

黑龙江省高校心理健康教育教师培训基地建设教材

黑龙江省高校学生心理危机 预防与干预工作指导手册

HEILONGJIANGSHENG GAOXIAO XUESHENG XINLI WEIJI
YUFANG YU GANYU GONGZUO ZHIDAO SHOUCHE

主编 金宏章 杨国庆

HEUP 哈尔滨工程大学出版社

黑龙江省高校心理健康教育教师培训基地建设教材

黑龙江省高校学生心理危机 预防与干预工作指导手册

HEILONGJIANGSHENG GAOXIAO XUESHENG XINLI WEIJI
YUFANG YU GANYU GONGZUO ZHIDAO SHOUCHE

主编 金宏章 杨国庆



HEUP 哈尔滨工程大学出版社

内 容 简 介

编写本书的主要目的在于满足省内高校心理健康教育教师学习心理危机干预技能的需求,指导教师规范地开展心理危机干预工作,为省内大学生心理危机干预工作的顺利开展提供一些有益的启发和推动作用。

本书主要由心理危机干预相关知识、高校学生心理危机事件的预防与应对、心理危机事件的分析与总结、心理危机干预成功案例等几个部分构成。

本书适用的读者对象为高校心理咨询专(兼)职教师,以及高校辅导员等相关专业人士。

图书在版编目(CIP)数据

黑龙江省高校学生心理危机预防与干预工作指导手册/
金宏章,杨国庆主编. —哈尔滨:哈尔滨工程大学出版社, 2016. 6

ISBN 978 - 7 - 5661 - 1252 - 1

I. ①黑… II. ①金… ②杨… III. ①大学生 - 心理
干预 - 研究 - 黑龙江省 - 手册 IV. ①B844. 2 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 098782 号

选题策划 夏飞洋
责任编辑 张忠远 马佳佳
封面设计 恒润设计

出版发行 哈尔滨工程大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区东大直街 124 号
邮政编码 150001
发行电话 0451 - 82519328
传 真 0451 - 82519699
经 销 新华书店
印 刷 哈尔滨市石桥印务有限公司
开 本 787mm × 960mm 1/16
印 张 7.25
字 数 122 千字
版 次 2016 年 6 月第 1 版
印 次 2016 年 6 月第 1 次印刷
定 价 23.00 元

<http://www.hrbeupress.com>

E-mail: heupress@hrbeu.edu.cn

前 言

当前,我国改革已经进入“攻坚期”和“深水区”,这个阶段要啃硬骨头,甚至要涉险滩,因此,必然会遇到更复杂的社会矛盾。发展是硬道理,竞争也是硬道理。国家间的竞争、企业间的竞争、人与人之间的竞争都是不以人的意志为转移的,快节奏的工作与生活、人事制度的改变、择业的追求与现实的冲突等,这些情况都在无形中增加了每个社会人的压力,当然大学生也包括在其中。一些个性偏颇、社会支持不良的大学生在面对压力感到无法承受时,其中的个别人会选择自杀。虽然自杀大学生数量只占大学生群体极小的一部分,但由于生命的不可逆性和大学生群体的特殊性,大学生自杀给社会、家庭和周围的人带来的后果和创伤通常会更加严重,而且会严重影响高校的正常教学管理秩序,还有可能带来法律纠纷以及相应的公共危机,进而影响高校和社会的稳定。因此,有效预防大学生自杀是高校绕不开的问题,是高校必须积极面对的教育与管理课题。教育部在《普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准(试行)》(教思政厅〔2011〕1号)中特别强调大学生心理危机干预问题,提出各高校要建立大学生心理危机预防与干预体系、制定心理危机干预工作预案、明确工作流程及相关部门的职责,通过新生心理健康状况普查、心理危机定期排查等途径和方式,及时发现学生中存在的心理危机情况。

“自杀一个太多,预防自杀是每一个人的责任”,这是北京心理危机研究与干预中心挂在网站首页的一个重要工作理念,也完全可以作为大学生心理危机干预工作的一个理念。高校在思想上重视,是有效预防大学生自杀事件发生的前提。但是,心理危机预防和干预不仅是一项复杂而艰巨的工作,同时也是一项很特殊的专业工作,因此仅凭思想重视是不够的。危机源头的多元性、冲击事件的随机性、生理因素的不可抗拒性、危机信号的微妙性等,要求我们在教育、管理、相关专业知识和技能等多方面着手,开展系统的学习与培训。教育部为此曾多次举办或委托举办专题培训班,我省于2009年颁布了《黑龙江省高校学生心理危机干预实施办法》(黑教学〔2009〕78号),要求各高校树立全员意识,建立心理危机干预三级工作网络,切实加强心理危机预防与干预体系建设,每年例行(适时)开展高校心理危

机干预培训。为有效配合我省高校心理危机干预培训,我们组织编写了《黑龙江省高校学生心理危机预防与干预工作指导手册》(以下简称《手册》)。《手册》共分六章,第一章主要介绍心理危机干预相关知识;第二章主要介绍高校学生心理危机事件的预防知识和要求;第三章主要介绍高校学生心理危机事件的应对原则及具体操作中的要求和经验;第四章主要是对高校学生心理危机事件的分析与总结;第五章介绍一些高校危机干预工作成功的案例,目的在于给大学生心理危机干预工作提供一些生动的参考和有益的启发;附录可视为第六章,介绍相关法规和重要参考文献。

编写本《手册》的要求是黑龙江省教育厅学生处提出的,具体的组织策划和实施是由黑龙江省高校心理健康教育教师培训基地首席专家金宏章、主任杨国庆同志在多年直接组织全省高校心理危机干预培训工作的基础上完成的。金宏章、杨国庆同志提出编写思路及具体大纲并组织省内高校骨干教师共同协作完成。第一章由黑龙江大学心理咨询中心主任李巾英、哈尔滨工程大学心理咨询中心主任张忠宇执笔,第二章由哈尔滨金融学院心理咨询中心主任耿晓颖、东北石油大学宫龙江执笔,第三章由哈尔滨医科大学心理咨询中心主任徐娟执笔,第四章由哈尔滨理工大学心理咨询中心主任吕彬江执笔,第五章由哈尔滨师范大学心理咨询中心主任蔡迎春、黑龙江省高校心理健康教育教师培训基地周春英、韩雪执笔。最后由金宏章、杨国庆统稿。由于《手册》的指导性和工具性,编写中我们原样引用了《中国精神障碍分类与诊断标准第3版(CCMD-3)》、国家职业资格培训教程《心理咨询师》中介绍的部分心理测评量表及解释,比较多地引用了教育部思想政治教育司原司长杨振斌、清华大学心理咨询中心主任李焰的研究观点,其他引注均已在行文中标明,在此一并致谢!

由于我们的工作初步的,难免会有许多不足,真诚希望同行及关心大学生心理危机干预工作的朋友们进行批评指导,我们将在工作中不断予以完善。

黑龙江省高校心理健康教育教师培训基地

2016年5月

目 录

第一章 心理危机干预相关知识	1
一、心理危机与心理危机事件的界定	1
二、危机对象筛查的工具及使用	2
三、危机相关精神疾病	22
四、负性生活事件及相关研究	29
第二章 高校学生心理危机事件的预防	31
一、危机干预组织机构与制度建设	31
二、危机干预工作的基本内容	36
三、危机干预预警方案的制订	38
四、校园安全环境的建设	42
第三章 高校学生心理危机事件的应对	44
一、危机对象的处理原则	44
二、对实施自杀行为学生的劝说与看护	45
三、自杀事件的善后处理	48
四、对与自杀者关系密切者及目击者的心理辅导	51
五、对自杀未遂学生的心理咨询	52
第四章 心理危机事件的分析与总结	53
一、心理解剖及主要内容	53
二、“黑龙江省高校学生心理危机事件备案表”的填写及意义	55
三、高校心理危机事件的宏观分析与总结	55

第五章 案例及分析	63
案例一 39 个小时的严防死守	63
案例二 未完成的山葬	68
案例三 用爱去拯救	73
案例四 你是我生命的唯一	76
附录	79
附录 A 黑龙江省高校学生心理危机干预实施办法	79
附录 B 黑龙江省高校学生非正常死亡(自杀)情况备案表	86
附录 C 自杀预防——供媒体工作者参考	89
附录 D 中华人民共和国精神卫生法	95
参考文献	109

第一章 心理危机干预相关知识

一、心理危机与心理危机事件的界定

心理危机的概念是美国心理学家卡普兰(G. Caplan)在1954年首次提出的,他提出的心理危机的概念是:当个体面临突发事件或遇到重大生活挫折时产生的一种心理失衡的状态。

马辛教授对此进行了进一步的阐述:危机是指个人运用自己的个人资源和应付机制,不能应对所遭遇的困难和境遇而出现的一系列心理和行为的反应。困境是由情境性、发展性或社会文化性变化所导致的,它会导致个体暂时不能用惯常的解决机制来应对,并存在明显情绪、认知及行为紊乱。因此,个体处于一种心理失衡状态。心理危机(Psychological Crisis)就是当个人面临的困境超过了他的应对能力时,产生暂时的心理失衡状态。心理危机的产生不但与应激事件有关,还取决于个体解决应激事件的有效资源及个体对困难情境的评估。

翟书涛教授认为心理危机包括如下要素:

- ①重大的心理应激;
- ②引起急性情绪扰乱(例如,紧张、焦虑、抑郁),认知改变(例如,注意力难以集中、记忆减退),躯体不适(例如,失眠、头昏、头痛、腰部不适、不思进食)和行为改变(例如,中断早起锻炼身体的习惯,起居不规律),但所有这些均不符合任何精神疾病的诊断标准;
- ③其当事人用寻常解决问题的手段暂时不能应付,即出现的特殊问题和利用自己的潜能来对应二者之间的失衡。

为重点应对大学生自杀等重大负性事件的发生,在《黑龙江省高校学生心理危机干预实施办法》(黑教学[2009]78号)中,将心理危机的一般概念范围缩小并界

定为“本《办法》的心理危机特指因严重心理困扰或精神疾病可能导致的自伤、自杀或伤及他人的心理状态和危害可能,心理危机事件特指因心理危机导致的相关负性事件。”这样界定的主要目的是为有效预防和干预心理危机事件,即大学生自杀等严重的相关负性事件。

二、危机对象筛查的工具及使用

目前,由于国内尚没有专门用于自杀等危机筛查的专用权威量表,实践中各高校一般采用“大学生人格问卷(UPI)”和“症状自评量表(SCL-90)”配合使用的方法来进行危机对象筛查。“大学生人格问卷(UPI)”是日本为了早期发现、早期治疗有心理问题(包括有自杀倾向)的大学生而编制的大学生精神卫生、人格健康调查表,1993年经樊富珉、王建中修订后在中国被广泛使用。在实践中,以UPI进行筛查,一般会有25%及以上可能有心理问题的学生被筛出,按照UPI的使用要求进行约谈,进而确定有无心理问题或属于哪类心理问题。随着各高校学生人数的扩大,筛查者对这样庞大的人群的集中约谈难以实现,而且这个范围也并非心理危机的筛查范围。随即一些高校尝试使用“症状自评量表(SCL-90)”配合筛查,仅对两个量表均呈阳性反应者进行筛查,然后再进行集中约谈深入了解和分析。“症状自评量表(SCL-90)”是美国相关领域的学者于1975年编制并经本土化修订的、临床应用比较普遍的精神症状评估量表,其中包含较广泛的精神病症状学内容,共有躯体化、人际关系敏感、抑郁、焦虑、精神病性等十个因子,分别反映十个方面的心理症状情况。

从实践效果来看,两个量表的配合使用对于减轻集中约谈压力、有效锁定危机对象很有帮助。因此,目前大多数高校都采用两个量表配合使用的方法来筛查危机对象。

为了更具体地锁定危机对象,发现问题可能出现的倾向,金宏章教授从工作实际需要出发,参考国内外已有与自杀评估相关的权威量表,包括SCL-90,SDS,SAS,HARS,MMPI,QSA及社会支持评定量表、自我认同感问卷等,采用因素分析法,对相关量表进行归纳、整理并编制了“大学生心理危机测验量表”。该量表通

过验证性分析、内部一致性系数检验、信度检验等,经科学取舍后保留 58 题,并于 2007 年发表在《中国健康心理学杂志》。本量表的各分测验及总测验得分与 UPI 得分均呈显著正相关,表明测验的效标效度很好。它配合 UPI 及 SCL-90 使用,在提高危机对象复查的工作效率和指导性方面,有积极的实践和探索意义。

(一) 大学生人格问卷 (UPI)

1. 背景资料

大学生人格问卷 (University Personality Inventory, UPI), 是日本为了早期发现、早期治疗有心理问题的学生而编制的大学生精神卫生、人格健康调查表。该问卷是由日本大学的心理咨询专家与精神科医生于 1966 年集体编制而成的。我国在 1993 年,由主持“全国 UPI 应用课题研究”的樊富珉、王建中教授对 UPI 的有关条目、筛选标准、实施过程等进行了较为系统的修订。目前,国内多数大学的心理咨询机构均使用该问卷。

UPI 主要以大学新生为对象,入学时作为心理健康调查而使用。它有四个方面的作用:

- ①全面掌握或了解新生入学时的心理健康状态,为学校制定有关教育管理政策提供参考资料;
- ②做到有心理问题(包括有自杀倾向)的学生早期发现,并提供及时的帮助和必要的治疗;
- ③起到心理卫生的宣传作用,有助于学生了解心理问题的表现,增强心理保健的意识;
- ④作为大学生心理健康的研究工具与手段。

2. UPI 的组成

UPI 由三部分构成:

- ①第一部分是学生的基本情况,作为问卷分析时参考;
- ②第二部分是问卷本身,共 60 个项目,其中第(5)(20)(35)(50)项是测伪尺度,不计分,其余 56 个是症状题(包括身心状况),第(8)(16)(25)(26)项是关键

项目,应给予更多的关注;

③第三部分是辅助题,通过四个问题来了解被测试者对自己身心健康的评价以及主要困扰。

UPI的特点是简便易行,便于团体测验,信息量大,有效性高,测验过程不易引起心理抵抗,对施测人员无特别要求等。

3. 测验量表

填表日期:_____年_____月_____日

姓名:_____ 学号:_____ 性别:_____

出生年月:_____ 民族:_____

所在系、班:_____系_____班

现住址:_____楼_____室

小学所在地:_____省_____县

高中所在地:_____省_____县

高中毕业时间:_____

现家庭住址:_____

家庭情况:

(1) 父亲:_____岁 职业:_____ 文化程度:_____ 健康状况:_____

(2) 母亲:_____岁 职业:_____ 文化程度:_____ 健康状况:_____

(3) 兄弟姐妹:

兄()人 身份:_____ 文化程度:_____ 健康状况:_____

弟()人 身份:_____ 文化程度:_____ 健康状况:_____

姐()人 身份:_____ 文化程度:_____ 健康状况:_____

妹()人 身份:_____ 文化程度:_____ 健康状况:_____

既往病史

(在相应词组上画“√”)

(1) 难产、早产、肺炎、肝炎、结核

(2) 脑炎、脑膜炎、痉挛、头部外伤

(3) 其他()

(4) 你的近亲中,有精神卫生方面的问题吗?

有()无() (疾病、中毒、自杀、去向不明等)

如果有,是:父母、兄弟、祖父母、叔舅、姑娘表兄弟、堂兄弟

兴趣、爱好、特长:_____

是否做过心理测验: 是()否()

何时做过何种心理测验:智力测验_____年/月

人格测验_____年/月

其他_____年/月

入学动机

(在符合你想法的项目上画“√”,可多选)

(1) 为了振兴中华

(2) 为了社会发展、人类进步

(3) 想做学问

(4) 想掌握专业知识和技能

(5) 想提高自己的教养水平

(6) 为出国打基础

(7) 为了今后就职方便

(8) 由于父母老师的规劝

(9) 想过几年自由的日子

(10) 想参加丰富多彩的社团活动

(11) 对结婚有利

(12) 其他

录取的专业和自己的愿望

(1) 非常符合、满意

(2) 比较满意

(3) 一般

(4) 不太满意

(5) 相差太远,很不满意

(6) 无所谓

你的第一志愿是: _____ 大学 _____ 专业

以下问题是了解你的健康状况并为了增进你的身心健康而设计的调查。请你按照题号顺序阅读,在你最近一年中,常常感觉到、体验到的项目的题号上画“√”;没有感觉过的项目的题号上画“×”。心理咨询中心的咨询人员将以满腔的热情和爱心,以及严守秘密的职业道德,随时提供你所期待的帮助。

(1) 食欲不振

(2) 恶心、胃口不佳、肚子痛

(3) 容易拉肚子或便秘

(4) 关注心悸和脉搏

(5) 身体健康状况良好

(6) 牢骚和不满多

(7) 父母期望过高

(8) 自己的过去和家庭是不幸的

(9) 过于担心将来的事情

(10) 不想见人

(11) 觉得自己不是自己

(12) 缺乏热情和积极性

(13) 悲观

(14) 思想不集中

(15) 情绪起伏过大

(16) 常常失眠

(17) 头痛

- (18) 脖子、肩膀酸痛
- (19) 胸痛憋闷
- (20) 总是朝气蓬勃
- (21) 气量小
- (22) 爱操心
- (23) 焦躁不安
- (24) 容易动怒
- (25) 想轻生
- (26) 对任何事都没兴趣
- (27) 记忆力减退
- (28) 缺乏耐心
- (29) 缺乏决断能力
- (30) 过于依赖别人
- (31) 为脸红而苦恼
- (32) 口吃、声音发颤
- (33) 身体忽冷忽热
- (34) 常常注意排尿状况和性器官
- (35) 心情开朗
- (36) 莫名其妙地不安
- (37) 一个人独处时感到不安
- (38) 缺乏自信心
- (39) 办事畏首畏尾
- (40) 容易被人误解
- (41) 不相信别人
- (42) 过于猜疑
- (43) 厌恶交往
- (44) 感到自卑
- (45) 杞人忧天

- (46) 身体倦乏
- (47) 一着急就出冷汗
- (48) 站起来就头晕
- (49) 有过昏迷或抽风
- (50) 人缘好,受欢迎
- (51) 过于拘泥
- (52) 对任何事情不反复确认就不放心
- (53) 对脏很在乎
- (54) 摆脱不了毫无意义的想法
- (55) 觉得自己有怪气味
- (56) 觉得别人在自己背后说坏话
- (57) 总注意周围的人
- (58) 在乎别人的视线
- (59) 觉得别人轻视自己
- (60) 情绪易被破坏

迄今为止,你感到在自身健康的方面有问题吗?

有(请列举说明) _____

没有。

曾经觉得心理卫生方面有问题吗?

有(请列举说明) _____

没有。

迄今为止,你曾经接受过心理咨询和治疗吗?

有(请列举说明) _____

没有。

如果你有健康或心理方面想要咨询的问题,请写在后面。另外,如果对上述

(1)~(60)问中有想详细咨询的问题,请写下该问题的题号。

4. 测验实施及结果解释

UPI 的 60 个问题中除 4 个测伪尺度不计分外,其余 56 个问题做肯定选择的题记 1 分,做否定选择的题记 0 分。测验完毕后统计总分。

(1) 第一类筛选标准

可能有心理问题者。满足下列条件之一者可归类为第一类:

- ①总分在 25 分及以上者;
- ②第(25)题做肯定选择者;
- ③辅助题中至少有两题做肯定选择者;
- ④明确提出咨询要求且属于心理问题者。

(2) 第二类筛选标准

应引起关注者。满足下列条件之一者可归类为第二类:

- ①总分为 20 ~ 24 分者;
- ②在第(8)(16)(26)题中有一题做肯定选择者;
- ③辅助题中只有一题做肯定选择者。

(3) 第三类筛选标准

不属于第一类、第二类者。

其中第一类学生可能有明显的心理问题,应尽快约请他们到咨询机构面谈,了解问题的性质与程度。通过每人 15 分钟左右的面谈,进而区分出 A,B,C 类。

A 类:各种神经症、心理矛盾冲突激烈,明显影响正常学习、生活者。对他们要继续坚持面谈,直至症状缓解或消除。

B 类:一般心理问题,属适应不良,能维持正常的学习与生活者。面谈时建立信任关系,有问题时可主动咨询。

C 类:无特殊问题者,症状暂时不明显或已解除。

第二类学生应引起重视,有条件时可请来面谈。一般过半年左右再调查一次。

第三类学生属一次通过者,即心理比较健康者。

5. 注意事项

UPI 可用于个别测试也可用于团体测试。作为新生心理健康调查,可在新生

入学后开始大学生生活一个月内左右(即军训结束)进行测验。测验前应结合心理卫生知识宣传普及,说明心理健康对大学生成长的影响,让学生了解心理问题的表现及预防等。同时要向学生讲明调查目的、打消疑虑,得到学生的配合。

收回的问卷可人工处理,也可用计算机处理。目前基本都用计算机软件测试,结果会自动生成。分类筛选后,主动约请第一类学生面谈,然后进行 A、B、C 分类。对确有明显心理问题的学生进行持续咨询。

根据筛选标准找出可能有心理问题的学生,同时,可根据关键项目的选择确定危机对象。除此之外,UPI 的统计分析也非常重要,其统计指标如下:

- ①入学新生总人数;
- ②施测率,即参测人数及其占入学人数的比率;
- ③一类筛选率,即第一类学生的人数及其占施测学生人数的比率;
- ④来谈率,即实际来谈人数及其占约请人数的比率;
- ⑤A 类、B 类、C 类的学生人数及其分别占来谈学生人数的比率;
- ⑥A 类学生占全体施测学生人数的比率;
- ⑦统计各项目的选择频数;
- ⑧总分分布统计;
- ⑨不同学生群体之间的比较。

统计结束后,填写新生心理健康调查报告(包括重点关注的危机对象)。根据学生心理问题的主要表现及表现领域,制定有效的教育措施,加强新生的心理卫生教育,帮助新生尽快适应环境。

(二)90 项症状清单(SCL-90)

1. 背景资料

90 项症状清单(Symptom Check List 90, SCL-90),又名“症状自评量表”(Self-reporting Inventory),有时也叫作“Hopkin's 症状清单”(HSCL)。现行的版本由 Derogati 于 1973 年编制。SCL-90 在国外应用广泛,20 世纪 80 年代引入我国,随即广泛应用,在各种自评量表中是较受欢迎的一种。本量表共有 90 个项目,包含有较广泛的精神病症状学内容,从十个方面准确刻画当事人自觉症状的特点,被