

中小學生心理危機預警與干預體系建構的對策研究

羅姝¹, 王雲藝¹, 陳鈴¹, 李思羽²

1. 重慶師範大學, 重慶 400000

2. 重慶師範大學附屬科學城第二小學校, 重慶 400000

DOI:10.61369/CEIP.2026010010

摘 要 : 近年來, 全國青少年心理問題的檢出率呈上升趨勢, 心理危機數量及發生頻率不斷增長。其中, 中小學心理危機事件尤為突出, 加強心理危機預警與干預體系建構的重要性和緊迫性日益凸顯。然而, 當前國內針對中小學心理危機預警與干預的研究相對不足。本研究聚焦中小學學生群體, 深入探討中小學心理危機預警與干預體系建構的現存問題, 並提出相應對策建議, 旨在為中小學心理育人工作提供理論參考及實踐指導。

關 鍵 詞 : 中小學; 心理危機預警; 心理危機干預; 體系建構

Research on Countermeasures for the Construction of Psychological Crisis Warning and Intervention System for Primary and Secondary School Students

Luo Shu¹, Wang Yunyi¹, Chen Ling¹, Li Siyu²

1. Chongqing Normal University, Chongqing 400000

2. Chongqing Normal University Affiliated Science City Second Primary School, Chongqing 400000

Abstract : In recent years, the detection rate of psychological problems among adolescents in China has been on the rise, and the number and frequency of psychological crises have been continuously increasing. Among them, psychological crisis events in primary and secondary schools are particularly prominent, and the importance and urgency of strengthening the construction of psychological crisis warning and intervention systems are becoming increasingly prominent. However, current research on psychological crisis warning and intervention for primary and secondary school students in China is relatively insufficient. This study focuses on the group of primary and secondary school students, deeply explores the existing problems in the construction of psychological crisis warning and intervention systems in primary and secondary schools, and proposes corresponding countermeasures and suggestions, aiming to provide theoretical reference and practical guidance for psychological education in primary and secondary schools.

Keywords : primary and secondary schools; psychological crisis warning; psychological crisis intervention; system construction

引言

學生的心理健康狀況不僅深遠影響著其個人的成長與發展, 更對國家的長遠發展和民族的未來具有重要意義。青少年身心健康是黨中央高度重視、人民群眾普遍關心以及社會各界廣泛關注的重要議題。國外學者凱普蘭 (Caplan) 於1964年對心理危機進行系統研究後, 首次提出了心理危機的概念, 即個體面臨突發或重大生活困境時, 出現的暫時性心理失衡的狀態^[1]。危機干預是指對遭受挫折、處於困境或危機狀態下的個體, 用一定心理諮詢的技術和方法給予支持、關懷和援助, 幫助其認知、情緒、行為恢復危機前的水平甚至高於危機前的水平^[2]。心理危機預警的本質在於危機爆發前的一系列預防與準備工作。它首先明確預警對象, 進而搜集並分析相關信息, 以此識別潛藏的心理危機因素。這一過程旨在通過精確評估, 採取針對性的干預手段, 力求最大限度削弱危機可能造成的負面影響。^[3]

相關數據顯示, 近年來全國青少年心理問題的檢出率呈上升趨勢, 心理問題學生總量增加, 心理問題嚴重程度增加, 心理危機數量及發生頻率不斷增長。其中, 中小學心理危機事件尤為顯著, 加強心理危機預警與干預體系建構的重要性和緊迫性日益凸顯。目前國內關於中小學心理危機預警與干預的研究方興未艾, 從研究對象來看, 有關大學生心理危機預警與干預研究的文獻較多, 鮮有針對中小學學生群體的研究。因此, 本研究重點關注中小學學生群體, 探討中小學心理危機預警與干預體系建構的相關對策。

課題信息: 本文系重慶市教育科學“十四五”規劃2023年度一般課題“重慶市大中小學一體化心理危機預警機制建構研究”(課題批准號: K23YG2050400)的階段性成果。

一、对象与方法

(一) 研究对象

本研究选取重庆市、贵州省、云南省、四川省等地的6所中学和8所小学作为研究对象,从中邀请了6名校领导、15名专职心理健康教师、31名班主任参与访谈,并随机抽取了15所学校中,心理筛查结果显示存在心理预警信号的47名学生进行深度访谈。

(二) 研究方法

本研究采用半结构化访谈法,针对不同人群分别编制差异化访谈提纲:面向校领导,重点探讨学校制度与经费保障、预警网络体系、资源整合等关键问题;面向专职心理教师,深入分析队伍配备、专业胜任力及专业发展需求等核心议题;面向班主任,聚焦心理问题筛查与识别、心理危机干预等专业技能,以及家校协同的具体情况;面向学生群体,详细了解其对心理疏导方法、学校心理服务、求助途径及校园支持等方面的真实感受。访谈严格遵循伦理流程,系统挖掘中小学生学习心理危机预警与干预现状的核心矛盾与实践痛点。

二、中小学生学习心理危机预警与干预体系现状

(一) 中小学生学习心理危机预警机制不完善

1.政策执行力度参差不齐。尽管国家层面已出台《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》等文件,明确要求建立“四位一体”心理健康工作体系,但地方执行存在显著差异,部分学校在资源分配中优先保障升学率,导致心理健康教育的重视度不足。

2.资金投入及使用情况差异显著。经费短缺是预警机制建设的核心瓶颈,存在城乡资源分配失衡与使用低效问题。一方面,部分城区学校心理疗愈设施设备充足,但利用率低,导致资源闲置;另一方面,部分农村学校因投入不足,基础保障薄弱^[9]。此外,资金使用偏重硬件建设,忽视教师培训与日常运营,削弱了预警机制的可持续性;心理咨询室功能异化(如与德育室合并)或布局不科学,隐私保护与评估环境缺陷也影响了预警准确性。

3.家校协同机制建设普遍滞后。家庭在学生心理危机预警与干预中扮演着至关重要的角色,但当前家校合作的进展却显著滞后。一方面,学校和家长之间的沟通渠道较为单一,主要仍依赖微信群、家长会、家访等传统形式,导致沟通的深度和广度受限,难以对学生心理问题提供有效指导;另一方面,家长对于心理危机的认知存在差异。部分家长难以正视学生心理问题,而是将其归咎于“矫情”“抗挫能力弱”,抱有“过两天就好了”“孩子只是说说而已”的侥幸心理,而学校心理危机干预工作者在说服家长方面显得力不从心,工作面临较大困难。

(二) 中小学生学习心理健康教育专职教师人员配备不足

1.编制保障与职业发展的制度性障碍。编制管理僵化导致中小学专职心理教师配备不足,部分学校将心理教师编制归入“机动岗”,优先保障主科教师,专职心理教师实际落实率低。同时,部分学校专职心理教师除专业核心任务外,需承担大量德育管理

等工作,导致投入心理教育的有效时间严重不足。

2.城乡师资配置的马太效应加剧。城乡心理教师资源呈现出“强者越强、弱者越弱”的两极分化态势:城区学校依托资源优势吸引专业人才并充实社会服务力量,而农村学校因待遇低、发展受限导致专职教师流失率高。这种资源配置的失衡造成农村学生心理危机识别与干预效能远低于城区^[10]。

(三) 心理工作者危机干预专业水平有待提升

1.专业能力与岗位需求不匹配。一是中小学专职心理教师队伍存在能力断层。心理危机干预工作需要大量实践积累,而高校培养体系中,危机干预工作任务重、时间紧迫,通常由心理中心专业人士处置,提供给学生的相关实践机会稀缺,大部分心理健康教师在入职后缺乏实际危机干预工作经验。二是中小学专职心理教师继续教育支持力度不足,尤其在农村地区更为突出。多数教师未接受过危机干预工作专业培训,知识结构停留在基础层面,难以满足心理危机预警与干预的实操需求。三是教师缺乏督导支持。在职培训多以短期讲座为主,缺乏持续督导和案例复盘,危机个案处理往往依赖个人经验,长期孤立无援的工作状态引发严重职业倦怠,加剧人才流失风险。

2.兼职人员的专业性缺失。班主任、德育教师等危机干预主体普遍缺乏系统的心理危机干预训练,其干预方式多停留在情绪安抚或说教层面,难以识别隐蔽性危机信号(如自伤行为的早期躯体化表达),面对急性危机事件时易出现决策失误(如忽视家校沟通的伦理边界、缺乏转介专业机构的流程认知),难以整合家庭、学校、医疗等多方资源形成干预合力。

这种专业水平的参差状态,直接导致心理危机干预效果的不确定性——高风险学生可能因干预者的评估失误错失最佳介入时机,或因干预手段单一引发二次心理伤害,成为制约干预工作精准化的关键瓶颈。

三、中小学生学习心理危机预警与干预体系建构的对策

(一) 完善顶层设计,强化政策执行

1.完善心理育人顶层设计。学校需将心理健康工作提升至落实立德树人根本任务的战略高度,深刻认识其作为培养身心健康时代新人重要防线的关键意义,形成“预警预防是心理育人首要关口”的全员共识,确立“生命至上、干预精准、全程闭环”的工作理念。成立由校领导牵头、多部门协同的心理健康工作专项组,统筹资源配置与流程优化,定期召开专题会议研究心理工作,形成“顶层统筹—中层执行—基层落实”的三级管理格局。

2.强化危机干预体系构建。构建心理危机标准化干预流程,明确心理危机干预各环节的标准化操作流程,包括危机评估分级、干预启动、动态追踪与反馈等^[11]。根据风险等级,制定差异化干预措施,低风险个体通过心理教育和团体辅导提升心理韧性,中等风险个体进行个别咨询和情绪疏导,高风险个体及时转介至专业心理健康机构或精神科医生。

3.强化协同机制,构建支持网络。通过定制化培训和数字化沟通平台等方式提升家长的心理素养。定制化培训可以针对欺凌

受害学生家长开设专题工作坊，教授“非批评式倾听”“情绪共情”等技巧，避免无效指责加剧孩子的心理负担。开发“家校心理共育”数字化沟通平台，定期推送学生心理状态摘要，并提供科学养育指南，共同促进孩子的健康成长。

（二）畅通发展路径，培养工作队伍

1. 强化专职心理队伍建设。通过科学规划和资源优化配置，配备充足的专业心理教师队伍。设立独立的心理教师职称评定体系，增强岗位吸引力，有效降低人才流失率。明确界定心理教师的核心职责范围，减轻非专业工作负担，确保其能够投入充足时间专注于心理健康教育工作。

2. 补充兼职工作队伍力量。年级主任、班主任作为心理危机干预团队的核心成员，其作用至关重要。强化培训，促使班主任能够在班级中开展相应心理健康知识宣传，以主题班会、心理活动、主题团辅、谈心谈话等形式全面掌握所在班级学生心理状态，能够准确识别心理问题，敏锐捕捉心理危机信号，在同学们遇到心理困难时能及时给予心理辅导。年级主任则需全面把控年级学生心理状态，在接收到学生心理健康预警信息后，迅速收集

学生相关信息，预判其心理健康状态，并及时上报学校。除此之外，还可以在中小学班级设置心理委员，通过日常观察陪伴，及时发现心理危机情况。

（三）构建支持体系，提升专业能力

1. 探索大中小一体化协同机制，推动中小学师资专业培训

推动高校心理学专业与中小学合作建立“危机干预实训基地”，依托高校资源为中小学心理教师定期开展专题培训、系统督导、个案研讨等常态化支持。培训内容聚焦实操能力，涵盖心理测评工具的规范使用、危机干预技术、心理疏导技能等方面，有效提升教师心理危机处置能力。

2. 畅通城乡交流合作。建立城乡心理教师帮扶机制，通过线上督导、送教下乡等方式，促进资源共享，缩小城乡师资差距。增加农村及偏远地区教师的专业培训时长，提升其对危机干预前沿理论和技术工具的掌握度。鼓励城区学校与农村学校结对合作，共享干预经验与资源，提高农村地区危机干预方案的科学性与个性化水平。

参考文献

- [1] Caplan G. Principles of preventive psychiatry[M]. New York: Basic Books, 1964.
- [2] 雷昌雄. 5.12地震灾区大学新生心理健康及心理辅导的调查[J]. 中国健康心理学杂志, 2009(6): 65-69.
- [3] 郭兰, 龚育. 重视危机 预防危机 超越危机——大学生心理危机预警系统的构建和运行[J]. 湖北社会科学, 2008(01): 175-177.
- [4] 李国建. 试论大学生心理危机预警机制的构建[J]. 中国高等医学教育, 2010(5): 10-11.
- [5] 樊富珉. SARS危机干预与心理辅导模式初探[J]. 中国心理卫生杂志, 2003(09): 600-602.
- [6] 张亮, 杨丽丽. 人工智能赋能高校心理危机预警及干预体系研究[J]. 黑龙江教师发展学院学报, 2025(03): 70-73.
- [7] 郭玥言, 李欢欢, 孙芳, 魏诗洁. 中学生校园人际冲突的潜在类别与心理危机的关系: 心理痛苦的中介作用[J]. 心理科学, 2025(01): 242-251.
- [8] 黄潇潇, 张亚利, 俞国良. 2010 ~ 2020中国内地小学生心理健康问题检出率的元分析[J]. 心理科学进展, 2022(05): 953-964.
- [9] 林雅芳. 中小學生心理危机评估“三五”模型建构——基于北京市中小學生心理危机评估方案[J]. 北京教育学院学报, 2024(03): 78-84.
- [10] 刘凤瑜. 儿童抑郁量表的结构及儿童青少年抑郁发展的特点[J]. 心理发展与教育, 1997(2): 58-62.
- [11] 茹红忠. 构建中学生心理健康预警机制[J]. 教育科学论坛, 2012(03): 61-63.
- [12] 孙芳, 李欢欢, 包佳敏, 甄子昂, 宋巍, 蒋松源. 教师支持、同伴支持与中学生心理危机的关系: 歧视知觉的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2021(02): 209-215.