

# 学生心理危机 学生心理危机干预案例集合 (通用10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 学生心理危机篇一

小庄，男，10岁，小学三年级学生，其父亲是个体户，家境较富裕。因为父亲有外遇，导致家庭不和睦，夫妻经常吵架，家庭缺乏温暖，这使孩子缺少了父爱和母爱，显得自卑、孤僻，学习成绩直线下降，产生了自卑厌学的情绪。通过家访和了解情况的教师的反映，小庄智力水平属中等，在一、二年级时成绩属中等，但是进入三年下半学期后，学习成绩有较明显的下降，第二学期期末考试语文不及格，数学只有65分。进入三年级后学习成绩一落千丈，主科两科均不及格。小庄性格比较内向，不大爱说话，若是陌生人跟他接触，他都一言不发。很难在他口中了解他的结症在哪里，他把学习当作“苦差事”一提起背诵课文，完成作业就头痛，对学习抱着“破罐子破摔”的消极态度，老师多次找其父母谈心，他父母却说：“这样的孩子没出息，随他去吧！”小庄产生自卑厌学的主要原因无疑是受家庭不良因素影响的结果。

## 学生心理危机篇二

摘要：学校心理危机干预是指建立在学校教育和学校管理基础上的心理危机干预。对学生心理危机干预的意义在于预防，而不是等到悲剧发生了才进行干预。所以，积极预防在学校管理范围内重大恶性事件的发生，应当作为学校心理危机干预的首要任务。

关键词：学校心理危机干预；预警机制；预防；疏导

2、什么是心理危机干预。危机干预是指运用心理学、心理咨询学、心理健康教育学等方面的理论与技术对处于心理危机状态的个人或人群进行有目的、有计划、全方位的心理指导、心理辅导或心理咨询，以帮助平衡其已严重失衡的心理状态，调节其冲突性的行为，降低、减轻或消除可能出现的对人和社会的危害。

危机往往是突发的，出乎人们的预期，如果不能得到很快的控制和及时缓解，危机就会导致人们在认知、情感和行为上出现功能失调以及社会的混乱[3]危机干预的目的性非常强，就是为了降低急性、剧烈的心理危机和创伤的风险，减少危机或创伤情境带来的直接严重后果，促进个体从危机和创伤实践中复原或康复[4]。近年来，高中学生心理危机问题越来越为人们所关注，部分学生在遭遇危机事件后，导致自身的生活、学习状态受到极大影响，出现厌学、肢体自残、离家出走等行为，或出现暴力攻击他人，更有甚者，选择以轻生自杀的方式来摆脱痛苦的纠缠。如果这些冲突性行为只是在学校管理、社会安全或社会法律的层面上得到阻止和解决，而没能在心理层面上予以疏导和帮助，则可能转换成潜在的压力和焦虑，进而形成严重的心理障碍和心理疾病，直接影响青少年身心的健康发展。由此可见，对在校高中学生开展及时、有效的心理危机干预成为各所学校所面临的紧迫任务。

对于一个拥有几千名学生的高中校园来说，通过哪些方式可以在尽可能早的时间里起到预警的作用呢？简单来说，预防心理危机事件的发生，并不能仅仅依靠专业心理老师的识别，而应该充分发挥各方面力量，及时发现学生的心理问题，将学生的心理危机事件控制在起始状态，及时疏导，将危害控制在最小范围，引导学生健康、快乐学习。个人认为，学生的心理危机的预防工作，可以从以下四个方面入手：

1、通过专业测评，建立学生心理档案。通过专业的心理健康

测量系统对学生进行心理测评工作，建立起学生心理健康档案，及时发现鉴别有心理问题或障碍的学生，必要的情况下给予专业的心理咨询与辅导，对情况严重者及时跟家长沟通，转介到高一级的专业咨询机构或医院就医。

2、宣传心理健康知识，普及心理咨询概念。很多学生对心理健康知识缺乏应有的正确认识与了解，并且不少学生对心理咨询充满误解与敌意，因此导致在自身出现心理适应性方面的问题或遭遇重大危机事件的时候，不懂得寻求专业的咨询与帮助。

3、发挥团体心理辅导的作用。可以充分发挥专业的团体心理辅导活动的作用。团体辅导是在团体的情境下进行的一种心理辅导形式，很大的一个好处是可以以游戏的形式，引导个体在团体内的人际交往中观察、学习、体验，认识自我、探索自我、调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以促进良好的适应与发展。心理教师可以针对高中生中普遍容易出现的一些心理困惑和障碍，在全校范围内招募学生，开展一系列团体辅导活动，让学生在轻松的活动氛围中体验、学习、探索、成长，以达到及时疏导心理障碍的目的。

4、发挥班主任“预警员”作用。充分发挥班主任对班级和学生长时间接触的优势，将班主任成功塑造成“预警员”的角色。很多时候，对待在心理测评中表现异常的学生或是察觉到自己心理适应性方面有问题而主动寻求帮助的学生，学校的专业心理健康教育团队可以提供较为专业的帮助，但对于在测评中没有察觉到异常或是不愿意主动寻求心理帮助的学生，心理老师很难主动察觉到学生的异常行为和心理方面的问题，而班主任每天有大量时间跟本班同学接触，加上对自己学生的行为举动比较了解，因此一旦学生出现异常，班主任能在比较短时间内有所察觉。所以，由班主任来充当“预警员”的角色，能在很大程度上预防恶性事件的发生。

5、利用来自学生的力量。充分利用学生自身资源，通过自由

报名或者班级同学、老师的推荐，对这些选拔出来的同学进行专业的心理沟通技巧、心理障碍识别等方面的知识培训。通过培训，让这些同学具备基本的心理问题和障碍识别知识，同时掌握一些专业的沟通倾听技巧，在日常的学习与生活中，充分发挥与本班同学朝夕相处以及学生相互之间更容易信任的优势，对有轻微心理适应性问题的同学进行沟通交流，对需要专业帮助的同学及时报告专业的辅导老师，对可能出现的危机事件及时上报，以达到对心理危机事件最佳预防效果。

在校园心理危机干预应急机制中，预防和应急作为两个主要方面，两者作用的时间不同，处理的方式不同，前者重在“防”，后者重在“治”，两者都很重要，但如果作为一个学校来说，能将心理危机事件的预防工作落到实处，及时发现并疏导学生出现的心理危机，那对于一个学校的心理危机干预工作来说，无疑是重大的成功。

参考文献

### 学生心理危机篇三

摘要：高职院校学生心理危机预警与预防工作是学校心理健康工作的重要内容。它可以有效预防、及时控制和消除学生因心理问题而引起的突发事件，保障学生的心理健康与生命安全。文章系统阐述了高职院校学生心理危机预警与预防工作应注意的几个问题。

关键词：高职院校；心理危机；预警；预防

心理危机是心理疾病的早期症状。当个体面临突然或重大生活事件，且该事件超过其应对能力，就会产生暂时的心理困扰，进入一种失衡状态，这就是心理危机。[1]心理危机标志着一个人正在经历生命中的剧变和动荡，它会暂时干扰或破坏一个人惯常的生活模式，引起焦虑、挫折、愤懑和迷茫等不良情绪反应，特征是高度紧张。学生心理危机可引发行为

或情绪紊乱，甚至发生自伤或伤人等严重后果。人的心理问题从产生到程度严重要经过一个逐步发展的过程，如果问题在这个过程中得到解决或者缓解，悲剧可能就不会发生。[2]学生心理预警预防工作的开展就是未雨绸缪，在平时关注学生的心理健康动态并给予必要的帮助，当发现学生出现心理问题或危机时，各级相关人员预先发出警报并及时采取相应措施，防止过激行为和严重事件的发生，将可能产生的悲剧扼杀在摇篮里，达到有效预防和最大限度降低损失的目的。

## 一、学生心理危机预警系统

学生心理危机预警系统可以预测危机、防范危机，将心理问题消灭于萌芽之中或降低其破坏程度。根据《大学学生心理危机干预暂行办法》，我国高校陆续实施三级或四级心理危机预警系统。

### 1. 一级机构为领导决策机构

由学院分管学生工作的领导担任组长，心理咨询室、相关部门领导为负责人。一级机构负责学院学生心理健康的领导与指导工作，主要负责制定及发布学院心理健康教育文件、整合学院及学生心理健康教育资源、确立学生心理危机预警与预防系统的工作目标，对校园重大心理危机进行决策处理，发布心理危机干预方案，做好学校心理危机预警与预防的整体部署和协调工作。

### 2. 二级机构为执行机构

主要负责向全院师生宣传心理健康知识、开展心理健康活动、组织心理健康相关培训、建立学生心理健康档案、从事心理危机干预研究、学习心理危机干预课程、进行心理危机案例教学、开展各种形式的心理咨询活动，以及对出现的学生心理危机进行干预等。二级机构对一级机构负责，同时领导三级、四级机构开展工作。二级机构应通过各种渠道收集并分

析学生的心理危机信息，通过进行心理普查、建立心理档案、开设心理健康课程、普及心理健康知识、开展心理健康活动等方式，对学院各系学生的心理健康状况有个大致的了解和掌握，对可能出现的学生心理危机做好预防与发现工作。与此同时，全面加强学院心理健康网络建设，有专人负责心理健康信息的发布、反馈、搜集和整理；成立专门的小组，深入分析探讨学生心理状况，列出可能发生心理危机的学生名单及其心理健康状况隐患，建立特殊学生档案库；开展多种载体的心理危机干预方式，例如电话干预、网络干预等，建立学生心理问题工作和交流平台，将日常的心理健康工作与心理危机事件的预警分析、预防与紧急情况的处置结合起来。当发生重大心理危机不能进行有效干预时，应及时上报一级机构，以便及时采取有力措施。

### 3. 三级和四级机构为信息提供机构

三级机构主要由辅导员、班主任、任课教师、学生宿舍管理人员组成。这些人距离学生最近，最容易发现和了解学生情况，也最能给予及时保护，因此主要负责发现或识别有心理障碍征兆的学生并及时向二级机构汇报。在日常学习生活中，一旦发现可能存在心理问题的学生，三级机构应尽可能尽自己力量稳定学生的情绪，同时及时与二级机构的专职心理教师联系，采取措施尽量化解学生的心理危机，恢复心理平衡。二级机构的工作人员应具备基本的心理健康知识，接受过心理健康知识的专题培训，有初步识别和应对心理问题的能力。

四级机构由学生组成，主要是各班心理委员和宿舍舍长。经过系统培训之后，起到帮助其他同学开展心理自助与助人的作用。心理委员与宿舍舍长共同配合，心理委员应定期汇报本班同学的心理动态，特别关注有自杀倾向、行为反常、性格孤僻的同学。同时，三级机构应随时关注四级机构成员自身的心理健康和心灵成长，不断促进他们人格的发展，提升他们的工作水平。

## 二、学生心理预防工作

学生心理健康工作更重要的作用是在于预防，学院应从以下几个方面做好预防工作。

### 1. 学生心理档案

学生心理档案是指为在校学生在心理健康方面设立的档案资料。包括对学生进行心理测验普查的结果，学院心理咨询与辅导记录等材料。建立心理档案的目的是保证学生在校学习期间的心理健康，一旦发现问题可以有针对性地介入，帮助解决问题。每年新生入学之际，学院就要对新生进行心理健康普查工作，为学生建立心理档案。建立心理档案很重要的一个作用是发现心理素质方面有问题的学生，予以重点关注，通过开展有针对性的心理辅导和跟踪观察，进行预防和治疗，必要时加以及时干预。

### 2. 学生心理健康教育

积极开展多种形式的心理健康宣传和教育活动，充分发挥学校广播电台、报刊杂志、橱窗板报以及学院网络的作用，大力宣传推广校园心理健康知识。学院每年应定期组织举办525“我爱我”心理健康活动，开展心理沙龙、心理影院、心理知识竞赛等活动，经常性地举办心理健康讲座。支持学生成立心理健康社团、心理协会等组织，发挥学生在心理健康教育中自助和互助作用。学生心理委员的作用也不容忽视。心理委员应成为班干部里面的重要成员，并及时进行有效的相关培训。

### 4. 学生社会支持系统

社会支持的内容可以分为物质支持和精神支持两种。精神上的支持包括情感性支持、尊重性支持、陪伴性支持。相对于物质而言，作为有社交需求的个体，学生更需要情感上的支

持与帮助。[4]因此，及时有效地给予学生社会支持是非常必要的。学生社会支持的建构来自学生、教师、父母以及社会和学院多方面，需要学院、家庭、社会共同合作，保证学生身心健康地成长。

### 三、需要关注的几个群体

#### 1. 贫困生群体

贫困生因经济上的原因使他们比其他学生面临更大的心理压力。一份首都高校贫困大学生状况调查资料表明，有60%的贫困生感到羞愧难当；22.5%的贫困生感到自卑，不愿意让别人知道自己的处境，并不可抑制地抗拒师生善意的同情；42.2%的贫困生不愿在网络或其他媒体上公开求助，不愿意积极主动地与人交往，生活相当封闭；40%的贫困生参与社会活动的热情受到打击；近20%的贫困生由于贫困而对社会持极端的观点，影响了心理健康。[5]一般来说，贫困生普遍存在自卑、强烈的自尊和孤僻等不良心理问题。当遭遇生活事件时，容易产生心理偏差，是心理危机的高发群体之一。

#### 2. 独生子女群体

由于生存环境等方面的原因，独生子女容易出现以自我为中心、对家庭依赖、情绪控制能力弱、心理承受能力差等心理缺陷，一旦遇到挫折和困难，容易产生心理冲突，影响身心健康，甚至会导致心理与行为失常。我国将在相当长的时期内继续实行计划生育政策，将有好几代人是独生子女，因此独生子女的心理情况和特点需持续关注。

#### 3. 新生群体

新生容易产生因环境改变造成的孤独和失落心理，在新环境中产生对学习、人际交往、角色转变等各方面的心理困惑，也可能会出现对独立生活束手无策、陷入苦恼的依赖心理。



高校新生入学心理健康普查结果发现，新生的心理健康状况不容乐观。学院应开展各方面相应有效的活动，帮助新生积极调整心态，重新认识自我，尽快适应大学生活。

#### 4. 毕业生群体

毕业生是学生中压力较大的一个群体。在大学生就业难的今天，高职学生的就业压力越来越大，面临的竞争也越来越激烈。对于毕业生而言，能否正确评价自己、是否具备良好的心态，是能否顺利成功就业的关键，而理想的冲突、求职的挫折也可能成为其产生心理危机的导火线。

#### 5. 有心理问题的学生群体

有心理问题的学生是心理危机的高发群体，尤其需要特别关注。一般而言，多数学生的心理问题是发展性的，会随着学生的成长而自愈。少数是障碍性的，如神经官能症、人格障碍等，需要专业的心理治疗。还有一些问题如行为问题、品行障碍、性心理问题、神经症倾向、人格障碍等等，可以通过心理咨询得以解决。这类学生群体是特别需要重点关注的对象。

在现实生活中，一个人身上常常交织着各种群体的问题，如独生子女、新生、有心理问题且学业失败的毕业生等等。大多数可以通过自我调节与心理辅导成为适应生活、人格健康的人，少数人则会成为心理危机的个体。关注群体特征有助于建立健全心理危机预防机制，有效减少和防止心理危机的发生。

#### 四、总结

高职院校学生心理健康工作应坚持预防为主的原则，重视心理健康知识的普及宣传，对心理问题较严重的学生予以重点关注，根据心理状况及时予以疏导和干预；同时应制定心理

危机干预方案，明确工作流程及相关部门的职责；及时总结经验教训，提高师生对心理危机事件的认识与应对能力。预防危机，就是把握转机；解除危机，就是引导发展。因此，既要重视对大学生心理危机的预防与预警，又要强调心理危机发生后的及时干预，这也是为学生营造良好心理环境，促进其全面发展的重要保证。

学生心理健康预防与预警工作，领导的重视是前提，硬件的建设是基础，心理师资队伍的建设是核心，学生自我保护能力的培养是重点。高职院校心理健康工作，任重而道远。

## 学生心理危机篇四

陈豪和小军两人于上海立信会计学院毕业后作为交换生，进入瑞典厄勒布鲁大学商学院统计系，攻读硕士学位。

小军曾在网上倾诉过自己很喜欢陈豪，并在大二时向她表白，但遭到拒绝。在国内成绩优秀的小军来到瑞典后却因几门课未修完而无法按时毕业，眼看自己喜欢的人要提前回国，惊恐、失望困扰着他。

据小军的妈妈表示，儿子性格是内向一些，不懂怎么表达自己。今年年初，儿子经常在电话里流露出悲观的情绪，“他说现在工作不好找，压力很大。但我们没想到他竟会做出如此举动”。

在瑞典留学的中国学生陆永告诉记者，留瑞学生大多以学习为主，偶尔有人会去打工。由于交友圈子小，对于一些学习生活中碰到的困难，他们很难找到身边的朋友倾诉。“虽然会经常与父母交流，但他们毕竟不在瑞典，无法切身体会身处异国的滋味”。

记者在一项针对留学澳大利亚的中国学生网络调查中了解到，这些留学生因业余时间无处可去而常以网络和影碟打发时间

者占26%；找不到倾诉对象和途径的占17%；学习、工作或经济压力大导致失眠者占16%。此外，还有不少人“常感觉孤独，会想家”、“喜欢独处，不与人交往”，更有个别人表示“快被逼疯了”。而自认为“吃得好睡得好，心情畅快”的，仅占被调查者的7%。可见，留学生存在各种各样的心理问题。

“留学生最难熬的是留学前期和中期，初入陌生环境，会感到特别孤独。在接下来的生活中，他们逐渐适应，坚挺到后期，才算完胜。”澳洲留学生崔园园说，她刚到澳洲时曾有近一个月时间因为孤独不愿与别人交流，与父母的通话费用一度达到5000元人民币。后来想到还要在这度过近3年的时间，她开始慢慢地与朋友交流，逐渐找回信心。

“熬过初期还有中期，各种压力随之而来，时间会让人越来越无助。我曾经试着找男朋友，但以失败告终。”崔圆圆说，最终她是通过主动学习和业余时间打工来进行调节，最终迎来了回国倒计时。

崔圆圆总结自己的留学生活时说，留学生都有孤独和压力，小军没有找到缓解的方法，使得它们成为压垮其心理防线的最后一根稻草。

## 学生心理危机篇五

大部分留学生出国的目的是学习深造，但也有一些人抱有不同的想法，企图通过留学进行移民等。无论出自哪种留学动机，留学本身需要付出劳动，留学生应认识到完成学业的重要性。即便希望今后移民，也应努力学习才能应对因各国移民政策变动带来的心理压力，从而采取积极的态度。

### 2. 积极应对压力

留学生在国外期间要放下架子，主动与人沟通，尽量扩大自

己的社交圈子，投入当地文化，参加学校组织的各类活动。同时还要适当做运动，找寻并参与自己感兴趣的活动，让留学生活更充实起来。对于意识到自己心理健康存在问题的学生，要多找人倾诉，或者心态坦然地寻求心理辅导。

### 3. 家长配合心理调节

越是心理有问题的孩子就越少与家人联系。如果家长发现自己很长时间没有和孩子联系，就要提高警惕了。如果打越洋电话不方便的话，就多发发电子邮件，多用qq、msn等网络及视频聊天工具。（本站）

## 学生心理危机篇六

与小军心理压力源来自与女同学的感情纠葛不同的是，留日中国学生汪某是因为钱的问题将冰冷的刀子刺向母亲，随即引发外界对汪某及其母的双重思考。

据汪某姑姑介绍，汪某留日的5年中曾外出打工，但主要生活来源仍依靠父母。在医院里经急救后醒来的汪某母亲现暂无生命危险，但“他是我儿子，我不想他判刑”，“儿子有精神病”等言语，让世人看到一位母亲对儿子的宽容。根据法律程序，汪某是否有精神疾患需医院鉴定。

记者了解到，像汪某这样完全依靠父母的留学生并非少数。

据杨晓敏描述，留学生圈子中普遍存在攀比心理，买名车、穿名牌，留学的本质变质了。“就算打工赚钱也不能满足我基本的生活开支，只能依靠父母。”记者采访多名留学生了解到，有些生活困难的父母依靠贷款勉强维持子女生活。虽然有留学生会选择利用课余时间打工，但面对日益复杂的环境，父母经常阻碍子女外出打工。

# 学生心理危机篇七

校园心理危机是指在学校校园生活范围内，由于各种突发的、重大的危机事件所引起的校园成员心理严重失衡状态。为及时疏导、有效干预学生心理危机，减少或避免因心理问题而引发的伤害事件，及时、有效、稳妥地处置校内可能发生的各种心理危机事件，促进学生健康成长，特制定本预案。心理危机预防和干预应遵循以下原则：以人为本，安全第一；组织健全，职责明确；预防为先，教育普及；预警及时，重点突出；干预到位，专业科学；支持系统，家校结合。

## 一、组织机构

组长：校长

副组长：副校长

组员：德育主任、总务主任、大队辅导员、心理老师及各班班主任老师。

心理危机的预防与干预工作在组长的统一领导下，副组长的协调下，开展有序的心理危机预防、干预与疏导工作。

## 二、基本原则

- 2、针对师生出现的心理健康问题，采用综合应用干预技术；
- 3、严格保护受助者的个人隐私；

## 三、工作目的

- 1、为有需要的师生提供心理健康服务；
- 2、为受影响的师生提供心理危机干预；

3、积极预防、减缓疫情带来的心理影响；

#### 四、具体措施

##### （一）开学前

##### 1、疫情心理防控知识的宣传

每周一次心理教育学习宣传。每周一的晨会课时间，通过网络向全校师生推送疫情防控心理知识，增强心理保健意识，减少和降低由疫情导致的紧张、焦虑、恐惧等情绪困扰和心理压力。

2、清楚掌握“三类人员”涉及到的师生家庭个案，并建立档案。

（1）三类人员具体是指：现在中高风险区人员、到过中高风险区返回不足半个月人员、与来自中高风险区人员有接触史不足半个月的人员。

（2）具体实施：

b□各班班主任统计各班学生以上“三类人员”的具体信息并做好记录；

d□心理老师对以上重点关注对象建立具有针对性的档案，若有特殊情况上报给校领导。

##### 3、开展网络疫情心理辅导和心理咨询服务

（1）学校向师生公布本校心理老师qq号：\*\*\*\*及邮箱、线上咨询渠道，为有需要的师生提供心理咨询，同时心理老师为本校有心理困扰的师生及时进行全天网络咨询。

(2) 心理老师通过各班调查了解学生疫情及其心理状态，对有需要的学生积极进行心理疏导。班主任要及时并密切关注本班学生的心理健康状况，及时与心理老师交流，以最快、最有效地为学生提供帮助。

#### 4、开展师生心理健康问卷调查

对全校学生进行心理健康状况排摸，梳理是否存在疫情重点地区的返回或者家庭成员中有感染疫情的学生，对疫情学生情绪波动、体育锻炼情况、家庭关注变化等等方面排摸，密切关注全校每一位学生。

#### (二) 开学后

1、对重点师生开展心理健康筛查，继续进行心理辅导。

(2) 对所有有严重负面情绪困扰的师生开展心理咨询与辅导。

(3) 密切关注从中高风险区返回或因疫情出现心理问题的师生，做好跟踪回访，根据不同情况做好心理支持服务，减轻疫情可能造成的心理伤害，促进校园和谐稳定。

#### 2、针对疫情开展心理健康教育活动的

(1) 组织全校班级进行疫情防控心理健康教育主题班会；

(2) 面向学生或家庭，开设疫情防控心理健康教育网络微课；

### 五、学生心理调适方法与建议

#### (一) 学生心理居家情绪调节法

##### 1、深呼吸放松法

吸气：深深地，慢慢地，大吸一口气，直到吸不进去，屏住；

## 2、躯体肌肉放松法

选择仰面躺在床上或者舒服地坐在沙发上；握紧你的双拳，握紧，再握紧；慢慢放松，再放松，完全放松；抱紧你的双臂，抱紧，再抱紧；慢慢放松，再放松，完全放松；双腿伸直，绷紧你的脚弓，绷紧，再绷紧；慢慢放松，再放松，完全放松。

## 3、积极的“愿望清单”技术

列出平时一直来不及做的所有爱好，排个队，按照优先级勾选出在家里就可以实现的活动。逐项实现，每项持续到感觉有点儿无聊。如果你的项目少，还可以发展一些新项目。也可以发布在朋友圈里，邀请更多同学一起参与，相互激励。

## 4、增加沟通交流

父母长辈能够给予我们最大的安全感和心理支持，及时向他们倾诉你的感受和想法有利于缓解不良情绪。同时，当我们长时间宅在家里，难免会与父母因为写作业、看电视、玩游戏等问题产生矛盾，学着换位思考，体谅父母并与他们进行有效沟通。

### （二）假期在家的日常作息安排

假期是休养的最佳时期，应劳逸结合，既要有充分的休息时间，使得身心得到放松，也要有一定的学习时间，做到对上学期的学习进行总结以及下学期的学习进行合理规划。

那么，假期的作息时间表可以如何合理安排呢？

8：00起床，独立进行穿衣、叠被、洗漱等，培养自理能力；

21：00进入睡眠时间。



每位孩子可根据自身的实际情况，制定符合自己的假期作息时间表。

### （三）亲子沟通三原则

1、减少负面评价，增加对孩子的鼓励。在孩子的成长过程中，父母应对孩子的努力做出恰如其分的肯定。因为，正面的评价会让孩子的大脑分泌快感荷尔蒙——多巴胺，进而产生“下次一定要做得更好的欲望”。

2、建立平等的话语权。只有建立在平等和尊重的基础上的亲子沟通，才能让孩子表达出自己的真实想法。父母应积极倾听孩子的真实想法，站在孩子的角度去理解和接纳孩子。在生活中为孩子创造选择的机会并尽可能尊重孩子的选择。

3、做孩子的榜样，而不是操纵者。在教育上，身教比言传更有说服力。比如，爱看书的父母，养育的孩子也更爱看书；喜欢旅行的父母，孩子也会有一颗向往大自然的心。

### （四）解决冲突四步走

1、同理孩子，拉近孩子跟你的距离：我理解……

2、描述你看到的、听到的事实或行为：我看到，我听到……

3、表达你的感受：我感到……

4、提出你的期望：我希望……

练习时间：孩子早上睡到十一点，起来就看电视，你会怎么表达呢？

### （五）疫情压力下如何进行自我心理调适

大多数人面对突如其来的疫情，可能会产生心理学所说

的“应激反应”，常见的反应有：

- 1、情绪：焦虑、恐惧、抑郁、愤怒、失望、抱怨、委屈等，情绪的起伏也会比平时强烈。
- 2、认知：自我价值感降低，认知歪曲，思维过程变慢，注意力不集中，想象力下降，犹豫不决等。
- 3、行为：逃避与回避，退化与依赖，敌对与攻击，无助与自怜，物质滥用等。

通常大部分人的应激反应会在一周内逐步缓解。心理应激不全是坏事，它一定程度上可以提高人们的警觉性、敏锐性，激发人们通过主动积极的自我调整适应新变化。

- 1、正确认知：从官方和权威媒体了解疫情信息，学习科学的防控知识，不过度的“刷信息”，不信谣，不传谣。
- 2、自我接纳：在对疫情充分认识的基础上，接纳自身正常的应激反应，不生气、不抱怨、不失落，积极寻求干预方式。
- 3、合理倾诉：积极向身边的亲朋好友诉说自己的感受和情绪，寻求支持，可主动向班主任老师、心理老师、心理热线倾诉，寻求心理支持。
- 4、转移注意：避免信息过度获取，转移注意力，让自己忙起来。可以趁着假期，做些平时没有时间做的事情，与家人共处、聆听平静的音乐、看电影、看喜剧、看自己喜欢的书。
- 5、积极行动：尽量减少外出或是不外出，出门正确佩戴口罩；在家勤洗手，多进行消毒，进行正常的生活作息、摄取充分营养、在室内进行适量运动。

## 六、教职工心理调适方法与建议

## （一）注意劳逸结合，规律安排作息。

长期居家中容易失去生活规律，长此以往容易导致生物钟紊乱、胃口不佳、免疫力下降等身心不良的情况；居家久坐办公，也容易腰酸背痛，眼睛疲劳。所以请教师们要有序规律安排生活，注意劳逸结合，放松心态，做好防护措施，增强自信。

除了工作以外，可适当安排一些较轻松的活动，拓展兴趣爱好、进行室内运动，如室内即可完成的亲子游戏等。研究证明，通过运动促进血液循环，可以使大脑皮质的兴奋和抑制恢复平静，经常练习，会促使大脑创伤碎片修复，达到改善不佳心情的目的。每周坚持3-5天，可以使人精神高度集中，是稳定情绪、控制精神紧张和心理失调的有效途径。

## （二）设定清晰边界，平衡双重身份。

我们很多教师目前居家办公，需要兼顾工作和家庭，扮演着双重角色。一方面，要和几十个学生及家庭实时沟通、备课上课，以及每日各种数据的通知、统计、汇总、上传；另一方面，又是孩子的父母、家人，需要足够时间的陪伴。作为双重身份的工作者，教师自身对于时间的合理安排就尤为重要。

在家办公就需要营造工作环境，设定清晰的边界，当然也需要和家人沟通达成一致。如果在试图工作时，总有家庭成员或家庭事务前来打断，或者一直工作而忽略家庭生活，恐怕最终都会对工作和家庭生活带来困难。

合理看待疫情，调整思维模式；合理处理关系，转换好身份，不把工作中的问题转到家庭，也不把家庭的问题转到工作；制定每日计划，让生活和工作更加有序。也要记得留出一定的时间，与家人多沟通，互相鼓励，趁着难得的居家办公机会，增进与家人的关系，共度难关。

（三）关注、接纳情绪，找到适合自身的调节方式。

即便是成年人，我们也需要认识到，在突如其来的疫情面前，我们产生恐惧、担忧、紧张、焦虑等的情绪体验都是正常的，适当的负面情绪是为了提高我们对疫情的警惕，有助于我们及时发现和应对威胁，保护好自己。

## 学生心理危机篇八

生活中灾难、暴力、事故、意外等创伤性事件时有发生，侵害人们的心灵，造成不良后果。在学校，学生面对学习压力、亲子关系、环境适应、人际关系等诸多问题，使他们处理问题容易极端化。因此，心理危机干预迫切而重要。针对高危人群的心理社会干预能够防止或减轻创伤后的不良心理反应，避免心理痛苦的长期化和复杂化乃至极端化，促进创伤性事件的适应和心理康复。这不仅是对每一个学生的人文关怀，也是构建和谐社会，落实科学发展观的现实诉求。为此，特制定我校心理危机干预应急方案，以期尽最大努力帮助师生解决面临的可能心理困境，促进我校心理健康教育的更好发展。

一、心理危机干预的目标：处理突发心理危机事件，避免造成的更大的伤害；解决心理危机过程中的具体问题，群体或个体危机消除，恢复常态。

二、心理危机干预组成人员：主管领导、班主任、心理老师、校医

三、心理危机干预工作分工：

1、主管领导全面组织协调指挥。

2、班主任了解信息、通知家长、稳定班级。

- 3、心理老师现场疏导、干预，避免极端心理行为。
- 4、校医现场处理可能的躯体病患及伤害。
- 5、干预结束后观察和随访。

#### 四、心理危机干预的程序：

- 1、心理危机发生后，班主任应在第一时间通知主管领导。
- 2、主管领导通知心理老师、校医等相关人员到达现场。
- 3、按照分工迅速展开工作。

#### 五、心理危机干预的注意事项：

- 1、危机瞬间发生，决策很重要，所有成员应绝对服从领导安排，避免拖延导致不良后果。
- 2、危机就意味风险，所有成员不能因干预无效而自责、内疚，要意识到干预的有限性。

## 学生心理危机篇九

摘要：从20世纪90年代以来，有关大学生伤人、自杀事件屡屡出现，大学生心理健康状况受到社会的广泛关注。了解大学生心理危机的原因、类型及特征，以及建立完善的心里危机干预机制不仅能提高高校对于大学生心理危机的处理能力，还能提升大学生的心理健康水平，具有理论和实践的双重意义。

关键词：大学生；心理危机；干预机制

1. 心理危机的定义。心理危机是指个体运用寻常应付方式不

能处理目前遇到的内外部应激而陷于极度的焦虑、抑郁、甚至失去控制、不能自拔的状态。

2. 大学生心理危机的概括。心理学家布拉默[brammer]认为，危机包括三个方面：发展性危机、境遇性危机和存在性危机。发展性心理危机主要是指在大学生阶段发生的涉及生理、心理发展变化的心理危机；境遇性心理危机是指突如其来、无法预料的和难以控制的心理危机；存在性心理危机是指大学生因为认识的存在性问题而产生的心理危机。

美国自杀协会\*\*希尼亚·帕佛认为，“防止自杀最好的办法不是注意自杀本身，而是应当广泛的注意是什么原因导致了自杀的失败”，同理，只有准确地知晓大学生发生心理危机的原因，才能更好地对大学生心理问题进行预防和干预。产生大学生心理危机的原因主要有内、外两个因素。

1. 内在原因。内在原因主要包含大学生本人自我调适能力差、人格因素。现在的大学生基本上都是90后乃至00后，独生子女占大多数，原生家庭对他们从小就比较溺爱，成长环境比较单一，造成了这部分大多数人的心理承受能力差、自我调适能力差、对人际关系、社会有自己独特的看法。但随着社会的发展，他们要面临的不仅仅是学习压力、复杂的人际关系，还面临着在“理想我”和“现实我”之间挣扎，再加之就业、恋爱等压力，使他们无法承受。每个学生的人格特点都不一样，而焦躁、软弱、阴郁这些类型的学生，产生心理问题的概率就要大得多。

2. 外在原因。外在原因主要包括家庭、学校、社会的影响。一个人的成长、成才与他的家庭环境是分不开的，当代的大学生大多是独生子女，享受着家中父母长辈对他们的精心呵护，没有经历过什么大的挫折、打击。当他们进入大学之后，父母对他们的关心转变为经济的支持，很少关注到学生自身心理的发展，因此，大学生得不到足够的家庭温暖，容易出现心理健康问题。

随着经济社会的快速发展，社会中形形色色的事件都或多或少地对大学生产生了影响，大学生的各种压力也随之加剧。校园贷、传销、非法宗教活动等都严重影响了大学生的心理健康发展。

1. 隐蔽性与突发性。由于大学生的活动范围比较广泛，加之不愿意向别人诉说心理问题，因此大学生的心理问题一般都不容易发现，具有隐蔽性，而当被别人察觉时，大多已形成了心理危机，因此，又具有突发性。

2. 发展性和易发性。事物都是变化发展的，大学生的心理健康问题也不例外，要用发展的眼光来看待。同时，大学生的心理健康问题具有普遍性，大学生个体容易受到季节、他人及社会的影响，具有易发性。

3. 交互性和复杂性。大学生的心理健康问题往往不是单一的，而是几个或者多个问题交互的。例如：有些大学生同时存在焦躁、失眠的状况。因此，心理健康问题是复杂的。

1. 坚持预防为先，重在普及。大学生在进入大学的时候，都要进行心理测评，以此来评估大学生个体的心理健康状况。目前心理测量工具主要采用以下三个心理学量表（卡特尔16种人格因素测验、UPI大学生人格问卷）以及SCL-90-R《大学生心理健康状况自评量表》。建立动态学生心理健康档案。大学生的心理发展是动态的，因此及时跟新大学生心理健康档案，对于做好大学生的心理危机的预防具有重要作用。

开展多种形式结合的大学生心理健康教育。大学生了解心理健康的渠道不应该仅仅是大学期间开设的少量的心理课程，而应该从多方面来普及，例如，多姿多彩的心理协会活动、与心理相关的书报借阅宣传、心理主题班会等。

转变大学生对心理健康问题的看法，让他们学会理性地看待。

大学生往往对心理健康问题不重视，大多时候并不确信自己已经患有心理疾病，加之对心理健康问题存在错误的看法，导致他们不能及时地寻求帮助，克服危机。

2. 干预专业，讲究科学。因为大学生心理危机事件频繁发生，所以高校应设立危机领导小组，健全“四级”预警机制，形成“家庭—学校—社会”干预体系，科学地干预大学生心理危机，及时有效地解决问题。

健全“学生—班级心理委员—辅导员—心理咨询室”四级预警机制，从多环节多渠道了解学生心理健康动态，便于及时有效地进行针对性的干预，既能有效避免干预过早，造成学生本人及周围环境的压力，也能有效减少事后干预。

大学生与同班同学接触的时间较多，因此，同班同学也容易观察到个体的心理危机问题；各班应设立心理委员，同时对心理委员进行培训，使其了解心理健康问题，便于及时将有心理问题的同学的情况反馈给辅导员；辅导员应根据学生心理健康问题的程度进行心理疏导，必要时还需借助专业人士的帮助，在征得学生本人同意的情况下，将学生转介给心理咨询室，进行专业的心理疏导。若学生心理健康问题比较严重，在征得学生本人同意的情况下，还应及时与所合作的医院、精神病院进行联系，寻求专业人员的帮助。形成“家庭—学校—社会”三位一体干预体系。大学生的心理健康问题，不是单凭学校就能够解决的，更多的时候需要家庭、学校、社会协作。

大学生的心理健康问题的形成大多与他们本人的原生家庭有关，受到家庭的影响。很多家庭教育单纯地重视孩子的成绩、技能方面的提升，而忽视了孩子的心理健康问题，由于当代大学生都是90后、甚至是00后，从小父母比较溺爱，缺乏独立生活能力，导致了大学期间生活不能自理，无法处理好人际关系问题。父母是最了解自己孩子的问题的，因此，在发现孩子有心理健康问题时，应该积极配合学校，对孩子进行



心理疏导。

学校应完善学生了解、咨询心理健康问题的渠道，聘用专业的心理健康咨询师，对学生的心理健康问题进行专业的、有针对性的指导；设立危机救助热线电话及实行网上心理干预，方便学生随时随地地进行咨询；健全大学生心理健康预防与干预制度，落实责任，积极寻求学生家庭和社会的支持。

大学生是社会的一个重要组成部分，是中国文化层次较高的年轻群体，大学时期是人生的转折点，在这一时期，他们必将承受来自环境、人际关系、经济状况、恋爱、重大丧失、与“自我”有关的问题的压力。社会支持能减少对他们不良社会应激的伤害，有效地提高社会适应性。

1. 将大学的思想政治辅导员与心理健康辅导员区分开来。高校辅导员是思想政治工作者，工作范畴涉及多个方面，但是与心理健康辅导员有很大区别，个别高校忽视这个区别，将思想政治与心理的辅导员合二为一，这对于有效地干预大学生心理健康问题是不利的。

2. 积极发挥朋辈疏导的作用。有调查显示：大学生最容易与同龄人朋友倾诉自身的困扰，而不是寻求老师、家长的帮助。因此，积极发挥朋辈疏导的作用，对于大学生心理健康问题的预防有重要作用。

3. 注重心理危机后的干预。注重大学生心理危机后的干预，对于预防其他类型的心理健康问题有着重要作用，同时，对于大学生心理健康的积极发展至关重要。

大学生的心理健康问题不仅关乎学生本人的发展，还关系到高校的团结、社会的稳定，因此，对大学生的心理危机进行预防和干预就十分重要，做好危机预防和干预是一个系统工程，是一项长期的任务。充分运用心理危机预防与干预机制，可以有效处理大学生心理危机个案，避免危机的扩大化或衍

生新的危机，确保学生的生命安全以及校园的和谐稳定。

参考文献：

## 学生心理危机篇十

摘要：高校学生心理危机目前已成为一个社会性的问题，由于心理危机带来的负面影响，给学生、家庭、社会、学校带来了较大的损失，本文针对性地分析了促使高校学生心理危机形成的因素，并对当前高校学生心理危机预防与干预机制现状及其中存在的不足进行了分析。

关键词：心理危机高校学生干预机制

心理危机是指个体在面临困境时，应用惯常应对方式不能处理而产生的一种不平衡心理状态，通常表现为陷入极度焦虑、抑郁，甚至失去控制、不能自拔。近年来，由于社会转型、高等教育的快速发展及家庭、个人等多种因素的影响，高校大学生心理危机已经成为一个不可忽视的社会性问题，据有关调查显示，有心理问题及自杀倾向、自杀尝试的高校学生人数呈逐年上升趋势，因此，针对高校学生心理危机产生原因，构建有效的预防与干预机制十分必要。

### 1.1 家庭问题

一些家长因性格、文化水平、教育观念、素质、修养等因素的影响，家庭教育多采用简单、粗暴的家长制，易造成孩子敏感自卑、焦虑易怒、偏执抑郁等不良的心理问题。家长往往将自己的期望寄托在孩子身上，也会给孩子带来较大的心理压力，此外，家庭经济问题、父母关系不和谐等也会给孩子带来无形的压力。

### 1.2 社会因素

随着我国高等教育的迅速发展、社会转型，大学生就业竞争不断加剧，高校学生就业难早已不是一个新话题，加之当前多数的大学生成长过程一帆风顺、未经历过挫折教育，遇到此类的问题时很容易诱发心理危机。

### 1.3 教育缺失

由于传统教育观念的影响，家庭与学校在教育中往往过于重视学生的智力教育，而忽视学生健康人格的培养，近年来，随着社会对大学生心理问题的关注，各高校虽采取多种措施对学生进行心理健康教育，但多数的教育流于形式[1]，教育实效性不大。

### 1.4 自身原因

高校学生正处于青春期向成年期的转变，面临着自我认识和发展的问题，对人际交往也有较高的期待，但由于当前大学生社会经验少、经历的挫折少，缺乏建立良好人际关系的技巧，且心理承受能力普遍较差，在与人交往中，尤其是恋爱中遇到情感问题不能很好地自我排解，容易产生心理压力。

## 2.1 高校学生心理危机预防与干预机制现状

近年来，随着教育领域对高校学生心理健康教育的重视，各高校均加大了对心理健康教育的投入，根据各自的特点，建立了有针对性的大学生心理危机预防与干预体系，包括“班级心理委员”、“宿舍心理联络员”等，制定了大学生心理危机造成突发事件后的应对方案，并通过演练、模拟、应用，不断对其进行完善。

### 2.1.1 心理健康教育助教建设计划

心理健康教育助教建设计划是华东师范大学于2004年起开始实施的大学生心理危机干预机制[2]，在这一计划中，要求每

个宿舍有一名学生志愿参与，收集本宿舍中学生日常学习、生活中的心理危机信息；参与培训和活动的学生，可获得学分。每个宿舍有一名学生参与活动，使得该计划的覆盖面广，采用“有偿性”的模式可增加学生的志愿性，促使学生积极参与到活动中。同时在本计划的实施中，参与活动的学生不仅能够获得更多的心理健康知识和心理健康教育能力，还能在活动实践中不断强化自身角色意识，有利于学生开展心理自助与助人。

### 2.1.2 “五位一体”的大学生心理健康教育模式

一些高校根据本校实际，构建了“课堂教学——教育活动——指导咨询——危机干预——调查研究”“五位一体”的大学生心理健康教育模式，并针对本校心理健康教育工作实际，制定了“学生心理疾病预防与危机干预”的相关制度及实施办法，包括班级心理委员制度、心理异常学生及时报告制度、院系心理危机学生月报制度等，并积极成立校园心理危机援助队，构建“学校——学院——班级——医院”四级心理防护网络，创新了高校心理危机预防与干预工作，在一定程度上对高校心理危机预防与干预体系的建设起到了积极的推动作用。

### 2.2 高校学生心理危机预防与干预机制存在的不足

随着高校的发展和对学生心理健康教育研究的深入，我国大学生心理危机预防与干预机制取得了一定的成效，但与国外发达国家相比，仍存在着不足，在具体实践中存在着一定的问题，具体表现为：第一，干预效果不明显：从表面上来看，我国各高校均具备较为完善的心理危机干预体系，强调危机预防、干预一体化，但在实际工作中干预重点模糊，不少学校仅重视已发生的心理危机，较少关注对学生心理危机防控意识的培养，致使心理危机干预工作行动迟缓，难以把握危机干预最佳时机，导致干预效果不佳；第二，重“处理”轻“防范”：目前不少高校并未能真正认识心理危机预防与

干预的关系，在工作中，往往只重视危机爆发后的处理，而忽略日常的危机防范，缺乏对心理危机管理理论的研究和把握；第三，工作者专业水准有待提高：目前高校学生心理危机干预工作多由从事思想政治教育工作的教师担当，此类工作者一般只经过简单培训，并不能真正理解和认识心理健康工作，也有些学校聘请医院精神科医生担任心理健康教育工作，此类工作者虽具备良好的医学背景知识，但缺乏高校学生心理咨询临床经验，使得高校学生心理危机工作非科学化现象严重，此外实际工作中还存在着心理危机干预机制缺乏透明度、忽视心理舒缓功效等问题，使得高校心理危机干预工作效率不高。

高校学生心理危机干预是高校建设发展中面临的一个重要问题，也是一项复杂而艰难的任务，高校必须重视学生心理危机问题，提高学生心理危机工作紧迫性的认识，积极采取各种措施，增强学生心理危机预防与干预水平，从整体上提高全体学生的心理素质，培养学生健全的人格，促使学生健康良好发展。

参考文献：