高中生校园心理危机干预现状与对策研究

胡烨平

（泾川县第一中学，甘肃　泾川）

心理危机是指学生无法应对当前局势所出现的严重心理失衡状态。目前高中生校园心理危机事件逐渐增多，严重影响着学生的健康成长，由于学业压力、人际关系处理、情感矛盾等原因，高中生的心理问题越来越突出。在传统教育模式下，学校及家长都忽略了学生的心理健康，从而影响了学生的进步和发展。当前，高中生校园心理危机干预中仍存在许多问题，为深化教育改革，促进学生全面发展，进一步完善学生的心理健康工作，下面针对当前高中校园心理危机干预现状以及解决对策进行分析。

一、高中生校园心理危机干预现状

（一）学生心理危机问题掌握不及时

学生是校园危机的主要当事人，由于学生的压力较大，爆发的危机大多是成长危机。处于高中阶段的学生尚未成人，很多学校也没有为学生及时普及心理危机应对方法，所以大部分学生在面对无法解决的问题时会出现严重的心理失衡状态，从而导致心理危机的形成。学生处于心理危机发展的冲击期以及防御期，假如不能对学生的心理问题及时进行干涉和指引，那么心理危机会逐渐扩大，从而影响学生的日常生活。学生缺乏对心理危机的认知，无法正确把握心理危机问题是目前心理危机干预中出现的突出矛盾。

（二）欠缺相关群体心理危机的教育

当前校园心理危机干预的主要问题不仅在于学生，也在于教师、家长等群体缺乏危机应对技能，所以导致学生在面对危机事件时出现焦虑、恐慌等情况。部分教师虽清楚危机所带来的影响，但在学生真正发生危机时却不知如何应对。而家长更是过分关注学生的成绩，忽略了学生个体的心理变化，导致学生心理危机出现时得不到及时解决，从而对学生的学习生活产生严重的影响。

（三）心理危机干预过程沟通欠规范

在危机干预的过程中，解决危机的资源往往是有限的，在危机干预的过程中难免会因为客观情况的反馈失误导致危机难以解决。目前在校园心理危机干预中，时常出现心理辅导教师与班主任、家长三方沟通不当引发误会的情况，心理危机干预过程沟通欠缺规范在一定程度上也影响了心理辅导教师的判断，从而无法从根源上解决危机，导致问题一拖再拖，越来越严重。

（四）心理辅导教师未发挥应有作用

当前大部分学校还没有真正认识到心理健康教育的重要性，导致学校缺乏实施学生心理危机干预工作的系统性。学校心理辅导教师作为危机干预的专业人员并未发挥其应有的作用，是因为心理辅导教师的工作常被边缘化。长此以往，心理辅导教师的工作积极性消耗殆尽，从而影响了学生心理危机出现时的心理干预工作效率。

（五）心理危机干预效果评估较薄弱

对事件处置与心理危机干预效果的评估也是心理危机干预中的薄弱环节。校方未配备相应的专业评估人员，也导致校园危机评估工作难以开展。评估系统的不完善导致在危机结束后没有及时进行心理测评、追踪观察、形成总结报告，这导致危机干预的效果并不显著，发生二次心理危机的概率增大[1]。

二、高中生校园心理危机干预对策

（一）巧妙掌握学生心理状态

处于高中阶段的学生由于还未成年，所以其在出现心理问题时不知如何应对，继而深化成为心理危机。学生在学习生活中所遇到的家庭冲突、学业压力、人际矛盾等问题都是引发学生心理危机的主要因素，对此教师在开展心理健康教育时应明确教育理念，加强对学生心理危机问题的引导，在课堂中利用富有趣味性的小问答及时掌握学生的心理状态。针对出现心理问题的学生，教师应采取具体问题具体分析的原则对学生进行指导，防止心理问题发展成为危机。针对已经产生心理危机的学生，教师应及时联系学校专业心理辅导人员对学生进行辅导帮助。

例如，教师在开展第一课“从容面对学习新起点”教学时，首先应明确本节课的教学目标是使学生及时转变身份，告别初中生活接纳并感受高中生活变化，使学生能够及时认识到自身的心理状态，并做出简单调整。教师可为学生列举步入高中所面临的一些问题，如学习节奏过快、不能自主支配时间、班级内竞争激烈等。同时为了及时巧妙地掌握学生的心理状态，教师也可结合自身实际与学生进行沟通，回忆自己在高中时代出现的心理问题以及应对措施，拉近与学生之间的距离感，使学生对自己产生信任，从而达到及时掌握学生心理状态的目的。

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

（二）加强危机教育培训宣传

传统教学模式下，学校、教师、家长三方对心理危机教育的宣传不够彻底，导致学生无法及时面对自身心理变化，从而形成危机。对此，教师在开展心理健康教育时应加强对心理危机意识的宣传，引导学生了解心理危机所带来的负面影响，提高学生对心理问题的把控能力[2]。

例如，在开展第十八课“活在当下，尊重生命”教学时，首先教师可利用多媒体为学生呈现当前社会中高中生由于心理危机所导致的自伤事件，进而对学生普及心理危机教育，引导学生在发生心理危机时一定及时向老师或家长倾诉。同时向学生抛出问题：“同学们，你们认为生活的意义是什么呢？”根据学生的回答，教师将生命层次划分为三层：第一层次是追求群体归属感；第二层次是追求自我发展；第三层次是实现自我价值的最大化。教师为学生播放《感动中国十大人物》影片，使学生了解到生命是有意义的，激发学生的生命价值感，使学生学会珍惜生命，热爱生命。在此基础上，教师也可将本课内容与家长分享，从而使家长更好地解决孩子出现的心理危机问题。

（三）规范危机干预信息沟通

为提高心理危机干预的效率，教师在进行心理危机干预时应注意与学生之间的沟通内容与沟通方式。部分学生由于受危机影响较深，心理承受能力较弱，针对这种情况，教师在引导的过程中应用轻柔缓慢的语调来舒缓学生的紧张情绪。同时，教师可利用微信、邮件等方式与出现心理问题的学生进行沟通交流，及时把握学生的心理变化，从而进行有针对性的心理辅导。

例如，在开展第二十二课“老师，为我们成长导航”教学时，教师首先应明确本课教学目标是使学生能够认同教师职业的价值，愿与教师积极沟通体会人际交往的快乐。教师可向学生抛出问题：“大家觉得老师是一个什么样的人呢？”针对学生的回答，教师进行总结。为规范危机干预的信息沟通，教师可引导学生进行“匿名投稿”，将在学习中或者与老师相处时所遇到的问题投入信箱中。教师随机抽取帮助学生解决疑惑，同时教师也可开展为期一日的身份互换活动，让学生成为班级管理者，体会老师的辛苦[3]，以此促进心理危机干预工作的开展。

（四）重视专业人员干预作用

学校心理辅导教师要承担学生心理危机预警与筛查工作，有经验的心理辅导教师也可为非专业教师群体提高心理危机干预的培训和指导。对此，教师在开展心理健康教育课程时可聘请心理专家与学生进行亲密互动，为学生当前所面临的问题答疑解惑，将心理危机干预工作落到实处。

例如，教师在开展第二十七课“友谊和爱情”教学时，教师请校内专业心理讲师来到课堂之中带领学生共同学习本课知识，友情意味着两个人和世界，爱情则意味着两个人就是世界。心理讲师可为学生讲解在面对问题时如何进行心理放松，运用专业的知识辅助教学，使学生懂得珍惜友谊，与他人建立和谐的人际关系[4]。专业人员的干预也使课堂教学更具科学性，学生通过学习学会正确面对心理问题，从而实现心理危机干预工作的时效性。

（五）加强危机干预效果评估

传统教学模式下，部分教师忽略了心理危机干预效果的评估，导致心理危机干预失去其真正效用。对此，教师在进行心理健康教育时，应充分尊重学生的主体地位，时刻关注学生的反馈情况，以此来了解心理危机干预是否有效，从而提高心理干预工作的效率。

例如，在开展第三十六课“发现幸福”教学时，在课程开始前教师可引导学生在纸上写下自己对幸福的理解，教师可让学生将这张纸片托起，并提出问题：“同学们，这张纸并不重，但是为什么举久了手会酸呢？”学生通过思考进行回答，针对学生的回答教师进行补充分析、这张纸的重量并不重要，但要是拿得久了就会越来越沉重，就像我们生活中微不足道的小事，放在心里也会慢慢变得沉重。幸福的秘诀就是宽容，在课程结束后教师可引导学生再次写下自己对幸福的理解，并与之前所写的进行比较，看看有什么不同。通过学习，学生的心理状态及时得到转变，教师加强对心理危机干预的效果评估也使干预工作产生真正效用。

三、结语

综上所述，当前心理危机严重地影响着高中生的学习生活，身为教育工作者应加快落实应对心理危机的干预措施，提高学生应对心理危机的意识，加强对学生的心理疏导，帮助学生养成积极乐观的心态，从而实现学生的全面发展。

参考文献：

[1]王瑞梓.高中教学中学生心理品质的培养[J].当代家庭教育，2019(3)：22.

[2]刘卫国.心理健康教育在高中德育工作中的应用实践探讨[J].考试周刊，2019(6)：21.

[3]庞海云.“唤醒、合作、发展”模式——高中心理健康教育活动课实施策略[J].教育实践与研究(B)，2019(1)：40-43.

[4]余谨.帮助学生度过从初中到高中的心理适应期[J].中小学心理健康教育，2019(2)：59-61.

(C)1994-2022 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net