

积极心理学

视野下大学生心理危机干预构想

秦喆 著

航空工业出版社

积极心理学视野下大学生心理 危机干预构想

秦喆 著

航空工业出版社

北京

内容摘要

本书以积极心理学为研究出发点,对大学生心理危机干预的重要性做了研究。通过化解积极心理学问题、增强积极心理体验、融合教育者和教育对象的关系等途径,探索了大学生心理危机干预的全方位战略。本书内容涉及我国大学生的心理以及心理危机干越的现状,深入研究了心理危机干预的必要性和意义。

图书在版编目(CIP)数据

积极心理学视野下大学生心理危机干预构想 / 秦喆

著. -- 北京:航空工业出版社,2017.12

ISBN 978-7-5165-1435-1

I. ①积... II. ①秦... III. ①大学生—心理干预—研究 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第304878号

积极心理学视野下大学生心理危机干预构想

Jiji Xinlixue Shiyexia Daxuesheng
Xinli Weiji Ganyu Gouxiang

航空工业出版社出版发行

(北京市朝阳区北苑2号院 100012)

发行部电话:010-84936597 010-84936343

廊坊市国彩印刷有限公司印刷

全国各地新华书店经售

2019年1月第1版

2019年1月第1次印刷

开本:710×1000 1/16

印张:8.5

字数:120千字

印数:1-1000

定价:36.00元

前言



积极心理学是 20 世纪末在西方兴起的一股重要心理学力量，以塞利格曼等人为代表的美国心理学家首次将人的乐观、幸福感、好奇心、智慧和创造的勇气等作为实证基础来研究人的美德和潜力，以帮助所有人获得幸福为目标。这一理论的提出引起了世界的广泛关注，并在经济、社会等诸多领域彰显功能。积极心理学理论改变了传统心理学过于倾向消极价值取向的状况，倡导积极的导向，主张关注人们的自身潜能和优秀品质，致力于使人类更加幸福地生活与发展。这不仅是对前期消极心理学的反动，也是对其的发展和超越。

本书由广东农工商职业技术学院秦喆老师著，其以积极心理学为研究出发点，对在大学生心理危机干预中贯彻积极心理学理论的重要性做了研究。同时，本书通过兼顾积极心理品质的培养和心理问题的化解、增强积极心理体验、融合教育者和教育对象的关系以及建立积极完善的心理干预系统等途径，进而探索大学生心理危机干预的全方位战略。本书内容主要涉及我国大学生的心理以及心理危机干预的状况，心理危机干预的必要性和意义等等。鉴于当前严峻的大学生就业问题，本书也对大学生就业心理危机的干预做了深入的研究。由于笔者著作时间有限，书中必然存在诸多不妥之处，还请各位读者与同行批评指正。

目 录



第一章 当代大学生心理状况分析	1
第一节 当代大学生的心理状况和主要问题.....	1
第二节 当代大学生心理问题的成因和对策.....	5
第三节 当代大学生心理危机的类型.....	10
第四节 当代大学生心理危机的成因和对策.....	16
第二章 积极心理学的概念与要素	21
第一节 积极心理学的概念阐述.....	21
第二节 积极心理学的研究内容.....	25
第三节 积极心理学的渊源和产生.....	33
第四节 积极心理学的局限性和发展趋势.....	40
第三章 当代大学生心理危机干预的现状	43
第一节 心理危机干预的概念及要素.....	43
第二节 大学生心理危机干预存在的问题.....	51
第三节 大学生心理危机干预的对策.....	56
第四章 大学生心理危机干预中运用积极心理学的必要性	67
第一节 增强心理健康教育的科学性.....	67
第二节 增强心理健康教育的指导性.....	69
第三节 增强心理健康教育的合理性.....	70

第五章 积极心理学对大学生就业心理危机的干预.....	73
第一节 大学生就业心理危机的形式和影响因素.....	73
第二节 大学生就业心理危机的干预策略.....	81
第三节 积极心理学对大学生就业心理危机的干预作用.....	87
第四节 积极心理学在大学生就业心理危机干预中的对策.....	91
第六章 积极心理学视野下大学生的心理危机干预分析.....	99
第一节 积极心理学视野下大学生心理危机干预的原则.....	99
第二节 积极心理学视野下大学生心理危机干预的模式.....	100
第三节 积极心理学视野下大学生心理危机“四位一体”干预生态体系 的构建.....	109
第七章 积极心理学视野下大学生心理危机干预的总体战略.....	113
第一节 积极心理学视野下倡导学校教育的新模式.....	113
第二节 积极心理学视野下完善大学生自我教育的体制.....	119
第三节 积极心理学视野下创建家庭、社会教育一体化的新主张.....	123
参考文献.....	127

第一章 当代大学生心理状况分析

第一节 当代大学生的心理状况和主要问题

在当今竞争激烈，错综复杂的环境里，中华民族要实现伟大复兴不仅需要依靠强健的体魄、渊博的知识，更需要德才兼备、积极进取、勇于创新等有着良好心理素质的人才。而大学生这个群体，是未来社会的栋梁，肩负着实现中华民族伟大复兴的历史重任。而就当前形势来看，在这一群体看似蓬勃发展的表面下，隐隐有着不为人知的负面力量正在渐渐入侵他们日渐脆弱的心灵。

当代大学生出现心理问题的情况越来越严重，患有心理疾病和有自杀倾向的大学生比例正在以惊人的速度增加，心理疾病已经成为严重影响大学生成长与发展的障碍因素，也成为一个严重的社会问题。特别是大学生自杀，不仅给大学生个人、家庭带来了不可估量的损失，而且给社会以及其他大学生带来了严重的负面影响。因此，无论是为了减少心理问题的发生，还是为了大学生这一青年群体的健康成长，抑或是培养高素质的人才，对大学生心理状况与心理问题的探究和疏通开解都显得尤为重要。

一、社会的激烈竞争刺激增大

随着对外开放和社会主义市场经济的发展，社会的激烈竞争对每个人都会产生巨大的刺激和压力。如果不能正确地看待这种矛盾和冲击，则可能会导致心理失常。当下，大学生面临的挑战更多，心理存在更多的压力源，诸如父母的期望值过高，学习压力大，同学间的竞争，大学生就业问题等等。来自方方面面的压力容易造成他们心理的紧张、压抑、担心和无所适从感。

二、环境适应能力差

环境适应能力差是大学生群体普遍存在的问题，尤其以低年级、新生和独

生子女中居多。这些“天之骄子”来自祖国四面八方，远离父母，以前那种衣来伸手、饭来张口的依赖思想一时难以改变，一切都要自己独立面对。在强手如林的高校，中学时原有的心理优势已荡然无存，有的学生因志愿、专业、学校等多种原因，发现自己所追求的理想大学和现实的大学存在着很大差距，加之在平时的学习和生活及交往中，一旦学习成绩不佳，拿不到奖学金，评不上三好学生，恋爱失败，友情受挫，便引发种种苦闷，就变得情绪低落，精神萎靡，要么怨天尤人，玩世不恭，要么沉默寡言，独来独往，甚至还有因不堪学习和生活中的种种烦恼和挫折而上演一幕幕悲剧。因此，大学生应学会善于自觉地调节和控制自己的情绪，在成功和失败面前，挫折和顺利面前，做到胜不骄、败不馁，宠辱不惊，处变不乱，经得起任何风吹雨打。

三、缺乏对挫折的承受力

人的一生不可能一帆风顺，总会碰到各种各样的困难和挫折，但对挫折的反应因人而异。有的大学生心理素质脆弱，表现得心胸狭隘，斤斤计较个人得失，往往把自己遇到的挫折估计得过于严重，轻微的挫折也会引起强烈的反应。加之有的大学生性格内向，不能积极主动向教师、同学倾诉自己的想法，在封闭的小圈子里更会束手无策。对成功的心理期望值太高，是当代大学生对挫折缺乏承受能力的一个重要原因。青年大学生朝气蓬勃，积极进取，不断创立新目标，但对可能出现的困难和挫折缺乏应有的心理准备，一旦遇到挫折，便感到意外，难以承受，转而悲观失望、心灰意冷。

四、由人际关系紧张而引发的心理疾病

集体中人际关系的好坏能够对个体产生极大的心理作用。置身于团结友爱的班集体，使人产生温暖和安全感。大学生多数从未直接接触社会，过去一直受到父母的百般呵护。及至进入大学后，完全置身于班集体之中。由于每个人都有各自的个性、脾气和兴趣爱好，有的大学生自身修养差，表现得自私自利，常为一些鸡毛蒜皮的小事发生矛盾或互相猜忌，对本身心理和人际关系产生消

极影响，由此导致同学间冷漠，使人感到压抑、缺乏安全感。相较于高中时期简单的、多是同性、熟悉同学间的人际交往而言，大学生成为大学生活交往主体，很多事情需要亲自与人交往、处理，交往经常跨性别、跨年级、跨宿舍、跨班级。

由于交往对象的社会文化、经济背景、父母教养方式、兴趣以及价值观念不同，加之处于独立性高度发展、自我个性张扬时期，在交往中既重视各自的需要和利益、看法，又非常渴望纯洁、友谊、平等交往，对人际交往期望较高。在人际冲突、沟通不畅、不遂人愿时，容易产生失落、欺骗、受害感觉，这又会导致大学生对人际关系产生怀疑、封闭、冷漠。

另外，当代大学生大多是独生子女，从小受到家庭过多保护和关注，在一定程度上形成了自我中心、敏感人格倾向，他们又多以儿童化和父母方式沟通，宿舍内、班级内人际沟通的信息不畅、错误解读、人际冲突、摩擦时有发生，由此产生了烦恼、焦虑、人际紧张、情绪低落、压抑、群体凝聚力下降、群体归属感降低、孤独感增加、嫉妒、猜疑，甚至部分大学生因为过分强调自我、面子而产生了攻击、报复心理。当然，也有部分学生因为顺从、缺乏自信、自卑而产生了封闭、孤独甚至自杀等行为。

也有部分学生因为人际交往的技能较低、现实的人际交往感到较多的苦闷、紧张、不安全，转而投向网络虚拟的聊天和交友，甚至达到了对网络聊天依赖的程度。也有部分大学生由于个人发展史上的某些特殊事件形成心理阴影，产生了各种人际敏感、人际恐怖、人际压抑等问题。

五、恋爱和性心理发展导致的心理困扰

随着大学生生理和心理逐渐走向成熟，大学生有了较强的性冲动和欲望，有了强烈的与异性交往的愿望。大部分学生能够通过日常的学习、运动和正常的社交活动释放自己的生理能量，保持生理和心理的平衡。但是部分学生因为对性生理、性知识、恋爱知识、恋爱观缺乏正确的认识，导致在性别角色、恋

爱上出现某些困扰，如单相思、热恋影响学业，因失恋而萎靡甚至自杀，因多角恋而难以自拔，因性冲动而导致的失范性行为等等。

六、独立生活能力、社会能力、实践能力不足导致的心理问题

当代大学生大部分属于“90后”且大多是独生子女，很多大学生第一次离开父母独立生活，他们习惯了父母代理很多日常生活琐事的计划和管理以及具体操作，社会规则和默认社会知识的认识和运用机会少，社会能力和社会技能比较低，部分大学生在自我管理、时间管理上比较差，生活规划的混乱、无序，自我感到紧张和不适应，有失控、焦虑和不安的感觉。

同其他能独立生活的大学生相比，这些大学生就产生了深深的自卑感和缺乏信心。在实际活动中，受单一地强调理论知识的学习和思辨观念的影响，缺少实际情景操作和实践，知识、理论的掌握属于眼高手低，这导致在实际操作过程中效率下降，活动失败次数增加，造成了对理论知识的怀疑、对学习的怀疑、对自己能力的怀疑，甚至产生了自卑、自信降低的问题，影响了自我发展。

七、毕业生的危机感

当今社会迅猛发展，大学生要顺应时代要求肩负起振兴中华的重任。但面对当今社会就业难的问题，毕业生承受的心理压力越来越大。目前的大学教育普遍重视课本理论知识的学习，而对学生的职业发展教育不够重视，导致很多大学生对自己的职业发展规划不太关心，也不太关注自己求职技巧的学习与了解，缺乏必要的就业技能。

当面临毕业的时候，突然感觉学校教育与市场需求严重脱节。再有很多毕业生对就业期望值过高，就业成为了毕业生最大的心病，随着毕业的临近，许多心理问题也随之而来，主要表现在情绪上的焦虑、自卑，对未来生活的迷茫和恐惧。

第二节 当代大学生心理问题的成因和对策

一、当代大学生心理问题的成因

(一) 社会因素

现代社会急剧的社会变革和知识、技术的飞速发展，对于现代人的生理、心理无不产生一定的影响。随着社会经济的快速发展，网络在高校学生中的日益普及，加之经济转型和教育体制改革，各种观念相互作用，人们的传统思想观念和生活方式受到很大的冲击。生活节奏日益加快，人际关系更加复杂，社会竞争也日益激烈。竞争的危机感和紧张激烈的工作、生活节奏，往往成为一种巨大的精神负担和心理压力。

大学生是社会最活跃、最敏感而且又最有知识的人群，他们往往最先敏锐地感受到社会变化的种种冲击。由于大学生的人格和价值观尚未定型、生理和心理都处于急剧变化时期，社会的变化和冲突在他们的心灵引起的波澜也最明显、强烈和动荡。

一方面，他们欢迎这种变化，积极融入到激烈的竞争当中，承受和迎接巨大的压力和挑战；另一方面，他们又对某些变化感到迷茫，难以适应。

以权谋私、贪污腐化等各种不良社会现象以及享乐主义、拜金主义等腐朽思潮的泛滥都对大学生产生了极大的负面影响。这些变化时刻都在挑战着他们的心理承受能力，如果这种巨大的心理压力得不到及时有效的缓解和消除，就会导致心理失衡，甚至带来严重的心理障碍。

(二) 家庭因素

相关研究表明，父母的文化程度、行为举止、教育态度和方式、家庭的关系、经济地位等因素对学生的心理健康有着直接的影响。

第一，从家庭教育方式来看，民主开放型的家庭，严松有度，其子女的心理问题较少；过于严厉、溺爱、放任型的家庭，严松无度，其子女的心理问题也较多。

第二，在家庭关系上，有的家庭十分不和睦，父母不合、离异，家庭缺少和谐友爱，这些都可能造成学生冷漠怀疑、妒忌仇恨、孤独乖僻等不良心理。

第三，父母对孩子抱有过高的要求和期望，给他们带来沉重的心理负担。从而导致不少大学生在成绩下降后，感到无颜见家乡父老，就容易出心理问题。

此外，一般而言，父母文化程度越高的家庭，学生的心理问题相对要少一些。

（三）学校因素

学校作为大学生学习生活所在地，对大学生心理健康的影响是直接而深刻的。高校本身对大学生的心理会带来一些不利因素。

第一，学生进校后，不少同学会因环境的变化引起不适应，从而导致心理压力，产生各种不良情绪；

第二，学习压力、就业压力、人际关系压力等，各方面压力无不加重了大学生的心理负担；

第三，学校教育思想偏差，教育方法不当，校风、班风不良等都会引起大学生的某些心理问题。

不少高校在防治大学生心理问题方面的工作还不够完善，存在诸多漏洞。

一方面，现代社会对大学生心理素质的要求越来越高，而不少学校对学生心理素质的教育培养远远不够，这是造成学生的心理素质偏低，心理承受力弱的重要原因。

另一方面，大学生的心理问题十分复杂，不少高校的大学生心理健康教育还处在摸索阶段，还未找到切实有效的教育方法和教育途径，大学生心理问题的干预机制仍然不够健全。

（四）自身因素

外因对事物的影响主要是通过内因来起作用，因而，大学生的自身因素才是大学生产生心理问题的主要原因：

第一，心理素质脆弱，防范处理心理问题的能力不强。由于大学生涉世不

深，心理承受力较差，不少大学生在出现心理问题后，不知如何面对，不能沉着、冷静、理智地处理问题，有时甚至会采取过激行为。

第二，个性缺陷，同样的环境、同样的挫折，不同的个体有不同的反应方式，这与人的个性存在直接的关系。一般来说，性格内向孤僻、敏感多疑、固执急躁、爱钻牛角尖、过于自卑、唯我独尊、爱慕虚荣等个性特征都不利于心理健康。

第三，心理冲突，大学生正处在由不成熟走向成熟的过程之中，这种成熟与不成熟交织在一起，造成内心矛盾重重。例如，理想与现实的矛盾、情感与理智的矛盾、需要与满足的矛盾、自立与依赖的矛盾、自信与自卑的矛盾、自信与自卑的矛盾等等，一旦这些心理冲突时间过长、强度过大，就有可能破坏心理平衡而引起心理疾病。

第四，人生观不确定，大学生正处于人生观逐步确立的阶段。面对社会结构、生活方式、价值观念、行为模式的变化及各种社会思潮的影响，大学生人生观的确立更加困难、复杂，这就影响到他们对客观事物做出正确的评价。在遇到困难挫折时，大学生往往不能采取适当的策略加以应对，因而容易引起心理障碍。

第五，遗传因素和个体的生理变化因素也对心理健康有一定程度的影响。

二、当代大学生心理问题的对策

（一）开展入学教育和进行心理健康普查

心理健康教育的相关工作要从大学生一入学就着手进行。在进行学前教育时，要对新环境下大学生所面临的思想、生活、学习上的主要问题进行简要说明，使他们做好一定的心理准备。同时，要对新入校大学生进行心理健康普查，建立新生心理档案，其目的是让学校的心理健康工作者掌握新生的心理健康状况，对有心理问题甚至心理障碍的大学生进行重点辅导和监控，以做到防患于未然。

（二）开设心理健康教育课和咨询室

高校必须把心理健康教育课程列入课程计划之中。根据心理健康教育发展的目标体系，编写出适应大学生特点的大学生心理健康用书以及教师参考资料、指导纲要、实施要点和活动设计，使大学生心理健康教育具备一定的可操作性。针对某一阶段大学生普遍出现的心理现象要及时地总结并做出相应的处理方案，尽量做到早发现、早解决。设立专门的心理健康咨询室，由专门的心理教师负责，心理老师要根据辅导对象问题的相似性，通过集体活动的形式解决大部分学生面临的发展、适应等方面的心理问题。

（三）实行有效的心理自我调适

心理自我调适是大学生心理健康实现的根本立足点，教育必须通过主观认同才能发挥作用。大学生应当科学地进行心理健康自我调适，首先，积极主动学习心理学的理论与方法，增进对人的心理世界、精神世界的了解，从而更科学地认识自我、评价自我、调整自我、发展自我；其次，大学生要积极主动地参与各种实践活动，包括学习活动、社会活动、人际关系活动、文体活动，丰富自己的知识，培养兴趣、陶冶情操、锻炼意志，保持生理与心理的平衡，提高自己的心理健康水平；再次，大学生要树立健康新观念，正确面对心理障碍，不惧怕心理问题，及时主动地寻求心理咨询，要相信任何心理问题都可以通过心理咨询或治疗得到改善或纠正。

（四）健全自我认知体系

大学生的心理困扰大部分都与自我认知体系不健全有关，由于没有形成独立的价值判断体系，认识事物能力较差等原因，一些大学生往往不能客观地认识自己，对自我评价过高或过低，不能准确地进行自我定位，不能独立地整合各个方面的信息等等。当需要独立处理各种问题时，这些缺陷就成为适应和发展过程中的重要障碍，也就必然会导致各种心理困扰。因此，大学生要健全自我认知体系，认识到人生是一个不断进取的过程，会有挫折或逆境，要百折不挠、顽强拼搏，时刻保持愉悦和乐观，减少心理问题的发生。

（五）营造积极健康的校园文化氛围，为大学生健康成长创造良好的心理社会环境

大学生的健康成长离不开健康的心理社会环境，大学生心理素质的培养离不开良好的校园文化氛围。校园是校园文化建设的重要内容，也是影响大学生心理发展的重要条件。良好的校风会潜移默化地优化学生的心理品质，诸如团结友爱的校风是学生形成群体凝聚力和集体荣誉感的土壤，有利于使人与人之间保持和谐的人际关系，促进同学之间相互沟通、相互帮助。因此，学校应花力量抓好校园文化建设，积极营造良好的校风，要通过学报、校刊、网络的宣传，普及心理健康方面的知识，加深对网络文化的研究和控制，加强校园文化的导向作用和凝聚作用。

开展丰富多彩、形式多样，有益于大学生身心的文体活动和学术活动，打造积极文雅的氛围、宽松活泼的环境，培养大学生乐观向上的生活态度和健康愉悦的情绪特征，帮助他们树立正确的人生观、价值观、世界观，使其在优美健康的校园文化氛围中，深化自我认识、升华情操、磨练意志，提高社会适应能力，充分发展个性，铸就健康的、经得起考验的心理状态。

（六）开设心理教育必修课，加强心理健康教育，丰富和完善思想政治教育

大学生综合素质的强弱，主要取决于心理素质的高低，这取决于学校心理健康教育的成功与否。高校应建立相应的教学和研究机构，在大学生中开设心理学、生理学、社会心理学以及挫折心理学等方面的课程，充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育中的重要作用。确立“以学生为中心，以学生的学用为中心，以全体学生的主动参与为中心”的教学理念，使心理健康教育系统化、规范化、科学化。

学校在抓思想政治教育的同时，必须注重对心理特点和心理规律的研究，充分发挥心理健康教育的积极作用，以丰富思想政治教育的内容，更好地实现对学生的思想政治教育，使心理健康教育成为思想政治教育的有益补充，从而

丰富和完善思想政治教育的内容体系和方法体系。

（七）加强学校与家庭的沟通，共同协助学生健康成长

作为大学生学习、生活的主要场所，学校应主动关心学生成长，特别是对有心理问题的学生应加强关注力度，家长应采取有效的方式教育子女，以良好的心态引导子女，父母适当的帮助往往能起到事半功倍的效果。同时，学校与家庭要积极协调与配合，学校要创造条件及时与家长沟通，全面反馈学生状态，共同商讨学生成长计划，对个别严重者应采取有效干预措施，防患于未然，保证大学生心理的健康发展。

总之，在复杂多变的社会环境中，保持良好的心理适应状况，是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。高校应不断加强大学生的适应性、承受力、控制力、意志力以及自信心等心理素质的教育与培养工作。大学生也要更新观念、优化心理、健全人格、超越自我，最大限度地发挥自己的潜力。

第三节 当代大学生心理危机的类型

一、心理危机的概念

（一）心理危机的定义

危机意味着平衡状态被打破，这种平衡可以是个体内部环境的平衡，也可以是外部环境的改变，抑或是内外部环境发生的平衡改变。

心理危机意味着心理状态的失调，激烈的心理矛盾冲突，甚至出现精神失常或崩溃。心理危机主要指由于心理问题引起的平衡失调，浅者称为危机状态，深者可以称为危机事件。大学生心理危机，主要指在校大学生群体发生的既具有特殊性，又带有普遍年龄特性的心理问题引发的危机。

大学生心理危机的核心要素，首先是大学生所处环境或情境发生改变，如面临重大事件或人生选择等；其次是这种平衡被打破对大学生的心理造成的冲击，不足以使大学生进入精神病学范畴；再次是大学生应对失衡的反应，既有无所适从、难以应对的时候，又有“日久自然平”的过渡，不同个体的反应效

果千差万别。

（二）大学生心理危机的特征

当前，分析大学生心理危机的特征，需要充分考虑大学生的年龄特点和群体聚集的特点。一般来说，大学生在生理上已经或者接近成年人，但心理还欠成熟，经历的社会阅历尚浅，对事务看不清、摸不透。大学生以校园环境为主，群体聚集，有班集体、校集体等正式的或非正式的组织团体。每个大学生都来自家庭，有的家庭圆满幸福，有的家庭残缺不全，有的家庭或贫或富。大学生又都身处学校及其周边城市的环境，这个城市文明程度、绿化水平、管理科学化水平、治安状况都会对大学生构成一定程度的影响。这些错综复杂的因素，构成了大学生心理危机的外在系统。一般来说，大学生心理危机具有如下特点：

1. 突发性和不可预见性

引发大学生心理危机的因素比较多，如人际关系、学业压力、就业压力、情绪不稳定以及身体的健康情况等等。但往往大学生缺乏对心理危机的清醒认识，许多人在面临心理危机时，大多采取把压力自己扛，把秘密埋在心里，而不是选择与人沟通。因此，当心理承受能力突破其临界点时，心理危机就极易引发危机事件。那些缺乏外界介入和帮助的危机状态，如果自然衍生，就具有较强的突发性，令人猝不及防。

2. 破坏性和传染性

大学生常见的心理问题非常多，比如自卑、压抑、孤独、逆反、焦虑、敌对、偏执等，这些不仅影响了大学生自身的生活和学习，而且对在校学生也产生了比较大的负面影响。学校是一个大环境，如果在学校发生了一些危机事件，学生就会产生不同程度的恐慌和紧张，也会有不同程度的压力，甚至会效仿，如此会给学校形象和声誉造成严重损害，因而具备非常大的破坏性和传染性。

3. 危险性和不可控制性

大学生面对突如其来的危机，并不是所有人都能妥善地解决处理。如果性格内向，不善于倾诉和求助，再加上自身承受能力有限，身心所处状态是消极