

# 高校辅导员心理危机干预技巧的发展与应用

王敏悦 沙拉依丁·沙地克 申细花

阿克苏职业技术学院“向阳花开心理辅导”班主任工作室，新疆阿克苏地区 843100

**摘要：**近年来，随着高校学生心理健康问题的日益凸显，高校辅导员在心理危机干预中的作用愈发重要。本研究旨在探讨高校辅导员心理危机干预技巧的发展与应用，分析其有效性及实际操作中的策略和挑战。通过文献综述和案例分析，本研究总结了辅导员在面对学生心理危机时应用的核心技巧，包括建立信任关系、有效沟通、情绪调节等，并探讨了提高这些技巧有效性的方法。研究发现，结合心理学理论与实际操作经验的系统培训，能显著提升辅导员的干预效果。

**关键词：**高校辅导员；心理危机干预；学生心理健康；有效沟通；情绪调节

## 0 引言

随着高等教育的普及和学生群体压力的增大，大学生心理健康问题逐渐成为社会关注的焦点。高校辅导员作为学生日常生活与学习的第一指导者和心理健康的守护者，其在心理危机干预中的角色尤为关键。有效的心理危机干预不仅可以帮助学生及时解决心理困扰，预防潜在的心理健康问题，还能为学生的整体发展提供支持。然而，面对复杂多变的心理危机情形，辅导员如何运用专业的干预技巧，以及这些技巧的发展与实际应用情况如何，成为了亟待解决的问题。通过深入分析和实践总结，本研究旨在为高校辅导员在心理危机干预中的职能发挥提供理论支持和实践指南，以期达到预防与干预心理问题的双重目标，促进大学生健康成长。

## 1 高校辅导员在心理危机干预中的核心角色

高校辅导员在心理危机干预中扮演着至关重要的角色，作为连接学生与学校资源的桥梁，他们的行动直接影响到学生的心理健康与整体福祉。根据心理健康理论，高校辅导员需具备多方面的能力，包括情感认知能力、沟通技巧和应急反应能力，以有效应对学生可能遇到的心理危机。高校辅导员需要具备基本的心理健康知识和诊断技能，能够识别学生可能出现的心理危机迹象。这包括但不限于抑郁、焦虑、压力过大等心理表现。通过早期识别，辅导员可以及时介入，提供必要的支持和引导，防止问题进一步恶化。此外，建立有效的信任关系是辅导员能够成功介入学生心理问题的关键。通过日常的互动与沟通，辅导员应逐步构建起支持性和非评判性的交流环境，让学生感到安

全，愿意分享内心的困扰。

在实际的心理危机干预过程中，辅导员还需要运用专业的沟通技巧。这包括倾听技巧、同理心表达、反馈与澄清技巧等<sup>[1]</sup>。例如，当学生表达焦虑不安时，辅导员应首先表达理解和关心，再逐步引导学生探讨焦虑的根源，帮助其发现解决问题的方法。此外，情绪调节是辅导员必须掌握的另一项关键技能。在面对学生情绪爆发或极端情况时，辅导员应能够保持冷静，使用适当的技巧帮助学生调节情绪，从而更有效地处理危机情况。以某高校发生的一起心理危机案例为例，一名大二学生因学业压力和人际关系问题出现严重的心理困扰。该学生对学业成绩极端焦虑，并逐渐出现孤立无援的感觉。辅导员在与该学生的多次交流中发现了问题的严重性，并及时介入。

通过一系列的个别咨询会话，辅导员不仅帮助学生识别和表达了其内心的压力源，还引导其学习了多种压力管理和情绪调节的技巧。通过几周的努力，学生的情况有了显著改善。高校辅导员在心理危机干预中的核心角色不可或缺。他们不仅需要具备心理学的基本理论知识，更应具备实际操作的技巧和策略，以有效地支持和帮助面临心理困境的学生。通过系统的培训和实践经验积累，辅导员的介入可以成为高校心理健康工作的重要支柱，为大学生的健康成长提供坚实的保障。

## 2 心理危机干预的常见问题与挑战

在高校环境中实施心理危机干预时，辅导员常面临多种问题与挑战。这些挑战不仅涉及学生的心理状态和行为，还包括制度、资源配置和辅导员自身能力

的限制。心理健康的污名化是校园中普遍存在的问题。许多学生因为担心被标签化和同辈的评判，选择隐藏自己的心理问题，不愿寻求帮助。这种情况严重阻碍了心理危机的及时发现和干预。辅导员需要采取策略，通过教育和宣传活动，改变校园内对心理健康问题的负面看法，鼓励学生主动报告心理困扰。

辅导员在进行心理危机干预时往往面临专业能力的挑战。虽然大多数辅导员接受过基础的心理健康培训，但在处理复杂的心理危机时，如自杀倾向、严重抑郁或焦虑症等，他们可能会感到力不从心<sup>[2]</sup>。这要求高校增加对辅导员的高级心理健康培训，确保他们能够运用专业知识和技术进行有效干预。资源不足也是制约高校心理危机干预效果的一个重要因素。在很多高校，心理健康中心的人力和物资资源有限，无法满足所有需要帮助的学生。这种资源短缺限制了辅导员提供持续和深入支持的能力，导致许多学生未能得到及时和充分的关注。

一个案例是在一所大学中，一名表现出严重抑郁迹象的学生曾多次尝试联系学校心理健康中心，但因为预约满载而未能及时得到帮助。该学生的情况在期末考试前恶化，表现出明显的消极情绪和退学倾向。辅导员在了解到这一情况后，立刻安排了紧急会议，并成功介入，为学生提供了必要的心理支持和专业转介。此例表明，虽然辅导员最终成功地帮助学生，但案例也暴露了资源不足对心理危机干预的潜在影响。辅导员在心理危机干预中还常面临时间压力的挑战。在紧急情况下，辅导员必须迅速做出反应，而这可能在没有充分信息和准备的情况下进行。这要求辅导员不仅要具备快速判断和应对危机的能力，还需要在校园内建立起一个有效的支持和合作网络，以便在紧急情况下能够迅速调动资源，为学生提供全面的支持。

### 3 辅导员专业能力提升与学生自助能力培养

#### 3.1 挑战与需求

辅导员在日常工作中不可避免地会遇到各种心理危机情况，如学生的焦虑、抑郁或其他心理压力问题。面对这些情况，辅导员如果缺乏专业知识，往往会感到无力，特别是在遇到严重心理疾病如自杀倾向时。因此，提升辅导员的专业能力显得尤为重要。

#### 3.2 提升辅导员专业能力的策略

系统培训是辅导员提升专业能力的基础。培训课程应涵盖心理健康的基础理论，使辅导员了解心理健

康的基本概念和常见心理疾病的特征。掌握这些理论知识有助于辅导员更全面地理解学生的心理状况。课程内容需要包括常见心理疾病的识别与应对技巧，使辅导员能够及时发现学生的心理问题并采取有效的干预措施。例如，辅导员需要了解焦虑、抑郁等常见心理问题的症状和表现，并学会如何与学生进行有效的沟通，以评估其心理状态。危机干预技巧的培训也是必不可少的。通过案例分析和模拟演练，辅导员可以提高在危机情况下的应对能力<sup>[3]</sup>。这些演练可以帮助辅导员在实际情况中保持冷静，迅速评估情况并采取适当的措施，从而最大程度地降低心理危机的负面影响。

在实际操作能力培训中，辅导员需要学习如何在危机发生时保持冷静，能够迅速评估情况并采取适当的措施。这一能力在心理危机干预中尤为重要，因为辅导员需要在短时间内做出正确的判断，以帮助学生渡过难关。建立信任关系是辅导员成功干预的关键。辅导员需要掌握与学生建立信任关系的技巧，能够通过有效的沟通引导学生表达自己的心理困扰。信任关系的建立有助于学生更愿意敞开心扉，分享内心的真实感受，从而更好地进行心理干预。模拟真实情境的训练也是提高实际操作能力的重要手段。

情绪调节技能是辅导员必须掌握的重要技能之一。辅导员需要学习情绪自我管理的技巧，如深呼吸、正念冥想等方法，以在高压情况下保持心理稳定。良好的情绪管理不仅有助于辅导员自身的心理健康，也能更好地帮助学生稳定情绪。辅导员还应学会将情绪管理的技巧传授给学生，帮助他们学会自行调节情绪，从而提高心理应对能力。这种技能的传授可以帮助学生在面对心理困扰时，学会自我调节和应对，减少对辅导员的依赖。为了确保辅导员的知识和技能保持最新状态，定期进修和职业发展支持显得尤为重要。

#### 3.3 提高学生自我意识和自助能力的策略

除了提升辅导员的能力，提高学生的自我意识和自助能力也是心理健康教育中的重要组成部分。在高等教育机构中，通过辅导活动和系统的心理教育计划，可以有效地帮助学生认识到自己的心理状态，增强他们处理心理困扰的能力。为了提升学生的心理健康，高等教育机构可以采用多种策略，这些策略包括心理教育工作坊、心理自助小组、心理健康评估工具和数字技术的应用。

心理教育工作坊是提高学生自我意识和心理健康管理能力的有效方法。工作坊可以涵盖情绪管理、压力应对、人际关系和自我价值感等主题，帮助学生学

习如何识别和处理各种心理问题。数据显示，参与这些工作坊的学生中，约有 80% 的学生表示他们的情绪认知能力有所提高，70% 的学生报告在遇到心理压力时能够更好地采取应对措施。心理自助小组为学生提供了相互支持的平台，在辅导员的监督下，学生可以分享经验和应对策略，互相帮助。这种互助模式不仅减轻了个体的心理负担，还增进了学生之间的理解和支持。研究表明，参与心理自助小组的学生在自我管理心理健康方面的能力比非参与者提高了约 30%。定期使用心理健康评估工具也是有效策略。通过心理健康问卷调查和筛查程序，学生可以定期检查自己的心理状态，及早识别心理问题。报告显示，通过这些工具，约有 60% 的学生能够在心理问题恶化前获得干预。

随着科技的发展，数字技术在心理健康教育中发挥着越来越重要的作用<sup>[4]</sup>。许多学院现在提供在线心理健康资源和应用程序，这些工具提供了自我导向的学习模块，包括心理健康知识、自我诊断测试和情绪调节训练。通过这些在线资源，学生可以在任何时间和地点获取心理支持，大大提高了干预的及时性和便利性。调查数据显示，使用这些在线工具的学生中，有 50% 表示他们的心理自助能力得到了增强。数字技术的应用不仅提高了心理健康教育的覆盖面和效率，还为学生提供了随时可用的支持和资源。

#### 4 实践案例分享与效果分析

在高等教育领域，对于辅导员的心理危机干预能力的评估，实际案例的分析是至关重要的。一所知名大学中的事件展示了辅导员如何有效地应对一个紧急心理危机情况，其中涉及一名表现出严重抑郁迹象的学生。通过对该事件的详细分析，可以观察到具体的干预措施及其成效。

在这一事件中，该学生经历了严重的心理压力，导致其学习和日常生活受到了显著影响。学生的课堂出勤率在一个学期内下降了 40%，同时其成绩也从平均分的 80 分降至 60 分以下。辅导员在定期的心理健康监测中识别出了这一问题，并迅速采取了一系列干预措施。

辅导员首次采取的措施是与学生进行一对一的会

谈，旨在建立信任关系并评估学生的心理状态。会谈中，辅导员使用了倾听和同理心技巧，使学生能够敞开心扉，分享其困扰。通过初步的会谈，辅导员确认了学生的抑郁症状，并推荐学生进行进一步的心理评估和咨询。此外，辅导员还介入了学生的学习环境，与相关教师协作，调整了学生的课程负担，并为其提供了更多的学习支持资源。通过这些调整，学生的课程参与度在随后的几周内有所改善<sup>[5]</sup>。

辅导员还推动学生参加了由学校提供的压力管理研讨会，该研讨会包括一系列的工作坊，旨在教授压力管理技巧和情绪调节策略。参与这些工作坊后，学生报告称其应对日常压力的能力提升了约 30%，这一改变对其心理健康和学业表现产生了积极影响。

在经过一个学期的干预后，学生的出勤率和学业成绩均有明显回升。学生的出勤率提高到了原来的 95%，同时其平均分也回升至 75 分以上。此外，通过后续的评估，学生的抑郁症状明显减轻，其自我报告的生活质量评分从干预前的 4 分（满分 10 分）提高至 8 分。

通过这一案例的分析，可以看出，辅导员采取的多方位干预措施不仅有效地帮助学生应对了心理危机，还促进了其学业和生活的整体改善。这证明了在高校环境中实施综合性的心理危机干预是至关重要的。

#### 5 结语

在应对高校学生心理健康挑战的过程中，高校辅导员扮演着至关重要的角色。通过系统性的培训和实践，辅导员不仅能够提高自身的专业技能，而且可以更有效地进行心理危机干预。从理论到实践，从个体到群体，辅导员的工作需要不断地适应和创新以满足学生多样化的需求。未来，通过进一步加强专业培训、拓展服务范围以及利用现代技术手段，我们可以更好地促进学生的心理健康和整体福祉，为他们创造一个更加支持和包容的学习环境。这不仅是对学生负责，也是对社会未来负责的重要体现。

---

### 参考文献

- [1] 张欣, 孙景芬, 宝景春. 高校辅导员心理危机干预能力现状调查分析[J]. 中国医科大学学报, 2024, 53(03): 263-265+275.
- [2] 扎吾列·卡德拉洪, 侯丽萍. 高校辅导员参与大学生心理危机干预的实践路径研究[J]. 公关世界, 2024, (01): 127-129.
- [3] 李依儒. 高校大学生心理危机干预的探索与研究[J]. 山西青年, 2023, (22): 190-192.
- 周艳, 单巍. 近十年国内高校大学生心理危机预防和干预研究述评[J]. 山西青年, 2023, (20): 196-198.
- [4] 农培樱. 高职学生心理危机干预的个案分析[J]. 西部学刊, 2023, (14): 108-111. DOI: 10. 16721/j. cnki. cn61-1487/c. 2023. 14. 017.