

# 数字化转型背景下辅导员心理危机干预的“三预”机制优化研究

李金伟

温州大学，浙江温州，325035；

**摘要：**在数字化技术迅猛发展的时代背景下，大学生心理危机问题日益凸显，辅导员在心理危机干预中发挥着关键作用。本研究基于对相关文献的综合分析，深入探讨了数字化转型对辅导员心理危机干预“三预”机制（预防、预警、干预）的影响，剖析了当前机制存在的问题，并提出了相应的优化策略，旨在提升辅导员心理危机干预的科学性和有效性，促进大学生心理健康的全面发展。

**关键词：**数字化转型；辅导员；心理危机干预；“三预”机制

**DOI：**10.69979/3029-2735.25.08.051

## 引言

大学生心理健康状况直接关系到其个人成长、学业发展和社会适应能力。随着数字化技术的广泛应用，大学生的学习、生活和社交方式发生了深刻变化，心理危机问题也呈现出新的特点和趋势。辅导员作为高校学生工作的重要组织者和实施者，承担着关注学生心理健康、及时发现和干预心理危机的重要职责。因此，优化辅导员心理危机干预的“三预”机制，提高干预效果，具有重要的理论和实践意义。

## 1 相关理论基础与研究综述

### 1.1 心理危机干预的理论基础

危机干预理论认为当个体面临突发的、重大的生活事件或心理压力时，可能会出现心理危机。在危机干预过程中，需要及时采取有效的措施，帮助个体缓解情绪、解决问题、恢复心理平衡。

**心理健康教育理论：**强调通过开展心理健康教育活动，提高学生的心理健康意识和自我调适能力，预防心理问题的发生

**社会支持理论：**认为个体的心理健康与社会支持系统密切相关。社会支持系统包括家庭、学校、社区等，能够为个体提供情感支持、物质支持和信息支持，帮助个体应对心理压力。

### 1.2 辅导员心理危机干预的重要性

辅导员与学生接触频繁，能够及时了解学生的思想动态和心理状况，为心理危机干预提供及时、有效的支

持。同时，辅导员具有较强的组织协调能力和沟通能力，能够整合校内外的资源，为学生提供全方位的心理支持。

### 1.3 “三预”机制的内涵

预防机制是指通过开展心理健康教育、宣传普及心理知识等方式，提高学生的心理健康意识和自我调适能力，预防心理危机的发生。预防机制的重点是加强心理健康教育，包括开设心理健康课程、举办心理健康讲座、开展心理咨询活动等。<sup>[1]</sup>

预警机制是指通过对学生的心理状态进行监测和分析，及时发现学生的心理危机迹象，并发出预警信号，为及时干预提供依据。预警机制的核心是建立科学的心理测评体系和有效的监测方法，如运用心理量表、行为观察、谈话沟通等手段，及时发现学生的心理问题。<sup>[2]</sup>

干预机制是指在学生出现心理危机时，采取一系列有效的措施，帮助学生缓解情绪、解决问题、恢复心理平衡。干预机制的关键是及时、有效的干预措施，包括个体心理咨询、团体心理辅导、危机干预等。<sup>[3]</sup>

## 2 数字化转型背景下辅导员心理危机干预“三预”机制存在的问题

### 2.1 预防机制方面

当前心理健康教育存在局限性，内容侧重心理知识传授，忽视学生实际需求，形式以传统课堂教学为主，缺乏多样性。同时，忽视学生个体差异，采用统一教育模式，导致部分学生缺乏针对性支持。此外，心理健康教育需多部门协作，但辅导员与其他部门协作不足，缺

乏沟通机制，影响教育资源整合与整体效果。

## 2.2 预警机制方面

心理测评工具科学性与有效性不足，缺乏针对性，测评操作不规范、评分不准确，影响结果可靠性。行为观察和谈话沟通深度广度不够，辅导员关注学生外在行为多，内心世界和心理需求了解少，谈话沟通流于形式。预警信息共享机制不完善，部门间信息沟通协调不足，预警信息传递不及时准确，影响心理危机干预。<sup>[4]</sup>

## 2.3 干预机制方面

目前，辅导员心理危机干预存在不足。干预方法单一，主要是个体咨询和团体辅导，缺乏创新和多样性，未能根据学生具体情况选择合适措施。专业支持不足，辅导员队伍中专业人员少，缺乏系统培训，影响干预效果。干预效果评估不全面、不科学，关注短期情绪缓解多，长期心理发展和社会适应能力少，评估方法单一，缺乏客观准确性。<sup>5</sup>

# 3 数字化转型背景下辅导员心理危机干预“三预”机制的优化策略

## 3.1 优化预防机制

### 3.1.1 丰富心理健康教育内容和形式

#### （1）整合多元教育资源

深入挖掘中华优秀传统文化中的心理健康教育资源，如儒家的“仁爱”思想、道家的“顺应自然”观念等，将其融入心理健康教育课程中。通过讲述历史故事、文化典故，让学生在潜移默化中领悟心理健康的真谛，培养积极的心理品质。

#### （2）采用多样化教学方法

运用体验式教学方法，如角色扮演、心理剧表演、情境模拟等，让学生在亲身体验中感受和理解心理健康知识。例如，通过模拟人际交往场景，让学生学会正确的沟通技巧和人际关系处理方法，提高社会适应能力。

### 3.1.2 关注学生个体差异

#### （1）建立学生心理档案

运用信息化手段，为每一位学生建立详细的心理档案，记录学生的基本信息、心理测评结果、咨询记录等。通过对心理档案的分析，了解学生的心理特点和发展需求，为个性化心理健康教育提供依据。

#### （2）实施分层心理健康教育

根据学生的心理发展水平和特点，将学生分为不同的层次，如一般心理需求层次、轻度心理问题层次、中度心理问题层次和重度心理问题层次。针对不同层次的学生，制定相应的心理健康教育计划和干预措施，实现分层递进式心理健康教育。<sup>[5]</sup>

### 3.1.3 加强与其他部门的协作

#### （1）构建协同育人体系

加强与学校德育部门、教务部门、后勤部门等的沟通协作，形成全员育人、全过程育人、全方位育人的协同育人体系。各部门应明确自身在心理健康教育中的职责和任务，共同制定心理健康教育工作计划和实施方案，确保心理健康教育工作的顺利开展。

#### （2）整合校内外资源

加强与学校心理咨询中心、精神卫生医疗机构、社区心理健康服务机构等的合作，整合校内外优质心理健康教育资源，为学生提供全方位的心理支持。例如，邀请专业心理咨询师为学生进行团体心理辅导和个体心理咨询；与精神卫生医疗机构建立合作关系，为有严重心理问题的学生提供专业的治疗和康复服务。

## 3.2 优化预警机制

### 3.2.1 选择科学的心理测评工具

#### （1）优化测评指标体系

基于心理学理论和大学生心理特点，构建科学合理的心理测评指标体系，涵盖认知、情感、意志、行为等多个方面。例如，采用症状自评量表（SCL-90）、青少年生活事件量表、自尊量表等工具，全面评估学生的心理健康状况。

#### （2）引入先进的测评技术

运用人工智能、大数据分析等先进技术，对学生的心理数据进行采集、分析和处理，提高测评的效率和准确性。例如，通过对学生在网络平台上的行为数据、社交媒体数据等进行分析，挖掘学生的心理特征和潜在问题。

开发个性化的心理测评软件，根据学生的不同需求和特点，提供定制化的测评服务。同时，加强对测评数据的安全保护，确保学生的个人隐私不被泄露。

### 3.2.2 加强行为观察和谈话沟通

#### （1）提升观察能力

培养辅导员的观察力，使其能够敏锐地捕捉学生的行为变化和情绪波动。辅导员应学习心理学的观察方法

和技巧,如非语言观察、情境观察等,提高观察的准确性和有效性。

建立行为观察记录制度,要求辅导员定期对学生的行为表现进行记录和分析,及时发现学生的心理问题线索。同时,加强对辅导员观察能力的培训和考核,提高其观察水平。

#### (2) 优化谈话沟通技巧

开展谈话沟通技巧培训,让辅导员掌握有效的沟通方法和技巧,如倾听技巧、提问技巧、反馈技巧等。在谈话过程中,辅导员应尊重学生的个性和感受,营造轻松、和谐的氛围,让学生愿意敞开心扉,倾诉自己的内心想法和困惑。

### 3.2.3 完善预警信息共享机制

#### (1) 建立信息共享平台

搭建数字化的预警信息共享平台,整合学校各部门、各学院的学生信息资源,实现信息的集中管理和共享。例如,通过校园网等渠道,在保证学生隐私的前提下内部发布学生的心理测评结果、行为异常情况、咨询记录等信息,为辅导员及时了解学生的心理状况提供便利。

加强对信息共享平台的安全防护,确保信息的安全性和保密性。同时,建立信息审核制度,对发布的信息进行严格审核,避免不实信息的传播。

#### (2) 明确信息共享流程

制定明确的预警信息共享流程,规定各部门、各学院在信息收集、整理、分析、传递等环节的职责和任务。例如,要求辅导员及时将发现的学生心理问题线索上报给学校心理健康教育中心,心理健康教育中心对信息进行汇总分析后,及时向相关部门和人员发布预警信息。

## 3.3 优化干预机制

### 3.3.1 创新干预方法

#### (1) 开展团体心理辅导

组织开展形式多样的团体心理辅导活动,如团队建设活动、心理拓展训练、心理主题班会等。通过团体活动,让学生在互动中增强团队意识、沟通能力和合作精神,同时也能够帮助学生缓解心理压力,改善心理状态。

#### (2) 引入心理治疗技术

学习和借鉴国内外先进的心理治疗技术,如认知行为疗法、人本主义疗法、精神分析疗法等,并结合学生的实际情况,灵活运用这些技术开展心理危机干预工作。例如,对于存在焦虑、抑郁等情绪问题的学生,可以采

用认知行为疗法,帮助学生改变不良的思维方式和行为习惯,缓解情绪困扰。

加强对辅导员的心理治疗技术培训,提高其专业水平和实践能力。同时,建立心理治疗技术指导机制,为辅导员开展心理治疗工作提供专业支持和指导。

### 3.3.2 加强专业支持

#### (1) 加强辅导员培训

制定系统的辅导员培训计划,定期组织辅导员参加心理健康教育培训课程,提高辅导员的心理专业知识和技能水平。培训内容包括心理健康基础知识、心理危机干预方法、心理咨询技巧等方面。

邀请国内外知名的心理健康教育专家、心理咨询师来校讲学,为辅导员提供前沿的理论和实践经验。同时,加强辅导员之间的交流与合作,通过案例分析、经验分享等方式,共同提高心理健康教育工作水平。

#### (2) 引进专业人才

加大对心理健康教育专业人才的引进力度,充实辅导员队伍。招聘具有心理学专业背景、丰富实践经验的人才,担任学校的心理健康教育教师和辅导员,为学生提供专业的心理支持和帮助。

建立专业人才激励机制,提高专业人才的待遇和发展空间,吸引更多的优秀人才投身于心理健康教育工作。同时,加强对专业人才的管理和考核,确保其能够发挥专业优势,为学生的心理健康成长保驾护航。

### 3.3.3 完善干预效果评估机制

#### (1) 建立多元化评估指标体系

构建多元化的干预效果评估指标体系,包括学生的心理健康状况、心理调适能力、社会适应能力等方面。例如,采用心理测评、行为观察、学生自我评价、家长反馈等多种方式,对干预效果进行综合评估。

注重评估指标的科学性和合理性,根据学生的心理发展特点和干预目标,制定具体、可操作的评估指标。同时,加强对评估指标的动态监测和调整,确保其能够准确反映干预效果的变化情况。

#### (2) 采用科学的评估方法

运用实证研究方法,对干预效果进行科学评估。例如,通过随机对照试验、前后测对比等方法,验证干预措施的有效性。同时,加强对评估数据的分析和研究,探索干预效果的影响因素和作用机制。

结合定性研究方法,如访谈、案例分析等,深入了

解学生对干预措施的感受和体验,为进一步优化干预措施提供依据。例如,通过与学生进行访谈,了解学生对团体心理辅导活动的满意度和收获,为今后的工作提供参考。

### (3) 加强评估结果的应用

将干预效果评估结果及时反馈给相关部门和人员,为调整和改进干预措施提供依据。例如,根据评估结果,及时发现干预工作中存在的问题和不足,调整干预策略和方法,提高干预效果。

建立干预效果评估结果公示制度,对干预效果显著的部门和个人进行表彰和奖励,激发各部门和人员参与心理健康教育工作的积极性和主动性。同时,加强对干预效果的跟踪和随访,确保学生的心理健康状况得到持续改善。

## 4 结论

数字化转型深刻影响着辅导员心理危机干预的“三预”机制,使其面临着前所未有的机遇与挑战。为推动大学生心理健康发展,优化“三预”机制势在必行。在预防方面,通过丰富教育内容和形式,关注个体差异,加强部门合作,为学生的心理健康筑牢根基;在预警环节,运用科学的测评工具,加强观察与沟通,完善信息共享机制,能够及时发现潜在危机;在干预过

程中,创新方法,加强专业支持,完善评估体系,有助于高效解决学生的心理问题。只有不断优化“三预”机制,辅导员才能在心理危机干预中发挥更大的作用,为大学生心理健康提供坚实的保障。

### 参考文献

- [1]唐春红. 基于生命意义感提升的大学生心理健康教育探赜[J]. 学校党建与思想教育, 2023, (04): 46-48
- [2]田亚西. 新时代下大学生思想政治教育与健康教育协同育人的研究[J]. 产业与科技论坛, 2024, 23(01): 107-110.
- [3]党喜灵. 浅析大学生心理健康教育和思想政治教育的协同整合[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(03): 486.
- [4]王聪, 陈平海. 高职院校大学生思想政治教育与健康教育的整合研究[J]. 财富时代, 2021, (01): 158-159.
- [5]林振, 冯志明, 艾小林. 思想政治教育协同心理健康教育干预大学生自杀的研究[J]. 林区教学, 2020, (10): 107-110.

作者简介: 李金伟(1997-), 男, 汉族, 浙江温州, 助教, 硕士, 温州大学, 研究方向: 思想政治教育