

# 学校社会工作介入大学生心理危机处理的策略分析

潘晓文

(栖霞市退役军人事务局,山东 烟台 265300)

**摘要:**随着我国社会经济的快速发展,国家对人才综合素养也提出了更高要求。心理问题是大学生学习、社会实践或者生活中较为常见的问题。一旦得不到及时干预,将会影响到大学生身心健康发展。本文从学校社会工作角度,分析了大学生心理危机处理策略。以供相关教学工作者参考。

**关键词:**学校社会工作;大学生;心理危机;处理对策

**[DOI]**10.12231/j.issn.1000-8772.2020.33.252

心理危机是指个体或者群体在面对应激事件时,所采用的方式方法或者机制等不足以处理应激事件,进而使得个体或者群体心理产生紧张、焦虑或者痛苦等不健康的心理状态。大学生在出现心理危机后,一旦缺乏教师、家长或者同伴有效的开导或者干预,将会加重心理问题。为此,加大大学生心理危机处理研究力度,就显得尤为重要。

## 1 学校社会工作介入大学生心理危机的重要性

### 1.1 推动大学生健康发展

随着我国时代的不断发展,因大学生心理问题而引发的校园伤害事件、大学生自杀事件或者大学社会功能抑郁症事件等逐步增加。通过将学校社会工作介入到大学社会功能心理危机中,学校可以结合学生存在或者潜在的心理问题,给予大学生适宜的引导与干预,进而使得大学生身心处于健康水平,促进大学生获得健康全面发展。

### 1.2 维护家庭、学校与社会稳定性

通过及时解决大学生潜在或者存在的心理问题,可以减少大学生高度紧张、焦虑等不健康的心理状态。对于家庭来说,身心健康的大学生可以更好地融入家庭氛围中,与家人和谐相处,并提升家庭幸福指数。对于学校而言,则可以减少因心理问题而引起的校园暴力等问题。对于社会而言,则可以防止学生作出危害社会利益的事情,进而有助于维护社会稳定。

## 2 学校社会工作介入大学生心理危机中存在的问题

### 2.1 心理危机干预团队建设有待加强

从目前高校大学社会功能心理危机干预工作来看,由于干预工作者数量不足或者干预技术水平有限,导致最终的干预质量欠佳。从干预工作团队人员来看,多由心理咨询教师或者辅导员担任干预人员。然而,由于辅导员数量有限,导致现有辅导员的工作压力较大,并影响到干预工作成效。

### 2.2 未有效平衡外显性危机与内隐性危机间的关系

大学生的心理问题形成往往不是一蹴而就的。有些大学生的心理危机容易被发掘,而有些大学生心理问题则具有着隐秘性,不易被察觉。一般当学生的心理问题被察觉出来后,基本上都比较严重了。此外,学校相关工作者在干预学生心理问题时,往往会与学生干部、心理委员、学生党员等相互协作,以此结合学生所反映的问题,来制定出富有针对性的干预措施。从整体而言,心理危机干预工作者将更多时间与精力放在处理外显性心理上,而忽视了对内隐性心理问题实施干预措施。

### 2.3 未制定出完善的心理危机预防策略

随着信息技术的快速发展,大学生喜欢在微博或者朋友圈等平台分享自己的喜怒哀乐。亦或者大学生在出现消极情绪后,会直接影响到周边的同学。由于辅导员或者心理干预教师日常工作繁重,无法及时察觉每个学生所遇到的心理问题,进而未及时发现学生的心理问题,使得学生的心理问题逐步加重,并影响到学生身心健康发展。

## 3 学校社会工作介入大学社会功能心理危机处理策略

### 3.1 建立完善心理问题防御策略

#### 3.1.1 科学合理应用个案工作,防止大学生出现心理危机

所谓的个案工作,是指心理问题干预教师针对学生的心理问题,给予学生针对性的帮助与干预。在将个案工作运用到心理问题预防机制中时,往往在学校会设置心理咨询室,并由学校社工为学生服务。通过与

学生进行一对一在线交流与沟通,了解学生遇到的心理问题,并结合学生的实际情况,给予学生相应的帮助,使得学生的心理困惑被排除,进而将学生潜在的心理问题有效规避掉。

#### 3.1.2 积极引入小组工作方式

在开展小组工作前,学校需要通过招募等方式,选择出意向学生组成人际交往小组、学业生涯规划小组或者情绪管理小组等不同组别,以此帮助学生更好地适应大学生活。此外,学校可以积极构建兴趣小组、就业指导小组或者压力舒缓小组等。各个小组成员间通过积极互动与交流,来帮助学生解决自身的困惑,并促使学生顺利释放自身的压力,推动学生身心健康发展。

#### 3.2 制定科学合理的干预策略

对于已经出现心理问题的学生,教学工作者则需结合学生实际情况,制定出科学完善的干预策略。具有心理问题的学生往往会呈现出以下两种类别。首先,对于一些准备实施危险行为的学生,比如,存在自残行为、自杀行为或者伤人行为的学生,学校社会工作人员需要秉承着以学生为本的工作理念,从学生角度出发,深度分析学生出现心理问题的原因,并制定出相应的干预措施。学校社会工作人员要注重疏导学生的负面情绪,并纠正学生的思想偏差,使得学生重燃对生活、对未来的希望。其次,对于一些实施危险行为且成功的学生,学校社会工作人员则需要做好家长安抚工作,并对此类脱离生命危险的学生,及时进行情绪治疗或者辅导等,防止学生再次实施危险行为。

#### 3.3 及时跟进心理危机处理成效

##### 3.3.1 积极采用个案工作,及时跟进大学生心理危机处理成效

对于已发生心理危机且接受了心理危机处理的学生,学校社会工作者可以融合应用放松练习、系统脱敏法等不同治疗方法来对此类学生进行心理干预,以此彻底消除学生的心理问题。对于一些经历过创伤事件的学生,且心理问题较为严重的学生,学校可以与家长及时沟通,并建议学生转入正规的心理健康部门或者医院接受正规、系统性的治疗。

##### 3.3.2 有效运用小组合作,跟进大学生心理危机

有些大学生的心理问题具有着相似性,学校可以将具有相似或者共同心理问题的学生组成治疗性或者支持性小组,小组成员间通过积极互动与交流,来帮助学生找到归属感,并与其他学生互助,找寻出适宜的方法来解决心理问题。在小组合作开展一段时间后,学校可以对学生的恢复情况进行评估,以此决定是否继续跟进某个学生。

## 4 结束语

总之,大学是向社会输送人才的重要途径。随着学生进入大学阶段,学生新的学习环境、社会实践或者情感等方面,均有可能遇到不同的心理问题。一旦学生的心理问题得不到及时干预,将会加重病情,并阻碍到学生全面发展,以及影响到学生的身心健康。为此,我国大学逐步给予了大学生心理危机干预工作足够的重视。以上内容结合学生社会工作,分析了大学生心理危机处理策略。希望可以给相关工作者带来一定的启示。

## 参考文献

- [1] 廖海帆,吴佩玲.学校社会工作介入大学生心理危机处理的策略[J].教育教学论坛,2020(5):83-85.
- [2] 蔡莹.高校大学生心理问题案例分析与对策研究[J].决策探索,2020(10):66.