

心理咨询方法在高职学生心理危机干预中的实践与创新

谭志远

黑龙江职业学院，黑龙江哈尔滨，150001；

摘要：高职学生群体面临学业、就业及身份认同等多方面的压力，心理危机事件时有发生，对校园稳定与学生成长构成了挑战。本文将心理咨询的专业方法应用于高职院校的心理危机干预工作中，探讨了在识别评估、即时介入、短期辅导及长期支持等环节的实践应用，并提出结合高职教育特点、利用朋辈资源与数字化手段的创新方法。实践表明，整合性与发展性的干预策略能更有效地化解危机，促进学生心理韧性与适应能力的提升。

关键词：高职学生；心理危机干预；心理咨询方法；整合性支持

DOI：10.64216/3104-9672.25.04.004

近年来，高职院校学生心理健康问题日益受到关注。与普通高校学生相比，他们往往承受着更为直接的社会期望与职业压力，在自我价值感、人际关系及未来规划等方面更容易产生困惑与波动，可能引发各类心理危机。面对这些情况，迫切需要引入专、贴合高职学生特点的心理干预方法。当前许多干预工作在预防性、发展性功能发挥有限。所以，如何将心理咨询的理论与技术，创造性地融入高职学生心理危机干预的全过程，建立一套及时、有效且可持续的工作模式，具有重要的现实意义。这不仅关乎危机本身的化解，更关乎学生积极心理品质的培养与长远发展。

1 高职学生心理危机的特征与干预挑战

要有效干预，首先需理解对象的特点。高职学生心理危机不是孤立的事件，其产生与演变具有鲜明的群体烙印。

1.1 危机诱因的现实性与叠加性

高职学生心理危机主要的原因往往与他们所处的现实环境紧密相连。与普通本科教育相比，职业教育更直接地面向就业市场，使得学生的压力源极为具体和务实。学业上的困扰，主要是那些反复练习但还是很难掌握的操作技能，或是考取职业资格证书的屡次的失败。在实习期间，他们可能第一次面对职场复杂的人际关系、严苛的管理制度或理想与现实的巨大落差，容易产生强烈的无助感和自我怀疑。与此同时，“高职生”这一社会标签，有时会与隐性的偏见相连，使得一些学生在身份认同上感到迷茫，再加上来自家庭的高期待或经济压力，这些因素都相互交织的存在。一次技能考核的失败，可能不仅是一次成绩打击，更会触发“我是不是不适合

这行”的深度焦虑，进而蔓延至对整个人生规划的否定。这种现实压力的交织与快速传导，使得他们的情绪反应往往更直接、更剧烈，危机积累和发展速度也更快，简单的外部安慰难以接触到问题的核心。

1.2 求助意愿与资源利用的双重矛盾

即便内心承受巨大的压力，许多高职学生还是很少会主动寻求专业心理帮助，导致干预工作难以开展。一方面，社会对职业教育“培养实干能手”的期待，无形中塑造了一种“技能强者理应心理强大”的刻板印象。有的学生将这种观念，等同于“脆弱”或“无能”，认为暴露问题有损于自己努力塑造的“准职业人”形象。他们对心理咨询可能抱持着“那是给有病的人用的”的过时误解，担心被贴上标签。

另一方面，校园内现有的心理支持资源，有时不能充分考虑到他们的接纳习惯。宣传方式可能过于官方化，服务形式或许显得严肃刻板，让学生感觉有距离感。即使有求助念头，也不清楚如何便捷、私密地开启对话。这种“想求助又怕被看低”与“有资源却不会用、不敢用”的矛盾，像将危机信号掩盖起来，使得许多问题错过了在萌芽阶段被干预的最佳时机。

1.3 传统干预模式的局限性

当前，不少高职院校的心理危机干预工作，在体系和方法上仍存在提升空间。许多工作模式都是重事后处置，而没有重视事前预防，虽然大多制定了危机事件应急预案，但预警机制往往较为被动，主要依赖于辅导员、班主任的日常观察和事后报告，缺乏科学、系统的常态化心理筛查和动态监测网络。

在危机事件发生后，干预的重点有时偏向于行政流

程的完成和短期安全风险的管控,而对个体后续所需的、深入细致的心理修复支持则投入不足,容易导致“处置完毕即告结束”,缺乏持续的关怀。在方法层面,干预过程有时更像是管理谈话或思想教育,多以说服和安抚为主,没有融入专业的心理咨询技术,如缺乏使用认知行为技术来调整学生的灾难化思维,或是没有运用系统化方法去激活其身边的社会支持的工作。这种技术含量的不足,使得干预效果影响了学生长期心理韧性的建设。

2 核心心理咨询方法在危机干预各阶段的实践应用

面对高职学生心理危机,常规的谈话与行政管理是解决不了根本性的问题的,甚至可能因方法不当而加重学生的心理隔阂。所以,将系统的心理咨询方法有针对性地应用于危机干预的全过程,显得尤为重要,要求干预者不仅要具备危机处理的意识,更要掌握在不同阶段灵活运用专业技术的策略。从初期的精准识别评估,到急性期的情绪稳定,再到恢复期的认知重建与支持系统巩固,每一个环节都需要特定的咨询方法作为支撑,形成一个连贯的专业干预方式。

2.1 危机评估阶段——建立共情联结与精准判断

在危机干预的起始环节,评估工作的质量直接决定了后续行动的方向与效果。这一阶段的目标是通过专业方法与学生建立具有疗愈意义的情感联结。干预者需要首先搁置评判姿态,运用深度倾听与共情回应,将关注点完全放在学生的感受上。当学生表达实习受挫时,干预者要尝试理解其背后的羞愧感或对自身能力的怀疑,积极关注营造出的安全氛围,降低学生的心理防御,促使更真实、更深入的自我暴露。

同时,可借助专业的危机评估量表作为参考框架,探查学生情绪困扰的强度、自杀或自伤意念的紧迫性、社会支持系统的现状以及既往应对方式。整个评估过程应是对话式的,要进行自然的关切询问,对危机的严重等级、风险因素及个体内在资源形成一个动态、立体的判断,为制定安全计划与干预方案提供坚实依据。

2.2 危机应对阶段——稳定化技术与焦点解决取向

当学生处于情绪剧烈波动或认知解体的急性危机状态时,首先需要进行情绪稳定,此时,可以引导学生进行简单的感官的练习,例如详细的描述周围环境中几种物体的颜色与质地,或者感受双脚稳固站立在地面的

感觉,这些方法能帮助他们将注意力从内部创伤性体验中暂时抽离,围绕于当下安全的现实,从而恢复基本的自我控制感。同时,引入焦点解决短期咨询的核心理念,有意识地引导学生不再沉溺于问题的成因,共同探索此时此刻可以做些什么来让情况变得稍微好一点。通过询问过去遇到类似压力时曾如何成功应对,发掘其自身被忽略的能力与资源。接着,帮助他们设定一个非常具体、微小且可立即着手的目标,例如今天按时吃一顿饭,或者给一位信任的朋友发一条信息,快速打破绝望无助的循环,重新赋予学生力量感和对生活的掌控感。

2.3 危机后恢复阶段——认知行为调整与支持系统构建

危机急性期过去后,工作重心需注重学生预防复发和促进心理成长,这一阶段是培养学生心理韧性的关键期。其中,认知行为疗法中的技术提供了系统化的工具。干预者可以帮助学生识别在危机中反复出现的自动化负性思维,例如我注定一事无成或没有人真正关心我,并将这些想法视为需要检验的假设而非事实。通过苏格拉底式提问和行为实验,引导学生寻找支持或反驳这些想法的客观证据,逐步学会用更全面、更灵活的想法取代极端的认知,从而从根源上改变引发痛苦的情绪与行为模式。

此外,仅有个体层面的认知调整是不够的,必须将干预范围扩展到其日常生活环境,构建与强化学生的社会支持体系。干预者可以与学生共同盘点其身边的支持资源,指导关系密切的室友或班干部如何提供有价值的倾听与陪伴,在必要时,可邀请重要家庭成员进行沟通,运用家庭系统观点改善互动模式。通过个体认知重建与外部支持强化的方式,为学生创造一个有利于长期心理康复与适应能力发展的生态环境。

3 契合高职教育特色的干预路径创新

传统的心理咨询模式在应用于高职院校时,有时会显得悬浮于学生的实际生活之上。要实现有效干预,必须将专业方法融入其独特的教育中,找到更具渗透性与亲和力的创新方式。

3.1 实践教学情境中的嵌入式心理支持

高职教育以技能培养为核心,实训、实习是学生压力与成就感的集中来源。干预创新应主动融入这一核心过程。专业教师与实训指导者可以在教学设计中自然融

入心理教育元素。在精密操作实训前,指导教师可简短的讲解并带领学生进行一分钟的呼吸放松练习,以缓解操作焦虑;在学生因操作失误而沮丧时,运用焦点解决的谈话技巧,引导其关注从失误中学到的经验而非失败本身。此外,针对顶岗实习阶段,可开发简短的实习心理适应指南,内容主要包含如何处理职场初期的人际困惑、工作压力疏导技巧等,由实习指导老师结合工作实际进行点拨。这种将心理支持与职业技能指导无缝衔接的方式,能使学生在最需要支持的场景中获得即时帮助,同时也淡化了专门求助的羞耻感,使心理健康维护成为职业素养培养的组成部分。

3.2 朋辈互助系统的专业化培育

高职学生群体内聚力强,朋辈间的相互影响往往超过师长。充分利用这一特点,建立专业化的朋辈互助体系,可以有效拓展干预进度。这项工作需要对其进行系统、持续的专业赋能。具体可以从各班级选拔具备良好共情能力和责任心的学生,组成朋辈心理辅导员团队。对他们进行的培训应务实而具体,内容需包括如何识别常见的心理危机信号,如何进行不加评判的倾听,以及如何运用基本的情绪安抚技巧。更重要的是,必须分清他们的工作范围,明确他们的角色并建立与专职心理教师的固定督导与转介机制。经过培训的朋辈辅导员生活在学生之中,能更早察觉到身边同学的情绪行为变化,通过日常陪伴和初步交流提供情感支持,并在必要时鼓励或陪伴同学前往心理咨询中心。这种源自同伴的关怀更易于被接受。

3.3 数字化工具与线下干预的互补融合

当代高职学生是数字化原生代,其信息获取与社交方式高度依赖网络。干预工作必须积极利用这一阵地,例如,学校可以主导或引入设计精良的心理健康小程序,内置基于认知行为疗法原理的情绪日记工具、应对焦虑的简短正念音频、以及针对学业拖延等常见问题的自助策略包。同时,可以依托现有成熟的社交平台,建立由专业老师进行内容维护和风险监控的匿名支持社群,为

学生提供一个安全表达压力、分享应对经验的低门槛空间。这些线上平台不仅提供服务,其积累的匿名化数据,例如学生普遍关注的压力主题、高频搜索的心理关键词,能为线下工作提供精准指引。心理中心可以据此设计最贴合当下学生需求的团体辅导主题、工作坊内容或科普讲座,从而实现线上广泛筛查、支持和线下深度干预的闭环联动,使心理服务更加主动、精准和个性化。

4 结论

高职学生的心理危机干预是一项需要专业性、时效性与艺术性相结合的工作。直接套用普通高校模式或依赖单纯的管理思路效果有限。本文探讨的实践表明,将系统的心理咨询方法,根据危机发展的不同阶段灵活运用,能够大大提升干预的深度与效果。而结合高职生群体特征与教育场景进行的创新——如在实践教学中嵌入支持、培育专业化的朋辈力量、善用数字化工具——则能使干预工作更贴近学生实际,突破观念的限制,建立起更为立体、主动且富有韧性的校园心理安全防护体系。这本质上是“处理问题”到“促进发展”的范式转变,其核心在于尊重学生主体性,用专业方法激发其内在潜能与资源,最终达到化解危机与心理成长的目标。

参考文献

- [1] 许振钢,于洋. 高职院校学生心理健康管理系统的设计与实践研究[J]. 产品设计,2024(4):179-181.
- [2] 顾华银. 高职院校辅导员“心理陪伴式”教育管理方法探析[J]. 赢未来,2023(16):1-4.
- [3] 肖晶星,彭志斌,赖海雄. 大学生心理健康教育[M]. 人民邮电出版社:202309:208.
- [4] 庞辉. 以心理健康课为载体培养高职学生积极心理品质探索[J]. 成才之路,2023(11):37-40.
- [5] 闫红丽. 高职大学生心理压力与心理韧性的关系研究[J]. 大学,2023(16):193-196.

作者简介:谭志远,1983年3月,男,吉林榆树人,助教,硕士研究生,研究方向:心理健康教育。