

一例少数民族高职大学生心理危机干预案例及启示

巨鲜婷, 苏晓奇

(咸阳职业技术学院学生处, 陕西 西咸新区 712046)

摘要:通过对一例少数民族高职大学生存在的心理问题进行及时有效的干预, 启示高职院校的心理危机预防和干预工作应做到以下几点: 一是要重点关注生源地较为偏远的少数民族学生等特殊群体, 做好入学适应问题的引导。二是要进一步完善心理危机预防和干预工作机制, 保证心理危机预防和干预工作扎实有效。三是建立学校、家庭和医院的联动机制, 协同做好心理危机预防和干预工作。四是要提高本校心理健康专业老师的业务能力和咨询水平, 增强心理干预效果。

关键词: 高职; 大学生; 少数民族; 心理危机预防

中图分类号: G444

文献标识码: A

文章编号: 94047- (2019) 04-014-003

“积极开展大学生心理健康教育和心理咨询辅导, 引导大学生健康成长”是高等院校一项重要的育人工作。近年来, 我国高等职业教育蓬勃发展, 高职院校学生数量增幅明显, 生源结构日趋多元, 少数民族学生在各高职院校中的数量逐渐增多。由于少数民族学生在生活习惯、习俗、语言、情感、信仰等方面具有独特性, 会导致他们面临新环境时较难迅速适应, 加之受新阶段面临的学业、人际关系以及自身发展等问题的影响, 从而可能引发心理问题。笔者在从事学生管理工作中就遇到一例出现心理危机倾向的少数民族学生, 通过实施有效的干预, 使该生的心理危机得到较好的处理, 并顺利完成学业。以下就该案例的干预过程进行介绍。

1 基本情况

小C, 女, 蒙古族, 我校医学院20**级护理专业学生, 青海省生源。该生性格较内向, 入学成绩良好, 对英语学习兴趣浓厚, 基本能够积极参加班级活动。新生心理健康测评结果显示, 该生具有焦虑水平高、人际关系敏感、抑郁等表现, 疑似存在心理问题。心理老师对其进行了进一步约谈, 知悉其入学以来不太适应新的生活环境, 没有要好朋友, 比较孤独, 且在高考前经历情感挫折, 存在焦虑、孤独、抑郁等情绪困扰。心理老师对其进行了2次心理疏导, 并告知辅导员老师对该生进行重点

关注。大一第二学期, 经该生申请, 转入涉外护理班, 但在新的班级与其他同学交流更少, 专业课实训操作练习时, 经常找不到配合的对象。为此, 该生出现较大的情绪波动, 情绪焦虑, 非常痛苦, 经常独来独往、躲在角落哭泣。后经心理老师多次咨询, 该生与同学交往状况有所改善, 焦虑情绪有所减轻, 一度比较平稳, 但在秋冬季节转换的11月份, 突发严重的情绪波动, 在宿舍内时而大哭、时而大闹、时而抑郁等, 甚至表现出轻生倾向。

2 案例分析

2.1 环境因素

入校后, 该生曾在与辅导员老师的交流中自豪地表示自己的家乡地大物博, 空气质量非常好,

而上大学之后住宿空间狭小, 比较拥挤, 而且自己需要进行民族信仰活动会遭到一些同学的反感, 校内民族食品窗口饭菜品类单一等, 导致其曾经有过退学的念想。其从小存在自卑(自诉), 但又自强, 再加上在校短短的一年内调换班级, 内心比较孤独, 产生焦虑感。

2.2 学业因素

该生所学护理专业的课程设置相对该院其他专业而言比较繁重, 原本在三年上完的课程要在两年内全部完成。另由于转入涉外班级后, 涉外方向学生开设的英语课程比较多, 该生属于中途转入, 自

身英语基础比较薄弱, 英语学习比较吃力。加上护理专业课程, 相当于背负护理和涉外英语方向两个专业的课程, 学业负担较重, 而且其有出国发展的梦想, 对自己学业成绩要求颇高, 从而导致自身压力非常大。

2.3 情感因素

情感挫折是导致该生发生严重心理问题的核心因素。该生从高中起有一男朋友, 关系相处特别融洽, 该生对男友比较依赖。但在临近高考时突发状况, 男友与该生的表侄女迅速恋爱, 且恋爱后对该生有大量的语言和精神攻击。后其男友迅速和该生表侄女结婚, 致使该生情绪波动, 在模拟考试期间几度晕厥, 未能考上本科院校。

2.4 家庭因素

2.4.1 该生的母亲在家里属于传统的家庭妇女, 是“妻为夫纲”的典型类型。据该生表述, 父亲经常打骂母亲, 但母亲基本不反抗, 任劳任怨地抚养子女, 赡养老人。该生在日常生活中与母亲相处时间比较长, 受母亲的影响比较多。

2.4.2 该生父母均属少数民族, 其家族以长期游牧为生, 且交流用民族语言, 汉语交流比较困难。由于其父亲常年放牧, 该生与父亲单独相处的时间很少, 父亲性格高冷, 让该生对父亲常常有些畏惧, 不敢太亲近, 这种亲近的缺乏让该生缺少男性关爱, 故之前的情感挫折对其打击非常大。

2.5 心理原因

2.5.1 性格因素 该生性格比较内向、敏感, 自尊心强。在高中时有过情感挫折, 但是在处理挫折的行为模式上又缺乏主动解决问题的能力, 不能有效解决自身面对的问题。

2.5.2 认知因素 不合理认知, 如: 其原男友和侄女曾攻击评论“上了大学又有什么用”、原男友对其情感的否定等导致其对上学产生怀疑情绪。

3 应对措施

从入校开始至出现严重的心理问题, 学校从不同角度、不同层次、多种途径、不同方位采取对策对该生进行了心理疏导和干预。

3.1 开展心理健康测评, 通过心理咨询和其他方式给以帮扶

入学以后学院组织开展新生心理健康测评工

作, 采用科学的心理测评手段, 及时发现该生为疑似心理问题学生。随即由专业心理老师介入, 对其进行心理约谈, 进一步客观评估其心理健康状况。明确其心理问题后, 心理老师采用合理情绪疗法、宣泄疗法、“共情”等方法, 对其进行了心理咨询和心理疏导。将其列入心理问题台账重点关注学生名册, 给予关注和进行不同层级的心理干预辅导, 通过指导鼓励其参加班级活动等方式等使其比较顺利地度过大一心理适应期。并且针对学生要求转班学习的事情, 经过充分了解学生心理需求后, 给予最大程度满足, 尊重学生发展意愿, 最后顺利调到涉外护理班。

3.2 积极应对突发的严重心理问题, 保证人身安全

出现严重心理问题时, 学校迅速启动心理危机预防工作预案, 将该生情况第一时间上报各级领导, 并成立陪护小组, 全程24小时陪伴其身边, 进行心理疏导、精神抚慰、保证学生及他人人身安全, 同时联系其家长尽快来校磋商, 共同应对。经过密切联系和全力配合, 使家长在克服路途遥远、交通不便等困难的情况下, 在最短时间内赶到学院。

3.3 尊重家长意见, 接受专业心理治疗

发现该生表现出严重心理和行为问题时, 辅导员及时将情况上报学院心理教育中心, 心理教育中心在进行初步评估和干预后, 认为该生心理问题较为严重, 建议将其转介至三甲医院的精神心理科进行进一步评估和治疗。和家长电话沟通取得家长同意后, 在第一时间将该生送往本市一家三甲医院精神心理科进行专业治疗, 及时控制病情。学生家长到院后, 及时向家长说明情况, 考虑心理治疗环境影响因素较大, 尊重家长拒绝在本地治疗的意见, 安排带孩子回当地进行专业治疗。

3.4 加强与家长的深度沟通, 形成合力帮助其摆脱困境

家长来校后, 通过与家长交谈, 了解该生自小存在既自卑又自强的心理, 尤其是高考失利之后, 急于证实自己的能力, 没有注重与同学建立良好关系, 在班级显得较为孤僻。再加上该生的父亲在教育子女方式上也存在不足, 以及在入学前的情感挫折, 这些都成为学生心理问题的起因。了解这些后, 学校和家长进行了深入的交谈, 希望家长做好配合, 接受现实, 积极带其就医治疗, 同时建议家

长改变亲子互动方式,加强沟通交流,给予较多的关爱和抚慰,以利于该生早日康复。

4 处理效果

该生回家治疗期间,学校多次与其父母联系,辅导员也与学生本人保持沟通。通过各方面的努力,约两个月后,学生家长发来医院诊断证明书,确认该生心理问题基本上已经治愈,心理逐渐恢复正常状态,情绪稳定,可以返校学习。该生于第四学期开学顺利返校,由其母亲陪读至实习,返校后,辅导员密切关注该生表现及动向,多次与该同学沟通交流,鼓励其认真学习,积极参与活动。该生在实习前顺利通过各种学业考试。该生回家乡自主实习,实习期间辅导员与其保持密切联系,医院反馈该生表现良好,得到病人和家属、实习医院各级领导的一致好评。

5 反思与启示

从应对措施和最后效果来看,该生的心理危机干预比较成功。但是,本案例也给大学生心理危机预防和干预工作带来一些启示,需要我们在今后的工作中切实完善,不断加强。

一是要重点关注生源地较为偏远的少数民族学生等特殊群体,做好入学适应问题的引导。案例中的这位学生从青海到千里之外的陕西上学,而且是蒙古族,在1万多人的学校属于个别少数,与处于总体绝大多数的汉族学生在饮食习惯、文化风俗、宗教信仰、语言交流等方面不一致,因此难以融入集体生活。这些也都会造成该生难以适应新环境,从而在心理上产生孤独和焦虑,增加心理负担,甚至产生适应障碍。目前,我校少数民族学生已逾百人,约占在校生总体人数2%左右,大部分来自西北、西南的偏远地区。在今后工作中,应从入学就开始注重对该类群体进行入学适应的引导,辅导员老师应给予积极关注,并与其建立密切联系,提供生活和学习方面的指导和帮助,同时在宿舍和班级营造宽松和谐的人际氛围,使其感受到老师和同学的关爱,鼓励其积极融入集体生活,尽快适应大学生活。

二是要进一步完善心理危机预防和干预工作机制,保证心理危机预防和干预工作扎实有效。本案

例中,通过新生心理健康测评发现该生心理问题、心理老师进一步对其约谈并介入开展心理咨询、辅导员重点关注、发现严重心理问题迅速启动心理危机工作预案、建立以本宿舍同学为主的陪护和帮扶小组、联系家长、转介医院就诊等均为我校开展心理危机预防和干预工作的重要举措,发挥效果比较好。但是我们也发现在实际工作中学生心理问题的发现不够快捷,预警不够敏感,预防不很到位,干预方式有限,这些问题都需要不断去细化和完善,以进一步保证工作取得最佳效果。

三是建立学校、家庭和医院的联动机制,协同做好心理危机预防和干预工作。学生心理危机问题对学生身心健康发展会产生重大的伤害,甚至威胁生命安全,因此需要家庭与学校紧密配合,需要专业机构进行评估和康复治疗,才能保证良好效果,本案例就是一个最佳佐证。学校师生全力帮扶,为该生排忧解难,家长积极配合学校,按学校要求及时带该生去符合资质的专业机构就诊,医院发挥专业优势积极治疗,最终保证该生顺利康复,否则,后果很难设想。所以,在学生心理危机预防和干预工作中,这是一条非常重要的经验。

四是要提高本校心理健康专业老师的业务能力和咨询水平,能够真正有效地帮助到具有心理问题的学生。本案例中,学生心理问题的发展固然受很多因素的影响,但是不能否认的是心理老师对学生的心理干预效果不佳。实际工作中,我们发现,心理健康中心的心理老师经常忙于学生管理的一般事务性工作,而真正用于专业领域的学生心理咨询和提高咨询水平的学习、督导、研究的时间很少,从而导致心理老师业务能力不强,咨询水平停滞不前,不能很好地帮助学生解决心理困扰,非常不利于心理危机干预工作效果。因此,需要学校充分考虑心理健康教育老师工作的专业性,给予专业发展提供较为充分的时间和空间,支持学习、交流、督导等多样化的提升方式,提高业务能力,确保心理干预效果。

参考文献

- [1]《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育工作的意见》(中发16号文)。