

專題主編的話 (From Editor of Special Issue)

大陸高校學生心理危機預防與干預：回顧與瞻望 The China Mainland University Students' psychological crisis prevention and intervention: Retrospect and Prospect

馬喜亭

Xi-Ting Ma

(北京航空航太大學, mxt@buaa.edu.cn)

壹、前言

近年來，隨著大陸社會經濟的快速發展，大學生在學習、生活、適應、情感、就業等方面遇到競爭更加激烈的社會環境和各種巨大壓力，學生易出現心理問題甚至衍生為嚴重的心理危機。因此，高校一直在不斷探索大學生心理危機預防與干預的有效途徑和方法。

貳、大學生心理危機預防與干預的發展階段

大陸高校學生心理健康教育與危機預防及干預，從 20 世紀 80 年代中期開始起步，20 世紀 90 年代後進入制度化發展階段，21 世紀初進入快速發展時期。具體來講，大致經歷了幾個發展階段。

一、20 世紀 80 年中期到末期：高校心理健康教育與危機預防及干預的萌芽階段

20 世紀 80 年代中期，一些高校自發地舉辦了少量嘗試性的大學生心理諮詢活動，然後從自發向自覺發展，學校成立了心理諮詢相關機構。例如，1985 年華中師範大學成立心理諮詢室、上海交通大學成立益友諮詢服務中心；1986 年華東師範大學成立學生問題諮詢所、北京師範大學建立心理測驗與諮詢中心。1987 年前後浙江大學、山東工業大學、清華大學等高校成立了心理諮詢中心。1988 年北京航空航太大學成立大學生心理諮詢研究中心等。從歷史發展脈絡可知，這個時期高校心理健康教育的發展，是高校自發的、鬆散的、小範圍的、探索性的行為，仍處於萌芽狀態。

二、20 世紀 90 年代初到 90 年代末：高校心理健康教育與危機干預工作逐步受到政府重視的緩慢發展階段

進入 20 世紀 90 年代後，隨著大陸改革開放進程加速，大學生接觸西方文化教育和多元價值機會增多，大學生的迷惑和困惑也明顯增加，有關大學生自殺事件的新聞

開始出現，一些學者也開始了對大學生自殺問題的調查研究（馬建青，1990；蘇霞燈、黃光楊，1993）。1990年11月，中國心理衛生協會大學生心理諮詢專業委員會應運而生¹。中國心理衛生協會大學生心理諮詢專業委員會成立後，帶動高校開展了一系列心理健康教育與危機干預的研究與學術交流活動。同時在 這個階段，黨和政府開始重視大學生的心理健康教育，在一些重要的相關文件中對高校學生心理健康教育和危機預防與干預提出了明確要求。1994年8月，中共中央在《關於進一步加強和改進學校德育工作的若干意見》中提出，如何指導學生在觀念、知識、能力、心理素質方面儘快適應新的要求，是學校德育工作需要研究和解決的新課題。1995年11月，《中國普通高校學校德育大綱（試行）》提出，將使學生具備良好的個性品質和自尊、自愛、自律、自強的優良品格，具有較強的心理調適能力，作為德育的目標之一。1999年6月，中共中央國務院《關於深化教育改革全面推進素質教育的決定》強調，在全面推進素質教育工作中，必須更加重視德育工作，加強學生的心理健康教育。

三、21世紀初到目前：高校心理健康教育與危機干預工作進入了快速的制度化和專業化發展時期

進入 21 世紀後，大陸高校學生心理健康教育與危機預防及干預工作進入了快速發展時期。

2000年以來，中央政府和國家教育行政主管部門不斷下發有關檔。據不完全統計有八個檔²，分別是《教育部關於加強普通高等學校大學生心理健康教育工作的意見》（教社政〔2001〕1號）、《普通高等學校大學生心理健康教育工作實施綱要》（教社政廳〔2002〕3號）、《中共中央國務院關於進一步加強和改進大學生思想政治教育的意見》（中發〔2004〕16號檔）、《國務院辦公廳轉發衛生部等部門關於進一步加強精神衛生工作指導意見的通知》（國辦發〔2004〕71號）、《教育部 衛生部 共青團中央關於進一步加強和改進大學生心理健康教育的意見》（教社政 2005 年 1 號）、《普通高等學校學生心理健康教育工作基本建設標準（試行）》（教思政廳〔2011〕1號）、《普通高等學校學生心理健康教育課程教學基本要求》（教思政廳〔2011〕5號）。2012年10月26日，第十一屆全國人民代表大會常務委員會第二十九次會議通過《中華人民共和國精神衛生法》。2015年11月20日，江西省第十二屆人民代表大會常務委員會第二十一次會議通過《江西省學校學生人身傷害事故預防與處理條例》，從 2016 年 1 月 1 日正式實行。這些檔或法律從制度層面保證心理健康教育與危機干預工作的專業化和職業化可持續發展，使高校心理健康教育與危機干預工作得到空前的重視。

1 1988年6月，上海交通大學益友諮詢服務中心發起召開「首屆高校諮詢教育理論與實踐研討會」，會上成立了由上海交通大學阮金平、浙江大學馬建青、中央教育行政學院（現改為國家教育行政學院）王小轉、上海師範大學張偉俊等組成的「中國高校心理諮詢研究會（籌）」。1990年初，中國心理衛生協會常務理事會研究決定將「高校心理諮詢研究會」升級為二級學會。1990年11月，「高校心理諮詢研究會」正式成立時，經中國心理衛生協會同意更名為「大學生心理諮詢專業委員會」。此後，大陸高校的大學生心理健康教育在大學生心理諮詢專業委員會指導下開展了大量的學術活動，該專業委員會也成為中國心理衛生協會 21 個分支機構中影響力最大的專委會之一。

2 從 2001 年開始，中央政府和國家教育行政主管部門等陸續下發了九個檔，為進一步推動大學生心理健康教育和危機干預工作的專業科、科學化、職業化奠定了基礎，使高校工作有檔支撐和法律依據。

參、大學生心理危機預防與干預工作成效

一、大學生心理危機干預工作體系相對健全

據有關調查，通過 20 多年的探索，大陸絕大多數高校都建立了相對完整的心理危機干預體系，包括發現體系、監控體系、干預體系、轉介體系、善後體系基本形成，探索的「五早」（早發現、早報告、早分析、早預防、早控制）心理危機與預防工作機制富有成效，對大學生心理危機干預具有明顯的指導和干預作用。

二、高校學生心理危機普查與排查制度日益完善

調查發現，多數高校都制定了學生心理危機預防與干預方案及流程，形成了完善的大學生心理健康普查和心理危機排查制度。雖然各高校排查頻率不一，有些高校一個學期排查一次，也有兩個月或每月排查一次，但多數高校對發現疑似具有心理危機的學生實施心理危機干預，努力控制心理危機事件的發生，盡可能降低心理危機事件產生的負面影響。

三、高校學生自殺死亡情況的資料統計得到落實

教育部和各省主管教育的行政部門，要求高校必須上報所發生的大學生自殺等非正常死亡情況，然後對上報資料進行調查分析，為更好地開展大學生心理危機事件預防和干預提供資料支援。高校注重對心理危機學生康復前後的跟蹤調查，組織力量深入分析大學生心理危機案例，特別是大學生自殺死亡案例，提高了危機預防和干預工作的針對性和實效性。

四、大學生心理危機預防與干預的相關研究課題設立

教育部成立普通高校學生心理健康教育專家指導委員會³，進一步加強對高校心理健康教育和危機干預工作的專業指導。近幾年，教育部人文社會科學研究專項任務專案（高校思想政治工作）中，設立大學生心理危機事件預防與干預研究的相關課題，以期提高研究水準，尋找有效解決辦法。在研究課題資助下，量化研究也逐漸增加，如《大學生自殺事件的特點及心理危機風險管控探究》、《1983—2012 中國大陸心理危機干預研究的文獻計量學分析》等。在中國知網上，以大學生和心理危機為主題對 2014—2015 年檢索，共有 415 篇論文。這些資料表明，有關大學生心理危機預防與干預的學術論文研究越來越多。

五、中國大學生心理健康測評系統自主研發

3 2005 年教育部成立了天津師範大學沈德立教授為主任委員的教育部普通高等學校學生心理健康教育專家指導委員會。2014 年教育部根據新形勢要求，以落實立德樹人為根本任務、以深入推進大學生心理健康教育為重要舉措，對心理健康教育指導委員會進行了調整，組建了以北京師範大學林崇德教授為主任委員的新一屆普通高等學校學生心理健康教育專家指導委員會。

教育部思政司組織全國著名心理健康教育專家，歷時三年研製完全具有自主智慧財產權的中國大學生心理健康測評系統（CSMHAS）⁴，包括：《中國大學生適應量表（CCSAS）》，用來反映大學生對大學生活的適應狀況和調適能力，包括人際關係、學習、校園生活、擇業、情緒和自我適應等方面；《中國大學生心理應激量表（CCSPSS）》，主要用來測量大學生在學業、生活、發展、人際交往和家庭方面等所感受到的精神壓力；《中國大學生心理健康量表（CCSMHS）》，主要用來測量大學生心理健康受損情況，主要涉及軀體化、焦慮、抑鬱、自我意識、退縮、攻擊、性心理、偏執、強迫、依賴、衝動和精神病傾向等維度；《中國大學生人格量表（CCSPS）》，主要用來測量性格特點，包括合群熱情、堅韌嚴謹、寬和利他、爽直、自我克制、自信進取和重感情等維度。當下，又再研製新的《中國大學生心理健康篩查量表》。

六、大學生心理危機預防與干預專業培訓得到實施

教育部從 2001 年開始在天津師範大學舉辦 10 期高校心理健康教育骨幹教師培訓，334 所高校的 660 名骨幹教師參加了學習。同時，近年來所依託全國高校輔導員培訓基地，開展了心理危機預防與干預的專題培訓，提高一線輔導員對學生心理危機的防範識別與干預能力。

七、大學生心理危機防範與干預富有成效

有關資料顯示，2008—2010 年我國大學生自殺率為 1.24（馬建青，2011）。重點高校 2006-2010 年非正常死亡率為 4.94，其中自殺率為 2.37。所以大學生非正常死亡率為同齡人的 7.3%，大約是同齡人的十四分之一，自殺率也遠低於同齡人，為同齡人的 36.9%，不到同齡人的五分之一（楊振斌、李焰，2015）。研究表明，中國大學生自殺率低於同齡人員自殺率，也遠低於美國大學生的自殺率。換言之，中國高校大學生不是心理問題的高發人群！也就是中國高校大學生心理危機預防與干預取得了成效顯著。

肆、大學生心理危機預防與干預工作存在的困難

一、引發大學生心理危機的外部因素更加複雜

隨著社會的發展，引發大學生心理危機的外部因素越來越多，給高校心理危機干預工作帶來更大的壓力。

（一） 社會環境變遷的影響

4 全國教育科學規劃「十五」專案、教育部重點課題 DBB010532 項目資助，研製適合中國社會文化特點和大學生使用《大學生心理健康測評系統》，對進一步加強大學生心理問題的篩查，提高大學生心理危機干預水準具有重要作用。

目前，中國正處於社會轉型加速期，社會日趨開放，競爭日益激烈，各種思想文化相互激蕩，一些人由於難以適應而引發心理問題。大學生作為社會的一個群體，也會受到社會大環境的影響。一方面他們的生活和學習環境、生活和學習方式都發生了全新的變化。另一方面他們的人際關係更加豐富而複雜。一些人際交往能力相對弱的學生，在新的環境裡不可避免地會出現人際交往困惑並有可能產生各種各樣的心理問題。

（二）嚴峻就業壓力的影響

當前我國就業狀況呈現結構性矛盾，大學畢業生就業形勢依然十分嚴峻，對畢業生甚至低年級學生會產生一定的心理壓力。有的學生對自己不能有正確地認識，擇業前盲目樂觀，過高估計自己。就業受挫後，缺乏承受挫折的心理準備，從而導致緊張、煩躁、焦慮、情緒低落和自卑，影響了正常的學習和生活。

（三）互聯網的負面影響

互聯網的誕生因其跨時空性、匿名性、互動性及便利性等特點，已經為大眾所接受並迅速發展成為一種流行的溝通形式。大學生現在是「每日必網，無網不在」，網路已經成為大學生生活、學習、娛樂等方面不可或缺的工具。不少學生通過網路流覽了大量的資訊，擴大了視野，豐富了生活。但是，那些意志薄弱或生涯規劃目標迷失的學生，有可能對網路日益迷戀和依賴，甚至形成網癮，沉湎於虛擬世界。據瞭解，有的學生因為學業問題不能正常畢業或者要離校退學的，相當大的比例是由於過度沉迷網路引起的。

（四）大學生群體更加複雜

目前在校大學生已有相當比例為 90 後，獨生子女所占比例大，留守兒童、流動兒童、離異子女、貧富差異懸殊、大學生年齡段自身的心理特點等，有些學生受長輩溺愛或缺乏家庭教育，父母等長輩未能很好地糾正和引導子女的一些成長過程中的問題，從而導致一些大學生缺乏集體意識和合作精神，缺乏尊重與關愛他人的情感，自我中心意識與逆反心理較強，耐挫折能力與自我控制能力相對較弱，在複雜的社會環境和激烈的社會競爭面前，容易出現這樣或那樣的心理問題。

（五）大學生心理危機事件出現的新特點

有專家對近年來大學生心理危機事件進行研究時發現了一些新的特點：事件發生在時間上的高峰期與日常期已不十分明顯，不少自殺者沒在心理排查後所確定的重點關注範圍之內，自殺者在日常行為表現上多具有隱匿性，研究生自殺行為的數量及比率有所上升等等。這些都是當前大學生心理健康教育所面臨的新情況新問題。

二、大學生心理危機干預的工作整合度不夠

大學生心理危機干預工作的力量較為分散。一是學校內部之間的力量整合不強。從當前大學生心理健康與危機干預工作的實際運行來看，缺少學校內部部門間的力量整

合。二是校內外力量的整合欠佳。學校、家庭、社會和校外精神專科醫院的力量未能形成一體化，致使在大學生心理危機干預中出現縫隙，影響干預的整體效果。

三、大學生心理危機干預的全員意識不強

從當前大陸高校大學生心理危機預防與干預的意識來看，高校心理健康教育教師、學生工作隊伍的教師更為關注大學生的心理危機情況，但全員、全科、全過程關注大學生心理健康與危機干預的意識不高。

四、大學生心理危機干預措施落實不到位

不少高校雖然制訂有大學生心理危機制度和一系列的相關措施，但在實踐中，還存在著這樣或那樣的漏洞並有可能出現兩種現象：一是「狼來了」心理，經常高喊大學生心理危機干預，但也許長時間沒有發生心理危機事件，會使一些人感覺疲勞，無形中放鬆了預防的警惕性。二是「說起來重要，做起來次要，忙起來不要」的現象，結果使干預嚴密的制度和措施不能得到有效的落實。

五、大學生心理危機干預的理論研究和學術支撐薄弱

大陸高校心理學和心理健康教育工作的發展起步比較晚，跟國外相比還有相當大的差距，一些真正有效地去解決學生工作中的難題和學生實際心理問題的有關理論研究和實際辦法不多。

伍、提高大學生心理危機預防與干預工作實效性的對策

心理健康關係每一個人、每一個家庭的幸福。自殺是心理危機的極端表現，自殺事件的發生對個人和家庭以及社會來講，都是一個悲劇。自殺的預防與干預，當下在高校被心理危機預防與干預的說法所取代（王曉剛，2016）。強調對心理危機的預防與干預，在理念上更加積極。在內容上，除了防止自殺外，預防與干預還包括對其他心理危機其他後果的防止。因此，在實際工作中，人們更願意講心理危機而慎用自殺，其用意在於維護生者的尊嚴和亡者的名聲。WHO 提出（北京回龍觀醫院、北京心理危機研究與干預中心、朱瑩譯，2004），雖然自殺作為嚴重的公共衛生問題，已引起社會各界關注。然而，自殺的有效預防及干預尚存在相當難度。研究表明：如果能為危機當事人提供良好的生活環境，有效治療精神疾病，及時控制危險因素，預防自殺當能夠實現。

在大學生心理危機預防與干預工作中，高校應堅持預防為主的原則，採取多種形式，有效預防或減少大學生心理危機事件的發生。

一、進一步提高大學生心理危機干預工作的全員意識

大學生心理危機是可以預防的，但這必須有賴於大學生心理危機干預的全員育人意識，全體師生能及時對學生的心理危機做出科學評估、正確判斷，然後根據工作程式，把心理危機化解在萌芽狀態。

二、及時發現並分析大學生的心理危機

通過新生心理健康狀況普查和日常心理危機定期排查等途徑和方式，及時發現並分析學生中存在的心理危機情況。

首先是發現識別大學生心理危機信號（馬喜亭、李衛華，2011）。及時發現識別大學生在日常生活和學習中的心理、情緒、認知與行為表現，分辨可能存在的心理危機或自殺信號。其次是評估心理危機程度和潛在心理危機對象。一般從兩個方面評定大學生心理危機的嚴重程度：一是評定學生當事人是否存在生命危險，即自殺、他殺、自傷、衝動攻擊行為等發生的可能性；二是評定學生當事人是否已喪失原有的社會角色功能，是否與周圍環境疏遠或隔絕等。對大學生心理危機嚴重程度評估，必須在短時間內迅速作出判斷，以便及時採取干預和搶救措施。最後要暢通心理危機轉介管道（馬喜亭，2010）。對有較嚴重心理障礙的學生必須予以重點關注，並根據心理狀況及時加以疏導和干預。必要時要利用已經建立的院（系）、學校心理健康教育和諮詢機構、校醫院、精神疾病醫療機構等部門之間的有效心理危機轉介通道，減少學生心理危機的漏治和誤治。同時，應加強對患精神疾病學生康復及康復後的關注跟蹤。

三、切實落實大學生心理危機干預工作的相關措施

在大學生心理危機干預中，制度是行動的指南。但制度能否得到落實，關鍵在於措施是否得當，行動是否有力。因此，學校應切實對處於心理危機狀態下的學生採取有效措施，避免因心理危機引起的傷害行為發生或將傷害行為造成的損失降到最低限度，確保生命安全，使之恢復心理平衡，進而提高大學生應對危機的能力，重新適應大學學習和生活的過程。

四、探索學校、家庭、社會一體化的干預機制

建立學校、家庭、社會一體化的干預機制，形成合力。一是加強校內各部門之間的密切合作，提高大學生心理危機干預的效率和效果；二是高校和醫院建立分工明確、資訊互通、資源分享、協調互動的共用機制（馬喜亭，2011）。三是嘗試建立家校合作的工作機制，充分發揮家庭在大學生心理危機預防與干預中的重要作用。

五、加強對大學生心理危機個案的心理剖析

進一步加強對大學生心理危機個案的心理剖析，設計開發大學生自殺情況統計資料庫，深入分析大學生心理危機案例，特別是大學生自殺死亡案例，及時總結經驗教訓和心理危機事件發生的特點，查找心理危機干預工作中的漏洞，探索更有效的預防

和干預措施，將大學生心理危機事件引發的損失降到最小（馬喜亭、蔡曉懋、藺桂瑞，2010）。如何在做好本科生心理危機干預工作基礎上，進一步做好研究生心理健康與危機干預將是高校心理危機干預工作中新的重點和難點（馮蓉、馬喜亭，2015）。

六、進一步加強大學生心理危機干預的專業化和科學化

大學生心理干預工作，應在專業的指導下採用科學方法進行化解。既要加強對大學生心理危機干預工作隊伍的專業化培訓，遵循大學生心理危機干預的倫理原則，保護學生的生命和維護學生的尊嚴。在特殊情況下，維護生命權益比保護當事人的「隱私」更為重要。同時也要加強科學研究，準確把握新形勢下大學生心理健康教育的特點和規律，使大學生心理健康教育與危機干預及時有效。

七、運用積極心理學思想提高學生的心理免疫力

積極心理學強調從正向的積極的角度來看待人性（孟萬金，2008），重視人自身的積極因素和潛能的開發，以人固有的、實際的、潛在的和具有建設性的力量、美德和善端為出發點，用積極的心態來對人的心理現象包括心理問題進行解讀，從而激發人自身內在的積極品質，讓每個人學會創造幸福，分享快樂，保持生命生活最佳狀態，從而提高心理免疫力和抵抗力。

八、大力建設校園文化並支持舉辦各類學生實踐活動

校園文化建設中要加強人文素質教育，注重開展豐富多彩、積極向上的學術、科技、體育、藝術和娛樂活動，把德育與智育、體育、美育有機結合起來，寓教育於文化活動之中，從而改善大學生的社會心理環境，通過開展豐富多彩的校園文化生活和 support 學生舉辦種類社會實踐活動，滿足大學生精神和心理需求，為他們展現天賦和才華、釋放內心的激情、增強競爭意識、獲取自信心提供平臺。

參考文獻

- 王曉剛(2016)。**大學生心理危機預防與干預標準化體系研究**。杭州：浙江工商大學社。
- 孟萬金(2008)。論積極心理健康教育。**教育研究**，**5**，41-45。
- 馬建青(1990)。自殺與抑鬱症。**青年研究**，**5**，34-36。
- 馬建青(2011)。**大學生心理危機干預的理論與實務**。杭州：杭州出版社。
- 馬喜亭(2010)。轉介在大學生心理危機干預中的應用。**北京航空航太大學學報(社會科學版)**，**2**，109-112。
- 馬喜亭(2011)。高校與精神專科醫院合作開展大學生心理危機干預研究。**北京教育(德育)**，**3**，47-49。
- 馬喜亭、李衛華(2011)。大學生心理危機的分析與干預模型構建。**思想教育研究**，**1**，103-107。
- 馬喜亭、蔡曉懋、藺桂瑞(2010)。心理解剖對大學生心理危機預防工作的啟示。**雲南行政學院學報**，**4**，164-166。
- 馮蓉、馬喜亭(2015)。研究生與本科生常見心理問題差異性研究。**教育與職業**，**6**，94-96。
- 楊振斌、李焰(2015)。大學生非正常死亡現象的分析。**心理與行為研究**，**5**，698-701。
- 蘇霞燈、黃光楊(1993)。福建師範大學 8 名學生自殺事件的調查分析。**中國學校衛生**，**6**，345-346。
- World Health Organization (2000). **自殺預防供教師及在校職工參考**(北京回龍觀醫院、北京心理危機研究與干預中心、朱瑩譯)中國：北京(原著出版於 2004)。