**第11课 珍爱生命　阳光成长——大学生生命教育与心理危机应对**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 珍爱生命　阳光成长——大学生生命教育与心理危机应对 | |
| **课 时** | 3课时（135 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1．了解生命的意义。  2．通过学习与练习掌握大学生心理危机与危机干预。  **思政育人目标：**   1. 培养学生生命可贵、珍爱生命的意识。 2. 培养学生热爱每一个生命，热爱自然，为社会做贡献的大爱心理。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**生命的意义  **教学难点：**大学生心理危机与危机干预 | |
| **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：考勤（2min）--知识讲解（40min）--作业布置（3min）  第2节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第3节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min） | |
| **教学过程** | **主 要 教 学 内 容 及 步 骤** | **设计意图** |
| **考勤**  **（2min）** | ■【教师】清点上课人数，记录好考勤  ■【学生】班干部报请假人员及原因 | 培养学生的组织纪律性,掌握学生的出勤情况 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示活着为了什么：生命的意义（一）  **一、生命的含义**  生命泛指有机物和水构成的，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（繁殖）的半开放物质系统。从这个定义来看，生命首先是由有机物和水构成的细胞组成的，非细胞物质无法构成生命；其次由细胞构成的生命具有稳定的物质和能量代谢特性。所谓物质和能量代谢，主要是指能够稳定地从外界获取物质和能量并将体内产生的废物和多余的热量排放到外界，也就是新陈代谢。只要生命的新陈代谢还在，生命就还存在。比如，植物人，虽然意识和认知活动减弱甚至消失，但机体依然能够进行新陈代谢，所以依然活着；再次，生命具有自我复制的本性追求。不论是什么生命，从病毒和细菌的简单复制到人类的结婚生子，都是为了生命的复制和繁衍，这是生命的本质属性之一。  从这个定义来看，作为生命的这个特殊的半开放物质系统和其他物质系统相比较，它具有以下两大属性：其一，任何一个生命系统存在之后，都会尽量维持新陈代谢活动的延续，换一句话说，就是任何生命都要想办法让自己活着，让自己活着是生命的本质属性，活着是生命的重大追求之一。其次，任何生命都会进行自我复制，也就是把自己的生命用另外一种方式延续下去，也就是说，延续自己生命是任何生命体的第二大属性。  **二、生命的特性**  **（一）唯一性**  唯一性也可以称之为独特性。我们每个人从受精卵的那一刻开始，就注定自己的基因序列，构成了生理上与别人的不同；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。每个人存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别人的样子，岂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。  **（二）不可逆性**  时间的流逝一刻不停息，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，可以让人保持年轻的容颜，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。  **（三）有限性**  生命是有限的，就单个生命来讲，死亡是必然的。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、超越性和生命的意义性，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。  **（四）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作出了巨大贡献，令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只有嫦娥和玉兔的月亮之上。  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。  **三、生命的意义**  自从我们有了意识，就一直在努力探索生命的意义。到了大学阶段，随着自我认识的深入，对生命意义的探索也进入了新阶段，如果此时，你依然没有明确的生活目标，觉得自己还没找到活着的意义，不妨试试下面的练习。  **（一）我是谁**  自我意识的内容已经为大家做过详细的介绍。现在，大家可以思考“我是谁”，其中一些同学这样回答：  ——我叫 ×××，是一名大学生。  ——我是 ××× 的儿子，是 ××× 的朋友。  ——我是一个认真的人。  ——我是一个想象力丰富的人。  ——我是一个朋友很多，但是又时常觉得孤单的人。  ……  在不同的人心中，不同的语境中，答案不尽相同，这些答案都描述了“我”的一个方面，当一个人开始向自己提问的时候，说明他已经开始探寻生命的意义了。认识自己，认识自己的价值，了解自己生命特殊存在的意义，能够帮助我们树立正确对待生活的态度，以积极向上的思想迎接生活中的困难，接受挑战，成长为对社会、家庭有用的人。但是有一些大学生因为对自己的认识不清，而不知道自己是谁。认识自己不仅能帮助我们了解自己，还能帮助我们寻找生命发展的方向和追求的意义。即使你读了很多书，你上了很多年学，你拥有别人没有的学历，你如果不清楚自己的未来发展方向，不明白自己的生命流向，你依然会觉得困顿。同学们，追寻生命的意义，你们开始行动了吗？  **（二）我为什么活着**  在课堂上提问的时候，大家给出了不同的回答：  ——为了让家人过得更好。  ——为了找到一份合适的工作。  ——为了以后能实现我的理想。  ——想要为社会作一些贡献。  ……  每个人生活的意义都不相同，近年来由于人类生存状态的变化、转型期社会变革和多元价值观对大学生的影响，造成不少人出现了“空茫感”，也就是不知道自己处于世界什么位置，对任何事情都漠不关心，生命也就失去了原本该具有的热情和活力。市场经济体制的建立也促使实用主义、功利主义进入大学生的视野，在这种思想的支配下，有的大学生只注重自身利益，而不顾集体和他人的利益，实用主义和功利主义相结合起来，冲击了大学生对生命意义的追寻。所以，进入大学之后，积极探寻自己的生命意义，对度过自己的大学生活和未来人生发展都有重要的意义。寻找正确的生命意义，才能达到更高的境界，让生命变得更有价值和意义。  **（三）我该怎样活着**  1. 珍惜生命  认识到生命是一个过程，虽然会有艰辛和挫折，也会有幸福和满足的时刻，要学会珍爱生命，遇见问题及时求助，不要将结束生命作为解脱或逃避的方式。  认识到生命的可贵与美好，提升自我的生命责任感，当你想要放弃生命的时候，请你去医院看一看，那里还有多少人为了活下去而努力挣扎，多少医生护士还在为生命的坚持与死神做斗争，多少家庭就算是倾家荡产，也要救治自己的家人，所有人都在为生命竭尽全力；去灾害事故现场看一看，有多少消防员、救援人员，冒着生命危险，逆行而去，只因为那里有他们需要守护的生命，这些年轻的战士战火海，斗洪峰，下深井，上高楼，只为守护每一个鲜活的生命；如果你还是无动于衷，请你到养老院看一看，那些在院落里晒着太阳的老人，他们的头发已经白了，眼花了，耳朵也听不清了，他们行动不便，牙齿掉了，甚至吃饭和起身都很困难，但是，他们依然很珍惜每一次见到的阳光，每一次呼吸到的新鲜空气，期待着和儿女的下一次相聚；你到人们生活的城市、乡村走走，看看，繁忙的早晨，小孩子背着书包上学去，上班族匆匆忙忙走向工作岗位，路边的清洁工人开始美化整个城市，警察在拥堵的路口指挥交通……每一个平凡的人，都在这种真实的生活里努力奋斗。连路边不知名的野花也会随着微风奋力绽放，它们不需要关注，不用人欣赏，只是安静地绽放。  2. 树立正确的目标  设定符合自身发展的长远目标和短期目标，不要被名利所迷惑，坚持正确的人生观、世界观、价值观，努力成长，实现自己的社会价值和个人价值。人生目标的设置，要充分考虑个人价值和社会价值的实现，在自我实现的过程中完成对社会的贡献，在对社会发展和进步贡献力量的同时，完成自我实现。这就需要大学生在设定人生目标的时候，避免实用主义的影响，将自己的前途命运和国家命运联系起来，不要因为一时的利益冲昏了头脑，做出错误的选择。  每个长远目标的达成，都是由很多分解的小目标集合而成的，集腋成裘，聚沙成塔，在实现梦想的道路上需要大学生厚积薄发，制定目标时不能好高骛远，达成目标的过程要信念坚定。人生发展的道路上，会遇到很多无法控制的事件和因素，只要你坚定地按照自己设定的目标努力，就能战胜内心的惰性，也能在未知和不可控的未来面前拥有更多的安全感和控制感。关于成功和失败的标准，通常没有定论，当你设定自己的人生目标，并且能够通过努力实现目标的时候，你就能够感受到成功与满足。  3. 提升抗挫力  我们在生活中由于各种事情的发生，会承受一定的心理负担，掌握心理健康的基础知识，增强心理弹性，磨砺意志，在遇到挫折和阻碍的时候，始终保留对未来的希望，提升抗挫折能力。希望每一个同学在遭遇挫折的时候，都能够拿出直面困难的勇气。在困难面前可以不那么“刚”，但是要有韧性，不轻易向命运低头。这就需要每一位大学生都能认真打磨自己的心理弹性，当你遭遇挫折的时候，正确看待挫折，认真调动自身资源应对挫折，对未来生活充满希望，相信自己能够克服目前的困难，迎接新生活的到来！  **【学生】**思考、讨论。 | **展示活着为了什么：生命的意义（一），激发学生的学习欲望。** |
| **作业布置**（3min） | **【教师】**布置课后作业  简述生命的意义。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示活着为了什么：生命的意义（二）  **四、大学生的生命观**  一个国家适龄人口的高等教育入学率在 15％以上，就进入了高等教育大众化时代。  伴随我国高等教育大众化时代的到来，面临的问题也日趋复杂多样，其中大学生自杀、他杀等非正常死亡人数逐年增加。在校大学生的思想政治教育、生活教育、心理健康教育越发显得重要。高等学校教育工作者，越发认识到关注大学弱势群体的重要性。对其进行健康生命观教育，是十分必要的。要使生命教育正常开展，需要区分生命与自我、生命与自然、生命与社会、生命与自由的关系。  **（一）生命与自我**  “生命”作为一个研究对象，其含义有广义和狭义之分。广义的生命是指生物体所具有活动能力。生命是蛋白质存在的一种形式，它最基本的特征就是蛋白质能通过新陈代谢作用不断地跟周围的环境进行物质交换。狭义的生命主要指人的生命。人的生命有别于其他生物体在于人不仅仅是一个自然存在物，而且还是寻求意义的存在物。所以人的生命不仅仅是一个自然的物质生命过程，而且还是一个探寻生命意义的过程。  人是一种有意识的动物。这是人的生命与动物的生命的本质区别，动物的生命仅仅是一种本能的活动，而人类的生命活动是在人类有意识地配下进行的，不是简单本能的活动。人类的生命活动是有计划、有目的的。每个人都有自己的生存价值、意义与追求，并为之不懈努力奋斗，这是动物所没有的。人类通过自己的生命活动创造与动物不同的、人类所特有的“生命”，人是双重生命的存在。既有与动物所共有的自然生命、本能生命，也有人类所特有的价值生命、精神生命。人的生命包括自然属性与社会属性。  所谓“生命”是人的生与死的过程。过去人们把生命仅仅理解为“生”，这过于狭隘。实际上生命不仅是指人的有机体所具有的活动能力，还包括对生命有机体的死亡的理解。死和生一样，不仅是人的“一个”规定性，并且是本质的规定性。成了人生性质的重要因素，生与死构成了生命的不可分离的一体两面，死亡是人固有的可能性。本真存在是“向死而生”。生命的意义必须借死亡的意义才能彰显出它的终极深意来。人的“生”与“死”是生命过程的起点与终点。  “自我”包括“生理自我”和“社会自我”。“生理自我”主要从生物生理学上讲，指人们对生命体本身，包括生理结构，生老病死等自然现象和情绪的认识；“社会自我”主要从社会层面讲，指人们对作为社会人的自我与周围人际关系的认识。只有形成科学的“自我认识”，才能客观地分析自己面临的境遇，并做出理性的选择。  大学时期是大学生生命成长的一个黄金阶段，犹如人生的春天，但这一阶段也是人生重要的转折时期，因而显得极为脆弱而易于凋零。那么怎样才能保证大学生在大学阶段绽放美丽、健康成长、走向成熟，顺利实现人生转折呢？  大学生只有知道自己从哪里来，将到哪里去，对生命过程有一个科学的认识，才能去理解和思考生命所衍生、所蕴涵，才能从自然的生理的以及社会的层面去认识、把握和接纳自我，才能感受到自然客观的“我”以及与人们建立了相互关系的社会的“我”的统一，真正地成长与成熟起来。如果缺少这些层面的认识，其自我认识就是有缺陷的，对大学生的成长也是不利的。比如，有的人只知道学习与生活，却不知生命。而有的人只关注生命，却不知学习与处世，即是如此。  **（二）生命与自然**  在东方哲学中，流传较广、比较受推崇的观点是天人合一的观点。即人与自然的统一关系，认为人是自然的产物，是自然的一部分，是自然界最高级的物类；又肯定人与自然是有区别的，但不是敌对的关系，而是相互依存的关系。  1. 人是自然的产物  自然，人生于斯，长于斯，消失于斯，人本不可离其生存的物质独处于精神之中。人远离了真实的自然，就像树离开了土地，找不到生命的源泉，找不到灵魂的根系，怎能不枯萎，怎能不无聊空虚。  人的自然肉体本身就是自然界的一部分。一个人要活着，就必须到自身以外的自然界去寻找吃、穿、住等方面的生活必需品。马克思说：“人作为自然存在物，而且作为有生命的自然存在物，一方面具有自然力、生命力，是能动的自然存在物：这些力量作为天赋和才能，作为欲望存在于人身上；另一方面人作为自然的、肉体的、感性的、对象性的存在物，和动植物一样，是受动的、受制约的和受限制的存在物。也就是说。他的欲望的对象是作为不依赖于他的对象而存在于主观之外的。”我们不应当只想到怎样去征服自然、利用自然，这样最终的结果只能是破坏自然，人类生存的大环境受到破坏。  当前，人对物的依赖性取代了人对人的依赖性。这种破坏，肯定会遭到大自然的“报复”，人应该学会与大自然和谐相处。  2. 人的生命是一个自然过程  一个人从出生到死亡是一个完整的人生历程。生死是自然规律，既然生命是一个过程，其既有生便必有死，这是自然生命不可抗拒的规律。因此，个体生命需要关注人生历程，体悟生命的有限性，从而珍惜生命。古人曾说：“莫等闲，白了少年头。”  从单个生命来说，生命是有限的，随着时间的流逝，一个人的生命也逐渐缩短。死亡是一个人生命的最终归宿。因此，生命中的每分每秒都非常珍贵，应当珍惜。大学生自伤、伤人事件的发生，其直接的原因之一就是他们不珍惜生命，视自己的生命如儿戏。一个人从呱呱坠地到步入大学校园，他的父母付出了太多的心血，而社会、国家也投入了很多的物力、财力。对于每一个人来说最宝贵的就是生命。  生命是有限的、珍贵的、脆弱的。人的自然生命在人类历史长河中只是短暂一瞬，生命存在的时间有限。因而，须更加珍惜它的存在。对于任何生物体来说，生命具有唯一性、不可逆转性，失去了就无法挽回，失去了就无法再有。生命的得与失往往只在一瞬间，无论对自己和他人。生命其实是非常容易受伤害、非常脆弱的。  大学生应该充满青春的生机、朝气蓬勃地投入学习生活中去，每个人都有各自的人生轨迹，人生需要自己书写，生命的过程具有不可替代性；同时，生命是自然生命和精神生命的有机结合，自然生命是人生命存在的物质载体，是最基本的生命尺度，是人生最宝贵的东西，只有生命存在才会有人的其他价值的创造、实现和评估。生命是人类创造和实现一切价值的前提和先决条件。没有生命的存在，就没有社会历史的生产、发展及所有的人类活动。  **（三）生命与社会**  马克思曾说过：“人的本质并不是单个人所具有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”人是社会中的人，人与社会分不开，没有社会就没有人，一个人如果离开了社会就不称其为人。至今发现的狼孩、狗孩都充分表明：虽有人的遗传特征，但脱离了人类社会，就不可能成为人。人只有生活在人类社会中，参与社会生活，其才能天赋才会得到应有发展，才能成长为人。因此，人与社会是一个统一的整体，人是社会的人，社会是人的社会。  人是具有社会性的动物。在人类社会高度发达的今天，人与人通过社会关系构成一个整体。任何人都是社会的一员，不存在孤立的个人，人从出生开始就处在特定的人群、团体和社会关系中，是不以人的意志为转移的。同时人通过在社会中传递各种信息、发现自己的才能，寻找实现自我价值的途径。  人总是处于“社会关系”之中，并承担一定的社会角色。人的社会属性主要包含人是社会的产物和人的生产活动具有社会性，人的生活具有社会性。  **（四）生命与自由**  当个体生命逐渐成熟时，自由便成为人们向往和追逐的目标。人人都想最大限度地按照自己的主观决断，不受任何约束地生存与发展自己。自由，可以说是生命的实质所在，人类努力地发展和完善一切，无非是希望在强大的自然王国中，赢得更多更广阔的自由空间。相应地，个体生命努力的结果，终其一生也无非是尽可能地拓展个体在自然、在社会中的生存领域，使自己的生命自由度更宽泛、更广大一些。因此，没有人不在人生中思考自由。实际上，人类也正是在不断地思考自由、争取自由的生命实践中发展和日渐完善起来的。换而言之，人类的每一次进步都是趋向自由的，个体生命的实践活动便是导向自由的有效途径。  1. 对生命的绝对追求  自从有了人类以来，人们就在自觉不自觉地追求一种自由的生命。可以这样说，人类以追求自由作为自己生命的起点，又以实现自由作为自己生命的终点。追逐自由是每一个人的生命本能属性之一。无论人以什么样的生命形式存在，人总想无忧无虑地生存和发展自己的生命，自由确实是人所固有的愿望，没有一个人反对自由，人总想按照自己的意愿自行其是。  从纯粹抽象的层面来看，作为整体的人类，总想摆脱自然界的限制，而无限地发展和延伸人类的生命领域，期望着自由自在地驾驭自然界，使人类的生命在自然界中没有任何威胁、恐吓与灾难。人想做什么，就能做什么，就能做到什么。同时，作为个体的人，不仅期望不受自然界的制约，而且还企图不受社会和他人的束缚，并希望在肉体上与精神上享有极大的自由度，也总想毫无顾忌地发展自己的生命。  追求自由作为人的本能之一是应该予以确定的。自由应该是人类的生存权利，无论是理论与实践，人都不可能抛弃自由。一个人抛弃了自由，便贬低了自己的存在。正如  卢梭所说：“放弃自己的自由，就是放弃自己做人的资格，就是放弃人类的权利，甚至就是放弃自己的义务。对于一个放弃自由的人，是无法加以任何补偿的。这样一种弃权是不合人性的，而且取消了自己意志的一切自由，也就是取消了自己行为的一切道德性。”  2. 自由是相对的  人总想在其生命的实践中实现自己的自由本能。在理论上，自由具有绝对的肯定性。一方面不能否认自由的客观存在性；另一方面，同样不能否认人追逐自由的权利。但是，在生命的发展过程中，即在人生的实践领域，人生自由的实际体现却是有条件的、相对的。也就是说，从实践中看，人的自由只是一个相对的范畴，世界上从来没有、也不会有超然的个人自由。在这一点上，卢梭是明智的，他说：“人是生而自由的，但却无处不在枷锁之中。自认是其他一切的主人的人，反而比其他一切更是奴隶。”  自由，没有绝对的实践形式。自由只是相对的存在状态。在人类历史发展的任何一个时期，在生命实践的任何活动中，人总是处在一定的社会关系中的现实的人。这样的人不是抽象的，而是具体的；不是超然的，而是实在的；不是超越于一切事物之上的，而是融汇在一定的国家、民族、阶级之中的。因此，这样的人不可能不受到某种特定的社会经济、政治、法律、道德、宗教、哲学、文化、习俗等关系的制约。所以，人的思想、信念、观念中，乃至其生命存在的实践形式和实践途径、方法、手段，以及预期目的，都不同程度地带有特定社会关系的烙印，这是无法否认的生命事实。  人生就是这样充满着矛盾，一方面生命总希望无拘无束地发展，另一方面生命又只能在限制中去寻找自由。马克思曾说过：“个人是社会的存在物。”因此，人作为对象性的、感性的存在物，是个受动的存在物。人类发展史证明个人一开始便是他人的产物、受社会的制约。一个人的发展总是取决于直接和间接地同自己发生交往关系的其他一切人的发展。并且，彼此发生关系的个人的世世代代是相互联系的。后代的肉体的存在是由他们的前代决定的，后代继承着前代积累起来的生产力和交往形式。作为个体的人，无论怎样总是与他人、社会相联系，并受他人、社会所制约。因此，一个人在自己特定的生命发展阶段中，无论怎样，自由自在地发展都不能脱离他所沿着的那条历史轨迹，以及他所赖以生存的社会现实状况。应该说，人生的自由一开始就是受限定和受制约的。  **五、正确看待死亡**  死和生是紧密联系的，我们每个人来到这个世界，经历了出生，也必将经历死亡，死亡具有必然性和不可抗拒性，没有人能逃脱死亡。死亡对于很多大学生来说是模糊的，也有人认为是可怕的，从小到大的成长历程中，父母已经给其屏蔽了很多关于死亡的信息。有的孩子从小接收到关于死亡的教育来自影视作品和新闻事件，有的父母对死亡话题避而不谈，认为自己孩子还小，没有必要接触这么沉重的话题，还有的大学生是通过朋友了解到关于死亡的信息。虽然每个人都会死，但是每个大学生对待死亡的看法并不一致，那么死亡到底是什么呢？  **（一）死亡的含义**  医学上认为，死亡是指有机体作为一个整体，身体机能、器官及所有生命系统的永久性、不可逆的停止功能。社会学认为，死亡是人类有意义生命的消失，没有思想，没有感觉。目前，我们将生物生命的死亡作为死亡的标志。  关于死亡的教育，有学者认为，死亡教育就是要探讨死亡的本质，以及各种濒死、丧恸的主题意义与价值，人们面对死亡，克服死亡的焦虑和恐惧，超越死亡，省悟生命，从而教育大学生活出生命的意义。  **（二）死亡的特点**  （1）死亡具有必然性。每个人都会最终面临死亡，无一幸免。所有人在死亡面前都是平等的，没有人能够逃脱死亡的结局。虽然现在随着人类科学技术的发展，已经发明了人体冷冻技术，能够延缓死亡，但是从目前科技发展水平来看，人类并没有掌握长生不死之术，每个人都逃脱不了生老病死的结局。所以，对于我们来说，死亡具有必然性，每个人都需要正视死亡。有的大学生因为死亡的必然性，对现在的生活感到忧心忡忡，总是认为意外和明天不知道哪个先到来，受到这种想法的影响，一部分大学生会非常积极、充实地度过自己的每一天，把生命中的每一天都当作最后几天来度过，将自己的生活过得充实而快乐，但是也有的大学生会因为担心意外随时可能发生，死亡就在我身边，要及时行乐，在最该奋斗的年纪得过且过，浪费光阴。  （2）死亡具有不可抗拒性。死亡是一种不可抗拒的自然规律，每个人都无法逃脱。部分大学生对待死亡的态度消极，对死亡话题感到恐惧和焦虑，认为谈及死亡自己整个人都不好了，对死亡相关话题表现出抗拒和逃避，不敢正视死亡。  有些人因为严重的疾病不得不面临死亡的时候，很难接受死亡会这么快出现在自己的面前。最开始会感受到愤怒和否定的情绪：“为什么老天这么不公平？”“为什么生病的是我？”“我不可能这么快就死掉，我一定要好起来。”但是，随着时间的推移，病情的恶化，有的人开始接受现实，死亡已经靠近自己，他们的情绪逐渐转化为抑郁、沮丧，感受到了来自生活和命运的残酷。也有人开始反思自己过去：为什么会生病；我当初为什么吃那么多垃圾食品；我为什么没有善待自己；我在情绪处理方面太过压抑，以至于身体出现了严重的问题；开始告诫身边的亲人朋友，不要像自己一样，要善待生活，善待自己。然后，才开始逐渐接受现实，独自平静而安宁地面对死亡。  死亡不可抗拒，每个人会选择不同的态度来面对死亡，平静的、恐慌的、拒绝的、接受的，不同的死亡态度会让人们在死亡面前出现不同的行为反应，大学生正值青春年华，感觉距离死亡很遥远，但是不妨现在思考一下：你对待死亡是什么态度呢？谈及死亡，你有什么样的感受？  **（三）认识死亡的意义**  正视死亡才能够树立正确的生死观，以正确的态度面对生命，追求生命的价值和意义。我国自 20 世纪 90 年代以来，很多学校开设了相关的课程。例如，段德智教授在武汉大学首开死亡哲学选修课，郑晓江教授在南昌大学开设了生死哲学公共选修课。死亡教育课程立足于生死并重，以死观生，探讨生死问题，帮助大学生解决与生命有关的现实问题，提升大学生的思想水平和认知能力。  认识死亡，并不是现在就需要我们每个人马上面对生死考验，而是帮助我们认识到生命的脆弱性，认识到生命终有结束的时候，希望大家在认真思考死亡意义的同时也能反思如何在有限的生命里度过每一天。  大学生应该把死亡看作是人生旅途中被不断揭示出来的可能性，不是在人生的暮年、生命枯竭或弥留之际才感受和体验死亡，而是在生命的各个阶段和全部过程中都深刻意识到死亡与我们的亲密接触，意识到生命时刻趋向于死亡的那种状态，强化生命的紧迫感。  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，了解活着为了什么：生命的意义（二）。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了活着为了什么：生命的意义（二），让学生知道大学生的生命观和正确看待死亡。** | 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  简述死亡的特点。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示走出危机，绽放生命之花：大学生心理危机与危机干预  **一、危机与心理危机**  **（一）危机的概念与危机反应的阶段**  危机这一概念被广泛应用在经济、政治、社会等很多领域，人们常说的经济危机、金融危机、政治危机、能源危机等。美国著名的《韦氏大词典》将“危机”定义为“决定性或至关紧要的时间阶段或事件”。我国《辞海》则认为“危机是一种紧急状态”。  《现代汉语词典》的解释，危机是指“危险的根由”“严重困难的关头”。危机是一个动态发展的过程，每个发展阶段各有不同特点，当事人会有不同的心理和行为表现。人们对危机的反应通常经历以下四个不同的阶段。  （1）冲击期，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。  （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。  **（二）心理危机**  心理危机，可以指心理状态的严重失调，心理矛盾激烈冲突难以解决，也可以指精神面临崩溃或精神失常，还可以指发生心理障碍。当一个人出现心理危机时，当事人可能及时察觉，也有可能“不知不觉”。一个自以为遵守某种习惯的行为模式的人，也有可能潜藏着心理危机。染有严重不良瘾癖的人，常常潜伏着心理危机，当去戒除瘾癖时，心理危机便会暴露无遗。  心理危机标志着一个人正在经历生命中的剧变和动荡，它会暂时地干扰或破坏一个人习以为常的生活模式。  心理危机的产生包含两个要素，一是诱发危机的某个生活事件；二是个体对自己应对该事件能力的评估。一个人会不会产生心理危机，不仅取决于他正在经历或即将经历的基本供给的改变，重要的是取决于他对自己应对困难情境能力的评估。如果个体认为有足够的能力去应对，心理危机就不会出现。反之，个体自己意识到自己所遇到的困难情境已经远远超过了自己的应对能力，即认为自己的应对能力不足以应对所遇到的困难情境时，平衡就会被打破，正常的生活受到干扰，内心的紧张、恐惧、害怕和悲伤等情绪不断积蓄，甚至出现思维和行为紊乱，心理危机就可能出现。  **二、大学生心理危机**  **（一）大学生危机的种类**  心理学上对大学生心理危机的分类有很多，一般将大学生心理危机归类为以下几种。  （1）发展性危机是个人在正常的成长和发展过程中，急剧的变化或转变所产生的异常反应。  （2）境遇性危机是个人无法控制或预测的突发或超常事件。例如，交通事故、自然灾害等。  （3）存在性危机是一些人生重要而根本问题（人生目的、意义、价值、责任等）的出现导致的个人内心的冲突和焦虑。  （4）内心危机是指潜意识中固有的某种心理问题的爆发。  **（二）大学生心理危机的表现**  缺乏自信、自卑，有的甚至悲观、绝望，这主要是生理和心理矛盾带来的危机；或极度的抑郁、孤僻和焦虑，怕与人交往，这主要是人际关系紧张带来的危机；或对社会、对他人、对一切的冷漠、消极、逆反、攻击，严重者一遇到某些想不开的事情，便会采取自杀等逃避手段。如市场经济激烈竞争下的就业压力带来的心理危机，性生理的成熟和性心理的不完善产生的危机等。  大学生心理危机的表现可归纳为认知、情感、行为、躯体四个方面。  （1）认知方面。身心沉浸于悲痛中，导致记忆和知觉改变，难以区分事物的异同，体验到的事物间的关系含糊不清，做决定和解决问题的能力受影响，有时害怕自己发狂。一旦危机解决可迅速恢复知觉。  （2）情感方面。当事人表现为高度的焦虑、紧张、丧失感、空虚感，且可伴随恐惧、愤怒、罪恶、烦恼、羞惭等。  （3）行为方面。不能专心学习或工作；回避他人或以特殊方式来孤立自己；令人生厌；与社会联系被破坏，可能发生对自己或周围的破坏性行为；拒绝别人的帮助，认为遭遇心理危机如何自救？接受帮助是软弱无力的表现；行为和思维情感不一致；出现过去没有的非典型行为。  （4）躯体方面。有失眠、头晕、食欲不振、胃部不适等症状。当大学生出现两个或两个以上方面的表现时，我们就认为该学生出现了心理危机。  **（三）大学生心理危机的主要诱因**  大学生心理危机的形成是很复杂的，它不是某一种原因和某一个心理问题一一对应的结果，其影响的因素也是多样的。  （1）家庭问题造成的心理创伤。家庭问题是学生心理问题的主要根源之一。父母不和或离异，容易导致学生性格的畸形发展和心理创伤。  （2）就业竞争引发的心理危机。自从我国高校扩招后，大学生的就业竞争和压力空前增大。大学毕业生数量大幅增长，但社会整体就业岗位没有明显增加。  （3）学业压力引发的心理危机。由于就业竞争的压力，导致大学生中的学业压力普遍比较严重，他们既要学习好专业知识，又要学习好英语，还要参加各种证书考试。  （4）由情感引起的心理危机。由于国家对在校大学生恋爱、结婚限制的解禁，当前大学生谈恋爱的现象越来越普遍，但大学生的身心发展还不成熟，由于缺乏经验，无法处理好复杂的情感纠葛和情感与学业的关系，一旦失恋往往会引发心理危机。  （5）经济因素引起的心理危机。学费成为来自贫困地区学生的一个沉重的经济负担和心理负担，由此出现了贫困生的心理危机问题。学生的自卑和闭锁心理、嫉妒心理，学生间不良的人际关系，都将引发他们对社会的极度不满情绪，仇视同学、仇视社会。  （6）环境适应。在校大学生在生理上多已发育成熟，但其心理发展远没有成熟。  **三、大学生心理危机干预**  心理危机干预是指在心理学指导下对有心理危机的个体或群体的一种短期的帮助行为，其目的是及时对经历个人危机、处于困境或遭受挫折和将发生危险的对象提供支持和帮助，使之恢复心理平衡。它不同于一般的心理咨询和治疗，最突出的特点是及时性、迅速性，其有效的行动是成功的关键。高校应该建立全面的心理危机干预机制，尤其是预防性的危机干预机制，以便把问题消除在萌芽状态。  **（一）大学生心理危机干预应遵循的原则**  1. 预防与教育原则  有心理危机倾向的学生是有征兆和有规律可循的。高校首先应抓住新生入校时期，对新生进行心理健康教育，筛选出问题学生，早预防早干预。同时，在发挥预防功能中提高大学生的心理健康水平和应付能力以及帮助别人的能力，增加解决危机的资源和力量。  2. 及时性原则  心理危机的发生本身就是突发性的，所以在心理危机干预中时间最为关键。要做到及时发现、及时上报、及时干预与及时转介，要及时跟踪了解学生的各种思想动态和变化，根据需要，有针对性地提供辅导与帮助。  3. 价值中立原则  当大学生因学业受挫、恋爱失败、人际冲突等原因导致心理危机时，其原因与个人的人生观、价值观有非常密切的关系。在对大学生进行心理危机干预时，应遵循“价值中立”原则。  4. 宣泄原则  释放是指个体把可能引起心理危机的情绪或其他负向的心理能量及时排遣的过程。对当代大学生而言，尤其要有释放意识，通过心理健康教育，引导大学生当出现心理危机时，当事人应及时向其所信任的人倾诉。  5. 持续性原则  心理危机干预的长期性与反复性。心理危机干预体系一定要避免“一次性”干预，有些心理危机具有一定的潜伏性，再加上如今大学生的心理复杂性与多样性，使心理危机干预不可能一步到位。要将心理危机转变为帮助其迅速成长的教育契机，适时建立信息跟踪、定期回访制度，从根本上对大学生的心理危机进行引导和干预。  **（二）大学生心理危机干预的对象**  并不是所有的心理问题都构成心理危机，心理危机的干预对象主要是存在心理危机倾向与处于心理危机状态的学生。这些学生一般表现为情绪剧烈波动或认知、躯体、行为等方面有较大改变，且用平常解决问题的方法无法应对。  存在下列情况之一的大学生，往往是容易出现危机的高危人群，需要高度关注，并及时采取相应措施。  （1）在心理健康测评中筛查出来的有严重心理问题或有自杀倾向的大学生。  （2）环境适应困难的大学生。  （3）遭遇重大生活挫折的大学生，比如，失恋或亲人的突然丧失等。  （4）有明显人格缺陷的大学生，比如，严重自卑。  （5）学习压力大，且自身难于排解的大学生。  （6）认为前途渺茫及对就业压力无法积极应对的大学生。  （7）有自杀或伤害他人意念、行为的大学生。  （8）家庭经济困难且性格内向，不主动寻求社会支持系统帮助的大学生。  （9）有严重心理疾病的大学生，比如，患有网瘾、抑郁症、躁狂症、恐惧症、强迫症、癔症等心理疾病和精神分裂症治愈出院处于康复期的大学生。  （10）重大危机的知情大学生，比如，自杀人员的室友。  **（三）大学生心理危机干预的模式**  从心理学角度看，危机干预有平衡，认知和心理社会转变三种基本的模式。  （1）平衡模式。危机中的个体通常在情绪或心理方面失去了平衡，这导致原有的应付机制和解决问题的方法不能有效地处理危机。危机干预的目的就是帮助危机中的个体重新获得危机前的平衡状态。在危机的早期，个体通常感到无法控制事态，不能清楚地分析问题，做出适当的选择。此时可采用平衡模式，将主要精力集中在稳定个体的心理和情绪方面，重新达到某种程度的稳定。  （2）认知模式。认知模式认为危机产生于对事件及其有关方面的错误思维，而不是事件本身。认知模式认为通过改变思维方式，特别是对认知中的非理性和自我否定部分进行重新认识，从而获得理性并强化思维中的理性和自强的成分，个体就能够获得对自己生活中危机的控制感。  （3）心理社会转变模式。这种模式认为人是遗传天赋和社会化的产物。人们总是在不断地变化、发展和成长，而他们生活的社会环境和社会影响也在不断地变化，危机可能与内部和外部（心理的、社会的或环境的）困难有关。心理社会转变模式强调的危机不单是由个体的内部状态引起的，危机产生还涉及个体以外的各种环境因素，如同伴、家庭、职业、社区等。  **（四）大学生心理危机干预的步骤**  1. 确定问题  危机干预的第一步是确定问题。危机干预工作者应注意需要从求助者的角度，确定和理解求助者本人所认识的问题，这对于以后的整个危机干预工作的成败很关键。为了确定危机问题，主要采取倾听询问等方式，并注意向求助者表现出同情、理解、真诚、接纳和尊重的态度，和求助者建立良好的关系。  2. 保证求助者安全  在危机干预过程中，干预者应该将保证求助者的安全作为首要目标，这是至关重要的。无论是在检查评估过程中，还是在倾听询问阶段，或者是在制订行动策略阶段，安全问题都必须给以足够的关注，一时一刻都不能放松。  3. 提供支持  第三步要求危机干预工作者给予求助者足够支持，与求助者沟通与交流，让求助者知道干预者能够给予其关心帮助人。  4. 提供应对方式  由于在危机中的求助者多数情况下处于思维不灵活甚至混乱的状态，在这一步的工作中，干预者要帮助求助者认识到，有许多可变通的应对方式可供选择，可以从中找出最适当的选择，寻求最好的应对方式。  5. 制订具体计划  这一步是从第四步自然、有逻辑地发展而来的，危机干预工作者与求助者共同制订具体的行动计划来矫正其情绪的失衡状态。  6. 获得承诺  如果制订计划这一步完成得较好，得到求助者的承诺就比较容易。一般情况下，这一步操作起来比较简单，干预者可让求助者复述一遍计划。  **四、大学生面对危机时的自我调整**  **（一）珍爱生命**  人是宇宙之生灵，是经历物质世界无数次偶然的巧合进化而来的最高级物质形态。人类之所以产生，一个生命能够诞生其实都是一个奇迹，所以作为这些奇迹的每一个大学生，需要认识到人的生命是可贵的，它是一切情感、智慧、美好事物的载体。生命的可贵，在于生命溯源的源远流长；生命的可贵，体现在生命的遗传特征；生命的可贵，表现在生命探秘的永无止境。生命是人的一种生存、活着的状态。人不同于动物就在于人活着是有意义的。动物为活着而活着，无理想、无追求，只有本能的满足。但人是有意识的动物，为意义而存在。这就是人的生命的两重性。前者是后者的前提基础，没有生命的存在，谈不上生命的意义，所以世间最宝贵的是什么，是生命，且只有生命。我们反对脱离生命空谈“意义”，反对以生命的牺牲为代价追求所谓的“意义”。大学生珍惜生命，不仅要珍惜自己的生命，而且要珍爱他人的生命。  大学生珍爱自己的生命应做到以下几点。  （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，有强健的体魄，并懂得如何维护好自己的心理健康，有基本的生存技能。如懂得在地震、火灾、溺水时如何自救和他救，如何在救援没有到来的时候保存生命维持体力，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，知道人可以输掉全部，但不能输掉生存的意志，明白“留得青山在，不怕没柴烧”的道理，懂得只要生命还在，一切可以重来的道理。  大学生在珍爱他人的生命方面表现在像珍爱自己的生命一样珍爱他人的生命。不怨天尤人，不伤害他人。能与他人和谐共处，遵守与人为善的原则，坚持以人为本的理念。懂得大自然的一切事物都有生命。明白践踏草坪、摘折花木、捕捉动物都是一种“伤害生命”的行为。  **（二）积极创造生命价值**  生命是珍贵的，大学生要珍惜生命。动物活着是为了吃饭，人活着却不仅仅是为了吃饭，人的生命还有其他的追求。人的生命是一切实践活动的前提和基础，生命还在，发展的可能性就存在，生命与发展的可能性同在。大学生不仅要珍爱生命，并且要在此基础上积极主动地创造生命价值。  生命价值是自我价值和社会价值的辩证统一。具体说来，生命价值是个体生命对于个体自我及社会需要的满足。它包含两个方面的内容：一方面指个体通过实践活动满足自我发展自我实现的需要，这也符合马斯洛关于需要层次的基本理论。生命个体通过努力能不断地追求生命、热爱生命，自我感到活得舒展，活得满意，有较高的生存质量；另一方面指个体通过社会实践活动来满足社会和他人的需要，通过对社会对他人的责任和贡献来实现人生价值的追求。大学生处于求学时期，是社会化的前期阶段，其生命价值主要体现为内在价值，即内在的体能、知识、技能、品德的积累。能积极主动创造生命价值这一目标要求大学生做到以下几点。  （1）明白有理想、有追求，“志当存高远”的重要性，认识到成功是在不懈的追求与奋斗中实现的。切勿得过且过，做一天和尚撞一天钟。  （2）充满青春与活力，朝气蓬勃。大学生是人的一生当中精力最旺盛的时期，也是充满无数可能的时期，作为大学生，一定要运用自己充足的精力去实现生命的无限可能性。  （3）无论是身处顺境还是逆境，都能积极乐观地面对。大学生要明白，逆境是生命中必不可少的一个部分，同时也是生命成长的磨刀石，只有那些在逆境中坚持下来的人，才是真正的强者。大学生要创造生命的价值，前提就是要能够在遇到挫折时毫不退缩，更不要轻易伤害或放弃自己的生命。  **（三）自觉提升生命价值**  生命本身就有着崇高的价值，生命的价值不仅在于肉体的存在、生命的延长和外表的美丽，更重要的是一种精神的存在，在于心灵的善良、灵魂的美丽和人格的健全。作为新世纪的大学生，在保持自己身心健康的基础上，服务于他人、服务于社会，通过自己的努力为和谐社会作一份贡献，这将是更有意义更有价值的事情。  根据一项对大学生的调查发现：大多数的大学生认为，人应该为社会作出贡献，但也有些大学生认为人活着首先是为自己而活，其次才是为他人而活。他们一方面认为把自己的快乐建立在他人快乐之上，人生会无限美好；另一方面，认为只要没有违反法律和道德，自己想干什么就可以干什么。这部分大学生的认识有失偏颇，因为法律和道德只是人的行为的最基本规范，是底线，违背它会受到惩罚或者谴责，但作为新时期的大学生，不能仅仅靠底线生活，应该有更高的追求、有道德的自律，用高尚的道德情操来要求自己的言行，通过践行我为人人，人人为我的信条，为创造和谐美好社会作出贡献。  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，熟悉走出危机，绽放生命之花：大学生心理危机与危机干预。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了走出危机，绽放生命之花：大学生心理危机与危机干预，让学生知道危机与心理危机、大学生心理危机、大学生心理危机干预和大学生面对危机时的自我调整。** | 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  简述大学生面对危机时的自我调整。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 在心理健康教育活动课中，作为教师，应倾情地参与活动，充分地尊重学生，平等地对待学生，认真地倾听学生，耐心地启发学生，积极地引导学生。 | |