

# 高校大学生心理危机预警机制构建与实施效果研究

王开济 李继云

黑龙江八一农垦大学 163319

**【摘要】**：随着社会转型与高等教育大众化的深入发展，大学生群体面临的心理压力源日趋复杂多元，心理危机事件频发已成为影响学生个体发展、家庭幸福与校园稳定的突出挑战。构建科学、高效的心理危机预警机制，实现心理问题的早发现、早干预，是高校心理健康教育工作的主要内容与关键防线。本文旨在系统探讨高校大学生心理危机预警机制的构建逻辑、核心要素与运行模式。研究首先梳理了心理危机预警的理论基础与现实紧迫性；进而从预警对象识别、指标体系建立、信息收集系统、评估研判流程及预警响应分级等方面，详细阐述了多层次、网络化预警系统的构建路径。论文着重分析了当前预警机制在实践中的主要实施模式及其效果，包括基于传统量表筛查的常规预警、依托辅导员与朋辈网络的日常观察预警，以及利用大数据与人工智能技术的智能预警等。研究表明，有效的预警机制能显著提升危机识别的时效性与准确性，但同时在资源整合、数据隐私、专业队伍及家校协同等方面仍面临诸多挑战。最后，本文从完善制度设计、强化技术赋能、促进多元协同、加强专业培训等维度提出了优化策略，以期为提升我国高校心理危机预防与干预工作的科学化、系统化水平提供参考。

**【关键词】**：大学生；心理危机；预警机制；干预；实施效果

## 1 引言

大学生处于心理发展过渡关键阶段，在自我认同、人际关系等方面压力巨大。近年来，心理问题引发的极端事件频发，对学生、家庭、高校及社会均造成不良影响。心理危机指个体遇重大事件或挑战，惯常应对方式失效时的暂时性心理失衡，伴有痛苦等感受，甚至有自伤或伤人可能。

在此情况下，传统“事后补救型”心理干预模式显被动不足。国内外共识是心理危机可防可控，关键是建立“事前预防、事中预警、事后干预”的全程化管理体系。心理危机预警机制是该体系核心，通过对预警对象等系统化监测分析，及时发现危机因素，防患于未然。

虽然国家主管部门多次强调建学生心理危机预防与干预体系，高校也积极探索，但我国高校心理危机预警工作仍存在机制、方法、联动、效果等方面问题，多依赖经验判断或学生主动报告，缺乏数据支持和标准流程。因此，剖析预警机制构建原理，评估实施模式成效与局限，提出优化路径，有重要理论价值和现实紧迫性，本研究将围绕此展开论述。

## 2 心理危机预警机制构建的理论框架与核心要素

### 2.1 预警机制构建的理论基础

心理危机预警机制的构建融合了发展心理学、危机干预理论、公共管理中的风险管理理论以及现代信息科学等多学科知识。其核心理念在于将心理危机视为一个动态发

展的过程，而非突发性事件。该过程通常包含危机前兆、危机发生、危机后适应等阶段，这为预警介入提供了可能的时间窗口。预警机制的本质是一种风险管理工具，它通过持续监测风险因素、评估风险等级并提前发布警示，实现对潜在危机的主动管理。

### 2.2 预警机制的核心构成要素

一个完整、可操作的心理危机预警机制，需包含以下五个环环相扣的核心要素：

#### 1) 精准识别预警对象

这是预警工作的起点，主要锁定两类人群：一是特定群体，如新生、毕业生、经济困难、学业受挫、家庭变故及情感受挫者，他们因特定压力源属高风险人群；二是不特定个体，即通过日常观察、心理测评或他人报告，发现其在情绪、行为、认知上出现显著异常的学生。

#### 2) 构建科学指标体系

这是预警机制的技术核心，需建立多维度指标以全面评估风险水平，包括：

个体发展状态：如成绩骤降、无故缺勤、生活规律紊乱。

情绪与认知：如持续低落、焦虑、易怒，流露无望感，或谈论死亡、自杀。

行为表现：如社交退缩、自伤、攻击、物质滥用，或突然处理个人物品。

社会环境：如遭遇重大人际冲突、家庭变故、欺凌或暴力等应激事件。

### 3) 建立多元信息收集系统

这是机制的“传感器”，需整合多渠道信息源：

心理测评数据：利用入学普查及定期筛查（如SCL-90、PHQ-9等）获取标准化数据。

日常观察报告：依托辅导员、班主任、宿管、学生骨干（心理委员）组成观察网络，记录异常情况。

主动求助信息：来自心理咨询中心及心理热线的求助记录。

数字行为数据：在合规前提下，审慎分析校园卡、网络教学平台及公开社交媒体中反映的行为与情绪模式。

### 4) 规范评估研判与分级流程

收集的信息需由专业人员（心理健康教师、辅导员、院系领导等）进行评估，根据风险的严重性、紧迫性划分为四级：

一级预警（红色/高危）：有明确自杀或伤人计划，或即将实施。

二级预警（橙色/中危）：有严重心理问题及模糊念头，社会功能严重受损。

三级预警（黄色/关注）：情绪行为明显异常，需重点关注。

四级预警（蓝色/一般）：存在轻度困扰，需一般性支持。

## 3 心理危机预警机制的主要实施模式及效果分析

在实践中，我国高校根据自身资源和条件，发展出了以下几种主要的预警实施模式，其效果与特点各有不同。

### 3.1 基于传统量表筛查的常规预警模式

这是目前最普遍采用的模式。每年对新生进行心理健康普查，并定期对全体学生进行抽样筛查。通过统计分析量表结果，筛选出得分异常的学生，将其列为重点关注对象，由心理咨询中心进行约谈评估。

实施效果：该方法具有标准化、覆盖面广的优点，能为学校掌握学生群体心理健康的总体状况提供数据支持，是预警工作的基础性环节。大量研究通过此类普查数据分析了不同人口学特征（如性别、年级）学生的心理危机风险差异。

局限性：时效性差，通常一年仅进行一至两次；受测学生可能存在掩饰心理，影响准确性；筛查出的“高危”学生数量庞大，给后续的约谈与跟踪带来巨大压力；无法实现动态监测。

### 3.2 依托人工观察网络的日常预警模式

该模式强调“人防”的作用，通过完善“学校-院系-班级-宿舍”四级预警网络，发挥辅导员、班主任、心理委员、宿舍长等一线人员的“前哨”功能。他们通过日常接触，识别学生的异常言语、情绪和行为变化，并按规定程序上报。

实施效果：贴近学生实际生活，能发现量表无法反映的细微变化和情境性危机，时效性相对较高。研究表明，学生在出现心理危机时，向关系密切的朋友和辅导员求助的比例较高，证明了这一网络的重要性。许多成功的危机干预案例都始于身边同学的及时报告。

局限性：高度依赖观察者的责任心和识别能力，存在较大的主观性和不确定性。一线人员普遍缺乏系统的心理危机识别培训，可能导致漏报或误报。此外，信息逐级上报可能延误最佳干预时机。

### 3.3 融合大数据与人工智能的智能预警模式

这是近年来随着信息技术发展而兴起的前沿模式。通过收集和分析学生在校内的多源行为数据（如消费、门禁、上网、图书借阅、成绩等），或利用自然语言处理技术分析学生在匿名树洞、课程论坛等平台的文本情绪，构建算法模型，实现对个体心理风险的动态预测和自动预警。

实施效果：该模式最大的优势在于主动、实时、隐蔽。它能在学生出现明显外在异常之前，通过行为模式的细微改变发现潜在风险，极大提升了预警的预见性。例如，有研究构建了基于神经网络的大学生心理危机预警模型，能够综合症状因子、基本信息和日常行为特征进行智能判别。基于社交媒体大数据分析情绪变化的预警模型也展现了其技术可行性。

局限性与挑战：面临严峻的数据伦理与隐私保护问题。数据的收集、使用必须严格遵循知情同意和最小必要原则。模型算法的“黑箱”特性可能导致结果难以解释，引发争议。此外，技术模型的准确率有待提高，且建设与维护成本较高，目前仅在部分具备条件的高校进行试点探索。

### 3.4 综合联动干预模式下的预警子系统

许多高校将预警机制置于一个更宏大的综合干预模型之中。例如，“三联动+三阶段+四要素”模型将工作分为预防、干预、支持三个阶段，强调学校、家庭、社会（医疗）三方联动，预警工作紧密融入预防阶段，并为干预阶段提供精准目标。又如“社会工作+心理危机干预”融合模式，通过个案管理、评估反馈等社会工作方法，丰富了预警信息的来源和评估视角。

实施效果：这类模式将预警从孤立的技术环节提升为

系统工程的有机组成部分，强调了资源整合与流程衔接，有助于解决预警与干预“两张皮”的问题，提升了整体工作的协同性和有效性。

局限性：对学校的顶层设计能力、部门协作机制和资源投入要求极高，在实践中容易因部门壁垒、权责不清而难以顺畅运行。

## 4 当前预警机制实施面临的挑战与优化对策

尽管预警机制的建设已取得长足进步，但在实施层面仍面临一系列共性挑战。

### 4.1 主要挑战

资源整合困难：校内各部门信息孤岛现象严重，学生工作系统、教务系统、后勤系统、网络系统数据不通，难以形成全景式的学生心理画像。

专业人才短缺：具备心理评估与大数据分析能力的复合型人才匮乏。一线辅导员队伍流动性大，且心理危机识别与应对的专业培训不足。

家校协同障碍：部分家长对心理问题存在“病耻感”，不理解、不配合学校的预警与干预工作，甚至隐瞒学生病史，成为预警链条中最薄弱的环节。

伦理与法律边界模糊：智能预警模式下的数据采集范围、预警信息知情范围、强制干预的法律依据等问题，尚缺乏明确的规范和共识。

### 4.2 优化对策建议

完善顶层制度设计：高校应制定专门的《心理危机预警与干预工作实施办法》，明确预警工作的目标、原则、组织机构、各主体职责、工作流程和保障措施，使其有章可循、权责清晰。

推动数据有序共享与智能平台建设：在确保安全和隐私的前提下，通过校级数据中台整合关键业务数据。可优先开发或引入轻量级、符合伦理的智能预警辅助系统，为人工判断提供数据参考，而非完全依赖算法决策。

构建专业化、常态化的培训体系：对辅导员、心理委员、宿舍长等核心预警人员进行分层、分类的定期培训，内容涵盖危机信号识别、初步沟通技巧、信息上报流程及自我保护，提升整个预警网络的专业敏感度与操作规范性。

深化家校医协同机制：通过家长学校、致家长信、专题工作坊等形式，普及心理健康知识，降低病耻感，明确家庭在危机预防中的法律责任与配合义务。与精神卫生医疗机构建立绿色转介通道，实现评估、诊断、治疗的无缝对接。

注重人文关怀与隐私保护：预警工作的最终目的是帮助学生，而非“监控”学生。在实施中必须坚持以学生为中心，将尊重、保密、无害化原则贯穿始终。任何技术工具的应用都应以增强人文关怀的温度和精度为目标，避免给学生贴上标签或造成二次伤害。

## 5 结论

构建与实施科学有效的高校大学生心理危机预警机制，是一项关乎学生生命安全与健康成长的系统工程，也是推进高校治理现代化的重要体现。本研究系统论述了预警机制的构建要素，分析了常规筛查、人工观察、智能预警及综合联动等主要模式的成效与局限。研究表明，一个理想的预警机制应是多层次、网络化、人机协同的有机整体：它既需要扎实的常规普查和敏锐的人工观察网络作为基础，也可以借助大数据和人工智能技术提升预警的预见性和效率，但所有这些都必须嵌入到清晰的制度框架和多元主体的协同联动之中。

当前，预警机制的实施正从经验主导走向数据驱动，从被动响应走向主动预防。未来的发展方向应是在严格遵守伦理规范的前提下，促进信息技术与人文关怀的深度融合，着力破解数据共享、专业能力、家校协同等瓶颈问题。唯有如此，高校心理危机预警机制才能真正发挥其“安全网”和“稳定器”的作用，为培养身心健康、全面发展的时代新人提供坚实保障。

## 参考文献

- [1] 李彤彤, 李坦, 郭栩宁. 基于社交媒体大数据的大学生心理危机预警 [J]. 现代远程教育研究, 2021, 33(4): 92-103.
- [2] 付瑞鑫. 基于社交媒体的大学生情绪危机预警研究 [D]. 北京: 对外经济贸易大学, 2023.
- [3] 付贺贺. 高校心理危机干预机制的优化研究 [C]// 第四届教育理论与实践研究论坛论文集. 2025: 1-5.
- [4] 刘哲, 张雪娟, 王兴伟, 等. 大学生心理危机预警与干预机制研究 [J]. 当代教研论丛, 2023, 9(12): 44-48.
- [5] 杨柳清. 基于大数据的大学生心理危机预警与干预机制研究 [J]. 成才之路, 2025(31): 41-44.
- [6] 王计生, 徐多勇, 唐莉, 等. 基于大数据的高校学生心理危机智能预警模型构建 [J]. 成都医学院学报, 2024, 19(1): 111-115.