

## 心理危机学生干预方案（通用 16 篇）

为了确保事情或工作有序有力开展，我们需要事先制定方案，方案是解决一个问题或者一项工程，一个课题的详细过程。方案应该怎么制定才好呢？以下是小编为大家整理的心理危机学生干预方案，希望能够帮助到大家。



### 心理危机学生干预方案 1

为落实教育部办公厅发布的《关于做好 2020 年春季学期中小学教育教学工作的通知》要求，有针对性地做好教育引导和心理疏导工作，及早预防、及时疏导、有效干预、快速控制学生中可能出现的心理危机事件，降低学生心理危机事件的发生率，减少学生因心理危机带来的各种伤害，促进学生健康成长，根据市教育局德育科工作部署，特制订本实施方案。

#### 一、指导思想

坚持以人为本的科学发展观，贯彻落实《中华人民共和国未成年人保护法》、《中共中央国务院关于加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》，以及教育部和省市关于加强中小学生心理素质与心理健康教育工作的有

关文件精神；按照“加强教育引导，强化过程管理，完善预防机制，注重工作实效”的原则，制订小学心理危机预警干预方案，有效解决影响青少年健康成长过程中的突出问题；引导青少年学生珍惜生命、热爱生活、发展自己、远离侵害，预防和减少学生不良心理行为的发生，切实保障学生的健康成长，维护学校、家庭和社会的和谐稳定。

## **二、工作目标**

1、建立一个以学校为主体，学校、家庭、社会共同参与，乡镇（街道）密切配合，分工明确，权责统一，快速、互联、高效的心理预警网络机制，定期发布预警通告。

2、通过心理健康教育及心理危机干预知识宣传，加强中小学生对心理危机的了解和认知，提高学生承受挫折的能力和情绪调控能力，以使学生在面对危机时能有效应对。

3、通过心理咨询等适时的介入和援助，协助处于危机中的学生把握当下，认识危机事件，尽快恢复心理平衡，顺利度过危机，并学会正确的应付危机的策略与方法，避免或减少学生中出现自伤或伤及他人事件的发生。

4、通过积极创设良好的校园环境，为学生成长营造健康氛围，努力提高学生的心理健康水平，优化学生的心理品质，促进每一位学生的健康成长。

## **三、组织机构**

### **1、心理危机干预预警领导小组**

组长：

副组长：

组员：全体行政

## 2、心理危机干预预警工作小组

组长：

副组长：

组员：心理咨询老师、各班班主任、各班心育委员

### 四、具体实施

#### (一) 确定预警干预对象

存在心理危机倾向与处于心理危机状态的学生是我们关注与干预的对象。

学生心理危机的发生必须满足下列三个条件：

第一，生活中出现了导致心理压力的重大或意外的事件；

第二，躯体和意识出现不适感受，又未引起周围人的重视而不能得到及时疏解；

第三，遭遇到依靠自身能力无法应付的困境。

上述三种情况同时出现就意味着个体出现了心理危机。心理压力超过个体应对能力、情绪障碍严重或行为失衡的个体，都极易出现有潜在伤害性的危机状态。不同的学生因其性格特点、成长经历和生活状况不同，在面临心理困惑和危机时的表现也各不相同，有明显的性格差异。

#### 1、一般预警类

##### (1) 心理因素方面

第一，性格较为内向、沉默、喜怒不形于色，心事较重，遇到一些问题不愿或无处向人诉说；或性格过于暴躁，易怒者。

第二，个人感情受挫后出现心理或行为异常的学生，如因各种原因导致情绪失控者。

第三，人际冲突后出现心理或行为异常的学生，如当众受辱、受惊吓、与同学发生严重人际冲突而被排斥、受歧视的学生，或与老师发生严重人际冲突的学生。

第四，在学校和医院门诊心理测试中抑郁倾向较高者、有狂躁倾向及反社会型边缘人格特点者。

第五，有心理障碍且出现心理或行为异常的学生，如患有抑郁症、恐怖症、强迫症、癔症、焦虑症等心理障碍的学生。

## （2）学习压力方面

第一，由于学习基础和能力差，或者父母期望过高导致学习压力过大而出现心理行为异常的学生，如努力学习但仍然考试不理想的学生。

第二，因外地（校）新转学、因病住院或休学后复学、各学期开学或结束等阶段出现心理问题的学生。

第三，严重厌学、逃学，或有考试综合征及学校恐惧症的学生。

第四，因严重网络成瘾行为而影响其学习及社会功能的学生。

## （3）家庭生活方面

第一，近期家庭及学校生活中遇到重大生活事件：如天灾人祸、家庭中有迁居、父母及亲属出现变故、家庭经济状况改变；因犯规而受批评、人际冲突、遭受失败等。

第二，成长经历中有过自虐自伤记录，最近生活中又遇到了一些新的矛盾者。

第三，生活、学习中遭遇突然打击而出现心理或行为异常的学生，如家庭发生重大变故（亲人死亡、父母离异、父母下岗、家庭暴力等）、遭遇性危机

(性伤害、意外怀孕等)、受到意外刺激(自然灾害、校园暴力、车祸等其他突发事件)的学生等。

第四,因经济严重贫困出现心理或行为异常的学生,如性格内向、不善交往且交不起学费的学生、需要经常向亲友借贷且缺乏社会支持系统的学生等。

## 2、重点预警类

对近期发出下列警示讯号的学生,应作为心理危机干预的重点对象及时进行危机评估与干预。

第一,在心理健康普查测评中筛查出来的有心理障碍、心理疾病或自杀倾向的学生。

第二,由于身边的同学出现个体危机状况而受到影响,产生恐慌、担心、焦虑、困扰的学生,如自杀或他杀者的同宿舍、同班学生等。

第三,近期在学校言行和情绪表现有些异常,比如内向的突然变得外向起来,或更加封闭、沉静、沉默;作文或作业中、与他人交谈中常谈到与死相关的话题或表达生活无意义感;外向的突然变得内向,不与人交流,有暗自流泪或与其它人留恋告别的言行等。

第四,谈论过自杀并考虑过自杀方法,包括在信件、日记、图画或乱涂乱画的只言片语中流露死亡的念头者。

第五,不明原因突然给同学、朋友或家人送礼物、请客、赔礼道歉、述说告别的话等行为明显改变者。

第六,情绪突然明显异常者,如特别烦躁,高度焦虑、恐惧,易感情冲动,或情绪异常低落,或情绪突然从低落变为平静,或饮食睡眠受到严重影响等。

## （二）预警干预具体实施

### 1、学校心理预警干预机构的层次组成

学校心理危机预警干预包括三级系统。

一级预警机制：以班级为单位，由班主任和班级心育委员、学生家长组成小组进行监护。他们距离学生最近，最了解学生情况（其中心育委员本身就是学生），对班内有严重心理问题学生作重点预警，进行力所能及的保护和干预，并及时上报年级组。

二级预警机制：以年级为单位，各年级组、学校德育处领导组成小组进行监护。对所管理范围内学生的整体状况进行把握，调动各种力量给学生以及时的预警干预。把各班级患有抑郁等倾向的学生和有心理障碍的学生及时上报到学校学生心理危机预警干预工作小组。

三级预警机制：由心理教师组成的学校学生心理危机预警干预工作小组，给予心理障碍的学生以科学专业的心理干预，将情况及时上报学校心理健康教育领导小组，并适时向有关医疗机构转介。

### 2、学校心理预警干预机构的职责

（1）各级心理监护的职责是：三个“及时”。即及时发现和掌握学生面临的变化和危机、及时给予力所能及的保护和干预、及时向有关人员汇报情况等。

“及时”的涵义是：发现学生情绪波动或心理异常情况后，要在1小时内，向各班主任汇报，即刻采取必要的保护性（初级）干预措施；当天初级干预无效，速上报学校学生心理危机预警干预工作小组，并制定相关措施实施心理干预；在48小时内校内干预无效的，学生心理危机预警干预工作小组要向

学校学生心理危机预警干预领导小组及时汇报，与家长联系。校学生心理危机预警干预领导小组及时上报 xx 市教育局中小学心理健康教育指导中心，联合协商，共同进行心理干预。

(2) 各任课教师和班主任要加强对学生自己心理保健和自觉求助的教育，班级心育委员发现处于心理危机状态的同学问题后，应及时报告班主任老师。

(3) 学校要加强对家长的心理健康教育宣传，与家长建立联系经常沟通，畅通家校联系渠道。

(4) 构成三级体系的学校学生心理危机预警干预系统，并与家庭、学生共同形成对学生在校内的心理保护网络。

### 3、学校心理预警干预的运行

心理危机预警机制的运行分为三个部分，即预防、预警和应急。

#### (1) 预防：强化德育与心理健康教育

第一，进一步加强学校德育和心理健康教育队伍建设。

德育处、心理咨询（辅导）室要明确岗位专人负责，强化以班主任为主体，以德育处以及学科教师为骨干的兼职心理健康教育队伍，高度关注留守学生和单亲家庭子女或其他特殊学生的心理健康教育问题。

第二，学校建立心育委员制。

各班设心育委员一名，负责收集本班同学的心理健康信息，对本班同学的心理状况定期向班主任做汇报。努力学习有关心理知识，积极参加心理委员培训，用相关知识帮助同学，用乐观心态引导同学。当个别同学有严重心理问题，要及时报告班主任和心理咨询（辅导）室，并劝说其尽快到心理咨询

(辅导)室寻求帮助。工作遵循保密原则,维护同学的权益,不得随意泄露同学的隐私。

第三,加强心理健康教育。

进一步完善心理健康教育网络,双周上一节心理健康教育课,同时充实学校心理咨询室组成人员,积极开展针对不同群体学生的团体心理辅导、个别心理咨询及朋辈互助活动,在开学、考试等重要阶段更要加强针对性的指导。

第四,努力营造良好的育人环境。

进一步加强校园文化建设,营造健康向上的校园文化氛围,提高学生人文素养。学校开展对家庭教育的指导,要通过家长委员会、家长学校、家长接待日、家访等形式,促进学生健康成长。

(2) 预警:建好预警监测中心,开展学生心理普测

预警系统是整个心理危机预警干预机制的核心环节和关键所在,要着重做好以下几个方面工作。

第一,学校在心理咨询(辅导)室设立“心理预警监测中心”,各年级组、门卫室为校内信息监测点,校外的信息监测点主要有家委会、当地派出所、学校周边的网吧、商店等;校内监测员队伍以班主任、心理辅导教师、门卫保卫人员、值班教师等为主。学校应在各班级设置“心理监测点”,以班主任、班干部和班级心育委员等最有可能获取第一信息的人员为主体,其他教职员工全员参与。其职责是发现监测对象和其他人员有异常情况,及时向心理预警信息监测中心报告。

第二,学校定期定时组织学生进行心理测评,结合xx市心理云平台,建立心理健康档案。这是开展心理健康教育的一项重要措施,也是更好地开展心理



危机预警的必要保证。它可以帮助学生了解自己的身心健康状况，筛选出部分问题较严重学生，在保密的基础上与其班主任联系，作为长期关注和引导对象，并进行心理咨询等干预，防患于未然。

第三，监测信息及学生心理测评由学校心理预警监测中心负责收集并进行评估。学校监测中心要设立并公布预警电话，建立重点监测对象数据库，实行重要信息登记、通报制度。班级心理监测处理点要做好预警信息登录，对重点预警对象、重大信息获取及处理结果都要有文字记载，不得漏报、瞒报、误报。

第四，预警信息的发布。在提前获取准确的可能发生不良事件的信息时，学校“心理预警监测中心”应做好评估工作并上报学校领导，根据事件的不良程度与紧急程度下达指令，实施相应级别的预警应急援助方案。预警的级别分三个级别：

三级“蓝色”预警，主要针对那些需要特别关注的心理问题，其危机程度为“一般”，校心理（咨询）辅导室可以自行处理。

二级“黄色”预警，主要针对那些有可能演变成危机的心理行为，其危机程度为“较紧急”，学校心理咨询（辅导）室要在第一时间向学校学生心理健康教育领导小组和校长室报告。

一级“红色”预警，主要针对短期剧烈的心理冲突和失控行为，其危机程度为“紧急”，学校要在第一时间上报 xx 市教育局相关部门和教育局中小学生心理危机预警干预领导小组，并请求协同应急。

（3）应急：掌握心理危机干预四步法

心理危机事件的应急处理是有效保护学生的重要环节。处于心理危机情况的学生最需要的是周围人的支持与理解，一般处理危机情况需要的是：

首先，危机评估。危机评估是进行整个心理危机干预的前提。干预者必须在短时间内通过评估迅速、准确地了解个体的危机情境及其反应。危机评估的内容包括突发事件、个体的生理及心理状态、社会状态和个体采取的应对方式等。另外，评估需要贯穿于心理危机干预的始终。干预者必须通过评估确定心理危机的严重程度和个体的状态，了解个体支持系统的有效性，从而确定有效的应对策略。

其次，制订心理危机干预方案。在评估的基础上制订符合个体生理、心理状况的干预方案。设计干预的技术，以解决目前的危机或防止危机进一步恶化，确定应提供的支持。

再次，实施干预。与处于心理危机状态的个体（简称危机个体）保持密切的接触，建立良好的咨访关系。鼓励危机个体用语言表达内心的感受，指导其进行适当的情绪宣泄，以减轻焦虑可以采用认知干预或者采用系统脱敏等行为主义取向的干预技术，向危机个体提供应对技巧；向其解释其情感反应是对灾难的正常反应，强化焦虑、恐惧等情绪的合理性；不对危机个体做不切实际的保证；强调危机个体自身对其行为和决定所负有的责任，提高其应对效能，帮助其建立积极的应对策略，如 PBR 技术，即暂停、呼吸和放松的方法等；帮助危机个体调动其社会支持资源，如家庭、朋友、同事、社会组织等。

最后，确定心理危机干预的结果，不断对干预的有效性进行评估。干预者通过观察、交谈以及使用量表等方法对危机个体进行心理及危机评估，以了解干预效果，并及时调整干预方案。

心理危机干预强调：首先，对危机的评估应该在建立咨访关系之前进行；其次，要保证危机个体的安全，这个是与突发事件的发生背景相适应的，也是心理危机干预与普通心理咨询不同的地方；再次，更好地体现了人本主义的咨询理念，强调积极、无条件地接纳危机个体，并且要以危机个体为中心，充分考虑到危机个体的自主性。

## **心理危机学生干预方案 2**

### **一、指导思想**

心理危机干预是指采取紧急应对的方法帮助危机者从心理上解除迫在眉睫的危机，使其症状得到立刻缓解和持久消失，心理功能恢复到危机前的水平，并获得新的应对技能，以预防将来心理危机的发生。

### **二、领导小组**

组长：

副组长：

成员：

领导小组下设办公室在政教处，高星生兼任办公室主任，由孙海宾、温志春及各班主任具体办公。

### **三、干预对象**

存在心理危机倾向与处于心理危机状态的学生及教师。

### **四、工作方法**

1、教育为主。

贯彻党的教育方针，遵循教育规律，以对中职生开展心理素质教育为主，增加学生对危机的了解与认知，提高学生承受挫折的、能力和情绪调控能力，为应对危机做好准备。

## 2、重在预防。

积极开展生命教育、培养学生认识生命、尊重生命、珍爱生命的意识，并学会正确的应付危机的策略与方法。

## 3、完善系统。

通过构建学生心理危机干预工作体系，做到心理困扰早期预防、早期发现、早期诊断、早期应对，避免或减少危机对学校正常工作的影响。协助学生建立良好的社会支持系统，鼓励同学之间互相关爱、互勉互助，形成协调的人际关系。

## 4、处理果断。

危机干预工作要准确判断、果断处理、有效干预，避免因处理不及时、不得当而激发或加重学生的困扰，给工作带来被动局面。

## **五、预防教育**

做好心理危机干预工作应立足教育，重在预防。做到早发现，早报告，早评估，早治疗，力争将学生心理危机消除在萌芽状态。根据我校实际情况制定以下几点措施：

1、每学期不定期开展心理健康教育讲座，邀请我校知名教师及兼职心理辅导教师为学生讲课。

2、老师时刻注意学生动向，一旦发现学生有心理问题倾向应及时疏导和报告班主任。

3、对学生进行生命教育与危机应对教育。引导学生热爱生活、热爱生命，善待人生。让学生了解什么是危机，人什么情况下会出现危机，如何进行帮助和干预。

4、对需危机干预学生进行危机评估与心理咨询。心理咨询教师在工作时间内接待学生的咨询（特殊情况例外），处理来访学生的心理危机。

## **六、预警机制**

建立三级危机预警网络：各班主任及其他教师要关爱学生，密切关注学生异常心理、行为，要有针对性地与学生谈话，帮助学生解决心理困惑，对重要情况，要立即向学校分管领导、政教处报告，并及时对学生进行快捷、有序地干预。

## **七、责任追究**

全校尤其是参与危机干预工作的教师及各处室工作人员，应服从指挥，统一行动，认真履行自己的职责。对因自己的失职造成学生生命损失的，要对个人及处室实行责任追究。

- 1、危机事件处理过程中需要协助而处室负责人不服从指挥的；
- 2、参与危机干预事故处理处室，接到学生心理危机事故报案后，拖延时间不能及时赶到现场，或在现场不配合、不服从统一指挥而延误时机的；
- 3、各处室对学生心理危机不闻不问，或知情不报，或不及时上报，或执行学校危机干预方案不力的。

## **心理危机学生干预方案 3**

### **一、学情分析**

三年学生进过了两年的学习生活，已经适应了新的环境，在思维能力，语言表达能力，社会交往能力等有了很大的提高。

## **二、教材分析**

对于小学生来说，心理健康问题主要集中在对于学校生活的适应能力上。从以游戏为主的幼儿园和家庭生活转变为以学习为主的学校生活，是一次质的飞跃。从进入校门开始，学校生活便成为小学生生活中最有意义的内容，成为他们心理发展的主要源泉。能否逐渐的适应学校生活并且进一步养成良好的行为习惯、良好的学习方法和学习态度、坚强的意志品质、良好的社会关系的适应能力等等，对于小学生在整个小学阶段的心理健康具有决定性的作用。

而三年级是小学儿童发展的关键期，在认识和情感方面是一个飞跃转型的发展期，主要体现在：思维方式多样化，有一定的创造性思维，情绪趋于稳定，情感有一定的选择性，道德感、理智感、美感等高级情感也有了进一步的发展。所以他们更需要在教师的组织引导和启发下，使其更好地认识自己，适应学习和生活环境，提高学习能力，发展人际关系，树立正确的道德价值观。

以此为目的将这部分教材分为五个内容：

- 1、自我认识
- 2、学习策略
- 3、人际关系
- 4、思维训练
- 5、其它

## **三、教学目标**

- 1、能正确的认识自己，愉快的接纳自己。

2、感受学习知识的乐趣，培养一些学习的策略。

3、通过系统的人际交往心理和技能训练，学会尊重、赞美、初步掌握人际交往的技巧，在谦让、友善的交往中体验友情，学会与同学交往的方法和技巧。

4、通过思维的训练，开发学生的脑力，调动学生的潜力。

#### **四、教学重点**

重点在于培养学生的学习习惯和技巧、人际交往能力

#### **五、教学措施**

1、 根据三年级学生心理发展特点，课程以学生的活动体验为主，老师作为启发者，营造宽松、真诚、民主的课堂气氛，让学生有话想说，想说就说，敢于真实地表达自己心中所想。师生之间诚恳平等的交流是直接影响教学效果的重要条件。

2、 从每周一次的心理健康活动课入手，具体来说，在课堂教学中，以活动课为主题化理论，通过多种途径，多种手段，有目的、有计划地对学生的心理发展施加影响。小品表演法、设境讲解法、故事启迪法、团体游戏法、动画演示法等，同时注意结合运用现代的教学手段辅助教学，使之更加生动形象直观。

3、对少数有心理困惑或者障碍的学生，进行有效的个别咨询或团体辅导，让他们能尽快摆脱困惑，健康快乐成才。

### **心理危机学生干预方案 4**

#### **一、学生心理危机干预机制**

为了确保学校稳定和学生的健康成长，心理咨询中心决定建立“班级心理健康委员—校园心灵使者协会—学校心理辅导中心”三级学生心理危机预防、干预和疏导机制，做到“上情下达，下情上传”的快速反应，即：

1、通过每班的班级心理健康委员密切关注身边同学的心理情况，一旦发现有问题立即向心理辅导联络员反映。

2、学校心理辅导联络员得到信息后，须立即向心理辅导中心通报情况并立即对当事人开展心理辅导和思想疏导。

3、心理辅导中心要采取行之有效的措施，实施紧急干预，以最快的速度解除学生心理危机，并做好学生心理危机过后的心理护理和增强心理调适能力的工作。

对学生心理问题的发现和解决需要全校师生的共同努力。心理健康委员和心理辅导员要深入课堂、公寓，了解学生的学习、生活情况，把握学生的思想特点和关心的问题，做到心中有数。通过全校师生的共同努力，确保一旦有异常情况发生，能做到及时发现、及时上报、及时处理，把可能出现的伤害事故解决在萌芽状态。

学生心理危机干预机制的建立，对学生可能出现的心理障碍、心理疾病做到及时发现、正确解决，确保学生心理健康发展。

## **二、学危机干预实施细则**

### **1、危机的特征**

1) 危机是一种突然发生的事情；

2) 从某种意义上来说，危机是一种正常状态，是每一个人在生活经历中的某个时刻都会遇到的情境；



3) 危机是一种个人体验，某种情景对某个人来说是危机，但同样的情境对另一个人来说则可能不是危机；

4) 危机可在短时间内以这种或那种不同的方式来解决；

5) 若采纳一些变化，发挥一些潜能，个人解决问题的能力将发展，相反，不良的应对方式会令人们的防御能力下降和社会退缩。

## 2、危机干预的过程

1) 第一级危机干预也称心理性急救，主要是对危机的情境做出反应，帮助人们稳定下来去处理即刻的需求，协助他们应对当时的情境并给予支持。

2) 第二级危机干预也称危机治疗，在当事人稳定之后，提供治疗性咨询服务，侧重于应对危机的情境和处理遗留下来的心理上的症状。

## 3、危机干预的主要对象

1) 遭遇突发事件而出现心理或行为异常的学生，如家庭发生重大变故、受到自然或社会意外刺激的学生；

2) 患有严重心理疾病，如患有抑郁症、恐怖症、强迫症、癔症、焦虑症、精神分裂症等疾病或有家族史的学生；

3) 既往有自杀未遂史或家族中有自杀者的学生；

4) 身体患有严重疾病且久治不愈、家境贫困、经济负担重且深感自卑的学生；

5) 个人感情受挫、人际关系失调或出现心理行为异常的学生；

6) 因学习压力过大而出现的学习困难或严重环境适应不良导致心理行为异常的学生；

7) 由于身边同学出现个体危机状况而受到影响，产生恐慌、焦虑、困扰的学生。

#### 4、常见的危机干预形式：

1) 面对面的帮助这种干预方式是通过干预人员与受助者直接地面对面的交流，其特点是能相对快速地、详细地、全面地、准确地了解受助者的状况，从而及时地、有针对性地对受助者实施解释、疏导及具体干预；

2) 电话危机干预是指处于紧急情绪障碍、精神崩溃或企图自杀的个体，通过拨通中心预约咨询电话，向中心咨询人员求助，这种方式具有快速、方便、经济和匿名等特点；

3) 网络书信指导是一种通过网络信函的求助方法。使用这种方法学生大多是暂时不愿意暴露身份或针对难以当面启齿的问题。

### **三、危机干预的'实施步骤：**

#### 危机评估：

1) 危机严重程度的评估，如是否出现危机行为，是否已丧失原有的社会角色能力；

2) 临床表现的评估，包括情绪、认知、行为和躯体症状；

3) 家庭和班级评估，如家庭成员、朋友、同学等状况的评估；

4) 危机评估后建立高危人群干预档案。

#### 确定干预目标：

干预的目标要针对受助者即刻的具体问题和受助者的心理需要制定，同时还要考虑有关社会文化背景、社会生活习俗、家庭环境等因素。通常在首次会谈中要完成以上这两项任务。

干预实施：

使用各种干预技术按既定实施目标进行干预，帮助受助者学会并掌握解决危机所需要的技巧。干预所需时间取决于受助者面临的危机的性质、受助者自身的能力及干预的目标难易程度。

终止干预：

当受助者情绪症状缓解、认知能力改善、自我保护意识加强时可以考虑及时结束干预，并处理终止干预的有关问题或负责危机干预的心理辅导员不能有效干预危机时应及时向中心提出处理办法，如对受助者建议转介等。

#### **四、危机干预问题的解决步骤**

帮助当事者学会解决问题是解除危机的一个比较有效的办法，尤其是帮助他们按照步骤进行思考和行动，常能取得较好效果：

中学生所面临的心理压力大多数是由社会现实环境所造成的，一些人现实与理想严重背离，从而产生持续的心理紧张和巨大的心理压力，导致心身疾病。故此，我们在享受现代物质文明的同时，要善于消除心理紧张和化解心理压力，提升精神生活质量。

知觉干预。

“压力—疾病模式”是沿着以下脉络展开的：生活情境→压力知觉→情绪唤起→生理唤起→疾病。知觉干预通过作用于“压力知觉”这一环节，减少我们对压力知觉的反应，从而减少不必要的压力因素。将其运用到心理保健上，就是要注重“光明面”，忽略“阴暗面”，从而保持心理平衡生理干预。当心理压力来临时，我们不妨试着让自己的呼吸慢下来，连续、缓慢地做十次深呼吸。深呼吸可使大脑供氧充足，同时使人心率减慢，情绪稳定。

行为干预。

当你心情感到烦闷时，可以停下手中的工作，到阳台上去闻一闻花香，看一看天上的白云，或者上网冲一下浪，或者给最亲爱的人发个短信，打个电话，经过以上或类似的行为干预，你会暂时缓解心理压力，精神抖擞地重新投入到工作中去。

关系干预。

如果友人背叛了你，你完全可以改变以往一贯“善良”的禀性，把他从“好友”中“删除”，或疏远与对方的关系，通过此举产生“报复”后的快感，从而缓解心理压力。

决策干预。

在各种各样的机遇面前，我们要扬长避短，选择性地参与，选择你的强项，这比较容易取得成功，获得正性反馈，从而增强你的信心。

比较干预。

正确选择参照群体，选择在社会地位、工资待遇、家庭婚姻和生活条件上与自己基本相等或比自己差的人进行比较，从而获得心理上的平衡和满足感。

观念干预。

当在工作生活中遇到困难时，可以把它看作是命运对你的考验，看作是对手对你的挑战，看作是一次难得的改变命运的机遇，如此一来，你就会斗志昂扬，精神倍增。

哲学干预。

树立什么样的世界观和人生观，决定一个人有多大的作为；遇到艰难险阻时会作出什么样的反应，同时也决定一个人有什么样的精神境界。一定要树立正确的世界观和人生观。

## **心理危机学生干预方案 5**

### **一、指导思想**

以“真心，诚心，爱心”三心为精神核心，以信心为基础，立足大学生心理健康发展，旨在服务同学，并坚持“服务”与“创新”相结合，再接再厉，争取把本学期的工作做得更加出色。

### **二、工作目标**

- 1、不断完善部门管理机制，加强内部建设，培养干事独立处理事务的能力，培养干事到干部的转变的素质；
- 2、听从学工办老师，主席团，心理中心的安排，协助其他部门完成工作，加强部门间的联系。
- 3、开创心理健康知识宣传窗口，关注同学，尽其所能帮助同学们走出心理误区，全心全意为同学们服务，使心理部深入人心。

### **三、主要工作**

树立“生命科学与技术学院心理部”品牌形象，提高心理部知名度。心理部在分团委的部门中不被大多数同学所熟知和了解，为了今后能更好的为同学服务，提高心理部知名度十分必要。对此，我们可以采取以下方式：

- 1、设立新生心理测试调查卡，在新生报到时发下，匿名填写，由助理班主任收回，交至心理部，之后分类整理。这样不仅可以提高心理部知名度，达到

宣传心理部的作用，还可以更进一步的完善心理部的工作，反馈同学们对心理部的意见和建议，提高心理部的工作质量，更好的为广大同学服务。

2、走访寝室，近距离与同学们接触，了解他们的所思所想，鼓励他们加入心理部 QQ 群或微信群或人人主页参加讨论，并欢迎他们提出宝贵意见和建议。

3、提高同学们的心理素质的前提要首先提高心理部干部和干事的素质，加之学校在各班增设了心理委员，提高他们的素质是目前工作的首要事情，也是今后更好开展工作的可靠保证。另外，心理部应定期给各班心理委员开会，借以了解同学们的近期心理动态和所思所想，更好的开展相关工作。切实解决同学们的心理问题，及时加以劝慰和正确引导。

4、利用网络资源设立生科学院心理咨询部 QQ 群和生科学院心理论坛，在网上发布心理咨询信箱、心理小测试等专栏、提高心理咨询的趣味性，匿名的形式更方便同学们的交流。（论坛和 QQ 群号可写在新生心理测试调查卡上。）

5、邀请专业心理老师进行讲座和心理咨询问答活动，同时可多开展心理问答和心理小测试活动，更好的帮助同学提高心理素质

6、开展心理科研，提升心理干部的文化素质。

#### **四、工作措施及原则**

为了以上工作能够在明年顺利展开，我们要求我们心理部应该做到如下几点：

1、培养干事独立策划的能力，给予干事一定的创新空间和信任，使干事逐渐成为活动策划的主动制定与参与者而非只是被动的接受任务。

2、培养干事承担责任的能力，将每次活动的主要目的，注意事项，工作方法等分析讲解给干事让他们在活动中得以锻炼，为他们提供积极表现自己个人能力的机会，增强责任意识，培养其全局观。

3、加强干事互助合作、团结友爱的能力

4、积极的与主席团沟通，交流工作经验，并如期的完成所分配的工作

5、部门每周开一次例会，对前期的工作做出总结的同时及时的布置下期的工作任务，并对前期工作中出现的不足在以后的工作中进行调整和修正。

6、积极宣传与传达院的信息，以的效率向同学们提供心理健康方面的知识。

7、加强同各班的心理委员的沟通，并定期召开心理委员交流会，以便更好的了解同学们的心理健康情况，及时向辅导员老师反映相关情况，搭好同学与辅导员老师的沟通桥梁

8、确认团队贡献，肯定个人成绩。奖罚分明，遵守部门工作制度。对表现积极良好的干事给予肯定和表扬，对于消极对待工作的干事提出批评，并提出建议，确保每个人都为团队作出贡献

9、活动的开展，不是做给别人看的，而要始终关注学生的成长、亲历过程，注重学生的内心体验和自主构建，视学生是一个活生生的完整的人。我们要注重活动的过程，重视学生情感、态度、价值观的体验。积极帮助学生从其生活世界中选择感兴趣的主题和内容，要注重学生对生活的感受和体验，引导学生热爱生活，并学会健康愉悦地、自由而负责地、智慧而有创意地活动。全面发挥同学的才能，放松同学的心情，激发起学习兴趣。

10、各活动主题应打破；大而全的活动主题；一统天下的格局，选择；小而精，简便易行、健康向上的主题。

11、开展活动对象应以全院学生为主，具体活动时间参照以往的惯例，院学生会心理部进行活动筹划。

12、每次活动应做好必要的宣传，让每位同学都能够参与自己喜爱的活动。

13、赛事选拔活动，应坚持公平、公正、公开的原则进行，特设各种奖励鼓励优秀突出作品、人员等。

14、各项活动资金应节约从简，做好详细计划，使用资金如实申报，并依照票据及时核销。

15、各活动按时间按计划进行，如有变动须另行通知取消或更改。活动策划应有应急方案，以防各种非人为或人为特殊情况导致的活动延时、改期、停止活动等，并作好向广大同学解释的准备。

## **心理危机学生干预方案 6**

为了更好地帮助有严重心理问题的学生度过心理难关，及早预防、及时疏导、有效干预、快速控制学生中可能出现的心理危机事件，降低学生心理危机事件的发生率，减少学生因心理危机带来的各种伤害，促进学生健康成长，特制订我校学生心理危机干预实施方案。

### **1、组织机构**

组长：

副组长：

成员：



## 二、学生心理危机干预的制度

做好学生心理危机干预工作是一个系统工程，是一项长期任务，为切实做好这项工作，特建立以下几项制度：

1、学习制度。心理健康教师、班主任、任课教师通过网络、书籍学习有关心理知识。

2、鉴定制度。学生因心理问题需退学、休学、转学、复学的，其病情应经专业医院进行鉴定。

3、保密制度。参与危机干预工作的人员应对工作中所涉及干预对象的各种信息严格保密。

## 三、学生心理危机干预的实施

### （一）预防教育

立足教育，重在预防，做好学生心理危机干预工作。班主任、心理健康教育老师和任课教师应对学生进行生命教育，引导学生热爱生活，尊重生命，善待人生；应对学生进行自我意识教育，引导学生正确认识自己，愉快接纳自己，积极发展自己，树立自信，消除自卑；应对学生进行危机应对教育，让学生了解什么是危机，人们什么情况下会出现危机，同学们的哪些言行是自杀的前兆，对出现自杀预兆的同学如何进行帮助和干预。

学校通过讲座、课程等途径在学生中大力普及心理健康知识，引导学生树立现代健康观念，针对学生中广泛存在的环境适应问题、情绪管理问题、人际交往问题、学习方法问题等开展教育；各班组织形式多样的心理健康教育活  
动，形成良好的心理健康氛围；通过主办主题鲜明的特色班会，帮助学生优化个性心理品质，增强心理调适能力，提高心理健康水平。

## （二）早期预警

做好学生心理危机早期预警工作，做到对学生的心理状况变化早发现，早通报，早评估，早治疗，信息畅通，快速反应，力争将学生心理危机的发生消除在萌芽状态。

### 建立学生心理健康档案卡

由班主任通过询问、家访等方式了解学生家庭情况，对于特殊学生建立心理健康档案卡。

### 2、建立学生心理健康汇报制度

为掌握学校学生心理健康的'动态发展，随时掌握高危个体的心理状况，学校建立学生心理问题报告制度。

在学生层面，培养大队干部、班干部为心理辅导员，负责本班同学心理健康健康方面的联络，对班级内出现的有心理问题的学生进行初步判断，并报告班主任。

在班主任层面，教导处根据工作需要班主任进行基本的心理健康水平甄别和基本的心理辅导技能的培训，增强班主任对学生心理健康的了解。

### 3、建立心理咨询老师学生心理危机报告制度

心理健康教育老师或班主任在发现学生存在较严重心理危机、超出学校心理咨询范围的，应在 24 小时内将相关信息报告给学校领导，并及时通知学生家长做好转介工作。

## （三）干预措施

对于有心理危机的学生，学校根据其心理危机程度实施心理危机干预。

### 1、建立支持系统

学校要通过开展丰富多彩的文体活动丰富学生的课余生活，培养他们积极向上、乐观进取的心态，在学生中形成团结友爱、互帮互助的良好人际氛围。全体教师尤其是班主任应该经常关心学生的学习生活，帮助学生解决学习生活中的困难，与学生交心谈心，做学生的知心朋友。心理辅导员、学生干部对有心理困难的学生应提供及时周到的帮助，真心诚意地帮助他们度过难关。教导处及心理健康教育老师负责与个别学生的谈话和跟踪访问。动员有心理困难学生的家长、朋友对学生多一些关爱与支持，必要时可以要求学生亲人来校陪伴学生。

## 2、建立治疗系统

对有心理危机的学生应进行及时的治疗。对症状表现较轻危机程度不高者，以在校接受心理辅导为主。对症状表现较重者建议到相关医院的心理门诊接受咨询、治疗（必要时接受药物治疗）。对症状表现严重、危机程度很高者，必须立即将其送医院等专业精神医院治疗。

## 3、建立阻控系统

对于学校可调控的引发学生心理危机的人事或情景等刺激物，协调有关部门及时阻断，消除对危机个体的持续不良刺激。对于危机个体遭遇刺激后引起紧张性反应可能攻击的对象，学校应采取保护或回避措施。

## 4、建立监护系统。

对有心理危机的学生在校期间要进行监护。

### （四）后期跟踪

因心理危机而休学的学生申请复学时，除按学校学生学籍管理办法办理外，还应向所在学校出具学校认可的心理疾病康复证明。

学生复学后，学校对其学习生活进行妥善安排，帮助该生建立良好的支持系统，引导同学避免与其发生激烈冲突。班主任对其要密切关注，了解其心理变化情况。心理健康教育老师每月与其谈心一次，并通过周围其他同学随时了解其心理状况。

## **心理危机学生干预方案 7**

为了更好地帮助有严重心理问题的学生度过心理难关，及早预防、及时疏导、有效干预、快速控制学生中可能出现的心理危机事件，降低学生心理危机事件的发生率，减少学生因心理危机带来的各种伤害，促进学生健康成长，特制订育才中学学生心理危机干预实施办法。

### **一、学校成立“学生心理危机干预工作领导小组”**

领导小组由学校主管德育工作的校领导任组长，成员宣传信息处、心理辅导站、年级组、校医等负责人担任，办公室设在心理辅导站。学生心理危机干预工作领导小组的职责是：全面规划和领导我校学生心理危机干预工作，督促有关处室认真履行危机干预工作的职责，为重大危机事件的处理做出决策。

### **二、学生心理危机干预的制度**

做好学生心理危机干预工作是一个系统工程，是一项长期任务，为切实做好这项工作，特建立以下几项制度：

#### **1. 培训制度。**

心理辅导站对心理咨询的老师、班主任、任课老师、年级组长、班级心理委员等实行定期培训。

#### **2. 鉴定制度。**

学生因心理问题需退学、休学、转学、复学的，其病情应经学生心理危机干预工作领导小组鉴定或到指定的专业医院进行鉴定。

### 3. 保密制度。

参与危机干预工作的人员应对工作中所涉及干预对象的各种信息严格保密。

## **心理危机学生干预方案 8**

### **一、工作目标**

1、面向全体学生，正面教育引导.根据学生身心发展特点和教育规律，提高学生适应社会生活的能力，培养学生良好的个性心理品质.

2、关爱学生、服务学生，催化成长.面对问题谨慎应对并准确判断、及时干预，避免因处理不当而激发或加重学生的心理问题.

3、及早预防，及时疏导，有效干预，快速控制学生中可能出现的心理危机事件，帮助有严重心理问题的学生渡过难关.

### **二、学生心理健康教育及危机干预系统**

设置学生、教师、学校三级预警系统.

#### 1、初级预警——朋辈互助

班级心理委员负责，其他学生干部、团员协助.负责策划和实施心理健康宣传活动，经常与同学交流沟通，协助教师进行心理健康教育工作.随时关注同学的心理状况，发现异常及时上报给班主任或心理老师.

#### 2、中级预警——教师援助

班主任负责，其他科任教师协助.关注学生的心理动态，团体辅导与个别援助相结合.对于一般心理困扰的学生经常给予支持，对于严重心理问题的学生及

时转介到学校心理咨询室.发现异常情况,及时报告给德育主任或主管德育校长,并在专家指导下及时对学生进行快捷、有序地干预.

### 3、高级预警——学校动员

德育校长负责制.由学校主管校长、德育主任、心理教师组成校级心理健康工作组.掌控全校学生心理健康情况,应对各种心理问题,处理危机.

(1) 全面组织心理健康教育活动.

(2) 定期组织学生心理健康测评,建立学生心理健康档案,筛查出需要主动干预的对象并采取相应措施.

(3) 学校心理咨询人员要掌握心理危机干预及自杀预防的技术,在心理辅导或咨询过程中,如发现处于危机状态需要立即干预的学生,要及时采取相应的干预措施.

### 三、预警对象

1、在心理健康测评中筛查出来的有心理障碍或心理疾病或自杀倾向的学生;

2、遭遇突然打击和受到意外刺激后出现心理或行为异常的学生;

3、学习压力大以及严重环境适应不良出现心理或行为异常的学生;

4、因严重网络成瘾行为而影响其学习及社会功能的学生;

5、性格内向、经济严重贫困且出现心理或行为异常的学生;

6、有严重心理疾病且出现心理或行为异常的学生;

7、对近期发出下列警示讯号的学生,应作为心理危机干预的重点对象及时进行危机评估与干预:

(1) 谈论过自杀并考虑过自杀方法，包括以信件、日记、网络、图画等形式流露死亡念头者；

(2) 不明原因突然给同学、朋友或家人送礼物、请客、赔礼道歉、无端致以祝福、述说告别的话等行为明显改变者；

(3) 情绪突然明显异常者，如特别烦躁，高度焦虑、恐惧，易感情冲动，或情绪异常低落，或情绪突然从低落变为平静，或饮食睡眠受到严重影响等；

(4) 行为明显改变，如对生活麻木且冷漠的人突然变了一个人，敏感又热情；

(5) 上课无故缺席，迟到早退，成绩骤降；

(6) 抑郁状态，食欲不好，失眠；

(7) 回避与人接触，与集体不融洽或过分注意别人。

#### **四、干预措施**

##### **1、对有严重心理障碍或心理疾病学生的干预措施**

(1) 对有严重心理障碍或心理疾病的学生，学校须请专业精神卫生机构或专家（如第一中心医院心理科或安定医院等，下文中所涉专业精神卫生机构皆同）对学生的心理健康状况进行评估或会诊，并提供书面意见。

(2) 如评估某学生可以在学校边学习边治疗，学校须密切注意该生情况，开展跟踪咨询，及时提供心理辅导，必要时进行专家会诊、复诊。

(3) 如评估某生回家休养并配合药物治疗有利于其心理康复，学校须派专人监护，确保其人身安全后，通知学生家长将其带回家休养治疗。

(4) 如评估某生住院治疗有利于其心理康复，学校须及时通知该生家长将其送至专业精神卫生机构治疗。

## 2、对有自杀意念学生的干预措施

发现或知晓某生有自杀意念，即该生近期有实施自杀的想法和念头，要密切关注，视其严重程度采取以下措施：

（1）立即将该生转移到安全环境，并成立监护小组对该生实行 24 小时全程监护，确保该生人身安全，同时通知该生家长到校。

（2）由有关部门人员或专家对该生的心理状况进行评估或会诊，并提供书面意见。

（3）如评估该生住院治疗有利于其心理康复，学校应立即通知家长将该生送至专业精神卫生机构治疗。

（4）如评估该生回家休养治疗有利于其心理康复，学校应立即通知家长将该生带回家休养治疗。

## 3、对实施自杀行为学生的干预措施

（1）对正在实施自杀行为的学生，一旦发现各有关部门立即派人赶赴现场协调配合处理危机。

（2）对刚实施自杀行为的学生，要立即送到最近的医疗机构实施紧急救治。

（3）及时保护、勘察、处理现场，防止事态扩散和对其他学生的不良刺激，并配合、协调有关部门对事件调查取证。

（4）对自杀未遂的学生，经相关部门或专家评估，如住院治疗有利于其心理康复，通知家长将该生送至精神卫生机构治疗；如回家休养治疗有利于其心理康复，在其病情稳定后由家长将其带回家休养治疗。

（5）正确应对新闻媒体，防止不恰当报道引发负面影响。



#### 4、对危机知情人员的干预

危机过后，需要对知情人员进行干预.可以使用支持性干预及团体辅导策略，通告班级辅导等方法，协助经历危机的学生及相关人员，如同学、家长、班主任以及危机干预人员正确处理危机遗留的心理问题，尽快恢复心理平衡，尽量减少由于危机造成的负面影响.

### **五、预后鉴定及跟踪干预**

1、学生因心理问题住院治疗或休学申请复学时，应向学校提供相关治疗的病历说明，经专业精神卫生机构评估确已康复后可办理复学手续.

2、学生因心理问题住院治疗或休学复学后，学校相关人员应对其定期进行心理访谈，了解其思想、学习、生活等方面的情况.

3、对于有自杀未遂史的复学学生（有自杀未遂史的人属于自杀高危人群），学校应组织专家进行定期心理访谈及风险评估，密切监护，及时了解其学习、生活和思想状况，确保该生人身安全.

### **六、对自杀预后及自杀未遂学生的帮助原则**

1、关怀与鼓励.与企图自杀或曾企图自杀的青少年保持密切的联系，鼓励他多与他人建立关系，并将自己所面临的困惑与问题倾诉给他人，积极寻求解决之道.

2、联系与支持.与自杀青少年的家人、同学、亲近的朋友保持很好的联系，组成一个关心与支持的网络，共同帮助自杀青少年面对危机，开导其用乐观向上的态度面对问题.（注意与家长联系的方式方法）

3、安全的环境.留意自杀青少年生活环境中的危险物品（例如:刀子、安眠药等），尽量安排其居住在一个安全温暖的环境.

4、专业辅导的协助.可请他前往专业的辅导单位咨询中心等寻求专业的帮助.

5、医疗药物的治疗.由于有一些自杀者是具有精神疾病困扰,如忧郁症、躁郁症,对于这些情况,建议他进行医药治疗.

除了要对有自杀危机的个体进行干预之外,对于全体学生也应该有正确的引导与教育.对于那些可能影响青少年做出自杀决定的诸因素要加以关注和控制.营造健康积极的家庭、学校、社会环境,引导他们发展正确的态度观念,提高问题解决能力和耐挫力.各面有机协作,减少悲剧的发生.

## **七、干预过程中的注意事项**

1、应坚持保密原则,维护学生权益,不得随意透露学生的相关信息.尽可能在自然的环境中实施干预,避免人为地制造特殊的环境给被干预学生造成过重的心理负担,激发或加重其心理问题.

2、对社会功能严重受损和自制力不安全的学生,不得在学校实行监护,避免监护不当造成危害,以确保该生及其他人员的安全.

3、学校与家长联系过程中,应注意方式方法,做好记载,妥善保存.

4、干预措施中涉及到学生需要休学接受治疗的,按照相关规定办理.

## **心理危机学生干预方案 9**

### **一、指导思想**

为深入贯彻《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》、《中小学心理健康教育指导纲要》精神,防止类似事件再次发生,按照《贵州省教育厅关于进一步加强中小学心理健康教育及心理危机干

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/668043102006006076>