

四级预警网络体系下大学生心理健康工作的实践分析

——以深圳Z校为例

武清莲 邓元元 刘舞平

(深圳城市职业学院, 广东深圳 518172)

摘要:《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》针对全国高校,强调完善心理预警干预体系,构建“学校—院系—班级—宿舍/个人”四级预警网络,并优化协作机制。此体系迅速在全国高校推广,成效显著。本文以深圳Z高校为例,详细介绍四级预警网络体系下搭建的预防为基础、教育和服务为根本、治疗为辅助四种功能及价值,并为完善体系架构提出可行性建议。

关键词:心理预警;分级模式;心理工作;学生心理健康

随着社会发展与多元文化的冲击,大学生心理健康状况呈现出鲜明的时代特征。心理社会发展理论指出,大学生面临情感形成、学业压力、职业规划、人际关系等多重挑战,其心理发展尤为复杂多变。无论何种程度的心理健康问题,都会对学生的学业成就和就业发展造成较大负面影响。当前,大学生心理健康教育工作面临复杂政策要求和疫情后心理健康水平普遍下滑的双重挑战。教育部等十七部门于2023年发布的专项行动计划强调,需定期心理健康测评、预防为主、完善预警干预体系,并强化高校心理咨询服务,构建四级预警网络,以提升学生心理素养。这标志着我国大学生心理工作进入了更加注重预防、预警与干预的有机结合的新阶段。

与西方比,国内外对大学生心理工作重视度提升,但策略各异。西方高校早建系统化服务体系,重普及与个性化咨询。英国多方合作构建外部支持,高校内建心理健康社区;美国则将心理教育视为全校及社会关注重点。国内心理教育与思政教育相辅,建立预防性教育模式。然,实践存在政策与执行、监督之间存在脱节现象、区域发展不平衡、校社融合度低、家校合作弱、监管缺失等问题。

以深圳Z校为例,2023年全覆盖开展了2023级、2021级,约2000多人参与心理测评,其中提示异常有507人,其中精神病态量表提示可疑异常有250人,占比2.4%。这一数据虽显严峻,但也凸显了学校心理健康工作的重要性和必要性。近年来,深圳Z校通过不断地完善心理工作方式,在心理健康工作方面展现出了全面而细致的管理体系,积极构建了一个以学生心理健康为核心的多维度支持网络。该校通过实施“建档测评,一人一策”的个性化关怀策略,并细化了四级预警网络体系的职能分工,优化日常服务管理,协同多元管理,有效提升了心理健康服务的针对性和有效性。以下基于该校的实践进行分析探索。

一、学生心理状态建档测评,分级模式保障第一道防线

基于学生本位的教育管理理念。深圳市Z校依托第三方的力量,分七个维度运用大数据技术对提高大学生心理危机识别与预警。并将结果进行五级分类,即红色预警、橙色预警、黄色预警、蓝色预警及绿色无预警,针对不同等级,提供个性化心理支持,有效预防心理问题。以下是分级模式的具体介绍:

红色预警:代表极高的心理危机水平,等同于“危机个案”。此类学生可能面临严重的心理障碍、自杀倾向或其他紧急心理危机,需立即启动紧急干预程序,行政管理上采取“即时介入处理”,确保学生安全,并迅速转介至专业心理咨询机构或医疗机构。

橙色预警:表示较高的心理危机风险,归类为“重点个案”。这类学生可能存在明显的情绪困扰、人际关系问题或学业压力等,需给予高度关注并制定个性化的干预计划。行政管理上采取“重

点关注处理”,由专业心理咨询师进行定期跟踪辅导。

黄色预警:代表一般性的心理困扰,归类为“一般个案”。学生可能偶尔出现焦虑、抑郁等情绪,但尚未达到严重程度。行政管理上采取“日常关注”,通过班级、学院两级心理工作网络进行定期回访与关怀,必要时提供心理咨询服务。

蓝色预警:表明学生心理状况基本稳定,但可能存在一定的压力或轻微情绪波动,归类为“潜在关注对象”。行政管理上采取“需要时关注”,鼓励学生积极参与心理健康教育,提升自我调适能力,同时保持对学生心理状态的敏感监测。

绿色无预警:代表学生心理健康状况良好,无显著心理问题,归类为“无问题学生”。此类学生无需特别的心理干预,但仍需继续普及心理健康教育,营造良好的心理环境,促进学生全面发展。

二、四级预警网络体系搭建,清晰责权分工强化联动机制

学校的本质是发挥教育功能。“重防优治”的思想是兼顾心理矫治的基础上着重发挥学校心理健康教育的预防作用。因此,Z校建立以学生(个人+朋辈)为本、以宿舍、班级为基,以二级学院为堡垒、以校中心为屏障。四级预警的设计层层递进,明确四级组织的职责与分工、加强师生互动与协作,构建了一个全方位、多层次的心理危机预防与干预体系。

一级为学校心理服务中心,作为顶层设计与指导核心,负责制定策略、普及知识、测评建档、提供咨询及培训骨干,确保服务的专业与系统。面对危机学生,中心及时分析辅导,必要时介入干预或转介医疗机构。

二级为学院心理服务,由辅导员及领导主导,负责危机预防、排查、评估、预警与干预,建立朋辈支持体系,统计学生心理状况,通过月排查、危机上报等机制,快速响应潜在危机。

三级延伸至班级,设立心理联络小组,由心理委员负责,监测同学心理动态,识别异常并初步安抚,构建班级内部互助机制,有效遏制危机扩散。

四级为朋辈互助网络,贴近学生生活,培训心理委员、宿舍长等成为骨干,通过日常交流观察,提供情感支持,发现严重问题迅速上报,形成快速响应链,同时增进学生间理解与支持,营造积极班级氛围与校园文化。

三、常态化开展心理服务工作,三项行动共同打造安心校园

为充分发挥四级预警网络效能,Z校深化心理预警体系,融合教育服务双重功能,构建全方位心理服务体系。当前,学校正通过三大核心行动推进心理服务:课程教育深化、心理活动拓展及团辅精细化开展。

在心理课程教育方面,Z校从零起步,逐步将心理健康教育纳入必修,现已完成36课时系统课程,普及心理知识,强化师资建设,创新教学内容,融合实践互动与现代技术,提升教学质量。

在心理活动拓展方面，Z校采用双线服务模式：一是全校性指导活动，广覆盖、声势大，但是执行过程中存在落实不到位，常常流于形式。二是学院特色活动，精准创新，虽规模小但实效强。双线并行促进心理活动多元化，满足不同层次需求。

心理团辅作为关键一环，Z校精准识别学生需求，分类施策，强化团队建设，提升专业能力。过去三年，团辅以班级或同质群体为主，虽多被动参与，但成效显著，超九成学生反馈积极，认为团辅对个人成长有助益。

四、多元支持体系搭建，协同社会资源巩固育人成效

在四级预警体系中，发挥治疗功能以达成育人目标，关键在于有效整合资源。这不仅是潜能释放的关键，也是体系高效运转的保障，尤对红橙预警学生至关重要。

首先，介入干预需多方合作，确保精准行动与人文关怀并重。构建校内心理健康服务体系的同时，引入社会力量，共同营造关注心理健康的社会环境。面对学生休学等情况，校方负责行政管理，而心理疏导、治疗则由社区及专业机构承担，确保学生居家的康复及后续复学顺利。

其次，介入过程不仅是技术运用，更是持续跟进的保障。心理工作者需以责任心和同理心，深入了解学生需求，制定个性化方案。通过沟通互动建立信任，综合运用咨询、治疗、危机干预等手段，帮助学生识别问题、掌握策略，重拾生活信心与希望。这一过程强调情感支持与鼓励，确保学生逐步走出困境，实现全面发展。

此外，应注重建立家校合作机制以巩固育人成效。家庭作为学生成长的第一环境，其支持与配合对于学生的心理健康发展至关重要。家校合作机制应强调信息的及时沟通与共享，确保家长能够了解学生在校的心理状况，同时学校也能掌握学生在家的表现与需求。加强信息沟通，提升家长对心理健康的认识与重视程度，教授他们基本的心理支持技巧，使家庭成为学生心理健康的坚强后盾。

五、总结与思考

在深圳Z校，四级预警网络的建立与运行已经初步形成体系，从“建档测评，一人一策”为保障，确定了预防功能为基础的工作方向；到常态化开展心理服务，拓展和深化体系内容，完成了教育与服务功能；优化协同机制，补充体系拓展了体系中的治疗功能。该模式的运行为大学生心理健康工作提供了强有力的支持，有效促进了学生心理健康水平的提升和校园和谐氛围的营造。但是，这一过程也不是一帆风顺，还有诸多重点思考和有待警醒的地方。

第一、建档测评的公开性与学生隐私的保密性

学生隐私的保密性则是保护学生个人权益的重要体现，新时代的学生维权意识清晰，心理工作者更应该在合法合规的情况使用学生的个人信息。因此，涉及所有心理工作的人都应该树立安全意识。学校和教育机构应采取必要的安全措施，如加密技术、访问控制等，确保学生信息的安全性和保密性。此外，在工作中谨记最小必要原则：学校和教育机构在收集学生信息时，应遵循最小必要原则，避免过度收集或滥用学生信息。在接触范围中遵守最小人群知悉原则，以免给学生本人造成被层层监视的困扰。

第二、四级心理预警工作体系中的协同矛盾与平衡策略

在构建四级心理预防工作体系时，我们不可避免地面临多层级行政功能与专业服务协同之间的复杂矛盾点。这些矛盾点的解决之道则在于寻找平衡点，促进各层级、各部门及个体间的有效联动与和谐共生。

行政层级权威性与协同灵活性的矛盾。四级体系要求上下级之间紧密联动，但行政管理的权威性往往导致决策过程偏重制度

执行，忽视人文关怀与灵活性，影响协同效率。平衡策略：强化上级部门对下级的人文关怀指导原则，鼓励制度执行中融入更多弹性与沟通机制。上级应主动倾听下级反馈，共同制定兼顾管理与服务的协同策略，确保政策执行的一致性与有效性。

同级部门协同效率与内部和谐的矛盾。在实际操作中可能因职责不清、沟通不畅等问题影响协同效率，进而影响对学生心理问题的有效应对。平衡策略：明确同级部门间的职责划分与协作流程，建立定期沟通机制，强化内部和谐文化，确保各部门在共同目标下无缝对接，形成合力。同时，加强跨部门培训，提升团队整体协同能力。

师生关系中的权力博弈与和谐共生的矛盾。师生关系及背后的学校与家庭之间，存在着复杂的权力与诉求博弈，这种博弈可能阻碍对学生心理问题的全面关注与有效解决。平衡策略：建立开放的沟通平台，促进教师、学生及家长之间的有效对话，增强相互理解与信任。明确各方责任与期望，共同制定个性化解决方案。加强对教师的培训，提升处理复杂关系的能力。

朋辈互动潜力与引导规范的矛盾。朋辈互助作为心理健康教育的重要补充，其潜力巨大但缺乏系统性引导与规范，可能导致效果参差不齐。平衡策略：制定明确的引导规范与培训计划。通过专业培训提升朋辈辅导的能力与素养，建立评估机制，确保朋辈互助活动的有效性与安全性。同时明确教师主导地位，不过分依靠和使用学生的补充功能。

第三、多元体系搭建与校内外资源协同的思考

当学生个体面临挑战，其自主求助能力或显不足时，一个灵活且反应迅速的外在支持系统便显得尤为重要。该系统如同一张细密的网，能够精准捕捉需求，迅速调动并输送各类资源，为个体提供量身定制的支持与帮助。为实现这一目标，前期的工作重点在于构建稳固的合作基础与良好的信息流通机制。各方参与者，包括学校、家庭、社区、专业机构等，需秉持开放合作的态度，积极交换信息，打破壁垒，确保资源流动的畅通无阻。同时，建立并维护基于相互信任的伙伴关系，为后续的深入合作与高效服务奠定坚实的基础。通过这样的资源整合策略，我们能够更好地汇聚各方力量，形成合力，共同应对挑战，促进个体的全面发展与成长。

参考文献：

- [1] 樊富珉, 费俊峰. 大学生心理健康十六讲 [z], 2020年11月第2版.
- [2] 中华人民共和国中央人民政府网. 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知 [EB/OL]. 教体艺〔2023〕1号. 2023年4月20日. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm
- [3] 冯磊. 英国如何保障高校学生心理健康: 校外支持、校内策略及数字化探索 [J]. 中国高教研究, 2022(7).
- [4] 王珠. 我国大学生心理健康教育演变与展望 [J]. 黑龙江高教研究, 2020(12).
- [5] 叶子青, 叶一舵. 学校心理健康教育三十年: 历史演进与未来走向 [J]. 福建师范大学学报(哲学社会科学版), 2020(2).
- [6] 朱琪雯. 重防优治: 学校心理健康教育机制探寻 [D]. 华东师范大学, 2022(5).

作者简介：

武清莲(1993-)深圳城市职业学院
邓元元(1992-)深圳城市职业学院
刘舞平(1995-)深圳城市职业学院