

第六次心理课内容梗概及所思所想

一. 课程内容梗概

概念：心理危机是指由于突然遭受严重灾难、重大生活事件或精神压力，使生活状况发生明显的变化，尤其是出现了用现有的生活条件和经验难以克服的困难，以致使当事人陷于痛苦、不安状态，常伴有绝望、麻木不仁、焦虑，以及植物神经症状和行为障碍。心理危机干预是指针对处于心理危机状态的个人及时给予适当的心理援助，使之尽快摆脱困难。

心理危机干预是为了让来访者摆脱危机，学会面对、克服困难。心理危机可分为正常发展危机、境遇性危机以及存在性危机。

二. 课程所思所想

我认为心理危机是人成长过程中一定会经历的一部分，但是也没有什么可怕的，有些时候人们可以自己解决自身的心理危机，有时候需要外界的干预，这都是我们成长的一部分，不需要逃避，也不能因他人遇到这种事情而嘲笑。

而在遇到他人向自己表达心理危机时，我们应该向他表达自己的理解和关心。同理他的心情，接纳他的感受，避免责备怪罪，要学会倾听、理解他。而且要在他说要自杀时，应认真对待。