

心理健康课程复习重点

一、 心理咨询

1. 心理咨询的定义：

心理咨询是指受过专业训练的心理咨询师依据心理学的理论，针对来访者的心理问题运用心理学的方法、技术，协助其维护、增进身心健康，促进人格发展和潜能开发的过程。

心理咨询是一个过程，有一系列的步骤；

心理咨询是一种特殊的人际关系；

心理咨询是一种专业性很强的工作；

心理咨询解决的是心理问题以及由心理问题引发的行为问题；

心理咨询的最终目的在于促进来访者的成长和发展；

2. 心理咨询的对象

心理咨询最一般、最主要的对象，是健康人群或存在心理问题的人群。

希望获得更好发展的人（全体大学生）

应当给予适当指导的人（心理困惑）

存在一定心理问题需要提供专业帮助的人（少数个别有不同程度心理障碍）

3. 心理咨询中的重要原则

保密原则、道德中立原则、时间限制原则、收费原则、设置边界的原则、自愿原则

4. 大学生心理咨询的常见误区

去预约心理咨询的人都是有精神病的；

心理咨询就是聊天；

心理咨询等于做思想工作；

心理咨询能一次性彻底解决问题；

心理咨询师等于救世主；

5. 心理咨询要做哪些准备？

要积极主动参与其中；

要有强烈的求助动机；

要建立一个现实的心理咨询期望；

要严格遵守心理咨询的设置；

6. 我校心理咨询中心的简介

地址：翡翠湖校区，综合楼三楼 316 室；

屯溪路校区中国银行自助机对面三层小楼南楼 102

咨询电话：翡翠湖校区，63831525，63831022；

屯溪路校区，62901251,62905525；

预约网址：xlzx.hfut.edu.cn。

二、大学生心理困扰及异常心理

1. 心理疾病与心理健康的界限



2. 怎么判断是否有心理问题?

怎么判断是否有心理问题?

- 体验标准**
自己内在的感受是否良好
- 适应标准**
个人是否适应社会的要求
- 发展标准**
一是个人行为是否与自己的年龄相适应；二是个人现在的行为是否会对日后的生活产生不良影响

3. 心理问题的类型

通常把心理问题根据其严重程度，分为心理困扰、心理障碍和重性精神病。

心理困扰：适应问题、学业困扰、恋爱困扰、人际关系困扰

心理障碍：神经症、情绪性障碍、人格障碍、性心理障碍

重性精神病：情感型精神、精神分裂症、偏执性精神病、反应性精神病

4. 心理正常与心理异常的区分标准

区分标准



5. 何为心理困扰

心理困扰：人们在各个年龄段都会遇到的较为普遍的心理失衡状态，它是由个人心理素质、生活事件、身体不良状况等因素引起。

特点：强度较弱，持续时间较短，情绪反应都能在理智控制之下，能通过自我调整和适当的心理疏导容易得到恢复。

6. 适应性困惑



7. 遇到心理困扰怎么办

掌握心理健康知识、积极进行自我调整、主动求助心理咨询

8. 如何识别心理异常

如何识别异常心理？



9. 大学生常见心理困扰

9.1 神经症：神经症是由心理因素引起的，大脑神经机能轻度失调的一类疾病的总称。神经症患者的神经系统检查无异常，没有可证实的器质性病变做基础，与病人的现实处境不相称，但病人读一存在的状态感到非常痛苦和无能为力，自知力完整或基本完整，病程多迁延

9.1.1 焦虑症：焦虑症是以紧张，不安，忧虑，恐惧为主的轻度心理异常。暂时性焦虑不等于心理异常，焦虑症更持久（通常持续6个月或以上）。

9.1.2 强迫症：以存在强迫思维和/或强迫行为为特征。强迫思维是指反复、持续出现的想法、冲动、表象，它被感受为侵入性的、没有必要的；强迫动作是指重读的行为或精神活动，个体感受到必须非常机械地遵守。

强迫症与强迫症状的区别：强迫症状出现时间短、断断续续，时有时无；症状较轻，不影响正常生活和工作；当事人并不觉得痛苦，没有治疗的愿望。

9.2 心境障碍，又称情绪性障碍：是一种以心境紊乱作为原发性决定因素或者成为其核心表现的病理心理状态，心境障碍是指悲伤或情绪（包括积极和消极情绪）高涨显得十分强烈，并且持久，一般时间超过半年，其症状表现超过了对生活事件应激反应的程度。

9.2.1 抑郁症

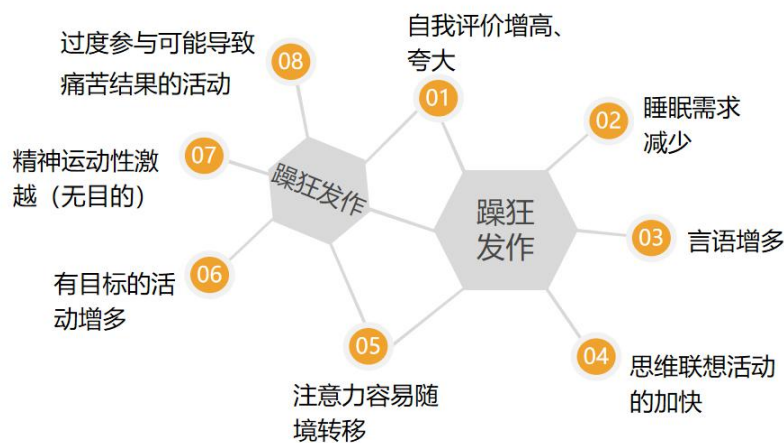
1.抑郁症



抑郁表现



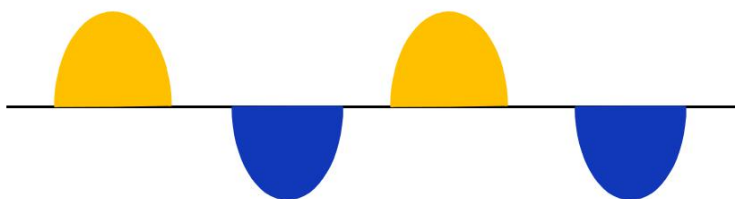
9.2.2 躁狂症



9.2.3 双向情感障碍

3.双相情感障碍

躁狂发作常与抑郁发作交替出现



9.3 人格障碍

人格障碍是指人格特征明显偏了个体文化背景预期的内心体验和行为的模式，是泛化的和缺乏弹性的，起病于青少年或成年早期，随着时间的推移逐渐变得稳定，并导致个体的痛苦或社会功能损害。

人格障碍的特点



9.4 精神分裂症

(四) 精神分裂症

当没有实际外部刺激存在时，产生类似感觉的体验

幻觉

思维紊乱

情感

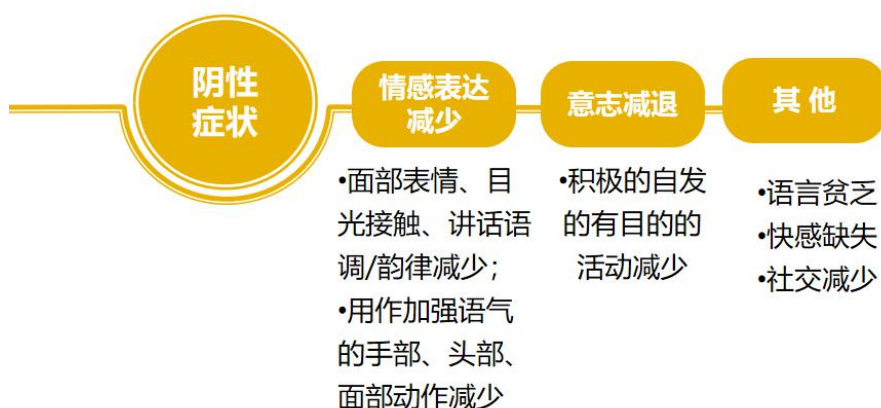
异常运动行为

核心特征

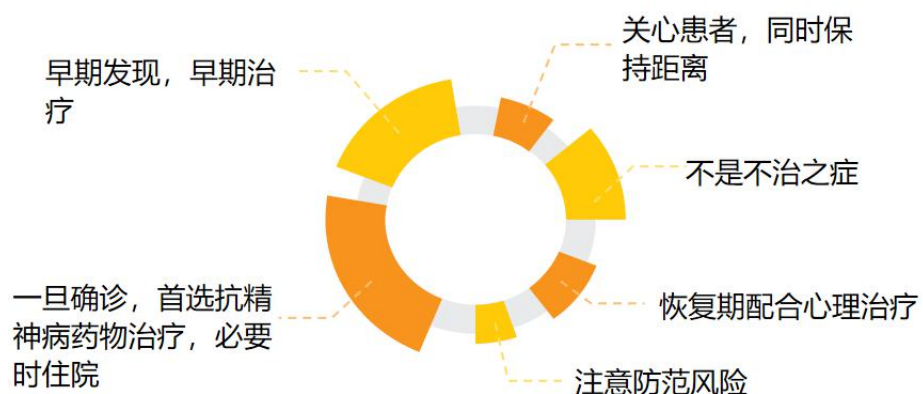
固定不变信念，即使存在与其信念相冲突的证据

从一个话题跳转到另一个话题；
对问题的回答不大相关或完全无关；
语言组织毫无逻辑

异常的运动行为表现为从儿童式的“荒唐”到无法预测的激越；
紧张症行为：对环境的反应显著减少



对精神分裂症的科学态度及应对



三、 家庭与个人成长

1. “原生家庭（family of origin）”原指个体所成长的家庭环境，包括主要养育人（不一定是亲生父母）、兄弟姐妹等，它是个体最初所在的社会单位，通常是亲生或养父母家庭。

2. 原生家庭对个体的影响

2.1 安全依恋

依恋理论：婴儿和抚养他（她）长大的这个人形成的关系。通常母亲对孩子非常重要。好妈妈为婴儿提供足够安全的基地，有了它，孩子就会勇敢地探索世界、发展自我。

四种类型：安全型、回避型、矛盾型、紊乱型，后三种属于不安全型。

2.2 行为与沟通模式

所谓社会学习理论，班杜拉认为是探讨个人的认知、行为与环境因素三者及其交互作用对人类行为的影响。按照班杜拉的观点，以往的学习理论家一般都忽视了社会变量对人类行为的制约作用。

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任老师。

亲子之间沟通模式可分为五种：

1. 讨好型（只关注到情境他人）
2. 指责型（只关注到情境、自己）
3. 超理智型（只关注到情境）
4. 打岔型（都没关注到）
5. 一致型沟通（关注到自己、他人、情境）

2.3 人格培养

父亲影响孩子对物质世界的看法

- （1）对金钱的安全感
- （2）对家庭和社会的责任感
- （3）性别认同
- （4）价值观

母亲影响孩子的共情能力

- （1）影响人格成长、人际关系、管理情绪的能力、人与人之间情绪互动模式；
- （2）强势的母亲培养出懦弱的儿子和霸道的女儿，勇敢的母亲培养出独立的儿子
- （3）母爱缺席环境下长大的孩子同理心差（依恋能力）

2.4 爱情选择

你喜欢什么样的男（女）生？或者你的男（女）友有哪些让你心动的特点？

你喜欢的这些特点，是否是你熟悉的某位家庭成员的特点？

3. 与原生家庭共成长

（一）做原生家庭积极影响的传承者，看到原生家庭、父母、兄弟姐妹身上的优点学习家人身上的优秀品质。

（二）1. 我没有办法选择家庭，却可以改变自己；

2. 接受自己父母的不完美；
3. 原谅父母所犯的错误，相信事情总会出现转机；
4. 不做受害者；
5. 帮助父母共同成长；
6. 必要时寻求专业帮助 xlzx.hfut.edu.cn 62901251 62905525

（三）与原生家庭和解

1. 心灵回溯

即当事人由当前人际关系引发的强烈情绪深入意识，探讨过激的情绪在原生家庭中的根源。

个案：被欺凌的男生 response to & react to

2. 清理原生家庭

学习用现在的、较为成熟的、更客观的立场检视探寻自己性格形成的源头，走出原生家庭的负面影响，帮助自己成长。

3. 觉察过度强烈的情绪反应

很多人有着某些特别敏感、一触即发、人际杀伤力特强的“痛点”，这些“痛点”往往最易被亲近的人引爆。

日常生活中，每当自己对某些事或情境产生超乎寻常的情绪反应时，就要加以留意，尤其是那些特别强烈，又一再出现的情绪，很可能背后掩藏着“原生家庭”里的“原生情结”。

4. 分清此刻和过去的界限

一种强烈情绪宣泄出来后，要留意哪些是针对现在的人和事的，哪些是借题发挥的，属于过去的。不要把属于过去对父母的情绪掺杂进来，投射并发泄在家庭成员身上，令对方莫名其妙和不能接受。在过去和现在的情绪之间设一道防火墙，不让过去的情结继续纠缠在现在的家庭。

5. 找出新的应对模式

家庭有它基本的需求：价值感、安全感、成就感、亲密感等等。有反省能力的人，会对应对模式进行修改、取舍。另外，再生家庭与原生家庭的交往，要保持平衡状态。

（四）提升新生家庭的幸福感

营造健康幸福的小家庭；父母利用自己的资源帮助孩子成长；父母试着成长，不让原生家庭负性影响传承给自己的孩子；以动态和开放的心态看待变化。

四、 自我意识的培养

1. 自我意识的概念：自我意识是个体对自己的身心状况以及自己与别人和周围世界关系的认识，是人格结构中的核心部分。自我意识是多维度、多层次的复杂心理系统。

一是对自己身体和生理状况的认识与评价；

二是对自己心理和行为特征的评价；

三是对自己在社会关系中的角色、地位、作用的认识。

2. 自我意识的内涵

从内容上划分

生理自我、社会自我、心理自我（奥尔波特，G. Allport）

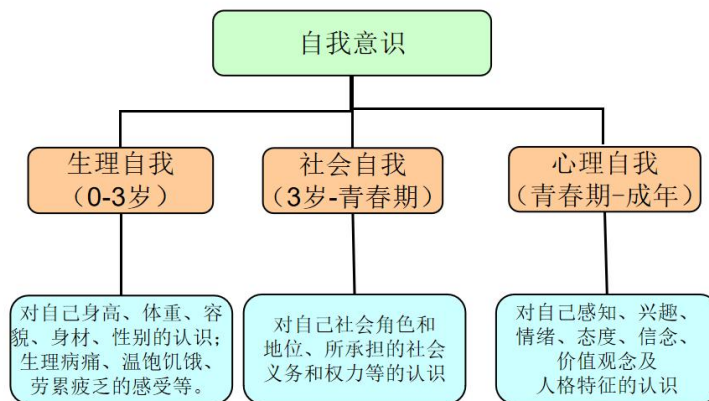
从自我观念上划分

现实自我、投射自我、理想自我

从结构上划分

自我认识、自我体验、自我调控

1. 从内容上分



2. 从自我观念上划分

•理想自我:

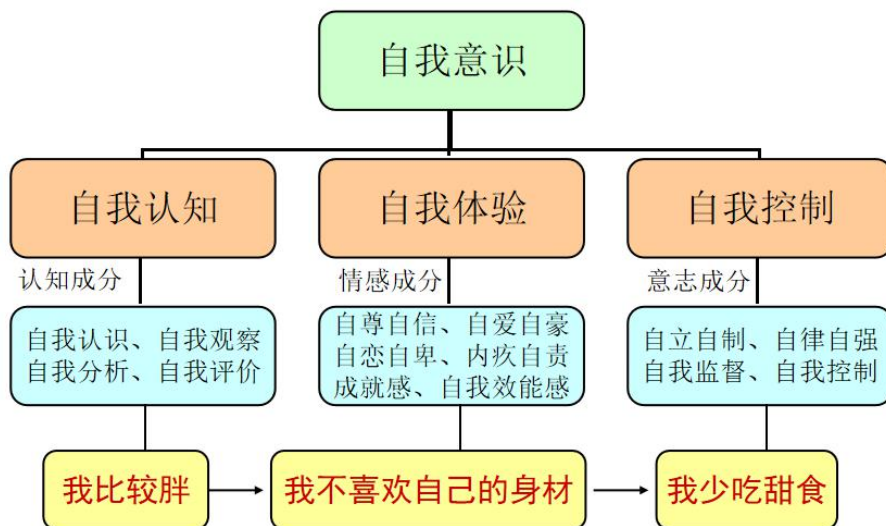
希望自己达到的形象

•现实自我:

从实际出发，对自己目前实际状况的看法

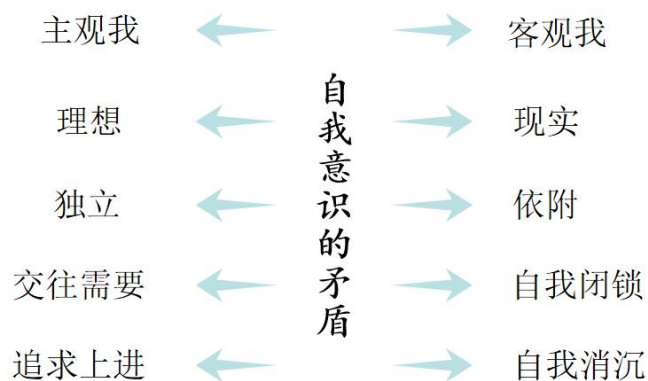
•投射自我:

自己在与别人交往过程中，感觉别人对自己是何如评价的。



3. 自我意识的矛盾

一、自我意识的矛盾



理想自我 (idea self) 与现实自我 (real self) 之间的矛盾



“理想自我”与“现实自我”的分化标志着大学生自我意识开始走向成熟。

建立自我同一性，实现“理想我”与“现实我”的整合统一：

- A：努力改善现实自我，使之逐渐接近理想自我。
- B：修正理想自我中某些不切实际的过高标准，并改善现实自我，使两者互相趋近。
- C：放弃理想自我而迁就现实自我。

整合结果：

- A：自我肯定型——积极统一（即：正确的理想自我与进步的现实自我的统一）
（心情舒畅、生活如意、容易成功）

B: 自我否定型——消极统一（胸无大志、悲观失望、难有作为）

C: 自我冲突型——难以统一（内心苦闷、心事重重、无所适从）

4. 大学生自我意识的偏差

（一）自卑与自负：自信的误区

（二）独立与逆反：意志的误区

（三）盲目与懒惰：意志的误区

（四）自我中心与从众：认知的误区

自卑：个体自我评价过低、自愧无能而丧失自信，并伴有自怨自艾、悲观失望等情绪体验。

大学生自卑的主要表现：言语和行为迟滞，对批评敏感，对奉承反应过度，逃避集体，轻视他人，矫饰优越等。

自负：过度自信，自我膨胀。

自负的表现：骄傲、自大，缺乏自我批评，缺乏自知之明

自卑的调适方法：

- 1.对其危害有清醒的认识，有勇气和决心改变自己。
- 2.正确认识 and 评价自己，无条件接受自己，欣赏自己所长，接纳自己所短；
- 3.调整对自己的期望、确立合适的抱负水平；
- 4.提升能力，找到成功的突破口；
- 5.制定行动计划，保证行动成功。

自负的调适方法：

- 1.要看到自己的不足，承认自己需要不断完善；
- 2.要看到他人的长处，欣赏他人的独特性；
- 3.多与他人交往，以开放的心态尊重和认真待来自他人的反馈意见。

自我中心的表现：

- 1.凡事从自我出发，只关心自己，一是当前先替自己打算，不顾忌他人的感受 and 需要。
- 2.盛气凌人，好把自己意志强加于人
- 3.他们不易赢得他人好感和信任，人际关系不和谐，易遭挫折。

自我中心的调适：

- 1.要摆正自己的位置，既重视自己也不贬抑他人，自觉地把自己和他人、集体结合起来，走出自我的小天地。
- 2.实事求是、恰如其分地评估自己，多设身处地地从他人的角度思考问题，尊重他人感受、关心他人。

5. 良好自我意识的标准

一个自我肯定、自我统合的人；

一个自我认识、自我体验、自我调节协调一致的人；

一个独立的，同时又与外界保持协调的人；
一个主动发展自我、且自我具有灵活性的人；
一个不仅自己能健康发展，而且能促进社会文明进步的人。

6. 认识与完善自我

一、 正确地认识自我

（一）建立正确的比较观

1.纵向比较法

2.横向比较法

（二）学会调整认知结构

1.处理好自知与知人的关系

2.处理好自尊与尊人的关系

3.积极参加实践活动

二、 积极悦纳自我

（一）要全面、正确地评价自己

（二）要正确对待短处

（三）要正确对待失败

三、 自觉调控自我

（一）确立明确的行动目标，做一个“自如的我，独特的我，最好的我，社会欢迎的我”

（二）培养坚强的自控毅力，“我要做”和“应当做”

四、 不断超越自我

（一）成功信念

1.每个人都有自己的优势

2.每个人都有无限潜能

3.每个人都会成功

（二）找准方向

1.兴趣是最好的老师

2.榜样的力量

3.融入社会、融入集体

（三）发挥优势

1.“天生其人必有才，天生其才必有用

2.找准适合自己的位置

五、 情绪管理

1. 情绪

情绪的意义：

情绪是生命中不可分割的一部分

情绪绝对诚实可靠和正确

情绪从来都不是问题

情绪是教我们在事情中该有所学习

情绪应该为我们服务，而不应成为我们的主人

情绪是经验记忆的必需部分

情绪就是我们的能力

情绪：人对客观事物是否满足自己的需要而产生的态度体验。

1) 情绪有其生理基础

2) 情绪是一种内心感受和体验

3) 情绪的表现形式：面部表情、声音表情、动作表情

情绪的产生：情绪是由外在因素和内在因素刺激引起的。

情绪的基本成分：主观体验、生理激起和外显表情。

情绪的功能：

正性情绪：趋利，有助于我们接近生存的资源。

负性情绪：避害，有助于我们避免危险。

大学生常见的情绪困扰：

大学生情绪特点：反应强度大、变化快、情绪调控能力较差。

大学生情绪障碍的原因：

遗传、家庭教育、个性、生活环境因素、丧失、心理冲突

大学生常见的情绪困扰有：自卑、过度焦虑、抑郁、冷漠、愤怒、嫉妒。

自卑：自我评价低、超概括化和泛化、过分的敏感性和掩饰性

案例：带刀的大四男生

建立自信：自我接纳，提升能力；找优点，照镜子，打扮，积极发言，坐前排，快步走，抬头挺胸，积极心理暗示；

焦虑：适应焦虑、考试焦虑、身体过分关注焦虑、选择焦虑

自测：SAS 量表

抑郁：压抑、苦闷；负面自我评价，无价值、无意义，悲观失望；缺乏兴趣、依赖性强；反应迟钝、活动水平下降；回避交往；体验不到快乐、自卑、自责、自罪；身体反应（失眠、食欲下降、言语动作迟缓、乏力、面色灰暗、哭泣、叹息等）自杀倾向。

自测 SDS 量表

战胜抑郁情绪：

人际交往、运动（多巴胺）、阅读、音乐、打扫卫生、唱歌、跳舞、写日记

愤怒：

何时会愤怒？

口头侮辱或威胁

身体上受到侵害

行动上受到阻挠

剥夺所获得的奖励

冷漠：冷漠是一种对人对事漠不关心的消极情绪体验。

无欲望、无关心、无力气

2. 大学生的情绪管理

（一）敏锐觉知情绪

所谓情绪的觉知，就是一种对自己正在发生的情绪，具备一种敏锐度，了解各种感受的前因后果.一个有觉知的人，才能适时对自己的情绪作正确的反应，进而给情绪一个转化的出口。应做到以下几个方面：

- ▶了解自己的个性特征
- ▶了解自身成长经历及早期经验
- ▶测试自己的情绪状态

（二）平和接纳情绪

（三）有效调整情绪

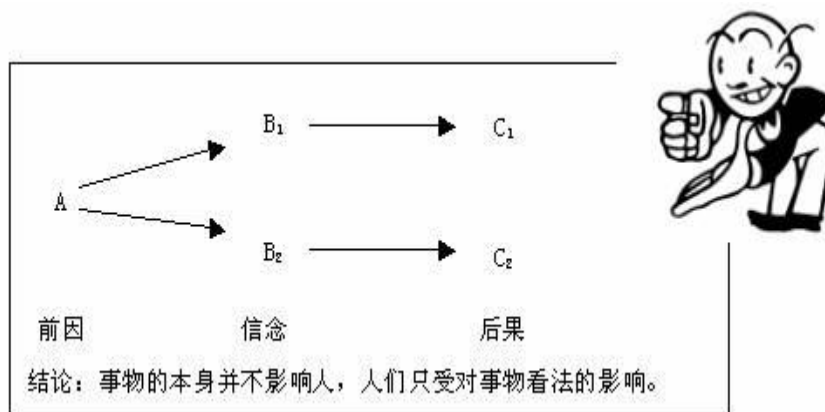
- 1、合理情绪疗法
- 2、宣泄疗法
- 3、转移注意力
- 4、自我暗示法

（1）埃利斯的 ABC 理论:

A 代表可能引发情绪波动的事件（activating event）

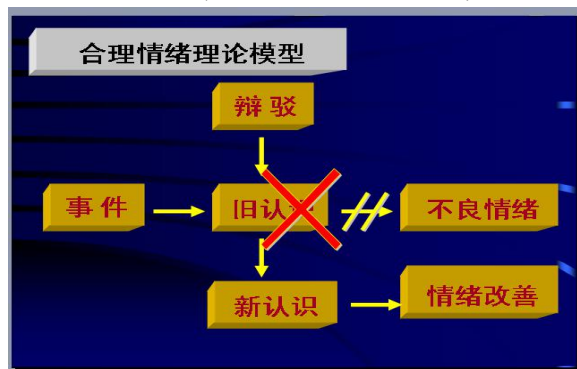
B 代表解释类似事件的想法（belief）

C 代表类似事件引起的后果或神经过敏的表现（emotional and behavioral consequence）影响我们的，并非事件本身，而是我们对此事的解释



影响我们的，并非事件本身，而是我们事件的看法，因此即使发生的事情相同，若我们所持的信念不同，便会产生不同的情绪反应，所以埃利斯认为人应该为他们的自己的情绪负责，因为情绪是由他的想法制造出来的。

- (1) 分别列出诱发不良情绪的事件和认识
- (2) 找出对不良事件认识上的非理性观念
- (3) 通过对非理性观念的认识和纠正，找出合理的观念
- (4) 建立合理的信念，达到情绪的改变



问题情境 A	当众发言
不合理观念 B	我一定要表现得很好，否则会被别人笑话的
情绪/行为反应 C	紧张、焦虑、浑身发抖，无法集中注意力
反驳不合理观念 D	<p>如果我没表现好，结果真的有那么糟糕吗？别人会整天无事可干，天天评论我吗？</p> <p>我想表现好，就一定能表现得好吗？有些结果怎样并不完全由我控制。</p> <p>我为什么非要表现那么好呢？难道敢于尝试不是一种勇气吗？别人上来难道就一定比我强吗？</p>
处理问题的态度 E	<p>如果我继续坚持这个信念，我会更焦虑，而且会更糟。</p> <p>你想紧张就紧张吧，你想脸红就使劲红吧，爱怎样怎样吧</p>

（2）宣泄疗法

倾诉、哭泣、体育运动、劳动、记日记、“放电影”

（3）转移注意力——主动体验积极情绪

运动、听音乐、享受一顿美食、欣赏美丽景色、读一本好书、和朋友相聚、记日记，写下自己的愉快感受、做自己感兴趣的事情

（4）积极的自我暗示

个人通过语言、形象、想象等方式，对自身施加影响的心理过程。

积极的自我暗示令我们保持好的心情、乐观的情绪、自信心，从而调动人的内在因素，发挥主观能动性。“皮格马利翁效应”

消极的自我暗示会强化个性中的弱点，唤醒潜藏在心灵深处的自卑、怯懦、嫉妒等，从而影响情绪。

语言暗示：我能行、我很棒、我一定能成功

动作暗示：昂首挺胸、微笑

情景暗示：相信自己成功的场景

课堂练习：自我确认誓词

我有明确的奋斗目标，决不放弃！

我将百折不挠，主动迎战困难！

我必须勤奋学习，提高效率，珍惜时间！

我要积极行动，勇敢实践！

我乐观、自信、自强！

我将不断超越自我，走向辉煌！

六、挫折应对

1. 挫折的含义：

挫折，是指个体在从事有目的活动过程中，遇到了难以克服或自认为无法克服的障碍和干扰，致使个人动机不能实现、需要不能满足时所产生的消极的情绪反应。

挫折的三个要素：

1.挫折情境：

如考试不及格等。

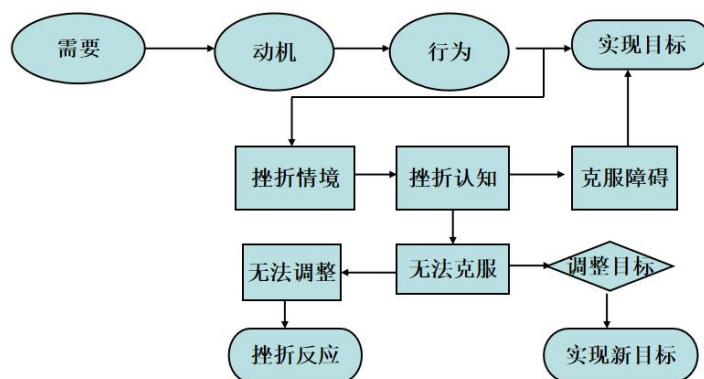
2.挫折认知：

是指人们对挫折情境的知觉、认识和评价。

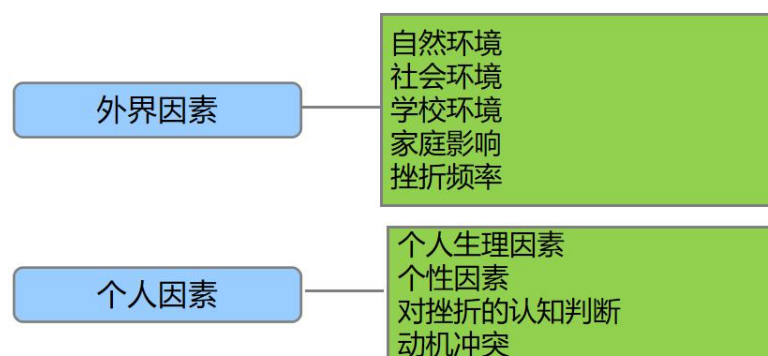
3.挫折反应：

常见的有焦虑、紧张、愤怒、躲避或攻击等。

二、挫折的产生



挫折产生的原因



2. 挫折产生的条件：

1. 有必要的需要、动机和目标。
2. 有满足动机和达到目标的手段和行动。
3. 有挫折情境发生。
4. 在达到目标的道路上遇到无法克服的阻碍，并对无法克服的阻碍主观上有所认知。
5. 个体在主观上意识到阻力的存在时，个体处于一种紧张状态和情绪反应。

三、挫折分类

按挫折的现实性分

实际挫折
想象挫折

按挫折的严重性分

一般挫折
严重挫折

按挫折产生原因分

需要挫折
行为挫折
目标挫折

按挫折的持续时间分

短期挫折
长期挫折

3. 大学生常见挫折：

1. 学习挫折
2. 适应挫折
3. 人际交往挫折
4. 恋爱挫折
5. 就业挫折

4. 挫折的消极影响

习得性无助：研究者们强调，挫折感及不适当的应对方式，既是导致个体产生心理和行为问题的一个重要原因，挫折可能是引发诸多心理问题的诱因。同时，对挫折的不良或消极的应对方式，也是个体存在心理问题的表现。

挫折的理智、非理智反应对比

非理智反应

1. 焦虑
2. 攻击
3. 退缩
4. 冷漠
5. 固执

理智反应

1. 反复尝试，达到目标
2. 调整目标
3. 改变目标

5. 大学生挫折影响

一、端正认识，合理归因，直面人生挫折

美国著名心理学家马斯洛说：“一个人面临危机的时候，如果你把握住这个机会，你就成长。如果你放弃了这个机会，你就退化。”

- ◆ 对挫折要正确归因。
- ◆ 失败由客观因素（包括任务难度和机遇）和主观因素（人的能力与努力）造成，有外在因素，也有内在因素。

二、确定恰当的期望值，淡化动机冲突

- ◆ **过高**而不切实际的期望值很容易使人丧失信心和前进的勇气，**过低**的目标则缺乏进取的动力，容易无所事事、无所作为。
- ◆ 因此，为了避免挫折感，大学生要**善于调节抱负水平**，把目标和要求定得切合实际，增强取得更大成功的信心

三、积极做好自我调适，主动进行咨询

1.应避免消极态度与行为

- (1) 避免生气愤怒。
- (2) 避免自暴自弃。
- (3) 避免借酒消愁。
- (4) 避免无限拖延。

2.积极进行心理调适的方法

- (1) 合理宣泄，缓解挫折的压力。
- (2) 转移注意，分散挫折的压力。
- (3) 进行心理咨询，主动寻求帮助。

四、合理运用心理防御机制

- ◆ 积极的心理防御机制有助于我们适应挫折，化解困境；
- ◆ 消极的心理防御机制只能起到暂时平衡心理的作用，而不能从根本上解决问题。

1.表同作用

5.压抑作用

2.补偿作用

6.合理化作用

3.投射作用

7.幽默作用

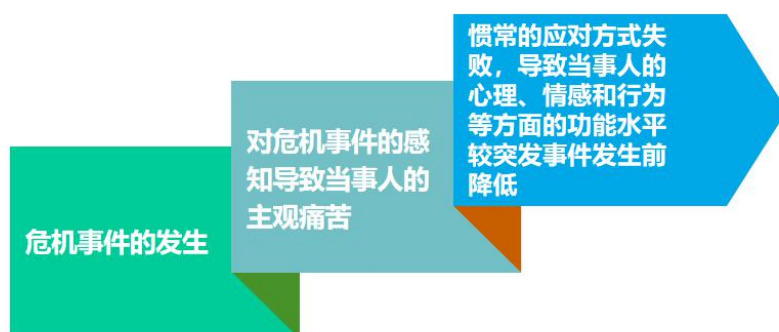
4.反向作用

8.升华作用

七、心理危机的识别与应对

1. 心理危机的概述

(二) 心理学家Cristi Kanel教授认为心理危机包括：



注意：当事人的痛苦是一种内心的主观感受。经历同样的危机事件，不同人的心理感受可能很不相同。

(三) 大学生心理危机的分类

遇到了个人无法预测和控制的危及生存的事件，因此造成了心理失衡、及至解体的状态。比如，交通事故、遭遇绑架、突发地震、陷入传销组织等

由于某些心理障碍或心理疾病可能导致心理危机的产生，如抑郁、焦虑、紧张等，这是由神经症导致心理危机的发生。也有些是由行为异常引发危机，如品行障碍或违纪犯罪等



(四) 诱发大学生心理危机的内外因素

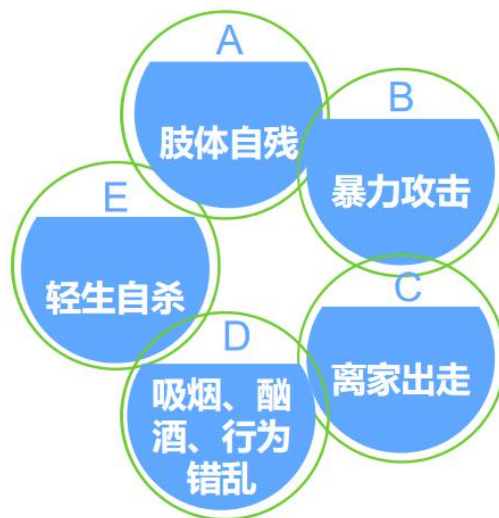


2. 心理危机中的个体特征

情绪困扰：在暂时性的震惊之后，出现混乱、害怕、恐惧、沮丧、麻木、怀疑、悲伤、绝望、无助、羞愧、易怒、平静不下来等。危机中的人主要情绪特点是极端的负面情绪和情绪失调。

行为表现：攻击、社交性退缩、逃避、食欲不振、哭泣、酒精和药物使用量增加、坐立不安、过度警戒等。危机中的人主要行为特点反常和易失控

严重的心理危机导致冲突性的行为



认知症状：

问题解决能力与应对机制暂时受到打击，如否认、注意力不集中、危机情景再现、失去信心、内疚自责、丧失安全感等。

危机中的人主要认知特点是认知狭隘，即局限于问题和困难，看不到其他可能性，资源和希望。

身体症状：

疲倦、呕吐、晕眩、神经性颤栗、磨牙、发冷、恶心、得不到医学解释的疼痛感、盗汗、头痛、噩梦、“休克”症状

3. 如何识别自杀危机

1.自杀者的一般信念

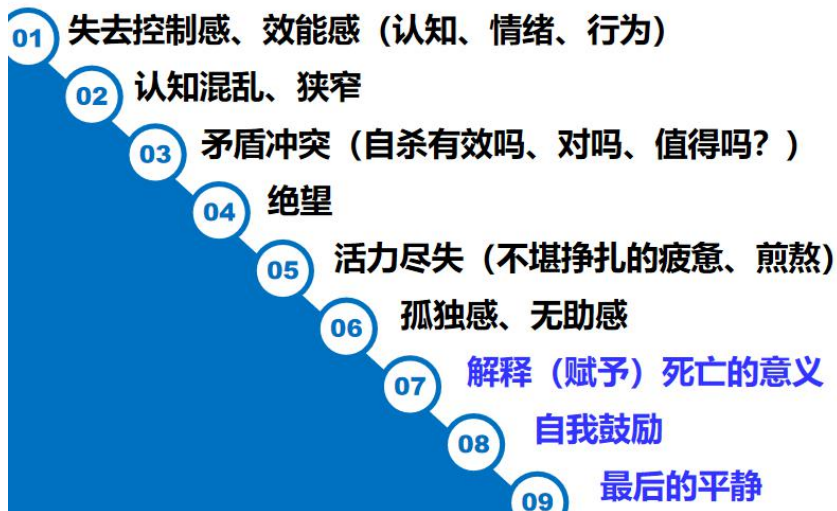
自杀者的一般信念

- 没有解决问题的方法
- 所有尝试解都以失败告终
- 认识到自杀是解决问题的一个好方法

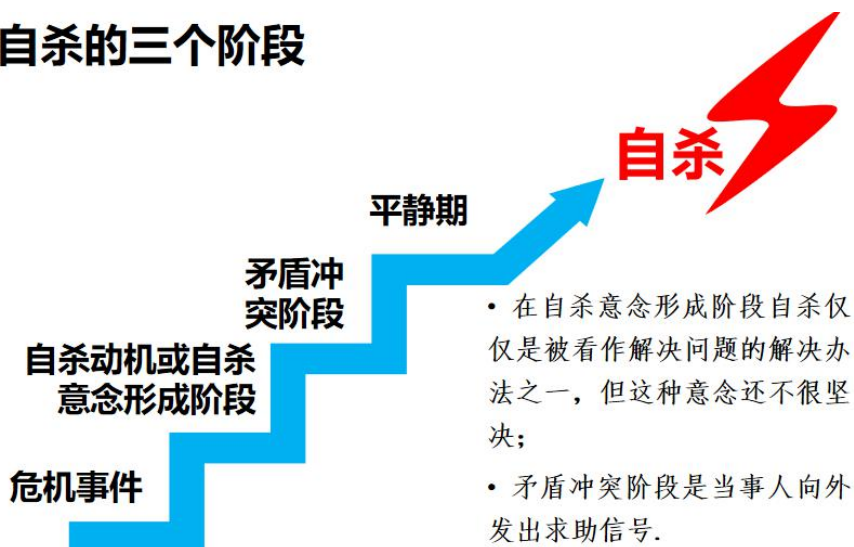
自杀的预测因素

- 现存的抑郁情绪
- 近期负性生活事件
- 近一个月生活质量差
- 长期的生活压力
- 有既往自杀史
- 亲友有过自杀行为

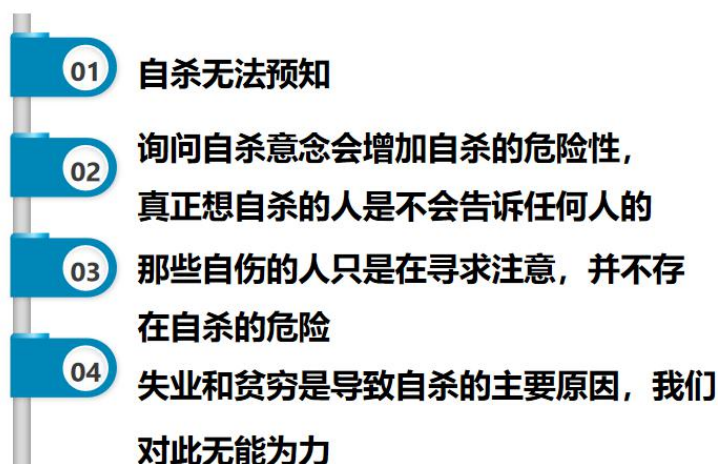
2.自杀者的内心体验



自杀的三个阶段

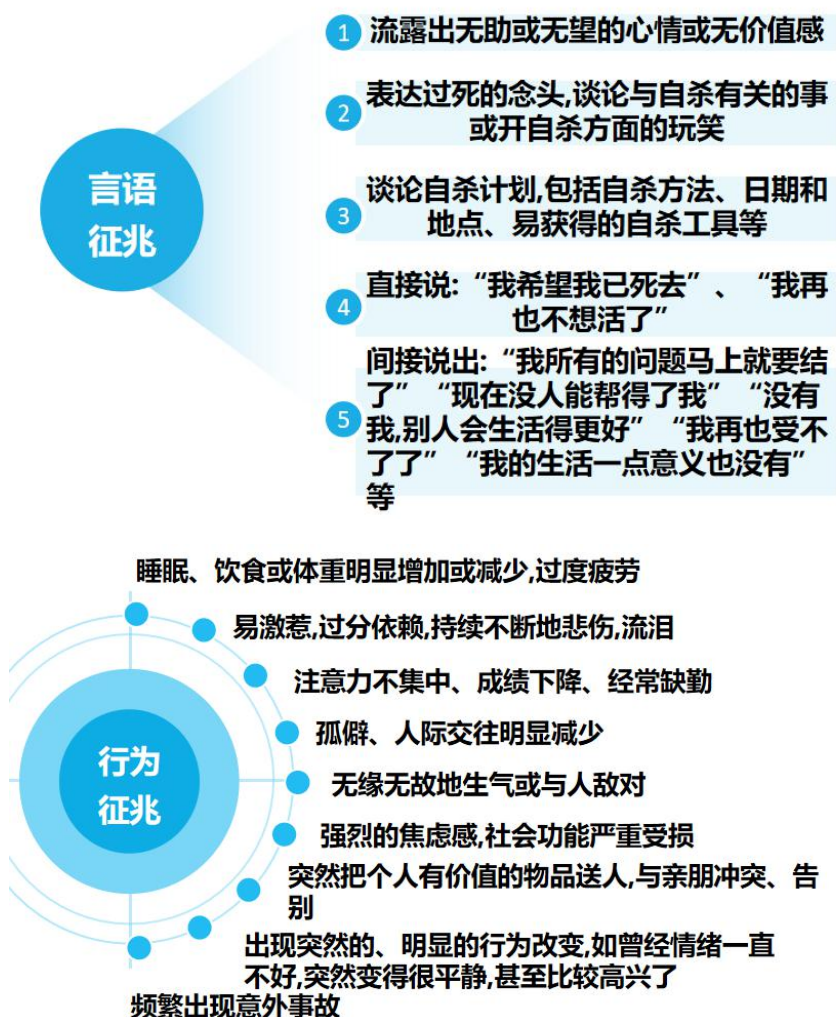


3.对自杀认识的误区

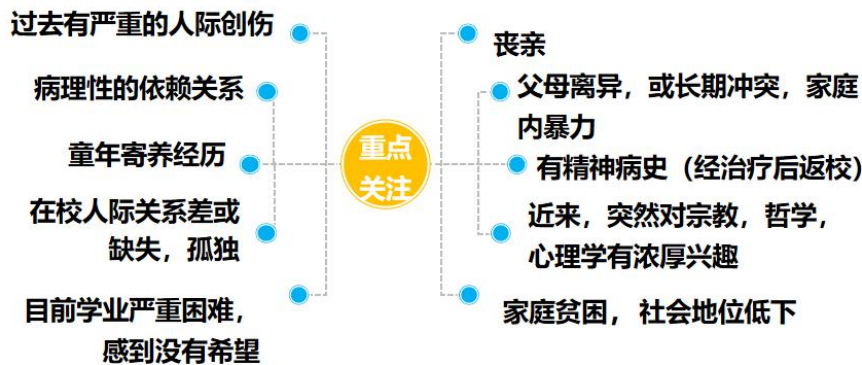


4. 心理危机的表现

4.自杀线索的识别



需要更多关注者



抑郁症的诊断标准: 以**心境低落**为主, 并至少有下列4项, 建议及时到专业医院就诊



5. 如何应对心理危机

心理危机干预:

指对处在心理危机状态下的个人采取明确有效措施, 使之最终战胜危机, 重新适应生活。

目的: 帮助人们获得生理心理上的安全感, 缓解乃至稳定由危机引发的强烈的恐惧、震惊或悲伤的情绪, 恢复心理的平衡状态, 对自己近期的生活有所调整, 并学习到应对危机有效的策略与健康的行为, 增进心理健康.。

环节: 发现识别、监控、干预、转介、善后

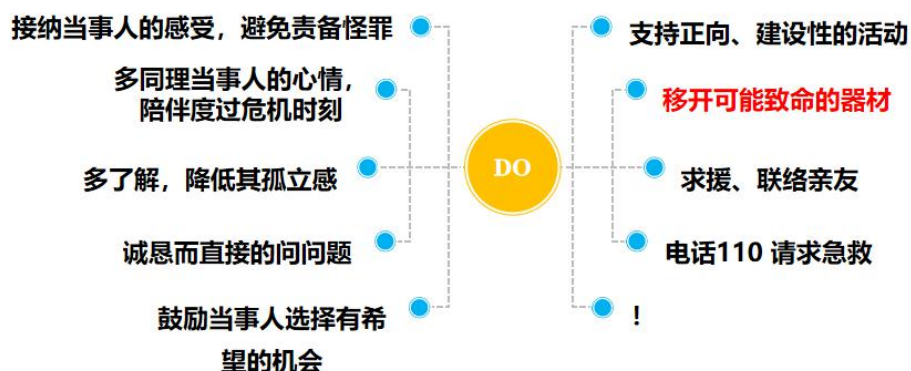
6. 接触心理危机的重要事项



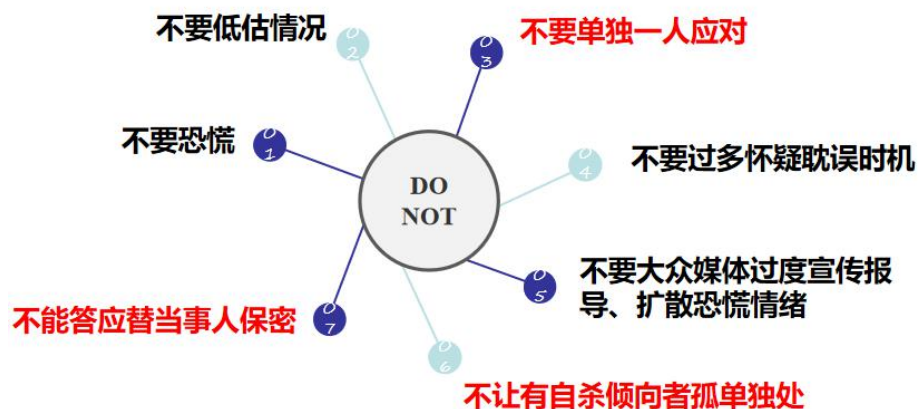
必要的心理求助是强者的行为、关注自己的心理健康就是为明天的健康生活买保险、关注他人的心理健康就是为自己和谐的生存环境做建设。

“自杀，一个就太多了...
预防自杀是我们每一个人的责任。”

【可以做】

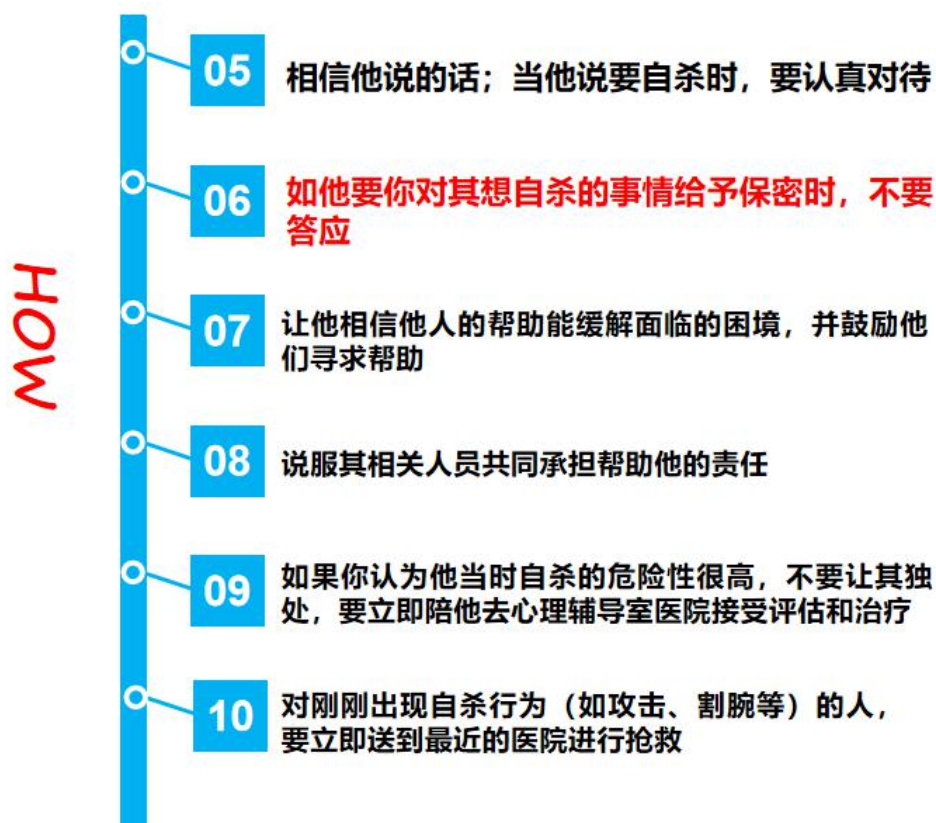


【不要做】



7. 如何帮助自杀未遂、自杀征兆的人

如何帮助一个有自杀征兆/自杀未遂的人？



面对一个要自杀的人，几句套话：



合肥市危机干预热线 0551-63666903 设在合肥市第四人民医院，即安徽省精神卫生防治中心，24 小时全天候服务，由专业资质医务人员服务。只收取通话费用。

心理危机 紧急联系电话



翡翠湖校区：63831525、63831022



屯溪路校区：62901251、62905525