

中小学心理危机干预体系建设探索

□ 杨玉侠¹ 许 晋²

〔摘要〕中小学心理危机干预体系建设是一项复杂的系统工程。本文基于学校心理危机干预实践，从心理危机干预的概念、理论模式，当前中小学心理危机干预现状，以及如何建构预防为主、防治结合的危机干预体系几方面进行了详细阐述。

〔关键词〕心理危机；中小学生；心理危机干预；服务体系

〔中图分类号〕G44 〔文献标识码〕B 〔文章编号〕1671-2684（2020）24-0069-03

一、心理危机干预的概念、理论模式

（一）什么是心理危机

心理危机即当面临突发性或重大生活事件（如亲人亡故、突发威胁生命的疾病、灾难等），个体既不能回避，也无法用通常的方法解决问题时所表现出的心理失衡状态。心理危机的概念最早由美国心理学家 Caplan 于 1954 年提出。心理危机包括以下三个基本要素：危机事件的发生；危机发生时当事人感知到的主观痛苦；惯常的应对方式失败，导致当事人的心理、情感和行为等方面功能水平比事件发生前降低。

个体与环境之间一般是处于动态平衡状态，但是当个体遭遇生活逆境时，往往会产生紧张、焦虑、悲观、抑郁等情绪，导致心理失衡。平衡状态被打破，可能会引发四种典型后果：（1）个体通过自身努力及外界帮助，问题得以解决，心理逐渐恢复到危机发生前的平衡状态，甚至经过危机的历练，心理素质的总体水平得到提升。（2）个体看似度过了危机，但是并没有真正解决问题，只是将不良情绪压抑到潜意识中，一旦再次遇到危机事件，不良后果依然会显现。（3）个体未能度过危机，沉溺于消极被动的应对方式中，从而变得孤独、焦虑、抑郁等，心理适应水平明显大幅度降低。（4）自杀。当事人经受不了强大的心理压力，对未来绝望，以死解脱。近年来颇受关注的“自杀人际关系理论”解释了从心理危机、自杀意愿到自杀行为之间的关系。该理论强调，以孤独感和交互关注感缺失为特征的归属感受挫，以及错误自我知觉的累赘感具有易变性，

而这种易变性导致的绝望感会使人产生自杀意愿。

（二）心理危机干预的理论模式

心理危机干预，即对处于心理危机状态下的个体采取明确有效的措施，使之最终战胜危机，重新适应生活。与普通心理咨询和心理治疗相比，心理危机干预突显的是及时性、迅速性和有效性，不涉及来访者的人格矫治。常见的危机干预理论模式主要有四种。

（1）哀伤辅导模式，通过引导个体宣泄不良情绪和哀痛，促使个体接受现实，接纳当下发生的变故，调整生活，适应困境。

（2）平衡模式，通过学习新的应对机制，使个体的心理失衡状态恢复到危机发生前的平衡状态。

（3）心理社会转变模式，强调危机干预需要涉及个体以外的环境，帮助个体选择有效应对危机的态度、行为及使用环境资源的方法，最终提升生活的控制感和秩序感。

（4）认知模式，改变当事人对危机事件分析中的非理性和自我否定成分，从而在认知上实现对危机的控制。

在危机发生的不同阶段应选取不同的干预模式，危机初期重在情绪恢复，后期则更多偏向学习适应困境的方法。自 2010 年以来，国内对中小学生心理危机干预的研究发展迅速。值得注意的是，基于常规的危机干预理念，目前对中小学生心理危机的理解有局限性，主要关注突发失控的、造成个人与校园混乱的事件，如自伤、自杀、严重疾病等，由此采取的危机干预策略也多为常规的三级预防

策略。

二、当前中小学心理危机干预现状

中小學生正处于身心快速发展的疾风暴雨期，当他们突然面临某一重大突发事件或不可逆的境遇时，先前处理问题的方式及其惯常的知识系统不足以应对眼前的处境时，就会产生暂时性的心理失衡。这种心理失衡状态对于中小学生的成长、发展来说，既是威胁，也是机遇。如果个体长期处于心理失衡状态，且得不到调整，那么就会严重影响其心理健康，造成持久的心理创伤，导致其无法适应社会。而安然渡过心理危机的中小學生则不仅能重新获得稳定的心态，而且能从危机经历中学会处理危机的方法和策略，比没有经历心理危机的中小學生心理更健康，各方面发展得更好。

要帮助中小學生摆脱心理问题的困扰，顺利度过青春期，危机预防和干预工作非常重要。然而，当前我国中小學生心理危机干预的现状却不尽人意。

首先，家长的心理危机干预意识淡薄，不知道孩子是否处在心理危机中，也不知道该如何去帮助孩子，甚至有些父母不恰当的教养方式正是导致孩子出现心理危机的原因。

其次，不少学校对中小學生的心理危机干预不够重视，或者心理危机干预工作不到位。有些学校只注重抓教学，忽略了心理危机干预工作；有些学校往往是在学生心理危机发生以后才忙于处理，而很少关注危机发生前的预防性干预；有的学校即使是事后干预，也只是以学校领导、班主任、家长等为主体，侧重于行政处理或道德说教，而很少关注对危机当事人或危机目击者的心理干预或疏导。

再次，我国的心理危机干预还处于发展阶段，大众的心理卫生意识虽然有所提升，也迅速兴起了一些心理咨询与辅导机构，但是整个社会对中小學生心理危机干预资源的整合度还不够。

针对当前中小學生的心理健康现状，国家卫生健康委员会、全国妇联、教育部、民政部等12个部委印发了《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案（2019—2022年）》（以下简称《行动方案》）。《行动方案》提出到2022年底，基本建成有利于儿童青少年心理健康的社会环境，形成学校、社区、家庭、媒体、医疗卫生机构等联动的心理健康服务模式：50%的家长学校或家庭教育指导服务站点开展心理健康教育；60%的二级以上精神专科医院设立儿童青少年心理门诊；村（居）委会、妇

联依托寻找“最美家庭”等活动，引导家长传承良好家风，关注自身和子女心理健康，依法履行监护责任，创设良好的家庭环境，培养子女健康人格和良好的行为习惯。这一文件是开展心理危机干预工作的重要政策保障。

在政府、社会、学校高度重视中小學生心理健康的背景下，笔者结合心理健康教育和咨询工作的实践经验，探索以“学校教育教学为主、家校实践活动为辅”“预防为主、个体咨询服务为辅”的心理危机干预服务模式，探索切合中国国情和适合中小學生特点的心理危机干预服务体系。

三、建构预防为主、防治结合的危机干预体系

1. 为学生建立心理档案，包括性格特点、生活历程、家庭教养方式、心理咨询实况等，注重信息采集的时效性和准确性，充分掌握学生的心理状况，及早发现问题，及时干预和化解心理危机。

2. 在全校范围内积极开展心理危机预防的宣传教育，纠正心理危机就是思想问题的错误认知。让学生了解心理危机的特点和危害，提高辨识能力；使中小學生明确正常人在外来强烈和持久的刺激下也会陷入心理危机，心理危机是可识别的，也是可预防和治疗的。

3. 建构网络心理危机应急体系，强化合理应对心理危机方式的指导，保障学生身心安全。为有效应对学生心理危机，广大中小学校应建构“宿舍—班级—年级—学校”四级危机防御体系。宿舍舍长或者班级心理委员发现同学出现异常情况，第一时间通过网络发出预警，班主任、任课老师、年级负责人及时关注。如果学生的心理问题较严重，可以同时报告学校心理中心，由专职心理教师及时干预处理。这一方式能有效缩短危机上报的时间，实现有效干预。

4. 结合实际适时调整危机预警和干预流程。中小學生危机干预流程主要围绕着心理危机预警、应急处理等展开。首先，通过建立学生心理档案和心理危机预警库，对中小學生进行日常心理动态追踪，并将个别学生纳入预警范围。其次，判断预警对象心理危机严重程度、可能后果。若危险程度低且无生命安危，安抚情绪后依循个别咨询流程处理；若危险程度高，可能引发后续危险事件，则应启动危机干预。再次，在心理危机干预流程上，可依据实际工作采取“七步骤危机介入模式”，即包括评估心理状况与致死性、安抚并建立

关系、确认主要事件、引导其宣泄情绪、评估此前的应对方式、讨论后续行动计划、建立追踪反馈七步骤。

5. 加强心理健康教育师资队伍建设，保障心理危机干预工作的实效。建议每所中小学校建设一支以专职教师为骨干、专兼职教师相结合的心理健康教育队伍。加强心理教师队伍专业技能培训，特别是有关自杀、心理疾病的辨识与危机介入的实务训练。通过定期讨论紧急个案进度与困境、聘请资深心理专家担任督导等方法，强化严重危机个案的诊断与衡鉴、个案记录与个案管理，提高心理危机干预人员的专业水平。

6. 建立通畅的工作沟通机制，各级人员之间通过微信等新媒体平台加强合作，及时发布信息，掌握特殊学生的动态，提高工作效率。将开展心理健

康教育工作的情况纳入年级、学校各项教育教学工作的考评内容中，促进学校心理健康教育工作良性循环，不断迈上新台阶。

此外，政府和教育行政部门应制定一些前瞻性的政策，建立家庭—学校—社会机构等多方联动的机制，加强对未成年人辅导站的投入，提供必要的心理专业技术支持。在学校主导下，形成班主任和心理教师配合、教师和家长配合、学校和社会配合，全员广泛参与的“三位一体”的心理危机预防、干预互通机制，有效帮助中小學生化危机为契机，健康成长。

（作者单位：1. 山东省郑城第一中学，临沂，276100；2. 山东省郑城县中等职业技术教育中心学校，临沂，276100）

编辑 / 于洪 终校 / 刘永胜

例谈父母之爱的不同功能

□ 顾媛媛

〔关键词〕父母之爱；功能；包容；指导

前些日子参加了孩子们的Cosplay活动，一个七八岁的小男孩用卷纸把自己裹成木乃伊，显得很有创意。旁边有个孩子看了，去扯他身上的卷纸，还笑个不停。男孩有点儿生气，也去扯对方。老师见了，把他们分开，了解情况后解释说彼此都没有恶意。男孩哭了，我拉他坐到我身边，拍着他的背安慰他并试图表达理解他当下的感受。他朝我点了点头。接着，他的妈妈赶来了，坐在旁边，看着他的眼睛说：“如果你希望自己与众不同，就要能做到不在乎别人的看法，不然你完全可以像他们一样，以普通的打扮来参加活动，这样就不会有人注意到你并且笑话你了。”

这样的情形家长们应该也遇到过吧。我们是试图理解并安慰孩子，还是直接告诉孩子该怎么做？在此，我试着用心理学的一些理论去解读。这个案例中，爱的不同功能都得到了体现。例如老师，她及时处理，把两个孩子分开，并且帮助孩子解释；作为事情见证者的我，我包容了男孩当时的不开心、小落寞，给了他一个温暖的抱持，行使了传统意义上的母亲功能；男孩的妈妈则行使了传统意义上的父亲的功能：“孩子，让我来告诉你世界是什么样子的，我可以给你提供一些指导、示范、转达和帮助。”

举个例子，孩子被人抢走了一块糖，妈妈的对策可能是：孩子，这件事让你不开心，我来抱抱你吧。父亲也许会说：走，我带你把糖抢回来；或者是：我带你再去买一块。这两种支持都很重要。两个角色发挥的功能不同，一个使孩子发展出与自己的痛苦和平共处的能力，一个培养孩子与世界做游戏的能力。这两种功能都不可或缺。无法确定说究竟是爸爸给了哪个、妈妈给了哪个，只要孩子的成长环境里有这两种爱存在，就很好了。

如果一个孩子的成长环境中缺少“妈妈”，他可能没有办法温柔地对待自己；如果孩子的成长环境里缺少“爸爸”，他可能在适应社会方面会遇到一些障碍。这里的“爸爸”“妈妈”带上引号，指的是父母不同的功能，而不局限于具体的身份。很多时候，两种功能无法作出严格的区分，父亲给孩子温暖的柔性的爱，母亲充满力量和掌控感、给出解决问题的方法，都没有问题。父爱、母爱都是爱，没法强求一致。如果严格计算配比的话，那就是强迫症了。聪明的父母，可以在这两种模式中切换自如。

（作者单位：淮阴师范学院第一附属小学，淮安，223001）

编辑 / 于洪 终校 / 刘永胜