



丰富和拓展了当代大学生的生活空间和领域，提高了同学们的生活质量，但同时也使“自我”在知识的汲取、技术的运用面前被忽视了。

(3) 再次，对生存的意义和生命价值产生怀疑，突出表现为对自身生命的不珍惜和对他人生命的不尊重。

### 三、幸福的五要素

1. 积极情绪：这就是我们的感受比如说吃到了美味的食物、买到了心仪已久的东西。

2. 投入：沉浸其中，完全沉浸在一项吸引人的活动中，时间好像停止了，自我意识消失。就像有人喜欢钓鱼，有人喜欢打麻将、打游戏一样，再苦再累也要去做那件事儿；搭着钱搭着精力；花了业余时间；不给钱也喜欢做。

3. 人际关系：哈佛大学做了一个七十年的跟踪，四代科学家研究：决定一个人的幸福感的是什么，研究发现最核心结论是“一个非常好的关系”。巴菲特大使说过“这一生最大的成就，不是你现在挣了多少钱多大名气，而当你生病的时候，最后晚年什么都不能干了，有多少人在你身边”。

4. 意义：有意义的人生归属于某些超越你自身的东西，并为之奋斗。

5. 成就：当我们拿到大学录取通知书那一刻；当我们努力了很多年，终于拿到“证书”或“位置”（包括你升职）……

### 四、心理危机及其应对

1. 危机的含义：一般而言，危机（crisis）有两个含义，一是指突发事件，出乎人们意料发生的，如地震、水灾、空难、疾病爆发、恐怖袭击、战争等；二是指人所处的紧急状态。

2. 危机的类别：

(1) 正常发展的危机

正常成长过程中，急剧变化或转变所导致的异常反应。如：小孩出生、大学毕业、中年生活改变、退休等。

(2) 情境性危机

出现的罕见或者超常性事件、在无法遇见和控制时出现的危机。例如：交通事故、被绑机以及亲人意外死亡等问题。

(3) 存在性危机

伴随重要的人生问题的内部冲突和焦虑，例如：生活孤独、失去了在发展的机会等。

3. 心理危机含义

4. 危机发展过程：

(1) 冲击期，发生在危机事件发生后不久或当时，感到震惊、恐慌、不知所措。

(2) 防御期，表现为想恢复心理上的平衡，控制焦虑和情绪紊乱，恢复受到损害的认识功能。但不知如何做，会出现否认、合理化等。

(3) 解决期，积极采取各种方法接受现实，寻求各种资源努力设法解决问题。焦虑减轻，自信增加，社会功能恢复。

(4) 成长期，经历了危机变得更成熟，获得应对危机的技巧。但也有人消极应对而出现种种心理不健康的行为。

#### **5. 心理危机预防策略:**

(1) 相关院校要建立心理危机预防机制，关注该现象出现的高危人群，在学校中建立心理预警措施能够有效杜绝大学生心理危机的现象出现。

(2) 大学生的父母要充分的理解自己的孩子，知道他们内心的真实想法，在家庭中创建一个和谐的氛围。另外，大学生的父母还要对大学生进行及时的沟通，及时掌握大学生的内心活动。

(3) 加强大学生自身心理素质

#### **五、心理自救与求助**

1. 心理自救含义：心理自救：就是当学生遇到刺激、困难或者挫折时能够自觉的运用心理学的知识和技巧建立积极的心理防御机制，用正确的思想方法从容面对，化解不良心理，从而得以心理解脱

##### **2. 心理自救方法**

首先要自己去发现紧张的压力源头在哪里，然后对症下药，分为三步进行排解。

第一步，从生活细节出发，工作学习一天后，要懂得适当解压放松的办法，通过闭目放松、深呼吸、吃块巧克力、听音乐、跑步等方法调整自己的情绪。周末的时候，可以打打羽毛球，或者去郊区、游乐园玩玩，给心情放个假。

第二步，从自身出发，改善做事效率，加强人际关系处理能力和解决问题的能力，同时要注重学习，通过不断的学习知识、阅读，来减轻自己对未来的恐惧，让心灵保持年轻状态。

第三步，要适时调整自己的生活方式和价值观，要明白人生的目的是什么。比较金钱，健康、爱其实更重要，当内心有所追求时，就不会感到空虚和恐惧。

##### **3. 心理救助方法**

寻求外部心理帮助的途径主要有两种：一种是向家人朋友等寻求心理帮助，另一种是向专业心理工作人员寻求心理帮助。专业心理工作者具有专业的知识技能，掌握着解决心理问题的专门方法，通过人际互动，利用作为专业人员的特殊身份与形象以及温馨协调的人际关系和环境改变等手段，对来访者发挥良性的社会影响，帮助来访者解决心理问题、摆脱心理障碍的困扰，从而恢复和增进其心理健康。

#### **六、心理危机的表现形式**

1. 性格方面：平时性格开朗、生活态度积极乐观，出现危机时则相反，如果平时性格内向，可能会加重。或许性格变得暴躁、易怒、

	<p>抱怨一切事情，甚至认为社会对他不公平等等。</p> <p>2. 情绪方面：紧张、恐惧、怕见人、情绪低落或不稳、或表面平静、给人的感觉眼神是游离的。</p> <p>3. 言语方面：沉默少语、或言语本身带来特定意义令人费解，如打听什么方式自杀没有痛苦、直接询问哪种药物吃多少会死、活着不如死了等等。</p> <p>4. 行为方面：躲避人、对关心他的人采取回避的态度、呆坐沉思、麻木。</p> <p>5. 其他还有：失眠、食欲食量变化、做事注意力不集中、工作、学习能力下降，严重者出现自杀、药物滥用等。</p> <p><b>七、心理危机的应对方法</b></p> <p>应对危机的第一步是保证安全；第二步是表达支持；第三步寻求外界帮助。</p> <p>一、自学成果汇报及检验</p> <p><b>1. 以下案例中使用了心理危机应对的哪几个步骤，分别出现在哪个部分？在面对心理危机同学时应该如何做？</b></p> <p style="text-align: center;">杨洋的“求救”短信</p> <p>这一天佳琪正在和张帅压马路，突然接到杨洋的一条短信，短信内容是：“我实在是坚持不下去了，如果离开，一切痛苦都会结束！”看到这条短信，把佳琪吓坏了，她立马打电话给杨洋，电话那头听到杨洋在哭泣：“佳琪，我实在是太痛苦了，他说分手就分手了，都这么久了，我还是很痛苦，我还是走不出来。”</p> <p>“杨洋，你在哪儿？我能感到你很痛苦，我过来陪你聊聊。”</p> <p>“没用，真的，所有努力都没用，他不会回来的。”</p> <p>“我知道你现在很无奈，杨洋，告诉我你在哪里？我过来陪你。”</p> <p>“我在南门外面的过街天桥，你知道吗？我随时都可以从这儿跳下去。”</p> <p>“杨洋，我知道你很痛苦，你现在能从天桥上走下来吗？走到南门，我马上就过来陪你。”</p> <p>“佳琪，你知道吗？我真的好痛苦，好想结束这种痛苦。”</p> <p>“杨洋，我知道你很痛苦，我知道你不想这样。你先听我说，现在从天桥上下来，走到南门，我正往南门方向走，等我到了再详细聊。”</p> <p>“好吧，我等你。”杨洋还在哭泣。</p> <p>佳琪很担心杨洋，拉着张帅就往南门走，边走边问张帅该怎么办、是不是要告诉老师。</p> <p>张帅觉得应该通知老师，佳琪立马打电话给自己的班主任梅姐姐。梅姐姐听到之后让佳琪立刻到南门，安抚杨洋的情绪，保证她的安全。</p> <p>梅姐姐马上联系杨洋的班主任处理接下来的事情。</p>	<p>自学成果汇报、学习效果检验</p>
--	---	----------------------

	<p>在面对发生过心理危机的同学时，要真诚表达关心、给予支持。避免同情心泛滥和劝说。</p> <p>同学，你知道如何应对心理危机了吗？</p> <p>二、讨论、答疑</p> <p>三、案例分析</p> <p>芸芸是一名大一年级的新同学，作为天津的生源考进来，可是她的口音明显地带着浙江方言。她家里很穷，能来这里上学，家里费了好大劲。学费是借来的不说，连生活费都很难凑。可是，芸芸近来特别馋，贪吃。每顿饭都要吃两份荤菜，少了不行。临出食堂还要买几个包子。路过超市，总忍不住进去买零食。她知道家很穷，妈妈不停地干一个小时体力活才挣四元钱。可是却总是控制不住自己，每当这个时候她就在心里骂着自己“没良心，太不是东西了”，另外她上课没有精神，自修时书看来看去就那么几行，效率很低。对自己没有信心，感觉自己太差，什么都差。</p> <p>1. 如果你是芸芸，现在应该怎么办呢？</p> <p>四、心理训练营</p> <p>1. 请写出近年来对自己影响最大的5次挫折，并标明当时的反应方式，然后按反应强度和持续时间长短排序。分析这些反应在应对挫折时的积极和消极影响，探讨自己应对挫折的最佳方式。</p> <p>-----</p> <p>2. 当你遇到挫折时你想到的人是谁？（五个人）</p> <p>-----</p> <p>3. 请分别写出自己的优点和缺点？（每项写出五个以上答案）</p> <p>-----</p> <p>五、小结</p> <p>1. 生命概述</p> <p>2. 生命意义的困惑</p> <p>3. 幸福的五要素</p> <p>4. 心理危机及其应对</p> <p>5. 心理自救与求助</p> <p>6. 心理危机的表现形式</p> <p>7. 心理危机的应对方法</p>	<p>讲授</p> <p>心理体验与行为训练</p> <p>讲授</p>
<b>教学策略</b>	启发式教学策略、情境教学策略	
<b>学习成果</b>		
<b>学习评价</b>		