

心灵之桥：构建初中生心理安全的多维干预策略

□ 姜婷婷

摘要：本文通过回顾一起初中生校园心理安全风险防范干预案例，深入探究了初中生心理安全风险防范的具体举措与实施路径。实践中，我们总结了一套针对严重心理问题和情绪失控学生的风险干预流程，案例重点参照《武汉市中小学幼儿园心理安全四级防范要点》规范要求，科学评估学生心理安全风险，实施多方协同干预，探索并建立家—校—医协同干预模式，通过家庭支持、学校教育和医学干预的有机结合，有效帮助学生化解心理风险，为初中生心理安全干预提供实践参考。

关键词：心理安全；风险防范；家—校—医协同；初中生

本学期初三学生小雨因天气炎热、身体不适突发情绪失控，班主任随即陪同其前往政教处安抚。尽管多位教师耐心劝慰，小雨仍情绪激动、难以自控，持续痛哭，且在提及通知家长时反应强烈，出现呼吸急促的状况。班主任当即决定暂缓联系家长，政教主任第一时间通知心理老师介入干预。心理老师通过递水、轻拍背部安抚情绪，并引导小雨调整呼吸频率，缓解紧张状态；应小雨希望好友陪伴的需求，班主任及时安排同学到场，其情绪得以初步平复，但仍未停止哭泣。后续沟通中进一步了解到，小雨本身存在焦虑、抑郁情绪，加之家庭环境复杂，父母关系紧张且父亲有暴力倾向、母亲对其学业期望过高，再叠加新学期重新分班的环境变动，多重压力交织最终引发此次情绪失控。

一、心理安全水平评估

心理老师首先对小雨的心理安全状况进行系统评估，评估工具采用心理安全四级量表（PSSS），该量表基于国内外相关心理健康量表修订而成，具有较高的信效度。该工具通过对学生认知、情绪和行为层面的表现进行全面评估，判断其心理安全风险等级。结合小雨的具体表现，其因外界多重刺激引发情绪失控，认知上形成负面联结，情绪表达强烈且难以自控，属于三级心理安全风险，急需开展针对性心理干预，防止情绪进一步恶化。根据《武汉市中小学幼儿园心理安全四级防范要点》标准，三级风险需立即启动心理安全干预流程，明确干预责任与具体举措。

二、心理安全风险干预流程

为有效应对小雨的突发心理安全事件，学校立即

启动三级防范措施，分五个阶段逐步推进干预工作，具体如下：

阶段一：紧急处理与家校沟通

（一）安全保障与初步安抚

在小雨情绪失控后，心理老师优先采取紧急安抚措施，通过递水、轻抚背部等温和方式，帮助小雨缓解呼吸急促的状态。这些措施基于呼吸调节疗法的核心原理，旨在通过调节呼吸频率缓解焦虑情绪，帮助其逐步恢复自我控制能力，避免情绪进一步激化。

（二）家校即时沟通

由于新班主任初次接触小雨，对其家庭背景和过往心理状况不了解，因此在心理老师到场安抚后，班主任第一时间与家长取得沟通，告知其小雨突发情绪失控的具体情况，并建议家长随时做好接孩子的准备。此举既确保家长及时知情，避免后续沟通不畅引发误解，也为后续家校协同干预奠定基础，让家长主动参与到干预方案的制定与实施中来。

阶段二：情绪稳定与心理疏导

（一）转移至安静环境

结合小雨希望好友陪伴的需求，班主任、心理老师陪同小雨及其好友，将其转移至心理辅导室，以减少外界环境的干扰与刺激。这种方法常用于干预青少年情绪失控、惊恐发作等突发状况，效果显著。

（二）非语言性表达的引导

小雨情绪虽稍有平复，但仍波动较大，且不愿通过言语表达内心感受。心理老师结合青少年心理特点，提供绘画工具、笔记本等材料，鼓励她通过非语言表达形式宣泄内心情绪。小雨随即通过书写的方式记录了三页内容，详细描述了自身的情绪困扰与心理压力。此方法基于艺术治疗的理念，特别适用于不愿言

语表达、无法精准描述自身情绪的青少年，通过创造性表达过程，帮助青少年宣泄潜意识中的负面情感，有效缓解焦虑和心理压力，建立情绪宣泄的合理渠道。

阶段三：深度信息搜集与风险评估

（一）情绪书写内容分析

心理老师对小雨的书写内容进行细致分析，发现其中透露出强烈的无助感。结合小雨过往的心理疾病史，心理老师判断其抑郁情绪可能复发，且伴有严重焦虑症状。通过书写内容进一步了解到，近期小雨父母关系持续恶化，父亲的暴力倾向愈发明显，母亲的过高学业期望不断施压，多重家庭压力叠加，进一步加重了其心理负担，成为情绪失控的核心诱因之一。

（二）个人成长背景

小雨性格内向、敏感，不善与人主动交往，在班级中通常不喜欢成为关注的中心，更倾向于课后与少数好友进行小范围交流。小雨的家庭情况较为复杂，家庭环境对其心理健康产生了显著负面影响。父亲在家中常常焦躁易怒，言语和行为上常对小雨表现出冷漠与责备。母亲对其学业期望极高、要求严苛，忽视了小雨的心理感受，导致小雨既感受到巨大的学习压力，也体验到强烈的情感疏离感。

（三）环境变动刺激

小雨近期情绪严重失控，外在的环境变动刺激是重要的触发因素。新学期，因学校统一工作部署，小雨所在的班级被整体拆分，全体同学分为五个小组，分别编入同年级另外五个班级。这意味着小雨在毫无心理准备的情况下，不仅要面对全新的同学、全新的老师，还要与曾经的好友分离，脱离了熟悉的社交环境。这种突发的环境变动，激发了小雨内心的焦虑感、孤独感和不安全感，打破了其原有的心理平衡，成为情绪失控的直接触点。

（四）科学评估标准与工具

为精准判断小雨的心理状态，心理老师在分析其书写内容、行为表现的基础上，采用儿童抑郁量表（CDI）进行补充评估。该量表与心理安全四级量表（PSSS）配合使用，均具有国际公认的高效度、高信度，能够科学评估青少年的抑郁、焦虑等情绪问题，为心理状态诊断、后续干预方案制定提供了坚实的科学依据，确保干预措施的针对性和有效性。

阶段四：风险因素排查与针对性干预

（一）家庭背景因素的影响

心理老师通过与班主任、小雨本人及家长的多方沟通，对小雨的家庭情况进行深入排查，发现父亲的

高压教育方式、母亲的过高期望与情感转嫁，是导致小雨心理问题的主要诱因之一。基于此，心理老师决定与小雨父母进行深入的家校心理会商，针对性指导家庭教育，改善家庭环境。

（二）针对性干预措施

1. 指导家庭教育，优化家庭环境

针对小雨的心理安全风险，心理老师和班主任向家长明确提出四点建议：（1）学校对小雨的心理风险事件高度重视、及时干预，但目前心理安全风险尚未完全排除，需密切关注小雨近期的情绪波动，主动关心、耐心倾听孩子的心声，坚决避免对其情绪进行批评、责备，防止情绪进一步激化；（2）适当调整对小雨的学业要求，降低心理压力，目前需及时到专业精神卫生机构复诊，涉及用药的情况严格谨遵医嘱，不得擅自减药、停药；（3）需将医院诊断及治疗意见及时反馈给班主任，以便学校及时掌握小雨的心理状态，精准开展教育管理、心理疏导工作；（4）根据医生建议和孩子的实际需求，考虑结合一对一心理咨询协助孩子调整心理状态，若存在实际困难，及时向学校反馈，学校可推荐公益心理服务资源提供支持。经过沟通，小雨的父母充分认识到问题的严重性，接受了心理老师的建议，立即带小雨到医院复诊。

2. 强化学校支持系统，筑牢校园心理防线

班主任接任九年级新班级后，需与前任班主任做好工作衔接，全面了解班级特殊学生（含心理敏感、有心理病史学生）的具体情况，建立特殊学生档案，针对性提供情感支持。班级管理，需摒弃单一学业评价导向，营造包容、友善、互助的班级氛围，鼓励小雨主动结交新朋友，逐步适应新的班级环境。同时，学校需健全心理安全防范管理小组，由分管校长、德育领导统筹协调，各部门分工协作，制定完善的心理安全风险应对预案，明确各岗位职责，及时捕捉学生心理安全风险信号，实现早发现、早干预、早化解。

（三）留存记录，上报风险事件动态

学校心理安全防范管理小组对小雨的相关心理档案资料进行系统整理，包括心理辅导记录、班主任面谈记录、家长沟通记录、风险评估报告、干预措施记录等，形成完整的文字资料，及时上报学校政教处领导和分管校长，同步更新特殊学生心理档案，动态跟踪干预进展，为后续干预调整、工作总结提供依据。

阶段五：后续跟踪与多方协作

（一）多方会谈与家校合作深化

在小雨情绪逐步稳定后，心理老师组织召开家校

联合会谈，学校心理安全防范管理小组领导、班主任、小雨父母共同参与，向小雨父母详细说明其心理状态、风险等级及前期干预过程，重点强调家庭环境改善、亲子沟通优化对小雨心理恢复的关键性作用，建议家长通过专业家庭治疗，学习科学的沟通方式和教育方法，逐步改善家庭关系。

（二）定期评估与反馈机制完善

在后续六周的干预过程中，心理老师每周与小雨进行一对一谈心谈话，密切关注其情绪变化、学业状态和社交情况，及时提供心理疏导和情绪支持。同时，每周与小雨父母保持沟通，定期运用标准化量表工具，对小雨的情绪状态、焦虑程度进行科学评估，根据评估结果和实际情况，及时调整心理疏导方案和家庭支持计划，确保干预措施的针对性和有效性，及时发现并解决干预过程中出现的新问题。

（三）医校结合的创新干预

在区教育局的统一部署下，为搭建高效的医校协同渠道，区心理健康指导中心为我校选派了武汉市精神卫生中心的专业医师担任校外心理辅导员，一方面为学校心理安全风险防范工作提供专业指导，提升学校心理健康教育与干预水平；另一方面，全程跟踪小雨的心理状态，配合医院治疗方案，实现医学干预与学校心理疏导、教育管理的有机结合，相辅相成、形成合力，帮助小雨逐步化解心理风险，促进其心理状态恢复，提升自我心理调节能力。鉴于小雨的具体情况，学校持续推进“家—校—医”协同干预机制，专业医生定期为学校提供小雨心理状况的跟踪指导，建议恢复药物治疗，学校根据医生建议，调整心理疏导方案，配合药物治疗，显著提升了干预效果。

三、心理安全风险的防范举措

（一）普及心理安全知识，提升师生防护意识

通过小雨的案例，学校深刻意识到普及心理安全知识、提升师生心理防护意识的重要性，决定在全校范围内开展系列心理健康教育活动的。定期开展心理健康讲座，内容涵盖青少年情绪管理、心理健康基础知识、压力应对技巧、心理危机识别与应对等，贴合初中生心理发展特点，提升学生的心理防护能力和自我调节能力。

（二）完善家—校—医协同机制，构建全方位防护体系

为全方位守护学生心理健康，学校决定进一步完善家—校—医协同干预机制，构建“学校主导、家庭

参与、医疗支撑”的全方位心理安全防护体系。一是与专业精神卫生机构建立长期合作关系，签订合作协议，确保学生出现严重心理安全风险时，能快速对接专业医疗资源，获得及时的医学诊断和治疗支持。二是规范校外心理辅导员聘任机制，邀请校外心理专家、精神科医生定期到学校开展讲座、培训和个案指导，提升学校心理健康教育与干预的专业化水平。同时，学校建立完善学生心理健康档案，动态跟踪学生心理发展变化，为长期心理干预、精准帮扶提供数据支撑，实现对学生心理健康的常态化、规范化管理。

（三）建立科学的评估与反馈机制，持续优化防范举措

学校在推进各项心理健康工作、实施心理安全干预后，建立了一套科学的评估与反馈机制，定期对各项干预措施、教育活动的效果进行全面评估。通过问卷调查、师生访谈、家长座谈等方式，广泛收集学生、教师及家长的反馈意见，全面了解各项工作的实施效果和存在的不足。结合反馈意见，及时调整心理健康活动的内容与形式，优化心理安全干预流程和防范举措，提高活动的参与度、实效性和干预的针对性、科学性，持续提升学校心理安全防范工作水平。

四、结语

通过对小雨心理安全风险干预案例的分析总结，我们提炼出干预成功的三大核心要点：科学评估定风险，为干预提供精准依据；家校协同聚合力，筑牢心理支持基础；个性化干预施举措，整合家校医资源实现精准施策。未来，学校将持续深化心理健康教育普及，完善家—校—医协同干预机制，优化防范与干预流程，健全心理安全长效防护体系，全力营造安全包容的校园心理环境，帮助学生建立心理安全感，提升心理调节能力，护航初中生身心健康发展。

参考文献：

- [1] 武汉市教育委员会. 武汉市中小学幼儿园心理安全四级防范要点(试行)[Z]. 武汉: 武汉市教育委员会, 2021.
- [2] 王雁. 初中生心理健康教育[M]. 北京: 人民教育出版社, 2022.

作者简介：

姜婷婷，武汉市第二初级中学教师。