

# 高校全民参与的心理危机干预与自杀预防模式研究

李艳月<sup>1,2</sup>

(1. 湖南师范大学 教育科学院, 湖南 长沙 410083; 2. 邵阳学院 心理健康教育中心, 湖南 邵阳 422000)

**摘要:**对某省高校心理危机干预与自杀预防模式进行研究,结果显示,现有的高校心理危机干预与自杀预防工作普遍存在着“过于依靠专业力量、对优化学生心理环境关注不足”的状况。从大学生自杀因素和自杀结果影响因素的分析,探讨如何增加对大学生心理的保护性因素、减少危险性因素,优化大学生心理环境,帮助大学生适应性发展问题,提出高校全民参与的心理危机干预与自杀预防模式。

**关键词:**全民参与;大学生;心理危机干预;自杀预防

**中图分类号:**G645 **文献标识码:**A **文章编号:**1674-5884(2013)11-0160-02

节奏越快、物质条件越好的现代社会,人们承受抑郁、焦虑等情绪困扰越严重。当个体遭遇人生挫折、事业失利就可能丧失信心、陷入心理危机,甚至选择用自杀结束自己的生命。WHO统计数据表明,全球每年约100万人死于自杀,高于这个数据10~20倍的人自杀未遂,平均每40秒有1人自杀死亡,每3秒有1人自杀未遂。自杀是继心脑血管疾病等之后的第五大致死原因,是15~34岁人群的首位死因<sup>[1]</sup>。而大学生自杀率远高于同龄非大学生年轻人,为同龄一般人口的2~4倍<sup>[2]</sup>。在对大学生自杀意向的调查中发现:过去几年我国大学生群体中,曾有过自杀意念的人高达34.3%,曾有过自杀计划的比例达到4.4%<sup>[3]</sup>。对广东高校大学生自杀数据的统计表明,2002年~2006年,广东高校大学生自杀率上升了近十倍<sup>[4]</sup>。这样严峻的现实意味着高校必须聚焦心理危机干预和自杀预防工作,将它科学化、公开化,以最诚实、最现实、最有责任心的态度对心理危机干预和自杀预防进行研究。

秉持大学生的自杀行为大多数是可预防和干预的理念,在分析某省高校心理危机干预与自杀预防工作现状的基础上,综合考虑个性特征与环境因素的交互影响,探究大学生自杀行为发生的机制。通过对大学生自杀因素和自杀结果影响因素的分析,将减少危险性因素和增强保护性因素作为宗旨,提出了高校全民参与的心理危机干预与自杀预防模式。该模式开发整合校内外多种资源,充分发挥家庭、学校、社会多种资源的整体作用,避免各种力量之间的相互抵消;该模式把营造环境作为心理危机干预与自杀预防的基本目标和基本手段,强调师生关系的改变,学

生之间的友爱互助,对全体师生的心理健康教育;该模式既强调对学生进行教育,提高大学生心理危机预防能力,又强调对学生进行干预和保护,降低心理危机事件发生率与自杀率。

## 一 高校全民参与的心理危机干预与自杀预防模式的内涵

高校全民参与的心理危机干预与自杀预防模式即普通高校在学校心理健康教育领导小组的指导下,由心理健康教育中心整合校内外资源,关注大学生的心理状态,营造有利于大学生成长的心理环境,预防大学生心理危机发生,干预和控制自杀,实现大学生积极适应和主动成长的模式。其中高校心理健康教育领导小组应由主管学生工作的校领导任组长,学工、教务、宣传、人事、保卫、财务、团委、校医院、后勤、各院(系)等部门和单位的负责人为成员,全面领导高校心理健康教育工作。

## 二 高校全民参与的心理危机干预与自杀预防模式的特点

### 1. 高校全民参与

该模式强调高校全体师生、学生本人、学生家庭以及与学生关系紧密的社会成员都承担着对学生进行心理健康维护与自杀预防的神圣使命。大多数有自杀意念的人,如果能主动寻求帮助或及时得到帮助,通常都可以解决问题,并打消自杀意念。对周围人而言自杀带有突发性,一

收稿日期:2013-09-15

基金项目:2013年度邵阳学院思政教育项目“高校全民参与的大学生心理危机干预与自杀预防模式研究”(2013SZ14)

作者简介:李艳月(1982-),女,湖南湘潭人,助教,在读研究生,主要大学生心理健康教育研究。

且发生常常感到震惊。但只要细心观察就可能会发现,曾经大部分自杀者在决定采取自杀行为前因为痛苦心理的痛苦和犹豫都发出过明显的求助信息。而及时察觉这种信息,就是心理危机干预的关键。能及时察觉并给予自杀意念者最有力支持与帮助的人就是其家长、室友、老师、同学、兄弟姐妹、老乡等关系密切、沟通频繁的人。全民参与能唤起高校广大师生关注他人心理健康的意识,为成功的干预心理危机和预防自杀提供了保障。

#### 2. 以营造良好的育人环境为基本目标和基本手段

人是社会的人,其任何行为都受环境与他人的影响。对大学生心理危机最好的干预、对自杀最有效的预防就是帮助学生营造更好的心理环境与人际环境。该模式在宏观层面偕同社会、家庭关注学生心理健康问题,聚焦大学生心理危机干预与自杀预防,营造反自杀文化,共同构建有利于学生健康成长的环境;在微观层面通过以生命教育、亲情教育、责任教育、价值观教育等为主要内容的全方位教育体系,重在培养学生健全的人格和责任,形成良好的思维方式。

#### 3. 利用校内外一切资源来保障和维护学生的心理健康

该模式在执行主体上从依靠专业队伍的力量扩展到高校全体师生、学生本人、学生家庭以及与学生关系紧密的社会成员。为了使这些力量能得到充分发挥,高校必须加强对广大教师、教辅人员的培训管理;开设大学生心理健康教育必修课与选修课;开设生命教育、亲情教育、责任教育、价值观教育等课程;开展“525”心理健康教育周、团体心理辅导、心理健康讲座等活动对学生普及心理健康和自杀预防知识;建立家校联系机制,定期沟通信息。

#### 4. 注重各种关系的建立

该模式强调帮助学生建立各种良好关系,譬如:融洽的师生关系、友爱的同学关系、互助的寝室关系、稳定的恋爱关系、密切的亲子关系、良好的社会适应、自我满意度高的学业及社会表现等等。良好的生活环境必定依靠各种良好关系的建立,同时良好关系也是学生重要的保护性因素,能最大程度的帮助学生减轻心理危机、降低自杀风险。

### 三 高校全民参与的大学生心理危机干预与自杀预防模式的具体运行

#### 1. 以培养健全人格为目的,构建全方位心理健康教育体系

据调查,有自杀意念的大学生普遍缺乏生命、责任、亲情、价值观等方面的教育和熏陶,要做好大学生自杀预防工作,需有的放矢地开展生命教育、亲情教育、责任教育、价值观教育等专题教育。构建全方位的心理健康教育体系还要着眼于大学生心理危机应对能力的提高,在课堂教学、课外活动、技能培养三个层面开展危机教育,进行心理调适能力培养。

#### 2. 以提升专业能力为目的,加强心理健康教育队伍建设

敏感、敏捷、专业是对心理健康教育队伍的基本要求,高校应当从危机信息的识别能力、危机预警能力、危机干预能力的提高入手,加强心理健康教育队伍建设。

(1)敏感——提高危机信息识别能力。要充分学习研究大学生心理危机的类型、产生原因、发展过程、处理要领;掌握易感人群的特点;识别心理危机者在学业成就、人

际关系、生活价值感等方面的“征兆”表现;锁定重点关注人群与重点关注时段。

(2)敏捷——提高危机预警能力。危机预警的任务是及时发现危机、有效监控危机动态,迅速发出危机警报。危机预警任务的实现需要建立与完善心理危机干预预警系统。大学生心理危机干预预警系统必须通过出台相关制度,在家庭、社会(精神卫生机构、学校周边等)、学校、院系、班级、寝室六位一体的心理健康模式中建立反应迅速的信息通道。这些制度包括:心理信息报告与通报制度、家校定时联系制度、计算机网络信息监察制度、心理信息定期排查制度等。

(3)专业——提高危机干预能力。学校要建立对危机行为进行干预和救助以降低危机伤害,避免极端事件发生心理危机干预系统,并成立心理危机干预领导小组。危机事件一旦发生,有关部门(学工、保卫、校医院、院系等)要第一时间赶赴现场协调配合处理危机。

#### 3. 以定点监控为目的,建设校内外公共场所心理信息员队伍

校内教学楼、图书馆、实验楼、宿舍、食堂等是大学生学习、生活的主要场所,校外的网吧、歌厅、台球馆、餐馆是大学生交往和娱乐的主要场所。这些场所的管理、保洁、经营人员相对稳定并与学生接触密切,容易发现学生的异常行为。学校应当重视并对他们进行心理危机干预与自杀预防教育,让他们成为大学生心理危机干预自杀预防工作的新力量。

#### 4. 以营造良好育人心理环境为目的,增强全体教职员工心理服务意识

高校肩负着为国家和民族培养建设者与接班人的神圣使命,为了确保当代大学生健康成才,高校全体教职员工必须具有心理服务意识,秉持“一切为了学生、为了一切学生、为了学生的一切”的理念,想学生之所想,急学生之所急。只有这样,良好的育人心理环境才能得以呈现。

## 四 结 论

大学生自杀行为发生的机制表明减少危险性因素和增强保护性因素是高校心理危机干预与自杀预防工作的关键。提出了高校全民参与的心理危机干预与自杀预防模式。心理危机干预与自杀预防模式将构建全方位心理健康教育体系,培养健全人格、提高大学生心理危机预防能力放在首位;将建立与完善心理危机预警与干预体系作为重点;在宏观上着眼心理育人校园文化建设,在微观上关注学生各种关系的建立;不再过于依靠专业力量,将学校、家庭、社会纳入危机干预与自杀预防体系,有助于降低高校心理危机事件发生率和自杀率。

### 参考文献:

- [1] 赵海,季建林.中国自杀率研究[J].临床精神医学杂志,2002,12(3).
- [2] 翟书涛.危机干预与自杀预防[M].北京:人民卫生出版社,1997.
- [3] 金盛华.青少年自杀意向预测研究[J].青年研究,1996(5).
- [4] 刘继红,陈莹,孙新建.广东高校大学生自杀预防与危机干预模式探讨[J].高教探索杂志,2007(5).

(责任编辑 杨凤城)