

# 大学生心理危机的特点与干预策略研究

程临静, 朱敏欣

深圳职业技术大学, 广东 深圳 518000

**摘要:** 本综述旨在系统地回顾和分析当前关于大学生心理危机的研究成果, 总结其主要特点、成因以及应对策略。通过梳理近年来的文献, 本文将提出一系列证据支持的干预措施, 旨在为高等教育机构提供科学的指导建议以支持大学生的心理健康。

**关键词:** 大学生; 心理危机; 干预策略; 心理健康

## Research on the Characteristics and Intervention Strategies of Psychological Crises among College Students

Cheng Linjing, Zhu Minxin

Shenzhen Polytechnic University, Shenzhen, Guangdong 518000

**Abstract:** This review aims to systematically review and analyze current research findings on psychological crises among college students, summarizing their main characteristics, causes, and coping strategies. By examining recent literature, this paper will propose a series of evidence-supported intervention measures, aimed at providing scientific guidance for higher education institutions to support the psychological health of college students.

**Keywords:** college students; psychological crisis; intervention strategies; mental health

### 引言

在当前的高等教育环境中, 大学生的心理健康问题逐渐受到社会各界的广泛关注。众所周知, 大学生正处于人生的关键转折期, 面临着学业、就业、人际关系等多方面的挑战, 这些挑战所带来的压力往往可能诱发心理危机, 从而影响到他们的个人发展和学业成就<sup>[1]</sup>。研究显示, 心理不健康的大学生在学习效率、社交能力及未来职业发展等方面都可能表现出较大的劣势<sup>[2]</sup>。因此, 深入探讨大学生心理危机的成因、特点及其干预措施, 不仅有助于提升学生的整体生活质量, 也对优化教育资源配置、提高教育质量具有重要意义。

国内外关于大学生心理危机的研究已有诸多成果。当前大学生心理危机的具体表现为人际冲突危机、学业失败危机、恋爱心理危机和经济压力危机等。大学生心理危机的形成主要受到社会和自身因素的影响<sup>[3]</sup>。此外, 针对大学生心理危机的干预措施也得到了广泛的探讨, 如优化社会环境、开展心理健康教育、增强学生心理素质等, 提出危机干预的具体策略能够帮助他们解脱危机困境, 从而促进现代大学生心理健康发展<sup>[4]</sup>。然而, 尽管已有研究为我们提供了许多有价值的见解, 但在某些方面仍存在不足。例如, 大多数研究侧重于问题描述和短期干预效果的评估, 而对长期跟踪研究和预防措施的探讨较少。此外, 关于如何整合资源、实现多学科合作的研究也相对欠缺, 这在实际操作中显得尤为重要。

鉴于此, 本综述旨在系统评估和总结当前关于大学生心理危机的研究现状, 包括心理危机的主要特点、成因及有效的干预措施, 并尝试发现研究中存在的空白和不足。通过这一过程, 本文希望建立一个更为全面的理论框架, 为未来的研究提供方向, 同时也为高校和相关机构提供科学的干预参考, 以更有效地支持大学生的心理健康和教育实践的改进。

### 一、文献综述

#### (一) 心理危机的定义与特点

心理危机通常被定义为个体在遇到重大生活事件或压力时, 现有的应对机制无法有效解决问题, 导致心理平衡失调的状态<sup>[5]</sup>。在大学生群体中, 这种心理状态尤为常见, 表现为情绪波动、焦虑、抑郁或行为上的异常<sup>[6]</sup>。大学生的心理危机具有以下特点: 首先, 其触发因素多样, 包括学业压力、人际问题及未来

职业的不确定性等; 其次, 心理危机的表现形式多变, 从轻微的情绪不稳到严重的心理疾病都有可能; 再次, 这一时期的心理危机可能对学生的学业成绩、人际关系乃至未来的职业生涯产生长远的影响。

#### (二) 心理危机的成因分析

个体心理特质对大学生心理危机的影响可以从心理适应的理论出发进行分析。依据心理适应理论, 一个人的心理健康状态是由其心理特质与环境压力共同作用的结果。特定的心理特质, 如

低自尊、消极应对风格和低抗压能力，会使个体在面对挑战时更容易产生心理危机。研究证明，大学生的自尊感与其心理健康状态显著相关，自尊水平高的大学生，无论是总体水平还是具体指标上，其心理健康状况较好，自尊感低的学生更易感受到抑郁和焦虑情绪<sup>[7]</sup>。此外，抗压能力较差的学生在遭遇学业或人际压力时，往往采用逃避或消极的应对策略，这进一步加剧了心理压力。

学业压力是大学生心理危机的另一个重要成因。根据 Lazarus 和 Folkman 的压力与应对理论，当个体认为环境要求超出其应对资源时，压力便产生了<sup>[8]</sup>。在大学环境中，学业成绩、课程负担、以及未来职业的不确定性都是重要的压力源。一项针对中国大学生的研究发现，学业压力是影响学生心理健康的主要因素，学业压力源正向影响压力反应<sup>[9]</sup>。此外，学业失败的经历也会削弱学生的自我效能感，导致心理的进一步恶化。

人际关系对大学生心理状态的影响可从社会支持的视角进行理解。社会支持理论认为，良好的社会关系能提供情感支持、信息反馈和物质帮助，有助于个体缓解压力并改善心理健康<sup>[10]</sup>。然而，不健康的人际关系，如冲突、排斥或支持不足，会导致心理负担的增加。研究显示，大学生人际关系显著影响其心理健康水平<sup>[11]</sup>。此外，恋爱关系的不稳定性也是造成大学生心理压力的一个重要因素，可能导致情绪波动和心理脆弱。

环境因素，包括家庭环境、经济状况和社会文化背景，通过影响个体的心理预期和资源获取，间接影响心理健康。家庭系统理论指出，家庭环境的和谐与否直接影响到个体的心理发展和适应<sup>[12]</sup>。经济困难不仅增加了生活的压力，还可能限制了学生获得教育和心理健康服务的机会，研究表明，经济压力是导致大学生心理问题的重要因素。此外，对于留学生而言，跨文化适应的挑战也不容忽视，文化冲突和适应困难可能导致心理危机<sup>[13]</sup>。

### （三）心理危机干预策略的研究现状

目前常见的心理危机参与方式有心理咨询、同伴支持、网络心理干预、心理危机预防教育与活动五种。

心理咨询服务是大学生心理健康干预中的常规措施，主要通过提供专业的心理咨询来帮助学生应对心理压力和解决心理问题。然而，尽管心理咨询服务在理论上具有较强的适应性和针对性，但是实际效果的评估显示出一定的局限性。例如，研究表明，虽然心理咨询可以显著降低大学生的焦虑和抑郁水平，但约有40%的学生表示因为对咨询效果的怀疑、对隐私泄露的担忧或对心理咨询师专业性的不信任而未寻求咨询。因此，提高心理咨询师的专业能力和保护隐私的措施，是提升心理咨询服务吸引力和效果的关键。

同伴支持通过建立同学间的支持网络，使得学生在遇到心理困扰时可以得到同龄人的理解和帮助。研究表明，同伴关系是影响大学生心理健康的重要因素之一，同伴支持对于改善大学生的心理健康具有积极作用。同伴支持能有效增强大学生的社会归属感和自我效能感<sup>[14]</sup>。然而，同伴支持的效果受限于同伴辅导员的专业训练及其能力的均衡发展。未来的改进方向可考虑加强同伴辅导员的专业培训和监督，确保支持的质量和效果。

网络心理干预利用互联网技术提供心理健康服务，包括在线咨询、心理健康应用程序等。这种方式以其隐私性和便捷性受到越来越多大学生的青睐。研究显示，网络干预对于缓解学生的心理症状有效，用移动应用程序可以显著降低大学生的压力和焦虑水平<sup>[15]</sup>。然而，网络干预也存在个性化不足和专业性不够的问题。未来可以通过集成人工智能技术来提高服务的个性化和互动性，增强干预的有效性。

心理危机预防教育与活动通过举办讲座、工作坊等形式，旨在提高大学生的心理健康意识和自我调节能力。这种干预策略在提高学生心理健康知识和预防心理危机方面发挥了积极作用。然而，据研究反应，高校心理健康教育工作模式仍然存在不足，要积极探索心理健康教育方式<sup>[16]</sup>。未来的发展方向应该集中于制定针对性更强、参与度更高的教育活动，以及建立长效的心理健康教育机制。当前大学生心理危机干预策略方式各展所长，但也各有局限。总的来说，各种策略在实际应用中的有效性和适用性存在明显差异，选择合适的干预策略需考虑具体情境、资源可用性以及学生的个体差异。未来的研究应当针对这些策略的综合应用效果进行更系统的评估和优化，以实现对学生心理健康的全面支持和有效干预。

## 二、讨论

在对大学生心理危机干预策略进行综合分析后，可以看到各种策略在特定情境下各有优势。为了提高干预的成效，建议采用多策略综合应用的方法，并根据不同的心理危机情况和学生的具体需求来选择和调整适用的策略。首先，对于初级阶段的心理困扰或压力，可以优先推荐同伴支持和网络心理干预。同伴支持以其低成本和易接受性，特别适合处理日常的心理压力和轻微心理困扰，而网络心理干预则可以提供初步的筛查和心理教育，帮助学生在问题加重前获得有效的信息和支持。这两种策略的结合可以有效地覆盖大部分轻度心理问题，并促进学生在需要时寻求更专业的帮助。针对中度至重度心理问题，心理咨询服务是更为合适的选择。专业的心理咨询师可以提供深入的个人咨询，帮助学生处理更复杂的情绪和心理问题。在这种情况下，可以将网络心理干预作为辅助工具，提供持续的心理教育和自我管理工具，以支持面对面咨询的效果。心理危机预防教育与活动应当作为一种普遍的预防措施广泛推行，以提高所有学生的心理健康意识和自我帮助能力。通过定期的工作坊、讲座和互动活动，不仅可以普及心理健康知识，还可以减少心理健康问题的污名化，鼓励更多学生在遇到问题时寻求帮助。此外，鉴于现有策略的局限，未来可以开发新的干预策略，如基于大数据和人工智能的心理健康监测系统。通过分析学生的在线行为和自报数据，实时监测心理健康状态，及时发现潜在的心理问题，并提供个性化的干预建议。此外，可以探索虚拟现实技术在心理治疗中的应用，如通过虚拟现实模拟环境来治疗焦虑症和 PTSD 等心理疾病。同时，为提高干预效果，未来研究还可以关注不同策略之间的协同效应。例如，将网络心理干预与传统心理咨询服务相结合，利用网络平

台进行初步筛查和预约，而后通过面对面咨询提供深入治疗。同样，同伴支持可以作为心理咨询的补充，为学生在咨询间隙提供持续的情感支持和动力维持。同时，未来也需要通过实证研究验证不同策略的效果和协同作用，为心理危机干预提供更为科学的指导和支持。

### 三、研究局限与未来方向

本综述在分析大学生心理危机干预策略的有效性与适用性时，虽然涵盖了心理咨询服务、同伴支持、网络心理干预以及心理危机预防教育与活动等多种策略，但存在一些明显的局限性。首先，尽管已尝试综合不同类型的干预策略，但本综述主要依赖于文献回顾，缺乏实地调查或实验验证的直接数据支持。这可能导致对策略效果的评估存在偏差。未来的研究应通过实验或实际案例研究，验证不同干预策略的实际效果，以增强研究结果的可靠性和普遍适用性。其次，本综述中的干预策略多数基于中国大

学生的心理危机情况，可能未充分考虑文化差异对干预效果的影响。不同文化背景下的大学生可能对心理干预的接受度和反应存在差异。因此，未来的研究应加强跨文化比较，探讨不同文化条件下有效的干预策略，以提高策略的全球适用性。再者，目前研究多关注于干预策略的短期效果，对长期跟踪评估的研究相对不足。长期效果的评估对于理解干预措施的持续影响至关重要。未来研究应设计长期跟踪机制，评估干预策略对大学生心理健康的长远影响。此外，本综述虽然提到了采用多种干预策略的综合应用，但对如何在实际操作中有效整合这些策略，形成系统的干预模式探讨不足。未来研究应探索多策略综合干预模型的开发与实施，确保各种干预策略能在实际应用中相互补充，提高总体干预效果。最后，随着科技的快速发展，新兴的干预技术如虚拟现实、大数据分析等开始被应用于心理健康领域。未来的研究应考虑这些技术在大学生心理危机干预中的应用潜力，探索科技与传统干预策略的有效结合。

### 参考文献

- [1] 宋伊. 安全视角下高职院校学生心理健康与干预策略——评《高职学生心理健康与心理危机干预》[J]. 中国安全科学学报, 2024, 34(06):250.
- [2] 王伟. 大学生心理健康问题对生活造成的影响——以北方民族大学为例[J]. 理论观察, 2014, (11):151-152.
- [3] 谢旭媛. 大学生心理危机的表现、形成原因及其干预[J]. 现代职业教育, 2017, (22):178-179.
- [4] 陈道明. 现代社会背景下大学生心理危机及干预策略探析[J]. 教育探索, 2006, (06):82-83.
- [5] 鄢静. 心理危机及其干预[R]. 上海:上海对外经贸大学研究院, 2012: 1.
- [6] 郑剑斌. 大学生心理危机分析与干预对策研究[J]. 理论观察, 2017, (11):140-142.
- [7] 蔡亚敏. 浅析大学生自尊与心理健康的关系[J]. 江苏工业学院学报(社会科学版), 2008, (02):111-113.
- [8] Lazarus, R.S., & Folkman, S.(1984). Stress, appraisal, and coping [R]. New York, NY: Springer.
- [9] 郭建鹏, 王仕超, 刘公园. 学业压力如何影响大学生心理健康问题——学业自我效能感和压力应对方式的联合调节作用[J]. 中国高教研究, 2023, (05):25-31.
- [10] 肖水源. 《社会支持评定量表》的理论基础与研究应用[J]. 临床精神医学杂志, 1994, (02):98-100.
- [11] 朱舒翼. 大学生人际关系对心理健康的影响研究[J]. 校园心理, 2017, 15(01):49-51.
- [12] 柳焱, 周芝萍. 家庭环境对大学生心理健康的影响及对策研究[J]. 职业教育, 2024, 23(16):72-74+80.
- [13] 于华珍. 高校留学生跨文化适应及心理健康研究现状及思考[J]. 南方论刊, 2017, (10):31-33.
- [14] 傅彩云. 同伴关系与大学生心理健康[J]. 内蒙古财经学院学报(综合版), 2011, 9(02):9-11.
- [15] Choudhury, Avishek Kuehn, Annabella Shamszare, Hamid Shahsavari, Yeganeh. Analysis of Mobile App-Based Mental Health Solutions for College Students: A Rapid Review [J]. Front Psychol, 2023, 11(02):272.
- [16] 王冬梅. 高校大学生心理健康教育工作模式创新策略研究[J]. 教师, 2023, (05):9-11.