

“生命守门员”计划促进高校危机干预工作的实证研究

宋绪林 张茹 梅玲 徐学俊 高琴

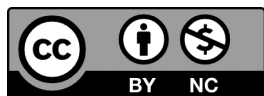
武汉文理学院，武汉

摘要 | 采用访谈法和问卷法对湖北省内四所高校的52名辅导员进行调研，了解高校辅导员危机干预培训的参训情况，对危机干预知识的知晓情况及在心理问题学生帮扶工作中面临的突出困难，探索贴合辅导员工作实际的针对性心理危机干预培训内容和方案。访谈结果表明，高校辅导员对危机干预相关培训的需求较高，对心理问题学生帮扶的胜任感普遍不足且压力较大，对规范化的危机干预工作方案知晓不足。问卷调查结果表明，高校辅导员对大学生心理健康状况摸排的频率参差不齐，危机干预培训未普及到每一个辅导员，已有培训缺乏系统性和持续性，但参训组辅导员对心理危机干预知识的了解程度显著高于未参训组。

关键词 | “生命守门员”计划；危机干预

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

杨振斌等人的研究表明，自杀是每年非正常死亡大学生的第一死因，占47.2%^[1]，甚至部分研究者将大学生列为自杀的高危群体^[2]。

有研究表明，我国大学生近一年内的自杀意念报告率为9.1%~18.1%，自杀计划的报告率为2.5%~5.40%，自杀未遂（也有人称为自杀尝试）的发生率为1%~8.4%^[2-6]，中国大学生自杀率为2.37/10万^[7]。

15~24岁青年群体，包括大学生群体，自杀的主要危险因素有4个：既往自杀未遂史、自杀前2周有抑郁症状、自杀当时的急性应激强度大和自杀前1个月的生命质量低^[8]。

大学生自杀事件一旦发生，不仅对自杀者及其家人造成不可挽回的伤害，而且可能会给在校其他学

基金项目：湖北省高等学校哲学社会科学基金项目。

通讯作者：宋绪林，武汉文理学院讲师，E-mail: 2735586359@qq.com。

文章引用：宋绪林，张茹，梅玲，等。“生命守门员”计划促进高校危机干预工作的实证研究[J]. 中国心理学前沿，2022，4（11）：1276-1283.

<https://doi.org/10.35534/pc.0411150>

生带来不良心理影响，还会给心理健康教育与咨询中心教师、辅导员及其他政工系统工作人员带来极大的工作压力。党和国家领导人历来重视学生心理健康教育工作，2018年中共教育部党组发布的《高等学校学生心理健康教育指导纲要》强调要“健全心理危机预防和快速反应机制，不断提高心理危机干预专业水平”。因此，研究如何科学有效地开展大学生心理危机干预与自杀预防工作，保证学生的生命安全，是当今高校工作的重要内容之一。

“生命守门员”，原名“自杀守门员”，为了避免中国文化中的死亡禁忌，国内学者将其改名为容易接受的“生命守门员”，是指接受了培训后的个体，他们懂得如何辨认自杀行为，并对有自杀风险者做适当的回应或转介（Maine Youth Suicide Prevention Program, 2005）。可见危机干预工作者并不限定是高校心理健康教育中心专职教师，高校辅导员、心理委员、寝室管理员、保安等其他与学生日常接触密切的人员都可以通过培训成为“生命守门员”。高校辅导员是大学生在校期间接触最多的老师，了解学生的基本信息、生活习惯及个人生活事件等相关信息，若能通过“生命守门员计划”的培训，掌握如何辨别自杀行为，适当回应和转介，会大大提高危机干预工作的有效性和及时性，降低大学生自杀死亡率。

目前湖北省各高校辅导员可参加的“生命守门员”计划相关的危机干预培训资源包括湖北省教育厅提供的“大学生自杀与危机干预”培训，国家教育行政学院提供的相关主题培训，各高校自主组织的危机干预培训及社会组织付费的危机干预培训，下文中“生命守门员”计划使用“危机干预培训”代替。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本研究以湖北省内4所高校的52名辅导员为研究对象，调研他们的危机干预培训参与度，以及危机干预培训的有效性等信息。

2.2 研究方法

2.2.1 访谈法

采用提前编写的访谈提纲，面对面访谈了10名高校辅导员，了解他们在大学生心理危机干预工作中的实际情况。为了便于受访辅导员了解、获得更多信息，将访谈主题定为心理问题学生帮扶。访谈对象基本情况如表1所示。

表1 访谈对象基本信息

Table 1 Basic information of interviewees

人口学变量	分类	人数	百分比
性别	男	3	30.00%
	女	7	70.00%

续表

人口学变量	分类	人数	百分比
学生工作年限	1年以内	1	10.00%
	1~3年	2	20.00%
	3~5年	2	20.00%
	5~8年	2	20.00%
	8年以上	3	30.00%
所学专业	医学或药学	2	3.90%
	理工类	2	53.80%
	艺术体育	1	5.80%
	人文社科	2	30.70%
合计	教育学或心理学	3	5.70%
		10	100%

2.2.2 问卷法

采用赵国香等人编制的大学生心理危机干预知识问卷,采用线上、线下结合的方式发放问卷,线上通过QQ、微信等社交软件发送电子版问卷,邀请被试填写后回收,线下打印纸质版问卷请被试现场填写后回收。共发放问卷60份,回收58份,其中有效问卷52份。对问卷结果采用SPSS 26.0进行统计分析。问卷调查对象基本信息如表2所示。

表2 问卷调查对象基本信息

Table 2 Basic information of respondents

人口学变量	分类	人数	百分比
性别	男	10	19.20%
	女	42	80.80%
学生工作年限	1年以内	8	15.30%
	1~3年	21	40.40%
	3~5年	17	32.70%
	5~8年	4	7.70%
	8年以上	2	3.90%
所学专业	医学或药学	2	3.90%
	理工类	28	53.80%
	艺术体育	3	5.80%
	人文社科	16	30.70%
合计	教育学或心理学	3	5.70%
		52	100%

3 研究结果

3.1 访谈结果

(1) 危机干预培训参与情况

接受访谈的10名辅导员中,参加过湖北省教育厅组织危机干预培训的有2人,参加过社会组织付

费的危机干预培训的有1人，参加过校级危机干预培训的有10人，危机干预培训参与度100%。

(2) 心理问题学生帮扶次数

10名辅导员中，帮扶心理问题学生5次以上的2人，3~5次的6人，1~3次的2人，0次1人。

(3) 疫情暴发后大学生心理问题主要类型

10名辅导员中，8人认为疫情暴发后大学生主要心理问题类型为人际关系问题、就业和升学压力、学业压力、经济压力，且与疫情暴发之前相比，就业和升学压力明显增加。

(4) 是否有效帮扶学生解决心理问题

10名辅导员中，8人认为自己在一定程度上有效帮助学生，但学生的心理问题并未完全解决。2人认为自己并没有给学生提供有效帮助。

(5) 有效帮扶学生解决心理问题的具体做法

10名辅导员中，9人认为自己有效帮扶心理问题学生的具体做法是解决实际问题，如为寝室关系紧张的学生调换寝室。7人认为自己有效帮助心理问题学生的做法是谈话，共情倾听。3人认为自己有效帮扶学生的方法是心理疏导。

(6) 心理问题学生帮扶的困难

10名辅导员中，9人认为心理问题学生帮扶的困难在于学生不信任辅导员，不能敞开心扉，倾诉自己的困难。8人认为家校合作不够，家长不能正视学生的心理问题。

(7) 为了有效帮扶学生解决心理问题希望在哪些方面得到个人提升

10名辅导员中均认为应增加心理健康与危机干预相关培训，5人认为应增加心理咨询相关知识，3人认为应学习沟通技能。

(8) 为了有效帮扶学生希望在哪些方面得到学校的支持

10名辅导员中，6人认为希望得到规范的心理问题学生处理流程或指南，7人希望在心理问题学生帮扶过程中能够得到规范化的指导。

3.2 问卷调查结果

(1) 心理问题学生摸排情况

接受调查的辅导员中，17人每周摸排一次心理问题学生，占比32.7%，24人每月摸排一次心理问题学生情况，占比46.2%，11人不定期摸排心理问题学生情况，占比21.1%。

(2) 危机干预培训参与情况

4人未参加过危机干预相关培训，占比7.7%，39人参加过校级危机干预培训，占比75.2%，5人参加过省级危机干预培训，占比9.6%，1人参加过国家级危机干预培训，占比1.9%，1人参加过社会组织付费的危机干预培训，占比1.9%。

(3) 是否参与危机干预培训对危机干预知识了解程度的差异分析

按照是否参加过危机干预培训将参加调查的辅导员分为两组，进行独立样本 t 检验，结果培训组与未培训组在预警信号($t=3.34, p<0.01$)、自杀误解($t=4.56, p<0.01$)、技能评估($t=6.43, p<0.01$)和

对自杀知识的评价 ($t=4.67$, $p<0.01$) 方面具有显著差异, 如表3所示。

表3 培训组与未培训组危机干预相关知识的差异分析 ($M \pm SD$)

Table 3 Difference analysis of knowledge about crisis intervention between training group and untrained group ($M \pm SD$)

危机干预相关知识	未培训组	培训组	t	p
预警信号	5.28 ± 1.35	7.47 ± 2.16	3.34	<0.01
自杀误解	6.74 ± 2.21	8.26 ± 2.54	4.56	<0.01
技能评估	3.67 ± 2.34	5.42 ± 1.87	6.43	<0.01
自评自杀知识	3.34 ± 2.18	4.37 ± 1.59	4.67	<0.01

4 分析与讨论

4.1 访谈结果分析与讨论

(1) 危机干预培训参与情况

访谈结果表明, 各高校均非常重视危机干预工作, 组织了针对辅导员的校级危机干预培训, 但是省级危机干预培训参与人数较少, 仅占访谈对象的20%。极少数辅导员自费参加了校外危机干预培训, 说明辅导员对危机干预相关培训的需求较高, 校内培训或省级培训并未完全有效支撑辅导员帮扶心理问题学生。未来应加强辅导员危机干预培训并提升培训效果。

(2) 心理问题学生帮扶次数

10名辅导员中, 帮扶心理问题学生5次以上的2人, 3~5次的6人, 1~3次的2人, 0次1人。接受访谈的辅导员中, 9人帮扶过心理问题学生, 仅1人未帮扶过心理问题学生, 表明遇到心理问题学生的辅导员比例是90%, 而心理问题学生中不乏高危个案。各高校辅导员流动性较大, 部分原因是心理问题学生帮扶中的挫败感与无力感, 以及高危学生帮扶失败后的内疚与自责。学生工作经验丰富的辅导员, 在心理问题学生帮扶中能够更有效地解决问题。但实际情况是各高校辅导员中工作年限8年以上的比例极少, 且每年都有大量新手辅导员入职。积极开展辅导员危机干预培训, 有利于提升辅导员的工作技能与自我效能感, 促进辅导员的职业发展。

(3) 疫情暴发后大学生心理问题主要类型

80%的受访辅导员认为疫情暴发后学生的心理问题中就业与升学压力增加, 这与疫情导致的经济下行, 社会提供的就业岗位减少有关。辅导员的心理问题学生帮扶工作压力增大, 对相关培训的需求也更大了。

(4) 是否有效帮助学生解决心理问题

受访辅导员80%自我评估认为自己能够有效帮助学生解决心理问题, 但学生的心理问题并未完全解决。事实上, 心理问题完全恢复正常的时间因病情、因人而异, 极少如器质性疾病一样通过手术或服药能够快速复原。尤其严重精神疾病的治疗和康复是一个长期的过程, 甚至会有病情的反复, 若要完全

解决这些学生的问题，需要精神科医生、心理咨询师、辅导员、家长多方面长期协作。辅导员对此类学生的情况缺乏符合实际情况的期望，导致他们的自我效能感不高。20%的辅导员认为自己未对学生提供有效帮助，表明对心理问题学生帮扶缺乏方法和技能，还需要经验的积累和相关培训。

(5) 有效帮扶学生解决心理问题的具体做法

90%的受访辅导员认为自己有效帮扶心理问题学生的具体做法是为学生解决实际问题，70%认为是共情倾听，30%认为是心理疏导。解决实际问题、共情倾听、心理疏导是危机干预工作的一部分，能够给处于心理危机中的学生一定的支持感。

(6) 心理问题学生帮扶的困难

受访辅导员中，90%认为心理问题学生帮扶的困难在于学生不信任辅导员，不能敞开心扉，倾诉自己的困难。与心理问题学生建立信任关系不仅需要良好的师生关系，也需要专业的心理咨询技能，可见在危机干预培训中可以适当增加部分心理咨询技能，帮助辅导员提高对心理问题学生帮扶能力。

(7) 为了有效帮扶学生解决心理问题希望在哪些方面得到个人提升

100%的辅导员认为希望得到心理健康和危机相关培训，50%认为应该增加心理咨询相关知识培训，30%认为希望得到沟通相关培训，这些内容可以设计在针对辅导员的危机干预培训中。

(8) 为了有效帮扶学生希望在哪些方面得到学校的支持

60%的辅导员希望学校层面出台规范化的心理问题学生处理流程或指南，70%的辅导员希望在心理问题学生帮扶过程中得到规范的指导。学校已经实施了心理问题学生预警系统，但是部分辅导员对此并不了解，干预辅导员的危机干预培训应增加此模块的内容，让辅导员们在需要的时候有章可依。

4.2 问卷调查结果分析与讨论

(1) 心理问题学生摸排情况

21.1%的辅导员不定期摸排心理问题学生情况，78.9%的辅导员每周或者每月摸排一次心理问题学生情况，表明大部分辅导员重视学生的心理问题并定期摸排学生的心理健康信息，而部分辅导员未定期摸排，而及时摸排学生心理信息有利于及时发现心理危机的端倪，并及时采取措施帮扶学生，避免更恶劣的后果出现，因此在针对辅导员的危机干预培训中，应强化心理信息摸排意识，并给予具体的摸排方法指导。

(2) 危机干预培训参与情况

被调查的52名辅导员中，仍有4人未参加过危机干预培训，说明高校辅导员的危机干预培训覆盖率未达到100%，结合访谈的结果，即使受训过的辅导员对危机干预相关的培训仍有较强烈的需求，但危机干预培训的省级、国家级名额有限，各高校开发出适合校情的危机干预培训，并不断优化升级，定期加强非常有必要。

(3) 培训组与未培训组危机干预相关知识的差异情况

培训组在预警信号、自杀误解、技能评估和对自杀知识的评价四方面得分均高于未培训组，说明接受过危机干预培训的辅导员，对危机干预的预警信号了解程度比未参训组更高，在工作中对学生的心理危机信息敏感度更高。受训组对自杀误解的了解程度也显著高于未受训组，在开展工作时更有可

能识别出高危个案,及时启动全校的危机干预系统。受训组对自杀技能评估得分显著高于未受训组,说明受训后在开展危机干预相关工作时,自信心有所增强。受训组对自杀知识的评价的得分显著高于未受训组。

5 结论

高校辅导员对危机干预相关培训的需求较高,对心理问题学生帮扶的胜任感普遍不足,未来应加强辅导员危机干预培训的针对性和有效性,各高校出台规范化的校内危机干预流程并在辅导员中进行培训,以便工作中有章可循。

高校辅导员对大学生心理健康状况摸排的频率参差不齐,危机干预培训未普及到每一个辅导员,且缺乏针对高校辅导员心理危机干预的系统性和持续性的培训方案和课程,但是参加过培训的辅导员对心理危机干预知识的了解程度显著高于未参训组,已开展的培训有一定效果。但是辅导员在心理问题学生帮扶及危机干预工作中仍有较大压力且缺乏胜任感,因此危机干预培训项目应进行优化升级,开发出更有效、更贴合实际的针对高校辅导员的“生命守门员”计划,增加辅导员心理减压模块的内容等。

6 研究的不足之处与未来展望

因为培训组与未培训组均存在未严格控制工作年限、所学专业、培训等级和内容等无关变量,难以区分两组在危机干预知识方面的差异,接受培训的影响有多大,以及各种不同层次培训的效果有何区别。后续研究将根据访谈及问卷调查的结果设计新的危机干预培训课程,严格控制工作年限、所学专业等无关变量,对培训效果进行检验,以便提高危机干预培训的实效性,更好地帮扶心理问题学生。

参考文献

- [1] 杨振斌,李焰.大学生非正常死亡现象的分析[J].心理与行为研究,2015,13(5):698-701.
- [2] 赵久波.中国大学生自杀行为流行现状及三因素预警系统的初步研究[D].佛山:南方医科大学,2013.
- [3] 徐慧兰,肖水源,冯珊珊,等.中南大学大学生自杀意念及其危险因素研究[J].中华流行病学杂志,2004,25(4):288-291.
- [4] 艾明,况利,王敏建,等.重庆市大学生自杀未遂及相关因素分析[J].中国神经精神疾病杂志,2008,34(10):594-597.
- [5] 杨艳杰,邱晓惠,杨秀贤,等.哈尔滨市大学生自杀意念调查及其影响因素研究[J].中华流行病学杂志,2010,31(10):1103-1106.
- [6] 吴才智,陈真珍,于丽霞,等.抑郁、绝望对自杀意念的影响:心理痛苦的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2015,23(6):1040-1043.
- [7] 吴才智.我国大学生自杀现状及对策研究[J].黑龙江高教研究,2018(5).
- [8] 李献云,费立鹏,张艳萍,等.15~24岁人群自杀特征及危险因素的病例对照研究[J].中华精神科杂志,2005,38(4):231-235.

An Empirical Study on “Life Gatekeeper” Program Promoting Crisis Intervention in Colleges

Song Xulin Zhang Ru Mei Ling Xu Xuejun Gao Qin

Wuhan University of Arts and Sciences, Wuhan

Abstract: The interview method and questionnaire method were used in this article to investigate 52 college counselors from four universities in Hubei Province, to understand the participation of college counselors in psychological crisis intervention training, the awareness of psychological crisis intervention knowledge and the outstanding difficulties faced in helping students with psychological problems, and to explore the content and program of targeted psychological crisis intervention training tailored to the actual work of counselors. The interview results show that college counselors have a high demand for training related to crisis intervention, generally lack the competence and pressure to help students with psychological problems. They do not know enough about the standardized crisis intervention program. The results of the questionnaire survey show that the frequency of college counselors' assessment of college students' mental health is uneven, crisis intervention training has not been popularized to every counselor, and the existing training is lack of systematicness and continuity, but the degree of understanding of psychological crisis intervention knowledge of the counselors in the training group is significantly higher than that of the non training group.

Key words: “Life Gatekeeper” program; Psychological crisis intervention