

《春花凋落》

图书基本信息

书名：《春花凋落》

13位ISBN编号：9787801218339

10位ISBN编号：7801218337

出版时间：2007-3

出版社：军事医学科学

作者：王明旭

页数：128

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

近年大学生自杀的消息不断通过媒体传开。这些坏消息让人们不禁为那些风华正茂的学子担心。可以肯定，那些轻生的大学生有严重的心理障碍。因而在大家都在关心自己的心理健康时，也应该将目光投向大学校园中那些青春飞扬的学子。对大学生自杀问题进行剖析，无疑有着重要的意义。21世纪是一个快节奏、高要求的世纪。高速发展的社会，向大学教育提出了更高的要求，大学成为培养和造就高素质的创造性人才的摇篮。在竞争愈发激烈、压力与日俱增的情况下，在改革开放的阳光雨露下长大的新一代大学生心理、思想素质都存在不少问题，不能不引起方方面面的注意。应该看到大学生是青年群体的杰出代表，担负着国家发展与建设的重担，是国家与民族的希望与未来，因此大学生的自杀会对科学发展和经济建设带来巨大的损失。虽然大学生自杀的人数相对于大学生整个群体比例较小，但是带给大学生的心理冲击和不良的社会影响却非常巨大。对自杀这个沉重的话题，人类学、社会学、教育学等诸多学科都进行了深入的探讨和研究，它不仅是医学问题，也是一个社会问题。较之动物的弱肉强食、适者生存的残酷拼杀来说，人可以在生存和死亡中做出选择，这是一种社会进步。然而，一部分年轻人，在遭到强烈的应激性生活事件后，诸如一次重要考试的失利，恋人的变心，家庭遭到变故，上学经济来源困难，等等，在心理失衡后迅速发展到心理危机，少数人竟失去了求生的本性，选择了求死的欲望，这种选择大多是在冲动性影响下出现的。死，自然有他的难言之隐、难诉之苦。但必须指出：他们的心理肯定是出了问题，如产生严重的心理障碍或患上了抑郁症。一位心理学家曾说：“死亡的诱惑多是人们在遭受挫折打击时逃避现实的自我暗示，它会使人看问题越来越片面，越来越容易走向极端。”理性的人应该选择生存，珍惜生命！目前，国内外对大学生的自杀原因和预防的探讨日趋升温，观点也不完全统一：认识有差异，甚至争论激烈，这都是正常现象，体现了人们对这一问题的重视和时代的进步。如有学者认为大学生自杀态度与生活事件并无直接的相关，生活事件并不能直接对自杀意念产生影响，只能间接地通过人格因素产生作用，且作用很小，可能只是产生自杀行为的一个激发因素。有些学者认为生活事件可能只造成个体的“精神痛”，而不一定会对自杀意念和行为产生促进作用。因此又有学者认为自杀态度作为一种认知体系，与导致自杀的意念和直接的自杀行为还有所不同，可能更多地与内部因素有关，而较少受到外部因素的直接作用，与生活事件并无直接关系。生活事件可能作用于一定的人格特质产生负面的情绪，进而影响自杀态度的形成。生活事件是否会对个体产生消极的影响，关键取决于个体对这些事件的认识和理解。美国心理学家罗威尔曾说：“人生不幸之事犹如一把刀，它可以为我们所用，也可以使我们被割伤，这要看究竟我们是抓着刀刃，还是握住了刀柄。”罗威尔实际强调了事物的两个方面，即外部因素(生活事件)和内部因素(人格、意念和控制应激的能力)。笔者认为自杀无疑是一个综合的原因。个体对于生活事件的发生确实很难预料，但是生活事件是否能对其产生负面的作用，都是能够控制和改变的。因此，对于大学生的教育应把重点放在生活事件的应对能力训练之上，而非生活事件的控制之上。总之，在大学生中开展自杀预防教育，已成为大学生心理健康教育工作的重中之重。本书通过较多的案例，讨论了大学生自杀的原因，涉及到了生物、心理、社会以及家庭、学校的方方面面，而且对抑郁症、焦虑症与自杀的关系，作了专节讨论。因为国内外众多的学者越来越多地认为：抑郁是青少年自杀行为发生的重要因素，患有抑郁症的青少年人数自二战后逐年上升，且首发年龄逐渐减小，因而我们应当加倍努力去发现抑郁症，以便阻止自杀行为的发生。大学生中，无论自杀未遂或自杀，绝大多数人在此之前有过抑郁症状。抑郁症在大学生中的发生率比我们想象的要常见得多，然而许多患有抑郁症的大学生表面堪称健康快乐的个体，使我们忽视了大学生的抑郁症状，导致对大学生的抑郁症未能及时诊断，这对于预防大学生自杀是极为不利的。此外，焦虑也被认为是青少年自杀的重要危险因素，有自杀企图的患者往往存在较高的焦虑症状。有学者在大样本的青少年研究中发现，男性焦虑障碍与自杀企图显著相关。情绪影响决定着人们的态度体系，因此在研究中要考虑其影响的重要性。许多研究显示，大学生群体中存在明显的焦虑表现，主要和学习压力、人际关系适应、就业分配等事件有关联，如果不能及时消除，就有可能发展为情感障碍，产生持久的不良影响，导致自杀倾向的发生。本书同时提出了对自杀的预防和心理咨询、心理治疗等工作的开展和方法。编者 2007年3月10日

《春花凋落》

内容概要

大学生是青年群体的杰出代表，担负着国家发展与建设的重担，是国家和民族的希望与未来，因此大学生的自杀会对科学发展和经济建设带来巨大的损失。虽然大学生自杀的人数相对于大学生整个群体比例较小，但是带给大学生群体的心理冲击和不良社会影响却是非常巨大的。因此，在大学生中开展自杀预防教育，已成为大学生心理健康教育工作的重中之重。本书通过较多的案例，讨论了大学生自杀的原因，涉及到了社会、心理、生物，以及家庭、学校教育的方方面面，同时提出了对自杀的预防和心理咨询、心理治疗等工作的方法。

《春花凋落》

作者简介

王明旭，本丛书主编，总策划之一。教授，医学硕士，硕士研究生导师。现任西安交通大学医学院党委副书记，《中国医学伦理学》杂志生编，《医学与哲学》、《医学与社会》、《中国农村卫生事业管理》、《西北医学教育》、《国外医学·医学地理》等杂志编委。中国性学会常务理事，中华医学会医学伦理学分会常务委员，中国科技史学会医学史分会常务委员，中国少数民族卫生事业管理学会常务理事，全国卫生管理教育学会常务理事，陕西省性学会副会长兼秘书长，陕西省医学会医学伦理学会主任委员，陕西省科技史学会医学史学会主任委员。担任全国高等医药院校卫生管理专业规划教材建设委员会委员，全国高等医药院校药事管理和医药市场营销专业规划教材建设委员会委员，卫生管理专业规划教材《管理学基础》主编，药事管理和医药市场营销专业规划教材《医药消费者行为学》主编等。长期从事学生教育和管理的工作，同时承担卫生管理的教学和研究工作。近年来承担了18项国家、省部级、国际合作基金等科研项目。主编与参编的著作和教材35种，其中担任主编的有18种。发表论文88篇。

《春花凋落》

书籍目录

第一篇 沉重的开题 一 不能忘却的事件和数据 二 给自杀下个定义 三 自杀者的性格特征和心理状态 四 自杀的类型和心理过程 五 自杀的病理研究 六 大学生自杀手段
第二篇 大学生自杀的社会、心理、生物因素 一 社会因素 二 心理因素 三 生物因素
第三篇 大学生自杀与抑郁症和其他原因 一 抑郁、抑郁症与大学生自杀行为 二 自杀与独生子女的关系
第四篇 防患未然 一 开展大学生的心理健康教育活动 二 建立学生心理档案 三 自杀干预 四 高校心理咨询 五 大学生心理行为治疗

2005年，北师大历史系一研究生跳楼自杀。这名男生是以400多分——总分第一的优异成绩从内蒙古大学考取北师大的。出事前学校曾让他看过心理医生。据说，跳楼的原因是因他的毕业论文被“贬”。其实，他们所遇到的“挫折”是每个人都可能遇到的，然而他们却臆想出无比严重的后果，用死来解脱。用放大镜看待挫折，不仅夸大了事实，反而会被挫折的假象吓得畏首畏尾，裹足不前。成绩下降、感情受挫、就业不顺，一些优秀学生过不去的三大坎。他们无法承认自己不优秀，无法面对不顺利，更难以承受不被人接纳的事实，因为这些都是他们在前十几年的求学生涯中不曾经历的。通过调查分析，我们认为，那些体弱多病、涉世未深、生活道路一帆风顺、名利思想和虚荣心强、意志薄弱、胸怀狭窄、消沉抑郁、孤僻内向的个体耐挫力较差。其实耐挫力是可以通过平时的训练提高的。挫折有累积现象，即使一个充满自信的人，也经受不起一而再、再而三的挫折和失败。这可能是一点点侵蚀容忍力，也可能蓄积着，在某一时刻因某导火索引爆。挫折心理，是指人们在有目的的活动中遇到的无法克服的障碍日寸所产生的紧张状态，如果得不到及时纠正，就会对受挫者的身心健康乃至生命构成危险，成为自杀行为的心理基础。挫折心理产生的原因，大致可以分为两类，一类是客观因素，另一类是主观因素。客观因素：包括自然环境和社会环境对人所造成的困难和限制，使人的动机不能实现。比如，自然环境中天灾，亲人的生离死别、衰老与病痛、环境的污染；社会环境中的政治动荡、某种委屈、子女的学业及工作不顺心、人际关系紧张、才能不能发挥，以及婚姻、恋爱、家庭矛盾等等，都会引起挫折的产生。主观因素：个体的主观因素，主要是个体条件的限制。动机的冲突则是产生挫折的主要因素。这种主观因素包括躯体方面和心理方面。如个人的容貌、躯体的某种缺陷、身材的高低等属于躯体方面的因素。而个人的能力、人格特点、情绪和欲望等属于心理方面的因素。这些因素往往限制人的动机实现，造成挫折。在人们的日常生活中，挫折是不可避免的。不过每个人由于忍受力不同，对挫折的感受程度也就有很大的差异。有的人即使碰到严重挫折也不会气馁；有的人即使遇到很小的挫折也会意志消沉。大学生作为一个特殊群体，因其思维活跃，知识面广，生活的道路较为平坦，阅历也比较简单，在遇到挫折时，容易出现一些不良的行为表现。不良的行为表现主要是源于错误的认知及脆弱的承受力。大学生对挫折的错误认识主要表现在三个方面：一是他们认为挫折不应发生在自己身上。生活中出现一些不顺利、不愉快，学习和交往中存在一些挫折、失败本来是正常的事，但有的学生认为这些是不应该发生的。他们认为大学生活应是丰富多彩、充满快乐的，大学学习也应是轻松愉快的，人际关系同样也应是和谐的。而对于挫折，他们缺乏思想认识和心理准备。因此，一旦遭遇挫折就会出现不良的行为表现。二是以某方面的挫折来否定整个自我。如一次考试成绩差便认为自己的能力差，不是读书做学问的料子，前途完了。这种以一两件事来评价自身价值的认知方法，其结果往往会引起强烈的挫折反应，自暴自弃。三是大学生把某一次挫折的后果想象得非常可怕，对挫折缺乏正确的认识。比如有的学生一次生病，便害怕影响学习，害怕考试不及格而退学，或一件事情没办好，便担心别人对自己有看法而失去信心。挫折承受力比较脆弱也是导致不良心理行为的原因之一。挫折承受力，是指个体遭受挫折后排解挫折的能力。耐挫力较强的大学生在挫折面前不会过分紧张，没有强烈的情绪困扰，能够尽快地找到适应和对付挫折的办法，从而保持心理行为的正常。而耐挫力弱的大学生对挫折过分敏感和紧张，稍遇挫折就惊慌失措，并且容易长时间陷入不良情绪中而不能自拔。这样，几经挫折打击，也许是并不很严重的挫折打击，都容易造成心理和行为的失常，甚至直接引发自杀行为。挫折忍受力的个体差异，是由许多因素决定的。首先，与每个人以往的生活经验有很大的关系。如果一个人从小到大一帆风顺，所有的欲求都能顺利满足，那么他的挫折忍受力就会很低。如果一个人一生坎坷，那么他就有很强的挫折忍受力。心理学家认为，儿童期的发展，挫折不能太少也不能太多。挫折太少，在日后的生活中就不知如何应付挫折；挫折太多，也会影响其他人格的发展，容易形成自卑、怯懦等人格特点。其次，与个人的生理状况亦有一定关系。一个发育正常、躯体健康的人，总比具有躯体疾病或缺陷的人对挫折有较强的忍受力。在同样艰难的条件下，有病痛和躯体缺陷的人，更多地会碰到各种障碍，受到较大的精神上的折磨。此外，与人们对挫折情境的判断也有关系。对同样的挫折情境，有的人可能认为是严重挫折，而另外一些人却认为这是无所谓的事情。许多优秀者其实长期生活在别人的控制之下。心理学里有一个名词叫“洋娃娃”，这类人其实心理特别脆弱，总是压抑自己去符合家人或社会的某种需求，长时间处于这种状态之下的话，会让自己觉得没有生活乐趣。一旦某一天遇到挫折，就有可能选择一条错误的道路。从心理卫生的观点来看，培养和增强个体对挫折的忍受力，将有助于个体心理与环境之间的协调关系，提高人的

《春花凋落》

心理素质，促进身心健康。错误的爱情观也是大学生自杀的一个心理因素。焕发着青春朝气的大学时代，青年期性机能的成熟与性意识的觉醒，引起了大学生心理上的微妙变化。如今随着人们的社会观念和生活方式的改变，恋爱问题已渗透到他们的学习、生活、人生态度、理想等各方面。然而，由于大学生的心理并未完全成熟，他们的心理波动大，易冲动，加上他们社会阅历浅，在复杂的社会环境和复杂的人际关系条件下，如果缺乏正确的引导，就有可能出现心理危机。大学生一旦陷入热恋之中，往往不善于控制自己的情感，缺乏理智的驾驭能力，对恋爱对象过分依赖，稍有波折就痛苦万分。一旦恋爱受挫，即会情绪失控，无法自拔。如江西某大学的王茜（化名）因与男友黄丹化（化名）发生矛盾，认为以后两人不可能生活在一起，遂产生先毒死男友，然后自杀的念头，并付诸行动。失恋是大学生自杀的一个重要原因。大学生恋爱多为初恋。感情过分专注的人，一旦失恋便会体验到深切的痛苦。当他们感到难以忍受这种精神上的打击时，便会由怨恨引起轻生的念头。其中女同学较为多见。来自南京危机干预中心的调查显示，恋爱和学习压力分别占大学生自杀原因的44.2%和29.8%。2004年8月，沈阳师范大学一位女生自杀身亡，这已经是当年该校发生的第二起自杀事件。据了解，自杀的女孩姓张，是化学与生命科学院刚刚升人大四的学生。女孩长得很漂亮，是同学公认的系花，但和男朋友的感情出现了问题。她男朋友就读于沈阳另一所大学，前天两人刚分手。当天上午女孩曾说过要喝药自杀，寝室同学虽进行了劝阻，没想到她还是自杀了。大学期间，大学生的生理迅速走向成熟，开始对性充满了好奇和渴望。部分大学生轻率偷尝禁果，结果付出了身心健康、学业、名誉的惨重代价。P43-46

《春花凋落》

编辑推荐

人生不幸之事犹如一把刀，我们究竟抓着刀刃，还是握住了刀柄？残酷的竞争，给社会带来了生机，也给脆弱的心灵带来了伤害。家庭，学业，爱情，一次又一次意想不到的心理失落与失衡，生命之轻，生活之重，人生路上，有何化解不开的难言情结？是进取还是逃避，是坚守还是放弃？调整一时的心理失衡，把握一生的行为准则。走出心理的阴霾，莫让春花凋落，走过去，前面是个天。本书通过较多的案例，讨论了大学生自杀的原因，涉及到了社会、心理、生物，以及家庭、学校教育的方方面面，同时提出了对自杀的预防和心理咨询、心理治疗等工作的方法。

《春花凋落》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com