

初中生心理普查视角下心理约谈的模式探究

◎ 高舒 (广东省东莞市石排镇东华初级中学, 东莞 523000)

摘要: 近几年学生的心理健康受到了越来越多的重视, 心理普查和筛查逐渐成为学校的常备工作。学校程序化、标准化的心理普查可以确保筛查过程的规范、有序, 而心理约谈可以提高心理普查的准确性, 同时, 可以更加精确地了解学生的具体情况, 提高心理干预工作的准确性和及时性。根据一线心理教师的从业经验, 总结提炼了心理普查视角下心理约谈模式在实际应用中的操作方式。

关键词: 初中生; 心理普查; 心理约谈

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2022) 17-0037-04

一、引言

随着社会的不断发展, 尤其是新冠肺炎疫情后, 学生的心理健康受到了广泛的重视。近几年, 许多学校在不断探索心理健康教育工作的形式, 并将其系统化、模式化、常规化。其中, 学生的心理普查和高危学生筛查工作已经被纳入学校开学初的常规工作。通过开展心理普查工作, 心理教师可以在短时间内了解学生的心理健康状态。心理量表测评具有普遍性和易操作性, 常被作为学校心理普查的筛选手段。但是, 量表测评又具有很强的主观性, 为了对学生情况进行深入评估, 心理教师还需要对筛查出的学生进行约谈。

心理约谈, 是在心理测评结束后, 心理教师主动邀请已经达到预警线的学生进行访谈。一方面, 收集这部分学生更加具体的信息; 另一方面, 评估危机性, 以此判断学生是否需要及时干预和追踪^[1]。因此, 建立一套心理普查后的心理约谈模式, 对于学校的心理健康教育工作具有现实指导意义, 也能更好地实现学生心理工作的早预防、早发现、早干预。

二、测评问卷概述

广东省东莞市东华初级中学开学初对七、八、九三个年级的全体学生进行了量表测评。七年级采用的测评量表是中小学心理健康诊断测验 (MHT), 八、九年级采用的是中小学心理健康诊断测验 (MHT) 和萨拉森 (Sarason) 考试焦虑量表 (TAS)。

中小学心理健康诊断测验 (MHT) 共 100 道题, 包括 8 个内容量表和 1 个效度量表, 分别为对人焦虑、学习焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向和效度量表^[2]。判断 MHT 的

测评结果, 单项因子 8 分为预警线, 总分 65 分为预警分数线。如果效度量表超过 7 分, 问卷结果将作废。

萨拉森 (Sarason) 考试焦虑量表 (TAS) 共 37 道题, 是针对考试前后个人焦虑水平的问卷^[3]。纽曼 (Newman) 提出, 总分 12 分以下表示焦虑水平较低, 12~20 分表示中等焦虑, 20 分以上表示考试焦虑水平较高^[4]。

三、测评准备工作

测评在电脑上进行。教师先收集学生的基本信息, 登录系统完成信息录入, 生成对应的系统账号。学生以班级为单位前往学校机房完成测评。

在测评开始之前, 先给学生如下引导语。

同学们, 大家好, 本次心理测评是学校统一组织的, 目的是帮助我们更好地认识自己、理解自己、完善自己。心理测评不是考试, 答案没有对错之分, 适合你自己的才是最好的。请同学们在答题时不要反复思考, 不用相互交流, 根据自己的第一反映真实回答即可。做完所有题目后, 一定要点击提交试卷, 否则会出现数据丢失的情况。

所有班级完成答题以后, 开始进行数据统计和分析。

四、约谈准备工作

心理辅导一般是学生主动来找心理教师, 而心理约谈不同于心理辅导, 心理约谈是在心理普查结束以后, 由心理教师主动邀约学生。心理约谈由学校专职心理教师和班主任同时开展, 在测评结束后的 1 个月内进行, 时长一般为 20~30 分钟, 采用结构化面询和开放式问答相结合的方式。通过对学生的整体状况、言语反馈和非言语信息的观察, 收集学

生五个部分的信息：具体事件；实时心情；一般状态；感知与应对方式；支持系统。以此为基础，评估学生的心理健康状况，确定风险等级和预案等级。

（一）筛选约谈对象

心理普查完成后，根据测评结果，心理教师将学生分为未预警学生、预警学生和效度超标学生。根据不同的测评结果将预警学生分为三个批次，第一批次为双预警学生，其MHT和TAS两个问卷测评的总分都超过了预警线；第二批次为单预警学生，其MHT总分超过预警线或者TAS总分超过预警线；第三批次为因子预警学生，在其MHT的测评结果中，只有某一项或者某几项因子的结果超过了预警线。

约谈的对象为所有预警学生。第一批次的双预警学生由心理教师进行约谈，在1周内完成。对这部分学生完成约谈后，开始邀请第二批学生，第二批次的单预警学生同样由心理教师进行约谈，在2周内完成。对第三批次的因子预警学生的访谈跟第一和第二批次学生同时进行，由班主任进行，在1个月内完成。班主任在约谈的过程中，如觉得学生情况较为危急，可以汇总转给心理教师，由心理教师进行约谈评估。

（二）发送约谈邀请

邀约单由心理教师统一发给班主任，班主任再发给学生。为了保证邀约过程的规范性和标准化，学校心理教师统一了心理邀约单的内容和格式。（见表1）

为了消除学生的担心和疑虑，在平常的心理小课上，心理教师会不断地告知学生：找心理教师不代表心里有问题，可能只是心情不好或者在学习生活上遇到了烦恼的事情。从邀约结果来看，大多数学生

觉得好奇，有部分学生依然有顾虑和紧张，不过绝大多数学生都可以按时来访。对于未到访的学生，心理教师会反馈给班主任，由班主任约谈跟踪。

五、约谈过程

（一）建立关系

能否与学生快速建立信任关系，决定了心理约谈的真实性与有效性。与学生建立信任关系，在教师与学生第一眼相见时就已经开始了。教师需要用热情、真诚、尊重、共情的态度对待学生，在短时间内与学生建立连接，降低学生的防御心，增加彼此之间的信任感。

1. 说明约谈目的

“心理测评结束以后，我想更加深入细致地了解一些你们的具体情况，比如学习压力、情绪状态等，既想表达我对你们的关心，也想看看我能为你们提供什么帮助。在三个年级里，我都邀约了一些同学过来，你是其中一个。”

2. 询问意愿

可以先询问到访学生的个人意愿，“你拿到邀约单以后，是自愿来的，还是不怎么想来，或者觉得无所谓。”如果学生回答“自愿来的”，心理教师可以说，“这样子啊，那是不是遇到了什么事呢？”如果学生回答“不愿意来”，心理教师可以说“虽然心里不愿意，最终你依然选择了来心语室。是不是对来心语室有一些担心和紧张呢？”如果学生回答“无所谓”，心理教师可以说“那就是可以来，也可以不来。最终你还是选择了来心语室，想聊一聊你的这个决定吗？”

在询问学生个人意愿的过程中，结合学生的

表1 心理邀约单

邀约单	
××班××同学：	
	每个人都会经历一些痛苦和烦恼的事情，会觉得伤心和无助。每个人也都需要化解内心的负面情绪，感受阳光，追逐力量。如果你觉得不开心，没有关系，不用害怕，你还有我。或许你需要的只是一次发泄、一场哭诉、一间房子的空间、一个人的陪伴。而这些，我们已为你准备好，我们一直在等你。
	请你在×年×月×日星期×第×节课前往艺术楼二楼心语室，谢谢！
	心语室

言语反馈和非言语反馈，心理教师要善用共情的技术，看到并接纳学生的紧张、害怕等情绪，让学生感受到被看到、被理解、被接纳。

3. 澄清保密原则

从实际工作中发现，跟学生澄清保密原则也可以在一定程度上消除学生的担心和紧张，“我们今天的聊天内容是会为你保密的，不会告诉其他人。不过有3种情况不能为你保密：触犯法律、伤害自己和伤害别人。”

（二）收集信息

1. 社会支持系统

社会支持系统对于个体来说有着非常重要的作用。个体处于逆境时，社会支持系统可以给予陪伴和力量；个体处于顺境时，社会支持系统可以给予鼓励和认可。“你家里的氛围一般怎么样？可以具体说一说吗？”“你觉得家庭给你的支持充足吗？”“你有好朋友吗？这些朋友是否亲密要好？”“校内有多少朋友？校外有多少朋友？”“你觉得朋友的支持充足吗？”“遇到难以解决的困难时，你会主动寻求帮助吗？会有人主动帮助你吗？”“有困难时，你觉得朋友的支持充足吗？”

2. 情绪系统

“你最近两周大多数时候心情怎么样？”“如果有烦恼，你觉得最烦恼的事情是什么？”

3. 压力系统

“最近一个月你觉得学习、作业或者生活方面的压力如何？如果给你的压力打分，0~10分，最高分是10分，你会给这个压力打几分？”“最近一个月，你有疲劳感吗？有哪些表现？”“你觉得你的生活总体来说是怎么样？未来是否充满希望？有什么打算？”

4. 睡眠状况

“最近一个月你的睡眠怎么样？一般几点睡，几点醒？半夜会不会总是醒来呢？”“比如睡眠不足，入睡困难，醒得太早，太容易被惊醒，经常失眠，有其中一些情况吗？”“你的食欲怎么样呢？”

5. 应对方式

从应对方式来判断学生的冲动性、危机性等。“人总有不顺心的时候，当你情绪不佳时，你会如何调节自己的情绪？”“在生活中，你经常接收到

别人什么样的评价？如果是正面评价，你会有什么感受？如果是负面评价，你会有什么感受？”“在电视、网络上看到自杀事件时，你认为可能发生了什么事？”“你对于自杀的态度是排斥、有点排斥、矛盾、有点接受还是接受呢？”

（三）约谈结束

“谢谢你对我的信任，今天跟我说了这么多关于你的事情。如果你还想下一次再聊，或者在未来某一天觉得有需要时，都可以再来找我约时间。”约谈结束时，对学生表达感谢，同时说明心理辅导的预约流程和预约时间，为学生提供新的求助途径。

六、评估、干预和追踪

收集完信息，需要对学生的心理健康程度进行评估。分为四步：评估风险，建立档案，是否进入预警库，是否启动预案。

根据学生的言语反馈和非言语信息对学生进行风险评估，评估完成后，所有约谈学生都会建立档案。心理状态已经恢复正常的学生不进入预警库，预警库分为一级预警、二级预警和三级预警。对进入预警库的学生，会再次判断是否启动预案，预案分为不启动预案、一级预案、二级预案和三级预案。

一级预警：学生有自知力，愿意且具备在学校学习和生活的能力，但是存在以下一种或几种情况，即轻微睡眠问题、饮食问题、压力过大或者轻微的情绪问题。班主任应对这部分学生保持关注。

二级预警：学生具有自知力，开始出现自杀自残、伤害别人的念头，或者通过自我调节已经无法解决情绪问题，无社会支持系统。对这部分学生要尽快干预，需要心理教师告知班主任和家长，实现家校共育。

三级预警：学生不具有自知力，或者已经出现了自杀自残、伤害别人的行为，有严重睡眠障碍，应对方式极端冲动。对这部分学生要立即干预，在必要时需告知家长带学生去医院进行诊断。

一级干预预案：属于危机干预的范围，学生自身有意愿在学校学习和生活，同时具备在学校学习和生活的能力。

二级干预预案：属于危机干预的范围，学生对学习和生活明显缺乏兴趣，同时不具备或者基本不

具备在学校学习和生活的能力。

三级干预预案：在任何情况下，学生一旦出现即将进行、正在进行或已经完毕的自杀自伤、伤害他人或其他危害社会秩序及校园安全的事件，学校心理辅导中心在确认无误情况下，立即报告给学校心理危机干预领导小组和执行小组，启动本级预案（三级干预预案内容参照“上海高校大学生心理危机干预工作指南”）。

最后，根据学生的不同情况，确定需要长期跟踪和再次约谈的学生名单。

七、思考和总结

学校在开学初有效、有序地推进心理筛查和心理约谈工作，为确保学生在校安全提供了切实保障。心理教师的人数与学生人数是不平衡的，要努力实现全员心育，才能做到心育工作无死角。尤其是测评工作结束后，动辄几百人的心理约谈工作，需要各部门的

紧密配合。心理教师作为专业的心理工作者，除了需要为学生提供专业心理服务，还需要做好全校教师和员工的心理培训工作，包括学科教师、宿舍管理员等。与此同时，心理教师也需要不断完善自身技能，提升专业水平，为有效开展心理工作提供保障。

参考文献

[1]洪丽.新生心理普查对心理危机筛查及心理建档的作用分析[J].佛山科学技术学院学报(社会科学版),2013(6):76-78.

[2]刘志强.农村留守初中生心理健康状况与家庭环境的相关研究[D].成都:四川师范大学,2007.

[3]贾辰.医学生应对方式、自我效能、社会支持与考试焦虑的关系研究[D].沈阳:中国医科大学,2015.

[4]王玉霞.高职女生人格、社会支持、应对方式与考试焦虑的关系[J].考试周刊期刊,2011(62):14-15.

编辑/张国宪 终校/石雪

诚征封面人物及彩色页宣传材料

为了更好地推广心理健康教育的实践经验和成果，推动各地心理健康教育同仁的交流和沟通，本刊长期征收彩页宣传稿件和图片，有意向的学校、单位或个人请与本刊联系。

联系人：王老师

电话：010-88817526 88810835

电邮：kmwangce@sina.com

学校宣传彩页要求：

1. 一张校长或书记的工作照。
2. 学校领导班子合影与学校心理组教师合影2~3张。
3. 学校开展心理健康教育工作的图片（教师活动与学生活动）10张，每张图片附有文字说明。
4. 学校校园景色照2~3张。
5. 一千字以内的学校心理健康教育工作简介。

封面人物照片要求：

1. 分辨率不低于500dpi，像素在1000万dpi以上，建议使用专业相机，或到影楼拍摄，效果会更好。
2. 人物最好为站立式，如果是坐姿的话，至少应包括膝盖以上。
3. 人物着装不宜随意，以端庄、大方、整洁为主，浅色和鲜亮衣服效果会更好。

4. 人物背景最好为虚化的景观，有绿植的校景最佳；也可以是米白、浅灰等浅色背景。照片整体突出人物，淡化背景。

5. 照片应是提供者本人制作、拍摄并拥有著作权的作品，或事先已获得该权利人本人（人物或拍摄者）的使用许可，使照片不涉及著作权、肖像权等问题。若因所提供照片著作权等引起第三者的申诉或投诉，所有费用（含诉讼费）均由照片提供者本人承担。

6. 请提供3~4幅照片备选，另附800字左右的封面人物介绍，主要介绍心理健康教育相关的工作经历和业绩。

《中小学心理健康教育》杂志社