

结构式干预在大学生心理健康管理中运用机制研究

李雪丽

长沙职业技术学院信息工程与商务学院, 湖南长沙, 414000;

摘要: 本文通过对新时代大学心理问题类型、表现以及成因进行分析。通过对大学生心理问题识别、筛选精准分析心理问题, 实现心理问题干预结构式、分类别处理, 并将心理问题干预全员化进行, 实现心理问题干预系统化、结构化干预, 从而实现以结构式干预进行大学生心理问题解决, 最终做到心理问题干预从源头、不同阶段以及后续管理多结构管控, 实现全体学生预防性干预、苗头性问题学生二级干预到高风险群体三级干预, 明确结构式干预大学心理健康问题具体路径和保障措施。

关键词: 结构式干预; 心理健康; 大学生

DOI: 10.69979/3029-2700.26.01.080

心理健康是大学生全面发展的重要基础, 也是其学业成功、人际关系和谐以及未来社会适应的关键保障, 更加是关系到为国育人的整体质量水平。2023 年 4 月 20 日, 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025 年)》的通知, 以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导, 全面贯彻党的教育方针, 坚持为党育人、为国育才, 落实立德树人根本任务, 坚持健康第一的教育理念, 切实把心理健康工作摆在更加突出位置, 培养担当民族复兴大任的时代新人^[1]。心理健康是健康重要组成部分, 是人在成长和发展过程中表现出的认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态^[2]。随着社会经济发

展, 大学生心理问题形成有外在和内在因素。外部因素主要包括家庭关系、学校生活和社会环境。诸如父母离异重组、重男轻女、粗暴式教养以及情感忽视等家庭因素, 如学业问题、寝室矛盾以及学校政策不满等学校生活因素, 因就业压力、网络环境等社会环境因素。

1.3 大学生心理问题成因

大学生心理问题形成有外在和内在因素。外部因素主要包括家庭关系、学校生活和社会环境。诸如父母离异重组、重男轻女、粗暴式教养以及情感忽视等家庭因素, 如学业问题、寝室矛盾以及学校政策不满等学校生活因素, 因就业压力、网络环境等社会环境因素。

1.4 心理结构干预管理目标

一是实现预防性目标, 实现心理健康教育普及化, 降低大学生心理问题发生率, 建立心理韧性培养机制, 将抗压抗挫折纳入教育必修科, 实现掌握基础抗压管理能力。二是动态识别目标。校内相关职能部门及责任人形成网格式预警机制, 实现动态监控识别。三是精准干预目标。建立医校治疗绿色通道, 实施 24 小时响应机制, 建立轻度(朋辈咨询)、中度(专业咨询)、重度(医疗介入)结构式干预机制。三是持续发展目标, 实施心理素质提升计划, 将正念训练、情绪管理纳入选修课, 以定制化生涯发展服务咨询。

2 心理问题的识别

2.1 心理问题识别方法

一是观察法, 教育工作者有计划性、有目的性对学生的外在表现。主要通过观察情绪、行为、生理、社交、学业等外在显性情况, 进一步分析掌握个人心理信息, 进而观察识别个体心理健康情况。二是访谈法。通过与学生个体、同寝室和同班级人员、任课教师以及家属等

1 大学生心理问题分析

1.1 大学生心理问题类型

社会价值取向问题。随着改革开放深入推进, 亚文化对主流文化的侵袭越来越明显, 文化霸权通过引诱认同等方式输出其价值观, 如: 电影、动漫、周边产品、游戏等, 使大学生群体增强对其他国家的价值认同。学习心理问题。主要表现在学习动机缺乏、过度的学习焦虑、心理自卑等问题。

1.2 大学生心理问题表现

对于遭遇心理问题的大学生, 通过情绪、行为、思维认知以及自我认知等方面表现出来。从外在表现为情绪低落、易怒、烦躁等情绪波动较大, 个体表现有攻击行为、自残、失联等对内或者对外的破坏性; 从内在表

进行谈话了解学生近期心理状况。对于学生个人访谈，重点了解个人情绪宣泄、倾诉以及存在困扰问题，进而更加清楚了解学生异常行为真正原因所在，及时不能很好了解情况，也可以作为学生个体情感宣泄口。三是测试法，指用标准化的程序、方法和测试工具进行心理测试，如心理量表、心理测量仪器等对学生心理问题进行有效识别。常用的学生行为问卷、测试专业项目的罗森伯格幸福量表、贝克抑郁自评量表和汉密尔顿抑郁量表等。

2.2 心理问题筛选过程

一是信息收集。根据新生入学、新学期开学等特定时间点对全体人员定期的信息收集，包括问卷调查、心理测试等，同时结合日常包括对家庭信息建立、家访以及周边人员的沟通交流等途径收集学生情感、行为、学习等方面情况。二是信息分析。通过任课教师、身边同学以及家庭，通过访谈和观察等收集以及借助专业心理测试方法和工具，心理量表、心理测量仪器等方法途径，来量化和分析学生心理状况，识别潜在的心理问题。三是进行深入评估。根据信息收集，将数据进行深入评估，结合评估数据，按照阶段性问题进行分类，制定个性化干预措施和结构性干预措施，同时结合家庭情况、学校实际情况进行有序阶段性和结构性干预。

2.3 心理问题干预理论化

一是三全育人理念。按照实全员全过程全方位育人理念，转变单向育人到全方位育人。以培育时代新人为落脚点，高校将顶层设计和扁平化管理相结合；强化“三全育人”的目标、权责、激励和保障等力度；构建高校、家庭、社会的协同融合教育体系，建设线上线下的全覆盖；加大科技信息技术利用，创新实现高校育人新模式，实现网络化、信息化和智能化的全员终身育人体系^[3]。二是嵌入系统化育人理念。入学的心理基础教育以培养完整人格为导向。建立健全学校心理教育体系，形成课外和课内的教育、形成咨询以及指导的心理干预体系。形成以专业教师为主导，以学生管理队伍为主体，以学生自我调节的教育管体系^[4]。

3 结构式心理干预

3.1 结构式心理干预前提

重点关注特殊大学生群体。特殊大学生群体是指生由于家庭经济困难、学习困难、身体缺陷、情感受挫、就业困难等特殊大学^[5]。抓住开学（新生入学）初、学期期末以及毕业前三个关键点，关注好学业、毕业以及

就业问题。

3.2 结构式心理干预要求

结构式心理干预在很大程度上是高校教育工作者与学生在生活、学习以及精神上全方位互动。高校工作者要具备职业敏感性和专业性，学会观察发现抓住细节，深挖心理问题起因，有效做到后续处理跟踪。

3.3 结构式心理干预实施

结构式心理健康干预要求高校各部门、全体教职工等，以关注学生健康全面发展为目标，从学生个体出发，重点了解心理历程、予以心理支持、心理健康教育、应急处理以及应对技巧等方面，增强与学生之间的沟通，观察学生心理变化历程，及时分析学生可能出现不同的心理问题，采取相应措施予以心理支持和心理健康教育。

4 结构式心理干预措施

4.1 面向全体学生初级基础认知教育

一是建立心理健康通识课程，涵盖情绪管理、时间管理、网络素养。定期开展主题讲座与工作坊，如“职业规划中的心理调适”“健康恋爱观培养”。建立心理健康数字化资源库，提供在线心理测评。通过基础认知教育，对抑郁、焦虑、强迫等典型症状的科普（案例库+漫画手册），实现常见心理问题识别，进行一步实现心理健康与学业、人际、职业发展的关系现实处理。二是建立校内校外心理资源联动机制。实现校内心理咨询线上/线下双通道咨询机制和24小时校内响应紧急救援机制，实现校外专业机构对接清单。三是着重抗压以及人际关系核心技能培养。常态化开展抗压管理，包括正念呼吸训练、时间管理四象限法则实操、睡眠卫生指导等，有针对性专项预防，针对特殊人群、贫困生、少数民族、网瘾君子等，开展非暴力沟通（NVC）情景模拟工作坊、社交恐惧脱敏训练、亲密关系教育以及文化融入机制等提升人际能力，不断提升资源联动能力。

4.2 面向苗头性群体的二级干预机制

针对心理测评结果不佳、日常观察发现情绪行为异常、主动求助的轻度心理问题学生，主要为了尽量降低心理问题向严重化转换，提升学生自自主应对心理困扰能力和建立心理问题干预与转介的标准化流程。一是建立团体辅导机制，针对特定群体（如考试焦虑者、社交恐惧者）开展8-10人小组活动，实施朋辈支持计划，培训学生心理委员，建立“心理互助小组”，开展专业短期心理训练，如“正念减压训练营”“时间管理7天

挑战”等。二是通过结合学业成绩波动（如连续 2 门挂科）、夜间网络活跃度（凌晨 1-5 点在线时长>3 小时）等建立动态筛选机制，开展辅导员和心理老师对问题学生进行 1 对 1 谈心谈话，建立问题学生心理状态评估清单，定期开展院系问题学生案例研讨会等。三是建立结构化干预心理问题档案，涵盖谈心谈话和咨询记录、生理指标变化、干预效果评估等。四是根据生问题类型，如人际关系、自我认知等问题，制定对应用的初步实施方案。五是建立与医院机构签订转诊协议（明确转介指征、信息共享规则）等。

4.3 面向高风险群体的三级干预机制

针对严重心理问题，如抑郁症、创伤后应激障碍等，由医院提供专业治疗、学校和家庭提供心理咨询辅导保密等，为了更大程度减少极端事件发生和避免资源浪费。一是建立多部门联动机制，学校心理健康中心、学工处、医院需要协同合作，发挥社会公益组织能力。二是建立自杀、自伤等仅仅事件应急预案；三是建立康复支持机制，合理安排治疗期间学业调整，如休学、缓考等，实现愈后跟踪，避免复发。

5 结构式干预保障体系

5.1 制度组织保障

一是成立校级心理健康工作委员会，由分管副校长牵头，整合学工处、教务处、校医院、后勤部门数据流，实现跨部门联动机制。二是建立院系心理工作站，按师生比例配备专职心理教师，实行月度心理动态报告制度。三是建立伦理审查委员会，对学生隐私保护、干预手段合规性进行监督。四是建立朋辈支持网，加大心理助理员培训和认证力度，将心理助理员覆盖到每个班级；五是建立与三级干预机构衔接机制，实现明确转介指征、信息共享等。六是建立家校联动机制，尤其加强重视对高风险人群家庭的家校合作，有针对性地开展学生行为、生活等多方位多层次的监控和干预，实现学生心理干预紧急救助，降低家庭因素导致的二次伤害。在实现家校合作机制过程中，不断明确学校和家庭的主要任务和具体做法，真正做到对发现学生心理有效精准识别、干预。

5.2 人物科技保障

一是按一定比例设置心理教师和心理助理员，加大对心理助理员认证力度；二是实施全员育人，实现辅导员心理急救技能上岗和专业教师将心理健康元素融入课程思政等；三是建设专项功能室，设置团体辅导室，

配备生物反馈仪、沙盘治疗设备等，建立压力释放舱，包含击打宣泄系统、沉浸式放松舱等。四是开展心理友好型宿舍建设，增设隔音自习区、情绪宣泄室等。五是技术赋能体系，研发心理问题甄别、筛选系统，实现对心理测评（每学期 1 次）、课堂表现、社交网络分析综合工具，进而实现对问题学生预警提醒。

5.3 校园文化保障

主要通过校园文化建设，营造包容的校园氛围，减少学业、竞争压力，提供运动、艺术等减压渠道。一是开设必修或选修课程，举办讲座，开展治愈工作坊（绘画治疗、音乐即兴创作），压力释放计划（攀岩挑战赛、拳击减压课），组织心理活动（心理剧、主题班会）等形式，对在校学生进行情绪调节、生涯规划，正确抗压抗挫，有效处理人际关系等。二是通过微信、显示屏等媒介宣传普及心理知识等，尤其加大对心理问题最新成果的宣传，真正让学生认识到问题本质，同时也给心理教师工作者给与正确的指引，为对学生作出正确评估和识别提供基本的知识判断。

参考文献

- [1] 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》的通知. (2023-4-20). https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm
- [2] 冯洪荣. 全面加强心理健康教育体系建设，提高学校教育质量[J]. 北京教育(普教版), 2023, (01): 42-45.
- [3] 郭军权, 王利民. 高职院校学生心理问题状况分析及建议[J]. 内江科技, 2008, (11): 151-152.
- [4] 李雪丽. 新时代思想政治教育视角下高校三全育人内在逻辑研究[J]. 湖北开放职业学院学报, 2023, 36(15): 103-105.
- [5] 施桂红. 大学生特殊群体心理问题特征及其教育管理研究[J]. 江苏第二师范学院学报, 2021, 37(06): 97-102.

作者简介：李雪丽（1988-），女，汉族，河南驻马店人，教育学硕士，硕士研究生，讲师，研究方向：心理管理、思政教育。

课题项目：2024 年度湖南省普通本科高校教学改革研究项目-“大智移云”背景下财务管理专业课程思政元素挖掘与融合策略研究（202401001757）。