

大学生隐匿性心理危机的识别与家校医社全程干预模式构建

冯桂梅,金连海* (吉林医药学院,吉林 吉林 132013)

摘要: 隐匿性心理危机因隐蔽性强、识别难度大,已成为高校心理健康教育工作的重点与难点。本文从心理危机概念界定出发,明确大学生隐匿性心理危机的核心特征,建立分类型观测指标体系,探索多维度识别方法,并构建积极心理学理念下“家校医社”全程干预模式,旨在为高校提前识别、预防和干预隐匿性心理危机提供实践路径,完善大学生心理健康教育工作体系。

关键词: 大学生; 隐匿性心理危机; 识别方法; 家校医社; 干预模式

中图分类号:G642.0

文献标志码:A

随着社会竞争加剧、生活节奏加快及疫情后时代的持续影响,大学生群体面临的心理压力呈现多元化、复杂化趋势。学业竞争、情感挫折、就业焦虑、家庭期望等多重压力交织,导致心理危机事件频发,对校园安全与学生成长构成严峻挑战。

近年来,国家高度重视大学生心理健康教育工作。《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》明确提出要“加强人文关怀和心理疏导,促进大学生身心和人格健康发展”^[1];《高等学校学生心理健康教育指导纲要》进一步要求“健全心理危机预防和快速反应机制,注重做好心理危机预防与干预工作”^[2]。其中,隐匿性心理危机因其症状隐蔽、不易察觉,往往成为极端事件的“隐形推手”。与显性心理危机表现出的如情绪失控、行为冲动相比,隐匿性心理危机的个体通常通过伪装、压抑或躯体化等方式掩盖内心冲突,使得任课教师、家长以及辅导员难以早期识别,最终可能导致自伤、自杀或伤害他人等严重后果。在此背景下,如何突破隐匿性心理危机的识别瓶颈,建立多方协同的干预机制,成为高校心理健康教育工作的核心议题。

1 大学生隐匿性心理危机的概念界定与核心特征

1.1 概念界定的学术演进

心理危机概念最早由林德曼提出,20世纪60年代以后美国心理学家Caplan对心理危机进行了系统的研究,并在1964年首次发表心理危机干预理论,强调“个体面临超出应对能力的应激事件时产生的心

理失衡状态^[3]”。随着研究深入,学者们逐渐关注危机的“隐匿性”维度。隐匿性心理危机作为特殊类型的心理危机,其核心在于“隐匿性”。谭玉指出,隐匿性心理危机是“个体在心理失衡状态下,通过主观掩饰或客观环境遮蔽,导致异常信号难以被常规手段识别的心理危机类型”^[4]。结合大学生群体特征,本研究采用刘凤娟的定义:大学生在学业、情感、人际等压力下,因心理韧性不足或社会支持缺失而陷入的心理失衡状态,且其情绪、认知、行为异常表现被主动隐藏或被动忽视,未被及时察觉和干预的心理危机^[5]。

1.2 核心特征

大学生隐匿性心理危机的特征可概括为“四性”,在现实生活中,各特征经常相互交织,进而增加了其识别与干预的难度。

1.2.1 隐蔽性与潜伏性

危机信号常常以非典型和碎片化的方式呈现。例如,躯体化表现包括长期失眠、不明原因的疼痛和消化功能紊乱等,尽管多次就医检查,却未发现器质性病变^[6];行为代偿则表现为通过过度运动、暴饮暴食或网络成瘾等方式转移情绪痛苦,表面上看起来行为“正常”甚至“积极”;还有一些人会情绪伪装,在公开场合显得乐观开朗,如“微笑抑郁”,但独处时却情绪崩溃,尤其是在深夜。这些症状通常会长期潜伏,短则数月,长则数年,只在特定的应激事件触发下才会突然爆发^[7]。从心理学的角度来看,长期压抑的负面情绪可能通过“躯体化”转化为生理症状,从而掩盖了心理问题的本质。例如,隐匿性抑郁患者的杏仁核活跃度异常,但外在表现可能仅为“慢

基金项目:吉林省社科基金项目(2024B7);吉林市社科联项目(2434);吉林医药学院思想政治理论专项重点课题(KY2024SZ01)

作者简介:冯桂梅(1980—),女,吉林扶余人,教授,博士,主要从事大学生心理健康教育、团体心理辅导和心理咨询研究。

通信作者:金连海,教授(E-mail:394621603@qq.com)

性疲劳”,因此容易被误诊为躯体疾病。

1.2.2 复杂性与多因性

隐性心理危机的复杂性与多因性是其核心特征之一。复杂性体现在个体心理状态的交错纵横,情绪、认知、行为等多层面相互影响,形成错综复杂的网络。例如情绪上可能既有焦虑又有抑郁,认知上出现自我否定与迷茫。多因性则表明其产生往往是多种因素共同作用的结果,像生活压力事件,长期的工作压力、家庭矛盾等。个体自身的性格特质,如内向、敏感,以及过往的心理创伤经历等内在因素,还有社会环境的影响,如社会竞争压力、人际关系复杂等外在因素,都可能交织在一起,引发隐性心理危机。这种复杂性与多因性使得隐性心理危机难以被轻易察觉和准确评估,增加了干预和治疗的难度,需要综合考虑多方面因素,采取多元化的干预策略。

1.2.3 突发性与危害性

由于危机信号长期被掩盖,个体内心压力持续累积,一旦超过阈值,便可能以极端方式爆发。研究显示,隐性心理危机个体的自杀风险是普通人群的3~5倍,且自杀计划更周密、成功率更高。此外,部分学生可能将内心痛苦转化为攻击行为,如校园暴力、报复社会等,对校园安全与社会稳定造成严重冲击^[8]。

1.2.4 伪装性与反侦察性

一些大学生拥有较强的心理防御机制,他们会主动避免被识别和干预。具体表现为:在心理健康普查中故意选择符合社会期望的答案,比如否认情绪低落或夸大社交频率;在辅导员或家长面前表现出积极改变,私下却继续自我伤害;删除社交平台上的负面内容,避免与他人谈论内心感受,甚至营造出生活充实的假象。出现这种现象的社会心理动因是部分学生因病耻感而刻意维持正常形象,甚至在心理测评中策略性作答。研究表明,大约38%的隐性危机学生承认曾在量表测评中隐瞒真实情绪。这种反侦察行为使得传统识别方法的效果大打折扣^[4]。

2 大学生隐性心理危机的分类型观测指标

基于大学生的日常行为表现与心理特征,结合临床实践与文献研究,可将隐性心理危机群体分为四类高风险人群,并建立针对性的观测指标体系,为早期识别提供具体依据。

2.1 学习表现异常群体

学习作为大学生的主要任务,其异常行为常常

是心理危机的早期信号。观测指标需聚焦于课堂行为、学业成绩及学习态度的显著变化。课堂行为异常是首要观测点,具体表现为出勤模式突变,如无故频繁旷课、迟到,或虽人在课堂却呈现“隐性逃课”状态,注意力分散、经常走神或嗜睡,对教师提问反应迟缓;课堂互动方面,学生可能从以往的积极参与转变为沉默寡言,或反常地表现出过度顺从,这往往是内心无力感或情感麻木的外在体现^[6]。其次,学业成绩的急剧波动需引起高度警惕,例如连续两学期核心课程成绩下滑超过30%或多门课程不及格;考试失利后出现极端情绪或行为,而非进行正常的总结反思;更甚者可能出现学术诚信问题,如考试作弊、论文抄袭,且被指出后反应异常,表现出过度恐惧或坚决否认等。最后,学习态度的根本性转变同样至关重要,这包括对原本擅长或热爱的学科突然失去兴趣,拒绝参加学术竞赛和科研项目;个人目标从清晰明确滑向模糊不清,对未来的“考研或就业”规划转为“无所谓”或“顺其自然”的回避态度;在团队协作中也可能出现障碍,如拒绝参与小组作业或表现出不合常理的极端行为^[5]。

2.2 生活质量异常群体

生活状态是心理状态的“镜像”,睡眠、饮食、情绪及社交等方面的异常往往直接反映心理失衡。此类群体的观测需首先关注其生理节律与躯体反应,具体表现为长期失眠、早醒或昼夜颠倒等睡眠问题;食欲骤增或骤减,并导致一个月内体重变化超过5%;甚至出现无器质性原因的头痛、胃痛、心慌等躯体症状,且这些不适与压力事件高度相关^[9]。在情绪状态上,异常迹象尤为显著,例如情绪持续低落,出现“三低”症状且超过两周,可能呈现“晨重夜轻”的节律特征;情绪也可能在两极间快速摆动,从短暂高涨突转为低落,或无故发脾气、摔砸物品后迅速陷入自责;同时,个体往往对以往热衷的爱好和社交娱乐活动完全失去兴趣,呈现出明显的兴趣衰退^[6]。

此外,社交活动的全面退缩是另一重要信号,包括突然退出社团、回避各类班级聚会与团建活动,甚至拒绝与室友、同学进行日常交流;在亲密关系中可能出现无预警的分手或断联,对他人的关心表现出过度防御;独处时行为异常,如长期紧闭门窗宅在宿舍,或独自频繁哭泣、自言自语和摔砸物品等^[9]。

2.3 社会支持缺失群体

社会支持是个体应对心理危机的“缓冲器”,缺乏有效支持的学生更容易陷入隐性危机。对此类

群体的观测应首先审视其人际联结状态,例如表现为身边无任何可信任的亲密朋友,社交圈局限于“点头之交”;与室友因噪音、卫生等问题频繁冲突,且拒绝沟通,强烈要求调换宿舍或校外租房;在人际互动中过度敏感,非常在意他人评价,常因小事陷入长期焦虑,或对他人的善意表现出“过度解读”^[7]。家庭互动模式也是重要的观测维度,若学生与父母沟通严重缺失,通话内容仅限于表面“报平安”,刻意回避学习、情感等深度话题;或在提及父母时情绪异常激动,流露出“家人不理解自己”“没人关心我”等无助感;尤其需关注那些曾经历父母离异、亲人离世或家庭暴力等重大创伤,却从未向他人倾诉的学生^[4]。最后,低下的求助意愿是关键警示信号,具体表现为在遭遇学业失败、情感挫折等实际困难时,拒绝周围人的帮助,坚持声称“自己能解决”;对心理咨询持抵触态度,拒绝参加相关活动或约谈;甚至在社交平台上设置“三天可见”、删除过往动态,主动切断他人了解其生活的渠道,呈现出明显的自我封闭倾向^[10]。

2.4 行为模式异常群体

行为是心理活动的外显,异常行为模式往往是隐性心理危机的“报警器”。观测此类群体需首先关注其网络使用状况,例如每日上网时间超过8 h且无法自控,沉迷于游戏、短视频或社交软件;生活作息昼夜颠倒,白天睡觉、夜间上网,以此逃避现实中的学业与人际压力;或在网络世界中表现出与现实截然不同的人格,如现实内向却在网络上具有攻击性,过度依赖虚拟关系^[7]。更为严重的警示信号是物质依赖与自伤行为,表现为突然开始吸烟、酗酒或滥用药物;出现用刀片划伤手臂等非自杀性自伤行为,且伤口隐蔽,被问及时以“不小心”为由搪塞;甚至从事无保护性行为、飙车、酗酒滋事等危险活动,流露出对生命的漠视倾向^[5]。此外,消极的言语与观念是直接的心理表露,如在日常交流或社交媒体中频繁提及“死亡”“解脱”等话题;表达出强烈的未来无望感,认为“活着没意义”,或试探性地询问“如果我不在了,你们会怎么样”;更需警惕的是突然处理身后事的行为,例如无故将贵重物品赠与他人,或写下带有遗书性质的文字^[10]。

3 大学生隐性心理危机的多维度识别方法

在大学生心理危机识别工作中,需统筹兼顾“人防”的主动性与“技防”的科学性,二者协同发力方能

构建全方位的危机识别体系。针对大学生隐性心理危机识别难度大、干预窗口易错失的问题,应以学校为核心枢纽、多方主体深度协同的“个体—朋辈—教师—技术”四位一体主动识别机制。该机制旨在推动心理危机应对模式从“事后处置”向“事前预防”转型,从“被动应对风险”向“积极促进发展”升级,最终切实提升心理危机预警的精准度与时效性,为大学生心理健康筑牢防线。

3.1 人防:构建多层次人工识别网络

3.1.1 个体自查:强化自我觉察与积极心理品质培养

依托《大学生心理健康教育》必修课程、专题讲座及新媒体平台,系统普及心理健康的核心知识,引导学生识别隐性心理危机的常见表现,如持续情绪低落、兴趣减退、社交回避、自我价值感降低、睡眠与食欲显著改变等,增强对自身心理状态的觉察能力^[11]。设计并发放“大学生心理健康自查清单”,涵盖情绪、睡眠、压力、人际关系、学习动力、自我认知等十个维度,引导学生每周或每月进行自评,建立自我关怀的常态化习惯。定期开展“正念减压训练营”“情绪管理艺术工作坊”“优势探索小组”等体验式活动,帮助学生掌握正念呼吸、情绪日记、认知重构、绘画心理技术等基本心理调适技能,提升情绪复原力和心理韧性,从源头上增强对心理危机的内在抵御能力^[12-13]。

3.1.2 朋辈支持:发挥同伴互助的积极预警与陪伴功能

建立系统化的朋辈心理支持队伍,在班级中选拔并培训心理委员,在宿舍楼栋设置心理信息员,对其开展包括常见心理问题识别、倾听与共情技巧、危机信号初步判断、应急上报流程等专题培训,每学期组织2次以上模拟演练,提升实务能力。编制《心理委员工作手册》,明确其作为“支持者”“陪伴者”和“信息桥梁”的角色定位,避免承担超出能力范围的专业干预责任。建立匿名化、加密化的信息上报渠道,确保学生隐私安全,消除信息上报的伦理顾虑。将心理委员工作纳入学生综合素质评价与评奖评优体系,对表现突出者予以表彰奖励,增强参与积极性和责任感,形成“人人关注心理,人人参与支持”的积极氛围。

3.1.3 教师研判:整合教育关怀与专业评估机制

辅导员通过深入课堂、深入宿舍、深入学生活动的“三深入”工作方式,动态掌握学生行为表现与情绪状态,结合学业成绩波动、消费记录异常、网络行为特征等多源数据,进行交叉验证与综合分析,建立

“一生一策”心理成长档案。推动建立定期家校沟通机制,每学期至少进行1~2次结构化交流,重点了解学生家庭关系、重大事件及假期表现,共同识别潜在风险。对于出现预警信号的学生,由辅导员、心理健康教师、学院分管领导等组成联合研判小组,结合观察记录、心理量表评估结果及家长反馈进行综合会商,确定风险等级并制定初步干预方案,实现早发现、早评估、早介入。

3.2 技防:搭建智能化监测预警平台

依托校园信息化建设成果,整合学业成绩、课堂出勤、一卡通消费、网络使用、图书借阅、社交活跃度、心理测评历史等多维度数据,构建学生心理行为大数据分析平台^[14,22]。运用机器学习、模式识别等人工智能技术,建立学生心理状态动态画像,识别异常行为模式,如学业成绩骤降伴随社交活动减少、夜间网络活跃度高且伴有心理测评指标异常等多重风险关联特征。平台通过智能算法实现跨时间、跨情境的纵向追踪与横向比对,自动生成风险指数,并根据风险等级触发分级预警,如黄色提示、橙色预警、红色紧急警报,第一时间推送至辅导员及心理健康中心,为后续人工研判和介入提供科学依据。整个数据流程严格遵循伦理规范,贯彻数据最小化采集和匿名化处理原则,实行分级权限管理,确保学生隐私得到充分保护,在技术赋能的同时维护学生权益^[15]。

4 “家校医社”协同的全程干预模式构建

4.1 预防阶段:构建多层防护体系,强化发展性心理健康教育

学校发挥主导作用,把思想政治教育融入高校心理健康教育,构建“课程—活动—咨询—预警”四维一体的预防系统^[16]。在心理健康课程中增设“隐匿性心理危机识别与应对”专题,引入案例教学、角色扮演等互动方式,提升学生自救与助人能力;通过心理情景剧大赛、心理健康文化节、积极心理学主题工作坊等活动,营造积极向上的校园心理氛围;设立“心理支持驿站”“朋辈聊天室”等低门槛服务站点,提供即时情绪支持,降低寻求专业帮助的羞耻感与阻力;完善“学校—院系—班级—宿舍”四级预警机制,确保信息传递畅通、响应及时^[17]。家庭层面,通过家长学校、线上家长课堂、微信公众号等途径,普及心理危机识别知识,发布《家长心理危机识别指南》,明确十大危险信号及沟通建议,帮助家长树立

积极教养观念,掌握赋能式沟通技巧^[21]。同时,与社会力量合作,建立与精神专科医院的绿色转介通道,引入“一站式”社区心理健康资源,组织学生参与志愿服务、户外拓展等社会实践活动,拓展心理减压渠道,增强社会支持网络。

4.2 干预阶段:实施科学分级响应,明确各方责任分工

根据危机风险的严重程度,实施分层分级干预策略。对于一般心理困扰学生,由学校心理健康中心与辅导员协作,提供个体咨询、团体辅导、学业帮扶、社交训练等支持性服务,帮助学生恢复心理平衡。对于疑似存在严重心理问题或精神障碍的学生,及时启动医校合作机制,转介至专业精神卫生机构进行评估、诊断与治疗,如药物干预、认知行为治疗等,学校提供康复辅助与环境支持。对出现自伤、自杀等紧急风险的学生,立即启动校园危机应急预案,保卫部门、学生工作队伍、家长及专科医院协同行动,实施24 h监护,确保学生生命安全,形成“评估—决策—处置—跟进”闭环管理^[18]。

4.3 恢复阶段:注重积极功能重建,实现可持续发展

为处于康复期的学生提供持续的心理与社会支持,包括定期心理咨询、正念训练、艺术治疗等恢复性活动,巩固干预效果^[19]。通过组建“同伴支持小组”、安排朋辈志愿者陪伴上课、参与志愿服务等方式,逐步重建学生的社交信心与自我效能感^[20]。建立康复学生心理档案,进行长期跟踪与动态评估,定期调整支持计划,防止危机再发生。同时,注重发掘学生优势与资源,鼓励其参与力所能及的校园活动,重新融入集体,实现心理与社会功能的全面恢复。

5 结论

构建以积极心理学为理论指导、以学校为核心场域的多维度识别机制,结合“家校医社”多元协同的全程干预模式,形成覆盖全面、响应及时、支持持续的大学生心理危机预防与干预体系,不仅有效回应了隐匿性心理危机“识别难”“干预散”的困境,更推动了高校心理健康工作从危机干预向成长促进转型。未来应进一步深化跨部门协作机制,加强专业队伍能力建设,促进人工智能等新技术的融合应用,并将“家校医社”协同机制纳入地方政府心理健康服务体系考核,为大学生心理健康提供制度化、系统化、人性化的坚实保障。

参考文献:

- [1] 姚丽,董薇,寇冬泉.“4R”管理模式干预高校隐性心理危机的路径探究[J].太原城市职业技术学院学报,2018(9):67-68.
- [2] 中共教育部党组.中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知:教党[2018]41号[A/OL].(2018-07-06).http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/201807/t20180713_342992.html.
- [3] 樊富珉,费俊峰.大学生心理健康十六讲[M].北京:高等教育出版社,2013:309.
- [4] 谭玉.大学生隐性心理危机及其教育对策研究[D].湘潭:湖南科技大学,2017.
- [5] 刘凤娟.高校隐性心理危机干预机制的建构[J].黄冈职业技术学院学报,2021,23(4):117-121.
- [6] 罗希贝利.“三位一体”全程式隐蔽性心理危机识别体系的构建与实践[J].心理月刊,2023,18(14):176-178.
- [7] 王雷,齐昆,乔子洵.大学生隐性心理健康危机“4+X”网格化干预对策研究[J].辽宁师范大学学报(社会科学版),2021,44(4):51-56.
- [8] 郝冰清.大学生心理危机重点个案跟踪反馈机制探究:以一则躁狂发作学生的危机干预工作案例分析为例[J].教育现代化,2020,7(33):156-159.
- [9] 张莉.大学生隐性心理危机动态预警机制研究[J].山西青年,2024(9):105-107.
- [10] 魏佳,邓旺,栗艳.构建基于心理急救的大学生危机干预快速反应机制:对一例由抑郁症引发自伤危机的干预实践探索[J].晋城职业技术学院学报,2023,16(5):75-78.
- [11] 王占仁.新时代大学生心理健康教育的工作难点与突破策略[J].中国高等教育,2024(9):38-43.
- [12] 赵小明.绘画心理技术在学校心理危机防范中应用分析[J].校园心理,2021,19(5):453-456.
- [13] FEI Z, SHI Y. Research on the mechanism and path of ai empowered psychological crisis intervention for college students[J]. Scientific Journal Of Humanities and Social Sciences, 2025, 7(3):91-97.
- [14] 徐国成.大数据背景下大学生心理健康教育的创新路径[J].北华大学学报(社会科学版),2018,19(6):140-144.
- [15] GAN B, JIN X. Integration of knowledge graph and cnn-gru in college students' mental health education and psychological crisis intervention [J]. Concurr Comp-Pract E, 2025, 37(15/16/17):e70138.
- [16] ZHANG C. Incorporating ideological and political education into university mental health: constructive methods for psychological crisis intervention [J]. J High Educ Res, 2024, 5(6):567-569.
- [17] 郭晋丽.基于积极心理学理论的大学生心理危机干预研究[J].吕梁学院学报,2025,15(4):105-108.
- [18] 阎茹.系统论视角下大学生隐性心理危机动态预防体系研究:以广东外语外贸大学为例[J].广西青年干部学院学报,2018,28(1):1-3.
- [19] ZHANG M. Research on the status quo and optimization strategies of college students' mental health education in colleges and universities in province a from a multidimensional perspective [J]. International Journal of Social Science and Education Research, 2025, 8(3): 146-157.
- [20] 蔡丽丽.家校社协同共育大学生心理危机保护因素探究[J].学校党建与思想教育,2024,733(22):87-90.
- [21] 冯蓉,吴悦悦.高校心理育人家校社协同的现实挑战与实践路径[J].学校党建与思想教育,2024,719(8):84-86.
- [22] 俞国良,张哲.数字技术赋能学生心理危机的应对[J].清华大学教育研究,2024,45(4):25-36.

Identification of Hidden Psychological Crises among College Students and Construction of a Full-Process Intervention Model involving Family, School, Doctor and Society

FENG Guimei, JIN Lianhai* (Jilin Medical University, Jilin City, Jilin Province 132013, China)

Abstract: Hidden psychological crises, due to their strong concealment and high difficulty in identification, have become a key and difficult point in mental health education in colleges and universities. Starting from the definition of the concept of psychological crisis, this paper clarifies the core characteristics of hidden psychological crisis among college students, establishes a classified observation index system, explores multi-dimensional identification methods, and constructs a full-process intervention model of “family, school, doctor and society” under the concept of positive psychology, aiming to provide practical paths for colleges and universities to identify, prevent and intervene in hidden psychological crisis in advance. Improve the mental health education system for college students.

Keywords: college students; hidden psychological crisis; identification method; family, school, doctor and society; intervention mode

(收稿日期:2025-07-31)