

Analysis of Chinese College Counselors' Approach to Psychological Crisis Management for College Students

Yuan Gao

Xianyang Normal University, Xianyang, Shaanxi, 712000, China

Abstract

Chinese university counselors play an important role in coping with the psychological crisis of university students, and their work is crucial to the management of the psychological crisis of university students. However, in actual work, counselors face various problems. This paper analyzes the difficulties faced by counselors from the perspective of professional psychology and ethics, and briefly expounds the ways of college counselors to deal with the psychological crisis of college students, aiming to help them improve the efficiency of coping with the psychological crisis of college students and seek good strategies for their healthy growth.

Keywords

college counselors; college students; psychological crisis; pathway analysis

中国高校辅导员对于大学生心理危机事件处理途径分析

高源

咸阳师范学院, 中国·陕西 咸阳 712000

摘要

中国高校辅导员在应对大学生心理危机中发挥着重要作用,其工作对大学生心理危机管理有着至关重要的作用。然而,在实际工作中,辅导员面临各种问题。论文从专业心理和伦理角度深入分析辅导员面临的困难,简要阐明了高校辅导员处理大学生心理危机的途径,旨在帮助辅导员提高应对大学生心理危机的效率,为其寻求健康成长的良策。

关键词

高校辅导员; 大学生; 心理危机; 途径分析

1 引言

近年来,大学生心理危机事件频繁发生,大学辅导员在应对大学生心理危机中具有独特的优势和至关重要的作用。现实工作中面临许多挑战,论文结合高校辅导员对大学生心理危机的处理分析与辅导员的工作经验,从专业素质、心理素质 and 道德三个方面深入分析大学生辅导员应对心理危机的困难,为存在心理危机的学生给予帮助,提高处理大学生心理危机事件的有效性,帮助大学生建立一个健康的心理状态。

2 相关理论概述

当谈到心理危机的概念时,不得不提及美国心理学家卡普兰(Kaplan)对心理危机开展的工作。卡普兰于1954年开始对心理危机进行系统的理论研究,并于1964年首次发表了心理危机管理理论。他认为,每个人都应该保持稳定的心态,

且自己拥有稳定心态的同时能与环境和谐相处^[1]。当出现心理危机时,个人问题会快速变化,从而导致难以解决问题,正常生活受到干扰,内在的紧张感不断增强,出现混乱甚至思维和行为障碍,这时人们会进入暂时的心理失衡状态。此外卡普兰也认为心理危机具有突发性、危险性、紧迫性^[2]。

3 大学生心理危机事件处理的目标

大学生的心理危机管理目标有两个:解决当务之急以及着眼于大学生的长期而深刻的变化。

第一种管理目标是解决当务之急,即解决危机,最大程度地将心理危机发生的概率减少,并做出相应的处理方案。该目标可以定义为:一种是帮助处于危机中的大学生减轻情绪压力,避免自我伤害或伤害他人;另一种是帮助大学生恢复其心理平衡和动力。

第二种管理目标则是着眼于大学生的长期而深刻的变

化,也就是提高大学生应对危机的能力,更好地学习应对危机情况的策略和方法,促进大学生的健康成长和发展以及人格实现独立和完美^[3-4]。

4 高校辅导员参与大学生心理危机处理中应坚持的原则

4.1 预防为主的原则

危机管理理论将危机管理分为两个阶段:第一个是危机预防阶段,即针对日常工作中可能发生的危机采取管理措施;第二个是在危机发生之前或已经发生的危机管理阶段既现实危机管理。危机管理的最佳状态是通过积极、有效地预防措施消除危机并避免危机。这要求高校辅导员在日常工作中要加强预防学生危机的能力,提高以下几个方面的能力:早期教育、早期发现、早期沟通和早期行动,建立有效的学生心理危机预防机制并尽快解决问题。

4.2 快速反应的原则

在紧急情况下,辅导员必须迅速做出反应。响应速度与应急控制的程度,发展的速度以及知识的熟练程度密切相关。紧急情况的特点是不可预测,影响大,传播范围广,一旦发生心理危机问题,应立即解决,不可拖延。因此,应对危机的关键因素是时间,当危机局势出现时,辅导员必须能对危机中持续存在的问题迅速做出判断并予以反应,并能在最短的时间内采取最有效的措施来防止局势扩大,尽早消除紧急情况。防止危机事件进一步加重,造成不必要的损失。

4.3 冷静、合理、合法的原则

遇到危机事件时辅导员首先应保持镇定,不能加深或对冲突事件产生负面影响,同时处理危机事件的方法应合法合理。现在,学生和家长都有强烈的保护自己的认识,因此日常工作中,辅导员引导学习并提高自身法律意识,不断丰富自身法律知识,并熟悉常见的法律法规。发生危机后,根据相关法律法规、学校规章和学院规章,纠正学校与学生及其家庭间的法律关系,同时客观、公正地对待危机事件所产生的问题,并确保学校和各方的合法权益。

4.4 保密性和谨慎性的原则

在心理辅导过程中,高校辅导员要保护大学生的声誉和隐私。然而对于大学生这个群体而言,通常是不愿被外界所认识和理解。因此,参与心理危机管理的辅导员必须对参与其工作学生的各种信息给予严格保密。只有充分保护这种隐

私,大学生才能敞开心扉,畅所欲言,而辅导员只有这样才能有针对性地进行危机管理。除此之外,辅导员在危机管理过程中必须保密,必须对学生的个人情况和对话保密,以确保其声誉和隐私得到充分保护。同时,在学生的心理危机中采取错误的行动会对学生产生终身的破坏性影响,因此在开展心理辅导的过程中也应小心谨慎。

5 辅导员参与大学生心理危机处理的有效途径与方法

5.1 做好大学生心理测评工作,建立大学生心理健康档案

大学生的心理健康档案建设包括新生和心理危机高危人群的心理档案。近年来,各高校已形成了一种为新生创建心理档案的机制。新生入学学习时,学校会针对每个学生进行一次心理健康调查,并填写一份心理健康档案,并且必须及时提交有效处理学生心理状况的方法。通过这项活动有三方面的好处:一是建立对新生心理健康情况的关注;二是了解新生的过去心理健康;三是对学生的整体心理健康进行全面而多层次的了解。测试结果避免了大学生心理危机情况的出现,且能及时发现和及早预防大学生可能产生的心理问题。填写新生的心理档案是一项涉及大量人员的基本任务,辅导员将承担主要任务,只有通过精心组织,才能确保数据的准确性及保密性。大学生心理测评档案的建立也为之后处理可能产生的危机事件打下了基础。

5.2 加强心理健康教育

不同形式的教育活动能丰富学生的日常活动与心理健康相关的知识,拓宽视野并提高心理承受能力。因此,对于提高大学生的心理健康意识和自我调节水平,高校辅导员可通过学院官网、微信、QQ和网站等各种渠道增强学生的心理健康意识和自助技能。对于容易引发学生心理危机的负面事件,辅导员应努力在事件发生之前,之中和之后建立所有链接。同时,也可以邀请专业人士为学生开展危机事件讲座,加强同学们在危机事件方面的心理教育。危机管理讲座旨在帮助大学生了解心理障碍的机制并了解心理危机的早期迹象,帮助在心理上困惑但不积极寻求心理辅导的大学生,建立正确的心理辅导概念,并鼓励亲戚、同学、朋友和其他社会支持系统充分利用自己的心理危机。实践证明,进行心理健康教育是预防心理危机发生的有效手段^[5]。

5.3 把握规律, 准确掌握第一手材料

在大学学习期间, 大学生因年级而面临不同的作业和问题, 因此他们的心理特征也会随之产生一定的变化。对于新生来说, 进入大学后, 一切都是一个新的开始。远离家乡带来的乡愁, 处理人际关系时所遇到的不兼容性以及上大学后因新的学习方式而引起的困惑, 很容易给新生带来心理问题。在第三年, 由于学业压力, 情绪和人际关系, 自我发展等引起的心理问题很普遍, 而在毕业的第四年, 由于就业压力、职业困难以及一些挫败感等引起的心理问题更为普遍。因此, 辅导员应根据学生所处年级掌握其心理情况, 并有针对性地做出辅导方案, 掌握学生心理状况的第一手资料, 提早预防危机事件的发生。

5.4 发挥学生骨干作用, 打造朋辈心理支持系统

辅导员可以使用同伴心理咨询理论为每个班级建立心理健康委员和心理咨询师。他们在课堂上能发现、控制和跟踪学生的心理危机, 并充当预防危机的知识促进者、观察者和帮助者。辅导员还可以辅导学生成为骨干成员, 利用学生骨干及时收集和反馈准确的心理危机事件信息, 使其成为心理辅导团队的后备军。此外, 辅导员还可以积极地利用寝室长, 发挥他们在群体里面的作用, 为预防心理危机事件打下坚实的基础。

5.5 重视与学生家长的沟通, 发挥家庭教育的作用

首先, 辅导员应阐明家庭对学生心理的大力支持, 并确保父母意识到家庭在解决学生心理危机中的重要性。其次,

辅导员需要与学生家长保持定期联系, 了解学生的校外表现并向家长提供学生在校的情况, 同时方便家长可以督促和管理学生。最后, 应做好家校联系记录情况, 在之后出现心理危机时能及时准确地掌握学生的动态。

6 结语

辅导员在应对大学生心理危机事件具有独特的优势和积极作用, 有助于提高学院的整体心理危机应对能力。因此, 处理好大学生心理危机事件不仅是高校辅导员的职责更是使命。通过长期的工作实践, 高校为大学生建立了较为完善的心理危机管理系统, 虽然辅导员在该系统中处于关键地位, 但在实际工作中, 辅导员仍面临各种问题和困难, 将危机事件辅导工作做好仍需积极改变和提升。

参考文献

- [1] 杨福光, 王旭东. 新时代激励高校辅导员新担当新作为的机制研究 [J]. 湖北经济学院学报 (人文社会科学版), 2020(10):126-129.
- [2] 张雅斐. 融媒体背景下辅导员的“把关人”作用探析 [J]. 西南科技大学学报 (哲学社会科学版), 2020(04):100-105.
- [3] 王盛椿. 新时代大学生风险意识培育研究 [D]. 济南: 山东大学, 2020.
- [4] 毕玉婷. 陕西民办高校思政育人工作研究 [D]. 西安: 西安石油大学, 2020.
- [5] 白路宁. 从困顿到积极 [D]. 长沙: 湖南师范大学, 2020.