

数字化时代背景下中学思政教师参与青少年心理危机干预工作优化探究

岳孟颖

吉林外国语大学，吉林长春

DOI: 10.62836/jer.v4n7.1309

摘要：国家卫生健康委等25部门出台《健全社会心理服务体系和危机干预机制实施方案》，提出到2030年建成覆盖全人群、全生命周期的社会心理服务体系。学校作为青年心理健康培育和思想政治引领的核心阵地，完善心理危机干预体系已经成为当下中学德育和学生管理的重点工作。现在中学生长期承受学业压力、人际矛盾、家庭沟通不畅、网络虚拟社交依赖等多重影响，出现心理问题的人数持续增加，心理危机的隐藏性更强且复杂，中学思政教师依托德育工作和课堂优势贯穿学生心理干预全过程，可实现心理疏导与思想价值引领同步落地。

关键词：中学思政教师；青少年；心理健康；心理危机；数字化时代

A Study on Optimizing Middle School Ideological and Political Teachers' Participation in Adolescent Psychological Crisis Intervention in the Digital Era

Mengying Yue

Jilin International Studies University, Changchun, Jilin

Abstract: Twenty-five government departments including the National Health Commission have issued the Implementation Plan for Improving the Social Psychological Service System and Crisis Intervention Mechanism, proposing to build a social psychological service system covering all populations and the whole life cycle by 2030. As core positions for fostering teenagers' mental health and conducting ideological and political guidance, junior and senior high schools must prioritize the improvement of psychological crisis intervention systems in moral education and student management. Nowadays, middle school students are plagued by academic pressure, interpersonal conflicts, poor family communication and over-reliance on online social interaction, leading to a rising number of mental health problems with more concealed and complicated psychological crises. Middle school ideological and political teachers rely on moral education and classroom advantages to participate in the whole process of students' psychological intervention, so as to realize the simultaneous implementation of psychological counseling and ideological value guidance.

Keywords: middle school ideological and political teachers; adolescents; mental health; psychological crisis; digital era

*作者简介：岳孟颖（1996.5.25-），女，汉族，四川省成都市，吉林外国语大学，研究生在读。

1 引言

近几年国家连续出台多项文件推动初高中校园心理健康相关工作落地执行。文件要求各类中学校设立心理咨询相关服务场地,搭建完整的心理危机处理流程,将青少年心理健康被划分为重点工作内容。教育部发布《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划》,明确提出构建学校、家庭、社会三方协同育人格局,同步提升青少年思想道德、文化学习、身心健康综合素养。

中学生成长环境及日常社交方式和早年学生存在明显区别,容易引发心理困扰的因素变得更多。例如,长期线上学习让很多学生线下与人交往的能力变差,容易出现情绪焦虑与人相处不适等情况,考试导致的成绩竞争带来长期学业压力,原生家庭内部矛盾亲子缺少日常交流持续加重学生心理负担,短视频线上社交软件带来虚拟社交依赖容貌焦虑等新型心理问题。

伴随数字化发展,AI智能技术广泛使用,中学校心理工作不再局限于一对一的面对面交流,育人载体不断丰富,但青少年心理危机干预工作难度同步提升。多数中学生对心理咨询存在抵触心理,出现负面情绪之后不会主动寻求帮助,轻微情绪问题长期积累会发展成严重心理危机,学生进入大学之后如果缺少持续心理支持,可能出现自我伤害轻生等极端行为。文章简化复杂理论内容,为中学思政教师梳理简单易懂的工作逻辑,优化实际工作方法,降低校园心理危机事件出现概率,促进中学生心理健康的发展。

2 青少年心理危机的成因与外在识别特征

2.1 青少年心理危机主要形成原因

青少年心理危机主要形成原因有四点。第一,学生自身个人因素,考试失利,人际争吵,情感矛盾等事情容易产生极端负面想法,很多学生很难主动去做心理咨询,错过早期疏导机会,轻微心理困扰持续加重最终发展成高危心理危机。第二,从家庭层面看来,家校协作对于心理危机干预的顺利

进行十分重要[1]。部分父母日常只关注学生成绩和就业情况,忽视学生内心情绪感受,大部分家长缺少心理健康相关常识,在学校告知学生存在心理异常之后,很多家长认为学生只是抗压能力差故意矫情,不愿意配合学校开展干预工作,耽误最佳疏导和治疗时间。第三,校园环境与管理因素也是原因之一,学业竞争宿舍人际矛盾是最常见的两类诱因,心理咨询室开放时间有限,学生很难及时获得专业心理帮助。且校内心理健康科普活动开展次数较少,学生缺少自主调节情绪的可行方法。第四,网络与社会环境因素也是其中之一,线上新媒体已经全面融入中学生日常生活,衍生出新的心理风险,例如短视频社交平台制造容貌焦虑互相攀比的心理,碎片化网络信息加重学生内心负面消耗,网络消极思潮还会加剧中学生价值迷茫。

2.2 心理危机可直观识别的表现

心理危机可直观识别的表现有四点。第一,情绪表现,连续两周以上情绪低落容易发怒或对各类事情失去兴趣经常悲观哭泣及没有来由的恐慌焦虑。第二,行为社交表现,主动避开同学且拒绝参与集体活动或频繁旷课昼夜颠倒沉迷网络游戏,出现自我伤害赠送贵重物品交代个人后事等危险行为。第三,学习状态表现,注意力明显下降且无法完成课程作业及考试成绩大幅下滑刻意回避各类考试。第四,躯体反应,长期失眠胸闷肠胃疼痛体重快速上升或下降,前往医院检查之后并非身体器官病变,这类身体不适属于心理问题引发的躯体化症状。

3 中学思政教师参与青少年心理危机干预工作的现实困境

3.1 校园心理工作队伍专业水平参差不齐

很多普通中学配备的专职心理老师数量达不到规定标准,例如云南地州高职院校办学存在重技术能力、轻心理素养,心理危机干预教师队伍或未受过系统专业培训或身兼数职,心理危机干预未考虑到学生价值观偏差和生源特殊性问题[2]。这类心理老师很少有机会定期去医院学习,也没有专业

人员指导案例,面对有轻生想法或者严重情绪问题的学生,能用的处理方法不多。学校里的思政老师大多只参加过简单的心理知识培训,没办法分清学生青春期正常情绪变化和危险程度高的心理问题。和家长沟通线上安抚学生处理突发心理事件都没有统一实用的操作方法,遇到严重情况时处理步骤不规范。专业课教师,宿舍管理人员,班级心理委员普遍存在认知误区,认为心理相关问题只属于班主任和校内心理中心的工作内容,日常不会主动观察学生情绪变化,发现学生异常情况之后不会及时上报,全员参与风险预警的工作链条出现断裂。

3.2 家校医院学校多方联动机制不完善

由于认知偏差,部分家长不认可心理疾病相关概念,不愿意配合学校开展干预工作或者去医院做心理辅导。学生出现心理危机之后学校和家长互相推卸责任,沟通时机学生隐私边界难以把控,部分学校过度隐瞒学生心理情况,随意泄露学生心理信息引发家校矛盾,甚至部分学校只有学生出现严重心理问题之后学校才联系家长,缺少常态化沟通渠道,标准化家校沟通流程难以建立。且多数初高中学校只和当地精神卫生中心建立浅层合作,没有固定会诊重症学生快速转诊渠道,医疗机构无法掌握学生在校日常状态,学校不了解学生诊疗用药相关情况,经过医疗治疗返校的学生缺少持续跟踪,医疗资源和校园心理服务无法衔接。其次,学校很少利用社会上的心理相关资源,社区心理服务点,校外心理帮扶资源很难融入学校日常品德教育。

3.3 青少年心理干预工作流程存在明显漏洞

当学生面对自己出现心理问题时,如何帮助他们度过或解除心理危机,帮助他们健康成长,如何建立更有效的心理干预机制显得尤为重要[3]。大部分中学只在新生入学阶段开展一次心理量表筛查,学生容易隐瞒自身真实情绪,缺少月度动态排查考试毕业等关键节点专项排查机制,风险识别手段单一判断精准度不足。且学校没有清晰划分普通关注重点关注高危风险三类学生标准,无法针对不同风险等级学生制定差异化帮扶方案。学校大部分工作

重心放在学生危机爆发后的紧急处理,心理健康必修课程团体心理辅导生命教育相关活动开展次数不足,整体工作侧重解决已经出现的问题,忽略提前预防相关工作。传统线下心理咨询容易让中学生产生羞耻心理,学生主动求助意愿偏低,主动开展培育积极心理的工作模式普及程度不高。经过医疗机构治疗校内干预的学生,危机情况缓解之后学校大多停止跟踪关注,没有持续数月甚至一到两年的回访计划,事后应急处理前置预防相关工作薄弱,学生心理问题复发概率较高,容易出现二次心理危机,

3.4 线上心理服务与线下阵地建设不均衡

线上数字化心理平台功能简单,多数平台仅支持线上测评咨询预约两项基础功能,没有二十四小时匿名倾诉大数据风险预警线上团体辅导相关模块。线上线下学生心理数据无法互通,很难通过学生线上行为变化预判潜在心理风险。不同初高中学校线下心理服务场地建设差距明显,城市重点中学心理咨询室情绪宣泄室配套设施完整,乡镇中学心理场地狭小设备短缺,二级院系心理驿站仅作形式设立没有常态化开放使用。

4 数字化背景下中学思政教师参与心理危机干预优化路径

4.1 建四层线下心理德育场地,方便思政老师日常疏导学生情绪

搭建四层线下配合服务渠道,分别是学校心理中心,年级德育谈心房间,班级,学生宿舍。学校心理中心留出单独咨询和集体辅导的空间,和思政老师一起处理学生心理问题。每个年级设置专门的德育谈心房间,固定思政老师接待学生聊天的时间。每个班级选出负责留意同学情绪的学生,每个宿舍安排同学互相观察,有学生出现情绪困扰就及时告诉思政老师,减轻学校心理中心的工作负担。提供不同类型的心理相关服务,办学资金不多的学校,可以和本地公益心理机构合作,定期请工作人员进校园开展青少年心理交流活动。条件较好的学校,可以向政府申请资金,长期聘请校外心理咨询

师在校工作。思政老师可以定期组织活动,让学生分享自身成长经历,结合红色教育缓解学生压力,交流理想相关内容,在引导学生树立正确观念的同时疏导心理问题。

4.2 分层次开展综合培训,提升思政教师处理心理危机的能力

保证专职心理老师有学习提升的机会,按照在校学生总数配齐心理老师。每个学期安排心理老师去精神卫生医疗机构学习,参与真实案例的指导分析。调整心理老师职称评定和薪资奖励规则,缓解这类老师长期工作产生的疲惫感。学校内部定期组织青少年心理危机案例复盘会议,统一思政老师配合开展干预工作的标准步骤。把心理危机早期识别,和家长沟通方法,线上安抚学生情绪,突发情况处理这些内容,加到思政老师入职培训和每年固定学习内容里。简化培训里偏重理论的部分,多安排实际操作学习。每个学期组织模拟危机处理练习,让思政老师更早发现学生存在的风险,掌握安抚学生情绪的办法。给文化课老师和宿舍管理员做基础培训,明确发现学生状态异常后,要上报给思政老师的完整流程。定期给班级心理负责人和宿舍观察学生做培训,教他们陪伴同学和简单开导情绪的方法,搭建全校共同留意学生状态。

4.3 家校社区医院四方配合工作,减少思政老师干预工作压力

已有研究证实,“医教结合”模式通过学校-医院-家庭三元协同机制,显著改善高中生心理健康水平[4]。家校沟通前提前整理学生情绪学习人际相关客观材料,沟通中区分客观事实和个人主观情绪,避免和家长产生对立冲突,沟通结束之后定期回访跟进学生状态。学校定期开设线上家长学习课堂,讲解德育和心理相关知识,纠正家长对心理疾病青春期教育的错误看法。最后,中学校和本地精神卫生医院签订合作协议,开通学生心理问题转诊快速通道。每个学期邀请精神科医生来到学校,和思政老师一起开展升学压力青春期心理相关讲课,

在校坐诊接待学生咨询。学校和社区心理服务站点合作,共同开展生命教育青年责任相关德育活动,把校园工作重心从出事之后处理,转成日常持续开展德育安抚学生心理。

4.4 搭建完整工作流程,让思政老师全程参与学生心理帮扶

思政课堂和班级主题活动课加之心理课程都应该开设心理健康生命观念抗压能力升学规划相关内容,分享德育心理科普内容,从源头减少学生焦虑迷茫的情况,降低心理危机出现的概率。学校建立三层动态分级风险提醒机制。新生入学统一做心理情况筛查,思政老师每个月和班级学生一对一聊天排查状态,升学备考关键阶段专门上门走访学生。建立随时更新的学生风险情况记录。学校编写专门用于中学的心理危机处理指导手册,写清高危学生二十四小时专人看管紧急送医联系家长安抚学生思想的完整操作步骤。思政老师可以对照手册规范处理各类情况,定期开展模拟演练,降低操作失误的可能。接受医疗干预经历心理危机的学生可以单独建立一到两年随访记录,每月开展一对一谈心交流,多方会谈参与人员包括心理教师、班主任、年级主任、德育副校长和家长,执行方案要根据家长和学生配合的不同情况,实行“一生一案”[5]。

4.5 升级线上德育服务平台,方便思政老师在线疏导学生情绪

心理健康课堂是高中生心理危机干预防治的主渠道[6]。学校完善线上德育心理综合平台,上线线上心理测评全天匿名倾诉通道危机紧急求助线上集体思政心理辅导功能。打通平台学生心理数据和思政老师班级管理系统,根据学生线上发言学习状态变化,提前判断学生可能存在的心理问题。思政老师可以利用班级线上聊天群短视频德育账号开展简单的心理疏导工作。推送缓解升学压力红色励志青春成长相关科普内容,设置线上匿名倾诉入口。学生不用再因为线下咨询产生羞耻感,老师不受时间地点限制,及时安抚学生负面情绪,把线上德育

和心理疏导两项工作结合开展。

4.6 完善三项基础保障，支撑中学教师开展心理干预工作

制度及资金和伦理三项是开展工作的基础保障。按国家德育心理健康相关政策，制定校内思政教师参与青少年心理危机干预管理规定，家校医院配合开展德育教育工作细则。清楚划分思政老师心理老师行政管理人员各自负责的内容和问题处理步骤。单独划出德育心理健康工作专项资金，用来建设年级德育谈心房间，组织思政老师综合培训，采购校外心理服务，开展各类德育心理主题活动。避免资金不足影响思政老师开展心理干预相关工作。严格限制学生心理德育相关记录的查看人员范围，规范学校家庭医疗机构之间信息共享的内容，保护学生个人隐私，避免教师在日常育人工作里出现伦理和法律方面的问题。

5 结语

数字化时代，心理危机对于发展中的高中生既是危机，也是挑战[7]。学生心理危机防控是落实立德树人，守住校园安全的基础工作。现在学生心理问题诱因多，隐患很难被发现，不少学校心理工作存在不少问题。工作人员专业能力不足，多方人员配合不顺畅，完整处置流程没有建立，线上心理相关平台建设也不完善。相关理论和处理步骤比较零散，刚接手这份工作的管理人员很难理清思路。思

政教师是心理干预工作里不可缺少的人员。他们平时和学生相处时间多，可以及时发现学生情绪和思想方面的问题。疏导学生心理的同时还能做好价值引导，这是专职心理教师很难兼顾的。在专职心理老师人数不够的情况下，思政教师可以分担日常谈心疏导工作，减轻心理中心的工作压力，还能配合医院完成学生转诊，补齐干预流程里的思想引导环节。思政教师的全程参与心理工作具有重要的现实意义和作用。

参考文献

- [1] 李春玲.心理危机干预过程中家校协作存在的问题与对策[J].华夏教师,2023,(13):29-31.
- [2] 何木叶.地州高职院校心理危机干预的问题与对策——以云南地州高职院校为例[J].岳阳职业技术学院学报,2017,32(2):5-7.
- [3] 郑岩.高职院校校园文化建设创新下的学生心理危机干预[J].产业与科技论坛,2016,15(16):221-222.
- [4] 徐韦云,王贤,熊金霞等.医教结合心理危机干预模式对高中生心理健康的影响一项整群随机对照试验[J].国际精神病学杂志,2026,53(02):495-499.
- [5] 王艳秋.高中学校心理危机筛查与干预四步法初探[J].大连教育学院学报,2021,37(4):60-61.
- [6] 张读,陈伟.高中心理健康课堂中心理危机预防机制的构建[J].华夏教师,2024,(2):42-44.
- [7] 孙超.高中学校心理危机的预警及干预[J].理论观察,2017,(6):151-153.

