



普通高等教育“十三五”规划教材·公共基础课系列

大学生心理健康教育


——做一个心理阳光的人

主编 / 李菁华

**DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU**

—ZUO YIGE XINLI
YANGGUANG DE REN

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社



普通高等教育“十三五”规划教材·公共基础课系列

大学生心理健康教育


——做一个心理阳光的人

主编 / 李菁华

**DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU**

—ZUO YIGE XINLI
YANGGUANG DE REN

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

内容提要

本书分为九大模块，内容为：珍爱生命 做一个心理阳光的人；尽快适应 大学生活从学会适应开始；触摸自我 多元立体看自己；敞开沟通 搭建人际彩虹桥梁；品尝五味 做好情绪管理的主人；学会学习 生活处处皆学问；爱你爱我 长大牵手为幸福；经历挫折 摔倒了就爬起来；拒绝网瘾 用好世界另一扇窗。

本书可以作为高校心理教育相关课程的教材使用，也可以作为一般读者学习心理健康等知识的参考书。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育：做一个心理阳光的人/李菁
华主编. —天津：天津科学技术出版社，2019.6

ISBN 978-7-5576-6861-7

I. ①大… II. ①李… III. ①大学生—心理健康—健
康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 146248 号

大学生心理健康教育：做一个心理阳光的人

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU; ZUO YIGE XINLI YANGGUANG DE REN

责任编辑：傅雪莹

出 版：天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

地 址：天津市西康路 35 号

邮 编：300051

电 话：022-23332369

网 址：www.tjkjcs.com.cn

发 行：新华书店经销

印 刷：天津市蓟县宏图印务有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 20.5 字数 499 000

2019 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价：49.80 元

编委会名单

主 编 李菁华
副主编 刘春珍 张秀娟
编 委 (按姓氏笔画排列)
车力轩 公丕娟 巩文霞
寻芒芒 李 玉 赵晓静
臧 燕

前 言



新时代日新月异的变化，许多新课题、新问题不断涌现，人们的心理正经受着前所未有的巨大冲击，迫切地需要新理论、新方法来予以调整。大学生是当今社会充满生机和活力、希望和知识的群体，大学生的健康成长和发展不仅关系到学生个人的未来，更关系到国家和民族的未来。

大学生的心理健康问题一直受到党和国家的高度重视，习近平在全国卫生与健康大会上的讲话（2016年8月）中指出：“要倡导健康文明的生活方式，树立大卫生、大健康的观念……要做好心理健康知识和心理疾病科普工作，规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务”；《关于加强心理健康服务的指导意见》（国卫疾控发〔2016〕77号）中明确了“每个人是自己心理健康第一责任人”的理念。

然而，近年来一些事关大学生的校园恶性生命事件时有发生，不仅给家庭、学校和社会蒙上一层阴影，也反映了当代大学生整体心理健康状况不容乐观的严峻形势。在这种形势下，我们也在问自己：大学生心理健康教育在大学生心理素质的提升上，以及在恶性事件的干预上到底可以发挥什么作用？教育理念和教育模式除了从心理素质层面入手，是否还须纳入生命价值的范畴去考虑？该如何与时俱进地改革，才能更好地对大学生施以真正的帮助？

基于此，我们开始对本书的框架进行构思，并最终完成编写，希望通过本书反映我们对大学生心理健康教育理念及教学模式的反思和尝试，帮助大学生全面提高心理素质，懂得敬畏和珍爱生命，学会多元立体地看待自己，积极地适应环境和社会，拓宽视野，习得良好的人际交往技巧，做情绪管理的主人，同时帮助大学生厘清自己的恋爱观，正确面对和处理性心理问题，掌握对待挫折的态度和方法，并懂得处理网络世界带给自身的种种心理健康问题，最终引导大学生向心理阳光的方向迈进。

本书的编写遵循高校教育教学的规律和特点，力图贯彻“以价值、能力为本位，以应用为目的，以学生为主体”的原则，突出“价值观、素质和能力”培养，凸显实用性、实操性和实效性，主要有以下几点特色：

（1）在教材结构上，打破章节，突出“模块化”。全书共分九大模块，主要内容有：模块一：珍爱生命 做一个心理阳光的人；模块二：尽快适应 大学生活从学会适应开始；模块三：触摸自我 多元立体看自己；模块四：敞开沟通 搭建人际彩虹桥梁；模块五：品尝五味 做好情绪管理的主人；模块六：学会学习 生活处处皆学问；模块七：爱你爱我 长大牵手为幸福；模块八：经验挫折 摔倒了就爬起来；模



块九：拒绝网瘾 用好世界另一扇窗。各模块下也以密切相连的五个小模块构成：模块导引、知识学习、实操体验、互动分享、延伸阅读。

(2) 在教材设计上，充分考虑课程特点，突出“教材与教学模式一体化”。大学生心理健康教育最终朝向是把大学生培养成一个心里充满阳光的人，这显然不是可以教出来的，教是为了不教，教最终必须通过大学生自身行动和经验产生效果。因此，本书设计上力图体现“教材必须为教学服务，教材与教学模式不可分割”的原则，怎么样的教学就需要怎么样的教材，教材九大模块分别对应大学生心理发展的不同侧面，有自身的相对独立性，可单独学习和使用，又携手保持整部教材的完整体系；既可以方便教师教学，又便于学生在脱离教室和教师的情况下使用，各模块下的各小模块设计也与传统教材有很大不同，皆紧紧围绕教学模式展开。

(3) 在教材组织上，突出“教学作用一体化”。一是淡化纯学科知识体系部分的内容安排，系统理论知识缩减，以“必须、够用”为度，“晓得、了解”为止，而心理训练和延伸阅读比例加大，注重导向心理训练和体验，并增加了一些近几年心理研究方面的新发展、新成果，如正念疗法等。二是突出与教学模式的结合，编写尽可能体现出新的教学思维方式，利用技术、能力、素质、价值目标的训练方法，还考虑到各部分内容单独或综合与最后学科考核评价结合。三是重视各模块价值意义，如“模块导引”主要对本模块学习起引发兴趣和统领作用，包括案例导入、目标意图、关键要点、教学方法、价值和意义等；“知识学习”可以满足学生对相关知识的渴望和“先知道，后行动”的惯性心理需求，起理论指导作用，主要包括目前通常的、最基本的概念、理论要点、方法说明等；“实操体验”让教材跟学生自身连接，学习深刻体验，启发处理自己相应的真实生活部分，包括心理实测分析、心理体验活动、心理电影赏析、案例角色扮演、心理剧探索、真实情景再现等；“互动分享”呼应前面模块部分的学习进行互动分享，包括理论问题讨论、实操体验心得、自我部分探索分享等，采取大班和小组结合、男生和女生结合、老师和同学结合、自由书面等方式，可以对本模块学习起到实际整合和启发作用；“延伸阅读”可满足学生课后的延续学习需要，包括本模块相关的心理故事、心灵文章、心灵成长启示、最新心理理论和方法介绍等，对学习起到拓宽和进一步推进的作用。

心理健康教育必须对接大学生实际心理状况和需求，不仅要帮助大学生掌握基本的知识，懂得识别、解决一般发展性心理问题，更要在“行动”上下功夫，通过本教材学习，能让每个大学生树立“自己是心理健康第一责任人”的强烈意识，并掌握相应的方法，具备相应的能力。本教材的编写是编者老师们对大学生心理健康教育的一个探索过程，还需要实践的检验，在使用过程中不断完善。

本教材由长期从事大学生心理健康教育工作的一线老师们合作完成。李菁华初拟编写大纲和教材框架，张秀娟、刘春珍反复商讨修正，全体编写老师对本书体例提出了修改意见，最后由李菁华统稿。各模块分别由以下老师们执笔：模块一由李菁华、李玉编写；模块二由赵晓静、李菁华编写；模块三由公丕娟、张秀娟、车力轩编写；



模块四由张秀娟、车力轩、公丕娟编写；模块五由车力轩、公丕娟、张秀娟编写；模块六由李玉、寻芒芒、李善华编写；模块七由李善华、刘春珍编写；模块八由巩文霞、刘春珍、臧燕编写；模块九由刘春珍、臧燕、巩文霞编写。

本书编写过程中，参阅并应用了国内外大量的教材、书籍和资料，以参考文献形式列于书后，在此谨向这些作者们致以衷心的感谢！同时，我们得到了潍坊工程职业学院的有力支持，吸收了参编老师们所在单位潍坊职业学院、临沂职业学院、泸州职业技术学院的相关专业性意见，参考和引用了同行专家大量的研究成果，在此一并表示感谢。

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中存在的疏漏之处，恳请各位专家、学者及使用本书的师生不吝批评指正。

编者

2019年4月



目 录



模块一 珍爱生命 做一个心理阳光的人	1
项目一 生命教育：敬畏生命珍爱生命	4
项目二 大学生心理健康教育：做一个心态阳光的人	11
项目三 让心理咨询成为大学生心理健康的真正帮手	14
模块二 尽快适应 大学生活从学会适应开始	43
项目一 认识适应 以积极心态开启大学新生活	45
项目二 直面不适 了解大学生种种心理不适	50
项目三 学会适应 做环境适应的主人	54
模块三 触摸自我 多元立体看自己	71
项目一 触摸自我 “我”的多元与立体	74
项目二 认识自我 “我”的问题与现状	81
项目三 完善自我 “我”的发展与未来	85
模块四 敞开沟通 搭建人际彩虹桥梁	107
项目一 了解人际交往特点 丰富人际交往体验	109
项目二 冲破人际交往障碍 搭建人际彩虹桥梁	113
项目三 把握人际交往技巧 提高人际交往能力	121
模块五 品尝五味 做好情绪管理的主人	149
项目一 梳理情绪 认识情绪 传播情绪正能量	151
项目二 品尝五味 清晰大学生种种不良情绪	156
项目三 管理情绪 做好情绪管理的主人	162
模块六 学会学习 生活处处皆学问	185
项目一 学，学，学，大学学习与中学不同	187
项目二 路漫漫其修远兮 吾将上下而求索	189





项目三 拓宽视野 生活处处皆学问	196
模块七 爱你爱我 长大牵手为幸福	220
项目一 看你看我 环视我们的爱情	222
项目二 向左向右 冲破爱的困惑	227
项目三 爱你爱我 长大牵手为幸福	230
模块八 经历挫折 摔倒了就爬起来	261
项目一 人生不如意十之八九——大学生常见挫折及产生原因	262
项目二 让挫折变为垫脚石——挫折对大学生心理发展的影响	266
项目三 经历挫折——大学生的挫折反应	268
项目四 摔倒了就爬起来——挫折应对的策略	271
模块九 拒绝网瘾 用好世界另一扇窗	289
项目一 互联网开启大学生认识世界的另一扇窗	290
项目二 认识网瘾 拒绝网瘾	295
项目三 自觉行为 用好世界另一扇窗	301
参考文献	317

模块一 珍爱生命 做一个心理阳光的人



模块导引

2018年4月29日,《2017中国城镇居民心理健康白皮书》发布,分析了全国约112万城镇人口的心理健康状况,数据发现,目前,心理不健康者约占九成,其中,73.6%的人处于心理亚健康状态,存在不同程度心理问题的人有16.1%,心理健康的人仅为10.3%。同时,慢病人群心理问题伴发率极高,心理健康的仅有5.1%。

在我国,大学生心理健康教育列入思想政治教育的范畴,它也是生命教育的重要组成部分。重视加强大学生心理健康教育,首先要让大学生认识到生命的顽强和脆弱,了解生命的重要意义,懂得热爱生命,理解生命,敬畏生命,感恩生命,珍惜生命,丰富生命。不让生命之花轻易凋零,才能谈得上做一个心态阳光的人。

案例导入

案例1:独臂美女:我的世界里没有不行

2017年6月8日,妮可·凯利摘得“美国小姐”爱荷华州分赛区桂冠,成为新一届的“爱荷华小姐”。这位选美冠军是一名残疾人,左臂只有半截,但她灿烂的笑容中不带一丝忧愁。

23年前,小凯利出生时左臂就只有半截。尽管如此,父母依然对她宠爱有加,凯利也因此养成了活泼乐观的性格。小时候,每当小伙伴问凯利,为什么她的左手只有半截时,凯利总是坦然地开玩笑说:“另外半截被鲨鱼咬掉了呀。”从小就习惯被别人注视的她,比一般孩子更加大胆、勇敢,不管是男孩爱玩的棒球,抑或是女孩喜欢的跳舞,凯利几乎样样擅长。“我的世界里就没有‘不行’两个字,没有什么是我不敢尝试的。”就在不断尝试的过程中,凯利发现了自己的兴趣和热情所在——舞台。在舞台上,“我能够抬头挺胸、自信满满地做自己。在这里,我允许别人盯着我看个够”。

2017年5月,凯利从内布拉斯加大学导演和戏剧管理专业毕业。她先是奔赴纽约,在百老汇的曼哈顿剧院实习,后又到芝加哥古德曼剧院实习。她渴望有一天,能在百老汇担任舞台监督。

凯利以前从未想过自己会登上选美的舞台。“我根本没憧憬过这条路。”虽然如此,当她得知选美比赛的消息时,这位从不拒绝尝试的女孩自然也不会错过。“当时我想,为什么不呢?这样更多的人就能听到我的声音。我觉得我能够做到,也会乐在其中。”





2017年2月，凯利开始为选美紧锣密鼓地训练。

4个月中，除了遵守严格的饮食规律外，凯利的训练严谨细致，从穿高跟鞋走路、回答问题，到发型、服饰、拍照姿势，甚至包括笑容的幅度。凯利的努力没有白费。历时3天的比赛中，凯利的阳光、乐观与机智一次次让评委刮目相看。才艺表演时，她以高亢的嗓音唱出音乐剧《女巫前传》的经典曲目《反抗引力》，全场仿佛听到了她的心声：我要反抗引力腾飞，谁也不能阻止我。我不要再认命，就因为别人都说本应如此。也许有些事我改变不了，但若不去试，我怎么能确定！

荣膺“爱荷华小姐”之后，凯利迅速被CNN（美国有线电视新闻网）、ABC（美国广播公司）等知名媒体包围，要求采访，都被凯利拒绝。她说：之所以参赛，我是要证明：“残疾人和普通人一样，普通人做得到的，残疾人也做得到。我会像以往的‘爱荷华小姐’一样为代表本州竞争‘美国小姐’尽最大努力。”9月，凯利将前往新泽西州大西洋城参加“美国小姐”总决赛。

对凯利来说，无论“美国小姐”还是“爱荷华小姐”，都只是一个起点，她的人生才刚刚开始。

案例分析

生命如此坚强而有力，当命运的绳索无情地缚住双臂，当别人的目光叹息生命的悲哀，她依然固执地为梦想插上翅膀，让生命绽放耀眼的光芒，并且如她所说她能感受到她的幸福。生命和幸福两样珍贵的东西，她都握在了手里。

然而，在我们的周围，有些生命又如此脆弱乃至不堪一击，如花的年龄还未绽放就过早地凋谢，让人惋惜，使人心痛。

案例2：脆弱的大学生

据世界卫生组织提供的数据显示，全球每年大约有100万人死于自杀。国内每年约有28.7万人死于自杀，自杀已经成为我国人群第五大死因，是15岁到34岁青壮年人群的首位死因。尽管大学生并不是心理疾病的高危人群，更不是自杀率第一的高发群体，但大学生的心理健康问题的社会影响力之大远远超过其他群体，高校自杀事件的社会影响也远远超过事件本身，一系列的大学生自杀事件引起了社会的广泛关注。

2017年，大学生自杀事件接连出现。

1月11日，山东大学一女生被发现在出租屋内上吊自杀，被发现时已身亡四天。

2月19日，四川师范大学一大四学生在寝室自缢身亡。

2月27日，广西大学一在读研究生烧炭自杀死亡。

3月4日，渭南职业技术学院农学院一名大二学生在宿舍内上吊身亡。

4月11日，厦门华夏学院大二在校女学生因卷入校园贷选择自杀……

案例分析

一次次青春之星的陨落令人扼腕叹息，“脆弱的大学生”也成了舆论风口浪尖上的



一叶孤舟，以至于人们会发出“今天的大学生怎么了”的疑问，社会的焦点牢牢锁定了大学校园及大学生群体——为什么总有大学生始终走不出心理阴影的怪圈？目前出现的这些状况，社会各界、教育部门及教育工作者开始了不断深刻的反思。

模块目标

据有关调查显示，全国大学生中因心理困扰或精神疾病而退、休学的人数占退、休学总人数的 54.4%；有 28% 的大学生具有不同程度的心理问题，其中，有近 10% 的学生存在着中等程度以上的心理问题。中国每年大约有 150 万人承受着家人或亲友自杀死亡所带来的严重心理创伤。心理问题的困扰、伤害生命事件的频发都深深影响着当代大学生的主观幸福感，而幸福感的高低又直接左右着人对生命的态度。

通过本模块的学习与参与，一是能够使大学生乐于关注自身及他人心理健康，树立起力求做一个心态阳光之人的意识。二是能够引导大学生积极体验生命中的酸甜苦辣，懂得呵护生命、关爱生命；三是通过本模块的学习，帮助大学生掌握一些心理健康、心理咨询和心理危机干预的心理学基础知识，使其当为则为，适时自助助人，能够起到预防和避免自杀和伤害他人生命事件发生的积极作用。

关键点

- (1) 引发学生对生命的关注，唤起对生命的热爱。
- (2) 理解心理学中关于生命的意义、心理健康、心理咨询以及危机干预等含义。
- (3) 帮助大学生学习走近自己、体验生命的力量与生命的脆弱等，学会正确面对和处理生活过程中的生命事件。

教学方法

知识讲授法、案例分析法、角色扮演法、互动讨论法、实操体验法。

价值意义

做一个心理阳光的健康人，是以珍爱生命为基础的。了解生命的意义与存在的价值，懂得敬畏和感恩，当我们遭遇危机的时候，能够肯定自己，勇于面对痛苦与困难，避免陷入错误的思考，避免极端和丧失，才能真正享受生活的美好，使风华正茂的大学生能活得朝气蓬勃，“活着”“活好”“活出意义”。



知识学习

项目一 生命教育：敬畏生命珍爱生命

从古至今，“生命至上”是一个自然的、神圣的普世价值观。敬畏生命，应是我们对生命持有的一种态度。然而，令我们担忧的是，在现代社会科技迅猛发展且高度发达、物质条件日益丰富、生活质量极大提高的状况下，有些人的心灵世界却危机四伏。现代人无视生命的现象日趋严重，漠视、压制、虐害甚至毁灭自己或他人生命以及其他生物生命的现象，已经成为一种阳光下的罪恶。这些“生命乱象”似乎在说明，生命已经成为现代人最不重视的对象。尤其是大学生这一群体近年来出现的一些对生命不珍重的现象，引发全社会的唏嘘与教育界的思考。强大的生命力怎么会消耗殆尽？人类向生的本能为什么败给了追求死亡的能量？当代大学生如何且行且珍惜？

有统计显示，自杀不仅成为我国人群第五大死因，也成为当前我国青少年健康成长的头号杀手，而大学生自杀率为同龄人的2~4倍，是大学生死亡的主要原因。分析发现：一个人自杀平均会使六个家人和朋友的生活深受影响。中国每年大约有150万人承受着家人或亲友自杀死亡所带来的严重心理创伤。这种严重的心理影响会持续十余年，甚至会影响他们的后半生。

鉴于此，开展生命教育，探讨生命意义，追寻活着的存在感与幸福感，应成为大学生心理健康教育的首要议题。

一、敬畏生命，学会感恩，学会爱



课堂案例

这是一个发生在南美洲一片森林边缘的故事。那一天，由于游客的不慎，使临河的一片草丛起火了，顺着风势游走的火舌活像一挂红色的项链，开始围向一个小小的丘陵。这时，明眼的巴西向导向我们叫道：“一群蚂蚁被火包围了！”我们顺着他指点的方向看去，可不是，被大火缩小着的包围圈里已经变成了黑压压的一片。“这群可怜的蚂蚁肯定要葬身于火海里了。”我心里惋惜地想着，可万万没有想到，这区区的弱者并没有束手待毙，而是迅速聚拢，抱成一团，然后向河岸的方向滚去。蚁团在火舌舔动的草丛间越来越迅速地滚动着，不断发出外层蚂蚁被烘焦后身体爆裂的声响，但是蚂蚁团却不见缩小。显然，外层被灼焦的蚁国英雄们至死也不松动丝毫，肝胆俱裂也不离开自己的岗位。一会儿，蚁团冲进了河流，随着向对岸滚动，河面上升腾起一小层薄薄的烟雾。

听着这则蚁国发生的真实的故事，像听着一曲最悲壮的生命之歌。小小的蚂蚁，



其重不足百毫克，然而，在人类往往也要遭到重大伤亡的火灾面前，竟然能如此沉着、坚定、团结一致，不惜牺牲自己，以求得种族的生存，其斗争的韧性，其脱险方式的机智，又是如此感人，怎能不发人深思，油然而生出敬慕的情感来？

生是大自然赋予所有生物的最基本权利，当我们降临于这个世界，一个伟大的事件便发生了。面对大自然的神奇馈赠，我们心怀感恩；面对每个生命的出现与成长，我们心生敬畏。开展大学生心理健康教育，我们树立这样的信念：每个生命都是独一无二！每个生命都是值得感恩的！每个生命都有爱和被关爱的权利！

人类的生命，从精子与卵子的结合，到婴儿的第一声啼哭，到幼儿的蹒跚学步，到青少年的朝气蓬勃，到成年的日渐成熟，再到老年的衰退死亡，整个过程再普通不过，但细想却神奇伟大；从外部相貌到内部构造，从躯体运动到心理活动，从为生存而劳动到为生活而追求……我们不禁感叹：是谁这么厉害，创造出这么复杂的生命？人类多么富有，出生便得到这么多馈赠！

如此看来，生命着实神奇，生命本就可贵。从古至今，从中到外，人类对生命的关注从未停息，人类对生命的神奇与伟大充满了敬畏之心。

中国道家哲学认为，万物的生命是最宝贵的，生命的价值是无可估量的。老子强调“自爱”“摄生”“贵生”“长生久视”，并用反问的语气提出“名与身孰亲？身与货孰多？”的问题。在他看来，生命才是自己最亲近、最贴己的东西，也是最个体性的东西；而名利、财货不过是身体之外的附属物，只是为了生命的延续，离自己的生命较远，并且它们失去了可以重新获取，但生命却是一次性的，失去了将再也无法求得。因此，生命是最真实、最贵重的，而这些身外之物是微不足道的，如果它们对人身构成威胁与损害，那就宁可抛弃它们而保身，否则就会舍本逐末，得不偿失。

法国思想家阿尔伯特·史怀泽，被爱因斯坦称为20世纪最伟大的人物之一，创立了“敬畏生命”的伦理学。他认为，敬畏生命，生命的休戚与共，是世界上的大事。史怀泽在其著作《文明与伦理》一书中说：“善的本质是保持生命、促进生命，使可发展的生命实现其最高价值；恶的本质是毁灭生命、伤害生命，阻碍生命的发展。这是绝对的伦理原则。”由此看来，对生命的敬畏本身就是一种最高的善。

生命的出现是美好的。无论人类的十月怀胎还是其他生物的长久孕育，生命的产生都是一个艰难与幸福并存、危机与希望同现的过程。因而，我们敬畏生命，好好地珍惜生命、关爱心灵，存活于世时，才能真正去做一个热爱生命、心理健康的人。

有一位生命强者——汶川大地震中失去双腿的美丽女教师“舞者廖智”，她用自己的残体、毅力和爱向世人宣告，生命只有一次，人生不能再版，更无法重演；但即使残疾的生命也可以怒放光彩，给世界带来美好。

如果说，生存是人的一种本能，那么珍爱生命则是每个个体最基本的人生义务。每个生命都承担着一份不容推卸的责任。本能与义务这两股绳要拧在一起，形成巨大的力量，才能推动我们生命的前行与发展。

对于生命意义的追寻，影响着个体对生命的态度。奥地利著名的神经病学家和精





神病学家维克多·弗兰克尔创立“意义治疗学派”认为，人要活下去，必然要有某种意义的支撑，而健康完整的人要包括三个方面的发展：生理、心理和精神，三者互相牵制，互相利益。生命的意义包含在个人对自己生命的独特内心体验之中，但人又需要敞开心扉，与世界他人沟通。任何人只有承担自己生活的义务，才能够发现生命的潜在意义，也只有在生活中负起责任，才能够发现自身存在的本质。因此，珍爱生命由敢于面对并担当责任与义务开始。

二、提升幸福感指数，活出生命质量



课堂案例

一个13岁的四川女孩名字叫黄思雨，她是映秀小学的一个学生。大地震发生那一瞬间她被砸在了废墟的下面。后来她被送到了华西医院截肢了，再后来送到了北京要装假肢。当我看到这个孩子的时候，她一直在笑。小姑娘漂亮得让人心疼，陪着她的是她的妈妈，一直在北京进行治疗。她们家只有四口人，但是一场大地震让这个家庭在三个地方生活。几个月他们都没有见面。2008年的11月底，因为集善嘉年华这样一个公益的活动，组织方把他们一家人给团聚了，一家四口人抱在一起哭。现场几百人都在哭。同情、心疼、不忍……然而当所有人流着泪水的时候，心里突然又生出了一种羡慕。为什么？因为这个家庭几乎什么都没有了。但是你知道：他们有爱有亲情有思念。尤其重要的是有希望。一场特别大的灾难，让我们付出了非常大的代价。但是这样非常大的代价，有的时候也是一种提醒：提醒我们在日常生活中总有那些被你司空见惯的、你都不觉得是什么的幸福，其实一直都守护在你的身边。只是平常、甚至显得平淡的日子里头，你都不太在乎了它而已。

幸福这一看似庞大的话题，却会在平常的日子里流露；对于幸福的体会，更多地是日常的用心捕捉。幸福感关系到我们对自身生命与生活的一种态度，一种体验，影响我们生命与生活的质量。积极心理学强调从积极的层面来探讨心理健康问题，并且把主观幸福感作为心理健康状况的重要指标。有大量研究表明，一个主观幸福感很强的人具有很高的免疫能力，因此也更加长寿。

（一）幸福感的内涵

幸福感（subjectivewell-being）作为心理学的一个专门术语，它专指评估者根据自定的标准对其生活质量的整体性评估，它是衡量个人生活质量的综合性心理指标，反映主体的社会功能与适应状态。每个人在现实生活中，对自己的生活质量都有满意与否或满意程度高低的不同评价，这些不同的评价与个人对自己生活质量的期望值有关，因此，它是由需要（包括动机、欲望、兴趣）、认识、情感等心理因素与外部诱因交互作用而形成的一种复杂的、多层次的心理状态。

幸福感有多项衡量指标，概括起来主要包括以下3个方面：一是认知评价，是对



生活质量的整体评估，即生活满意度；二是积极情感，包括诸如愉快、高兴、觉得生活有意义、精神饱满等情感体验；三是消极情感，包括忧虑、抑郁、悲伤、孤独、厌烦、难受等情感体验，但不包括重性情感障碍和神经症。其中，认知评价是主观幸福感的关键指标，作为认知因素，它是更有效的肯定性衡量标准，是独立于积极情感和消极情感的另一个因素。

幸福感是个人所具有的一种独特的心理状态，具有以下几个特点：①主观性，以评价者自定的标准而非他人标准来评估；②稳定性，主要测量长期而非短期情感反应和生活满意度，它是一个相对稳定的值；③整体性，是综合评价，包括对情感反应的评估和认知判断。

（二）生命质量的内涵

目前比较公认的关于生命质量的说法是：①生命质量是一个多维的概念，包括身体机能、心理功能、社会功能等；②主观的评价指标（主观体验），应由被测者自己评价；③生命质量具有文化依赖性，必须建立在一定的文化价值体系下。

（三）研究意义

对生命质量和幸福感的研究的目的在于了解，而在于提高，也就是提高人们的生命质量和幸福感，让其生活得更好。生命质量和幸福感都关注人们的主观感受，它是随着主体的不同而有所差异。

三、心理危机需要干预

（一）重视生命教育，开启生命智慧

生命教育，主要是指导学生正确认识人的生命价值，理解活着的真正意义，培养学生的人文精神，激发学生对于终极信仰的追求，滋养学生的关爱情怀。

生命教育的内容可以划分为几个层次，包括生存意识教育、生存技能教育和生存价值升华教育3个层次。生存意识教育，实际上也就是珍惜生命的教育。这是生命教育的第1个层次，是生命教育的基础和首要前提，包括生命安全教育、生活态度教育、死亡体验教育。第2个层次是生存能力教育，这是个体生命得以存在和发展的必要条件，包括动手能力、适应能力、抗挫折能力、野外生存以及安全防范能力和自救能力的训练。第3个层次是生命价值升华教育，即生命质量提升教育，是生命教育的最高层次。

总而言之，生命教育是一种新的教育价值取向，是一个纵向包括生命意识、生存技能和生命意义感教育3个层次，横向包括处理人与自己，人与他人，人与自然和人与宇宙几个和谐关系的立体结构。这种纵向的生命意识、生存技能和生命意义感教育也就是我们所说的一个人追求的“活着”“活好”“活出意义”这3个不同的人生境界。

实施生命教育，必须把握好下述的“生命教育五大支柱”。这五大支柱也就是生命智慧的五个理念。





1. 珍惜生命：人死不可复生

对我们每一个人而言，没有了生命，就没有了一切的基础；放弃生命，就放弃存在的基础！所以，生命道德律的第一条，就是善待生命。不仅应该珍惜自己的生命，而且还要珍惜别人的生命。世界上最大的罪过，就是将别人的生命无辜剥夺。

我们必须让珍惜生命成为全社会的基本伦理！

2. 自我做主：没有谁能代替你来活

当你饥饿的时候，你的父母吃得再饱，能够帮助你解饿吗？当你困倦的时候，你兄弟姐妹连睡三天，能帮你解困吗？当你得病的时候，最亲最爱你的人，能替代你感受病痛的煎熬吗？当你将永别你所爱的人之时，你的爱人能以他（或她）的死来代替你而长生不老吗？……

当我们在吃喝拉撒这样的事上，都没有谁能来代替你，你怎么能够要求在一些更重要的方面，依靠别人呢？谁也不可能代替你自己活！因此，你必须尽好人生的本分，不要把自己应该承担的责任，让别人去承担。

3. 活在当下：假如明天不再来临

我们所拥有的只是今日、当下。来了，从此就不再来，所以应该及时把握。珍视此刻，踏踏实实地过好今天、当下，这是一种要求，也是一种境界。

据介绍，有些著名的禅宗大师，在晚上就寝时，会把杯子倒空，杯口朝下。因为他们不确定隔天是否会醒过来，是否还用得着杯子。人生就由一个个独立的“当下”组成。我们谁都无法将“现在”抽离出来而只空谈明天。其实，当我们一再地错过当下，我们实际上是在错过生命啊！

4. 全面拓展：你就是你与世界

你常常困惑于一个问题：人们告诉我要做一个好人。但是，好人往往吃亏；人们告诉我要去爱人。但是，我发现有些人在爱人时，既把自己刺伤又刺伤别人；人们告诉我应该追求事业。但是，我发现一些人，事业成功了，却也只剩下事业了。人们告诉我要有聪明。但是我发现不少人聪明反被聪明误。难道不该做个好人、不该爱人、不该追求事业、不该聪明吗？不，这些都没有错，错只错在一些人只注重一个方面，而忽略了整体的提升。生命应该全面拓展，生命的价值，应该是全面的、整体性的丰盈，不应该只停留在某一方面。假如你只把握生活的某一方面，轻一点来说会错过其他方面，重一点来说最终有可能错过生活全部。

5. 极限开发：创造自己都难以相信的奇迹

生命智慧，在某种程度上讲，就是开发生命潜能的智慧。每个人都拥有超过自己想象的潜能，假如不自行开发，就无人代替你开发。假如当事人不去开发，自己的潜能可能为他人扼杀。能创造出最大价值的人，往往是能够勇攀最高峰的人。应该勇敢地向生命的顶峰冲刺！

