韧性视角下高职院校心理危机干预体系的现代化转型研究

王　元[1],韩萌萌[2],张雨婷[1]
(1.江苏建筑职业技术大学,江苏徐州　221116;2.九州职业技术学院,江苏徐州　221116)

[摘　要]传统高职院校心理危机干预以“问题修复”为核心取向,聚焦症状消除与常态恢复,在实践中面临理念滞后、效能有限、覆盖面窄等困境。研究引入心理韧性理论,提出从“修复”到“生长”的现代化转型路径:理念上从“问题修复”走向“优势激活”,目标上从“恢复常态”走向“韧性生长”,机制上从“外部援助”走向“内生培育”,方法上从“问题干预”走向“成长促进”。以某省属高职院校为实践案例,从个体、关系、环境三个层面探索韧性培育的落地路径,包括心理韧性课程化培养、朋辈支持网络构建、韧性文化氛围营造等。研究表明,韧性视角实现了从“问题取向”到“优势取向”的范式转换,心理危机干预不仅是“治病”,更是“育人”。这一转型为高职院校构建“预防—干预—成长”一体化的心理支持体系提供了理论支撑与实践参考。

[关键词]心理危机干预;心理韧性;积极心理学
[中图分类号]G718.5;G444　　[文献标识码]A　　[文章编号]2096-711X(2026)20-0089-03
doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2026.20.029　　[本刊网址]http://www.hbxb.net

伴随高等职业教育规模的持续扩张,高职院校学生心理危机事件呈现频发态势。学业压力、就业焦虑、人际困扰等因素相互交织,使部分学生陷入心理困境,若未能及时有效干预,不仅影响学业发展,更可能危及生命安全。当前高职院校心理危机干预工作虽取得一定成效,但传统干预模式以“问题修复”为核心取向,聚焦于学生出了什么问题、如何消除问题,将学生视为“需要修理的对象”。这一取向在实践中日益显露出局限性:干预的终点往往是症状消失,但学生是否真正具备应对新困境的能力?危机解除后,学生是否实现了心理成长?这些问题在传统干预模式中未能得到充分关注。

心理韧性理论为重新审视心理危机干预提供了新的视角,该理论强调个体面对逆境时的积极适应能力与成长潜能,主张危机不仅是需要消除的威胁,更是促进学生心理成长的契机。研究以心理韧性理论为核心视角,重新审视高职院校心理危机干预体系的现代化转型问题,探索从“修复”到“生长”的转型路径,以期为提升高职院校心理危机干预效能提供理论支撑与实践参考。

一、心理韧性理论的核心意涵与危机干预的契合性

(一)心理韧性的概念厘定与发展脉络

心理韧性的研究可追溯至20世纪70年代,研究者关注为何儿童在逆境中仍能获得良好发展。美国心理学家马斯滕(Masten)将心理韧性定义为:个体在面临严重逆境时仍然能够获得积极发展的现象。这一界定强调了两个核心要素:一是存在显著的逆境或威胁,二是尽管面临逆境,个体仍能实现积极适应。

当代心理韧性研究不仅关注逆境中的适应,更关注逆境后的成长。这一转变意味着韧性不仅是一种“反弹”能力,更是一种“向上生长”的潜能。从构成要素来看,心理韧性涵盖个体、关系、环境三个层面。个体层面包括自我效能感、乐观态度、情绪调节能力、问题解决能力等心理品质;关系层面包括社会支持网络、归属感、信任关系等外部资源;环境层面包括支持性环境、成长机会、积极文化氛围等结构性条件。

(二)心理韧性视角对危机干预的理论贡献

将心理韧性理论引入心理危机干预领域,带来三个层面的理论突破。其一,干预目标的重新定位。传统危机干预以消除症状为成功标志,干预的终点是学生恢复常态。韧性视角则主张干预的终点应是学生具备应对问题的能力,即学生能够运用所学技能应对未来可能出现的困境。干预不仅是“救火”,更是“建防”。其二,干预对象的观念转变。传统干预将“问题学生”作为重点关注对象。韧性视角强调心理韧性是每个人都具备的潜能,干预工作应面向全体学生,在“问题”发生之前就开始心理资本的培育。这一转变将干预从“少数人的修复”拓展为“多数人的培育”。其三,干预过程的理解深化。传统干预将危机视为“需要消除的威胁”,干预过程是从失衡到平衡的线性恢复。韧性视角则将危机视为促进心理成长的契机,干预过程是从危机到应对再到成长的螺旋上升。学生不仅走出困境,更在困境中认识了自身潜能,积累了应对经验,获得了心理成长。

(三)韧性理论与积极心理学的内在关联

心理韧性理论与积极心理学在核心理念上一脉相承。两者共同强调:人的心理发展不仅是问题的消除,更是潜能的实现;干预工作不只是消极应对,更是积极建设。从积极心理学视角看,干预工作的重心应从问题解决转向能力培育;从韧性理论视角看,干预工作的目标应从恢复常态转向韧性生长。两者共同指向一个根本转变:学生不再是需要修复的对象,而是具有生长潜能的个体。

二、传统心理危机干预的“修复”取向及其局限

(一)“修复”取向的实践表征

传统心理危机干预在实践中呈现出鲜明的“修复”取向,

收稿日期:2026-4-24
基金项目:本文系2022年度江苏省教育科学规划重点课题“后疫情时代大学生心理危机预防与干预研究”(项目编号:B/2022/02/35);2023年度江苏省高校哲学社会科学研究一般项目立项课题“大学生心理健康教育体系现代化转型的‘痛’与‘通’”(项目编号:2023SJSZ0637);2025年江苏省高等教育学会辅导员工作研究委员会专项课题“从管控到赋能:大学生心理危机干预‘4X’模式构建研究”;江苏建筑职业技术学院2025年网络思想政治工作研究课题立项课题“‘四史’教育视域下大中小学思政课一体化建设路径研究”(项目编号:wlsz202509y)阶段性成果。
作者简介:王元(1990—),男,江苏徐州人,江苏建筑职业技术大学副研究员,博士(后),主要从事心理健康教育研究。

其核心是“问题—诊断—干预—恢复”的线性逻辑。诊断思维主导,干预工作以问题清单、症状识别为起点,学生被纳入“问题化”审视框架,优势资源与积极品质则处于视野之外。外部干预为主,干预主体是专业人员,学生是被动接受者,咨询师制定方案、学生执行方案,学生的主体性在干预过程中被边缘化。短期目标优先,以解除危机状态为成功标志,学生情绪稳定、恢复常态即可结案,缺乏对长远心理发展的关注。补救重于培育,干预节点在危机发生后,预防性、发展性工作投入不足,资源集中于少数“问题学生”的危机应对。

(二)“修复”取向的局限分析

“修复”取向的局限日益显现。从理念层面看,将学生视为需要修理的对象,忽略了学生的主体性与能动性,其内在应对潜能难以被激活,干预效果也难以持续。从效能层面看,干预虽解决了“这一道题”,但未教会学生“解一类题”,这种“授人以鱼”而非“授人以渔”的模式,难以实现心理韧性的根本提升。从覆盖面层面看,干预资源集中于少数问题学生,多数学生被排除在外,校园整体心理韧性难以提升,危机发生的土壤难以改变。从可持续性层面看,干预结束时学生状态好转,但习得的应对技能、获得的心理成长能否持续,缺乏保障机制,干预效果往往是一次性的而非可持续的。

(三)从“修复”到“生长”的逻辑必然

“修复”取向的心理危机干预面临深刻困境,转型势在必行。从现实需求看,高职院校学生心理问题的复杂化要求干预工作超越简单的症状消除。学业压力、就业焦虑、人际困扰等因素相互交织,学生应对这些困境需要较强的心理韧性,而非仅靠外部援助,干预重心应从外部援助转向内生培育。从理论发展看,积极心理学的兴起与心理韧性理论的深化为转型提供了资源与路径,本质上是从“修复”到“生长”的范式转换。这一转换不仅是技术层面的革新,更是对“培养什么人”这一根本问题的深层回应,为后续探索韧性视角下的转型路径奠定了逻辑基础。

三、从“修复”到“生长”:韧性视角下心理危机干预体系的现代化转型路径

(一)理念转型:从“问题修复”走向“优势激活”

韧性视角下心理危机干预的首要转变是理念的重塑。传统干预以问题为起点,韧性视角则以优势为起点。这一转变体现在三个层面。一是重新定位干预目标。干预的终点不是消除问题,而是让学生具备应对问题的能力。当学生走出危机时,不仅情绪稳定、功能恢复,更具备自我觉察、情绪调节、问题解决等心理技能。二是转变看待学生的视角。每个学生都有自身的优势资源,干预工作的重要任务是发掘这些优势资源,帮助学生认识到“我并非只有问题,我也有能力”。三是调整师生关系定位。咨询师不再是高高在上的“修复者”,而是与学生共同探索问题、共同寻找资源、共同促进成长的“伙伴”。这一关系调整,有助于激发学生的主观能动性,使干预过程从“被修复”转向“自主成长”。

(二)目标转型:从“恢复常态”走向“韧性生长”

韧性视角下,心理危机干预的目标不再是简单的“恢复常态”,而是实现三个层次的韧性生长。基础层是帮助学生渡过危机,恢复基本功能。这是危机干预的基础目标,确保学生生命安全、情绪稳定、基本功能恢复。在这一层次,干预工作与传统模式虽有相似之处,但目标定位不同——恢复功能不是终点,而是起点。发展层是培养应对技能,增强心理韧性。当学生渡过危机后,通过技能训练等方式,帮助学生掌握情绪管理、压力应对等心理调适技能,这是学生应对未来困境的工具箱。升华层是从危机中汲取成长资源,实现心理成长。韧性视角强调危机即转机,当学生回顾危机应对过程时,他们看到的是我克服了困难、我变得更坚强了,这种积极自我认知本身就是重要的心理成长。

(三)机制转型:从“外部援助”走向“内生培育”

韧性视角强调从“外部给予”转向“内在激发”,通过个体、关系、环境三个层面的系统培育,实现学生心理韧性的内生成长。个体层面,培养学生的心理韧性核心素养,包括自我认知能力、情绪调节能力、意义建构能力等。关系层面,构建韧性支持网络,朋辈支持是重要资源,通过心理委员、宿舍联络员等机制发挥近距离关怀优势;师生联结是另一重要资源,辅导员、专业教师的情感支持对学生心理韧性具有重要影响;家庭参与也不可或缺,通过家长心理韧性理念的普及,使家庭从干预阻力转化为支持力量。环境层面,在校园文化中注入积极心理元素,形成面对挫折是常态、求助是勇敢表现的文化氛围;在课程教学中融入韧性教育内容;在管理制度中体现人文关怀,在学业要求等方面兼顾规范性与发展性。

(四)方法转型:从“问题干预”走向“成长促进”

方法转型包括日常培育、危机干预中的韧性激发、后续跟踪中的韧性强化三个环节。在日常培育方面,构建常态化韧性培养体系,开设心理韧性主题课程;开展体验式活动,通过团队拓展、情景模拟等方式让学生在“做中学”;引导学生讲述自身应对挫折的故事,在叙事中重构积极自我认知。危机干预方面,将韧性激发融入干预全过程,在评估环节关注学生的优势资源,在干预环节引导学生发现自身在应对危机中的积极表现,在结束环节帮助学生总结危机应对中获得的成长经验。后续跟踪方面,强化干预效果的可持续性,建立成长档案,记录学生在干预过程中的积极变化;定期回访,巩固学生在危机中获得的成长经验;提供持续支持,使学生在需要时能够及时获得帮助,增强安全感与归属感。

四、实践探索

(一)实践背景与理念转变

某省属高职院校在心理危机干预工作中面临诸多挑战:学生心理问题日益复杂,传统“问题导向”的干预模式难以应对;干预资源集中于少数问题学生,多数学生心理韧性培育缺位;危机解除后学生复发风险高,干预效果难以持续。面对这些问题,学校逐步引入心理韧性理论,推动工作理念从问题修复向韧性生长转变。这一转变的核心是:学生不仅是需要帮助的对象,更是具有成长潜能的个体;心理危机干预不仅是消除问题,更是培育能力。

(二)韧性培育的实践探索

1.个体层面:心理韧性课程化培养。学校将心理韧性培养纳入《大学生心理健康教育》课程体系,在开设的课程中系统培养学生自我认知、情绪管理、压力应对等核心素养。课程内容设计注重实用性,将知识传授与能力培养有机结合。在教学方法上,采用体验式学习、情景模拟、案例研讨等方式,让学生在“做中学”。例如,在情绪管理模块中,学生通过情景模拟练习情绪识别与调节技巧。课程教学之外,学校还举办系列团体辅导活动,为有需求的学生提供深入的心理韧性训练,注重互动体验与同伴支持,帮助学生在安全氛围中探索自身潜能、练习应对技能。

2.关系层面:朋辈支持网络构建。学校着力构建覆盖全体学生的朋辈支持网络。心理委员制度是这一网络的核心节点,每个班的心理委员定期接受心理健康培训,承担心理健康知识宣传、朋辈支持活动组织等职责。宿舍心理联络员队伍是朋辈支持网络的末梢环节,发挥近距离关怀优势。宿舍联络员关注舍友心理动态,组织宿舍活动,增强学生的归

属感。朋辈团体辅导是关系网络的重要补充。学校定期组织朋辈互助成长小组,围绕情绪管理、人际关系等主题开展小组活动。学生在同伴支持中学习应对技能,在互助氛围中增强心理韧性。

3. 环境层面:韧性文化氛围营造。学校着力营造关注心理韧性、鼓励积极成长的校园文化氛围。每年举办心理健康主题月活动,通过心理剧展演、韧性故事分享等形式,普及心理健康知识,传播韧性成长理念。校园媒体是韧性文化传播的重要平台。学校微信公众号开设"心语驿站"专栏,定期推送心理韧性科普内容、分享实用心理技能。校园广播、宣传栏等传统媒体也参与其中,形成多维度的宣传矩阵。榜样的力量在文化氛围营造中具有独特价值。学校开展"成长之星"评选活动,挖掘学生典型事例,通过表彰和宣传,激励更多学生以积极心态面对挑战。

(三)实践成效与经验启示

经过持续探索,学校心理韧性培育工作取得初步成效。学生心理求助意识明显增强,主动到心理健康中心咨询的学生人数逐年上升;心理危机事件发生率呈下降趋势;学生自我报告的韧性水平有所提升。实践探索带来几点经验启示:理念转变是前提,从"问题修复"到"韧性生长"的定位调整,使工作重心从"少数人的干预"拓展为"多数人的培育";系统推进是关键,个体、关系、环境三个层面相互支撑,缺一不可;日常培育是基础,心理韧性的形成需要在常态化工作中持续渗透。当然,实践中仍面临师资力量相对薄弱、家校协同机制有待深化等挑战,这些问题的解决仍需持续推进。

五、结论

研究以心理韧性理论为视角,重新审视高职院校心理危机干预体系的现代化转型问题,提出从"修复"到"生长"的转型路径。这一转换的深层意义在于:心理危机干预不仅是"治病",更是"育人";不仅是解决眼前问题,更是培育长远能力。这正是现代化转型的题中之义——从被动的"修复"走向主动的"生长",将学生视为具有生长潜能的个体,将危机视为促进成长的契机。当心理危机干预工作获得这一新的生命力时,高职院校心理健康教育便能更好地回应"培养什么人、如何培养人"这一根本问题。

参考文献:

[1]陆菁. 基于心理韧性干预的大学生心理危机干预机制研究[J]. 中国测试,2021,47(5):181.

[2]周肃军,常扩,周详. 积极心理学视域下高校心理健康教育的范式革新及体系建构[J]. 黑龙江高教研究,2024,42(11):120-128.

[3]刘海娟,李焰,白学军,等. 新时代我国高校心理健康教育发展状况及对策建议[J]. 心理与行为研究,2026,24(1):1-9.

[4]谢四元,胡小兰,邵海,等. 多元视角下学校心理危机干预的困境与优化策略[J]. 中国学校卫生,2023,44(9):1377-1381.

[5]王元,韩萌萌. 大学生心理危机干预体系策略研究[J]. 湖北开放职业学院学报,2023,36(19):51-53.

A Study on the Modernization of Psychological Crisis Intervention Systems in Higher Vocational Colleges from a Resilience Perspective

WANG Yuan[1], HAN Meng-meng[2], ZHANG Yu-ting[1]
(1. Jiangsu University of Architecture and Technology, Xuzhou Jiangsu 221116;
2. Jiuzhou Polytechnic, Xuzhou Jiangsu 221116, China)

Abstract: Traditional psychological crisis intervention in higher vocational colleges is centered on "problem repair", focusing on symptom elimination and a return to normalcy. In practice, this approach faces challenges such as outdated concepts, limited effectiveness, and narrow coverage. This study introduces psychological resilience theory and proposes a modernization pathway from "repair" to "growth": conceptually, shifting from "problem repair" to "strength activation"; in terms of objectives, moving from "restoring normalcy" to "resilience growth"; in terms of mechanisms, transitioning from "external assistance" to "internal cultivation"; and in terms of methods, evolving from "problem intervention" to "growth promotion". Using a provincial vocational college as a case study, this research explores practical pathways for fostering resilience at the individual, relational, and environmental levels, including the integration of psychological resilience into the curriculum, the establishment of peer support networks, and the cultivation of a resilient cultural atmosphere. The study indicates that the resilience perspective has facilitated a paradigm shift from a "problem-oriented" to a "strengths-oriented" approach, where psychological crisis intervention is not merely about "treating illness" but also about "nurturing individuals." This transformation provides theoretical support and practical guidance for higher vocational colleges to establish an integrated psychological support system encompassing "prevention — intervention — growth".

Key words: psychological crisis intervention; psychological resilience; positive psychology

(责任编辑:范新菊)