

评 定 项 目	没有	很轻	中等	偏重	严重
(5) 对异性的兴趣减退。	1	2	3	4	5
(6) 对旁人责备求全。	1	2	3	4	5
(7) 感到别人能控制你的思想。	1	2	3	4	5
(8) 责怪别人制造麻烦。	1	2	3	4	5
(9) 忘性大。	1	2	3	4	5
(10) 担心自己的衣饰整齐及仪态的端正。	1	2	3	4	5
(11) 容易烦恼和激动。	1	2	3	4	5
(12) 胸痛。	1	2	3	4	5
(13) 害怕空旷的场所或街道。	1	2	3	4	5
(14) 感到自己的精力下降, 活动减慢。	1	2	3	4	5
(15) 想结束自己的生命。	1	2	3	4	5
(16) 听到旁人听不到的声音。	1	2	3	4	5
(17) 发抖。	1	2	3	4	5
(18) 感到大多数人都不可信任。	1	2	3	4	5
(19) 胃口不好。	1	2	3	4	5
(20) 容易哭泣。	1	2	3	4	5
(21) 同异性相处时感到害羞不自在。	1	2	3	4	5
(22) 感到受骗、中了圈套或有人想抓住你。	1	2	3	4	5
(23) 无缘无故地突然感到害怕。	1	2	3	4	5
(24) 自己不能控制地大发脾气。	1	2	3	4	5
(25) 怕单独出门。	1	2	3	4	5
(26) 经常责怪自己。	1	2	3	4	5
(27) 腰痛。	1	2	3	4	5
(28) 感到难以完成任务。	1	2	3	4	5
(29) 感到孤独。	1	2	3	4	5
(30) 感到苦闷。	1	2	3	4	5
(31) 过分担忧。	1	2	3	4	5
(32) 对事物不感兴趣。	1	2	3	4	5
(33) 感到害怕。	1	2	3	4	5
(34) 你的感情容易受到伤害。	1	2	3	4	5
(35) 旁人能知道你的私下想法。	1	2	3	4	5
(36) 感到别人不理解你不同情你。	1	2	3	4	5
(37) 感到人们对你不友好, 不喜欢你。	1	2	3	4	5
(38) 做事必须做得很慢以保证做得正确。	1	2	3	4	5
(39) 心跳得很厉害。	1	2	3	4	5

(6) 莫使自己的生活会僵化，为自己在思想与行动上留一点弹性空间。

(7) 偶尔放松一下身心，将有助于发挥自己的潜力，与人坦诚相处，让别人看见你的长处和缺点，也让别人分享你的快乐与痛苦。

(三) 自我意识的产生与发展

1. 自我意识发展的有关学说

人的自我意识是随着人生每一阶段的成长而逐渐发展的。个体的自我意识是在社会交往过程中，随着语言和思维的发展而发展的，起始于婴幼儿时期，萌芽于少年童年期，形成于青春期，发展于青年期，完善于成年期。青少年阶段是自我意识发展最重要的时期。

1) 自我发展渐成说

心理学家埃里克森提出，人的自我意识发展持续一生，但要经历不同的发展阶段，每个阶段都有一个核心课题。每个阶段都不可逾越，但时间早晚因人而异。自我在人生经历中不断获得或失去力量，保证个人适应环境，健康成长。青少年时期的主要发展课题是“自我同一性”，即自我的建立和统合是青年期心理发展的主要任务。

2) 自我发展三阶段说

美国心理学家威廉·詹姆斯认为，自我的发展有三个阶段：躯体我、社会我、精神我。

躯体我是指在人的躯体条件上形成的自我，是个体对自己身体的意识，包括支配感、爱护感，是自我最原始的形态，大概在3岁时开始成熟。

社会我是指被他人了解的个体，即个体对自己在社会关系中的角色意识，主要受他人的看法而影响，从3岁到青年期逐步形成。

精神我是指个人内在的心理自我，是个人对自己心理特征的意识，如性格、气质、情绪、智能、行为、理想等。

3) 我国心理学界的理论

我国心理学家提出了自我意识发展的三阶段模式，即经历生理自我、社会自我和心理自我发展时期。

生理自我：人初生时，物我不分；七八个月时出现自我意识的萌芽；两岁左右的儿童掌握了第一人称“我”的使用；三岁左右儿童开始出现羞耻感、占有心，其行为是一种以自己的身体为中心，以自己的想法和情感来认识和投射外部世界。

社会自我：从3岁到青春期（3~14岁）这段时期，个体在社会化中学习承担社会角色，开始积极关注自己的内部世界，但他们主要从别人的观点去评价事物、认识他人，对自己的认识也服从于权威或同伴的评价。

心理自我：自我意识经过分化、矛盾、统一，而趋于成熟。个体开始清晰地意识到自己的内心世界，开始有明确的价值探索 and 追求，强烈要求独立，产生了自我

第四章 大学生情绪的自我管理

◎ 本章要点

1. 了解情绪的基本概念
2. 掌握大学生常见的情绪障碍
3. 学习掌握如何正确地管理自己的情绪

◎ 课前案例

小林以当地第一名的成绩考入北京某重点高校，第一学期期末，本来踌躇满志准备获取奖学金的她却未能如愿。她的情绪从此一落千丈，变得郁郁寡欢，无心学习，也无法处理好与同学的人际关系，还整夜失眠。最后不得不去医院精神科检查，结果诊断她患了抑郁症。

◎ 专家分析

据日前一项对大学生抑郁症的抽样调查显示，大学生抑郁障碍疾患率为23.66%，据此推算，北京患有抑郁症的大学生不少于10万人。

在大学生中，抑郁现象的比较多，究其主要原因，是由于自我价值没有得到很好的体现，对自己进行了一些否定。一般，这样的学生情绪都比较低落、不稳定，不爱搭理人，做事情没有兴致，时间长了，容易造成心理情绪积聚，对学习、生活肯定会造成影响，严重的则会患上抑郁症。如果没有找到正常渠道发泄，可能会沉迷于一些自己觉得是正确的事物上面，比如网络。这就需要周围的人群关注他们，给他们温暖，生活中有这种情绪的大学生也要多和身边的朋友谈心、交流，释放出自己的压力，以缓解这些症状，从而恢复到正常状态。

第一节 情绪概述

一、情绪的概念

（一）情绪的定义

关于情绪的定义，历史一直存在众多的争论。人们通常以愤怒、悲伤、恐惧、

人是上网聊天, 25% 的人则是上网玩游戏。聊天、交友、网友见面成了一些大学生日常生活的组成部分, 有的乐此不疲, 甚至深陷其中不能自拔。

(四) 网上游戏

和游戏机或游戏光盘相比, 在线游戏因其具有交互性, 更加显得魅力难挡, 因此, 游戏网站也是大学生们经常光顾的地方。有的大学生在游戏网站一待就是七八个小时, 甚至逃课逃学, 严重影响了学业。当然, 并不是所有大学生上网都以聊天或游戏为目的, 问题的关键是, 情况远没有我们想象得那样好, 很多大学生没有很好地利用网络来增长知识、增长才干, 相反, 却把大多数的时间和精力都放在了聊天交友和游戏娱乐等上了。据有关调查资料表明: 仅武汉大学生上网率已高达 80%, 其中仅以网上聊天为重要目的者占 84%。至于如何把网络与自身的专业学习、人生发展、兴趣爱好结合起来, 很多学生则是一片茫然。

三、大学生的网络心理障碍及其调适

(一) 大学生网络心理障碍

网络性心理障碍是指因无节制地上网导致行为异常、人格障碍、交感神经功能失调。其表现症状为: 开始是精神上的依赖, 渴望上网; 随后发展为身体上的依赖, 不上网则情绪低落、疲乏无力、外表憔悴、茫然失措, 只有上网后精神才能恢复正常。大学生网络心理障碍大多数表现为感情上迷失自我、角色上混淆自我、道德上失范自我、心理上自我脆弱、交往上自我失落。大学生网络心理障碍主要包括五类: 网络恐惧、网络依恋、网络孤独、网络自我迷失与自我认同混乱、网络成瘾综合症。

1. 网络恐惧

大学新生特别是来自经济落后地区的农村学生, 几乎没有接触过互联网或接触很少。当他们进入大学面对色彩斑斓的网络界面, 看到层出不穷的各种网络书籍、电脑软件, 瞧着周围的同学熟练地使用电脑, 自由地浏览、聊天时, 一部分学生感到害怕和迷茫。怕是怕自己学不会或学不好计算机操作, 以至于不能有效利用网络来学习和生活甚至可能成为“网盲”; 怕自己学不好计算机而被他人嘲笑为无能或赶不上他人而落伍, “无能感”油然而生。迷茫则是因为五花八门的电脑书籍和软件使得他们眼花缭乱, 不知道学什么。由此产生对网络的畏惧感。另外, 一些对网络比较熟悉的大学生也有这样的障碍, 他们对网络的畏惧主要是害怕跟不上网络的快速发展, 怕掌握不了新的网络技术而被淘汰。这种恐惧会伴着大学生走过人生的四季。

2. 网络依恋

长时间地沉溺于网络游戏、上网聊天、网络技术(安装各种软件, 下载使用文件, 制作网页), 醉心于网上信息, 网上猎奇, 造成对网络的过度依赖和依恋,

的情绪，往往是多愁善感的人。他们适合从事要求精细、敏锐的工作，如哲学、理论研究、应用科学、机关秘书等。

事实上，大多数人总是以某种气质为主，又附有其他气质。所以，大学生在职业选择中，一定要“量质选择”，找到适合自己气质类型的工作。

（二）性格与职业的选择

性格是个人对现实的稳定态度及与之相适应的习惯行为方式中表现出来的个性心理特征。从广义讲，性格是人的自然追求和精神欲求的追求体系，是行为方式、心理方式、情感方式的总和，集中反映了一个人的心理面貌。在求职中，性格是构成相识和吸引的重要因素，与职业选择的关系极为密切，既彼此制约，又相互促进。

人们对现实的态度，表现在对国家、集体、他人和自己等多方面，直接影响职业选择。一个不关心国家发展、社会进步的毕业生，其择业必然带有较大的盲目性。性格表现出的对集体、对他人和对自己的态度，也往往会影响到职业的选择和成就，自私、孤傲、暴躁、不关心他人、无视社会行为规范、不遵守公共道德的人不可能受到社会的欢迎和用人单位的青睐，在未来的职业生活中也不可能有所作为。

性格中对工作和学习的态度，也直接影响一个人职业的选择和成就。工作态度积极、认真负责的人比那些得过且过、马虎应付的人更能选择到适合自己的职业岗位，因为他们的适应面大，选择机会较多，更能展现自己的才能。

性格中的意志特征与职业的选择有密切的关系，缺乏坚强意志的人常常不能顺利地选择职业，今后也难以胜任工作，往往一事无成或成就平平。由于意志薄弱，一遇挫折、困难就产生被动、退缩，因而失去许多成功的机会。缺乏坚韧性的人无法从事要求耐力很强的工作，如科研人员、外科医生等，而缺乏自制、任性、怯懦的人也不适宜去做管理和社会工作。

一般来说，性格开朗、活泼、热情、温和的人比较适合从事外贸、涉外、文体、教育、服务等方面的工作，以及其他同人交往的职业；性格多疑、好问、倔强的人比较适合从事科研、治学方面的工作；性格深沉、严谨、认真的人比较适合做人事、行政、党务工作；而勇敢、沉着、果断与坚定则是新型企业家和管理者不可缺少的性格。

就类型而言，性格可以分为外向型和内向型。就求职而言，在面对面的交谈中，一般是外向性格为好。一项调查显示，在求职面试时，性格外向的人求职成功率高于性格内向的人。在求职过程中，有时其他条件皆占优势的个性内向者却竞争不过其他条件不如他的性格外向者。这在需要与人交往行业，如服务行业尤为如此。这是因为性格外向的人更善于把自己展示给对方，特别是把自己的长处展示出来。性格内向的人即使有真才实学，但由于不善于展示自己，别人也就无法通过感性印象认识他。求职面试中的感性印象，对用人单位的招聘者有着不可忽视的作用。所以说，求职者的性格是影响其求职成败的关键因素。

所必须具备的个性心理特征，是人们在社会实践中所表现出的身心力量。一个人的能力高低会影响他掌握各种活动的成绩，影响一个人的活动效果。

能力是在先天素质的基础上，在生活条件和教育的影响、熏陶下，在个体的生活实践中形成和发展起来的，对从事任何职业都是十分必要的。能力包括一般能力和特殊能力，不同的职业要求人具备不同的能力。人的职业能力通常可分为一般言语能力、数理能力、空间判断能力、察觉细节能力、书写能力、运动协调能力、动手能力、社会交往能力、组织管理能力九个方面。如教师、播音员、记者等职业要求有较强的言语能力；统计、测量、会计等职业要求有较强的技术能力；而画家、建筑师、医生等职业对形态知觉能力要求颇高；手指灵活能力较强的人则适于从事外科医生、乐师、雕刻家等职业。

能力还存在着性别差异，女性在哲学界、经济学界、自然科学界所占比例较小，而在文学、新闻、医学、教育、艺术等领域所占比例较大，也就是说，需要形象思维和细致情感的工作更适合女性。

能力与择业的关系十分重要，是择业的重要依据，是求职者开启职业大门的钥匙。我国近代职业教育的倡导者黄炎培先生说：“一个人职业和才能不相当，相差很大，用经济眼光看起来，要是相当，不晓得增加多少效能，要是不相当，不晓得埋没了多少人才；就个人论起来，相当，不晓得有多少快乐，不相当，不晓得有多少怨苦。”因此，毕业生对自己的能力要有一个自我认识和评价，在择业时，毕业生应根据自己的能力，扬长避短，选准与自己职业能力倾向相同的职业，才能在强手如林的竞争中立于不败之地。

正确认识自我是大学生直面人生、战胜困难的第一步。客观分析自我，对自己的气质、性格、兴趣、能力等个性心理特征有一个比较正确的认识，不仅对职业选择十分必要，而且与心理健康也有重要联系。所谓客观分析自我，就是能清醒地发现自己的长处和短处，不因优点而自喜，亦不因缺点而自卑。对自我的评价不客观时，就会出现评价过高或过低的现象，这可能导致择业失败或失误，还可能产生心理困扰。

一些毕业生认为自己的气质、性格等个性特征对择业十分不利，于是悲观失望、不思进取，这是消极的行为。其实，人的个性心理特征尽管相对稳定，但并不是一成不变的，特别是在青年期具有一定的可塑性。某些消极的个性特征会被积极的个性特征所掩盖，某些不利于择业的性格特点经过重新塑造，可能变为对择业十分有利。因而，毕业生在择业时，不可妄自菲薄，应该积极进取，勇于自我改造。

三、择业中的机遇和挑战

改革为人们提供了充分展现自己才能的舞台，但对人才的规格也提出了更高的要求，在择业中，机遇和挑战并存。我国目前的社会现实是，某些地方某些行业人

才济济，毕业生就业困难，而有些地区有些行业却人才短缺，没人愿意去。对大多数毕业生来说，找一份工作并不是一件难事，难在找到令自己非常满意的工作。一位毕业生曾说过：“那么多民工都能找到工作，我就不相信我找不到。”这位受过高等教育的毕业生当然不想去做民工做的事，他说的这句话只是表明一种择业心态：只要标准定得恰当，就一定能找到适合自己的位置。

（一）心理定位与择业

择业既然是双向选择，就必然面临这样一个现实：用人单位想要高层次人才，而毕业生想找好单位。一些供需见面会尽管场面火爆，但签约率并不是很高，产生这一现象的原因主要是供需双方没能确定恰当的目标，致使选择失败。大学生要清醒地看到这一现实，不要去抱怨“伯乐”太少，而要更多地从自身找原因，要适时调整自己的心理定位。

所谓心理定位，也就是对自我的认知评价以及对择业的目标要求。心理定位是择业的第一步，第一步走好了，后面的事情才能顺畅解决，因而，心理定位在择业过程中占有重要位置。心理定位包括两层含义：一层是指对自己的个性心理特征的认知评价，尤其是对自己能力水平的评价；另一层是指对择业目标的具体要求，包括应聘单位的发展前景、地理位置、规模、效益以及个人的发展前途等内容。心理定位的这两层含义彼此促进、互相制约、缺一不可。前者是后者的基础，没有客观的认知评价，择业方向就会变得模糊，职业选择就可能出现失误；后者是前者的体现，择业目标定得是否合适，取决于自我评价是否正确。

毕业生在择业时，要从社会现实出发，客观分析自我，结合自己的实际情况确定合理的期望值。目标定得过高，找工作会相当困难，有的毕业生把自己标价几百万元在报纸上推销，风头出尽，可工作依然难觅；目标定得过低，找工作会相对容易，但由于工作和自己的能力有差距，时间长了可能会对工作产生抱怨，这种择业失误尽管可以通过变换单位加以解决，但经常换单位不利于成就一番事业。因此，大学生在找工作时一定要正确定位。

（二）择业中的机遇

机遇在人生中是常有的，每个人都不例外，但并不是每个人都能抓住。择业过程中的机遇也是很多的，如学校为毕业生举办的“双向选择会”，把国内众多的用人单位请到大学里，当面洽谈，能否签约全看个人的表现，这对每一位毕业生来说都是一次机遇。又如，毕业生分配部门不定期地公布需求信息，这也是一次机遇，如果毕业生们能经常注意学校的有关通知或布告，能及时了解就业信息，那么就抓住了机遇；一部分毕业生尽管也知道学校公布的就业信息，但没能勇敢地去面试，结果与机遇失之交臂。

机遇无处不在，但许多大学生却看不到，有的看到了却抓不住。那么，什么样的大学生易受机遇的青睐呢？在择业过程中，机遇经常会出现，但机遇仅光顾有准

- (16) 墙上的画挂歪了,我看着不舒服,总要想法将它扶正。 (是 否)
- (17) 收录机、电视机出了故障,喜爱自己动手摆弄、修理。 (是 否)
- (18) 做事情愿做得精益求精。 (是 否)
- (19) 我对一般服装的评价是看它的设计而不太关心是否流行。 (是 否)
- (20) 我对经济开支能控制,很少有“月初松、月底空”的现象。 (是 否)

【评分方法】

A. 你最大的长处是思想活跃,善与人交往。你喜欢把自己的想法让别人去实现,或者与大家共同去实现,适合你的职业是记者、演员、导游、推销员、采购员、服务员、节目主持人、人事干部、广告宣传人员等。

B. 你具有耐心、谨慎、刻苦钻研的品质,是个稳重的人。适宜选择编辑、律师、医生、技术人员、工程师、会计师、科学工作等职业。

C. 你不仅能独立思考,也能维持、处理良好的人际关系。供你选择的职业包括教师、教练、护士、秘书、美容师、理发师、公务员、心理咨询师、各类管理人员等。

别是一些心理素质发育不健全的人，来到大学的新环境中，由于多种因素变迁而产生不良适应性反应，影响身心健康。大学四年级学生，处于走向社会的准备阶段，他们也面临着环境变迁的影响，大都存在紧迫感、忧虑感。据上海某大学的调查，在毕业分配问题上，有心理负担的学生占41%，其中女生高达71.4%。环境变迁是构成大学生心理状态不稳定的主要原因。

（四）个体的心理矛盾与冲突

大学生正处于一生中生理变化和智力发展的高峰时期，他们兴趣广泛、活动面宽、思维活跃，但由于缺乏社会实践，他们的认识能力和自制能力常落后于活动能力，因而导致众多的矛盾和冲突，如理想我与现实我的矛盾，要求别人尊重自己和自己不够尊重别人的矛盾，交往与封闭的矛盾，性生理成熟与性心理不完善的矛盾，等等。这些矛盾和冲突给大学生带来了很大的痛苦与烦恼，若不能及时调适，就会产生一些不必要的紧张、焦虑、苦闷、惆怅、失望、压抑、自卑、懒散、强迫等情绪情感障碍和意志障碍，并困扰着大学生。与此同时，他们还要经历由被动学习向主动学习的转化，从个人期望角色向社会期望角色的调整，这些问题本可以通过心理咨询而得到疏导和帮助，但由于主、客观方面的原因而往往得不到解决。于是，有的大学生就把吸烟、酗酒当做缓解心理冲突的手段和出路。

此外，因身体健康状况不良而造成心理障碍的情况也较多，还有其他一些因素的干扰，这些因素有些是突发的，有些是长期困扰的，有些是单一的，有些是综合的。总之，无论是何种原因造成的心理障碍，都会给大学生身心的健康成长带来恶劣影响，给学校、家庭带来很大负担，因此，我们应加以高度重视，及时了解大学生的心理发展状况，加大教育力度，采取干预措施，消除其心理障碍，提高其健康水平。

三、大学生心理障碍的防治

所谓防治，即首先是以预防大学生心理障碍的产生为主，其次是对已有心理障碍的学生进行矫治，控制其发展，达到治愈目的。针对目前大学生心理障碍的形成特点，我们提出以下防治对策：

（一）重视心理素质教育，将其纳入高校的培养目标

现代综合国力竞争的关键是人才的竞争，是人的健康发展和人的现代化。作为以培养社会所需人才为己任，以促进大学生整体素质提高为目标的高校，应树立全面发展的人才观，在重视大学生德、智、体、美、劳发展的同时，重视心理素质教育的发展。只有学校重视了，防止大学生心理障碍的产生才有了保证。

心理素质教育是通过心理卫生的教育，心理品质与能力的培养及心理问题的辅导，来提高学生的心理素质，维护心理健康的一项科学而系统的工程。它包括以下几方面内容：①开发学生的智慧潜能，促进其观察、记忆、思维及想象等能力的发

（四）心理危机的特征

1. 突发性

危机常常是出人意料、突如其来的，具有不可控制性。

2. 紧急性

危机的出现如急性疾病的爆发一样，具有紧急的特征，它需要人们去紧急应对。

3. 痛苦性

危机在事前、事后给人带来的体验都是痛苦的，而且还可能涉及尊严的丧失。

4. 无助性

危机的降临常常使人无所适从，而且，危机使得人们未来的计划受到威胁和破坏。由于心理自助能力差、社会心理支持系统不完善，危机常常使个体感到无助。

5. 危险性

危机之中隐含着危险，这种危险可能影响到人们的正常生活与交往，严重的还可能危及自己和他人的生命。

（五）心理危机的结果

（1）顺利渡过危机，并学会了处理危机的方法策略，提高了心理健康水平；

（2）渡过了危机但留下了心理创伤，影响今后的社会适应；

（3）经不住强烈的刺激而自伤自毁；

（4）未能渡过危机而出现严重心理障碍。

二、如何识别大学生心理危机

（一）宏观方面

心理障碍、生理疾患、学习和就业压力、情感挫折、自我期望值过高、在学习上遇到挫折都会让大学生产生很大的失落感和心理落差，经济压力、家庭变故以及周边生活环境等诸多因素，均会导致心理危机发生。还有抑郁心理、孤僻性格、自卑心理、抑郁症、精神分裂等精神疾病，也是引起心理危机、导致自杀等极端行为的主要原因。抑郁心理与孤僻性格往往与人格发展、早期经历不良等因素有关；自卑心理往往与自身缺陷、自我期望过高过低等因素有关；而抑郁症和精神分裂是心理问题已经危机化了，并且随时随地都有可能发生极端行为。

（二）微观方面

识别大学生个体心理危机可以从以下几个方面来判断：

（1）心理学认为，情绪是指个体需要是否得到满足的反应。需要是情绪的基础，当需要满足时，个体就会产生积极的情绪体验；反之，个体就会产生消极的情绪体验。良好的情绪是心理健康的重要标准之一，不良的情绪体验是心理发生问题的主要因素。异常情绪包括抑郁、焦虑、淡漠、狂躁等。大学生的情绪突然改变、

(13) 求助者有严重的绝望或无助感；

(14) 求助者陷入以前经历过的躯体、心理或性虐待的情绪中不能自拔；

(15) 求助者显示出一种或多种深刻的情感特征，如愤怒、攻击性、孤独、内疚、敌意、悲伤或失望。

2. 自杀线索

深感矛盾或内心冲突的大多数想自杀的求助者不仅会提供一些自杀线索，而且会以某种方式请求帮助。这些线索可能是言语的、行为的或处于某种状态或综合症的线索。有自杀倾向的大学生一般具有以下一些特征：遭遇了不能忍受的心理痛苦；心理需求遇到挫折；为了寻求解决的办法；在情感上感到绝望无助；对自杀的态度通常是矛盾的；想与别人交流，但找不到与人交流的途径；为了寻找出路和心灵的解脱。

3. 呼救信号

对于危机工作者来说，值得庆幸的是，几乎所有想自杀的求助者都提供了几种线索或呼救信号。有些线索和寻求帮助的信号易于识别，但有些则难以识别。按照施奈德曼以及他的同事所说的，没有任何人百分之百地想自杀。有强烈死亡愿望的人是非常矛盾的、茫然的，想抓住生命。他们的情绪和他们的想法是平行的。他们的思维模式是非逻辑性的，他们只看到两种可能的选择：痛苦或死亡。他们尤其不能想象自己还能得到幸福，还能走向成功。每一个求助者都具有不同的特点，对危机工作者来说，无论是否存在强烈的死的愿望或绝望感并伴随自杀方式，危机干预工作都必须鉴别自杀意念的强度以及自杀危险的程度。

前述的几个方面的警示信号，可使危机工作者或其他任何与求助者接近或亲近的人挽救生命。

(二) 自杀危机的干预

在校园自杀危机的干预中，教师所起的是危机干预咨询师的作用，他们对学生自杀危机进行咨询和干预，帮助当事人摆脱自杀的危机。干预的方法主要是：

(1) 在为自杀当事人咨询时，咨询老师必须耐心倾听当事人的诉说，逐步探究哪些抑郁情绪在影响着当事人。咨询老师首先必须排除自己的焦虑，这样，他才可能有耐心引出当事人全部有关的信息。

(2) 干预工作人员有必要与当事人一起体验他们绝望感、无助感、无用感、隔离感、沮丧的哀痛和失败感。干预工作人员可能干的最糟糕的事是对当事人保证说：事情并不像他们想象的那么坏，事情会慢慢地好起来的，你有充分的理由活下去。尽管从现实角度看，干预人员这么说没有错。但从当事人的角度来看，这些话说明干预人员并不理解他，更使他感到隔绝于周围世界。为了有效地帮助当事人，干预人员必须从当事人看不到丝毫希望的冰冷的眼光出发去体验现实。这就意味着，干预人员要甘愿并且能够在某些事情中探寻和体会他自己的绝望感和空虚感。

②团体咨询和干预。教师可与学生一起讨论对未来和生命的看法，但不宜对自杀的学生进行太多的纪念，经验证明，不渲染自杀的戏剧性、浪漫性、神秘性，有助于防止别人盲目效仿。

③及时公布事情真相，避免误传和谣言等失真信息的传播，避免造成不必要的恐慌。

三、如何判断正常心理和异常心理

如何判断正常心理和异常心理是个比较复杂的问题，因为正常心理和异常心理无明确的界限，正常人在某个时期也会有异常心理活动，精神病人哪怕是在最严重时，也会有正常心理活动。近年来，国内外不少心理学家为正确地区分正常心理和异常心理，制定了不少测验工具和量表，并应用现代化的仪器去处理数据，使心理测量有了很大进步。但是，由于人的心理活动极其复杂，简单的量表测得的结果只能是起个参考作用，判断一个人心理是否异常及异常的程度，主要还靠认真观察。

（一）主客观一致，观察心理活动与外界环境的协调性

一个人正常的心理及受它支配的情感和行为，应与外界相协调，而不应发生矛盾和冲突；他们的言谈和举止行为，应该受到正常人的理解。比如，一个同学在班级里唱一支一般化的歌曲，可引起大家的掌声，但如果在一个会议上突然引吭高歌，就会引起人们的惊讶。我们说前者为正常心理，后者为心理异常，因为和外界环境不协调。

（二）知、情、意相统一，观察心理活动与情感和行为的一致性

一个人的心理活动应与受它支配的情感和行为是一致的，人们常说：人逢喜事精神爽，闷来愁肠瞌睡多；酒逢知己千杯少，话不投机半句多。这都说明这种一致性。比如，一个同学面带笑容地讲述他的不幸遭遇，我们说他对痛苦的事件缺乏相应的内心体验。知觉、情感、意向不协调，也是一种异常心理。

（三）人格相对稳定，观察心理活动的相对稳定性

一个人受遗传素质、家庭教育、环境影响，使他们对现实有个比较稳定的态度和习惯的行为模式，这就是人的性格特点。它相对稳定，如果一个人几年来一直寡言少语，而不明原因突然变得话多而爱交往，给人一种判若两人之感，这就说明心理异常了。

◎ 思考题

1. 大学生心理障碍产生的原因有哪些？
2. 大学生常见的心理障碍有哪些？
3. 怎样处理突发的心理危机事件？