

校园心理危机的识别与干预

张小磊
江门市第三人民医院 心理治疗师





课程大纲

校园心理危机现状

为什么要干预？

01

02

校园心理危机干预组织架构

谁去干预？

校园心理危机干预对象的筛查与识别

干预谁？

03

04

校园心理危机干预原则与方法

如何干预？





01

校园心理危机的现状

为什么要干预？

一、校园心理危机现状

心理危机： 个体面临突然或重大生活逆境；
不能回避；
无法用通常解决问题的方法来解决时所出现的**心理失衡状态**；



一、校园心理危机现状

联合国儿童基金会和世卫组织，

前几年发布过一个报告：

“自杀已成为青少年的第二大死亡原因

10至19岁青少年中，

约有15%的人有过自杀念头。”

在自杀者年龄排列中，

12岁占第一位(40.3%)，

其次为14岁(22.7%)，

11岁和13岁(13.6%)。

北医儿童发展中心，

前几年也发布过一个数据：

中国每年约有10万青少年自杀身亡，

每分钟2人死于自杀，8人自杀未遂。

自杀：事实和数字

自杀是

15-29岁

人群的
第二大
死亡原因



每年逾

80万人

死于自杀

每40秒

就有一人死亡



自杀死亡数
比战争和凶杀
的总数
还要多

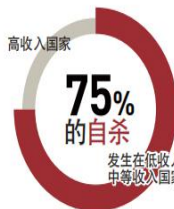
57%



高收入国家

75%
的自杀

发生在低收入和
中等收入国家



全球最常见
的手段是

喝农药、
上吊和
使用枪支

自杀可以预防

对手段的可得性加以限制

媒体负责任地进行报道

实行酒精政策

早确认、早治疗

培训卫生工作者

后续关怀和社区支持

有效预防措施



关键是采取综合性多部门方法

多数国家目前尚无国家自杀预防战略



将自杀率减少 10% 是

《2013-2020 年精神卫生行动计划》确立的目标



世界卫生组织

广东省中小学心理危机 干预手册

广东省中小学心理健康教育指导中心 编

2020年03月

一、校园心理危机现状

- 维护校园正常上课秩序;
- 维护学校学生及教师等心理健康状况;
- 降低或减少学生与教师非正常死亡发生率;



02

校园心理危机干预组织架构

谁去干预？

校园危机干预 组织架构图

领导
小组

执行
小组

医疗
救护
组

信息发
布与舆
情监控
组

现场
维护
组

家属
联络
组

校园
管理
协调
组

心理
危机
干预
组

善后
处理
组

危机
处理
支援

二、校园心理危机干预组织架构

心理危机干预领导小组

组长：校长

副组长：副校长

成员：德育主任、心理教师、级组长、校医、安保人员

职责：制定并定期修订危机干预工作方案

明确职责并监督执行小组工作落实

心理危机干预执行小组

成员：行政级组长、安保人员、心理教师、社工、级组长、校医



03

校园心理危机干预对象的筛查和识别

干预谁？

三、校园心理危机干预对象的筛查和识别

确定评估对象：

- 1、得分高
- 2、一致性高
- 3、反差大

进入预警系统

启动评估
工作

中学生心理健康量表、
PHQ-9抑郁症筛查量表
青少年生活事件（ASLEC）

先测试再面谈

预警与上报

三、校园心理危机干预对象的筛查和识别

三级心理危机：

- 一级心理危机（即出现一般心理问题的学生）
- 二级心理危机（即出现较严重心理问题学生）
- 三级心理危机（即已经出现或疑似出现心理危机的学生）

三、校园心理危机干预对象的筛查和识别

一级心理危机：

- 普查或心理辅导过程中发现的一般心理问题的学生；
- 因人际、学习、适应等出现轻微心理或行为异常的学生；
- 因身边的同学出现心理危机状况而轻微受影响的学生。

三、校园心理危机干预对象的筛查和识别

二级心理危机：

- 普查或心理辅导过程中发现的严重心理问题，出现明显心理或行为异常的学生；
- 学习或生活中遭遇突然打击而出现明显情绪行为异常的学生：父母离异、校园暴力、人际冲突等。

三、校园心理危机干预对象的筛查和识别

三级心理危机：

患有严重心理障碍的学生、自杀未遂或有自杀倾向的学生；

三、心理危机干预对象的筛查和识别— 在哪里寻找讯号？

以下是留意学生自杀警告讯号的一些有用策略或途径：

●日常观察

- 学生周记 / 作文内的讯息
- 定期与学生的闲谈
- 从朋辈 / 社交网络获得的讯息
- 学生资料，有可能出现的危险及保护因素（家庭结构、生活事件等）
- 学生的医疗 / 精神健康记录
- 与家长会面或家访
- 学生问卷

三、心理危机干预对象的筛查和识别—观察谁？

高危个体（有下列因素之一的是易发生心理危机倾向的个体）

- 情绪低落抑郁者（超过半个月）；
- 过去有过自杀的企图者；
- 存在诸如学习成绩不理想、考试压力大、躯体疾病、家庭变故等突遭重挫者；
- 家庭亲友中有自杀史或自杀倾向者；

三、心理危机干预对象的筛查和识别—观察谁？

高危个体（有下列因素之一的是易发生心理危机倾向的个体）

- 性格有明显缺陷者；
- 长期有睡眠障碍者；
- 有强烈的罪恶感、自卑感和羞耻感、不安全感者；
- 社会支持系统长期缺乏或丧失者；
- 有明显的精神障碍者；
- 存在明显的攻击性行为或暴力倾向。

三、心理危机干预对象的筛查和识别—观察什么？

1、言语上的征兆：

- 在言谈、文章或美术作品中直接或间接表达死亡或自杀的意念；
- 寻找自杀方法；
- 安顿好各样事情；
- 向家人、朋友诀别；

三、心理危机干预对象的筛查和识别 — 观察什么？

2、情绪上的征兆：

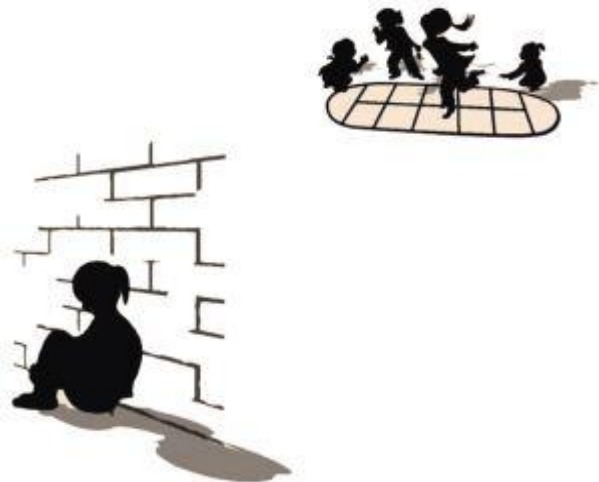
- 自责、情绪化、易激惹
- 闷闷不乐、容易掉眼泪
- 过度的恐惧或忧虑
- 强烈的内疚感、羞耻感、无价值感
- 情绪低落或麻木
- 兴趣减退



三、心理危机干预对象的筛查和识别 — 观察什么？

3、行为上的征兆：

- 学习退步（无心上学、经常迟到、不能完成作业等）
- 离群孤立（疏远朋友及家人）
- 越来越冲动、好挑衅（冲突增加）
- 参加高危及自毁的行为（伤害自己、酗酒、滥用药物）



三、心理危机干预对象的筛查和识别 — 观察什么？

4、生理上的征兆：

- 劳累及疲倦；
- 躯体不适增多；
- 睡眠或饮食习惯改变；
- 不注重个人卫生等。



三、心理危机干预对象的筛查和识别 — 观察什么？



5、认知上的征兆：

- 认知功能减弱（注意力不集中、记忆力下降）
- 无望及无助的想法
- 自我批评的想法



04

校园心理危机干预原则及流程

如何干预？

四、校园心理危机干预原则及流程

危机干预目标：在紧急情况发生时保护并改善人们的心理健康和心理社会安宁

- 最低治疗目标

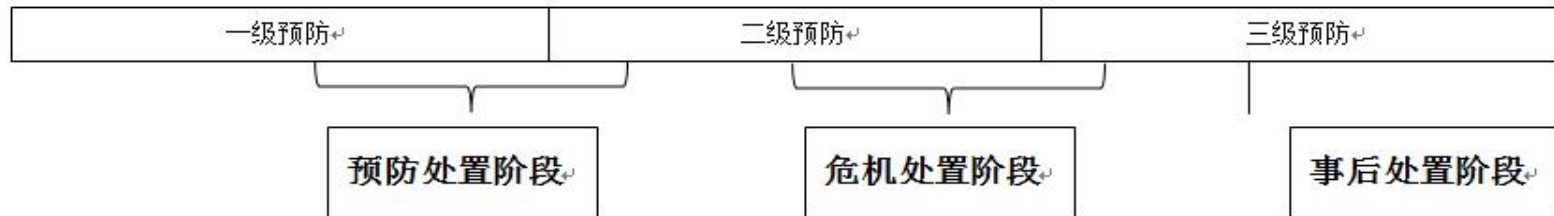
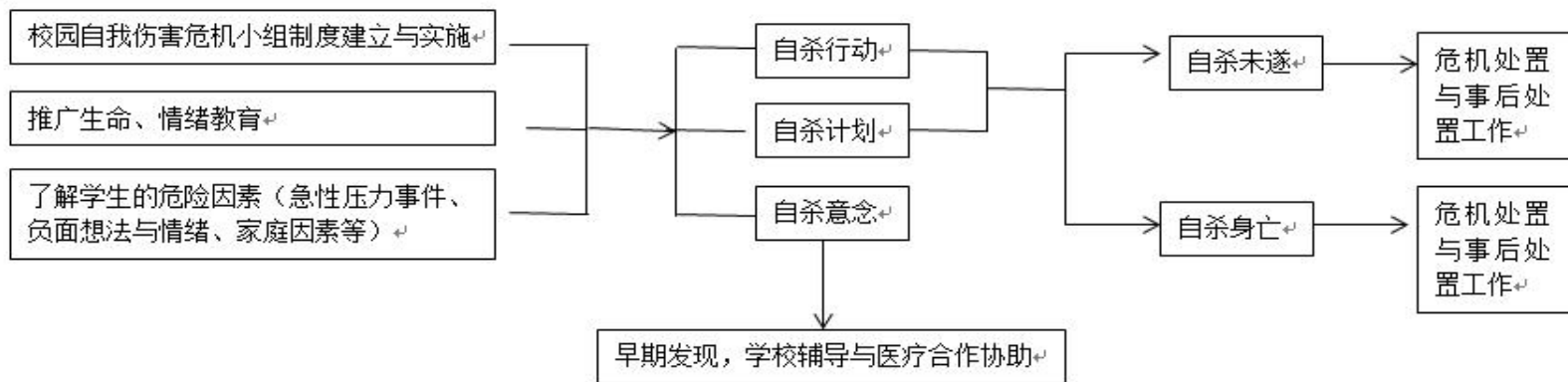
- 解决危机

- 功能水平恢复到危机前水平

- 最高治疗目标

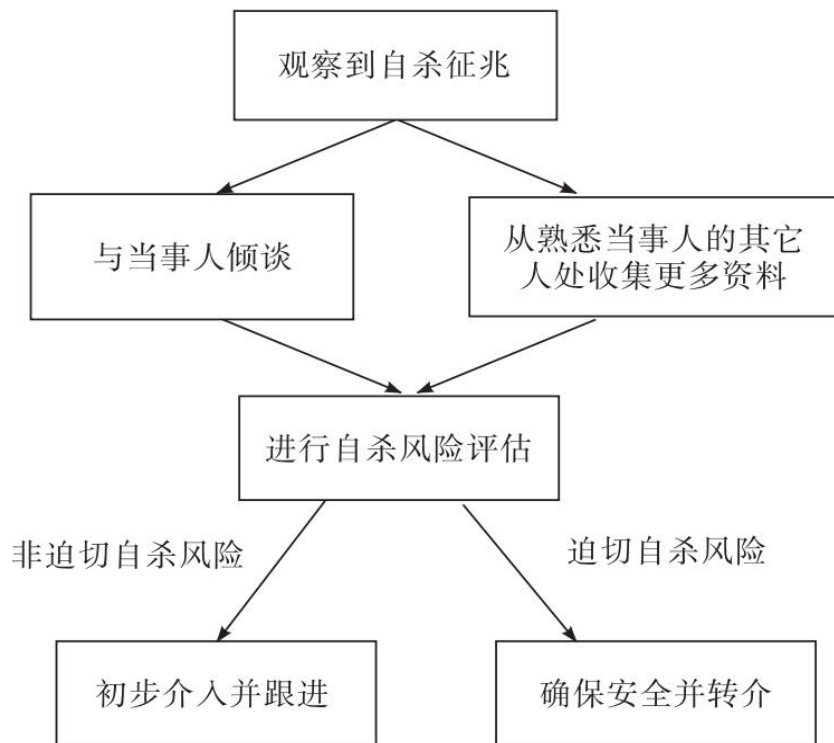
- 提升个体心理平衡能力, 高于危机前的平衡状态

四、校园心理危机干预原则及流程



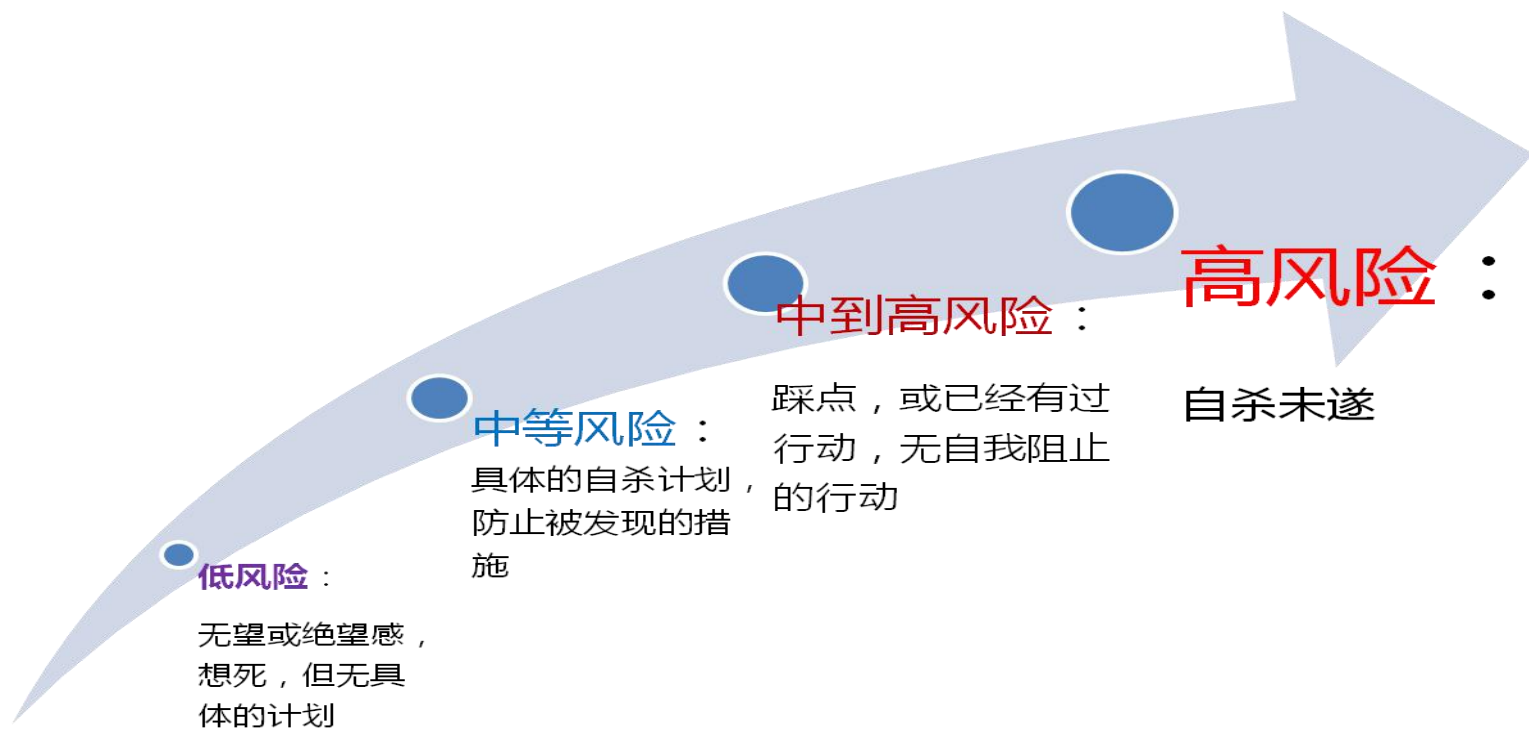
校园自我伤害三级预防处理流程

四、校园心理危机干预原则及流程



心理危机发生时的干预（对自杀征兆的学生干预）

如何评估自杀的风险？



四、校园心理危机干预原则及流程

自杀风险评估：

- 自杀意念：是否曾想过自杀？
 - 想自杀的念头持续多久？
 - 想自杀的念头有多强烈？
- 自杀计划：你思考过哪些自杀方法？
 - 你有没有为自杀定下时间，日期或地点？
 - 是否已经采取步骤准备自杀所需的物品？
- 自杀企图：你是否曾经寻死？
 - 那是什么时候的事情？

四、校园心理危机干预原则及流程

对非迫切自杀风险的学生的初步介入：

- 表达关注；
- 引导学生思考解决的办法；
- 制作卡片做视觉提示；
- 持续而密切的观察；
- 和班主任、校外心理专家一起提供支援。

四、校园心理危机干预原则及流程

- 立即致电119、110与120（医疗救护组与现场维护组）；
- 由两名教职员（例如当事人的班主任和心理老师）与企图自杀的学生对话（心理危机干预组）；
- 控制现场，避免其他师生目睹现场情况或闯进事故现场（校园管理协调组）；
- 立即通知学生家长（家长联络组）；
- 学生获救后，应立即送往医院进行精神健康检查，并在有需要时留院观察（医疗救护组）。

心理危机发生时的干预（对即将做出危害自己生命行为的学生的干预）

四、校园心理危机干预原则及流程

危机干预的基本原则：

- **先处理情绪，后处理问题**
- 真诚、理解、接纳、倾听
- “经历了这些事，你一定感到很难受”、“看看我有什么可以帮到你”、“你先回来，我们慢慢聊”

心理危机发生时的干预（对即将做出危害自己生命行为的学生的干预）

四、校园心理危机干预原则及流程

- 保持冷静，向他**表达你的理解和关心**。
- 耐心倾听，多听少说，尤其**不要教导**、批判、责备、怪罪他。
- 提问时要用**开放式问题**，如发生了什么？你感觉怎么样？
- 要允许他流泪，让他**谈出自己内心的感受**，可以跟他谈论自杀。

四、校园心理危机干预原则及流程

- **给予希望**，让他相信别人是可以给其帮助的，鼓励他寻求帮助和支持；
- **不要让他独处**，去除危险物品，转移至安全的地方；
- **相信他们**说的话；当他们说要自杀时，应认真对待；
- 如果发现一个人有自杀倾向，**不要**承诺你会对此**保守秘密**。

四、校园心理危机干预原则及流程

“九不要原则”

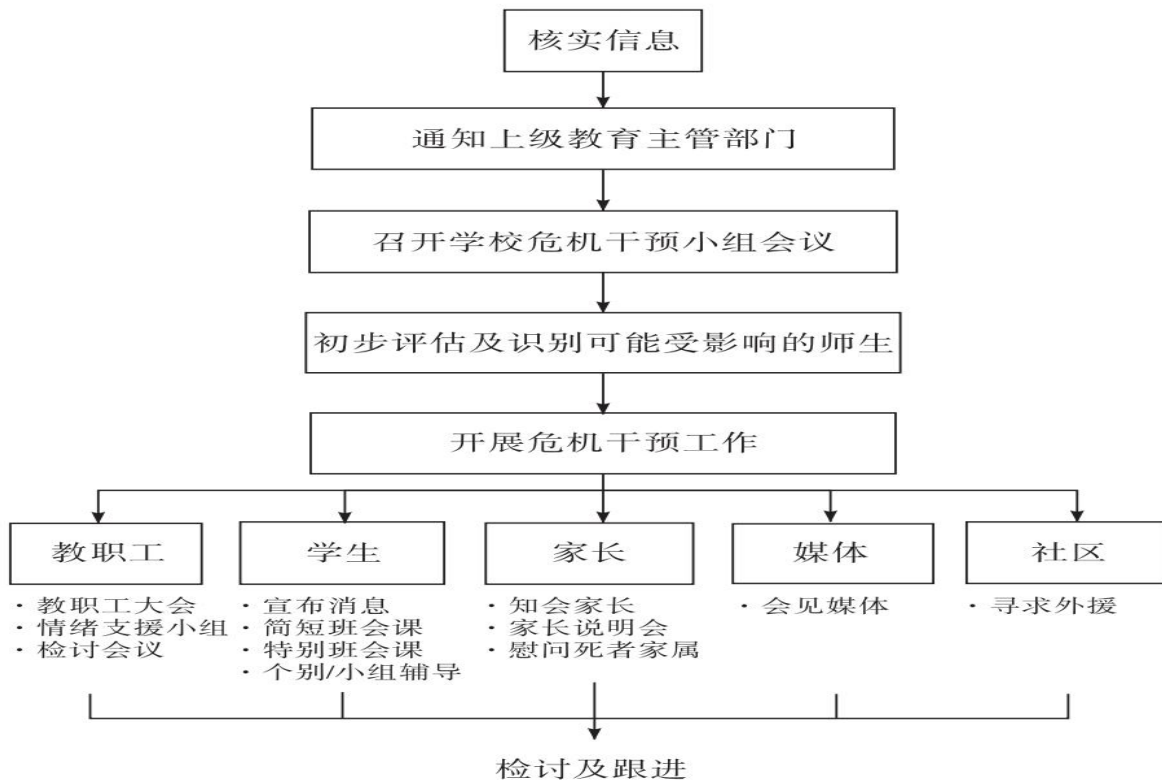


四、校园心理危机干预原则及流程

- 立即致电119、110与120（医疗救护组与现场维护组）；
- 由两名教职员（例如当事人的班主任和心理老师）与企图自杀的学生对话（心理危机干预组）；
- 控制现场，避免其他师生目睹现场情况或闯进事故现场（校园管理协调组）；
- 立即通知学生家长（家长联络组）；
- 学生获救后，应立即送往医院进行精神健康检查，并在有需要时留院观察（医疗救护组）。

心理危机发生时的干预（对即将做出危害自己生命行为的学生的干预）

四、校园心理危机干预原则及流程



心理危机发生后的干预

四、校园心理危机干预原则及流程（危机发生后的教师辅导）

形式：1、召开教职工大会

2、教职工情绪支援小组

目的：

1. 让教职工掌握危机事件的基本资料及事实；
2. 让教职工分享，疏导情绪；
3. 让教职工了解危机事件引发的常见反应及需进一步支援的征兆
4. 让教职工掌握应对策略及求助途径；
5. 识别有需要的教职工作进一步的了解及支援；如有需要，作出转介。

四、校园心理危机干预原则及流程（危机发生后的学生辅导）

支援层级	辅导对象	辅导形式	辅导目的
一般支援	一般学生	向学生宣布消息	澄清事实
		简短班会	澄清事实/巩固支援系统/识别需要进一步支援的学生
	受轻微影响的学生	特别班会课	澄清事实/巩固支援系统/心理教育/识别需要进一步支援的学生
进一步支援	受较大影响的学生	小组辅导	澄清事实/巩固支援系统/心理教育 情绪辅导/识别需要进一步支援的学生
特别支援或转介	严重影响受的学生	个别辅导	澄清事实/巩固支援系统/心理教育/情绪辅导/订立个人目标和计划/识别需要转介的学生
		转介	专业评估及心理 / 药物治疗

四、校园心理危机干预原则及流程（危机发生后的学生辅导）



小组辅导：

心理老师或心理危机干预人员；

8-10人；

受困扰程度相近、经历相同或者与当事人关系密切的成员；

内容：引入---简单交代事情---解答疑问---分享自身反应---
应对策略---支持系统---识别需要进一步干预的学生。

四、校园心理危机干预原则及流程（危机发生后的家长辅导）

- 知会家长
- 家长说明会
- 慰问家属（家长干预/哀伤辅导）
- 举行追思活动
- 出席丧礼

四、校园心理危机干预原则及流程

- 制订复课计划;
- 鼓励朋辈支援;
- 确保家长参与;
- 预防其他学生模仿自杀行为;
- 避免谣言及美化自杀行为的信息在网络上传播;

四、校园心理危机干预原则及流程

预防其他学生模仿自杀行为；

- 识别并支援高危学生；
- 观察其他学生是否出现自杀征兆；
- 鼓励学生寻求帮助；
- 与家长保持密切联系；
- 留意他们在社交网络是否出现自杀征兆；

四、校园心理危机干预原则及流程

- 制订复课计划;
- 鼓励朋辈支援;
- 确保家长参与;
- 预防其他学生模仿自杀行为;
- 避免谣言及美化自杀行为的信息在网络上传播 (发布正面导向的言论) ;

协助自杀未遂学生重返校园

我市某学校学生坠楼事件心理危机干预：

- 1、当事学生：先处理躯体问题，再行心理辅导；
- 2、当事老师：心理辅导+药物治疗；
- 3、亲眼目睹跳楼的同学们：小组辅导；
- 4、全校学生：生命教育、挫折教育；
- 5、学校老师：讲座形式：学生常见心理问题的识别与处理；
危机后的反应等相关知识；
- 6、全校学生家长：利用电台形式开展家长教育指导；

谢谢聆听！



案例演练：

小琪是某校初一的学生，1个月前，因为与同学产生矛盾出现心情差、不想上学，上课注意力不集中，精神差等在班主任的介绍下前来求助，经过几次交谈，你和小琪建立了良好的关系，今天小琪突然在同学的陪同下来找你，同学告诉你，小琪刚与同学发生冲突，情绪激动，用刀在手臂上划了几道伤口。

如果你是这名社工，你会如何对小琪进行干预？

主要内容：

- 1、稳定情绪；
- 2、自杀风险评估；
- 3、转介；

