

新时代背景下大学生情绪危机识别与辅导员有效干预机制构建

妥桂芳

银川科技学院, 宁夏银川, 750001;

摘要: 在新时代社会快速发展与教育环境深刻变革的背景下, 大学生群体面临学业、就业、人际关系及自我发展等多重压力, 情绪危机事件呈现多发、隐蔽性强、危害性大等特点, 对高校学生工作提出了严峻挑战。本文立足于新时代大学生心理发展特征, 系统探讨大学生情绪危机的典型表现与早期识别指标, 分析当前危机预警与干预工作中存在的识别滞后、信息壁垒、专业力量不足等问题。在此基础上, 构建以辅导员为核心, 融合“精准识别—分级预警—协同干预—长效追踪”四位一体的有效干预机制。通过强化辅导员专业能力、整合校内外资源、完善信息化平台与危机预案, 旨在提升高校应对学生情绪危机的主动性和实效性, 切实保障大学生心理健康与校园安全稳定。

关键词: 新时代; 大学生; 情绪危机; 危机识别; 辅导员; 干预机制

DOI: 10. 64216/3080-1516. 25. 09. 021

引言

随着我国经济社会的持续发展和高等教育的普及深化, 新时代大学生的成长环境发生了深刻变化。信息技术的迅猛发展拓宽了信息获取渠道, 同时也加剧了价值多元与认知冲突; 社会竞争日益激烈, 学业压力、就业焦虑、经济负担、情感困扰等问题叠加, 使得大学生心理健康问题日益凸显。情绪危机作为心理问题的集中表现, 若未能及时识别与干预, 极易演变为极端行为, 不仅危及个体生命安全, 也影响高校的正常秩序与社会稳定。

辅导员作为高校思想政治教育和学生日常管理的一线力量, 是学生最亲近的“知心人”与“引路人”, 在学生情绪危机的早期发现、及时介入和后续支持中扮演着不可替代的关键角色。然而, 当前部分高校在情绪危机干预体系中仍存在预警机制不健全、识别手段单一、干预流程不规范、专业支持不足等现实困境, 导致危机应对被动滞后。

因此, 立足新时代背景, 深入分析大学生情绪危机的成因与表现特征, 探索构建以辅导员为主体、科学高效、协同联动的危机识别与干预机制, 不仅是提升高校心理健康教育工作质量的内在要求, 更是落实立德树人根本任务、促进学生全面发展的迫切需要。本文拟从理论与实践相结合的角度, 探讨该机制的构建路径, 为高校学生工作提供参考与借鉴。

1 新时代背景下大学生情绪危机现状分析

1.1 大学生情绪危机的定义与分类

大学生情绪危机指的是在面对学业压力、人际关系困扰、职业规划不确定性等多重挑战时, 个体出现严重的情绪波动或心理失衡状态, 导致其日常功能受到显著影响。根据情绪危机的表现形式和持续时间, 可以将其分为短期情绪反应(如短暂的焦虑、抑郁情绪)和长期情绪障碍(如慢性抑郁症、焦虑症)。前者通常由特定事件触发, 随着问题解决而缓解; 后者则可能涉及更深层次的心理健康问题, 需要专业干预。

1.2 新时代背景下大学生情绪危机的主要表现

社会环境因素: 现代社会的快速发展带来了信息爆炸和技术革新, 但也加剧了竞争压力和社会比较。对于大学生而言, 社交媒体上的“完美生活”展示往往引发自我价值怀疑, 增加了孤独感和社交焦虑。

家庭教育因素: 家庭结构变化、父母期望过高以及过度保护或忽视都可能导致大学生情感支持系统脆弱, 形成依赖性强或反叛心理, 进而影响情绪调节能力。

个体心理因素: 个性特质如内向性、低自尊等是情绪危机发生的内在风险因素。此外, 缺乏有效的应对策略和解决问题的能力也是诱发情绪危机的重要原因。

1.3 大学生情绪危机对个体及社会的影响

情绪危机不仅损害了大学生的身心健康, 降低了生

活质量,还可能阻碍个人成长和发展,影响学业成就和未来职业生涯。从社会层面来看,情绪危机若未得到有效控制,可能会引发一系列负面后果,包括校园暴力、自杀事件等,破坏校园和谐稳定,增加社会治理成本。

2 大学生情绪危机识别方法

2.1 心理测验法

通过标准化的心理量表测试,如 SCL-90 症状自评量表、贝克抑郁问卷等,能够量化评估学生的心理健康状况,为早期发现潜在的情绪危机提供依据。

2.2 访谈法

面对面的深入交流有助于了解学生的内心世界,揭示其真实的情感状态和面临的实际困难。辅导员可以通过定期的一对一谈话,建立信任关系,及时捕捉学生的情绪变化。

2.3 观察法

观察学生的行为模式、言语表达和社交互动情况,是识别情绪危机的有效手段之一。辅导员需关注学生是否出现异常的行为迹象,如频繁缺课、回避社交活动等。

2.4 数据挖掘与分析法

利用大数据技术,对学生的学习成绩、网络使用习惯、消费行为等多维度数据进行综合分析,可以发现情绪危机的预警信号。例如,学习成绩突然下滑、夜间上网时间大幅增加可能是情绪困扰的表现。这种方法要求高校具备相应的技术支持和数据分析能力。

3 辅导员有效干预机制构建

3.1 辅导员角色定位与职责

在大学生情绪危机干预体系中,辅导员不仅是学生日常事务的管理者,更是心理健康教育的推动者、危机识别的“第一哨兵”和心理支持的“关键陪伴者”。其核心职责包括:及时发现学生的情绪异常信号,进行初步评估与疏导;协调心理咨询中心、院系领导、家长等多方力量,形成干预合力;在危机发生后提供持续的情感支持与跟踪服务,帮助学生平稳过渡。新时代背景下,辅导员应从“事务型”向“发展型”“专业型”角色转变,具备基本的心理学知识、沟通技巧和危机应对能力,成为学生心理健康的“守护者”与“引路人”。

3.2 辅导员干预策略

3.2.1 提高自身心理素质与专业能力

辅导员应主动参与心理健康教育培训,系统学习心理学基础知识、心理危机干预技术、沟通与共情技巧等。同时,注重自我心理调适,避免职业倦怠和“共情疲劳”,保持稳定的情绪状态和良好的助人效能感。高校应建立常态化培训机制,将心理危机干预能力纳入辅导员职业发展考核体系。

3.2.2 营造良好的校园氛围

辅导员可通过组织心理健康主题班会、心理沙龙、朋辈支持小组等活动,普及心理健康知识,消除“心理问题=软弱”的偏见,营造开放、包容、互助的校园文化。鼓励学生表达情绪、寻求帮助,构建积极向上的心理支持环境。

3.2.3 建立健全预警机制

构建“班级—年级—学院—学校”四级心理危机预警网络,依托心理测评、日常观察、信息反馈等渠道,实现对高危学生的动态监测。辅导员应建立重点学生档案,定期更新其心理状态、学业表现、人际关系等信息,确保信息畅通、响应及时。

3.2.4 加强心理辅导与咨询

对于出现情绪困扰的学生,辅导员应在初步评估后,及时转介至学校心理咨询中心接受专业评估与治疗。同时,在非危机状态下,可开展个体谈心、团体辅导等支持性干预,帮助学生提升情绪管理能力与心理韧性。

3.2.5 增强家校合作

在尊重学生隐私的前提下,建立与家长的常态化沟通机制。当学生出现严重情绪危机时,应及时与家长联系,通报情况,共同商定干预方案,形成家校协同支持网络。通过家长会、线上讲座等形式,提升家长的心理健康意识与支持能力。

3.3 辅导员干预机制实施流程

3.3.1 情绪危机识别与评估

通过心理测评、日常观察、学生反馈、教师报告等多渠道收集信息,初步判断学生是否存在情绪危机风险。使用标准化工具(如 PHQ-9、GAD-7)进行快速评估,确定危机等级(低、中、高、紧急)。

3.3.2 制定干预方案

根据评估结果,结合学生个体特点、家庭背景、社会支持系统等因素,制定个性化干预计划。明确干预目标、责任人、时间节点和资源调配,确保方案科学、可

行。

3.3.3 实施干预措施

按照方案开展分级干预。低风险学生可由辅导员进行谈心疏导；中高风险学生需联合心理咨询师介入；紧急情况（如自伤、自杀倾向）应立即启动应急预案，联系保卫、医疗、家长等力量，确保学生人身安全。

3.3.4 效果评估与反馈

干预实施后，定期跟踪学生情绪状态与行为变化，评估干预效果。通过访谈、观察、再测评等方式收集反馈，及时调整干预策略。建立“干预—评估—优化”闭环管理机制，提升干预的精准性与持续性。

4 新时代背景下大学生情绪危机干预案例分析

4.1 案例选择与分析方法

本部分选取两所不同类型高校（综合性大学与高职院校）的真实干预案例，采用质性研究方法，通过访谈记录、工作日志、心理评估报告等资料，还原危机发生背景、识别过程、干预措施及最终成效，重点分析辅导员在其中的角色发挥与机制运行效果，提炼可复制、可推广的经验。

4.2 案例一：某高校学生情绪危机识别与干预

背景：某大二学生小李，因家庭经济困难、学业压力大、恋爱受挫，出现持续情绪低落、失眠、缺课现象，曾在社交媒体发布“活着没意思”等消极言论。

识别过程：班级心理委员发现异常后上报辅导员；辅导员调阅其心理普查数据，显示抑郁倾向中度偏高；通过一对一访谈，确认其存在明显自杀意念。

干预措施

立即启动危机预案，安排专人陪护，确保安全；联系心理咨询中心进行专业评估，确诊为中度抑郁；

与家长沟通，建议其来校陪同就医；

协助申请助学金，减轻经济压力；

安排学业帮扶，调整课程安排；

定期心理跟踪与谈心，持续支持。

结果：经过三个月的综合干预，小李情绪明显改善，恢复学业，参与社团活动，后续无复发迹象。

启示：早期识别、多方联动、个性化支持是成功干预的关键。

4.3 案例二：某高校辅导员在情绪危机干预中的成

功经验

背景：某高职院校辅导员王老师，长期关注学生心理健康，建立“心理晴雨表”制度，定期收集学生情绪状态数据。

做法亮点：

每月开展“心灵茶话会”，营造轻松交流氛围；

建立“一人一档”心理档案，动态更新；

与心理咨询师建立“双周会商”机制，及时转介高危学生；

组织“朋辈心理辅导员”培训，发挥学生骨干作用。

成效：近三年所带班级未发生严重心理危机事件，学生心理求助意愿显著提升，班级凝聚力增强。

经验总结：预防为主、制度保障、专业协同、学生参与，是构建长效干预机制的有效路径。

通过上述案例可见，在新时代背景下，辅导员作为情绪危机干预的“前沿力量”，其专业素养、工作机制与人文关怀能力，直接关系到干预的成败。构建科学、系统、人性化的辅导员干预机制，是提升高校心理健康工作水平的重要保障。

5 大学生情绪危机干预效果评估与反馈

5.1 评估方法

为全面衡量情绪危机干预的成效，应采用定量与定性相结合的评估方法。定量方法包括使用标准化心理量表（如 PHQ-9、SCL-90、GAD-7）进行前后测对比，分析学生情绪症状的改善程度；学业成绩、出勤率、社交参与度等行为数据也可作为客观指标。定性方法则通过深度访谈、辅导员工作日志分析、学生自述反馈等方式，了解干预过程中的主观体验与实际支持效果，弥补量化数据的局限性。

5.2 评估指标体系

构建多维度的评估指标体系，涵盖以下方面：

心理状态改善度：焦虑、抑郁、压力水平的变化；

行为功能恢复度：学习、生活、人际交往等日常功能的恢复情况；

干预响应及时性：从识别到干预启动的时间间隔；

学生满意度：学生对辅导员支持、心理服务的主观评价；

危机复发率：干预后一定周期内情绪危机再次发生的比例；

家校协同有效性：家长参与程度与反馈质量。

该体系应具备可操作性、动态性和发展性，便于持续跟踪与横向比较。

5.3 评估结果分析

通过对评估数据的统计分析，识别干预中的有效环节与薄弱环节。例如，若多数学生心理症状显著缓解但学业恢复缓慢，说明心理支持有效，但学业帮扶需加强；若家校沟通反馈率低，则需优化沟通机制。同时，应关注不同年级、专业、性别学生的差异性反应，实现精准施策。

5.4 反馈与改进措施

建立“评估—反馈—优化”闭环机制。定期向辅导员、心理咨询中心、学院管理层反馈评估结果，召开专题会议分析问题、总结经验。根据反馈调整干预策略，如优化预警模型、加强特定类型危机（如网络成瘾、就业焦虑）的应对培训、提升信息化平台的预警功能等。同时，将评估结果纳入辅导员工作考核与培训内容，推动干预机制持续迭代升级。

6 结论

6.1 研究结论

本研究立足新时代背景，系统分析了大学生情绪危机的成因、表现及影响，提出以辅导员为核心的“识别—评估—干预—评估—改进”全链条干预机制。研究表明：

情绪危机的早期识别依赖于多渠道信息整合与专业判断能力；

辅导员在危机干预中具有不可替代的桥梁作用，其专业素养直接影响干预成效；

构建“分级预警、协同联动、家校共育、持续追踪”的机制，是提升干预科学性与实效性的关键路径；

通过科学评估与动态反馈，能够不断优化干预策

略，实现从“被动应对”向“主动预防”的转变。

6.2 研究局限

本研究主要基于理论分析与案例总结，实证数据样本有限，尚未进行大规模量化验证；评估指标体系尚处构建阶段，其信效度有待进一步检验；对不同地区、类型高校的普适性也需在后续研究中拓展验证。

6.3 研究展望

未来可结合大数据与人工智能技术，开发智能化情绪危机预警平台，提升识别效率；深化辅导员心理胜任力建设研究，探索专业化培训模式；推动高校心理健康教育与思想政治教育、职业生涯教育的深度融合；同时，加强跨校、跨区域经验交流，构建全国性的大学生心理危机干预协作网络，全面提升新时代高校心理育人工作水平。

参考文献

- [1] 孙玉静,尹斐,王明亮,等.基于心理健康双因素模型的大学生心理危机相关因素分析[J].中国学校卫生,2025,46(06):852-856. DOI:10.16835/j.cnki.1000-9817.2025137.
- [2] 舒童,许惠静,刘世栋,等.边缘型人格障碍特质大学生心理危机的影响因素[J].海军军医大学学报,2025,46(05):668-673. DOI:10.16781/j.cnki.1031-2187.20240340.
- [3] 李长蓬.新时代大学生心理危机识别及应对策略研究[J].文教资料,2024,(18):171-173+180.
- [4] 刘春阳.高校大学生心理危机识别及预警干预机制研究[J].北京教育(高教),2024,(09):79-80.
- [5] 高媛媛.新时代高职院校辅导员开展大学生劳动教育的路径[J].三角洲,2025,(17):166-168.

作者简介：妥桂芳（1993.4-）女，回族，宁夏，硕士研究生，助教，研究方向：思想政治教育。