# 《大学生心理健康教育》





北京出版社

**课时安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | **课程内容** | **课 时** | **备 注** |
| 1 | **走进心理健康** | **3** |  |
| 2 | **新生入学适应** | **3** |  |
| 3 | **大学生学习心理** | **3** |  |
| 4 | **大学生生命教育与心理危机干预** | **3** |  |
| 5 | **精神障碍的识别与预防** | **3** |  |
| 6 | **大学生的自我意识** | **3** |  |
| 7 | **大学生的人格发展** | **3** |  |
| 8 | **大学生的情绪管理** | **3** |  |
| 9 | **大学生的人际交往** | **3** |  |
| 10 | **大学生的恋爱与性心理** | **3** |  |
| 11 | **大学生的网络心理** | **3** |  |
| 12 | **大学生的职业生涯规划与择业心理** | **3** |  |
| 合计 |  | **36** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课题** | **知识要求** | **技能要求** |
| 1 | 走进心理健康 | * 掌握心理健康的概念。 * 理解大学生心理健康的标准和主要影响因素。 | * 掌握增强大学生心理健康的方法。 * 提高其心理调节能力，遇到问题懂得主动求助。 |
| 2 | 新生入学适应 | * 理解适应的概念。 * 了解大学生活需要适应的内容。 | * 学会管理日常生活，树立新的学习目标，提高人际交往能力。 |
| 3 | 大学生学习心理 | * 掌握大学与中学学习的差异性。 * 了解学习心理相关知识。 | * 形成良好的学习习惯，提高自主学习能力。 |
| 4 | 大学生生命教育与心理危机干预 | * 理解生命的含义、特点。 * 掌握心理危机干预相关理论知识。 | * 遇到心理危机时懂得如何自助，学会帮助处于心理危机中的他人。 |
| 5 | 精神障碍的识别与预防 | * 了解常见精神障碍的具体表现。 | * 学会识别精神障碍，掌握预防精神障碍的基本方法。 |
| 6 | 大学生的自我意识 | * 了解自我意识的含义与结构、自我意识的毕生发展过程、大学生自我意识发展的特点。 | * 能够识别在自我意识发展过程中出现的偏差，并能够对其进行调适。 |
| 7 | 大学生的人格发展 | * 掌握人格的概念、特征及其影响因素。 * 了解大学生常见的人格障碍类型。 | * 正确看待自己以及他人的气质和性格特点，能与不同气质类型和性格特征的人和谐共处。 |
| 8 | 大学生的情绪管理 | * 掌握情绪的概念，认识情绪的表现形式和情绪种类。 | * 学会调节负面情绪，在生活、学习、工作中管理好自己的情绪，提高自己的情商指数。 |
| 9 | 大学生的人际交往 | ●了解大学生人际交往活动中常见的问题。  ●掌握大学生人际交往的影响因素以及人际交往的原则和技巧。 | * 能够将人际交往相关知识应用于现实交往活动中，学会更好地与人交往，收获良好的人际关系。 |
| 10 | 大学生的恋爱与性心理 | ●掌握爱情的含义、爱情的理论。 | * 培养大学生表达爱、拒绝爱的能力。 |
| 11 | 大学生的网络心理 | ●了解网络成瘾、网络暴力和网络诈骗的含义。  ●掌握网络成瘾的防治对策。 | * 科学对待网络，合理安排上网时间，积极参加社会实践活动。 |
| 12 | 大学生的职业生涯规划与择业心理 | ●掌握职业生涯概念、理解职业生涯发展阶段。  ●了解大学生在面对择业时常见的心理状态。 | * 提升学生自我认知水平，能够科学、客观地评价自我。 |

**第4课 大学生生命教育与心理危机干预**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 大学生生命教育与心理危机干预 | |
| **课 时** | 3课时（135 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1．了解心理活动的表现形式。  2．明确心理健康的标准和意义。  **思政育人目标：**  让学生通过学习大学生生命教育与心理危机干预，引入理论学习，引导学生思考生命的意义，懂得珍惜生命，树立责任意识，提升心理韧性，实现人生价值。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**  生命的含义、特点  **教学难点：**  心理危机干预相关理论知识 | |
| **教学方法** | 讲授法、问答法、讨论法 | |
| **教学用具** | 电脑、投影仪、多媒体课件、教材 | |
| **教学设计** | 第1节课：激趣导入（15min）--传授新知（30min）  第2节课：继续探索（35min）--强化练习（5min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第3节课：观影活动（40min）--互动聊心（5min） | |
| 教学过程 | 主 要 教 学 内 容 及 步 骤 | 设计意图 |
| **激趣导入**  （15min） | 【**教师**】**讲解案例**  小红（化名）是一名大二女生，由于家庭关系的原因，她性格有些内向，很少与同学交流，和舍友关系一般，基本不怎么说话。小红是一个非常努力的女生，每天 6 点多就起床准备去学习了，虽然她尽量小心翼翼，可还是有同学说她影响到了其他人休息。最近一段时间，因为考证没考过，小红心情极差。这天早上，她像往常一样，起床准备去自习，结果，宿舍里一个性格比较急的女生开始对她大声吼叫，说又被她影响得睡不成觉，还说了一些打击她的话，诸如学习很努力却考证不能通过之类的。本来就心情不好的小红，当场崩溃大哭。好多同学都听到了哭声，辅导员也第一时间赶到了宿舍，安抚小红的情绪。后来据小红讲，她甚至觉得活着没有什么意义，家庭的问题、学习的问题以及和同学关系的问题，都让她觉得很受挫。  心理点评：小红由于家庭原因、考证失败的影响，再加上和同学关系的紧张，被同学的一些言语刺激，导致情绪崩溃，急需心理疏导。  想一想：我们应该如何帮助小红？  【**学生**】**思考、讨论。** | 通过观看案例，让学生了解心理学，激发学生的学习欲望。 |
| **传授新知**  （30min） | **【教师】讲解大学生生命教育与心理危机干预**  **一、生命及其意义**  **（一）生命的含义及特点**  生命是生物的生长、繁殖、代谢、应激、进化、运动所表现的一系列生存发展意识，世界因为有了生命而显示出生生不息的活力。在所有的生命存在中，人是超越其他生命现象的存在物。动物的生存是为了繁衍，而人类生命的目的和意义比繁衍后代要丰富得多，人类活着并不仅仅是为了生存，人类具有许多其他动物没有的特征，人类经常会运用高级思维方式，以独特的视角理解生命、看待自己、探索宇宙。  具体来讲，人类生命的特点有以下几个方面。  1. 唯一性  唯一性也可以称为独特性。每个人从成为受精卵的那一刻开始，就注定了自己的基因序列，构成了生理上与他人的不同；从来到世间的那一声哭泣开始，在心理与行为特点上就具备了独有的特征。每个人在这个世界上都是唯一而不可复制的，世界上没有完全相同的两片树叶，也没有完全相同的两个人，所以每个人都是唯一而独特的。生活中很多人都想努力成为他人的样子，殊不知人与人之间是不同的，哪怕通过现代化手段，达到外表上的相似，本质上还是两个不同的人。  2. 不可逆性  时间的流逝一刻也不停息，不会因为谁的财富多，谁的外表好看，就为谁多停留一秒钟。时间的流逝也带来了生命的前进过程，当一年过去，人就长大了一岁，当一天过去，人就比前一天更加成熟，生命是前进的，流逝的时光无法再追回。很多人想要青春永驻，通过一些手段，让自己保持年轻的容颜，但是却不能让身体素质回到年轻的时候。所以，人们应该珍惜当下的每一天，珍惜眼前的人和事，爱惜自己的健康，不能等到失去的时候，后悔难过，追忆以前的时光。  3. 有限性  生命是有限的，就单个生命来讲，消亡是必然的。每个生命在成长过程中，机体功能会经历许多发展阶段，从弱小逐渐变得强大，然后由强大逐渐走向衰亡，最后死亡。人类的生命也非常有限，有限性是生命的本质规定性。正是因为生命的有限性，才使人不停地追求生命的可能性、超越性和意义性，我们需要在有限的生命里，珍惜当下，把握未来，使自己活得更加精彩。  4. 创造性  人类的大脑可以对各种信息进行加工，结合前人传下来的经验，提出创新的想法并付诸实践，最终实现改造环境的功能。生命是有限的，而且最终的归宿是消失，可是在人类发展的历史长河中，正是一个个鲜活而又短暂的生命，为历史与社会的发展做出了巨大贡献，使人类文明取得巨大进步。生活在古代的人们可能完全无法想象有一天人类能够飞上天空。更不会想到，人类有一天会到达传说中的广寒宫。  总之，人的生命非常宝贵。生命来之不易，需要母亲怀胎十月方能来到世间，每个生命发展过程都是不可逆的。每个生命体有其独特的构造，不管是从外在的高矮胖瘦等生理特征，还是内在的思想活动或心理行为特征，都是独一无二的，值得被尊重和认真对待。所以，我们既要珍爱自己的生命，也要对他人的生命充满感恩、同情与爱护之心。  **（二）感恩生命**  每个人来到世间都需要父母双方生物遗传特性的结合，最初的生命形态是和母亲紧紧联系在一起的。在个体尚未出生的十个月，小宝宝在子宫里与妈妈同呼吸、共营养，妈妈将自己的营养分给了孩子，还承担着安全保护的重任，其他家人和社会也对未出生的宝宝给予关心与爱护，每个人都是在这样备受他人呵护的环境中得以安全地来到这个世界，在父母的养育下逐渐长大成人。  当我们在成长的过程中，遇到困难与困惑或是看不清人生的意义和方向时，不妨停下前进的脚步，回头看看生命中赋予我们生命的父母、帮助过我们的人、给我们生命带来感动的人和事，以及自己一路走来的坚强与坚韧，也许我们就又能继续整装待发、砥砺前行。所以，学会感恩他人为自己付出的一切，感谢他人对自己的不离不弃，将会使我们的人生更加丰富与动人。  **（三）生命的意义**  每个人都曾经对生命的意义进行过思考，思考的结果不尽相同。有的人确定了伟大的志向，并且得以实现；有的人追求过高的目标，终身不得志，最后郁郁而终；有的人毫无目标，日子过得浑浑噩噩。那些沉湎于思考人生的意义而不得其法的同学，或是因为感到对过去的人生缺乏掌控感，在他人安排下生活成现在的样子，自主思考未来人生方向时就感到非常迷茫；或是因为对目前的人生状态非常不满意，想实现过高的人生目标，但是行动遇到困难时又不自觉放弃，难以坚持，使自己生活在一次次悔恨、无奈与焦虑的情绪中。有些大学生感觉缺乏生命的意义感和存在感，就像原北京大学心理危机干预专家徐凯文博士提出的大学生“空心病”的表现。  那么，生命的意义究竟有哪些呢？  1. 自我实现  人本主义心理学家马斯洛提出人的需求层次理论，认为人的最高需求就是自我实现。自我实现是指个体的各种才能和潜能在适宜的社会环境中得以充分发挥，实现个人理想和抱负的过程，也指个体身心潜能得到充分发挥的境界。个人抱负既可以是有利于个体本身的成就，同时也可以是造福百姓、服务社会的理想，如袁隆平老先生一生致力于研究水稻，提高水稻产量，以保证人民不受饥饿的困扰；屠呦呦穷其一生研究青蒿素，有效治疗疟疾。这些祖国的栋梁之材，他们的生命何其精彩，如果没有远大人生理想与目标的指引和坚持一生的行动，哪有现在的成就与社会影响力。  对大学生而言，及早自主地确定清晰、长远、合理的人生目标，并为此付出不懈努力，坚定不移地走下去，将会减少在人生意义思考方面的困惑，等到生命终结回顾过往时也不会因此而感到悔恨。  2. 体验生命  如果将生命看作一次长程旅途的话，当我们确定好前进方向之后，便是沉浸在旅行途中的感受了。在生命的旅程中，我们可能会因为父母无微不至的照顾而感动，可能因为老师对自己的包容而倍感欢欣，为朋友在自己需要时及时出现而感动，同时也可能会在考试失利时感到黯然神伤，朋友离去时感到心痛而无奈。快乐和痛苦，都会出现在我们的生命当中，这就是人生。  再艰难困苦的境遇，都没有办法阻挡我们冲出困境的勇气，只要我们满怀希望，不断前行；再难以忍受的质疑，都没有办法磨去心中对自己的坚定，只要我们愿意相信自己；再痛苦的感觉，都没有办法遮挡生命的点点星光，只要我们愿意让生命绽放光芒。我们现在需要做的就是坚定人生前进的方向，扬帆起航，开启筑梦旅程，好好享受当下这可贵的生命之旅，旅途中我们随时准备张开双臂，去拥抱那个未来的自己。  **二、心理危机概述**  在人的一生中，可能会遭遇一些重大刺激事件，如传染性疾病、自然灾害、考试失利、失恋、人际矛盾、面试失败等。有的人遭遇负性事件后，经过一段时间的调节会变得更加坚强和乐观，而有的人则会出现长期的负面情绪，严重影响社会功能，甚至患上创伤后应激障碍。因此，大学生学习识别心理危机的症状，掌握心理危机干预的基本方法，有助于提高应对生活应激事件和挫折的能力，保持心理健康。  **（一）心理危机的定义**  卡普兰于 1964 年首次提出“心理危机”的理论，认为当一个人面临突然或重大生活困难情境时，他先前的危机处理方式和惯常的支持系统无法应对眼前的处境，即当他必须面对的困难情境超过了自身能力时，就会产生暂时心理困扰，这种暂时性的心理失衡状态就是心理危机。  心理危机包括三方面内容：危机事件的发生；对危机事件的感知导致当事人的主观痛苦；应对方式失败导致当事人的心理、情感和行为等方面的功能水平较突发事件发生前降低。危机并不总是意味着个体的灾难，它可能是生命发展中必要的转折点，汇集了成长、复原与更进一步分化时所需的资源，是瓦解旧习惯与引发新习惯的催化剂，如凤凰涅槃一般获得新生。  **（二）心理危机的分类与发展**  1. 心理危机的分类  心理危机按照性质，可以分为发展性危机、境遇性危机、存在性危机和障碍性危机。发展性危机是指青年成长和发展过程中，经历急剧变化或转变所导致的强烈应激反应，如大学新生环境适应、刚踏入社会面临剧烈的岗位竞争等。  境遇性危机是指个体遭遇意想不到的突发性应激事件而导致的心理危机，如遭遇交通事故、自然灾害等。存在性危机是因人生重要问题，如人生意义、责任、自由等，而产生的心理危机。障碍性危机是因心理问题、人格障碍，甚至精神疾病引起的心理危机。  2. 心理危机的发展  心理学家卡普兰描述了个体危机反应的四个阶段。  第一阶段，危机事件导致当事人应激反应开始出现，负面情绪和焦虑水平急剧上升并影响到当事人的日常生活。此时当事人应采取常用的应对机制来减少或消除焦虑所致应激和不适，以恢复原有的心理平衡。  第二阶段，由于个体不能及时解决目前所存在的危机，创伤性应激反应导致生理和心理的不适，并严重影响日常生活和社会适应。  第三阶段，由于没有及时通过紧急问题解决机制处理危机或者处理失败，当事人应激水平持续升高，以致出现抑郁、焦虑反应加剧的状态。  第四阶段，当事人处于危机状态时，有时会出现心理崩溃或被击垮的感觉，有时会出现行为退缩及其他心理障碍。  **（三）心理危机的识别**  遭遇心理危机的个体会表现出一系列应激反应，我们可从生理、情绪、认知、行为等层面进行识别。  1. 生理反应  生理反应主要表现为肠胃不适、腹泻、食欲不振、疲劳、头痛、失眠、做噩梦、易受惊吓、感觉呼吸困难或窒息、濒死感、肌肉紧张等症状。  2. 情绪反应  情绪反应主要表现为惊恐、害怕、焦虑、否认、怀疑、抑郁、悲伤、沮丧、无助、绝望、麻木、孤独、紧张、烦躁、易怒、自责、过分敏感或警觉、无法放松、持续担忧等。  3. 认知反应  认知反应主要表现为注意力集中困难、健忘、效率降低、缺乏自信、沉浸于危机状态的思考等，常伴有大量的负性思维。  4. 行为反应  行为反应主要表现为强迫行为、社交退缩、经常旷课、上课迟到、沉迷网络、不敢出门、害怕见人、暴饮暴食，甚至出现自伤、自杀行为。  **（四）心理危机的预防**  根据心理危机的分类，我们发现许多心理危机是可以提前预防的。一个人心理的成长受到来自遗传、社会、家庭、学校和个体自身因素的综合影响。如果我们提前了解心理危机预防的知识并且付诸实践，就能很好地降低或预防心理危机的出现。  1. 良好的家庭教育和亲子关系  据相关研究和心理危机干预实践表明，家庭教养方式、亲子关系与个体心理健康存在非常密切的关系。科学的家庭教育方式、良好的亲子关系可以为个体提供良好的情感支持，使个体的心理朝着正向积极的方向发展；相反，不良家庭教育、长期恶劣的亲子关系会严重破坏个体心理健康，甚至个体会出现心理疾病或自杀行为。  2. 良好的学校支持系统  学校是除了家庭之外，对个体心理健康产生影响的另一重要环境。学校的校风是否良好、师生之间关系是否和谐、学生之间是否有良好的人际关系，都对个体的心理健康产生重大影响。所以，学校营造良好的校园文化氛围、引导师生之间和学生之间形成相互关怀的人际交往氛围、积极开展心理健康教育、提供心理咨询服务等，都有利于学生心理健康发展，可以从宏观层面大大减少学生发生心理危机的情况。  3. 个体自身的积极因素  个体的性格特征、认知观念、行为习惯、人际交往方式等都会对其自身心理健康产生重要影响。在心理危机预防方面，个体自身积极因素起到关键作用，可从以下几个方面努力。  （1）塑造良好的性格特征。  性格受到先天气质类型和后天环境的共同影响，所以良好的性格是可以培养和塑造的。一个人拥有良好的性格特征，更容易受人欢迎；人际关系相对和谐，则更有勇气克服各种困难，心理也相对健康。  （2）养成良好的行为习惯。  个体养成良好的行为习惯，如定期做适量运动、积极制订和完成学习与工作目标、学会时间管理、良好的学习习惯、良好的人际交往模式等，都有利于个体心理健康，降低心理危机的发生。  （3）形成合理的认知观念。  不良认知模式会使人产生大量负面情绪，长此以往容易诱发心理疾病。负性认知包括绝对化观念、过度概括化等。例如，常常把“必须”等挂在嘴边的同学，就具有绝对化的观念。这样的同学容易对自己和他人产生过高期望，一旦目标未达成，就会陷入强烈的自责、悔恨、焦虑的情绪状态。  （4）合理宣泄情绪。  每个人都会有烦恼，也都会产生喜、怒、哀、惧等情绪，心理健康良好的个体会寻找合理的情绪宣泄途径，如采用向重要他人倾诉、运动、适当的娱乐、积极参与社会生活、放松技术等方式，使情绪得以平复。切不可因为陷入负面情绪无法自控，而做出伤人伤己的行为。  4. 积极寻求专业人士帮助  当个体通过各种方式都无法自行缓解不良情绪，且这些情绪对学习、生活、工作等产生重大负面影响，致使社会功能受到严重损害时，可积极地寻求心理老师或心理专科医生帮助，避免产生更大心理危机。  **三、心理危机干预**  **（一）心理危机干预的定义和步骤**  1. 心理危机干预的定义  心理危机干预是指对心理危机状态的个体给予关怀、支持及使用一定的心理咨询与治疗方法予以援助，使之恢复心理平衡的过程。提供关怀、支持的人群包括心理专业人士、危机个体的重要他人，如父母、亲人、亲密朋友、老师、同学、恋人等。当大学生遭遇心理危机时，一方面需要主动寻求帮助，如预约心理老师进行心理咨询，向父母、老师、亲密朋友或同学倾诉；另一方面需要学校建立健全心理危机识别和干预工作体系，在校师生掌握必要的心理危机识别与干预知识，保持高度敏感，及时发现身边人的心理危机状态，提供专业支持和情感支持，做到早发现、早报告、早干预。危机干预是一种短期的帮助过程，以解决当前问题为主要目标，并不涉及人格的矫正。它强调迅速减轻个体的应激反应，使应激者各方面功能尽快地、最大限度地恢复到危机事件前的水平，甚至高于危机前的水平。  2. 心理危机干预六步骤  （1）确定问题。  危机干预的第一步是要从当事人的角度，确定和理解当事人所面临的问题是什么。很多当事人的问题是错综复杂的，所以危机干预者必须设身处地地感知和理解危机情境，清晰地界定每一个问题，否则他所采用的任何措施都无法取得满意的效果。在危机干预初期，应当以共情、尊重、积极关注的态度，与当事人建立起良好的关系，取得对方的信任。在此基础上，全面了解和评价当事人有关遭遇的诱因或事件以及寻求心理帮助的动机。需要明确的问题有：当前存在的主要问题是什么、有何诱因、什么问题必须首先解决、是否需要家属共同参与。另外还需要评估自杀或自伤的危险性，如有严重的自杀或自伤倾向，可考虑就诊于精神科门诊或住院治疗。  （2）保证当事人安全。  危机干预要将保证当事人安全作为首要目标，将当事人在身体上和心理上对自己及他人造成危险的可能性降到最低。保证当事人安全包括帮助当事人离开危机情境、提供正确应对应激反映的信息、评估危险等。  （3）给予支持。  给予支持强调干预者与当事人的沟通和交流，使当事人了解危机干预者是完全可以信任、是能够给予其关心帮助的人。此时，处于心理危机当中的人很难信任他人，所以无论当事人的态度如何，干预者都要尊重、无条件接纳和积极关注当事人。  （4）提出应对方式。  帮助当事人探索可以利用的替代方法，使当事人积极地搜索可以获得的支持、可以利用的应对方式，发掘积极的思维方式。  （5）制订具体计划。  危机干预者与当事人共同制订行动步骤来矫正其情绪的失衡状态。要针对当时的具体问题及当事人的功能水平和心理需要来制订干预计划，同时还要考虑文化背景、生活习惯和家庭环境等因素。危机干预计划需要满足两点：①确定有另外的个人、组织或机构能够提供及时的支持；②提供的应对机制必须是当事人现在能够采用的、具体的、积极的。  （6）获得承诺。  从当事人那里得到会明确按照计划行事的保证。在危机干预结束前，干预者应该从当事人那里得到诚实、直接和适当的承诺。然后，在检查、核实当事人行为的过程中用理解和支持的方式来进行询问。  危机干预六步法中，评估动态贯穿始终，即根据当事人的应对能力、危机事件的威胁程度及当事人的能动性水平，对当事人过去和现在的危机状态进行评估，就危机当事人所属何种类型做出判断。  **（二）心理危机干预的目标**  一般来说，心理危机干预有以下三个层次的目标。  1. 最低目标：生命至上  缓解危机者的心理压力，防止过激行为，如自杀、自伤或攻击行为等。在心理危机个体当中，相当一部分都是危机较重，且有伤害自己或他人风险的个体，这就决定了危机干预最基本的目标是保证安全，生命至上。毕竟每个人的生命只有一次，生命不可逆，一旦失去便无法再生。所以，在危机干预过程中，首先要评估当事人的人身安全风险，在确保没有人身安全风险的情况下再做其他方面的干预。  2. 中级目标：恢复社会功能  帮助当事人恢复以往的社会适应能力，使其重新面对自己的困境，采取积极而有建设性的对策。保证了当事人或他人的人身安全后，就需要评估当事人是否处于疾病状态、是否需要转介、身心特征是什么、社会功能受损情况如何、危机程度如何等，然后进一步与当事人商定危机干预计划，激发当事人改变的动机和行为，帮助其渡过危机，开始全新的生活。  3. 最高目标：学习迁移  帮助当事人把危机转化为一次成长的体验，提高当事人面对困境的能力，采取积极而有建设性对策。引导当事人转变视角，把危机看作成长与提高的机遇，学习解决问题的方法，提高心理韧性，将本次顺利渡过危机的经验迁移到以后的生活当中，逐渐提高自身应对危机的能力。  **（三）遭遇心理危机时如何自助**  当个体遭遇心理危机时，除了他人施以援手之外，个体自身的调节至关重要，学会自我调节、求助他人和利用身边的支持资源，可有效应对危机。  1. 积极应对  每个人的一生都会遭遇各种各样的心理危机，危机程度有高有低，想要顺利渡过危机，需要通过自身的积极努力才能真正起作用。个体应对方式分为积极和消极两种，积极的包括求助、合理化和解决问题等，消极的包括逃避、幻想和自责等。个体在面对应激事件或环境时，应该采取积极的应对方式。个体应对的方式越成熟、越灵活，就越能有效应对心理危机。  2. 利用身边的支持资源  能够为个体提供社会支持的他人，包括家人、老师、朋友、恋人、同学等。许多同学由于存在不想麻烦他人的观念，很难有效地利用身边的社会支持资源。遇到困难，当自己尝试解决无效时，或是心生困惑，自己很难调节时，积极寻求他人帮助，感受他人的情感支持，学会与他人共同商量解决问题的办法，可以帮助自己顺利渡过危机。  3. 寻求专业帮助  当心理危机的负面影响非常严重，对个体生活、学习、人际交往等社会功能造成严重损害时，个体就有必要向专业人士求助。当事人可以主动预约学校心理咨询，向心理咨询中心老师寻求帮助，也可以寻求心理专科医生的帮助。  **（四）如何帮助遭遇心理危机的同学**  对于已经遭遇心理危机的同学，在校师生在尊重学生的前提下提供心理支持。根据学生遭遇的不同类型、不同严重程度的心理危机，心理支持的方式和途径各不相同。  1. 保证当事人的安全  当个体遭遇心理危机之后，轻则情绪失调，重则罹患疾病或做出伤害自己或他人的行为，所以，在危机干预过程中，首先要做的就是评估当事人的心理危机是否会带来人身安全风险。如果有，则首先要做好安全防护措施。如果身边有同学发生心理危机，我们首先要做的是确保其人身安全，密切看护，直到老师和专业人员的到来。  2. 及时求助  当身边的同学遭遇心理危机时，我们要及时地求助于辅导员、班主任或心理咨询中心。  3. 倾听与陪伴  倾听与陪伴是遭遇心理危机的个体非常渴望的。只有在信任、安全、接纳的氛围中，给危机当事人提供的心理支持才易于被接受。所以，和危机当事人建立良好的关系不仅需要助人者有积极心态，还要学会倾听与陪伴。倾听是建立良好关系的基本环节，有时仅仅倾听就可以有效地帮助当事人。有效倾听要求做到：全情投入；领会当事人未讲出的东西；捕捉当事人准备与他人，特别是助人者进行情感接触的状态；注意眼神交流，通过语言的和非语言的表现方式建立信任关系。  4. 保密原则  针对遭遇心理危机的同学，我们除了提供有效的支持外，还要为当事人保密，不向无关人员透露任何关于当事人的危机信息，在无人身安全风险的情况下，可尊重当事人的意愿决定告诉哪些人群；如果发现当事人存在自杀风险（如言语流露、社交网络平台流露的自杀相关字眼），需要第一时间向辅导员或学校心理咨询中心报告，尽量引导其向老师和专业人士求助。  5. 注意事项  在有效倾听的基础上，还有注意事项：①不要轻视当事人的问题，认为对方是大惊小怪、无事生非，表现出轻视、不耐烦的态度；②不要干扰、转移当事人的话题，不时打断当事人的叙述而转移话题，会使当事人无所适从；③不进行道德的或正确性的评判，不要按照自己的标准或价值观发表评论；④不要急于下结论，要尽可能完整清楚地听明白对方谈话的内容，不要妄自揣测或过早下结论。  【**学生**】**讨论。** | 讲述大学生生命教育与心理危机干预，进一步增强学生对心理知识的认知。 |
| **继续探索**  （35min） | 【**教师**】**讲解课堂活动**  **一、我的生命线**  活动目的：探索自我、追寻生命的发展轨迹，增强对生命的理解。  活动准备：纸、笔。  活动时间：30～40 分钟。  活动形式：团体活动。  活动过程：  1. 每位同学在纸上画一条直线，直线越长表示预设寿命越长。  2. 在生命线两端标记年龄，最左边为 0 岁，最右边为希望最长的寿命年龄。  3. 请根据你规划的生命长度，找到你目前年龄所在的那个点，标出来。比如，你现在 18 岁，就标出 18 岁的那个点。在这个点的左边，代表着过去的岁月，右边代表着你的未来。  4. 用点在生命线上标记过往对自己产生过重大影响的事件，先在线上找出是哪一个点（几岁时发生的事件），正性事件标注在线的上方，负性事件标注在线的下方。  5. 过去的部分完成后，开始规划未来，把一生想完成的重要事情标记出来。  6. 跟旁边的同学分享，在影响你的重大事件中，位于横线之上的部分多，还是位于横线之下的部分多。  活动分享：  1. 你所写下的过去的事件，是位于横线上方的比较多还是位于横线下方的比较多？  2. 如果你的生命线上对于未来的规划部分标注的事件非常少，说明了什么？  3. 从这个游戏之中，你的收获是什么？  4. 教师总结。  **二、心理援助训练**  活动目的：通过模拟对心理危机同学的陪伴与支持，练习朋辈心理援助技巧。  活动准备：6～8 张椅子。  活动时间：25～30 分钟。  活动形式：情景模拟，角色扮演。  活动过程：  1. 分组，6～8 人为一组。  2. 小组成员围坐成一个圆圈，圆圈中间摆放两张椅子。  3. 每个小组选取两位同学，坐于中间椅子，进行一对一的心理援助谈话练习。  4. 选出来的其中一位同学扮演刚和舍友吵架、心情郁闷又焦躁的大二学生，另外一位同学则扮演其好友，认真倾听，理解和接纳，助其舒缓情绪。  5. 其余 4～6 人则对两人的交流提出非评价性的问题。  6. 小组同学分享交流感受。  活动分享：  1. 日常生活中，你有帮助过遭遇心理危机的人吗？  2. 本次练习中，你们小组哪些方面做得比较好，哪些方面需要改进？  3. 教师总结。  **三、守护天使**  活动目的：帮助成员寻找社会支持，让成员感受来自他人的支持和关爱。  活动准备：纸、笔。  活动时间：20～25 分钟。  活动形式：小组讨论。  活动过程：  1. 每位成员在纸上写下一句祝福的话或是期望，需要署名，然后由老师将纸条收齐。  2. 请每位成员随机抽取一张纸条。  3. 纸条上署名的人与抽取该纸条的成员互为守护天使。  4. 两两一组结成天使守护小组，就最近发生的不愉快的事情进行讨论、沟通，提供支持。  5. 老师布置课后练习内容，成组的同学在生活中相互支持。  活动分享：  1. 当我感觉无助的时候，哪些人可以给予我支持？  2. 你可以对周围的同学提供哪些支持？  3. 教师总结。  **【学生】理解、记忆。** | 通过分享见解，带领学生进一步了解课堂活动，客观直接的展示课堂活动的基础知识。 |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点：**  **这节课上一起学习了课堂活动。因此明白了心理危机干预是指对心理危机状态的个体给予关怀、支持及使用一定的心理咨询与治疗方法予以援助，使之恢复心理平衡的过程。**  【**学生**】**理解、记忆。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力。 |
| **作业布置**（2min） | 【**教师**】**布置课后作业**  **当我感觉无助的时候，哪些人可以给予我支持？** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **继续探索**  （35min） | 【**教师**】**讲解课后训练和心理资源**  **一、感恩的心**  活动目的：学会向生命中最珍视的人表达感恩之心。  活动准备：制订感恩计划。  活动时间：一个月。  活动形式：语言沟通、手工制作礼物等。  活动过程：  1. 确定感恩对象，如感恩父母。  2. 确定感恩方式，如定期电话问候、手工制作礼物等。  3. 制订一个月的感恩计划，并列出相关任务表格。  4. 坚持实施。  5. 总结行动计划完成效果。  活动感悟：  1. 日常生活中，你曾经向父母或他人表达过感恩之情吗？  2. 我们真诚地表达感恩之后，内心有什么样的感受？  3. 学会感恩的意义是什么？  **二、我的生命小剧场**  活动目的：通过故事重构，学会应对负性生活事件。  活动准备：纸、笔。  活动时间：两周。  活动形式：写故事、角色扮演。  活动过程：  1. 回想过往对自己影响最大、导致情绪波动最大的负性生活事件。  2. 记下这件事情和你当时的心理与行为反应。  3. 以这件事情为原型，将其改编为各种不同结局的小故事。  4. 分饰不同角色进行扮演，选出故事结局最乐观的一个故事，作为新的故事。  活动感悟：  1. 不幸的事情真的那么可怕吗？  2. 如果事情重新发生一次，可以从哪些角度去看待和解决困惑？  3. 积极应对困难的意义是什么？  **三、生命中的小感动**  活动目的：通过重新感悟生命中的感动瞬间，学会感恩生命、珍惜生命。  活动准备：纸、笔。  活动时间：20～30 分钟。  活动形式：自我分析。  活动过程：  1. 找出自己所珍惜的一件小物品。  2. 回忆和这个小物品有关的事，什么场景下，发生了什么事情？自己为何会如此珍惜这件小物品？  3. 想一想，还有哪些让你珍惜的小物品？分别又有什么样的故事？  4. 重温感动的瞬间，留下温暖的记忆，体会生命的美好。  活动感悟：  1. 回忆积极幸福的人生经历对个人有哪些积极意义？  2. 再次想到这些事情，你的心情如何？  3. 总结本次练习，学会寻找生命中的感动瞬间。  **心理资源**  **一、书籍——《认识自己，接纳自己》**  《认识自己，接纳自己》作者是马丁·塞利格曼，他大力提倡建立积极心理学，并为这门新学科奠定了结构体系，是世界公认的积极心理学之父、畅销书作家。创作了《真实的幸福》《认识自己，接纳自己》等 20 多本畅销书，被翻译成多种语言，畅销全球。  该书从积极心理学的角度分析指出，人们之所以会被负面情绪困扰，是因为人们没有正确认识自己。你从这本书中可以清楚地知道自己哪些方面是可以改变的，而哪些方面却无法改变，是自己必须接受的。塞利格曼博士从改变的可能性和生物局限性出发，帮助你把有限的时间和精力集中在那些能够改变的特性上，并在此基础上找到一条自我提升的最有效途径。  相关书目  1. 《持续的幸福》，作者马丁·塞利格曼，颜雅琴译，北京联合出版公司。  2. 《不与自己对抗，你就会更强大》，作者克里斯托弗·肯·吉莫，李龙译，北京联合出版公司。  3. 《让往事随风而逝》，作者弗朗辛·夏皮罗，吴礼敬译，机械工业出版社。  4. 《真实的幸福》，作者马丁·塞利格曼，洪兰译，浙江教育出版社。  **二、电影——《人间世》**  《人间世》是由陶涛、张琪、秦博、范士广联合执导的纪录电影。该影片选取两位身患绝症的患者，将目光聚焦于她们的家庭，记录她们人生最后的时光，谱写了一首关于爱的生命诗篇。她们在承受巨大的身心创伤的过程中，不忘挖掘出自身积极的力量，成为生命的勇士，探索出创伤后成长的力量源泉。电影《人间世》怀着对生命的敬畏，以全新的主题立意，构建不一样的叙事视角与故事结构。病魔与希望、坚强与脆弱、陪伴与离别等瞬间，在生命与爱的两弦上迸发出强烈的共振。亲情、爱情、友情等世间百态通过这两个家庭的真实事迹逐一呈现。  相关电影  1. 《悲伤逆流成河》。  2. 《狗十三》。  3. 《垂直极限》。  4. 《美丽心灵》。  **三、音乐——《明天会更好》**  明天会更好  作词：罗大佑等 作曲：罗大佑 演唱：群星  轻轻敲醒沉睡的心灵  慢慢张开你的眼睛  看看忙碌的世界 是否依然孤独的转个不停  春风不解风情 吹动少年的心  让昨日脸上的泪痕 随记忆风干了  抬头寻找天空的翅膀  候鸟出现它的影迹  带来远处的饥荒无情的战火 依然存在的消息  玉山白雪飘零 燃烧少年的心  使真情溶化成音符 倾诉遥远的祝福  唱出你的热情 伸出你双手  让我拥抱着你的梦  让我拥有你真心的面孔  让我们的笑容 充满着青春的骄傲  为明天献出虔诚的祈祷  谁能不顾自己的家园  抛开记忆中的童年  谁能忍心看那昨日的忧愁 带走我们的笑容  青春不解红尘 胭脂沾染了灰  让久违不见的泪水 滋润了你的面容  唱出你的热情 伸出你双手  让我拥抱着你的梦  让我拥有你真心的面孔  让我们的笑容 充满着青春的骄傲  为明天献出虔诚的祈祷  唱出你的热情 伸出你双手  让我拥抱着你的梦  让我拥有你真心的面孔  让我们的笑容 充满着青春的骄傲  让我们期待明天会更好  相关音乐  1. 《和你一样》，由任淼作词、作曲。  2. 《唱给十年后的自己》，由潇彬作词，陈秀男作曲。  3. 《阳光总在风雨后》，由陈佳明作词、作曲。  4. 《你是我的眼》，由萧煌奇作词、作曲。  **四、节目——《生命线》**  《生命线》是中央电视台社会与法频道的日播出的一档安全类节目。它为百姓解读生命意义，增强安全素养和责任意识，促进国家的公共安全体系的建设。  《生命线》的周末特别节目《应急时刻》由应急管理部与中央电视总台共同推出，面向社会公众及时、权威且全面深入报道应急管理工作部署、重要活动、重大事件和救援故事等，内容涵盖安全生产、防灾减灾救灾和应急救援等各方面，通过公众关注的热点案例强化警示教育，提升公众的安全意识和自救互救的能力。  相关节目  1. 《生命之歌》。  2. 《变形计》。  3. 《让梦想飞》。  4. 《奋斗》。  **【学生】理解、记忆。** | 通过分享见解，带领学生进一步了解课后训练和心理资源，客观直接的展示课后训练和心理资源的基础知识。 |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点：**  **这节课上一起学习了课后训练和心理资源。因此明白了当个体遭遇心理危机时，积极应对、利用身边的支持资源和求助专业人士，可有效应对危机。**  【**学生**】**理解、记忆。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力。 |
| **作业布置**（2min） | 【**教师**】**布置课后作业**  **遭遇心理危机后可以怎样自助？** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 课堂表现虽能反映学生参与度，但对其内心真实心理变化和成长难以精准衡量。因此，评估体系需进一步优化，可增加心理问卷调查、成长记录袋等方式，综合评估学生心理健康水平的动态变化，为教学改进提供更准确依据。 | |