

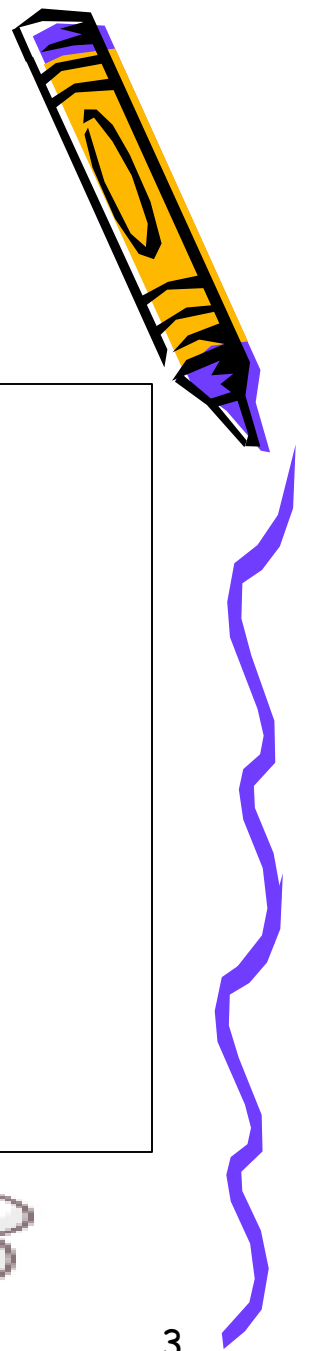
学校心理危机的预防及干预

江苏. 扬州
2017年3月



• 主要内容

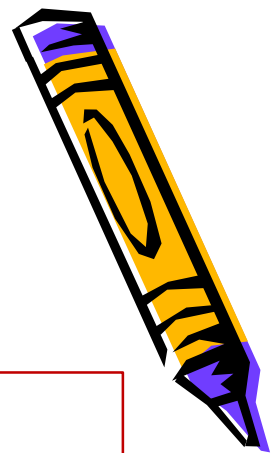
- 概念澄清
- 学校心理危机预防
- 学校心理危机干预



说到“危机”
您想到了什么？



什么是危机？



危险

----威胁、冲突、动荡、动乱、
意外、突发、紧急、危险、措手不及、
应对不暇

机会

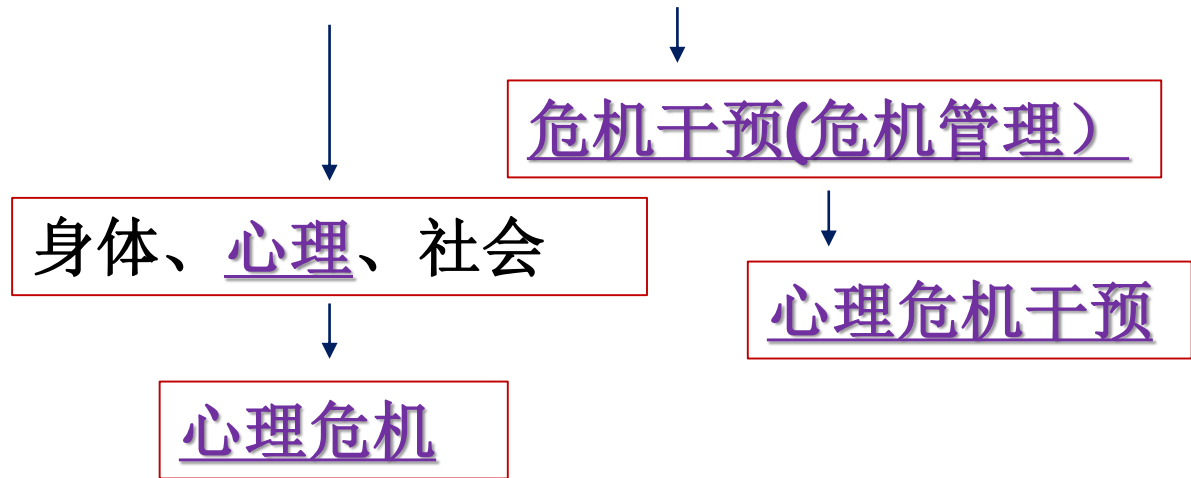
----学习、转化、新生的力量与智慧

凤凰涅槃浴火重生，柳暗花明又一村
大乱大治 压低弹高



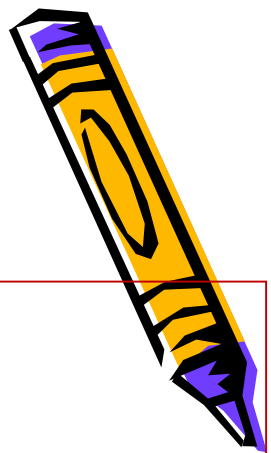
对于危机概念完整的解读

□ 危机 = 危机事件 + 危机反应 + 危机应对



在人们的表达中，有时“危机≈危机事件”
有时“危机≈危机反应”

危机干预 = 事前 + 事中 + 事后



危机类别

➤ 发展性危机(developmental crisis)

常态人生过程中发生的、具有重大人生转折意义的事件。比如入学不适应、考试成绩不佳、毕业找工作不顺、结婚、生育、离婚、职位变动、退休等。需要预防性心理教育。

➤ 存在性危机(exsistential crisis)

探索生命目的和意义引发的内心冲突和焦虑。需要全面的生命教育。

我们不是生活在真空中，我们每一人都存在危机，只是程度的不同而已。

特别
关注


➤ 情境性危机(situational crisis)

个人或一群人经历自然灾害或人为灾难，并影响到他们的生活环境，破坏个人驾驭感和社区连结感。

- 自然灾害：地震、洪灾、飓风、旱灾、饥荒、火灾、火山、龙卷风、暴风雪、山体滑坡等
- 生物因素引起：流行病爆发
- 政治因素引起：战争、难民、种族清洗
群体暴力事件、经济大萧条
- 社会因素引起：恐怖袭击、绑架、强奸、破产、失业、离婚、自杀、暴力袭击、亲友亡故、交通事故、大病、失恋等。

负性
生活
事件

需要心理危机干预，以预防产生心理后遗症（心理创伤）。

- 
- **危机（事件）**：个体或群体所遇到的无法按照通常方法去应对的、紧急的严重事件。

- 危机事件具有危险性和破坏性
- 危机事件具有突发性和紧急性
- 危机事件具有高度不确定性
- 危机事件具有一定的社会影响



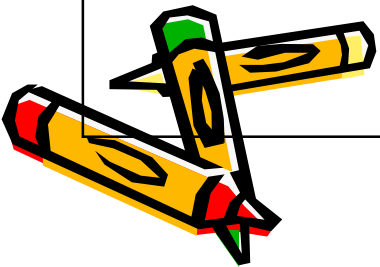
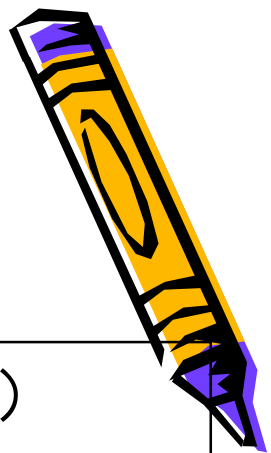
学校（校园）危机事件

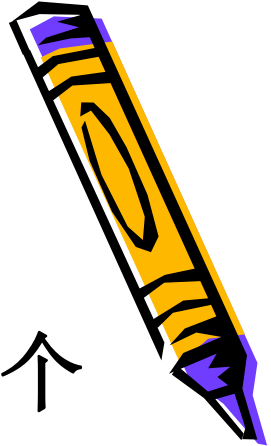
- “天灾”——突发性的自然灾害（地震、台风等）
- “人祸”——校园恶性犯罪事件（凶杀、绑架、
抢劫等）

——校园重大灾难事件（群体性的如交通安全、食品安全、火灾、校园建筑物倒塌等；个体性的包括家庭变故如父母离婚、亲子冲突、亲人死亡等；成长变故如学业挫折、异性交往挫折、违纪违规处分等）

——校园暴力、冲突、伤害事件（师生之间或生生之间的冲突，运动伤害，同伴间的敲诈、勒索、侮辱事件等）

——校园自残、自虐、自杀事件



- 
- **心理危机：** 人在面临自然、社会或个人的**重大事件**时，由于**无法**通过自己的力量**控制和调节**自己的感知与体验，所出现的情绪与行为的**严重失衡状态**。

主观感受与评价：

只有创伤事件在主观上被体验为威胁满足需要、身心安全和人生意义，当事人才会进入危机状态。



心理危机的主观原因

- 自我认知与思维模式差错。
- 个性缺陷。
- 期望值高，挫折的承受能力差。等

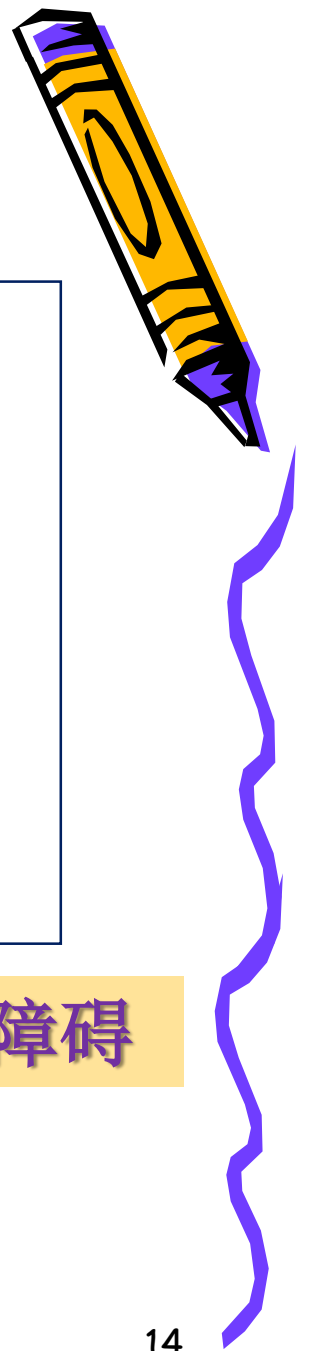
- 心理素质是对心理危机的结果
- 起决定性作用的重要因素。



关于心理危机的认识误区

- 把心理危机与自杀混为一谈；
- 把心理危机与精神疾病混为一谈；
- 把心理危机与危急事件混为一谈。





- 青少年学生和大多数学校工作人员在各种危机事件中（后）所表现出来的绝大多数情绪和行为问题都是一般性心理问题，都可看做是“对不正常状态的正常反应”，属于正常自然的应激反应，一般**6—8**周会明显减轻甚至消失，但也有可能真正陷入危机。

□ 心理应激反应——心理危机——创伤后应激障碍

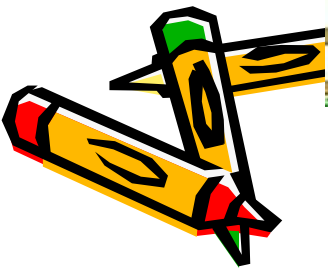
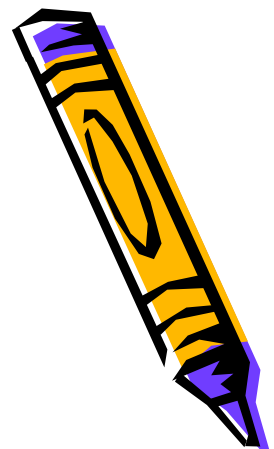
↓
即时

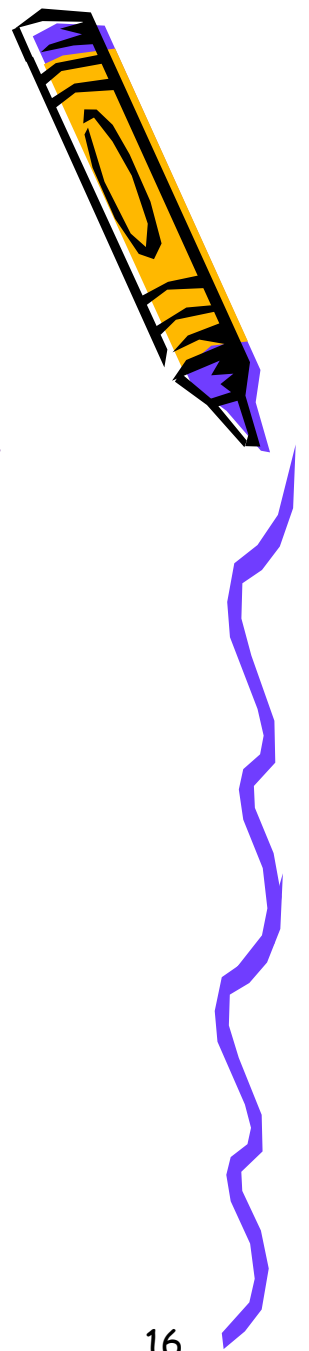
↓
继发

↓
后续



· 学校(心理)危机预防





- 我们处于一个充满不确定性的
高风险的时代和社会。



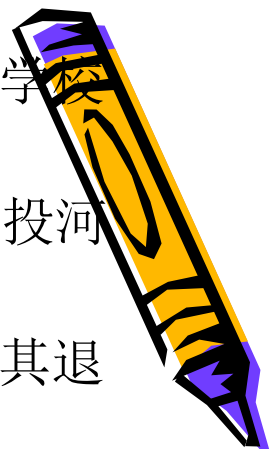
2017年以来的学校（校园）重大危机事件

- 1月2日北京邮电大学有一不明身份的人从男生宿舍6楼跳下，
- 1月6日江苏盐城市滨海县通榆镇一名小学数学老师被人杀害在学校的厕所内。
- 1月10日广西梧州藤县一初中女生在考试中途离开考场，进入厕所后从四楼向外跳下，跌落至校外路旁，后经抢救无效死亡。
- 1月11日山东大学大四女生出租屋内上吊自杀 被发现时已身亡四天
- 1月17日北京理工大学深夜研究生跳楼身亡
- 1月20日深夜，安徽合肥市某小区内，一名小学生被在家自缢身亡，自杀前因玩游戏被家长批评。
- 1月27日除夕夜云南15岁留守少年喝农药自杀。
- 2月9日，广西池州市一名16岁的少年，因寒假作业未完成就跳湖自杀，后因恐惧自行游上岸，随后又欲跳楼自杀。所幸，一名民警目睹此景，不顾危险将其死死抓住。

2月13日，重庆某校初一学生，还差半个月满13岁的小阳（化名）在开学日背着书包从11楼的家中坠下身亡。



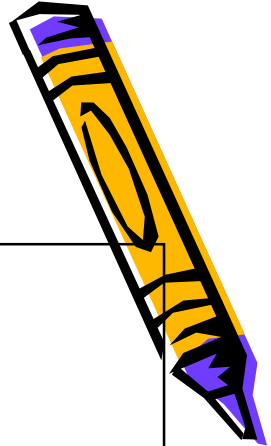
- 2月13日上午，浙江象山中学高二一学生从学生宿舍五楼坠楼，学校第一时间送人民医院，经抢救无效死亡。
- 2月13日晚上，江西九江庐山市一13岁少女留“捐器官”遗书后投河自尽身亡。
- 2月16日，山东东营市广饶县一名初中生因违纪被学校处分，令其退学，喝农药自杀。
- 2月19日晚，四川师范大学一大四学生在寝室自缢身亡，
- 2月28日，广州医科大学大四一学生在实习的广州医科大学第一附属医院27层意外坠落身亡。
- 3月3日，河南省濮阳市第一高级中学培优班发生寝室血案，李松（化名）凌晨杀死同班同学卢天川（化名），另一名同学受伤。
- 3月4日，陕西渭南职业技术学院农学院一名大二学生宿舍内上吊身亡
- 3月18日，山东临沂大学一学生上吊自杀
- 3月22日上午，河南濮阳县第三实验小学教学楼厕所附近发生踩踏事故。截至22日下午3点，事故共造成22名学生受伤，其中1人在送往医院途中死亡，5人重伤。





- 还有.....
- 更别说很多社会重大恶性事件
-

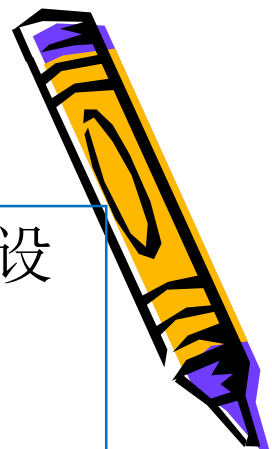


- 
- 居安思危，思则有备，有备无患。
 - “防火”比“救火”更重要
 - 【史上最牛校长叶志平】
 - 5.12汶川特大地震天崩地裂中，四川省绵阳市安县桑枣中学全体师生无一伤亡。



学校(心理)危机预防措施

- 充满人文关怀的学校制度、学校文化、学校环境建设
- 积极良好的家校沟通协作
- 积极良好的师长的榜样示范
- 重视开展学校心理健康教育（生命教育、生涯教育、安全教育）
- 进行危机预防干预的学习与讨论（讲座、班会课等）
- 建立预（防）警（报）联动机制
 - 【班主任、学科教师、班上同学（心理委员）、家长、学校所有人---心理教师---德育主任、德育副校长---大校长）】
- 进行心理健康（问题）的测评筛查



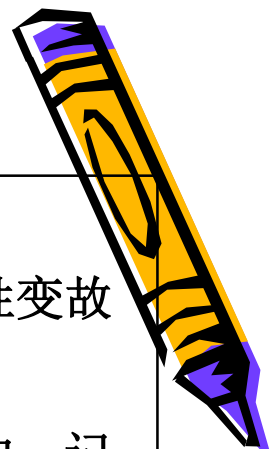
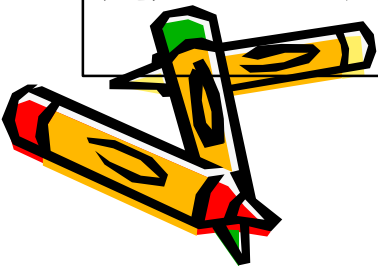
发现心理危机

- 要有发现的“头脑”——有意识
- 要有发现的“眼睛”——有能力
- 上报“心理危机”但求“宁滥勿缺”
- 上报“心理危机”贵在“早、快”

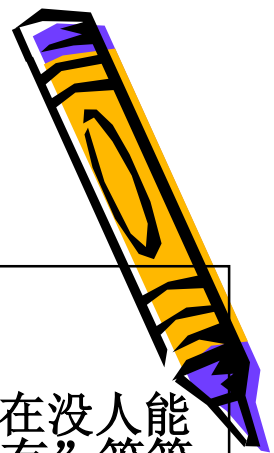
发现心理危机

- 是否有较大的、自身难以应对和承受的生活事件、危机情景、突发性变故发生；
- 是否出现了心理失衡，出现了认知活动效率下降（如注意力不能集中、记忆力下降、思维能力和活跃程度降低等）、难以控制的不良情绪（如忧郁、紧张、焦虑、愤怒、痛苦、沮丧等）、行为的消极改变（如学习、工作的积极性下降，对于原本喜欢的活动参与的热情下降，脾气变坏，与人交往的兴趣下降等）；
- 是否出现了一些生理上的不良变化，如失眠、食欲不振、头痛等；
- 社会心理支持系统状况（比如与家庭、同学、老师的关系，是否能得到他人的主动关心以及主动寻求帮助的意识）。

对于具备上述1—3条，又不具有良好社会支持状况的学生，需要特别引起关注，因为这样的学生更容易陷入心理危机。



心理危机的的征兆（主要表现）



语言方面：直接表露自己处于痛苦、抑郁、无望或者无价值感中
有些人会有直接的语言表达：“我希望我已经死了”
“再也不想活了” 或间接表示：“我所有的问题马上就要结束了” “现在没人能帮得了我” “没有我，别人会生活得更好” “我的生活一点意义也没有” 等等

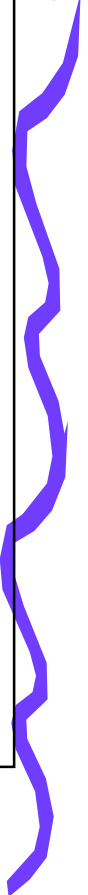
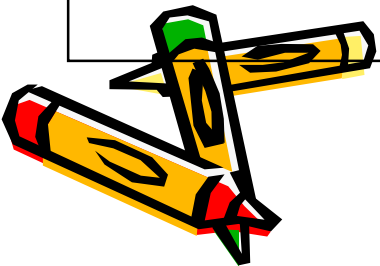
情绪方面：容易激动愤怒，持续不断地悲伤或焦虑，常常流泪；

社会功能方面：注意力不集中、成绩下降、经常缺勤；

人际交往方面：孤僻、人际交往明显减少、无缘无故地生气或与人敌对；

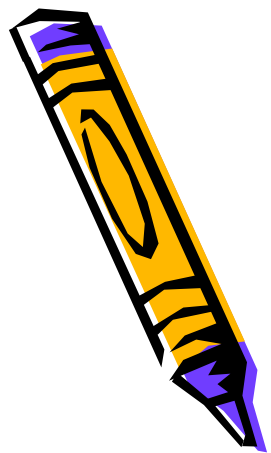
行为方面：行为紊乱或古怪；

生理方面：睡眠、饮食或体重明显增加或减少，过度疲劳，体质或个人卫生状况下降等。



通俗地说：

- 和一般人不一样
- 和一般平时表现不一样

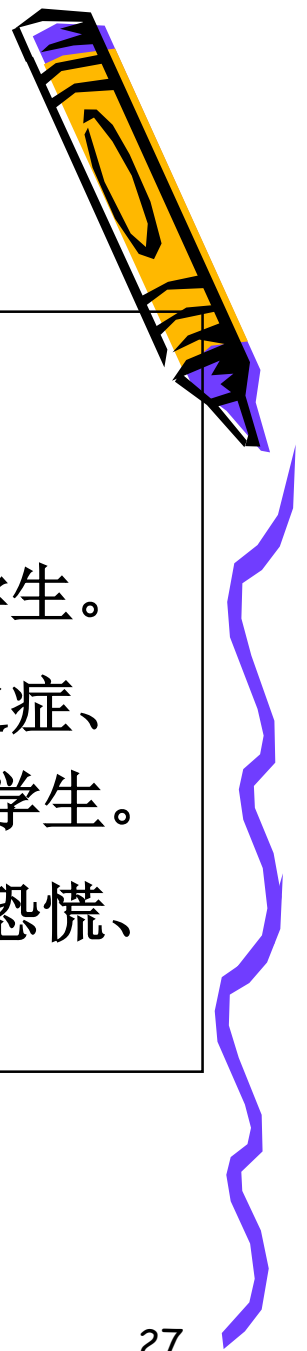


关注高危人群

- 1、遭遇突发事件（如家庭发生重大变故、遭遇性危机、受到自然或社会意外刺激、恐怖刺激）的学生。
- 2、学习压力、生活压力过大的学生。
- 3、人际关系、个人感情受挫后出现心理或行为异常的学生。
- 4、面临将导致严重后果（如违纪违法）问题而惶惶不安的学生；
- 5、性格过于内向、孤僻、过于敏感多疑、易于紧张焦虑缺乏社会支持的学生。

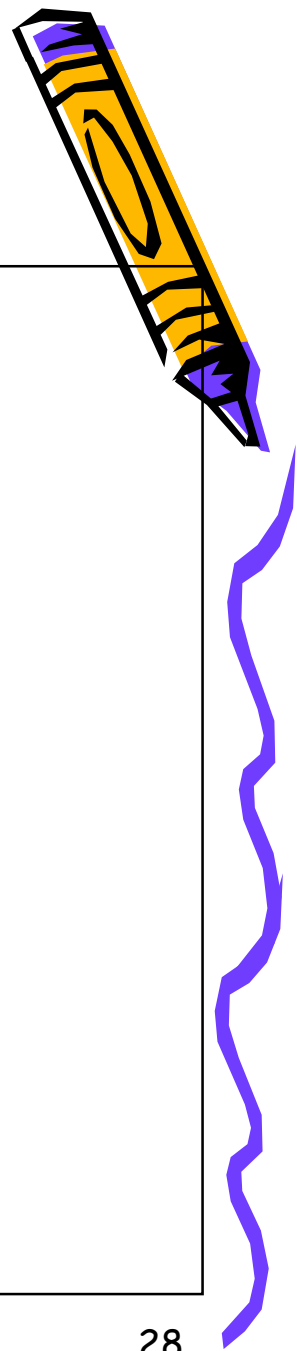
关注高危人群


- 6、严重环境适应不良的学生。
- 7、家境贫困、经济负担重、深感自卑的学生。
- 8、身体出现严重疾病，个人很痛苦，治疗周期长的学生。
- 9、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、情感性精神病等疾病的学生。
- 10、由于身边的同学出现危机状况而受到影响，产生恐慌、担心、焦虑、困扰的学生。



警惕敏感时段

- 1、新生入学后
- 2、重要考试前
- 3、成绩下达后
- 4、评优选干前后
- 5、受到惩处后
(考试作弊被抓或严重错误被发现后)
- 6、突发事件发生(或遭遇重大变故)后
- 7、严重冲突发生后
- 8、毕业前夕
- 9、春季
- 10、阴雨连绵的天气



- 
- 2007年，北京心理危机研究与干预中心发布《我国自杀状况及其对策》报告，主要数据显示，中国是世界上自杀人数最多的国家，全世界每年大约有**100**万人死于自杀，其中超过**1/4**为中国人。中国每年有**28.7**万人死于自杀，**200**万人自杀未遂。自杀是中国总人口的**第5**位死因，是**15-34**岁人群的首位死因。在自杀者中，**80%**的人患有抑郁症。

或：北欧三国是世界自杀率最高的地方



关于自杀

自杀信号的识别

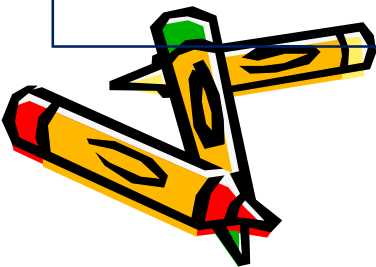
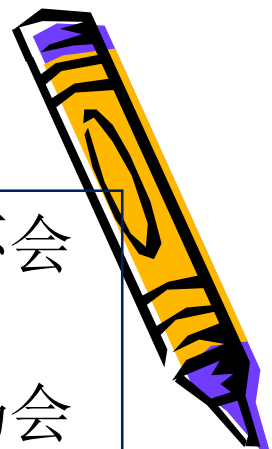
- 以前有过自杀史：这将意味着这个人有极大可能再次去尝试自杀；
- 频繁谈论死亡、扬言自杀。
- 重度抑郁：悲伤、焦虑、对以前喜欢的事和人都不再感兴趣。
- 作好死的准备：例如写遗书、将各项事务打点好、分发个人财产、寻求各种自杀的方法（购买药物、绳索等）。
- 人格或行为上的突然明显的改变：严重失眠、体重暴减，情绪低落或者突然高涨、忽视个人外表形象等。

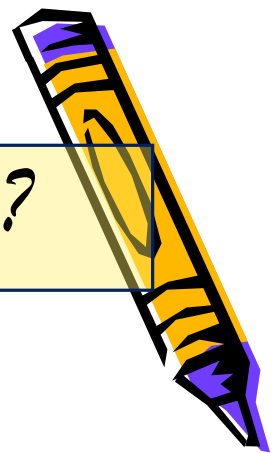
※不要认为自杀这种情况可以自己慢慢消除。自杀的征兆一直以来都是自杀者对周围人发出的求助信号！



对自杀认识的误区

- ❑ 宣称要自杀的人，绝对不会自杀，真正想自杀的人不会预先示警。
- ❑ 真正采取自杀行为的人，必是坚持想死，即使被救仍会自杀。
- ❑ 发现一个人可能自杀时，最好不要再和他讨论到死的问题。
- ❑ 许多人宣称要自杀，只是一种威胁而已，我知道他(她)绝对不会(不敢)这样做。
- ❑ 自杀较容易发生于某一社会阶层或某种环境背景的人。
- ❑ 自杀的危机一旦过去了，就不会再有问题。
- ❑ 所有自杀的人，都是精神异常者。

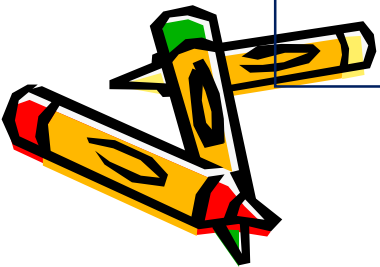




假如你遇到有人要自杀，你怎么办？

个案：企图跳楼自杀事件

一个青年人坐在高楼栏杆边上，扬言要自杀，说：“我的学习、生活非常难过辛苦，我不想活了，我要跳下去！”假如你是第一位发现及到达现场的人，你会如何响应及处理？



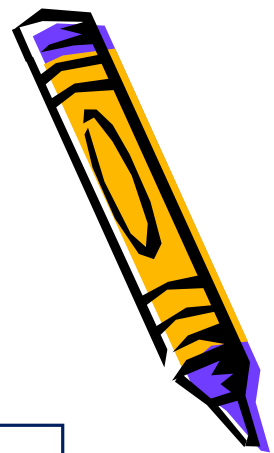
如何对企图跳楼自杀者喊话？

1. 你有什么困难？请下楼来，告诉我如何帮助你。
2. 怎么联络你的亲人朋友？能告诉我吗？
3. 让我陪你一起下楼来，商量解决方法。
4. 你如果这样死了，事情可能不明不白。
5. 请说出来，让我知道如何帮助你。
6. 我会尽力帮助你。我会跟你一起面对。

以及持续的全面的关怀，请相关单位共同协助。

你先发现时

- 1、迅速通知学校行政、学生处负责人或心理咨询中心老师；
- 2、110报警
- 3、说明企图自杀事件的地点；
- 4、紧急处理、获得对方关于安全的承诺。。。



如果当事人只找你

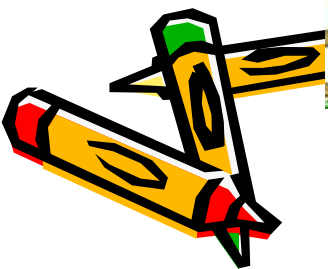
- 1、对当事人说：某某某，我来啦，是我上楼去呢？还是你下楼来跟我聊呢？
- 2、准备水和事物（生理方面的满足最重要）
- 3、慢慢接近当事人，先请其吃东西，再做其安抚工作，就会更容易。

要机智灵活要缓和而不能激化

当事人的情绪



· 学校(心理)危机干预

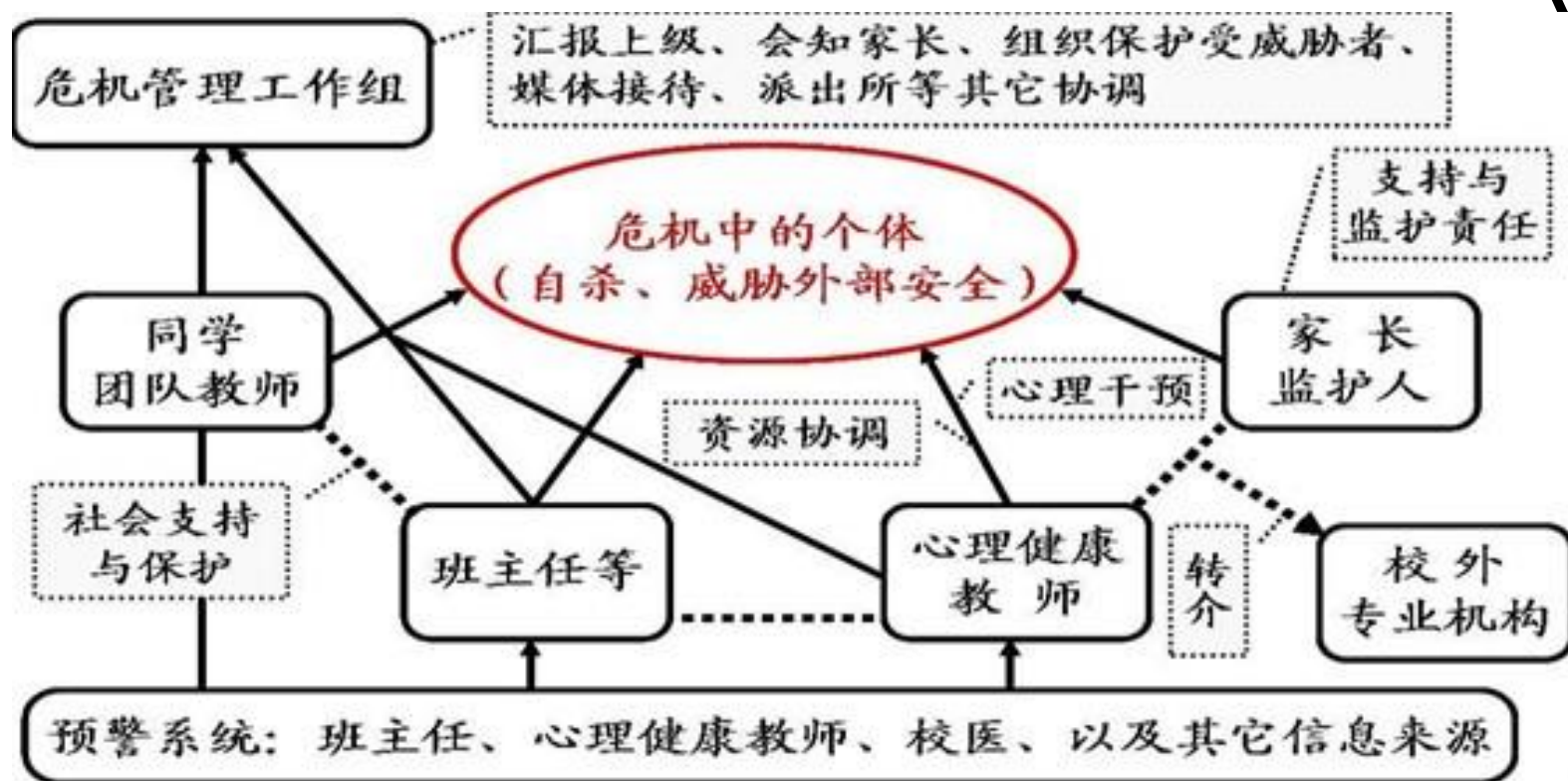


学校危机事件发生后的紧急应对措施

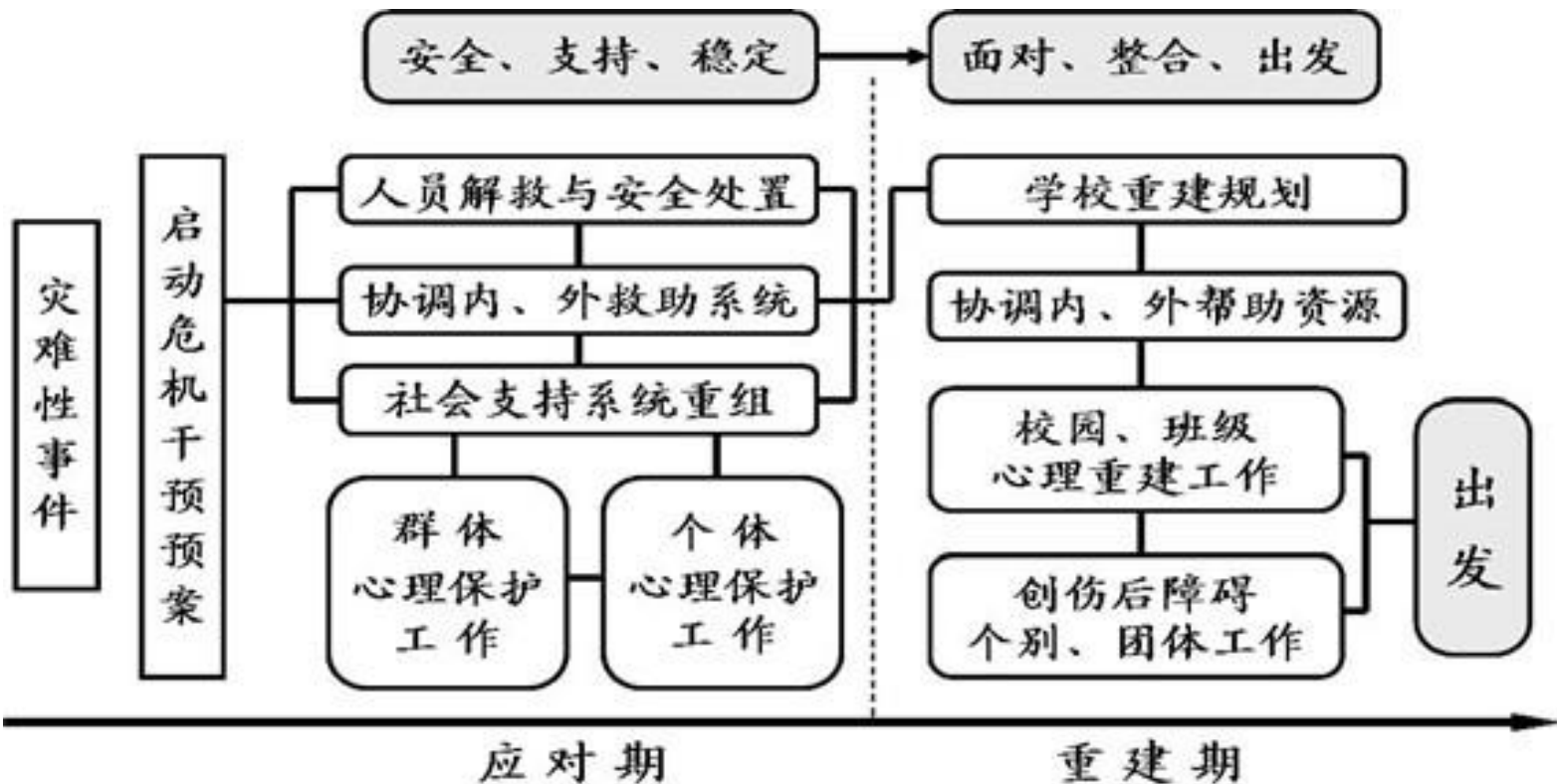
- 建立校园危机应急管理队伍
- 保障各类人员的安全
- 保护事发现场
- 与医疗救护、公安、火警、交警的协调
- 危机事件信息的搜集、整理与上报及报道
- 与当事人亲友的联系与沟通
- **个别或团体心理援助**



学校危机应对流程（个体危机）



学校危机应对流程（群体危机，以灾难危机为例）

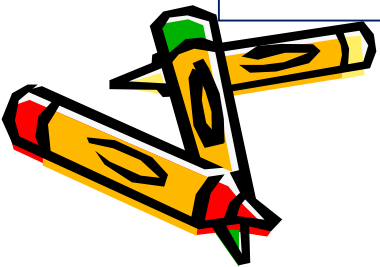
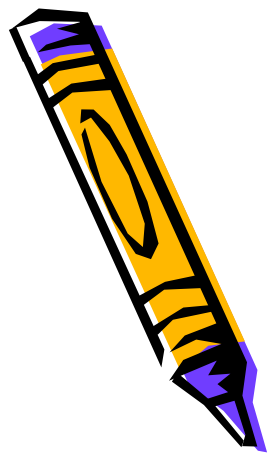


为什么要进行心理危机干预

心理危机反应： 容易出现情绪失衡状态

暴躁冲突	抑郁强迫
狂躁多语	孤独少言
痛苦不安	激情难抑
绝望麻木	焦虑烦躁

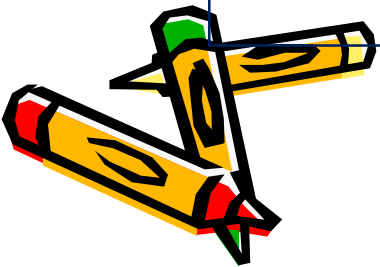
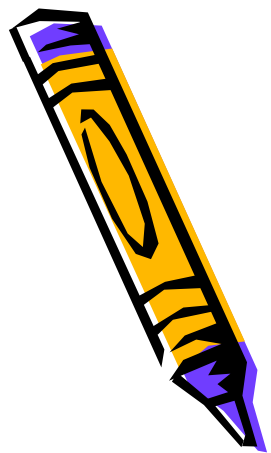
不同个体的反应不同



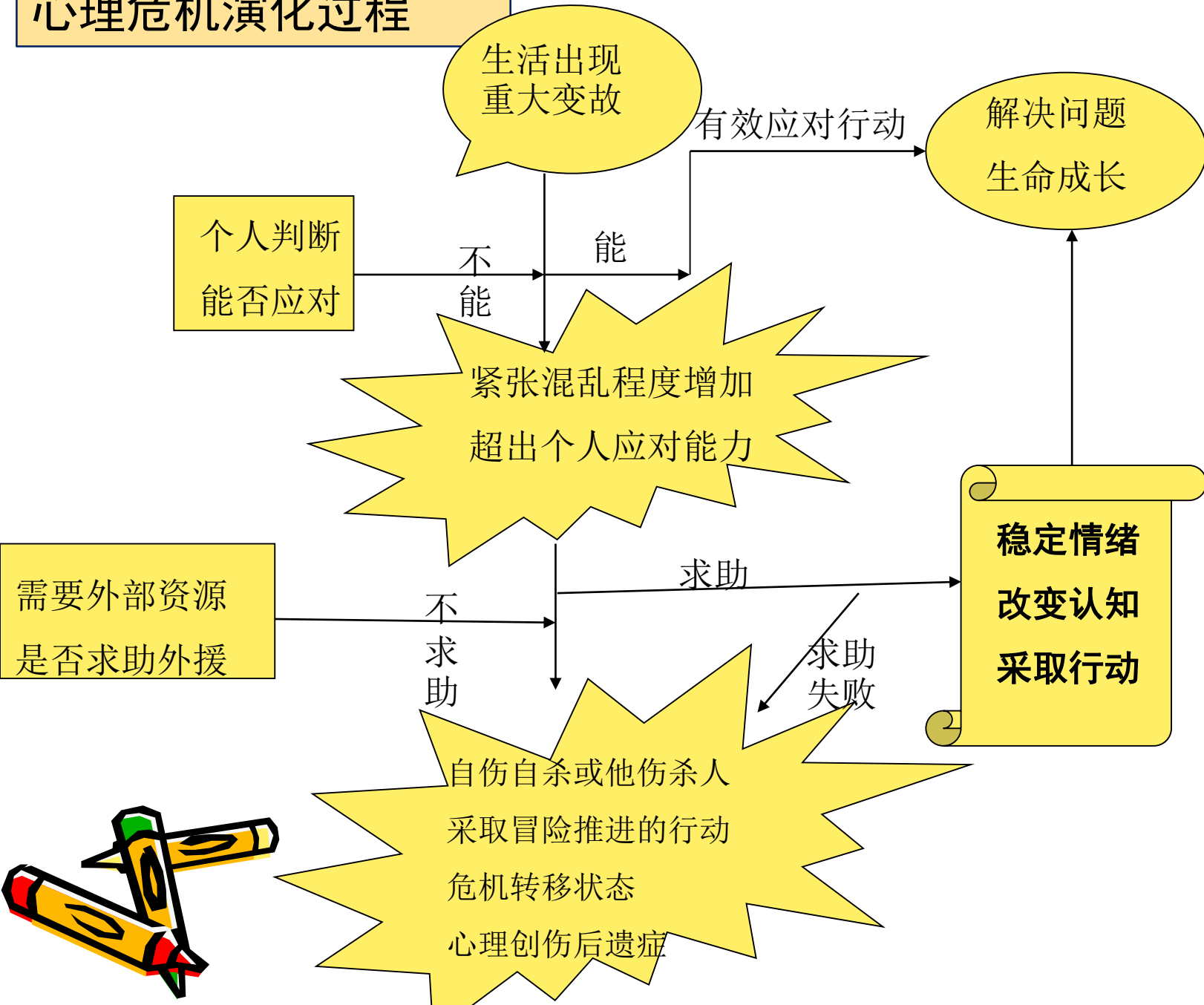
心理危机反应： 容易导致冲突性行为的产生

轻生自杀、肢体自残
暴力攻击、离家出走
吸毒、酗酒
性行为错乱

不同个体的反应不同



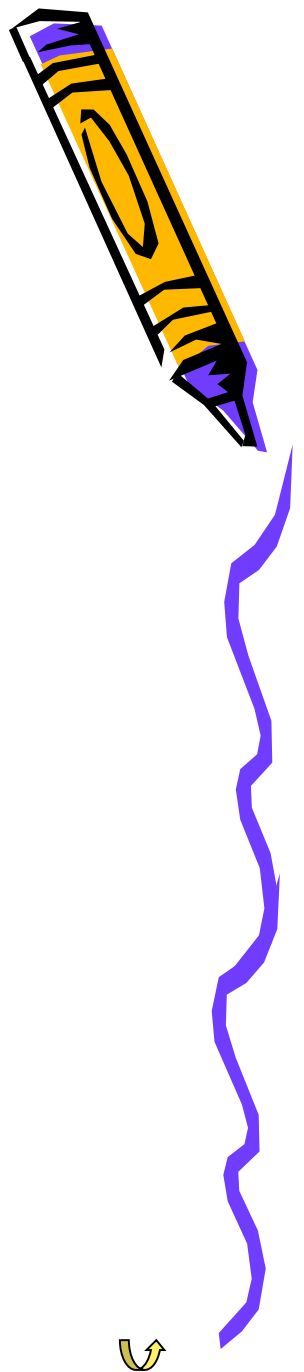
心理危机演化过程




心理危机干预

学校心理危机干预的应急系统

- 领导指挥组
- 专家指导组
- 专业工作组





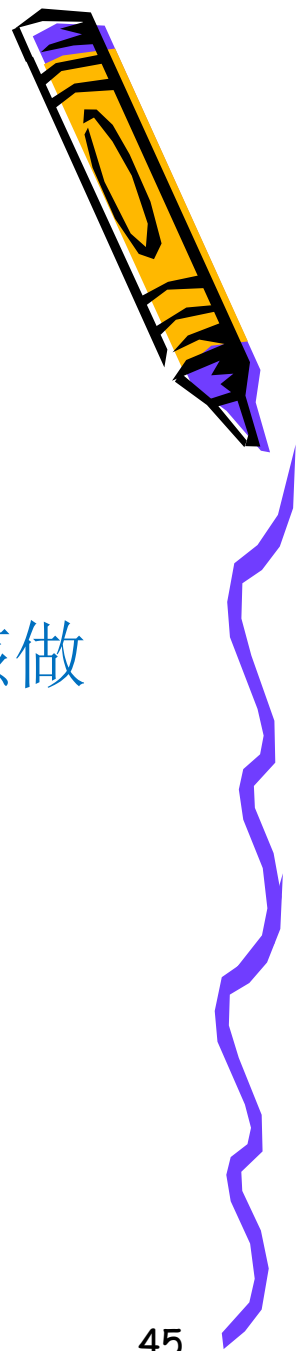
心理危机出现并不可怕，只要当事人或人群能得到及时的、专业的心理服务与援助，就可以化危机为发展，促进人在心理上更快地走向成熟与完美。



对于中关村二小事件，你怎么看？

- 学校太冷漠？ Or 学校坚持原则？
- 家长太任性？ Or 家长正当权利？
- 老师太无能？ Or 老师很负责已经做了应该做的

- 学校（老师）不一定强势
- 家长（学生）不一定弱势



中关村二小第一份声明



承蒙社会各界长期以来对学校的关注和支持，我校一直认真落实教育部、北京市以及海淀区教委文件精神，始终坚持立德树人，秉承二小的办学理念，关心、爱护学校的每一位学生，坚守教育责任，努力让每一位学生都能健康快乐成长。

近期，一起发生在我校三名中年级学生、家长之间的事件引发了社会的关注。从事发到现在，学校一直在积极努力协调，客观、公正地处理几方家长间的相关诉求和矛盾纠纷。本着保护好每一位未成年孩子的合法权益，特别是事件中提到的受伤害的未成年人原则，学校还将做持续努力，力争达到多方认可的结果。

此外，针对近期网络上出现的关于我校以及相关事件的不实言论，我校将保留通过法律途径维护学生及学校声誉，并追究相关主体责任的权力。

在此，我们真诚地呼吁：关心关注此事的媒体和公众，从保护未成年人健康成长、维护学校正常教育秩序的角度出发，让教育问题回归校园进行处理。我们诚恳接受社会各界的监督和帮助！

北京市海淀区中关村第二小学

2016年12月10日



中关村第二小学声明（之二）：中关村第二小学 关于“学生受伤害事件”的处理进展情况

近期我校发生的学生受伤害事件，引起社会各界广泛关注。对该事件的发生，我们深深自责；对该事件给学生及家长带来的伤害，我们深表歉意。经过学校认真核查，现将截至目前的有关情况说明如下：

一、事件发生的基本经过

学校在调查该事件的过程中，调取了事发前后楼道内监控录像（厕所内没有监控）。监控显示：2016年11月24日上午10时03分10秒，明明（化名，即受到伤害的同学）从教室出来进入厕所。03分17秒至18秒，军军（化名）同学和亮亮（化名）同学从操场进楼后相继进入厕所，03分47秒至48秒，军军和亮亮一前一后跑出了厕所回到教室。04分22秒，明明从厕所出来回到教室，在楼道里边走边用袖子擦着额头。整个过程，明明在厕所里的时间为1分12秒，亮亮和军军在厕所里待了30秒，明明是在其他两人离开厕所后34秒走出厕所的。

明明在事后的11月25日至12月1日均按时到校上课，12月2日经明明父亲请病假后未再到校。

学校在调查中，得到当事学生的如下描述：

明明说：当时他站在厕所的一个隔间里面，亮亮进厕所后看见他，就从隔壁的隔间拿起垃圾筐扔了一下，正好扣在自己的头上。之后，他在厕所的洗手池洗了洗，就出来了。

亮亮说：他和军军去厕所，看到明明在上厕所，就想逗逗他，把一个垃圾筐从隔壁扔进了明明所在的隔间里面，看都没看，就跑出去了。

军军说：自己只是开玩笑说要打开门看看，并没有实际开门，也没有参与扔垃圾筐的事，但是乐来着，自己事后也觉得亮亮做得有些过分。

• 二、事件发生后学校所做的工作

• 事件发生后，学校一直在做相关家长工作。调解过程中，明明的家长坚持要求学校认定亮亮、军军的行为是校园欺凌行为并记录在案，且书面提出四项诉求（以下为原文）：


• 1.将施暴者亮亮、军军的行为定性，通报批评并记录在案，采取矫治措施予以教育惩戒。

• 2.保护明明在校期间的身心安全，不因受害者身份遭到二度伤害。

• 3.要求亮亮、军军家长进行诚恳的书面道歉，在校领导面前、三个孩子均在场的情况下宣读道歉书，保证这两个孩子不再对我们进行霸凌侵害，拒绝口头和敷衍的态度。

• 4.明明因此事已经造成心理创伤，需要进行专业的儿童心理干预，军军、亮亮家长需承担此部分治疗费用的权利。

• 为此，学校与三位同学的家长就上述诉求反复进行沟通，亮亮和妈妈向明明及其父母当面致歉，军军的家长也对孩子的不当行为进行了教育，但亮亮和军军的家长不认可此事是校园欺凌行为，更不是施暴行为，故始终未能达成共识。



经学校多方调查、了解，明明和亮亮、军军属于正常的同学关系，课上、课下互动交往正常，有互相起外号现象，但没有明显的矛盾冲突。我们认为，上述偶发事件尚不足以认定亮亮和军军的行为已经构成校园“欺凌”或“暴力”。


在明明请假期间，班主任老师每天询问孩子情况，并告知学习进度及记事。老师和校领导多次提出到明明家看望孩子并与家长沟通，但均被家长以各种原由推托。

从事件发生至今，学校一直在积极努力工作。相关负责人员和老师全程参与了调查、调解和学生教育引导等工作。

通过此事件，我们将汲取教训，以此为鉴，本着认真理性、客观公正的原则，妥善处理，同时严格学校日常安全管理，开展心理辅导，组织系列主题活动，通过师生互动、同伴交流等方式，引导学生建立平等友爱的同学关系，让每一位孩子在我们的校园里健康成长、全面发展。

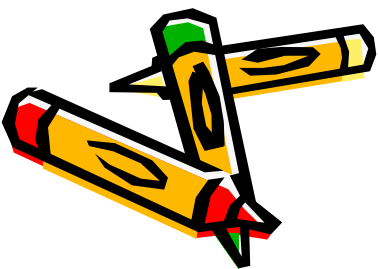
北京市海淀区中关村第二小学

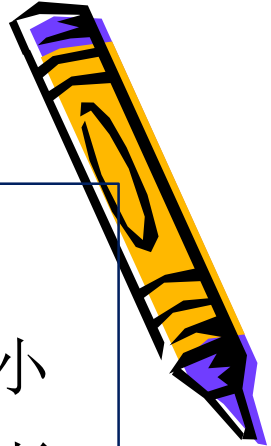
2016年12月13日



对于中关村二小的前后两份申明，
您有什么分析与思考？

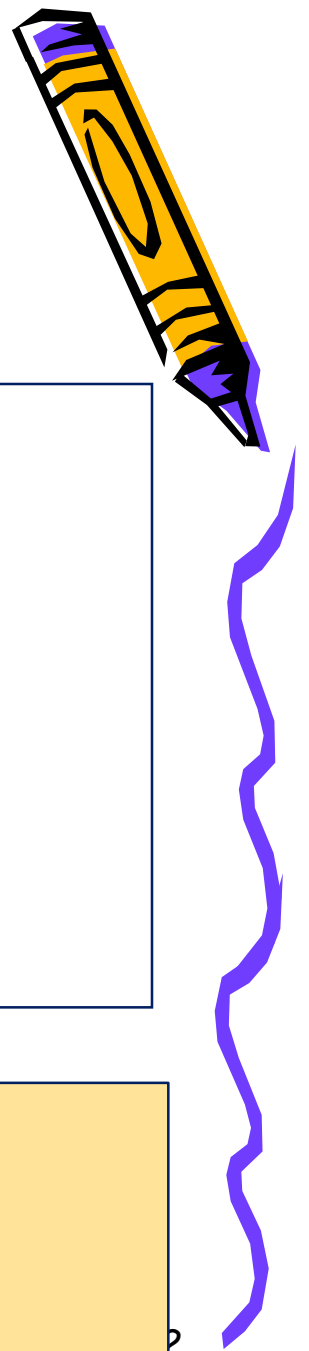
如果让您来写，
您觉得怎么写比较好？



- 
- **首先，第一份声明出现的时间太晚了。**
 - 从复盘的角度看，本事件的时间节点有多个：三名小学生的冲突发生在**11月24日上午10点多**，第二天家长与班主任及年级组长层面沟通此事，**11月28日**校级领导介入协调，**12月5日**李阳家长开始把此事往社交媒体推送，**8日**家长的《霸凌》文进入爆发式传播，**10日**二小发表第一份声明，**13日**校长提供第二份声明。



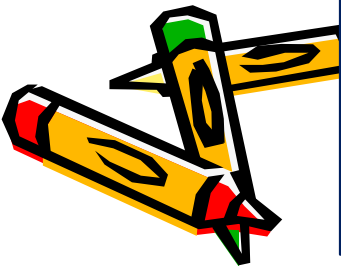
心理危机干预一定要及时



• 比较前后两份申明

- 前者：官僚、情感冷漠、没有事实
- 傲慢 敌对
- 后者：教育者 有情感 有事实
- 真诚 友善

心理危机干预一定要真诚
要充分共情
要充分尊重当事人



真诚

• 如何有效表达真诚

- 真诚应当实事求是。
- 真诚不等于完全说实话。
- 真诚不是自我发泄
- 真诚应该适时适度。

◆ 真诚 \geq 真实

◆ 建设性的真诚

心直口快好不好？





共情

如何共情？——

• 教师家长对话1

- 家长：你们学校发生了这样的事情，实在太令人气愤了，你们必须赔礼道歉，必须对我孩子受到的伤害给予赔偿.....
- 老师：您很爱您的孩子，担心孩子的安全和健康，您的心情我们可以理解。但是，学校有学校的纪律和规定，您的要求不可能都满足



如何共情？ ——

共情

• 教师家长对话2

- 家长：你们学校发生了这样的事情，实在太令人气愤了，你们必须赔礼道歉，必须对我孩子受到的伤害给予赔偿……
- 老师：您很爱您的孩子，担心孩子的安全和健康，您的心情我们十分理解。对于您提出的要求，我们已经联系律师和心理咨询师，一起共同来处理 and 解决……

如何共情？（同感）

共情

- 建议：
- 1先表达情绪再说道理
- 2充分的足够的情感理解
- 3欲速则不达：别着急说道理
- 4别着急辩护，不说：但是，可是，不过.....
- 5多提问多倾听

尊重

不是What he(she)is?
而是Who he(she)is?

■ 无条件接纳

■ 平等（一视同仁）

■ 礼貌（以礼待人）

■ 信任对方。（相信他是愿意改变改变的，是可以改变的）

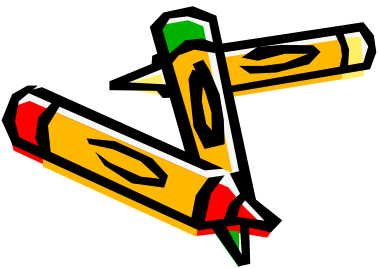
■ 保护隐私



尊重

情境：家长到学校到老师办公室

师（语调热情，面带笑容）：您好，欢迎您来学校，这说明您对孩子的教育成长很重视，特别感谢您对我们工作的理解和支持。



尊重

- 真实的故事：
- 来访家长自称是孩子表舅，是东北某小城一家夜总会的老板。为了表妹孩子的事，您那么远专程到北京来，您真是一个特别讲义气的人，是响当当的大老爷们够男子汉，想来平常您对您公司里的员工您的哥们兄弟一定也是很照顾的。





尊重

- 真实的故事：
- 来访家长自称是孩子表舅，是东北某小城一家夜总会的老板。
- 家长：我们家黑道白道通吃，你们别想简简单单就把我们给打发走。
- 老师：我知道您相信能量特别大。
薄熙来周永康这些人多厉害，现在都在监狱里想死都死不了。

有礼有力，不卑不亢



时间等因素的设置

假如你遇到处在心理危机状态中的师生（个体），你怎么给予心理帮助？



- (1) 要始终保持头脑冷静以及对情绪的把控，为求助者作出榜样
- (2) 要理解他们的可能激烈的情绪反应，要充分共情向他们表示关心，不要加以任何批评或评价。
- (3) 要有足够的耐心。多倾听，少说话，鼓励他们表达。
- (4) 可以建议求助者进行进一步的个人心理危机干预。要理解他们对寻求专业性的帮助感到恐惧和担忧，花时间耐心劝说。
- (5) 要始终给予希望。要让他们知道，有人愿意并且有能力帮助他们的。任何困难或困境都是能够有所改变的。



假如你遇到处在心理危机状态中的师生（个体），你怎么给予心理帮助？

(6) 要巧妙询问他们是否有自杀的想法。

(抱歉我刚才没太听清楚，你是说你不想活了？)

(7) 不要答应对他们的自杀想法保密。

(8) 如果认为他或她发生自杀行为的危险很高，要立即采取以下措施：

- 不要让他或她独处，要始终有人陪伴着。
- 要去除可能导致他或她自杀的危险物品，或把他或她转移到安全的地方。
- 带他或她去专门的心理咨询机构寻求专业人员的帮助。

假如你遇到处在心理危机状态中的师生（个体），你怎么给予心理帮助？

- （9）不要用救世主的态度跟求助者交谈，或专注于他们的无助、虚弱、过失甚至残疾。尽量专注于在事件中或事件后他们的自助以及帮助别人的举动。
- （10）不要猜测甚至提供不准确的信息，不要轻易承诺。
- （11）不要好奇追问求助者不愿意说的细节。
- （11）不要说教，要避免使用一些没用的话，比如“坚强一些”、“你一切都会好的”。

•向学校里以及校外受过危机干预训练的人员（如学校心理健康教育教师）咨询如何有效地指导和处理学生在危机中的各种反应。



小结：学校心理危机干预的举措

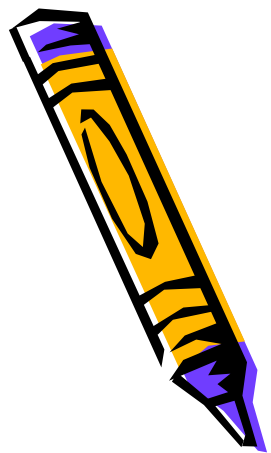
- 向上级教育行政部门报告以及请求协助
- 全校教师会
- 发布公告（学校以及班级发微博或微信群）
- 特别班会课
- 由学校心理教师或引入外部专业力量进行团体或个别心理辅导

基本原则：及时主动、
真诚、尊重、同感

危机公关原则

- 一定要有人出面
- 第一时间做出响应
- 真诚关怀、提供事实
- 给予信心、展现实力
- 否认、傲慢为大忌

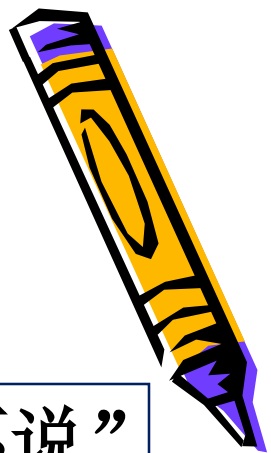
社交媒体背景下的学校危机管理！



与媒体应对须知

- 要指定专门的发言人——“其他任何人都不说”
- 礼遇并尊重新闻记者。
- 谈话简洁、前后一致而诚实。
- 迅速而有效率。

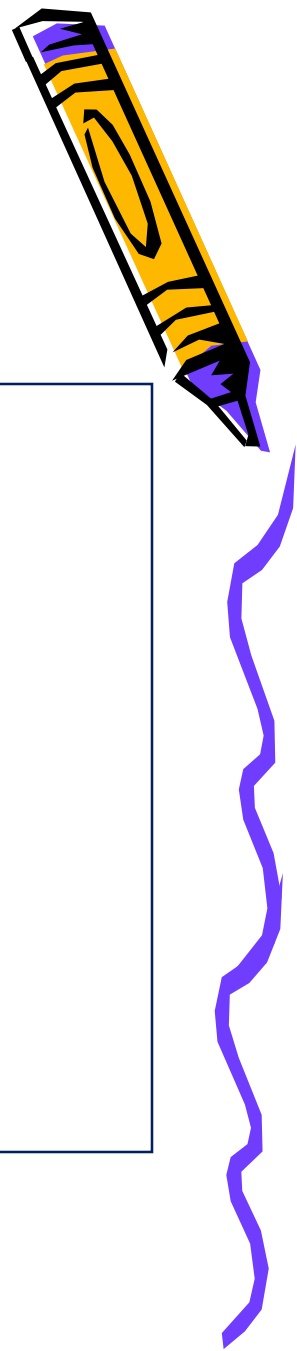
危机事件报道的价值取向：客观节制，安抚公众

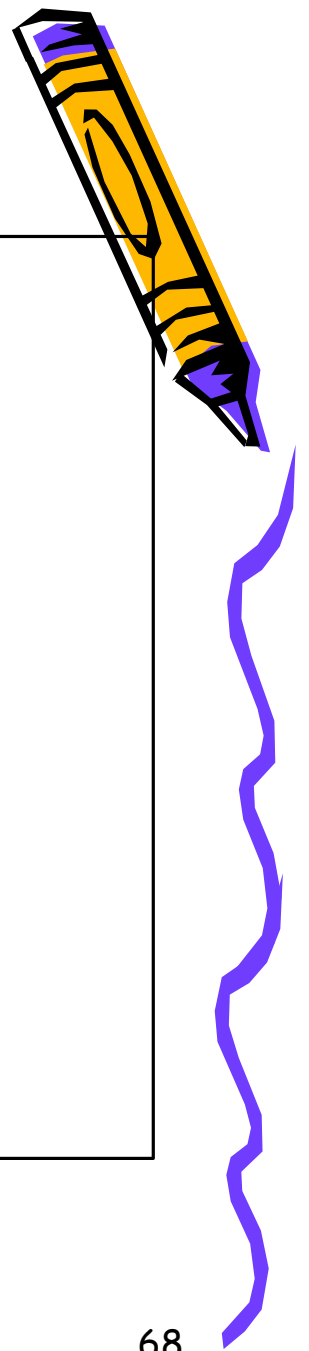


与家长沟通

- 及时
- 真诚
- 关心
- 有礼有力，和善而坚定。

一定要注意保护自己





- 反思：

学校对于危机的几种常见不良反应：

- 关起闭户
- 讳疾忌医
- 时间化解



什么是危机？

★ 危险

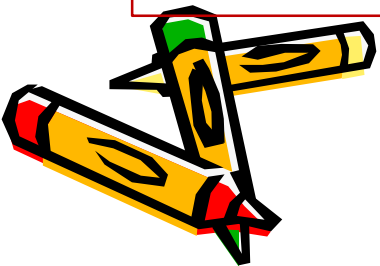
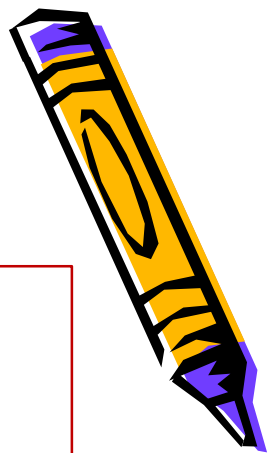
----威胁、冲突、动荡、动乱、
意外、突发、紧急、危险、措手不及、
应对不暇

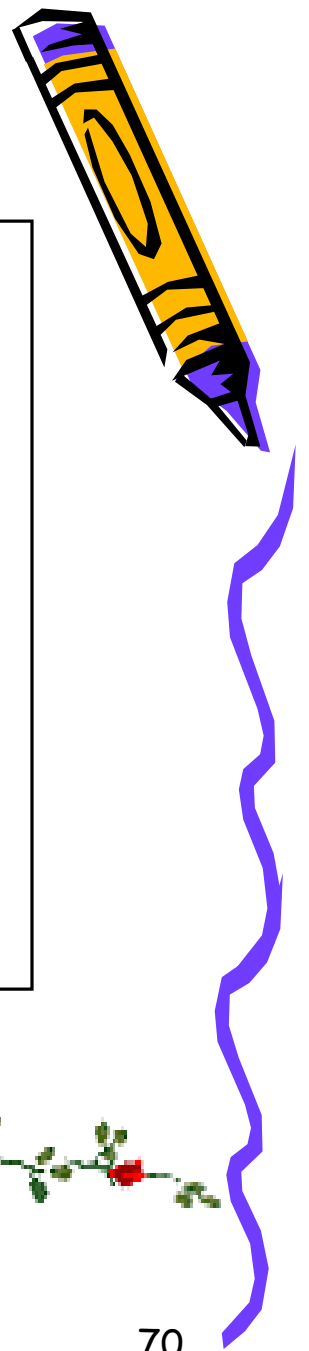
**危机：危险与机会
将危机转化为成长的契机**

★ 机会

----学习、转化、新生的力量与智慧

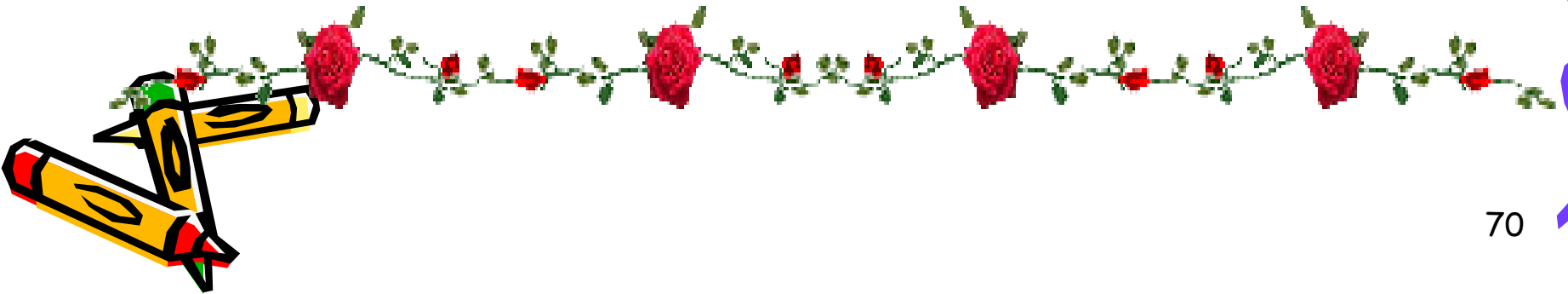
凤凰涅槃浴火重生，柳暗花明又一村
大乱大治 压低弹高



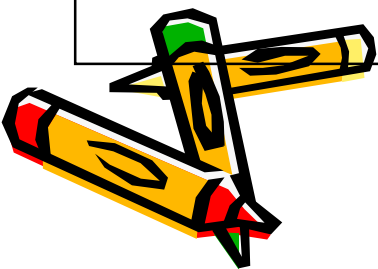
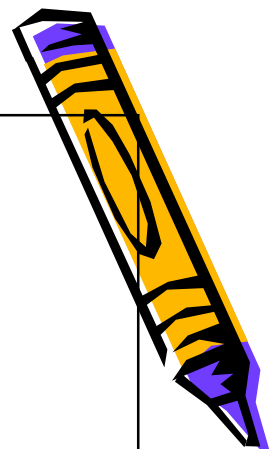


• 世界上有两种人：一种人走进房间，说：“我在这里。”另外一种人走进来，说：“喔，你在这里。”

• 你是哪一种人呢？



- 愿你温柔地对待这个世界
- 愿你也被这个世界温柔以待。



谢谢聆听 欢迎讨论

