

# 研究生心理危机干预的管理模型研究<sup>1</sup>

An exploratory research on the management model of psychological crisis intervention system for graduate students

李阳 李媛

**摘要:** 通过文献查阅、问卷调查、访谈调查电子科技大学研究生心理健康状况、压力来源以及压力应对方式。根据现有的心理危机干预管理模型,进行了分析探讨,在危机干预的理论基础上,针对性地提出了“三轨一站”的管理模型,并介绍了该模型的建构原则、模型的内部构成以及模型中各部门的职责和任务。实践证明,该模型比传统的心理危机干预管理模式更具优势。

**关键词:** 研究生; 心理健康; 心理危机干预; 心理危机干预管理模型; 三轨一站

**作者简介:** 李阳, 电子科技大学研究生院管理处副处长, 讲师, 成都 611731

李媛, 电子科技大学心理健康教育中心主任, 教授, 成都 611731

近年来,我国高校研究生的招生规模不断扩张,在社会竞争日益加剧的情况下,广大研究生面临的学业、就业、经济、情感等压力也不断增大,心理危机事件层出不穷。但高校目前的心理危机干预管理体系并不完善,虽然校内各个部门都有各自的危机干预措施,但各部门间缺少了整体协调的行动指南,使得这些措施并不能发挥应有的功效,因此,本文拟探索研究生心理危机的形成原因,在调查研究的基础上构建一套系统的研究生心理危机干预管理模型,力求通过各部门的统筹协作,以达到高效、快速、准确的危机干预目的。

## 一、研究生心理健康现状

本次问卷调查随机抽取电子科技大学三个年级的硕士研究生为调查对象,共发放 scl-90 问卷 1478 份,其中有效问卷 1365 份,回收率为 92.35%。本次访谈随机抽取电子科技大学的 47 名硕士研究生为调查对象,访谈内容为研究生压力来源与研究生应对压力方式。

问卷调查结果显示,研究生在“抑郁”、“强迫”,“恐怖”、“偏执”、“精神病性”、“敌对”、“其他”几个维度上的得分均高于全国常模,即整体而言,研究生的心理健康水平比全国平均水平低,见表 1。

表 1 研究生 SCL-90 与全国常模的比较

| 因子   | 研究生   |       | 全国常模   |       | t        |
|------|-------|-------|--------|-------|----------|
|      | M     | SD    | M      | SD    |          |
| 总分   | 134.8 | 45.43 | 129.96 | 38.76 | 3.902*** |
| 总均分  | 1.54  | 0.51  | 1.44   | 0.43  | 4.416*** |
| 躯体化  | 1.38  | 0.5   | 1.37   | 0.48  | 0.586    |
| 强迫   | 1.83  | 0.66  | 1.62   | 0.58  | 6.895*** |
| 人际敏感 | 1.63  | 0.61  | 1.65   | 0.61  | -0.975   |
| 抑郁   | 1.63  | 0.63  | 1.5    | 0.59  | 5.687*** |

<sup>1</sup>基金项目:中国学位与研究生教育学会课题“研究生心理危机干预的管理模型研究”(编号:2015Y0107)。

|      |      |      |      |      |          |
|------|------|------|------|------|----------|
| 焦虑   | 1.53 | 0.6  | 1.39 | 0.43 | 5.365*** |
| 敌对   | 1.54 | 0.65 | 1.46 | 0.55 | 3.919*** |
| 恐怖   | 1.34 | 0.46 | 1.23 | 0.41 | 5.141*** |
| 偏执   | 1.51 | 0.54 | 1.43 | 0.57 | 4.389*** |
| 精神疾病 | 1.47 | 0.51 | 1.29 | 0.42 | 6.425*** |

“\*\*\*”代表参数估计值在 0.001 的水平上差异显著

访谈结果显示，研究生心理压力来源主要为就业和前途压力、学业压力和经济压力，在研究生应对压力方式中，研究生心理压力排在前三位的是解决问题、幻想和退缩，而求助则是应对方式中最少的。这也说明研究生拥有比较独立的解决问题能力，但是在面对问题时，较少寻求帮助，也就意味着研究生可能在有一些心理状况时，也比较难以选择心理咨询的方式寻求帮助，见图 1。



图 1 研究生应对压力方式

## 二、研究生心理危机干预的管理模型现状

目前，针对研究生的心理危机干预工作，已有不同的管理模型，这些模型在一定程度上能够促进心理危机干预的效果，也取得了一定的成果，但尚有不足。

危机预警模型认为危机发生并非是不可预测的，相对于危机中的应急处置和危机后的干预，危机预警模型更注重危机前的预防阶段，认为预防为危机干预管理之首<sup>[1]</sup>。但该模型并不能在危机发生后起到高效、快速地解决心理危机的作用，并且危机前的干预也不能确保完全预测及控制危机情况，因此该模型存在一定的缺陷。

三级机制模型中在北京某高校内试行了两年<sup>[2]</sup>，得到了研究生及心理观察员的认同，但其中仍有不足之处，如，心理问题并不一定都是能通过心理咨询得到解决，必要时需配合精神科医生的诊断和住院治疗，该模型中的心理咨询中心并不能代替医院的功能。模型中心理观察员的设置，在某种程度上会给其他同学造成压力和警觉，反而不利于同学之间的情绪疏导。

四级监控机制<sup>[3]</sup>在理论上是能够有效地发现危机、解决危机的，但该模型的运作模式较单一，操作中会出现层级之间的沟通滞后，使得各部门间无法协调各项资源。该模型理论性强，而实际操作性有待考证。

## 三、研究生心理危机形成的原因分析

---

研究生心理危机，是指研究生在面临困难情境时，不能用固有的处理问题的方式及其支持系统应对眼前的处境所产生的心理失衡状态<sup>[4]</sup>。心理失衡就会导致心理紧张、焦虑，多数人都能够通过一段时间的自我调整、寻求帮助等方式使心理重新获得平衡，少数人会采取过激方式解决面临的问题。研究生心理危机来自方方面面，呈多元特点。既有外在因素的影响，也有内在的原因。

研究生心理危机来自方方面面，呈多元特点。既有外在因素的影响，也有内在的原因，如就业压力、经济压力、学习科研压力、研究生心理健康教育的缺乏、年龄跨度大、心理需求层次高、社会关系缺乏等。

#### **四、研究生心理危机干预管理模型的构建与实施效果**

研究生相较本科生而言，其本身拥有的社会资源比较丰富、有的研究生已经拥有比较丰富的社会经历，所以在建构研究生心理危机干预体系时，既要遵循：监控——干预——转介——善后的干预流程，同时也要把握助人自助的原则。要调动研究生的积极主动性，让其寻求帮助的做法可以被自己所认可、并且得到强化，从而成为引领他人寻求帮助的角色，引导研究生以助人自助为荣，助人自助为乐，引导研究生心理健康教育的新风尚<sup>[5]</sup>。

##### **4.1 研究生心理危机干预模型构建原则**

###### **4.1.1 助人自助原则**

研究生相较本科生而言，其本身拥有的社会资源比较丰富、有的研究生已经拥有比较丰富的社会经历，所以在建构研究生心理危机干预体系时，既要遵循：监控——干预——转介——善后的干预流程，同时也要把握助人自助的原则<sup>[6]</sup>。

###### **4.1.2 资源整合、高效利用原则**

由于研究生本身异质性高，能够为研究生危机干预模型的建构提供更为丰富与广阔的视角<sup>[7]</sup>。这就需要一方面，在引导研究生发挥自己的资源优势，进行资源整合来建构研究生的心理危机干预管理体系的建立

###### **4.1.3 预防为主、防治结合原则**

研究生心理危机干预模型管理，以预防为主，打造全校师生高度重视提升自我的心理素质、提升抗压能力、提升对心理问题的预防；并且一旦发现心理危机问题的出现进行及时的干预处理。

##### **4.2 研究生心理危机干预的“三轨一站”管理体系**

###### **4.2.1 建构“三轨一站”研究生危机干预管理模型**

我们认为，研究生心理危机干预管理体系的建构需要从“三轨”——研究生院、心理健康教育中心、精神医疗卫生机构同时着手，与“一站”——学院心理辅导站进行统筹协调，以达到快速、精准、高效的心理危机干预目的，见图 2。

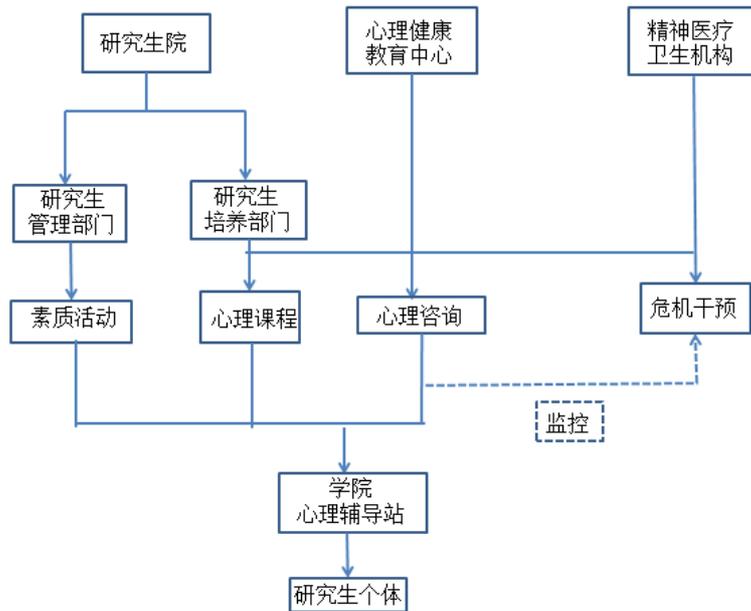


图2 “三轨一站”研究生危机干预管理模型

#### 4.2.2 “三轨一站”中各部门的具体职责与任务

| 三轨一站 |          | 职责与任务   |
|------|----------|---|
| 一站   | 学院心理辅导站  | 职责：及时了解发现问题的同学，追踪心理危机出现后同学的在校情况。<br>任务：<br>（1）设置拥有心理咨询师证书的辅导员作为心理辅导站老师，同时每个班级配备心理委员，确保能够发现存在心理危机的学生。<br>（2）对已经出现心理危机的学生在校期间进行细致的照顾。   |
| 三轨   | 研究生院     | 职责：鼓励与支持研究生学习与了解心理常识，鼓励其寻求帮助，预防心理危机的发生。<br>任务：<br>（1）设置心理相关素质活动，提高研究生了解自己心理的积极性。<br>（2）设置心理相关课程，给予研究生学习心理相关知识的机会。   |
|      | 心理健康教育中心 | 职责：宣传心理知识预防心理危机的发生，对可能发生危机的同学进行心理辅导，追踪发生危机后的学生情况。<br>任务：<br>（1）研究生新生心理测评、留档，对个别测评结果异常同学进行回访。<br>（2）对研究生进行个体咨询。<br>（3）协助研究生院开展心理学术沙龙等心理素质活动以及心理课程。<br>（4）进行专业指导以及危机后期干预、处理与转介。 |
|      | 精神卫生医疗机构 | 职责：对发生心理危机的同学进行危机干预。<br>任务：对正在发生心理危机的同学进行紧急的危机干预。   |

---

“三轨一站”是一个综合的针对研究生心理危机前期预防、中期干预、后期监督的管理模型。在“三轨”中，研究生院主要负责了对研究生心理危机前期的预防性工作，为研究生了解自身心理健康创造相关信任氛围，心理健康教育中心是学校监管学生心理健康的核心部门，中心的主要目的是为前来咨询的学生提供相关支持，以及对研究生院及学院心理辅导站给予相关心理学专业知识的培训与指导，而精神卫生医疗机构则负责心理危机发生时的干预工作。

在这个管理模型当中，学院心理辅导站起到关键作用，它承接了研究生院危机预防工作的开展、对心理健康教育中心的工作进行效果反馈、以及危机干预后对学生的心理状况的实时追踪，更重要的是各个部门间需要协调统筹、相互配合。

### 4.3 研究生心理危机干预管理模型的实施效果

研究生“三轨一站”管理体系模型的实施在四川某高校进行为期 10 个月的试点应用。在采用“三轨一站”模式之前，该高校对于研究生的培训属于传统的散养式，研究生对于心理健康教育、危机干预了解甚少。而通过借鉴本研究的“三轨一站”模式以来，我们对该校研究生进行随访，了解到研究生对学校更有归属感，并且也更愿意寻求学校心理咨询的帮助，在面对就业、学业压力时，学习给予的针对性的讲座，帮助研究生及时的缓解了压力，对自己规划有了更为全面的了解。

鉴于“三轨一站”模型，在该校的成功应用，可尝试将本模型进行推广。将研究生的危机干预落实到实处，真正造福于研究生。

## 五、结论与展望

研究生作为国家的高等人才，他们的心理状况及危机问题已得到各方的关注，但目前国内的心理危机干预管理的研究还十分有限，现有的危机干预管理模型也有待完善。

本文通过文献阅读与实证研究，针对性地分析了研究生心理危机的主要成因，并在危机干预的理论基础上，提出了“三轨一站”的危机干预管理模型。该模型旨在解决以往模型中存在的不足，如响应速度慢、层级间沟通滞后、部门间未能协调各项资源等问题。建立该模型的三大原则为助人自助原则、资源整合与高效利用原则、预防为主与防治结合原则。该模型以学院心理辅导站为重心，它既承接研究生院、心理健康教育中心的各项工作，又配合各部门做反馈、追踪等工作。模型中的“三轨”是指研究生院、心理健康教育中心、精神卫生医疗机构，模型中明确其职责和任务，部门间需相互配合，以求资源利用最大化。该模型强调各部门间的协调响应、统筹合作、相互配合，以达到快速、精准、高效的心理危机干预目的。

“三轨一站”危机干预管理模型在四川省某高校试行 10 个月，在危机干预方面取得了一定的果效，通过后期的考评，发现“三轨一站”在一定程度上解决了以往模型中存在的不足，如响应速度慢，层级间沟通不灵活等。但由于试行时间尚短，未能完全证实该模型达到预期效果，未来仍需更多的实施与测评考证其有效性。

### 参考文献:

- [1]郭翠翠.研究生心理危机与危机管理研究[D].西安建筑科技大学, 2011.
- [2]朱政.高校研究生心理危机预警和干预体系探析[J].学位与研究生教育,2010,(第 9 期): 51-55
- [3]曾庆娣.大学生心理危机干预研究综述[J]. 思想理论教育, 2006(23):52-55.
- [4]张光涛,李海红.大学生心理档案建设及危机干预研究[J].烟台职业学院学报, 2005,

---

11(2):66-69.

[5]陈秋燕.对建立学校心理危机管理机制的思考[J].西南民族大学学报人文社科版, 2005, 26(1):48-50.

[6]王建国.大学生心理危机干预的理论探源和策略研究[J].西南大学学报(社会科学版), 2007, 33(3):88-91.

[7]朱美燕.大学生心理危机干预的发展趋向[J].教育评论, 2011(2):70-73.