

生命教育视域下大学生心理危机的干预策略

章周炎 汪丽华

摘要:从生命教育的视角看,心理危机干预的基本原则是“生命高于一切”,包括生命安全高于一切、生命价值高于一切、生命成长高于一切。由此决定了心理危机干预的基本策略应该是与危机当事人建立生命连接,心理危机干预的最终目标是帮助当事人重建生命意义。

关键词:大学生;心理危机干预;生命高于一切;生命意义重建

作者简介:章周炎,男,讲师,工程硕士。(浙江传媒学院 学工部,浙江 杭州,310018)

汪丽华,女,副教授,哲学学士。(浙江传媒学院 大学生心理健康与生命教育中心,浙江 杭州,310018)

中图分类号:G641

文献标识码:A

文章编号:1008-6552(2012)03-0120-05

心理危机是大学生心理困惑和心理问题的极端表现,而杀人和自杀又是心理危机的极端表现。因此,大学生的心理健康和生命成长状况,除了积极的心理健康知识教育外,在相当程度上依赖于对心理危机尤其是极端心理危机的科学应对与合理干预,充分利用“危”背后的“机”,促进事情发生改变和个体自我生命获得成长。生命教育强调生命的价值建构与自我成长,强调生命之间的连接与意义支撑。从生命教育的视角看大学生心理危机的干预策略,更加看重的不是心理危机的事实,而是心理危机所蕴含的生命价值破产与生命意义重建。

一、生命高于一切的心理危机干预基本原则

心理危机尤其是心理危机的极端表现,往往是人命关天的,因此,大学生心理危机的干预,应该以保证学生生命安全为首要目标。这是“以人为本”理念在危机干预中的体现,也是处理学生危机事件的基本原则。自伤或伤人事件一旦发生,对于一个家庭来说就是一场巨大的灾难;对于学生本人来说,可能断送生命;对于他的同学来说,是一种强烈的应激刺激;对于学校和社会来说,造成的损失和影响也是巨大的。因此,心理危机干预必须树立“生命高于一切”的基本原则。

“生命高于一切”是心理危机干预的基本原则,但这条基本原则不应该只是一句抽象的口号,而应该是包含有具体而实在内容的指导原则。从生命教育视域来说,心理危机干预的这条基本原则至少包含这样几层含义和相关的要求:生命安全高于一切、生命价值高于一切、生命成长高于一切。

第一,生命安全高于一切,心理危机干预必须首先进行及时的情绪疏导,确保生命安全。每一个人的生命只有一次,每一个人的生命存在是从事其他一切人生活动的基本前提。没有人,没有构成人的个体生命,就没有价值的世界。这决定了我们面对心理危机事件时,必须首先、及时地保护危机当事人及相关人的生命安全。

由于导致心理危机最主要的因素是压力和问题的重大性,当个人经历或目睹重大突发事件发生,一旦超过其平时身心所能承受的压力,又无法通过常规的解决方法去对付面临的困难时,便会陷入惊慌失措的情绪状态,从而使个人失去导向及自我控制力。这是一种无法承受的局面,它具有引起人的内心世界颠覆的潜在可能,因此必须及时干预。心理危机干预的及时,包括危机干预人员到位的及时、危机干预资源到位的及时、危机当事人心理档案资料到位的及时、危机当事人相关社会支持系统到位的及时、危机应对机制启动的及时等等。

心理危机是不良情绪积累到超过心理防御临界点而发生的，因此危机发生时，多伴有极端情绪的呈现与表达。因此，如何及时疏导和处理危机当事人的消极极端情绪，是落实生命安全高于一切、及时干预危机原则的重要手段和措施。处在危机中的人，理性的压力和潜意识的驱动力经常出现相互倾轧，即使理性偶有获胜，个体也会产生强烈的抑郁或焦虑，及时恰当的释放不良情绪或冲动，便可以较好地减轻危机当事人的心理压力。与此同时，处在心理危急状态中的大学生，又往往以性格内向者为主，他们大多不善于、不喜欢表达自己的情绪，不喜欢与人交往，适应困难，而且情绪不稳定，多愁善感。这就使得来自内部的欲望冲动和外部刺激形成的不良情绪日积月累成为严重的负面情绪，当遇到重大生活事件的刺激时，便容易出现心理危机。因此，对于我国大学生来说，心理危机干预尤其要及时提供释放情绪的机会。

第二，生命价值高于一切，心理危机干预必须坚持价值中立与价值引导相结合。处于心理危机中的当事人，大多处在极端情绪之中，很难理性地接受“道理”，更需要的是安抚情绪。这就决定了在心理危机干预中，必须首先尊重危机当事人对事情的认知及其背后的价值观，不做价值评判，这就是所谓的“价值中立原则”。但是，心理危机之所以成为危机并不是当事人遭遇的事情本身，而是当事人对所遭遇的事情的认知和判断，根本上是特定的价值观。因此，深层次上说，要真正让危机当事人彻底度过危机，又必须进行价值引导，帮助其改变错误的价值观和认知态度。

大学生心理危机，除了病理性危机外，大多数境遇性危机、发展性危机、尤其是存在性危机，都与个人的人生观、价值观密切相关。比如，大学生因学业受挫、恋爱失败、人际冲突等原因导致心理危机时，原因多与个人对人生的看法、对学习、爱情等的价值理解有非常密切的关系。对处在危机中的大学生进行心理危机干预时，干预人员首先应该遵循“价值中立”原则，在尊重、理解、共情的基础上，避免以任何个人或社会的价值规范来影响来访者，不对来访者的经验作价值判断。也就是说，教育者需要超然于双方价值观念的冲突，采取中立的态度，创造一种和谐、轻松的氛围，从而使来访者能够充分展示自己的思想、情感和行为。^[1]因此，对于处在危急状态中的大学生主要是启动社会、学校和家庭的心理支持系统，暂不对导致危机的原因、危机行为等进行道德、情感或法律等方面的评判，只给予危机大学生一些关爱和帮助，使他们找回生存的勇气和信心，迅速脱离危机。

第三，生命成长高于一切，心理危机干预必须治标

兼治本，促进当事人生命成长。心理危机干预并不只是将危机当事人从“危险”中拉过来就结束，心理危机干预应把“促进当事人和当事人所在团体的发展”作为基本原则。^[2]

大学生心理危机干预不能只是头痛医头脚疼医脚，就事论事，仅仅停留在缓解症状上。危机干预的最终目标应该是转“危险”为“机会”，通过危机干预，充分调动当事人的积极资源，在有效应对当前危机的基础上，从中获得新的经验，重整认知结构，从绝望中看到希望，从危机中看到生机，使自己变得坚强和自信，全面提高应对未来的心理素质和能力。要实现这样的危机干预目标，就需要价值引导。价值观念是决定人的行为的心理基础，规定着人们的思想、行为和情感活动的诸多方面，使人们沿着它为人们划定的轨迹去思考“什么是应当”、“什么是有意义的”。当人们按照自己观念中的价值体系去衡量生命意义、展开人际交往、确立人生目标时，往往无法得到现实文化精神所作出的价值实现的承诺，于是便会产生不安、困惑、排斥的感觉，进而导致心理危机。因此，心理危机干预最核心、最本质的问题，应该是如何引导危机当事人形成一个与文化环境相协调的价值观念体系，使他们在面对现实生活冲突的时候，能够对自己的所作所为、所思所想有一个自评、自控的价值坐标，^[3](136-137)]而这个价值坐标与现实社会文化所提供的价值坐标是基本协调一致的。

二、建立生命连接的心理危机干预基本技巧

心理危机干预包括自我干预和他人干预两个方面。自我干预的实质是自我的心理调节，而他人干预是从事危机干预的工作者运用专业技能协助当事人进行心理调节。两种危机干预的方式应结合使用，相互补充，从而使危机干预产生最佳效果。华道云等人认为，自我作用要大于外界的干预作用。归根结底是要靠自己摆脱危机，干预只起辅助效果。^[4]但是，王晓刚等人认为，处于心理危机中的人，依靠他人，尤其是专业人员的危机干预，是主要的。他人此时的危机干预对当事人摆脱危机具有决定性作用，而不是辅助作用。因为处于心理危机之中，当事人往往已经无力对自己实现有效的心理干预和调节，此时需要依靠外界力量的帮助。^[5]因此，心理危机干预是由专业人员实施的，对处于心理危机中或者可能产生心理危机而无法自我处理和应对危机的个人或者团体进行紧急调停，帮助其缓解心理冲突、降低心理紧张、恢复心理平衡、走出心理危机，并能够恢复正常生活、从危机中获得成长。

心理危机干预可以通过多种方式来开展，如个别干

预、团体干预、网络干预、电话干预等,各种干预形式各有利弊,应探寻各种形式的有效结合,以期达到最佳的干预效果。不同的干预形式当然也需要不同的技巧,包括技术和方法。不过,不管哪一种干预形式,与危机当事人建立生命连接、进行有效交流,始终是最重要也是最基本的技巧。^[6]

首先,完全接纳并密切关注危机当事人的当下生命状态。完全的接纳和密切的关注主要包括:(1)理解当事人的情绪和行为。危机干预工作者要保持始终如一,平静地面对当事人表现出的绝望、焦虑甚至敌意,为他们营造安全和信任的氛围,使当事人明白危机干预工作者是值得信任的。建立信任,这是建立危机干预者与危机当事人生命连接的最基本前提;(2)尊重当事人的个人观念和境遇。危机干预工作者在这个阶段要保持价值中立,不对危机当事人此时此地的看法和行为做出简单评判,使当事人感到自己受尊重、被接纳,获得一种自我价值感。这是让危机当事人与自己建立生命连接的重要环节;(3)危机干预者应该使当事人意识到自己被密切关注,而不是被忽视。在当事人叙述的过程中,危机干预工作者应保持全身心地倾听与关注,与当事人保持适度接近的距离,呈一定度角,不要面对面,以免让当事人感到紧张和不安。危机干预工作者要通过点头、保持眼神接触、微笑、给予适当的言语反馈(包括恰当的语调和措辞)等,向当事人传达关心、参与和信任的态度。通过对当事人的关注,可以密切注意其言语和非言语反应,掌握当事人未明确表达出的信息,这有助于建立进一步的信任关系和生命连接,使当事人能够顺利融入治疗性关系之中。

要特别注意的是,危机当事人可能会通过不同的身体语言来表达自己的情绪,如愤怒、恐惧、忧郁、怀疑和绝望等。危机干预者要关注这些非言语的内容是否与当事人的言语表达相一致,发现与当事人言语不一致的信息。与此同时,危机干预者也必须重视自己的非言语性表达,并使之与自己的言语性表达相一致,向当事人传达关注和理解的信息。非言语内容可以有多种方式来表达,比如目光接触、上身前倾、动作、语调、眼神变化、面部表情,甚至包括房间的布置等,都应该让当事人感到放松、平静,认为自己所处的环境是安全的,对方是可以信任的,并且愿意毫无保留地接纳他,为他提供帮助。

其次,认真倾听和充分共情当事人表达的呈现和表达的各种生命信息。在基本信任和生命连接建立的基础上,危机当事人会以语言和非语言的方式呈现和表达出各种生命信息,此时,危机干预者的倾听和共情就显得特别重要。倾听不是仅仅用耳朵听,更需要用

心去设身处地的感受。倾听技能包括观察当事人的非言语行为,如姿势、表情、举动、语调等;理解当事人言语所传达的信息;注意当事人叙述的前后连接,并与其生活的社会环境相关联等等。在倾听过程中,倾听者可以通过澄清、释义、情感反馈和归纳总结等倾听技术,加深对当事人的了解与认识。^[7]澄清是当事人发出模棱两可的信息后,危机干预工作者就有关信息向当事人提问,以鼓励当事人更详细地叙述,检查内容的准确性。释义是将当事人信息中与情境、事件、人物和想法有关的内容进行重新编排,实际上是对当事人信息内容的再解释,以帮助当事人注意到自己表达信息的内容,甚至可以促使问题的实质显现出来。情感反馈是对当事人的感受或当事人表达信息中的情感内容重新组织,以鼓励当事人更多地倾诉其内心感受,帮助当事人支配、认识和管理自己的情绪。归纳总结是释义和情感反馈两个过程的进一步延伸,将信息的不同内容或多个不同信息加以连接,并重新编排,以帮助当事人连接多个元素、确定共同的主题、回顾整个过程。

需要注意的是,在倾听过程中,当不能确定是否完全领会了危机当事人所要表达的意思时,不要不懂装懂,而是要向当事人确认,让当事人知道,危机干预工作者正在准确地领会其所描述的事实和情绪体验。交流过程中的确认,可以使危机干预工作者澄清问题和理解情绪体验,也可以使双方的信任关系和生命连接得到进一步的强化。此外,危机干预者要通过语言和动作等方式向当事人表达理解,并能够立足于当事人的情感立场,用当事人的眼睛看世界,并用自己的方式表达其内心体验。按罗杰斯的观点,共情是体验别人内心世界的的能力。例如,某自杀未遂同学向干预人员叙述他在得知女友要与他分手的消息后,一个人失魂落魄地跑到山上,干预人员可以趁机表示对他的理解:“你当时感到很绝望、很无助、很愤怒,对么?要是我,可能也会有这样的感觉。”值得注意的是,危机干预工作者要掌握共情的灵活性,收放自如,恰到好处,才能达到共情的最佳境界。

再次,恰当使用提问和适当沉默,领会危机当事人的生命意愿。在危机干预中,恰当的提问可以彰显危机问题的本质。提问可以是封闭式也可以是开放式,要视情况而用。封闭式提问用于向当事人了解特别的或具体的资料,对某些特别行为资料进行确认,以“是”或“否”来回答。封闭式提问的常用词有“是否”、“有没有”、“能否”、“对不对”等等。封闭式提问常在危机干预的初期阶段使用,用来确定某些特殊资料,帮助危机干预者快速判断正在发生什么。但封闭式提问的过多使用,会使来访者陷入被动,在实践中,通常把封闭式提问与开放式提问结合起来。开放式提问一

般以“什么”或“如何”来进行，要求深入和详细的表达。开放式提问鼓励当事人完整地叙述经过并深入地表达其内涵，常用来引出有关当事人感情、思维和行为方面的内容。需要注意的是，提问过程中应该避免向当事人提问“为什么”，因为这样会让当事人产生心理防御，破坏彼此的生命连接。

在交流过程中，当事人很可能出现长时间的沉默，这时危机干预者不要认为是自己交流能力不足，也不要试图发表意见来打破这段沉默，更不要随便催促当事人做出回答。因为危机当事人需要时间进行思考，连珠炮式的提问和无休止的说教无助于解决危机，反而会使当事人产生厌烦。而适当保持沉默，则可以加深理解和达到双方的共情。双方的沉默可以给当事人传达出这样的信息：“我知道你现在很难用言语表达你的苦衷，我理解你，并且随时都会帮助你。”一段长长的沉默之后，往往会出现有价值的信息。在这段时间内，危机干预者也可以对自己的问题以及当事人的表现进行消化和理解，给自己充裕的时间来思考如何更好地掌控局面，建立彼此生命的连接。

最后，做好适度引导，促进危机当事人的危机转化。在心理危机干预中，一般来说我们要对当事人的人格、观念和境遇保持尊重，不加入价值评判，保持价值中立。但在操作中，根据实际情况，危机干预者有时必须对当事人的有关行为作出判断，特别是要控制事态发展时，常常应该给予当事人一些直接、明确和适度的指导。“适度”表现在：不对当事人的人格进行评判；不能通过情绪反应等流露出对当事人的好恶感情；对于当事人的行为做出合理而有力的价值引导；适当使用表扬、鼓励等正强化来表达对当事人良好表现的赞赏。

以上心理危机干预的技巧，都是基于“生命高于一切”的危机干预原则而努力达成与危机当事人的生命连接，其目的是让危机当事人摆脱当下“生命无助”的极端情绪状况，以便于下一步心理咨询、心理治疗、生命辅导等帮助化解危机、促进生命成长的工作开展。

三、生命意义重建的心理危机干预目标达成

大学生心理危机干预的总目标是让大学生提高心理危机的承受力和应对力，增强处理心理危机的能力，在遇到心理危机时，可以在接受心理危机干预之后顺利度过心理危机，并获得自我成长。具体而言，樊富珉和周红五等学者认为，心理危机干预的目标有二，一是避免自伤或伤及他人；二是恢复心理平衡与动力。^{[8][9]}季建林和段鑫星等学者认为，心理危机干预的目标有三个方面：第一，帮助危机受害者减轻情感压力，降低自伤或伤人的危险性；第二，帮助当事人恢复心理平衡，避免

出现慢性适应性障碍；第三，提高当事人危机应对能力。^[10]

长期以来，我们对心理危机根源的理解一直存在着一个认识上的误区，那就是将导致心理危机的事实本身看成是心理危机的根源，进而又把人在社会生活中所遭遇的困难、挫折和冲突等同于心理危机本身。这种对心理危机产生根源认识上的局限，导致我们在危机干预实践中对那些长期存在的危机源，很难找到根本的解决办法，当相似的危机再次出现时，当事人便会重新陷入危机之中，甚至导致危急状态的加深。从生命教育视域来说，心理危机干预的最终和最重要的目标，应该是帮助危机当事人走出意义困境，重建生命意义。

人的存在及其一切心理、行为本身都可以从倾注着人类本质力量的对“有意义”生活追求的角度去理解和把握。意义治疗大师弗兰克尔甚至认为，真正的危机其实就是意义的危机。^[11]

人是寻求意义的生物，人无法忍受无意义的生活。物质上的匮乏和恶化只会导致人生命的死亡，而意义世界的恶化则会导致人性的泯灭和心灵的沦丧。“哀大莫过于心死”，真正的拯救人的生命，是拯救人的心灵，重建生命的意义。人生意义的获取会让人体会到自我的确证感和实现感，从而使生命变得充盈而又坚韧。

如果我们对心理危机源的理解一直停留在问题表面，将事实本身看成是心理危机的根源，把客观的生活世界中遭遇到的困难、挫折和冲突看成是心理危机本身，那么，我们就无法真正完成（似乎也不必完成）生命意义重建的心理危机干预终极目标。的确，大学生心理危机总是与他们成长的生活环境中所遭遇的困难、挫折和冲突有关，但这些无论是发生在物理世界还是产生于人际间交往，并不会必然导致心理危机的产生。从深层面分析，这些大学生心理失衡往往是因为价值观的失衡或偏差，^[12]表现为消极的扭曲的人生观、没有执著的信仰与理想追求，失去了强健的理性力量与清醒的使命意识，缺乏崇高的精神境界与独立的人格。

人的生命是一个身心灵的统一体。^{[13][14]}身是生命的物质能量系统，心是生命的心理能量系统，但生命的方向盘却掌握在灵性精神手里。人的灵性精神生命最内在的是信念信仰，其次是由信念信仰系统建构的价值等级序列即价值观，最外层的是基于个人价值观系统的意义赋予方式或者说意义建构方式。三者作为一个统一体掌控着生命的方向，决定一个人做什么何不做什么，怎么做何不怎么做。当一个人自己的价值观和意义生产方式与社会的价值观和意义生产方式产生了巨大冲突，而自己又无法调和时，就容易产生心理危机。

从心理危机的实际表现来说，几乎所有的危机当事人尤其是自杀心理危机当事人，无不表现出人生的无意

义感或者说意义赋予能力偏低。这彰显出危机当事人的价值观和意义赋予模式与现实社会或者微环境的价值观与意义赋予模式发生了巨大冲突。有研究者将当下时代年轻大学生的这种意义冲突概括为几个方面:^{[3](136-137)}

首先,意义追求的物质化。在生活世界中,人们往往将“符号”视为外部感性事物的真正本质,而把它所表达的意义忽略了,意义反而成了符号的派生之物。这种颠倒了的对意义的认识,引发了如此的错觉:符号即意义,对符号的占有便是人生意义的实现。体现在现实生活中就是对“有意义”生活理解的物质化、表面化、现实化,沉醉于对金钱、权力、地位等无休无止的追求,沦为物质和权力的奴隶,到了不依靠外界事物的参照就无法回答“我是谁?”“我为什么活着?”这些关系到人类赖以生存的重要问题的绝境。

其次,意义追求的主观化。价值观一旦形成,便成为了人们心目中最权威的上帝,属于生活的内容也直接属于自我,属于以“我”为中心的生命组合。尽管对有意义的评价是人的主观领域进行的,但是这种认识活动却是以现实为基础,依赖于客观事物本身的性质和属性。这使人所主观认定的价值和意义无法实现,产生失落感。同时,相对于充满着多样性、复杂性的文化固有价值来说,符号所表达的意义总是显得苍白、单调、片面。人在符号引导下形成的价值观,仅仅是文化所悬设的“有意义”生活的片面表达,而主观化给人一种联想,似乎意义“本该如此”、“人人如此”,封闭了交往和对话的通道,进而对未来生活和人际交往产生恐惧感和不安全感,在心理上对现实生活产生倦怠感,采取逃避的心态。

再次,意义追求的禁锢化。文化作为人所创造的有意义的生活世界,总是向着可能性的方向无限敞开,其本身有着鲜明的时代内涵。文化的发展首先体现在旧符号的祛魅、新符号的创生过程中,艺术的创新、语言的丰富、科学的进步等等无不体现了人类向新的生活样态的趋近。相对于文化的发展来说,人的价值观具有较强的稳定性,人对新的符号、新的意义的认识、接受和最终将其融入自己的观念中,都需要一个过程。当人们用已有的价值观念去寻找自己的人生意义时,时常会发现自己被抛入到了一个“意义的空场”中。在社会转型和文化交错的社会环境,人们便更容易产生失落、空虚和无奈的心绪。

从生命教育视域看,价值观是人的心理建构的基石,心理危机的产生往往与人的价值观冲突有着密不可分的联系。价值观冲突是引发大学生心理危机的主要原因,而价值观引导则是大学生心理危机干预的“关节点”所在。^{[15](50)}因此,大学生心理危机的干预,最终需要通过

教育来完成,包括心理健康教育,尤其是涉及价值观内化、人生观深化、生死观建构的生命教育(包括死亡教育)。由此,大学生心理危机干预必须改变以“病理心理学”为基础的危机干预观念,建构新的以生命成长为主要价值取向的危机干预观念。^{[15](50)}首先,防患于未然。要通过引导大学生形成正确的价值观念来对潜在的以及即将产生的心理危机起到免疫作用。其次,统揽大局。要通过对当事人进行全面深入分析,挖掘、总结出其价值观中的偏离及错误之处,帮助找到心理危机产生的深层次生命根源。再次,授之以渔。针对当事人价值观的偏差采取治疗措施,通过引导、重塑其价值观,使其对心理危机具有防御性,并在面对心理危机问题时,可以自我进行控制和调节,进而达到彻底解决其心理危机问题的目的。

参考文献:

- [1] 江光荣,朱建军,林万贵. 关于价值干预与价值中立的讨论[J]. 中国心理卫生杂志,2004(18):363-367.
- [2] (美)B. E. Gilliland, R. K. James, 危机干预策略[M]. 高申春译. 北京:中国轻工业出版社,2000:47.
- [3] 吴远,姚飞. 文化价值观视野下的心理危机解读[J]. 马克思主义与现实,2005(6).
- [4] 华道云,李义丹,王祖尧. 大学生心理危机成因及干预[J]. 成都理工大学学报:社会科学版,2004(6):25.
- [5] 王晓刚. 大学生心理健康[M]. 北京:清华大学出版社,2008:136.
- [6] 段鑫星,程婧. 大学生心理危机干预[M]. 北京:科学出版社,2006:117-119.
- [7] Cormier S, Cormier B. 心理咨询师问诊策略[M]. 张建新等译. 北京:中国轻工业出版社,2000:27-28.
- [8] 樊富珉. 非典”危机反应与危机心理干预[J]. 清华大学学报:哲学社会科学版,2003,(4):17.
- [9] 周红五. 心理援助—应对校园心理危机[M]. 重庆:重庆出版社,2006:277.
- [10] 季建林. 自杀预防与危机干预[M]. 上海:华东师范大学出版社,2007:262.
- [11] 维克多·弗兰克尔,追寻生命的意义[M]. 何忠强,杨凤池译. 新华出版社,2003:82-83.
- [12] 黄鑫英. 基于价值观引导的大学生心理危机干预探究[J]. 内蒙古农业大学学报,2010,(6):18-20.
- [13] 汪丽华. 身心灵与全人生命教育目标[J]. 南昌大学学报,2010(4):35-38.
- [14] 何仁富,汪丽华. 生命教育的学理基础、核心价值及实践模式[J]. 福建论坛,2009(4):50-53.
- [15] 吴远,姚飞. 价值观引导——大学生心理危机干预的新视角[J]. 中国高等教育,2006(11).