

“三全育人”视角下高校学生心理危机预防与干预机制研究

王 敏

西安科技大学高新学院 陕西 西安 710100

摘要: 高校学生心理危机预防与干预是落实立德树人的关键。“三全育人”理念为构建高效危机管理体系提供指引。本文依全员、全程、全方位育人逻辑,用运性质研究、案例分析等方法,剖析高校学生心理危机表现、诱因及工作短板。构建了全员参与、全程预警、全方位支持机制,优化“识别—干预—康复”全链条流程。实践表明,该机制提升早期识别率与干预响应效率,降低危机事件发生率,为高校将心理健康教育融入育人全程提供路径,助力提升人才培养质量。

关键词: 三全育人; 心理危机; 预防干预; 协同机制

引言: 新时代高校学生面临学业、人际、就业等多重挑战,心理危机事件常态化、复杂化,影响校园安全稳定。传统心理危机管理依赖心理中心与辅导员,存在覆盖窄、链条断、协同不足等问题,难满足学生多样心理需求。“三全育人”强调打破主体壁垒、贯穿培养全程、整合多元载体,与心理危机预防干预的系统性需求契合。将其嵌入管理,可实现从被动到主动、单点到系统的转变。本文聚焦此融合视角,探索完善机制,为高校心理健康教育工作提质增效。

1 “三全育人”理念概述

1.1 “三全育人”的内涵与要求

“三全育人”理念源于新时代高校育人模式改革实践,核心内涵包括全员育人、全程育人、全方位育人三个维度,三者相互关联形成有机整体。全员育人要求打破“育人是教师专属职责”的误区,明确专业教师、行政人员、后勤职工、学生骨干等所有校园成员的育人责任,构建“人人皆是育人者”的工作格局。全程育人强调将育人工作贯穿学生入学适应、在校成长、毕业转型的完整培养周期,针对不同阶段的身心特点开展精准引导。全方位育人则要求整合课堂教学、校园文化、社会实践、网络空间等多元载体,实现育人元素在学生学习生活各场景的渗透覆盖。其核心要求是坚持以学生为中心,通过资源整合、流程优化、责任细化,构建协同高效的育人体系,促进学生全面发展。

1.2 “三全育人”与高校学生心理健康教育的关系

“三全育人”与高校学生心理健康教育存在天然的价值契合与功能互补,二者共同服务于学生全面发展的核心目标。从价值导向看,“三全育人”强调人的综合素质提升,心理健康是综合素质的重要基石,将心理健康教

育融入“三全育人”体系,可实现价值引领与心理关怀的有机统一。从工作逻辑看,心理健康教育需要多元主体协同发力,“三全育人”的全员维度为整合专业力量、行政资源、朋辈支持提供了框架,解决传统模式中“心理中心单打独斗”的困境。从实施路径看,“三全育人”的全程特性与心理健康教育的阶段性需求高度匹配,能针对新生适应、学业攻坚、就业冲刺等关键节点开展针对性干预^[1]。同时,心理健康教育为“三全育人”提供情感支撑,通过提升学生心理韧性,增强育人工作的实效性,形成双向促进的良性互动。

2 高校学生心理危机现状与成因分析

2.1 高校学生心理危机的主要表现

高校学生心理危机在情绪、行为、认知三个维度呈现鲜明特征,且不同危机类型各有侧重。情绪层面,主要表现为持续抑郁、焦虑失控、情绪两极化等,部分学生长期处于情绪低落状态,对学业、社交等丧失兴趣,或因微小刺激出现暴怒、哭泣等极端反应。行为层面,常见睡眠障碍、饮食紊乱、社交退缩等问题,具体表现为失眠或嗜睡、暴饮暴食或厌食,以及刻意回避课堂、社团等集体场景,拒绝与人面对面沟通。认知层面,易出现思维偏激、自我否定等偏差,学业受挫学生常产生“我能力不行”的负面认知,就业焦虑严重者则形成“前途无望”的极端判断。严重危机还会表现为自伤倾向、自杀意念等极端行为,少数学生因情绪失控出现伤害他人、破坏财物等冲动举动,直接威胁校园安全。

2.2 高校学生心理危机现状的质性分析

为探究高校学生心理危机现状,本研究运用质性研究法,选取综合、理工、艺术类等不同高校为样本,通过深度访谈、焦点小组讨论,收集学生、教师、辅导员

等多方信息。研究发现,心理危机呈现特点如下:年级上,新生心理危机发生率低,主要因环境适应与学业转型压力;大三、大四学生发生率高,与考研、就业及情感问题相关。程度上,轻度情绪困扰学生占比高,能维持基本学习生活但情绪不稳;中度心理问题学生有一定比例,心理困扰严重影响学习生活;重度危机风险学生占比低,但心理问题严重,有自伤、自杀风险,需高度关注^[2]。另外,高校心理健康服务知晓度与接纳度欠佳,部分学生因偏见和信任度低不愿主动求助,致使许多心理危机学生未及时获干预,危机风险增加。

2.3 高校学生心理危机的成因分析

高校学生心理危机的形成是个体、家庭、学校、社会多因素叠加的结果,具有复杂的成因机制。个体层面,当代大学生多为独生子女,成长环境顺风顺水,心理韧性与挫折承受能力较弱,面对竞争压力时易陷入无助感;部分学生自我认知模糊,存在完美主义倾向,难以接受自身不足。家庭层面,不良教养方式是重要诱因,过度保护导致独立能力缺失,严厉管教引发逆反心理,情感忽视或家庭矛盾则使学生缺乏安全感与情感支撑。学校层面,传统教育重智育轻心育,心理健康课程多为选修,专业咨询师配比不足,部分教师对学生心理问题关注不够,未能及时干预。社会层面,网络负面信息传播、就业市场竞争加剧等因素,加剧了学生的焦虑情绪;多元价值观冲击使部分学生陷入价值迷茫,进一步增加危机风险。

3 “三全育人”视角下心理危机预防机制构建

3.1 全员参与:构建责任共担的育人共同体

基于全员育人维度,构建“专业引领、多方协同”的责任共担体系。明确心理中心教师的核心职责,负责危机评估、专业干预与技术培训,每月开展1次面向全校教职工的心理知识讲座。强化辅导员的一线作用,建立“一对一”谈心谈话制度,每周与重点关注学生沟通,实时更新心理动态档案。激活专业教师的课堂优势,在课程教学中融入心理健康案例,通过作业批改、课后交流识别学生异常表现。发挥学生骨干的朋辈力量,选拔心理素质好的学生组建“心理互助队”,开展宿舍心理观察、朋辈疏导等工作。联动家长形成合力,每学期召开线上家长会,分享学生心理状况,指导家长掌握科学沟通方法^[3]。制定《育人责任清单》,明确各主体责任,将心理工作成效纳入考核,激发参与动力。

3.2 全程覆盖:建立动态跟踪的预警体系

遵循全程育人理念,构建“入学—在校—毕业”全周期动态预警体系。入学阶段,实施心理普查,采用

UPI、SCL-90量表筛查高危学生,建立包含基本信息、心理特质、危机风险的个人档案,明确关注等级。在校阶段,实行“日常监测+定期评估”机制,辅导员通过查寝、班会收集行为信息,心理中心每学期对重点学生开展二次测评,更新档案内容;针对考试周、开学季等关键节点,开展专项心理排查。毕业阶段,聚焦就业焦虑、离别适应等问题,开展团体辅导与个体咨询,跟踪学生离校前心理状态。搭建预警信息共享平台,整合辅导员、教师、学生骨干收集的信息,运用大数据技术分析危机趋势,实现从“被动应对”到“主动预警”的转变。

3.3 全方位渗透:打造多维支持网络

依托全方位育人载体,构建“课堂+校园+实践+网络”的多维支持网络。课堂教学中,开设《大学生心理健康》必修课,学分纳入人才培养方案;专业课程融入心理韧性培养内容,实现知识传授与心理引导融合。校园文化方面,举办“5·25心理健康月”“心理情景剧大赛”等活动,在宿舍、班级开展“心理沙龙”,营造关注心理健康的氛围。社会实践环节,组织学生参与社区帮扶、志愿服务等活动,通过奉献社会提升自我价值感,锤炼心理品质。网络空间上,搭建“线上心理服务平台”,提供咨询预约、心理测评、危机求助等功能;开通24小时心理援助热线,利用微信公众号推送情绪调节技巧,打破时空限制提供便捷支持^[4]。

4 “三全育人”视角下心理危机干预机制优化

4.1 早期识别与预警系统

优化早期识别与预警系统,关键在于构建一套科学、高效的“信息收集—分析研判—分级预警”标准化流程。信息收集采用“多渠道汇聚”模式,多管齐下确保信息全面准确。辅导员在日常管理过程中,密切留意学生的行为举止、出勤情况等,收集行为信息;专业教师则关注学生在课堂上的表现,如注意力是否集中、情绪是否稳定等,及时反馈异常表现;学生骨干在宿舍生活中,留意舍友的动态变化,报告宿舍内的情况;家长同步反馈家庭沟通情况,如学生回家后的情绪状态等。同时,建立“日报告、周汇总”制度,保证信息及时传递。分析研判环节,成立校级心理危机评估小组,成员由心理教师、辅导员、校医等组成。每周召开研判会,结合量表数据与具体表现,综合评估危机风险等级。分级预警设置“蓝色、黄色、橙色、红色”四级,针对不同等级采取相应措施。蓝色预警由辅导员开展日常疏导,黄色预警安排心理教师进行咨询,橙色预警启动专业干预,红色预警立即联系家长并转介医疗机构,确保预警精准、响应迅速。

4.2 分级干预与精准施策

基于危机等级建立分级干预机制,是实现精准施策的重要途径。针对蓝色预警学生,他们主要是存在轻微情绪困扰,实施“朋辈疏导+辅导员关怀”基础干预。心理互助队每周开展1次交流活动,让学生在轻松的氛围中倾诉烦恼,相互鼓励;辅导员每月进行1次深度谈话,了解学生的内心想法,给予针对性的指导和关怀,帮助缓解负面情绪。黄色预警学生存在明显心理困扰,采用“心理咨询+团体辅导”模式。心理教师制定个性化咨询方案,每周进行1次个体咨询,深入了解学生的心理问题根源;组织同类问题学生参与团体辅导,利用同伴支持的力量,促进学生之间的交流和相互理解,共同改善心理状态。橙色预警学生有严重心理问题,启动“专业干预+家庭联动”机制。干预专班制定详细计划,家长全程参与,共同关注学生的心理变化;协调专业医院进行诊断,必要时为学生办理休学治疗,确保学生得到专业的治疗和照顾。红色预警学生面临极端危机风险,实施“紧急处置+医疗转介”,立即启动应急预案,安排专人24小时陪护,联系医院绿色通道,确保危机得到及时控制^[5]。

4.3 后期跟踪与康复支持

强化后期跟踪与康复支持,构建“危机处置—康复辅导—回归适应”闭环体系至关重要。危机处置后,建立康复跟踪档案,明确心理教师为第一责任人。心理教师每周与学生进行沟通,通过谈心、心理测评等方式,评估学生心理状态变化,根据评估结果及时调整康复计划,确保康复计划的科学性和有效性。康复辅导采用“个体咨询+心理训练”相结合的方式。个体咨询帮助学生深入梳理危机成因,引导学生正确认识自己的心理问题;心理训练通过正念训练、压力管理训练等,帮助学生掌握情绪调节技巧,提升心理韧性。针对康复期学生,开展“支持性团体活动”,让学生在安全、温暖的氛围中分享

自己的感受和经历,消除心理隔阂,增强彼此之间的信任和支持。回归适应阶段,协调辅导员、教师为学生提供学业帮扶,根据学生的学习情况制定个性化的学习计划,避免学生因成绩落后引发新的压力;对休学返校学生,制定“一对一”适应计划,安排学生骨干协助其融入集体,帮助学生尽快适应校园生活。建立“医院—学校—家庭”三方沟通机制,及时同步治疗与康复情况,形成强大的支持合力。

结束语

“三全育人”理念为高校学生心理危机管理提供系统思路,构建全员、全程、全方位机制,优化分级干预,解决了传统工作碎片化、被动化问题。研究显示,将心理危机预防干预融入育人全程,整合资源、明确责任,才能构建科学管理体系。未来,高校要深化“三全育人”与心理健康教育融合,加强专业队伍建设,借助人工智能提升识别精准度,强化家校社协同,形成全面心理支持格局,降低危机发生率,助力学生培育健康心理,为高等教育高质量发展筑牢根基。

参考文献

- [1]郑秋强,杨薇薇.“三全育人”视角下高校学生心理危机预防与干预机制研究[J].江西科技师范大学学报,2022(3):92-98.
- [2]姚琼丽,赵延杰.大学生心理危机预防与干预机制的实践与探讨[J].当代教育实践与教学研究,2020(09):233-234.
- [3]敬学圆.浅析大学生心理危机预防及干预机制[J].教育教学论坛,2020(11):301-302.
- [4]吴丹.“三全育人”体系视角下的高校学生社团管理研究[J].佳木斯职业学院学报,2023,39(02):101-103.
- [5]彭瑞星,李泳波.大学生心理危机预警及其干预策略分析[J].新一代:理论版,2021(3):13-13.