于美国、荷兰等国,在近二三十年发展迅速。20世纪70年代初,危机干预已经正式成为世界卫生组织(WHO)的研究课题,在很多国家,危机干预已经是社区和大学心理卫生保健的重要部分,在处理社会心理应激和预防疾病方面发挥着积极的作用。

危机干预是Crisis intervention的译语,也有译为“危机调解”。关于危机干预,学者Glass在1980年所下的定义是“在精神急症病人抢救中采取的不是根治,而是从数天的对症处理到数周短期治疗的过程——以调整所处的环境作为整体。”稻村在其1977年发表的相关研究中则认为,危机干预是对于面临着危机的人采取迅速而有效的对应措施,使其能够在避开危机的同时,达到进一步适应那种危机所

\* 收稿日期:2007-01-20

作者简介:王建国(1973-),男,四川达州人,重庆大学学生工作部,助理研究员,主要从事大学生思想政治教育与管理工作。

运用的治疗方法。危机干预是一个短期的帮助过程,它的目的是随时对那些经历个人危机、处于困境或遭受挫折和将要发生危险(自杀)的人提供支持和帮助,使之恢复心理平衡。危机干预是从简短的心理治疗(Brief psych therapy)基础上发展起来的治疗方法,以解决问题为目的,不涉及来访者的人格矫治。大学生心理危机干预是指对面临心理危机的大学生采取迅速而有效的应对措施,给予支持与帮助,使之逐渐恢复心理平衡。

## 二、心理危机干预的理论模式

当前,心理危机领域的研究尚未完全成熟,各种理论和思想如雨后春笋般纷至沓来,具有代表性的观点和思想主要包括:

### (一)认知模式

认知模式认为,危机导致心理伤害的主要原因是当事人对危机事件和围绕事件的相关境遇进行了错误思维,而不在于事件本身或与事件有关的事实。该模式要求危机干预工作者帮助当事人认识到自己认知中的非理性和自我否定成分,重新获得思维中的理性和自我肯定的成分,从而使当事人能够实现对危机的控制。认知模式较为适合于那些心理危机状态基本稳定下来、逐步接近危机前心理平衡状态的当事人。

### (二)哀伤辅导模式

1944年由Lindemann提出的“哀伤辅导”(grief work)概念是当前危机干预理论最为重要的基础之一。Lindemann强调在强烈的悲痛面前,人们不能沉溺于内心的痛苦中,而应该让自己感受和经历痛苦,通过哭号等方式发泄情感,否则容易产生不良后果。哀伤辅导包括对丧亲的哀痛,体验哀痛,并接受丧亲的现实,在失去亲人的情景下重新调整生活。目前,哀伤辅导在世界很多国家都得到蓬勃的发展,其在危机干预工作中所取得的成效是显而易见的。对面临重要丧失的当事人进行相关辅导和开导,可以使其恢复信心,重新树立生活的目标。

### (三)平衡模式

平衡模式认为,心理危机状态下的当事人常常处于一种心理情绪失衡状态,他们原有的应对机制和解决问题的方法不能满足他们当前的需要。因此,危机干预的工作重点应该放在稳定当事人的情绪、使他们重新获得危机前的平衡状态。这种模式主要适合于危机的早期干预。在危机早期,个体处于极度茫然、混乱和自我失控状态,这一时期的干预目标应主要集中在稳定个体的心理和情绪方面,在其达到某种程度的稳定之前,不宜采取其他干预措施。

### (四)支持和干预技术模式

支持和干预技术用于危机的不同阶段,侧重点各有不同。危机初期,当事人的情绪很不稳定,焦虑程度较高,这一阶段支持技术的应用旨在使当事人的情绪状态恢复到危机前水平。可以应用暗示、保证、发泄、环境改变、药物镇静

等方法,如有必要,可以考虑短期的住院治疗。

在危机后期,干预技术占据主导地位。危机干预的主要目标之一是让当事人学会对付困难和挫折的一般性方法,这不但有助于度过当前的危机,而且也有利于以后的适应。危机干预工作者在干预过程中的职能主要为:帮助当事人正视危机、正视可能的应对方式、帮助当事人获得新的信息或知识、尽可能地在日常生活中给其提供帮助、回避一些应激性境遇、避免给予不恰当的保证、敦促其接受帮助等等<sup>[3]</sup>。

### (五)心理社会转变模式

心理社会转变模式认为,人同时具有自然属性和社会属性,是遗传天赋和社会环境共同作用的结果。因此,对于危机的考察也应从个体内部和外部因素着手,除了考虑当事人的心理资源和应对能力外,还要了解当事人的伙伴、家庭、职业和社区的影响。危机干预的目的在于将个体内部适当的应对方式与社会支持和环境资源充分地结合起来,从而使当事人有更多问题解决方式的选择机会。同认知模式一样,心理社会转变模式也适合于达到较为稳定状态的当事人。

### (六)教育、支持与训练的社会资源工程模式

这一模式是在给一些面临危机时的社会团体提供支持的基础上发展起来的。其目的在于当人力资源有限时,通过训练团体领导,提供及时的危机干预和减轻情感痛苦的服务,从而使团体内的心理健康资源得到最大的利用。这一模式也包括对其他人员如牧师和警察的培训,是开发环境支持资源的成功尝试<sup>[4]</sup>。

### (七)整合的危机干预模式

整合的危机干预理论是指从所有危机干预的方法中,有意识、系统地选择和整合各种有效的方式和策略来帮助当事人。正因如此,整合危机干预模式很少有理论概念,而是各种方法的混合物。整合干预理论是以任务为指向,它的主要任务包括:

1. 确定所有系统中有效的成分,并将其整合为内部一致的整体,使之适合于需要阐释的行为资料;
2. 根据对时间和地点的最大限度的了解,考虑所有相关的理论、方法和标准,以评价与操作临床资料;
3. 不确定任何特别的理论,保持一种开放的心态,对得到成功结果的方法和策略进行不断实验。

整合理论始终遵循两种观点:其一,所有的人和所有的危机都是独特的;其二,所有的人和所有的危机都是类似的。这是其可以将不同理论和模式进行整合的认识基础,其不局限于任何一种教条式的理论和模式,而是将各种理论和模式根据实际需要结合起来,综合运用。

## 三、大学生心理危机的类型及应对方法

### (一)焦虑危机

大学生的焦虑主要是由于学习问题、就业问题、人际冲突、环境适应以及性格上的缺陷等原因所引发的。当焦虑状态达到严重程度时,便会使他们陷入焦虑危机。进行干

预的主要工作是帮助当事人恢复平衡。陷入焦虑危机的大学生进入咨询室后,在情绪上和身体上都可能表现出紊乱,也许会语无伦次大说一通令人摸不清头脑的话,或表现出一系列的思维紊乱。此时,咨询师可询问当事人一些客观定向问题,如:你是什么时候打算来这里的等有关客观事实或环境的问题。这些客观定向问题,对陷入危机的当事人具有镇静作用,促使当事人重组思维过程,以便使来访者对外界刺激做出符合逻辑的回答,询问客观定向问题是帮助当事人重建心理平衡的有效方法之一。与当事人建立和睦的关系,使他们感到可在咨询师面前无拘无束地谈话,也是帮助当事人克服内疚与负罪感的好方法,有助于弄清引发焦虑的原因,进而在行为和认知方面进行干预,协助来咨询的大学生改善认知结构,指导帮助其重建良好的人际关系,养成良好的行为习惯。

## (二) 哀伤危机

生活中常有因亲友亡故等意外事件而悲痛欲绝的当事人。如大学生的关系非常密切的亲友,尤其是父母一方甚至双方离世,使他们陷入悲痛欲绝的状态。可能认为自己学习的经济负担造成了他们的离世,或死者没有得到应有的对待,自己未能尽到孝心而陷入深深的自责。而同学或朋友的不幸身亡,他们也可能有深程度的丧失感和自责。在当事人倾诉时,咨询师应全身心地倾听,与当事人一起体验其痛苦。咨询师应帮助当事人较顺利地、完成必要的哀痛阶段。第一步,帮助当事人承受最初打击;第二步,必要时处理当事人所表达的和被压抑的痛苦、愤怒、负罪和抑郁;最后,要帮助当事人调整自己逐渐适应在没有逝者的世界中生活。

## (三) 失恋危机

当前大学生谈恋爱的现象越来越普遍,而他们的恋爱关系破裂导致失恋的情况也时有发生。这使得一些学生陷入了失恋危机。失恋了的大学生往往会产生强烈的羞耻感、情感混乱、内心沮丧、愤怒、抑郁等痛苦的情感。这些情绪反应不仅是内在的强烈的不适感,而且持续的消极的挫折体验将使危机进一步恶化,使得个体可能面临崩溃的威胁。学校咨询师在处理此类危机时,往往首先需要打消他们的顾虑,告诉他们,为当事人保密是咨询师的基本职业道德,然后着手帮助当事人调整其情绪;需让当事人接受自己的情感,要让当事人明白他们的情绪反应是自然的、正常的、不可避免的。对当事人而言,他们需要体验情感失落的凄凉,调整情绪的中心环节就是要培养其承受这种痛苦的能力。咨询师此时要帮助当事人宣泄情感,让他们述说自己的情感、往事和痛苦的思绪,这往往能使得痛苦变得可以忍受。大多数的危机需要一遍遍地诉说痛苦,以便开展心理调适工作所需要的信息被当事人充分地吸收,每一次诉说都可以不同程度地减轻当事人对痛苦的体验。同时,可以帮助当事人使用抑制法或分散法,较好的做法是分散法和抑制法交替使用,使当事人充分体验自己的感受并把它倾诉出来,调整其消极思想和情绪,为个体的心理重建赢得

时间。需要指明的是,如果危机到了当事人企图自杀的地步,则须作另外的处理和干预,这些下文将会提及。

## (四) 自杀危机

自杀是指主体蓄意或自愿采取各种手段以结束自己生命的行为,是对大学生健康成长构成破坏性威胁的最严重的问题。据观察,近年来大学生中自杀死亡的人数呈上升趋势,因学业重负、恋爱挫折或严重人格障碍而自杀者较为多见。对于大学生自杀者来说,以下征兆显示自杀的可能性:变得抑郁和退缩;自尊水平的明显下降;个人卫生的恶化;学习兴趣丧失;曾谈起有自杀史的人;抑郁之后,突然表现出高兴者;问话时表现出精神迟滞;回答问题和动作缓慢并表露厌世情绪,等等。

作为咨询师,当面对企图自杀的当事人时,要保持沉着、冷静,对当事人可能爆发的情绪有心理准备,耐心地倾听当事人诉说,逐步探究其危机的类型、诱发事件及其严重程度,必要时询问一些得当的客观导向问题,对双方均有镇静作用。咨询中,咨询师有必要与当事人一起体验他们的绝望、无助、沮丧的哀痛和失败感以及对自己和外界的怨恨。此时不要试图取悦当事人,告诉他事情不像他想象的那样坏。除非当事人特别要求的情况下不要向他作担保,否则当事人会认为咨询师并不理解他,使他隔绝于世界。咨询师先别要求当事人放弃自杀,只要求他暂时延迟,处理要针对直接的情境。先勿涉及潜意识原因,不要急于试图解决整个人格问题,先对症处理,其他问题留待以后。危机期间,极易生变,咨询师要有针对性地向学校、医务等机构求援。但是,许多陷于自杀危机中的人,不愿意或羞于求助,有的会力图掩盖自己的自杀企图。这有待于在师生中开展心理健康、心理危机以及自杀危机干预知识方面的教育。因为生活在一起的学生群体,如果具有一定的危机干预知识,更有利于及时发现具有自杀企图的学生,便于及时调动其他人包括专业人员在内的力量进行干预。另外,社区内甚至更远的自杀热线或心理咨询热线,也是处于自杀危机中大学生的求助对象,这就要求相关主持人具有丰富的自杀危机的相关知识和熟练的干预技术,才能进行有效的干预。

## 四、大学生心理危机干预的策略

### (一) 建立心理危机信息反馈系统

建立快速、高效的适应学校实际情况的信息反馈系统,使我们能够在大学生突发心理危机时,采取及时有效的措施帮助他们摆脱痛苦,渡过危机,重新开始美好的生活。

建立快速、高效的心理危机信息反馈系统包括以下几个方面:第一,心理危机预兆识别的预警制度。心理咨询机构应对大学生进行心理普查,了解他们的心理健康状况,建立大学生心理健康档案。通过心理普查识别出心理问题严重的学生,对这些可能发生或正处于心理危机的大学生进行重点帮助,尤其是对有较重心理应激障碍以及有抑郁

症、精神分裂症倾向以及自杀倾向的大学生应予以重点关注。第二,学校心理危机干预机构的值班制度。学校心理危机干预机构应每天安排专业人员值班以便及时有效地对处于严重心理危机中的大学生进行干预。第三,心理危机应急处理中的快速支援制度。根据发生的心理危机的严重程度和影响范围确定心理危机应急处理中的快速支援部门和人员的到位时间和地点。第四,心理危机处理的信息沟通制度。及时畅通的学校内、外部心理危机信息沟通对心理危机应急处理有十分重要的影响,应事先制定各种类型和程度心理危机的报告层级和通报范围。

## (二)构建心理危机预防体系

当前,大学生对心理危机及其干预知识缺乏足够的了解,部分学生出现危机时难以获得及时救助,从而导致严重的后果。如前所述,大学生活是集体生活,同学之间的接触最多,如果大学生都能掌握危机识别的知识,就可以随时发现问题、及早干预、防止事态的恶化。

构建心理危机预防体系,首先要利用选修课、讲座、心理辅导网站、热线电话等形式,宣传、普及心理危机应对的基本知识,有针对性地开展心理危机教育,教会大学生及时处理心理危机的基本知识,引导他们树立防范心理危机的意识,帮助他们提高应对心理危机的能力。其次要对学生工作干部、辅导员、教师进行预防心理危机的专题培训,使他们具备初步的识别心理问题的能力,并要求学生辅导员、班主任深入学生日常生活,同时充分发挥学生党团员、学生干部的骨干作用,及时了解学生的学习、生活、思想和心理状况。从许多高等学校的情况来看,这种教育是十分必要的,因为许多心理危机的征兆大都是由同学、辅导员、教师和学生管理干部发现的。第三,提高心理健康教育专兼职教师的专业水平。大学生心理危机干预工作不是任何人都可以胜任的,也不是仅凭工作热情就可以做好的。随着时代的发展,关于心理危机干预的研究也在不断发展,建立一支受过专业训练的高素质的心健康教育工作队伍,才能适应学校心理危机干预工作的要求。

## (三)改善大学生的社会心理环境

大学校园是大学生学习生活的重要场所,校园文化对他们的健康成长有着直接或间接的影响。充分利用大学生强烈的参与意识,活泼、好动、乐于展示自我的特点,开展丰

富多彩的校园文化生活,形成积极向上的校园氛围,必将有益于大学生身心健康发展。

改善大学生的社会心理环境主要包括以下几方面:

(1)强化课堂教学。课堂教学是校园文化建设的主流文化,课堂教学文化的多元化、学科知识的综合化有利于学生知识结构优化,在影响大学生的心理健康方面起着非常重要的作用。

(2)加强体育运动与课外娱乐活动。体育运动与课外娱乐活动是校园文化建设中最为活跃的部分。从心理学的角度看,体育是人原始本能欲望冲动释放的合理化,是满足本我欲望冲动在现实生活中的升华,强健的身体具有更强的抵御挫折的能力。在课外娱乐活动中,大学生不仅可以排解由学业带来的极大压力与生活中的烦闷,而且还有利于促进人际交往。

(3)参与社会实践。让大学生参与丰富的社会实践,有利于淡化大学生头脑中既有的现实主义、浪漫主义色彩,重新调整自我,找准自己在社会中的合理位置,同时在实践中也可培养学生克服困难的信心、不断进取的韧性。

(4)整合校内外的各种资源。优化校园环境,强化育人意识,真正形成全员育人、全方位育人、全过程育人的育人工作新态势。

心理危机干预是大学生心理健康教育的重要组成部分,它不仅关系到学生的健康成长,也关系到学校的稳定发展,因此,需要我们不断积累经验和探寻科学的方法,才能发挥心理危机干预在高校的有效作用。

参考文献:

- [1] Catherine N. Dulmus. When Stress Constitutes Trauma Constitutes Crisis: The Stress-Trauma-Crisis Continuum [J], Brief Treatment And Crisis Intervention, Marl, 2003. Vol. 3, Iss. 1, 27.
- [2] 段鑫星. 大学生心理危机干预[M]. 北京:科学出版社, 2006:9.
- [3] Hersert M, etal(eds). The Clinical Psychology Handbook [M], NY, Pergarnon Press, 1983,759-782.
- [4] North CS, Hong B A. Project CREST: A new model for mental health intervention after a community disaster[J], American Journal of Public Health, 2000, 90(7):1057-1059.

责任编辑 曹莉

## A Study of the Theoretical Origins and the Countermeasures of Interference in College Students' Psychological Crisis

WANG Jian-guo

(Department of Students' Work, Chongqing University, Chongqing 400044, China)

**Abstract:** In recent years, psychological crisis occurred one after another among college students, which seriously affected students' life and study. College students' psychological health is not only an individual matter but a social issue. It is a determining factor in college students' healthy growth to be the successors of our career. This article analyses concepts and academic models of interference in college students' psychological crisis and suggests some countermeasures.

**Key words:** college students; interference in psychological crisis; countermeasures