

宜未雨而绸缪，毋临渴而掘井

——家长如何识别和预防青少年心理危机

◎ 高霞（四川省成都市成华区教育服务中心，成都610051）

摘要：后疫情时代，青少年心理危机事件屡屡发生，而家庭对青少年的心理危机具有直接影响，家庭教育观念功利、家庭养育功能不全、家庭教育方式不当、家庭成员关系紧张、家长认知存在偏差等都可能青少年产生心理危机。在识别和预防心理危机方面，家长要有未雨绸缪的防护意识，学会识别孩子的应激源、应激反应及求助信号；营造良好的家庭氛围，培养孩子的积极心理品质，加强危机应对教育等。当孩子遭遇心理危机时，家长要加强陪伴和关爱，必要时寻求专业人士的支持，帮孩子顺利度过危机，避免极端事件发生。

关键词：心理危机；识别和预防；家庭氛围；家庭教育

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684(2023)06-0073-06

近年来，随着城市快速发展、新冠疫情持续反复，民众的身心受到较大冲击，广大青少年成为社会与家庭情绪的终端群体，各地中小学生学习心理危机事件屡屡发生。作为家长，应该如何及时识别并有效预防孩子的心理危机？

一、心理危机：心灵世界的狂风暴雨

心理危机指在面临重大危机事件时，个体所拥有的资源和方法不足以应对所面临的问题，因而产生的心理失衡状态^[1]，表现为各类情绪、认知、生理和行为症状，如出现焦虑或抑郁情绪，严重时甚至会做出自杀或暴力行为^[2]。心理危机已成为世界性的公共卫生和公共安全话题，它不仅造成了巨大的公共卫生负担，同时还引发了一些严重的公共安全事件^[3]。

（一）青少年心理危机的特点

青少年受到学校环境、家庭环境等多方面环境的影响，又面临着学业压力，同时，青春期生理和心理的双重变化容易令个体产生负面情绪，诸多特殊因素叠加起来，使青少年的心理危机呈现出了独有的特点。

1. 易发性

青少年年龄较小，社会经验较少，心理发展不健全，在遭遇生活中的问题和困境时往往不能很好地解决，长此以往，便容易引发心理危机。一项对中

国288354名中学生自杀意念检出率的meta分析显示，2010—2020年，我国中学生一年内认真地考虑过自杀的发生率为16.3%^[4]。另一项针对153245名中国中学生自杀行为相关报告的meta分析发现，有7.3%的中学生实施过自杀计划，2.7%的中学生自杀未遂^[5]。这些数据表明心理危机在我国青少年群体中并不罕见。

2. 发展性

危机的发展性指的是这个年龄阶段的人在成长过程中都会遇到具有共性的心理危机。青少年正处于青春期，是人生重要的发展阶段。埃里克森的八阶段理论指出，这个阶段的个体开始对自我意识有了更深一层的探索，但是由于尚未清楚自己的角色定位，因此面临着自我同一性混乱的危机。

3. 多重性

青少年的心理危机通常不是单一的心理危机，而是家庭、学业、人际等多重压力交互作用共同导致的心理危机。当遇到某一突发事件时，在多重因素的作用下，心理危机便会爆发，引发自杀、自残、伤人等严重后果。

（二）青少年心理危机产生的家庭原因

青少年的心理发展受家庭教育的影响很大。系统、科学、积极的家庭教育是青少年心理健康成长的助推器；反之，家庭教育的错位、缺位会对他们的心理健康产生消极影响。综观以往研究，发生过心理危

注：本文系2022年成都市哲学社会科学规划项目（2022BZ098）、2022年成都市哲学社会科学规划项目（2022CZ088）、四川省教育厅2021年全省大中小学心理健康教育研究课题（2021SXJP011）成果。

机事件的青少年家庭主要有如下五个特点。

1. 家庭教育观念功利

目前,家长中普遍存在一种价值倾向,即希望孩子小时候读名校、长大后当白领,要子女出人头地,而不想其成为一名普通劳动者和建设者。功利的价值观导致了家长教育思想和教育行为上的短视,体现为重智轻德、重学习成绩轻身心健康、重发展特长轻培养素质等。部分家长不尊重孩子,对青少年的成长规律缺乏科学认知,在功利的价值观和焦虑心态的驱动下,跟风从众,盲目与他人攀比。

2. 家庭养育功能不全

2022年10月,笔者对某一线城市开展了“未成年人采取极端方式结束生命的成因及干预对策”调研。在该市2020—2022年未成年人采取极端方式结束生命的案例中,情感交流功能较弱家庭占52.1%,抚养功能(隔代抚养、留守儿童等)较弱家庭占34.8%,经济支持功能较弱家庭占13.1%。这些家庭中,有的家长忙于生计,有的家长或离异或重组家庭,有的家长涉毒或服刑,往往无暇或无力陪伴和教育孩子,致使本应由家长履行的家教功能不足或缺失。在这类家庭中成长起来的未成年人易出现心理疾病、品行障碍等,当无法承受压力时便会采取极端方式结束生命。

3. 家庭教育方式不当

美国心理学家戴安娜·鲍姆林德(Diana Baumrind)从家长的要求和孩子的接纳度两个方面入手,把养育类型分为四种,即权威型、专制型、放纵型和忽视型^[6]。专制与忽视型教养方式的家长不能给予孩子温暖和理解,惯用严厉惩罚、拒绝否认、过分干涉或不闻不问、放任等方式。父母长期过度采取专制型教养方式,子女容易形成依赖他人、缺乏主见、优柔寡断的性格特点,影响子女的焦虑认知和行为方式^[7]。忽视型的教养方式会加剧儿童青少年的情绪症状,增加不良行为^[8]。而放纵型教养方式的家长对孩子采取放任自流的态度,这种教养方式下,孩子的心理往往较为脆弱,抗挫力低,弹性差,或任性跋扈。

不当的家庭教养方式易使孩子形成消极的性格特征,甚至引发心理疾病。《2022国民抑郁症蓝

皮书》指出:对青少年抑郁症患者而言,家庭环境是使其陷入抑郁的首要因素。63%的学生患者在家庭中感受到严苛/控制、忽视/缺乏关爱和冲突/家暴^[9]。这些孩子一旦遭遇成长中的困境或心感不顺不满时,便容易产生较强的挫折感及强烈的结束生命的意念。

4. 家庭成员关系紧张

2022年4月,笔者曾在四川省范围内以成都市为主要区域开展调研,对13280名家长进行了“中小学生心理危机干预家校社协同工作现状”的调查,结果表明,有78.22%的家长认为“家庭成员关系(家长关系、亲子关系等)紧张”日积月累可能会导致孩子产生心理危机。在对采取极端方式结束生命的未成年人的家庭调研中发现,73.9%的家庭存在夫妻关系、亲子关系紧张等问题,其中56.5%的未成年人在采取极端行为前均与家长发生过较激烈的冲突。不和谐的家庭氛围是青少年心理危机的重要诱因。

5. 家长认知存在偏差

一些家长缺乏科学的家庭教育理念,忽视了孩子的心理健康问题。一个抑郁症孩子留言:“本人初一党,几个月前检查出抑郁症。告诉家人后,家人并没有多大反应。几个星期前,我一冲动跑上高楼,被救下,那几天家人对我的态度是前所未有的好。可是那几天后对我又被变本加厉地骂、打,我开始后悔几个星期前为什么没跳下去。”另一个孩子回复:“同初一,他们总是以为我这个病是青春期正常现象,就是太矫情什么的。我不想去上学,不想和他们沟通,他们就说我逃避问题。我妈认为抑郁症就是不够坚强导致的。心累。”还有个孩子说:“他们连抑郁症这个病都不会承认,说我装病。”家长因无知、误解、病耻感等,拒绝对孩子进行干预,延误了最佳治疗时机,最终使心理危机演变成了过激事件。

(三) 青少年心理危机产生的个体因素

1. 青春期身心发育特点易导致心理危机

青少年群体正处于从不成熟到成熟的过渡期和人格形成的关键期,生理变化和社会生活变迁常使他们无所适从,他们的成长过程呈现出独特的心理特点^[10]。大脑前额叶与边缘系统发育的差异,第二性征的出现引起体内激素水平的显著变化,使青少年

情绪自我调节能力变差,经常表现出情绪不稳定,极易受突发事件影响而产生无望、无助情绪,以致他们应对不当、行为失误,从而引发各种危机。

2. 高敏感性性格特点易诱发心理疾病

笔者的调查研究显示,在某市2020—2022年采取极端方式结束生命的未成年人案例中,有65.2%的未成年人具有情绪高敏感性的性格特点,如叛逆、偏激、急躁易怒、悲观、自卑、孤僻等。他们出现消极情绪后不能及时有效地化解,经过长期的积累,容易导致心理疾病。高敏感性性格特点的青少年一旦遭遇成长中的困境或心感不顺不满时,容易产生较强的挫折感及强烈的结束生命的意念。

3. 心理疾病叠加创伤经历易导致心理危机

笔者的调查研究显示,在某市2020—2022年采取极端方式结束生命的未成年人案例中,患有抑郁症、双向情感障碍、精神分裂症、多重精神疾病等不同类别心理疾病的占56.5%。这类心理疾病的显著症状之一是有较强的轻生意念。经历过因创伤事件导致心理疾患的未成年人内心脆弱而恐惧,渴望亲人的关注和理解,但在现实生活中,父母常由于各种原因无法“看见”孩子内心的需要,不理解孩子内心真实的想法与感受。

长期以来,自杀与危机密切相关。自杀,是身处危机的青少年难以摆脱心理困境而采取的一种极端行为,是所有人最不愿意看到的心理危机的一种结局。心理危机,好比是青少年心灵世界的狂风暴雨,正在无情地肆虐着他们的身心健康。

二、小题大作: 心理危机的早期识别

青少年在生活中经历负性事件是难免的,但并不是所有的负性事件都会引发心理危机,只有在面临一些特殊事件(应激源)时,青少年才可能会表现异常并出现心理危机。那么,家长该如何及时识别孩子的心理危机,防患于未然呢?

(一) 家长要会识别应激源

根据不同的应激来源,心理危机可分为三类:一是境遇性危机,即遭遇超乎寻常的意外事件,如亲人离世、车祸、天灾等;二是成长性危机,即在正常成长过程中,生活突然发生变化导致的心理异常反应,如搬家、家长离婚等;三是存在性危机,

即与重要的人生问题有关的焦虑或内心冲突,如人生目标、独立、承担责任等^[11]。

笔者的调查研究显示:家长认为一些生活事件日积月累地刺激,同样可能导致孩子出现心理危机。有91.48%和86.28%的家长认为经常“遭受家长、教师或同学的语言暴力或行为暴力”“受到人格侮辱或强烈自尊打击”可能诱发中小学生学习心理危机,另有64.89%的家长认为“网络暴力”也可能诱发中小学心理危机。随着社会发展,网络时代衍生的网络暴力与传统重大生活事件一样,会对青少年的心理健康造成严重危害。

学生认为心理危机的主要应激源来自不可控事件,如身体被侵害、家庭发生重大变故、公共安全事件、同学间的暴力事件、家庭成员间的争吵等。学习方面的应激源主要有成绩下降、被老师批评。人际关系方面的应激源有经历家庭变故、同学间的暴力事件、家庭成员间的争吵、被老师批评、被朋友质疑、被家人否定等^[12]。

学业压力与心理危机风险呈正相关。尤其是处在初二、高二等学段的青少年,更容易在高压之下产生错综复杂的心理危机。笔者的调查研究显示:在采取极端方式结束生命的未成年人中,小学生占8.70%,初中生占39.13%,高中生占比超过一半,为52.17%,这表明未成年人极端事件的发生跟学段上升、学业压力增大呈正相关。调查中还发现,中高考及期末考试前后,采取极端方式结束生命的案例占65.2%,是未成年人自杀的高峰期。

因此,当家中发生丧亲等重大变故,孩子遭遇或者目睹天灾人祸、校园欺凌等危机事件后,以及处于引发心理危机的敏感时段,如转学、升学、进入寄宿制环境初期、重要考试前和成绩公布后,家长要有意识地去观察孩子的情绪、行为等变化,孩子过分激动或平静都属于异常表现。

(二) 家长要会识别应激反应

面对心理危机,青少年在情绪、生理和行为上都会有一些特殊反应。例如,会出现一些不同以往的悲伤、无助、低落、焦虑、暴躁、恐惧等情绪反应;生理上可能会出现失眠、做噩梦、消化不良、食欲不振、胃痛、紧张出汗、心跳加快甚至呼吸困

难等；行为上则可能表现为不想上学、行为退化、害怕与灾难有关的自然现象、畏惧夜晚等。

在学习方面，处于心理危机中的个体会出现学习倦怠，上课无法集中注意力，记忆力大大降低，导致学习效率低下，继续学习的动力越来越弱。这样的状态常被老师和家长认为无心向学、懒惰、自暴自弃、不懂珍惜等。

在人际交往方面，处于心理危机的青少年会回避正常的社会交往，呈现出一种封闭自我的状态，沉默寡言，减少或拒绝与父母、同学和老师的坦诚交流。部分青少年会表现为极端逆反，不断找茬、挑刺、对抗。还有一小部分青少年会出现自我伤害行为，甚至有自杀意念或行为。

（三）家长要会识别求助信号

孩子在出现心理危机时，往往会发出一些求助信号。值得庆幸的是，目前一些明显的情绪和行为表现已经引起了家长的注意。笔者的调研显示，情绪低落、不愿与人交流（94.67%），脾气变大、喜怒无常（82.57%）及学习成绩突然下滑（76.51%）是家长公认的中小学生出现心理危机的三大征兆。但“突然对未来的事情作安排，突然查阅或收集心理学、医学相关的网页、书籍等”这些相对比较隐秘的行为变化，尚未引起家长足够的重视，仅有47.95%的家长注意到了这些反常的表现或行为。

家长对危机求助信号的识别特别重要，例如，孩子拒绝上学、对日常娱乐失去兴趣、对自伤的话题感兴趣、身上莫名出现一些伤痕、突然喜欢参加一些冒险活动、突然对未来的事情作安排、与自己认为重要的人道别、有意疏远家人和朋友等，这些都是孩子在无声地呐喊，发出求救的信号。

在笔者调查的案例中，一个初二的孩子读初一时，父母双双入狱。孩子随祖父母生活，对祖父母非常孝顺。初二放寒假前，他跟好朋友说开学可能就不到班上来学习了。假期里，他经常故意跟爷爷吵架，有几次还彻夜不归。爷爷以为孙子是青春期叛逆，跟着社会上的孩子学坏了。直到有一天，爷爷奶奶被他气得回了老家。也就在这一天，孩子拧开了家里的煤气，在家中自尽。他在留下的遗书中写道：“我变成了一个坏孩子，爷爷奶奶就不会因

为我的离去而太过伤心……”对于孩子的这些精心安排，两位老人丝毫没有觉察。

很多时候，孩子在语言上给家长发出过一些信号，但家长往往认为这只是孩子的有口无心或是情绪上的发泄，因而并未在意。尤其是青春期的孩子如果有过轻生的极端念头，或者总把极端想法挂在嘴边，家长一定要引起重视。如果此时家长还不以为然，甚至用“激将法”去刺激孩子，很可能导致不堪设想的后果。

还有很多家长只看到孩子的行为表现，看不到行为背后的心理因素，把问题简单定性为不爱学习、青春期叛逆或者意志力薄弱。家长只有关心孩子的“小事”，他们才会把“大事”告诉我们。能否及时察觉孩子的异动，并给予有效的关注和引导，在很大程度上决定了孩子心理危机的走向。

三、未雨绸缪：心理危机的有效预防

家庭对青少年的心理危机具有直接影响。不良的亲子关系、家庭教养方式等都是可能引发青少年心理危机的“危险因素”；从另一个角度讲，良好的亲子关系和家庭氛围、积极的教养方式等也可以缓解青少年的心理危机，成为“保护性因素”。因此，预防心理危机不是孩子一个人的事，需要家长和孩子共同面对。那么，家长该如何有效预防孩子的心理危机呢？

（一）营造良好的家庭氛围

在关系良好、民主自由的家庭中，每个人都可以真实、安全地表露自己的情绪。在家庭中发生亲子冲突并不可怕，可怕的是家庭成员之间彼此没有建立情感联结。许多孩子发生心理危机的重要原因之一就是和家人之间的情感被阻断了，孩子与家长从心理层面是陌生疏远的，导致孩子关闭心门，心里再痛苦也不求助。笔者的调研显示，有46%的抑郁症学生患者没有寻求过任何帮助，近30%的学生从未想过寻求专业心理医生的帮助。

家庭支持是一个人在成长中应对困难的重要力量。青春期的孩子属于心理危机高发群体，家庭若能及时关照到孩子的心理状态，早发现早干预，给孩子足够的爱和关注，对防止发生严重的心理危机事件尤为重要。

（二）培养孩子的积极心理品质

积极心理品质是具有相对稳定性、正向性、影响性和功能性的人格特质，积极心理品质对于个体抵抗压力、提高生活幸福感具有正向的意义。积极心理学之父塞里格曼认为，积极心理品质能够驱使个体在从事某种活动时表现出更强烈的兴趣和更高的自信，提升个体在处理问题或困难时的效能感和幸福感。培养学生的积极心理品质，有助于健全学生的人格，发挥学生的潜能，塑造学生积极向上的品格，对于矫正学生的不良行为具有促进作用^[13]。

积极情绪在危机未产生时能起到保健作用，在危机来临时可减轻危机对个体的伤害。它与积极认知相互作用，既有利于危机的解除，又有助于个体人格的完善。

倘若有更多的家长能正确认识情绪问题与心理危机之间的关系，懂得积极的情绪有利于提高人体的免疫功能，注意在日常家庭教育中加强孩子积极心理品质的培养，增强孩子的心理韧性，必定会大大减少青少年心理危机事件的发生率。

（三）要加强危机应对教育

笔者在调研中发现，孩子出现心理危机时，家长面临的困难主要是自身缺乏心理危机干预专业知识与技能（89.83%）及心理危机识别的基本常识（73.38%）。可见，面对孩子的心理危机，家长显得非常无助。

为此，家长应加强对心理健康及危机干预常识的学习，对危机要有敏锐的觉察力。同时，对孩子进行危机应对教育，增强孩子的防范意识，帮助他们识别心理危机现象，了解常见心理问题的表现、类型及其成因；让他们了解什么是危机，什么情况下容易出现危机，哪些言行举止可能是心理危机的前兆，如果自己或周围同学出现一些类似的征兆，应有意识地自助或互助。

树立正确的疾病观。如果孩子已经患有心理疾病或精神障碍，家长要正确看待，消除“家丑不外扬”的病耻感。

（四）加强陪伴和关爱

如果孩子真的遭遇心理危机了，家长该怎么办？

首先，家长要给孩子留出足够的时间去接受现实。孩子很可能因为一下子无法消化而反复去讲述创伤性事件或者自己痛苦的感觉。此时，家长一定要接纳孩子的负面情绪，耐心倾听，给孩子表达情绪和感受的机会，并对他的表达给予充分理解。其次，对孩子的退化行为或不良表现要有心理预期，秉持宽容的态度。例如孩子成绩下降、生活能力减退，家长要理解这是孩子在心理危机中的正常表现。家长要允许孩子有一个走出创伤、度过危机的过程，不要逼迫他要坚强或马上恢复正常状态。最后，家长自己不要过度焦虑。有些孩子在遭遇心理危机后，会有一些躯体上的症状或很长时间走不出来，对此，家长确实需要重视但不必过度焦虑。家长要做的是照顾好孩子的基本生活，帮孩子尽量维持正常的作息和健康的饮食规律。需要注意的是，对于社会功能受损，如孩子因抑郁症等休学在家，家长不能过度纵容孩子龟缩在“舒适区”，要通过心境监测、行为激活、社交技能训练等方式帮助孩子慢慢恢复到正常状态。

当孩子遇到严重心理危机时，家长要认识到自己力量的有限，必要时要寻求专业心理机构的帮助，配合专业人士，对孩子进行及时的危机干预。危机本身既是挑战也可能是成长的契机，一个孩子经历了心理危机的考验后，也许会在心理品质和心理能量上有新的提升。

青少年极端事件背后，都有一个不容忽视的原因，那就是家长没有及时“看见”孩子。“宜未雨而绸缪，毋临渴而掘井。”预防或帮助孩子度过心理危机，家长要做到“四多”，即多观察，求救信号早发现；多陪伴，心灵沟通最有效；多倾听，理解共情不可少；多支持，爱与关怀最重要。

参考文献

- [1]Caplan G. Principles of preventive psychiatry[J]. New York: Basib Book, 1964.
- [2]Loughran H. Understanding crisis therapies: an integrative approach to crisis intervention and post traumatic stress[M]. Jessica Kingsley Publishers, 2011.
- [3]王爽. 青少年心理危机预警的调查研究[D]. 广州: 广州大学, 2017.