

# 新冠肺炎疫情下 青少年心理危机的成因及干预

刘学兰

**摘要:**结合新冠肺炎疫情发生的背景,分析了青少年心理危机的表现与成因,并提出相应的干预对策。首先,简要阐述了疫情影响下青少年心理危机在情绪、认知、行为、生理四个方面的表现。其次,深入分析了青少年心理危机的成因,包括诱发事件和内部根源。诱发事件包括疫情以及因为疫情引起的各种变化、学业压力、人际关系等;内部根源包括青少年成长过程中的内在冲突和心理困境。重点分析了三个心理困境:高焦虑的环境与追求安全的本性、高控制的环境与独立自控的需求、高虚拟的环境与生命体验的追求,探讨了疫情对青少年心理困境的放大和加剧。最后,提出了新冠肺炎疫情下青少年心理危机的干预对策,包括心理危机的评估、心理危机的干预和心理危机的预防。

**关键词:**青少年;心理危机;成因;干预;新冠肺炎疫情

**中图分类号:** G445

**文献标识码:** A

**文章编号:** 2095-6762(2020)05-0029-07

突如其来的新冠肺炎疫情对人类社会造成了重大影响,对每个人的心理也带来了巨大冲击。青少年时期是生理和心理急剧变化的特殊时期,对外在的危机事件更为敏感,更有可能因为疫情的影响而产生各种心理危机。因为疫情的影响,青少年经历了居家隔离、网上学习、返校复学、考试变动等各种变化,有的人不能适应和应对这些变化,就有可能进入心理危机状态,产生一系列的情绪和行为问题,甚至发生自伤、自杀或伤人等极端事件。

在很多成人看来,直接导致孩子自杀离去的事情好像都是“小事”,例如作业没写完、手机被没收、考试没考好、跟父母吵架等,不明白为什么这些小事会导致孩子放弃生命,只能简单地归因为现在的孩子太脆弱了。但是,如果我们不去深入理解这一代孩子的内心,不去从根本上对教

育做一些思考,只是用一句“这些孩子太脆弱了”就解释所有的悲剧,是成人的无能,也是冷漠。本文希望结合新冠肺炎疫情发生的背景,深入分析青少年心理危机的成因,并提出一些干预对策。

## 一、新冠肺炎疫情下青少年心理危机的表现

青少年时期一般是指十一二岁到十七八岁这段时期。青少年心理危机是指“青少年自身的资源和应激机制无法承受这些危机事件对其心理的冲击,从而使内心的平衡被打破并由此产生了痛苦的体验”<sup>[1]9</sup>。心理危机包括三个基本部分<sup>[1]7-8</sup>:(1)危机事件的发生;(2)对危机事件的感知导致当事人的主观痛苦;(3)惯常的应付方式失败,导致当事人心理、情感和行为等方面的功能水平较事件发生前降低。当青少年处于心理危机状态

收稿日期:2020-09-15

作者简介:刘学兰,女,心理学博士,华南师范大学心理学院教授,副院长(广东广州,510631)

时,一般会在情绪、认知、行为、生理等方面表现出来。

### (一)情绪方面

处于心理危机状态的青少年通常会有焦虑、紧张、恐惧、烦躁、抑郁、愤怒、沮丧、无助、绝望等各种负面的情绪体验。在疫情影响下,青少年最常出现的负面情绪包括:(1)焦虑。焦虑是疫情下最常见的情绪反应。焦虑主要源于对未来不确定性的担忧。疫情极大地增加了未来的不确定性,从而使青少年增加了很多新的担忧或者强化了原有的担忧。例如,担心疫情不可控、担心社会不稳定、担心父母的工作受影响、担心学习受影响、担心中考或高考等。极度的焦虑反应会产生恐惧,往往伴随着强烈的植物神经功能紊乱。(2)抑郁。抑郁是一种感到无力应付外界压力而产生的心境持久低落的情绪状态,常伴有悲观、自卑、孤独、无助等消极情绪体验,以及躯体不适和睡眠障碍等生理症状,严重者会有悲观厌世的想法。长期的焦虑、持续的压力、重大的打击等都会导致青少年的抑郁。疫情期间焦虑水平的增加和持续,也增加了抑郁的风险。(3)愤怒。目标实现受到阻碍、遭遇不公、自尊受伤等都会引发愤怒的情绪,愤怒可能导致攻击性行为。疫情期间活动受到限制,父母的管束过多以及不尊重、不信任的态度,因患病被人歧视等,都可能导致青少年的愤怒。

### (二)认知方面

青少年处于心理危机状态会导致其认知功能下降,出现认知偏差,主要表现在:注意力不集中,经常有视而不见、听而不闻的现象;思维中断的现象增加,经常遗忘正在谈论和思索的事情;优柔寡断;记忆力减退;判断力差;思维紊乱,分析能力下降;持有非理性思维,持续地对自己及周围环境持消极态度;等等。

### (三)行为方面

疫情影响下,处于心理危机状态的青少年常见的行为问题包括:(1)拖延行为,如上学拖拉、作业拖延等;(2)退缩行为,社交退缩,不愿意

老师和同学等;(3)逃避行为,逃避上学,让父母给自己请假,甚至要求休学等;(4)逆反行为,如拒绝实施学校的防疫措施、顶撞父母和老师等;(5)强迫行为,如反复洗手、反复检查书包、反复想象一些画面等;(6)攻击行为,通过身体、言语等方式攻击同学、父母、老师或其他人等;(7)电子产品依赖,如过分依赖手机、电脑、电视等,沉迷其中不能自拔;(8)自伤、自杀行为等。

### (四)生理方面

青少年心理危机常伴随一些生理症状,主要表现在:(1)睡眠问题,如整晚失眠、入睡困难、多梦早醒等;(2)疼痛问题,如头部、颈部、肩背部等地方会出现没有明确原因的疼痛;(3)神经系统和内分泌系统问题,如心跳加快、血压升高、胸闷气短、心慌心悸、出汗、肌肉紧张、发抖发冷、尿频、月经周期紊乱等;(4)消化系统问题,如食欲不振、肠胃不适、腹胀腹泻、便秘等。

## 二、新冠肺炎疫情下青少年心理危机的成因

心理危机的产生,既有着外部的诱发事件,也有着内部的心理根源。

### (一)青少年心理危机的诱发事件

青少年心理危机往往存在危机源。危机源是指引发心理危机的事件或情境。边玉芳等人把青少年心理危机的原因分为十个方面:人际关系、学习压力、丧失亲友、家庭纠纷、暴力伤害、财物失窃、情感挫折、网络成瘾、意外事故、性侵犯。<sup>[1]14</sup>

概括起来说,疫情影响下青少年最主要的心理危机源有以下三个方面。

#### 1. 疫情以及因为疫情引起的各种变化

突如其来的新冠肺炎疫情本身是一种重大的危机源,它的高传染性、不确定性使全球陷入危机之中。同时因为疫情而带来的生活、学习和交往等各方面的变化又可能诱发或者放大青少年其他方面的危机源,使缺乏应对能力的青少年进入

心理危机状态。经历四五个月的居家生活和学习,有的青少年已经出现一些情绪问题和行为问题。后来返校复学了,有的人认为学生居家产生的各种心理问题会迎刃而解,学生都会以积极愉快的心态开始学校生活,其实不然。对于学生而言,长时间的居家生活可能产生心理问题,而从长时间居家到返校复学,学生需要重新适应,同样可能产生各种新的心理困扰。

## 2. 学业压力

学习与考试是青少年最为重要的心理危机源之一。有研究发现,与学习有关的事件是青少年产生心理危机的主要因素,不仅预测较高的心理问题发生状况,同时预测寻求心理治疗的行为。<sup>[2]</sup>疫情居家隔离期间,在线学习成为学习的主要方式,有些青少年因为不熟悉、不习惯这种方式导致学习效果欠佳,继而引发了心理危机。返校复学后,又有一些青少年不适应在校学习状态,为学习和考试担忧而产生心理危机。毕业生面临更多的学业压力,在校复习时间减少、中考和高考延期、出国留学受阻等,都会成为危机源。

## 3. 人际关系

亲子关系、师生关系、同伴关系是青少年发展中最重要三种关系。和儿童期相比,青少年期的这三种关系都发生了深刻的变化。亲子关系变得紧张,容易产生隔阂和冲突。同伴关系具有十分重要和特殊的地位,其影响甚至超越了亲子关系,因此,青少年对同伴关系变得非常敏感。师生关系变得更为复杂,青少年不像儿童那样对老师一味崇拜和服从,有了自己的判断和好坏,对于不喜欢的老师会有明显的抵触或逃避。

疫情影响下围绕各种关系问题而产生心理危机源,包括:因为长时间居家生活,和父母朝夕相处,引起了亲子冲突,激化了亲子矛盾;因为同伴交往减少,或因为疫情使同伴之间有防备,造成同伴之间关系疏远;因为新入学,原来的朋友已疏远而新的朋友圈子又没有建立,感到孤独;

因为换了老师,不喜欢、不适应新老师;等等。

## (二) 青少年心理危机的内部根源

布拉默(Blammer)把心理危机分为三种:发展性危机、情境性危机和存在性危机。发展性危机是指在正常成长过程中,急剧的变化所导致的异常反应。情境性危机是指个人面临无法预测和控制的异乎寻常的事件时出现的心理危机,这些事件通常都是随机的、突然的、具有灾难性的。存在性危机是指伴随着重要的人生问题,如关于人生目的、人生价值、责任、独立性问题上的困惑而出现的内部的冲突和焦虑。这三种危机在青少年时期都比较容易出现,这源于青少年成长过程中的内在冲突和心理困境。

### 1. 青少年成长过程中的内在冲突

青少年时期是一个人生理和心理发展都非常迅速的时期,内心本身就充满了各种矛盾和冲突。首先,青少年身体发育非常迅速,性生理开始走向成熟,相比较而言心理发展慢于生理发展,造成其身心发展的不平衡。其次,青少年的情绪不稳定,不善于很好地调控自己的情绪,加上某些生理激素的变化,因而在情绪上经常表现出冲动性、爆发性和明显的两极性。美国著名心理学家霍尔(G. S. Hall)在其《青春期》一书中指出,青少年期是“疾风怒涛”时期,也有人把这叫作“情绪发展的困难时期”。同样的刺激情境,可能不会引起成年人明显的情绪反应,却容易激起青少年较强烈的情绪体验。最后,青少年期是“自我同一性”形成的关键时期,自我意识迅速发展,非常关注自己在别人心目中的形象与地位,关心别人对自己的看法和评价,并开始思考人生、价值感、意义感等抽象的问题。但由于青少年的自我同一性尚未确立,往往表现出自我认识主动积极但不稳定、不全面,自尊和自卑经常交织,自我发展意愿强烈但自控力较弱,憧憬未来又常感迷惘等种种矛盾。面对这些内在冲突,有的青少年能在成长过程中自我化解,有的人却无法应对,形成心理危机。

## 2. 青少年成长过程中的心理困境

上述的内在冲突源于青少年的内部世界，而心理困境是由青少年成长的外部环境与其内在需求之间的矛盾所造成的，这种矛盾性使青少年“困”在其中而不能自拔。处于心理困境中的孩子，往往成为心理危机的易感人群。当面对各种心理危机源的时候他们不能有效应对，从而产生心理危机。

### (1) 困境一：高焦虑的环境与追求安全的本性

人都有获得安全感的需要，追求安全是人的本性。孩子从出生起就会通过各种方式去建构属于自己的安全感，从而发展出在这个世界生存下去的信心和勇气。好的环境，能让孩子建构出内在的安全感；不适当的环境会让孩子陷入深深的不安之中。这里所指的好的环境包括父母、教师和学校恰当的教育方式，以及整个社会积极的价值导向、良好的文化氛围和心理氛围。适度的焦虑是必要的，但是现在的孩子往往处于高焦虑的环境之中，而焦虑总是和“不安”相联，高焦虑的环境无法让孩子形成安全感。

首先，从父母的角度来说，很多父母通过过度关注、过高期望、过于忽视等不同方式给孩子制造了高焦虑的环境。过度关注和过高期望等养育方式将父母的高焦虑传递给孩子，过于忽视的养育方式也会让孩子陷于不安之中。其次，从学校和教师角度来说，各种考核、竞争、评审、问责等焦虑会不自觉地传递给学生。当老师一致期待“安静的讲台”的时候，说明他们已经深陷焦虑之中。学校没有“安静的讲台”，则学生也难以有“安静的书桌”。最后，从社会角度来说，当今社会高速发展，高度的不确定性，让很多人陷入担忧；人人都怕落后，而片面的成功观，使大多数人都觉得自己失败……社会的高焦虑会直接影响青少年，也会通过学校、老师、父母再传递给青少年。

高焦虑的环境“困住”了青少年，让他们感觉

到不安全，也不那么容易快乐。但有的成人觉得太有安全感、太快乐的孩子不会积极上进，不会努力竞争。其实，安全感是一个人的心理底色，而积极努力是一种价值取向，两者并不矛盾。

### (2) 困境二：高控制的环境与独立自控的需求

随着自我意识的发展，青少年的独立需要非常强烈，常认为自己已经长大成人。一方面，青少年渴望摆脱成人的束缚和管教，希望作为一个独立的个体与成人建立一种平等的关系；另一方面，他们也把过去的自我看成幼稚的小孩子，力图与“过去的我”决裂。因此，青春期又被称为“心理断乳”时期。

但是，在最渴望独立的时候，很多青少年却处在高控制的环境中。父母、教师、学校都希望青少年的成长处于自己的掌控之中。最近关于家长在家装摄像头监控孩子的事情引发热议，赞成装的家长无一例外都说是“为了孩子好”，而孩子几乎都持反对态度，尤其是青春期的孩子。成人的高控制源于困境一所说的高焦虑。焦虑源于不可控，增强控制感可以减少焦虑。因此，越是高焦虑的人，越容易高控制。但是高控制往往会遭到来自青少年的反抗，会让成人觉得更加失控，从而更焦虑，进而陷入一个“焦虑—控制—反抗—更焦虑—更控制”的恶性循环之中。

高控制的环境“困住”青少年，让他们独立自控的需求得不到满足。一方面，成人希望牢牢控制住孩子，一举一动都在自己的视线之内，所思所想都符合自己的要求；另一方面，成人又希望孩子自控，经常抱怨孩子“自控力差”。试想，一个高控制的环境如何能发展出孩子真正的自控能力？这本身就是一个悖论。或许成人希望孩子的自控是在成人控制之下的“自控”，而这并非真正的自控。处在这种困境中的青少年容易出现一些心理与行为问题，如为了表示自己的独立而故意穿奇装异服或哗众取宠；做一些违规行为来体验独立的感觉，如抽烟、喝酒、打架等；为了追求



独立而盲目反抗，甚至采用一些极端的做法，如离家出走等。这些行为让他们获得“独立自控”的假象，体验“反控制”的快感。

### (3) 困境三：高虚拟的环境与生命体验的追求

当代青少年处在一个高虚拟的环境中，他们大多数时间沉浸在书本、手机、电脑、电视之中，跟现实世界的联系比较弱，生命体验感也比较弱。他们习惯用手机的沟通代替面对面的交流，用网上游戏代替现实中的奔跑，用点外卖代替自己下厨，他们从虚拟世界中得到的快乐越来越大于从现实世界中得到的快乐。虚拟世界中的快乐太容易获得，会增加他们在现实中获得快乐的难度。于是，现实世界中的青少年越来越“宅”，越来越“安静”，越来越缺乏情感反应。他们活跃在虚拟世界中，而对现实世界觉得厌倦。但是，作为一个生命个体，他们有追求真实的生命体验的内在需求，渴望在现实世界中也有深刻的生命体验，建构出自己的生命意义。这一内在需求得不到满足的时候，青少年会产生存在性危机。

高虚拟的环境“困住”了青少年，让他们缺乏深刻的、真实的生命体验，继而容易形成对生命的漠视和疏离。当一个孩子手机被没收就跳楼自杀的时候，我们不能只停留在检讨老师或家长说了哪句不该说的话，而要深入思考，为什么这个孩子对现实生活那么厌倦，对虚拟世界那么依恋。

#### 3. 疫情对青少年心理困境的放大和加剧

疫情影响下，青少年的上述心理困境更为明显。首先，疫情的不确定性和危害性加剧了整个社会的焦虑。即使目前国内的疫情控制住了，但世界范围的疫情防控仍然充满未知，焦虑仍在继续。疫情所造成的生活变化会直接加重青少年的焦虑，也会通过学校、老师、父母的高焦虑再间接影响青少年。可以说，疫情放大了高焦虑的环境与追求安全的本性之间的冲突困境。其次，疫情防控本身就增加了很多的“控制”，能做什么、该做什么，都有很多的制度和要求。无论是在公

共场合，还是在学校和家庭中，对青少年都比疫情前有了更多的行为规定和制约。同时，青少年因为疫情居家时间增多，和父母近距离接触时间增多，会使原有的亲子之间的“控制”与“反控制”的冲突加剧，甚至恶化。最后，疫情期间，因为要居家隔离，在线学习、在线作业、在线交流、在线游戏等成为青少年的主要生活方式，他们沉浸在虚拟世界中的时间大幅增加，跟现实世界的联系大幅减少，有的青少年甚至两三个月都没有外出。高虚拟的环境与生命体验的追求之间的矛盾也变得更为突出。正是因为这种心理困境的放大和加剧，导致疫情期间青少年的心理问题和心理危机事件呈现增多的趋势。

### 三、新冠肺炎疫情下青少年心理危机的干预对策

心理危机干预是指针对处于心理危机状态的个人及时给予适当的心理援助，通过调动他们自身的潜能来重新建立或恢复到危机前的心理平衡状态，使之尽快摆脱困境，习得新技能，以防将来心理危机的再发生。<sup>[3]</sup>危机本身含有危险和机会两层含义，积极的干预能把危险转化为成长的机会。下面我们从心理危机的评估、干预的模式和方法、预防等几个方面探讨青少年心理危机的干预对策。

#### (一) 青少年心理危机的评估

心理危机评估在心理危机干预中起着重要的作用。通过评估，可以发现具有心理危机的个体，并对其及时进行心理疏导，降低危机事件的发生。心理危机评估包括日常评估和危机筛查两个方面。日常评估是了解青少年的日常心理状况，如进行新生心理健康状况普查、建立心理档案等；危机筛查是指通过各种评估方式，筛查出处于心理危机状态的青少年，有针对性地实施干预。日常心理评估是危机筛查的一种途径，但不是唯一途径。开展危机筛查还要进行专门的心理测评，并结合青少年的背景资料、生活事件、日常观察、家访

等方式综合进行。

具有以下情况的青少年属于心理危机的高危个体,需要跟进评估:(1)长期情绪低落抑郁者;(2)有过自伤、自杀行为或经常流露自杀想法者;(3)遭受重大挫折打击者;(4)亲友中有自杀行为者;(5)长期有睡眠障碍者;(6)社会支持系统长期缺乏者(如家庭破裂、独来独往、同伴排斥、受人欺负等);(7)有明显的精神障碍者(如思维紊乱、行为古怪等);(8)有明显的暴力倾向者;等等。

疫情影响下具有以下情况的青少年需要重点评估:(1)心理普查中有心理危机的学生;(2)疫情期间受重大影响的学生(如自己或家人被感染、被隔离、被歧视、被家暴、家庭经济困难、家人去世等);(3)疫情期间寻求过帮助的学生;(4)疫情前存在心理问题的学生;(5)教师、家长、同学观察存在明显问题的学生。

在青少年容易产生心理危机的特殊时期,也需要加强评估,例如:开学和新生入学时期;重大考试前后;宿舍调整前后;毕业时期;季节交替时期。总之,青少年的生活、学习和周围环境出现重大变化的时期,都是容易产生心理危机的时期。

## (二)青少年心理危机的干预

### 1. 心理危机干预的模式

贝尔金(Belkin)提出,危机干预的理论模式有3种,即平衡模式,认知模式,心理社会转变模式。<sup>[4]</sup>

平衡模式认为,危机状态下的当事人通常都处于一种心理情绪失衡状态,他们原有的应对机制和解决问题的方法不能满足他们当前的需要。因此,危机干预的工作重点是稳定当事人的情绪,使他们重新获得危机前的平衡状态。这种模式在处理危机的早期干预时特别适合。

认知模式认为,危机导致心理伤害的主要原因在于当事人对危机事件和围绕事件的境遇进行了错误思维,而不在于事件本身或与事件有关的事实发生。该模式要求咨询师帮助当事人认识到

存在于自己认知中的非理性和自我否定成分,重新获得思维中的理性和自我肯定成分,从而使当事人能够实现对生活危机的控制。认知模式较适合于那些心理危机状态基本稳定下来、逐渐接近危机前心理平衡状态的当事人。

心理社会转变模式认为,分析当事人的危机状态应该从内、外两个方面着手,除了考虑当事人个人的心理资源和应对能力外,还要了解当事人的同伴、家庭、职业、宗教和社区的影响。危机干预的目的在于将个体内部适当的应付方式,与社会支持和环境资源充分地结合起来,从而使当事人能够拥有更多的问题解决方式。

### 2. 心理危机干预的基本方法

当青少年处于危机状态时,心理辅导可以发挥重要的作用。以下是危机干预中心理辅导的基本方法。

#### (1)用心陪护,提供安全的、支持性的环境

对于处于心理危机状态的青少年,干预者首先要做的是用心陪护,为他们提供一个安全的、支持的环境。安全,意味着没有压迫、没有威胁、没有批评等;支持,意味着感到温暖、感到被关怀、感到有人在关注和支持自己、感到不孤独等。<sup>[5]</sup>对于处于极端状态的青少年而言,例如有自杀倾向的,更要注意全程陪护,不要让他独处。

#### (2)认真倾听,充分表达接纳与理解

危机状态下,个体通常感到沮丧、无助、抑郁、焦虑,干预者要让当事人充分宣泄情绪,认真倾听,给予其情感上的支持,向其表达理解和关怀。认真倾听的具体要求包括:选择安静的环境,通过语言和非语言传达倾听的兴趣,集中注意力,不先入为主,不任意打断,不急于解释,不做价值评判。干预者在倾听中要恰当地运用情感反应和内容反应,让当事人觉得自己始终被理解和被接纳。

#### (3)积极引导,聚焦并解决危机问题

在危机干预中,干预者要积极引导当事人调整认知,发展理性思维,分析并解决引发危机的问题。

可以按照下面的模式进行问题解决训练：①明确问题所在，注意区分到底是确实存在问题还是当事人自身的认知障碍。②列出曾用过的解决方法以及现在能想到的各种可能的解决方法。③对各种方法可能会产生的后果进行利弊评估。④从所有方法中选出一个最优的。⑤就选择出的方案制订详尽的实施计划。⑥督促当事人实施计划。⑦对行动的结果进行评估。从这一模式可以看出，干预者的作用不是提供现成的方法，而是通过启发、引导、提供信息等方式帮助当事人处理面临的问题——要鼓励当事人选择建设性方式解决问题，而非破坏性方式。<sup>[6]</sup>

#### (4) 调动资源，建立社会支持系统

每个人身边都有一个社会支持系统，但处于危机状态的青少年往往感受不到这一系统的存在，他们觉得自己在“孤军奋战”，没有人可以帮到自己，从而陷入绝望和恐慌。尽管有的青少年向身边的亲友发出过求助的信号，但由于他的求助信息不明确，亲友往往无法向他提供有效的帮助，他有可能对亲友失望，继而强化了“没有人可以帮到我”的信念。因此，干预者要帮助当事人重新认识社会支持的力量，使他能主动发现身边的社会支持资源，并借助社会支持的力量改善自身状况。这一社会支持力量来自家庭、学校、社区、医院等多个方面。

#### (三) 青少年心理危机的预防

当心理危机发生时，我们需要有效实施干预。但这还远远不够，我们还要针对心理危机的成因做好预防工作，防患于未然。

首先，学校需要大力加强心理健康教育和生命教育，通过专门的心理健康教育课程和生命教育课程、班主任工作渗透、其他学科渗透、家庭教育等多种途径，采用活动式、体验式的教学方式，实现培养学生良好心理素质的心理健康教育目标，以及认识生命、珍惜生命、尊重生命、丰盈生命、充盈生命的教育目标。

其次，学校要做好常态化防疫时期的“心理防疫”。对待学生，要注意情绪上接纳理解，学

习上循序渐进，生活上关心照顾，活动上丰富多彩。“常态化防疫时期教育教学的首要目的是让学生增强信心、主动应对、积极适应，以良好的精神状态投入校园学习生活中。同时要给学生一段时间进行入学适应与状态调整，慢慢调整作业与教学进度，切忌操之过急。”<sup>[7]</sup>对待教师，要通过多种方式缓解教师工作压力，切实关心教师心理健康，帮助他们解决教学和生活中遇到的难题，给予心理支持。对待家长，要加强家校沟通，指导家庭教育，协助家长建立良好的亲子关系。通过家长讲座、家长学校等方式，提高家长的家庭教育能力，减少亲子冲突，缓解家庭矛盾，建立学习型、成长型家庭。

#### 四、结语

总之，青少年时期是心理危机的易发时期，新冠肺炎疫情进一步加大了心理危机发生的风险，对此我们应该高度重视，不应该回避问题，或逃避责任，而应该深入分析青少年心理危机的成因，并积极寻求解决方案，让青少年在危机中获得成长，在危机中走向成熟。

#### 参考文献：

- [1] 边玉芳, 钟惊雷, 周燕, 等. 青少年心理危机干预[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2010.
- [2] 曾红, 严瑞婷, 王爽, 等. 青少年个体心理危机的生成机制及影响因素[J]. 心理学探新, 2018(6): 539-545.
- [3] 刘学兰. 中学生心理健康教育[M]. 广州: 暨南大学出版社, 2012: 299.
- [4] [美] 吉利兰, 等. 危机干预策略[M]. 肖水源, 等, 译. 北京: 中国轻工业出版社, 2000: 26-27.
- [5] 王玲. 校园突发事件的危机干预[M]. 广州: 暨南大学出版社, 2011: 18.
- [6] 王玲, 刘学兰. 心理咨询(第二版)[M]. 广州: 暨南大学出版社, 2005: 292-293.
- [7] 杨彦平. 加强“后疫情”和“疫情后”心理健康教育与危机干预[J]. 上海教育, 2020(6): 13.

(下转至 96 页)

## Sun Yat-sen University in College and Department Adjustment in the 1950s

ZHANG Jianqi

**Abstract:** At the beginning of the founding of the People's Republic of China, Chinese government embarked on "College and Department Adjustment" nationwide in order to train talents more effectively and systematically based on the overall interests of the country. The "College and department adjustment" has been set in motion vigorously. To a certain extent, it can be said that it was a full copy of the Soviet higher education model, profoundly impacting on the development of higher education in China. However, there were also many problems in the process. Through the implementation of the "College and department adjustment", Sun Yat-sen University not merely moved its campus and transformed it into a comprehensive university composed of various departments of liberal arts and sciences, but reconstructed its management, teaching, and scientific research models.

**Key Words:** 1950s; College and Department Adjustment; Sun Yat-sen University

(责任编辑 王建平)

(英文审校 余晖)

---

(上接第 35 页)

## The Causes and Intervention Strategies of Adolescent Psychological Crisis under COVID-19 Pandemic

LIU Xuelan

**Abstract:** Under the context of COVID-19 pandemic, this paper analyzes the manifestations and causes of psychological crisis of teenagers, and puts forward the corresponding intervention measures. First of all, it briefly describes the emotional, cognitive, behavioral and physiological manifestations of adolescent psychological crisis under the influence of the epidemic. Secondly, it analyzes the causes of adolescent psychological crisis, including induced events and internal causes. The induced events include the epidemic situation and various changes caused by the epidemic, academic pressure, interpersonal relationship, etc.; the internal root causes include the internal conflicts and psychological difficulties in the growth of teenagers. This paper focuses on three psychological dilemmas: the anxiety environment and the nature of pursuing safety, the controlled environment and the demand of self-control, the virtual environment and the pursuit of life experience, and analyzes the aggravation of the epidemic situation on the psychological dilemma of teenagers. Finally, this paper puts forward the intervention measures for the psychological crisis of adolescents under new coronavirus pneumonia epidemic situation, including the evaluation of psychological crisis, the intervention of psychological crisis and the prevention of psychological crisis.

**Key words:** adolescents; psychological crisis; causes; intervention; COVID-19 pandemic

(责任编辑 于小艳)

(英文审校 余晖)