

 关爱心理健康

大学生心理健康教育

Time would heal almost all wounds. If your wounds have not been healed up, please wait for a short while.



第九章

大学生生命教育与 心理危机应对



目录

CONTENTS

大学生生命教育与心理危机应对



生命的相关概念



大学生生命教育意义



心理危机干预及其相关概念



危机干预主要步骤



 关爱心理健康

一 生命的概念





生命 可贵

生命对于人类、动物、职务来说都只有一次，不可复制切不能重来。（佛教：相信轮回）

人最可贵的就是生命，失去了人生就终结了，生命诚可贵，我们不仅要珍惜自己的生命也要善待别人的生命；

近年来，青年自残自杀、伤害他人和虐待动物的事件频发，反映出青年（学生）对生命的漠视和生命意识的淡薄，更呼唤着对大学生的生命教育。





生命

近年来 我国已经出现了严重的自杀问题，青年的自杀率也有升高的趋势。

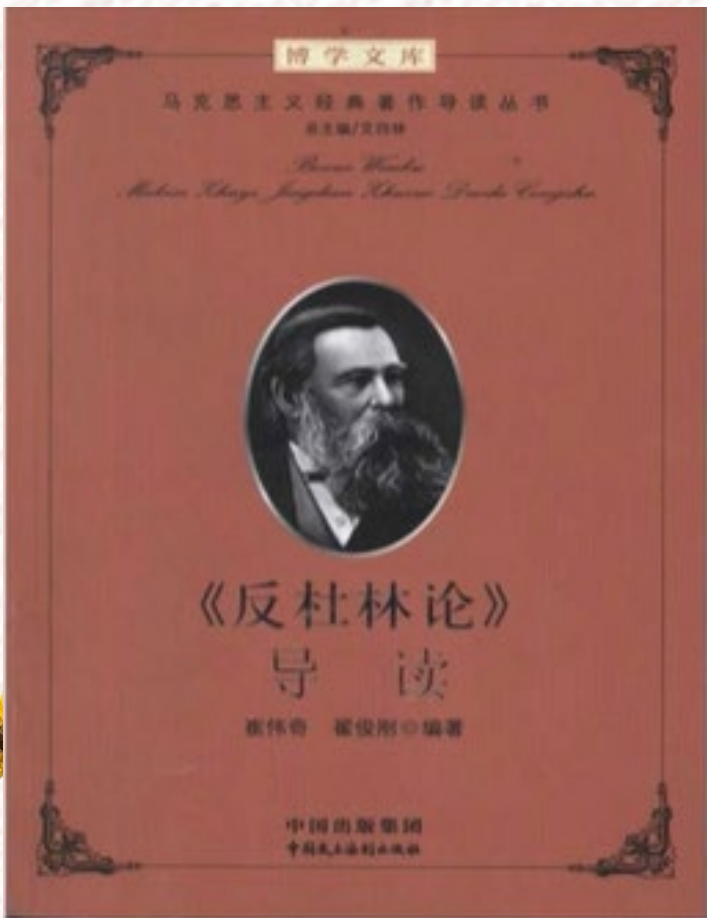
大学生——思想、行为（存在）——对生命的无畏、对生存的无助无能和对生活的无趣——根本原因：缺乏对于生命的认识。

生命教育与心理危机应对是心理健康教育中一个十分重要的问题，生命教育可以最大可能去帮助每一个人，具有主动承担生命的理性自觉，进而发掘生命的潜能，让每一个人在尊重生存的历史社会基础的社会前提下，充分显示个体生命的意义与价值，成就自己的价值。





生命的概念



1.生命的内涵:

“生命”这个人们尝尝提起的简单词汇，却没有公认的定义，不同的科学家曾经提出过各种定义。

恩格斯在《反杜林论》中曾经给生命下了一个定义：生命是蛋白体的存在形式。这个存在形式的基本因素在于和它周围外部自然界不断地新陈代谢，而且这种新陈代谢一旦停止，生命就随之停止，结果便是蛋白质的分解。





什么是生命

恩格斯说：蛋白体就是指核酸和蛋白质。也就是说没有蛋白质就没有生命。

由此——从根本上否定了——上帝造人的神创说

恩格斯的生命定义，在一定程度上揭示了生命的物质基础，即具有**新陈代谢功能的蛋白体**。（**蛋白质的不可逆转性**）

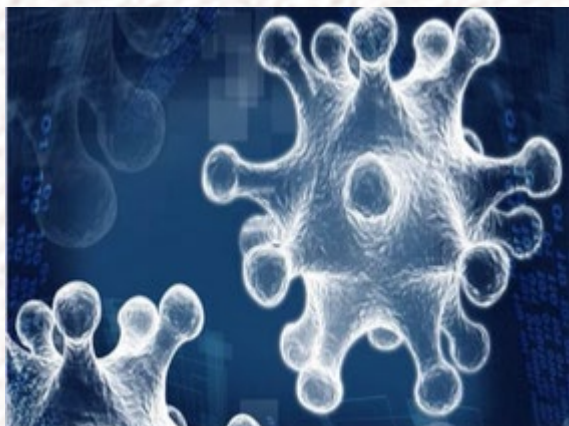
这个定义指导人们研究生命认识生命已经有100多年了，而由于生命现象的异常复杂和丰富多彩，它成了各种学科研究和人们共同关注的对象，不同的学科从不同的角度探索生命，对生命有着不同的诠释。





其他学科对生命的解释

生物学：生命是**有机物和水**构成的一个或多个细胞组成的一类具有稳定的物质和能量代谢现象、能回应刺激、能进行自我复制的半开放物质系统。



医学：生命是活着的状态，具有新陈代谢能力、有心脏跳动、有呼吸、大脑仍然有活动。（植物人？）

法学：生命指法律主体始于出生终于死亡的整个过程。





其他学科对生命的解释

生命哲学：生命是指有灵性的一种物质精神复合体。生命由两部分构成，一部分是无形灵体，另一部分是有形物体。无形灵体主要是意识、思维、精神、灵感、心念等统称为灵魂。有形物体主要指灵魂所依附的躯体。

我们还是应该运用马克思主义理论，关于人的本质的理论去理解生命的概念：**生命是生物体所表现的自身新陈代谢、生长发育、有性繁殖、遗传变异以及对刺激的反应等复合现象。**

生命是由核酸 蛋白质等生物大分子所组成的生物体 不断进行物质 信息 能量交换的一种综合运动形式。



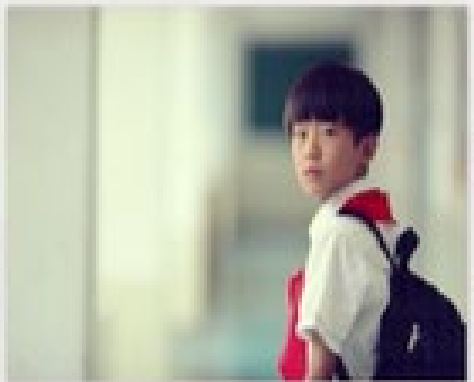


生命的特点

人的生命是生物属性与社会属性的高度统一体，人的社会性是区别于其他动物生命的最本质特征，因此 我们高度关注生命的**物质价值** **精神价值** 和**社会价值**的统一

人的生命（生物学）四个特点：

1生命的非逆转性。生命周期：受精卵——新生儿——老年——死亡客观规律（本杰明巴顿/返老还童）生命便是一直处于生长发育、成熟壮大和衰老消亡的过程之中。





生命的特点

2 生命的非再生性，生命对于任何人来说都只有一次，人死不能复生。

3 生命的非置换性。生命为个体所私有，相互不能交换，彼此不可替代。

4 生命的非创造性。生命是自然孕育而成，某种神秘力量所创造。生命是创造之源，而非创造之果。没有生命，就没有创造。



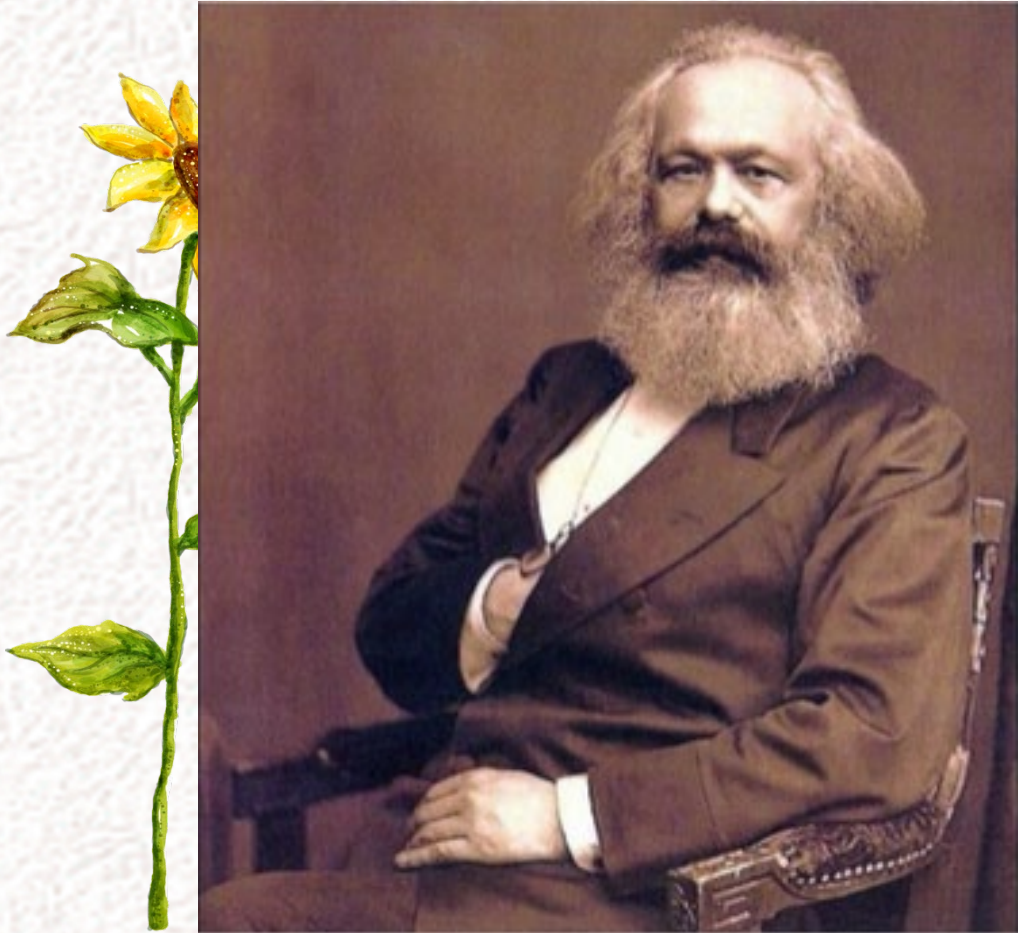
从哲学看生命的特点

- 1 生命的共同性与独特性。**人的生命是生理生命精神生命 社会生命三部分组成，紧密联系 相互作用的统一体，而每个人都是独特的 即便是双胞胎 每个个体也不同。世界上没有两片完全相同的树叶，也不会有两个完全相同的人。
- 2 生命的有限性与无限性。**人的生理生命是有限的，人不可能长生不老，生命总有尽头；但是人的社会生命确实可以一直存在，名人名言流传千古 就是最好的说明，（伟大爱国主义浪漫主义诗人：屈原等等）
- 3 生命的规定性与自由性。**人的生命必然在一定的环境下生存、发展，这就是生命的规定性；但每个人都是自主的，可以自由选择自己想要生存发展的道路、环境。

了解这些，为了提高生命的质量和价值。



2 生命的本质



人的生命的本质：

马克思主义的（我国学者：生命的二维四重性）

1 人类生命的第一维是“实体性生命”或“自然性生理生命”。（蛋白质——生命体）人类实体生命与其他动物都这相同的物质基础：共同性；但也要看到人的生命成长 掺杂了大量的人为因素（人类文明 文化 科学技术 制度等等医学移植器官 芯片 机器关节等 美容）

2 人类的“关系性生命”或“人文生命” 属于社会生命层面。（1血缘性：生物复制与社会复制两方面延续2**人际性社会关系**3超越性精神生命：精神思维心理等）

生命与死亡



生命与死亡是相互渗透的，尊重生命必须要了解死亡。



死亡作为人生中最难说清的现象之一，根源于死亡现象的奇异性。生者没有经历过死亡，而死者再也不能说出死亡的种种。死：生命的否定状态。但是死亡是人生铁的事实。

死亡的定义：（医学、法律、道德伦理、文化等）

医学：死亡包括非感受性、无运动无呼吸、无反射作用及脑电图平直。（现在医学的死亡标准是脑死亡 1959 年法国首次提出 苏醒的可能性几乎为0， 1968年第22届世界医学大会，确定为死亡标准：**脑功能不可逆性丧失**）



生命与死亡

实例：2003年 武汉市东湖区一位心跳仍然维持但脑已死亡的脑出血患者，被武汉同济医院宣布为脑死亡，这是我国首位被宣布为脑死亡的患者。

法律上的死亡标准是以医学死亡标准为基础的。

以死观生：直面死亡 思考死亡 就是思考人生 思考人生的价值，正确的死亡仪式带来积极的生命意识，具有死亡意识的人，能够获得人生的整体观念和有限观念，这会促进我们紧张热情地工作生活。自觉克服人生惰性，萌生出人生的紧迫感。

通过死亡意识 震醒生命的价值意识

生死互渗：死亡渗透在人生的整个过程，智慧的对待生与死





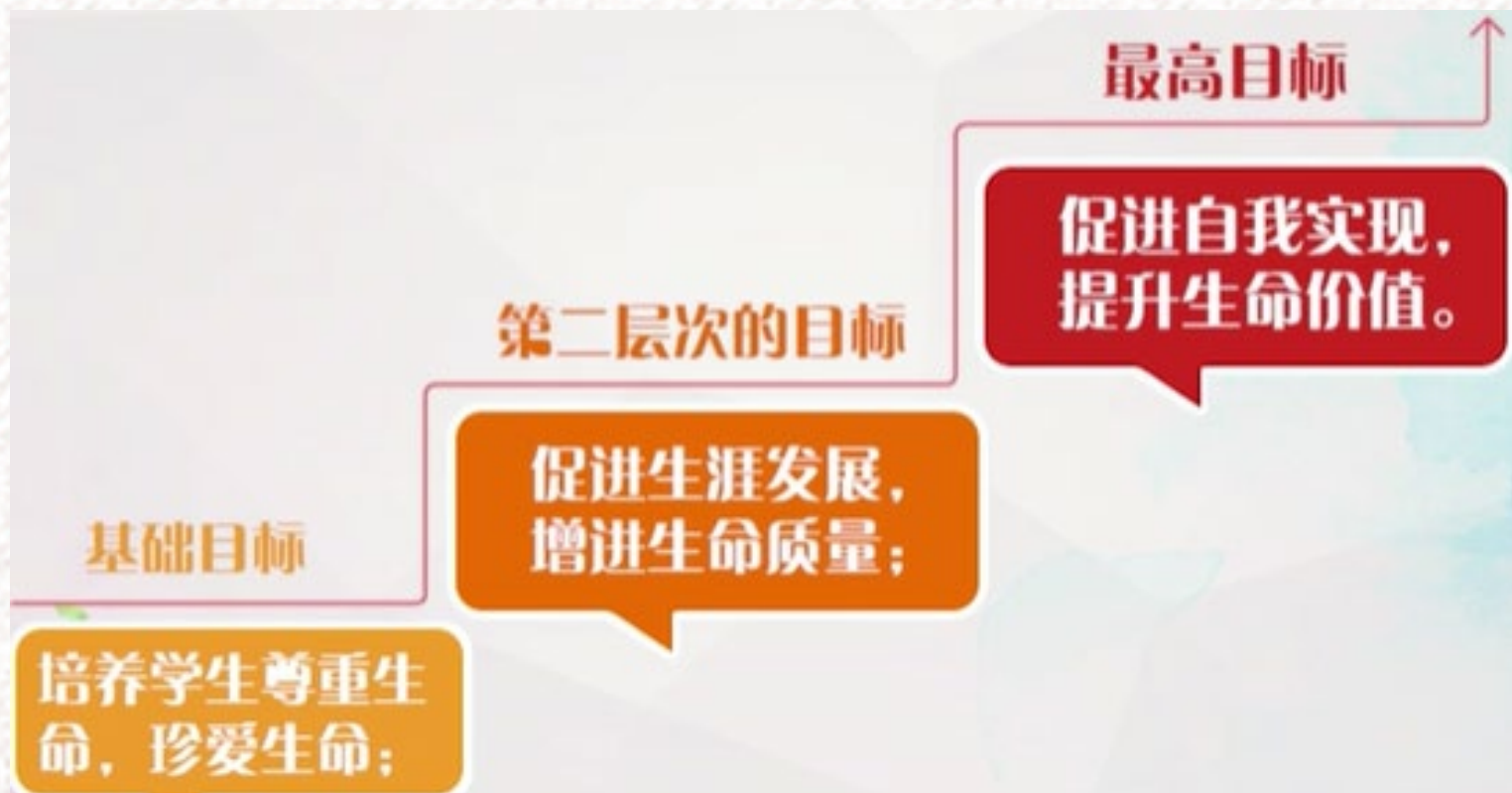
关爱心理健康

二 大学生生命教育意义



1 生命教育的目标

以生命为主体，以教育为手段。捍卫生命价值，提升生存质量，敬畏、关爱、尊重、热爱、保护生命进而提升生命。



2 大学生的生命困惑

生命的第一含义是生存，生存的前提是健康，从某种意义上来说，对生命健康负责是生命的第一责任，也是生命道德的要求。

对生命健康负责是对生命负责的道理都能懂，但是大学生在将身心健康落入到道德和责任意识中，落实到实际行动中，远远不够，这种意识被他们的年轻朝气所掩盖。

大学生生活无规律现象比比皆是：

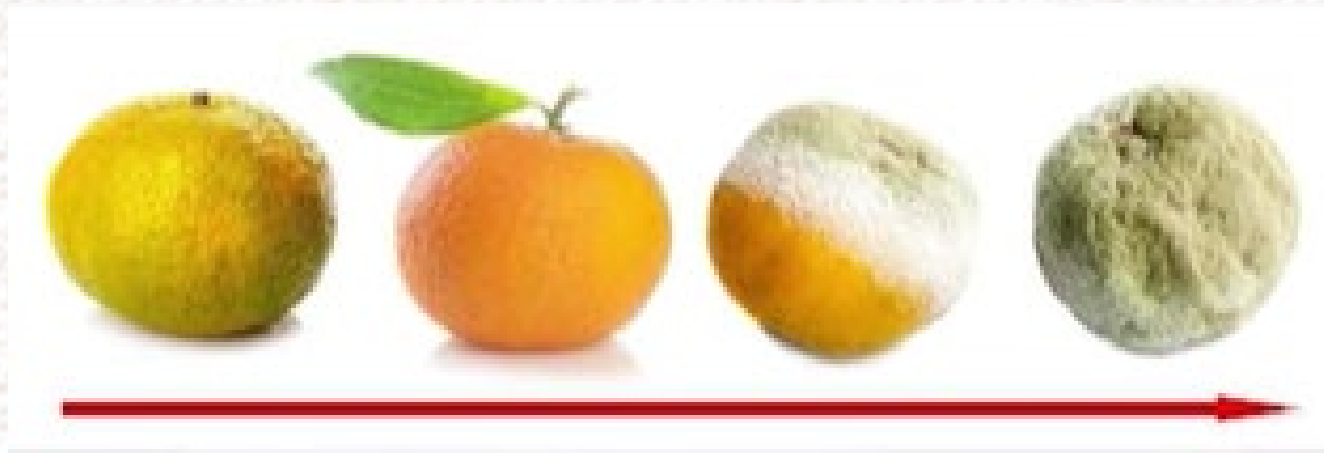
- 1 卫生习惯不良现象普遍
- 2 人工流产现象时有发生
- 3 郁闷压抑成了口头禅

生命健康状况不仅影响着生命质量，还影响着生命存在的延续，同时也影响到生命道德。大学生们看到的是自己年轻生命的存在，注重的是对这种存在享受的权利，却忽视了对生命健康负责的责任。



3大学生生命责任意识的缺失

大学生能意识到生命的宝贵，在自己生命与他人生命只能二选一的情况下，优先保护自身生命（年龄尚小）。生命的独特性表现在其唯一性、不可逆转性，其丧失就意味着永远不可挽回。



大学生应该意识到对生命的责任不仅是对自己生命的责任，更是与其他生命共同生存共同负有的一种责任，尊重并珍惜其他生命同样是自己的责任。





4 生命信仰多元化

信仰是每个人生存和发展的动力与目标，也是生命的意义，生活的意义。

原因：1激烈的社会竞争使大学生就业、升学、生活等方面面临挑战；2随着经济多元化、知识多元化、人们的思想也多元化、信仰也随之多元化。

如何理解信仰？

信仰缺失：1没有崇高的理想追求2生活丧失目标追求3爱国主义缺失4享乐主义找不到努力方向（物质发展——**艰苦奋斗**；沉醉游戏，谈情说爱，游山玩水）5生命无意义 游戏化（生命的意义：创造价值）

 关爱心理健康

生命的意义是什么？





5 生命的意义

生命的意义是一个解构人类存在的目的与意义的哲学问题，也是科学哲学与神学一直在探索的主题。

思考生命的意义——调动大学生对生命的敬畏尊重珍惜，积极主动的态度对待生命，提升生命的价值。追寻生命的意义是生命教育的核心问题。



生命意义的必要性：

- 1 生命的道路需要意义去指引。（生命意义的认识决定着一个人思想意识的性质和水平，追寻正确的生命意义，可以指导人们坚持正确的人生方向，自我实现、社会价值实现/相反错误的生命意义会使人堕落甚至毁掉一生）
- 2 生命中经历的苦难 需要生命意义去承载（成功/失败；懂得为何而活的人，几乎任何苦难都能忍受——尼采）
- 3 有限的生命需要意义去超越（社会生命可以与世长存）



人最宝贵的东西是生命。生命对人来说只有一次，因此，人的一辈子应当这样度过：当一个人回首往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。这样，在他临死的时候，能够说：我把整个生命和全部精力都献给了人生最宝贵的事业——为人类的解放而奋斗。



奥斯特洛夫斯基



怎样追寻生命的意义

怎样追寻生命的意义

- 1 在学习中思考。**如何在无法回避的生命的沉重和脆弱的冲突中发掘并整合生命的意义，使个体的生命最大程度地成就自我。最大程度成就每一个人。
- 2 在生活中体验。**成功 失败 曲折 阳光 阴暗等，鼓起勇气从生活中体验生命的意义
- 3 在博爱中诠释。**爱自己爱他人爱祖国爱人民，博爱是无私的是给予是奉献。用博爱的胸怀去感恩父母感恩亲朋好友感恩学校感恩老师感恩社会感恩大自然感恩生命。
- 4 在创造中开拓。**要根据自身条件和社会实际
- 5 在痛苦中参透。**生活负担 工作压力 学习紧张 挫折 失恋 焦虑 考试 等等。痛苦是启迪智慧的经书，是精神的财富，一个强大的人必然经历的痛苦思考的比常人要多，更能磨炼人的优秀品质。

——**艰难困苦 玉汝于成 殷忧启圣 多难兴邦**

- 6 在死亡面前的领悟**



三 心理危机及其干预





心理危机

什么是心理危机？

是指个体或群体遭遇**突发事件**，比如地震、战争、火灾等，或地面重大问题或变化，感到难以解决、难以把握或难以应付时产生的**心理失衡状态**。

心理危机要素：

- 1 具体事件的发生和刺激
- 2 主观的评价
- 3 心理失衡





大学生心理失衡危机特征及表现

一、大学生心理危机失衡特征：

1 普遍性； 2 个体性； 3 易查性； 4 复杂性； 5 两面性

二、心理危机症状表现：

1**情绪**：高度紧张、易怒

2**认知**：狭窄负性，注意力难以集中

3**行为**：社交退缩或破坏性行为

4**躯体**：植物神经功能紊乱





心理危机及其干预

当我们的能力处理不了所遇到的问题的时候，平衡就会被打破，就可能会出现危机，还可能动摇我们对生命的信念。

要认识到：危机是人的一种正常的生活经历，并非疾病和病理过程。也并不是心理疾病，最多只能看作疾病的诱因。

危机的发生表明个体正在努力抗争，力求保持内心的安宁和自身与环境间的平衡。

危机具有复杂性，像一张网，危机一旦出现会引发更多的问题；危机周期一般是8周，如果8周内没有解决，会出现比较复杂的心理问题。





危机的发展阶段

第一阶段：创伤性应激事件使当事者情绪焦虑水平上升，并影响到日常工作、学习与生活。

第二阶段：常用的应对机制不能解决存在的问题，创伤性应激反应持续存在，生理和心理等紧张表现加重并恶化，当事者的社会适应功能明显受损或减退。

第三阶段：当事者情绪、行为和精神症状进一步加重。促使其应用尽可能的应对或解决问题的方式来力图减轻情绪困扰，其中也包括社会支持和危机干预等。

第四阶段：活动的危机状态。问题长期存在、悬而未决，当事者可出现明显的人格障碍、行为退缩、自杀或精神疾病。





心理危机的自我识别和自我调整

1心理危机的自我识别

认知变化（对环境看法认识发生细微转变）——情绪变化（焦虑、紧张、恐惧、担心、抑郁、愤怒等——愉快是成功应对应激随紧张状态消失所带来的的情绪体验）——行为变化

2大学生心理危机主要诱因：

A家庭问题造成的心理创伤 B就业竞争引发的心理危机 C学业压力引发的心理危机 D由情感问题引发的心理危机 E经济因素 F环境适应问题





大学生面对心理危机时的自我调整

珍爱生命！！ 人类是宇宙中的生灵，是地球上最高级的动物，是经历物质世界无数次偶然的巧合，进化而来的一种最高级物质形态，每一个生命都是一个奇迹。生命是最宝贵的，他是一切情感 智慧 美好事物的载体。动物活着就是为了生存，而人活着是有意义的，有追求有满足。

珍爱自己生命应该做到：

- 1 了解自己的身体构造及生命的基本特征。
- 2 熟知有关保持身体健康和心理健康的知识。基本的生存危机应对，出血如何应对、地震火灾溺水等如何自救和他救，或保存体力或为救援赢得时间等。
- 3 在人生遇到挫折和痛苦的时候，能够调节不良情绪，不能输掉生存的意志，懂得“留得青山在不怕没柴烧”的智慧。





如何干预应对心理危机

像珍爱自己的生命一样珍爱他人的生命，遵循与人为善的原则，坚持以人为本的理念，懂得大自然的一切事物都有自己生命。例如：不践踏草坪 不虐待动物等等

如何干预应对心理危机：

1 寻求社会的帮助，心理咨询机构等

2 **朋辈导师，同龄心理辅导**：同龄人进行心理疏导

3 专业人士的帮助

目的：

1 防止过激行为，如自伤自杀或攻击行为等

2 促进交流，鼓励当事者充分表达自己的思想和情感，鼓励其自信心和进行正确的自我评价，提供适当建议促进问题解决。





危机干预主要步骤方法

一：确定问题

从来访者的角度，确定和理解来访者本人所认识的问题整个危机干预过程中，应该围绕所确定的问题来把握倾听和应用有关技术。

二：保证来访者安全

危机干预过程中，危机干预工作者应将保证来访者安全作为首要目标，即将自我和他人的生理和心理危险性降低到最小可能性。

三：给与支持

不能去评价来访者的经历与感受，而是注重与来访者的沟通与交流，使来访者知道你是能够给与其关心帮助的人。

四：提出并验证可变通的应对方式

在危机状态下，多数来访者已经处于思维不灵活的状态，已经不能恰当地做出最正确合适的判断了。（环境支持/应付机制/积极地建设性的思维方式）





危机干预主要步骤方法

五：制定计划

- 1 确定有另外的个人、组织团体有关机构能够提供及时地支持。
- 2 提供应付机制——来访者现在能够采用的、积极地应付机制。

六：得到承诺

与来访者交流讨论其下一步计划或行动，要得到其不会大发脾气等承诺，避免危机的升级，然后再展开对计划或行动的交流。

要做一名合格的倾听者，保护倾诉者的因隐私，为其提供适当正确的帮助。





THE END





三、大学生常见的心理问题

(二) 心理障碍

- ◆ **人格障碍**：恃德型人格、强迫型人格、分裂型人格、偏执型人格、不成熟型人格、癡病型人格、依赖型人格等。
- ◆ **神经症**：神经衰弱、恐怖症、强迫症、抑郁症、焦虑症等。
- ◆ **性心理障碍**：
 - ❖ 性指向障碍：恋物癖
 - ❖ 性偏好障碍：裸露癖、窥视癖、异装癖、施虐癖
 - ❖ 性身份障碍：易性癖

问题的性质——

- ❖ 属于精神障碍的范畴，但程度较轻，保持与现实的接触和联系；
- ❖ 估计在大学生中的患病率达10%左右；
- ❖ 需要专业干预，但大多能够完成学业。





三、大学生常见的心理问题

(三) 精神疾病

❖ 精神分裂症、情感性精神病、偏执性精神病、反应性精神病

问题的性质——

- ❖ 缺乏自知力，脱离现实；
- ❖ 需要休学接受专业治疗，部分不能完成学业，必须退学。





四、大学生增进心理健康的途径



- ✓ 学习心理健康知识
- ✓ 积极参加有益于心理健康的活动
- ✓ 建立良好的校风班风学风
- ✓ 加强自我心理调节
- ✓ 积极与人交流
- ✓ 寻求心理咨询帮助



四、大学生增进心理健康的途径

(一) 学习心理健康知识

1.上**心理健康课**。通过学习，可以获得系统的科学的心理学基础知识和心理健康知识，可以了解常见心理问题产生的主要原因及其表现，学会一些心理调适方法。

2.听**心理健康专题讲座和报告**。获得对某一心理现象更具体更适时的理解。

3.阅读有**关心理学书籍**，访问**心理网站**等，可以开阔眼界。通过这些渠道从理论上提高自己。





四、大学生增进心理健康的途径

(二) 积极参与有益于心理健康的活动 (户外团体活动)

(三) 建立良好的校风班风学风

(四) 加强自我心理调节

- 1.加强认知调节
- 2.加强情绪调节
- 3.加强行为调节





四、大学生增进心理健康的途径

(五) 积极与人交流

良好的人际关系是心理健康的重要指标。常言道，与君一席话，胜读十年书。朋辈之间共同话题多，易沟通，交流。





四、大学生增进心理健康的途径

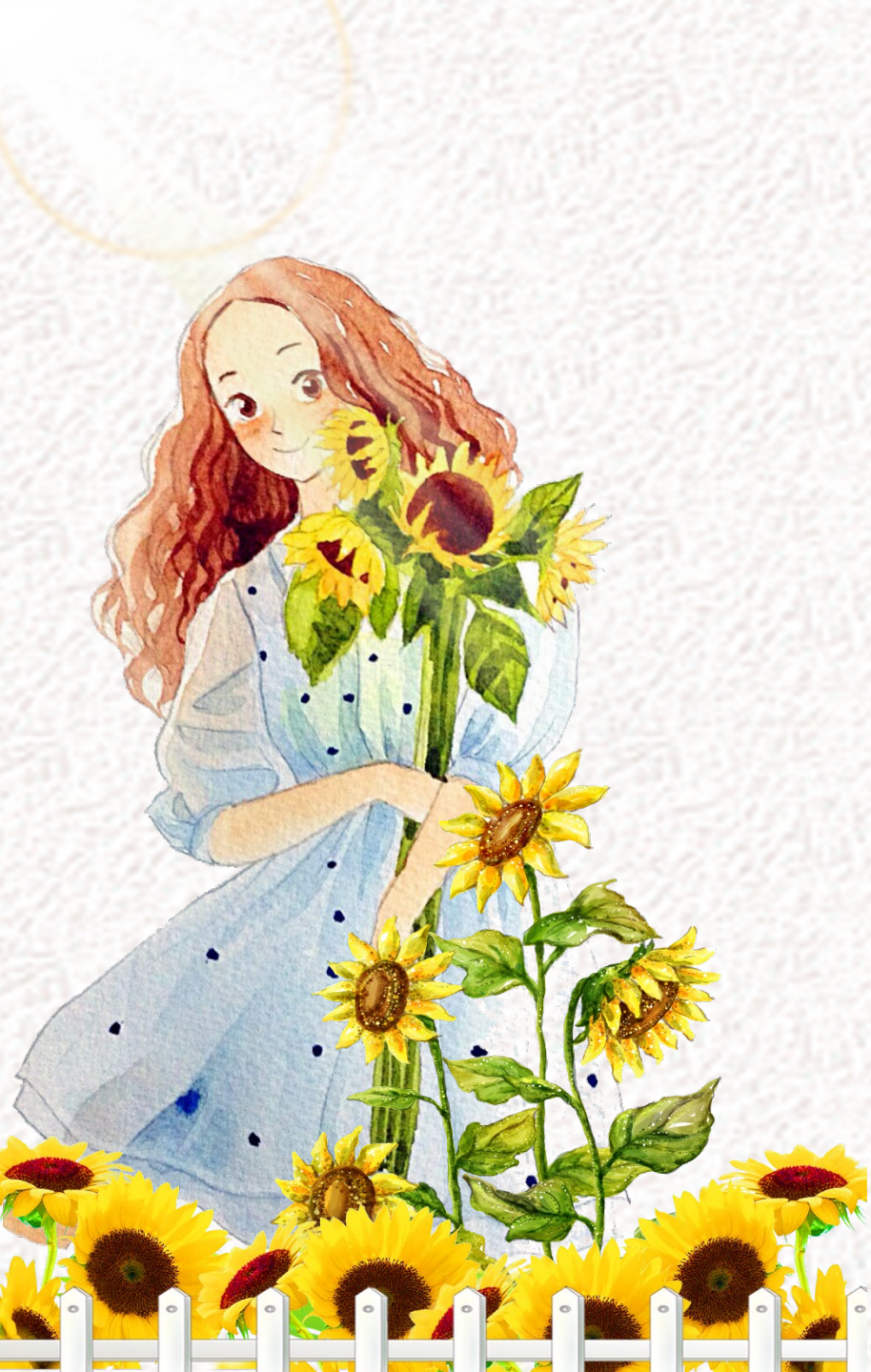
(六) 寻求心理咨询帮助

心理咨询是运用心理学的原理和技术，通过咨询者与来访者的交谈、探讨、协商、解释，帮助来访者找出引起心理问题的原因，寻求摆脱困境与解决问题的条件、途径和方法。

心理咨询的实质是助人自助。

心理咨询的原则 1) 保密原则 2) 自愿原则 3) 尊重与接纳原则
4) 价值中立原则





心理健康的真谛实际上就是具有一颗积极向上的心，快乐就在自己的心中。当你心中充满祥和，去到哪里都一样欢喜自在，如果你的心中没有快乐，即使你走遍天涯海角，永远找不到乐土。