

生命力量：不负你我

东北财经大学
心理健康指导中心

我们的心理健康目标

- 热爱生活
- 珍视生命
- 自尊自信
- 理性平和
- 积极向上



七个模块



➤ 开课导学

➤ 认识自己

➤ 人格特征

➤ 学业管理

➤ 情绪调适

➤ 人际交往

➤ 亲密关系

➤ 生命力量

依恋

Attachment

寻求与某人的亲密
并当其在场时感到安全的心理倾向

依恋的类型（线上课）

- 根据母亲离开和回来时的表现
- 第一种婴儿：A.安全型
- 第二种婴儿：B.回避型
- 第三种婴儿：C.焦虑—矛盾型



理解依恋——原生家庭

创造依恋——恋爱、婚育

恋爱的能力

- 和他人建立亲密关系的能力，它对人的一生发展有着重要的意义
- 具备了爱的能力会引导一个人去真正地爱他人，也真正地爱自己
- 能真正体验到爱给人带来的快乐和幸福
- 恋爱的过程也是培养爱的能力的一个过程

- 识别爱的能力
- 表达爱的能力
- 解决爱的冲突的能力
- 保持爱情长久的能力
- 拒绝爱的能力

保持爱情长久的能力

- 保持爱情长久的能力，是上述能力的总和
- 做个独立的人，有自己的生活空间，切不可把爱情当做生活的全部
- 尊重对方，信任对方，尊重对方的选择，尊重对方的个人隐私，允许对方有个人的生活空间
- 学习和发展爱的能力是贯穿于每个人一生的任务，它会让人终生受益



七个模块



➤ 开课导学

➤ 认识自己

➤ 人格特征

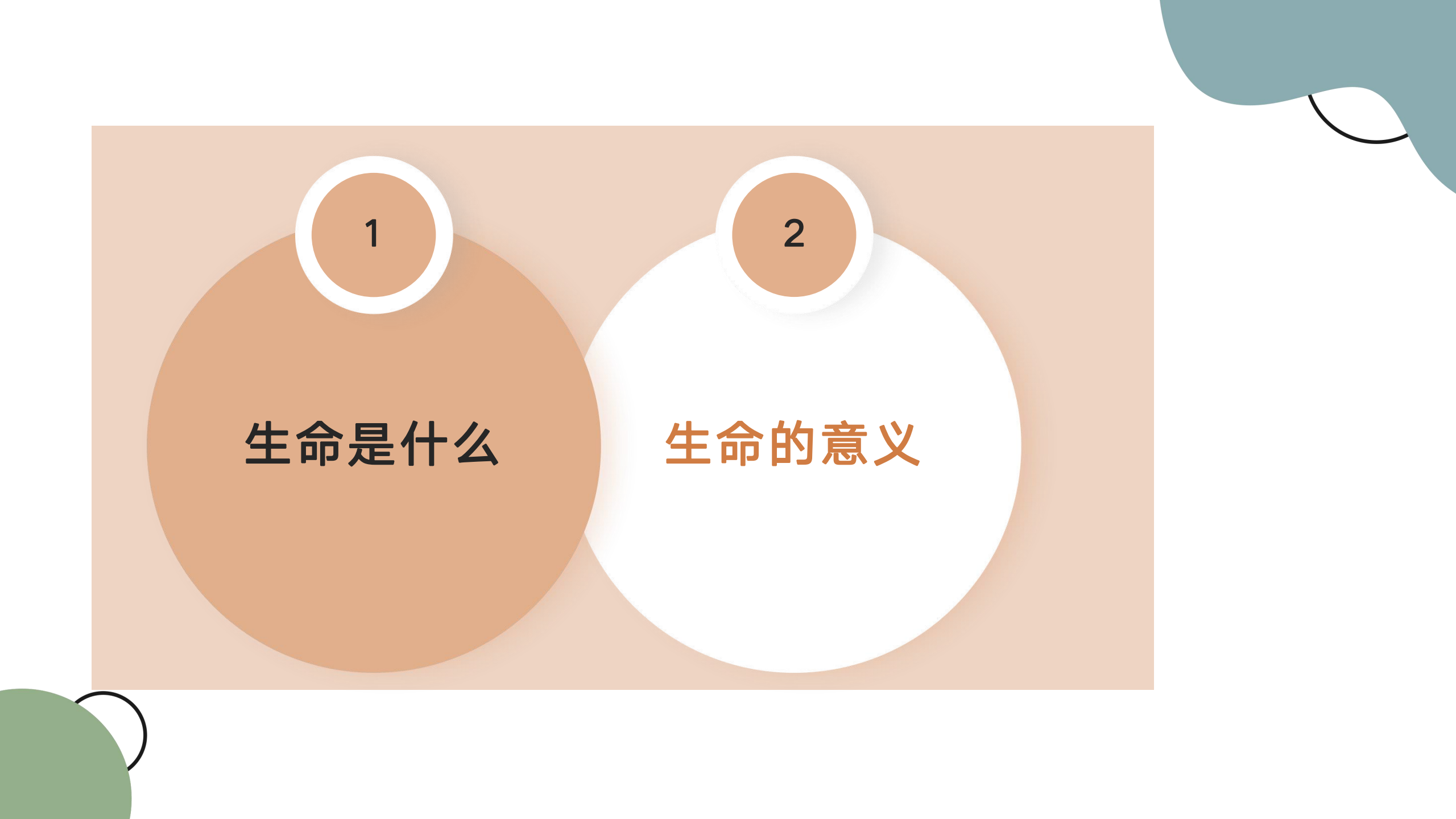
➤ 学业管理

➤ 情绪调适

➤ 人际交往

➤ 亲密关系

➤ 生命力量



1

生命是什么

2

生命的意义

01 生命是什么

对于迈过了18岁的你，生命是什么？



生命

- 现代生物学认为：蛋白质和核酸的复合体系存在方式
- 生命哲学：生命是世界的、绝对的、无限的本原，跟物质和意识不同，是积极地、多样地、永恒地运动着的，不能借助于感觉和逻辑思维来认识，只能靠直觉或体验来把握
- “自我更新与发展”是生命的本质含义



生命

生命的存在形态

生物性的存在、精神性的存在、
社会性的存在

生命的特征

不可逆性、不可再生性、不可换
性、有限性





认知生命

- 生理
- 心理
- 伦理



生命价值观

- 意义
- 理想
- 信仰



生命幸福感

- 感恩
- 责任
- 自律

在关系中建构

人在关系中存在，需要沟通、交流

- 在沟通、交流中认识自己
- 在沟通、交流中理解他人
- 在沟通、交流中懂得生命



01

1-生命与自我的和谐关系

- 人对生命的态度往往取决于内心的信念
- 青少年的危机：自我认同与角色混乱

02

2-生命与社会的和谐关系

- 个性化与社会化协调
- 个人自由与社会责任的协调
- 学会与人相处、学会生存，应对危机

03

3-生命与自然的和谐关系

- 人的生命与自然息息相关，尊重生命的多样性
- 单向度的技术理性破坏了地球生态
- 倡导“天人合一”的理念

- 赶走黑暗&带进光
- 马丁.赛里格曼：注重人类积极的品质,充分挖掘人固有的潜在的具有建设性的力量，关注人类的健康幸福与和谐发展
- 积极心理学的主要内容不是“减轻人类的痛苦”，而是“给人积极的希望”



生命的礼物

你要用怎样的态度对待
这份礼物？

- 生命中发生的一切都是礼物
- 我们生命本身就是最宝贵的礼物

02 生命的意义

对于迈过了18岁的你，生命的意义有哪些？

对生命意义的探问

生命的意义

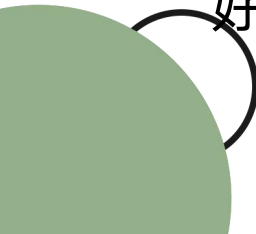


核心痛苦：迷茫、孤独、自我差异……



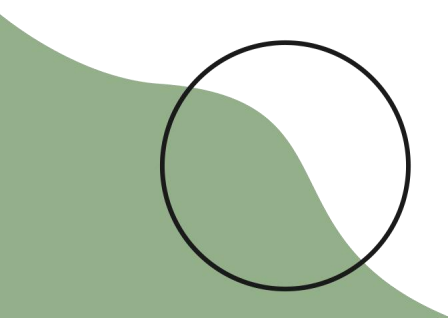
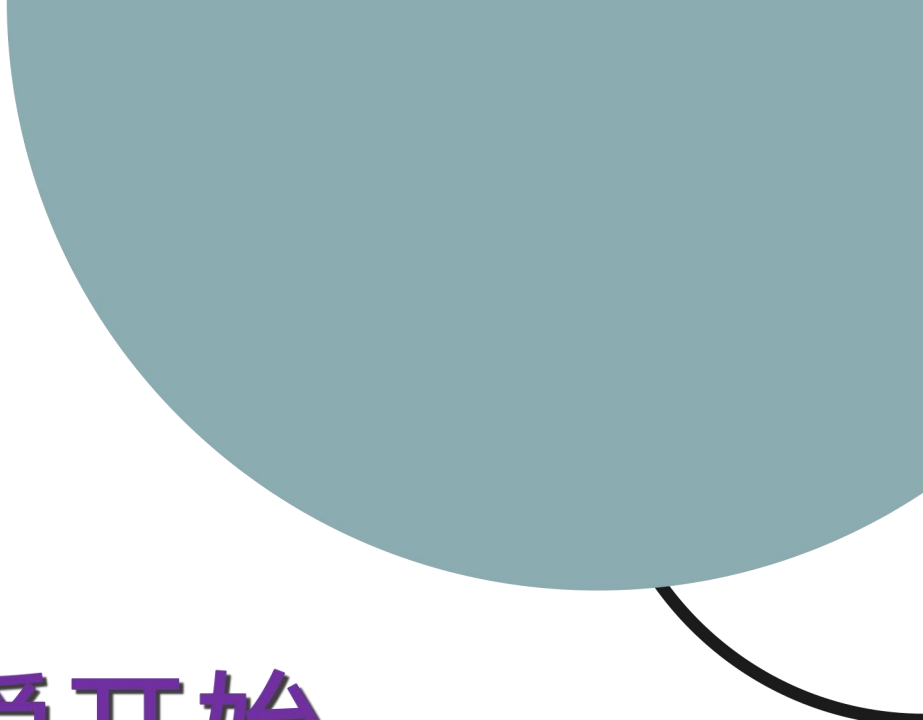
核心需求：被认可、被理解、被欣赏……

来源：同济大学陆可心，2021



好

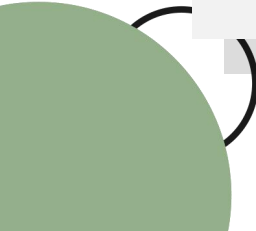
促成



生命的意义：从珍爱开始



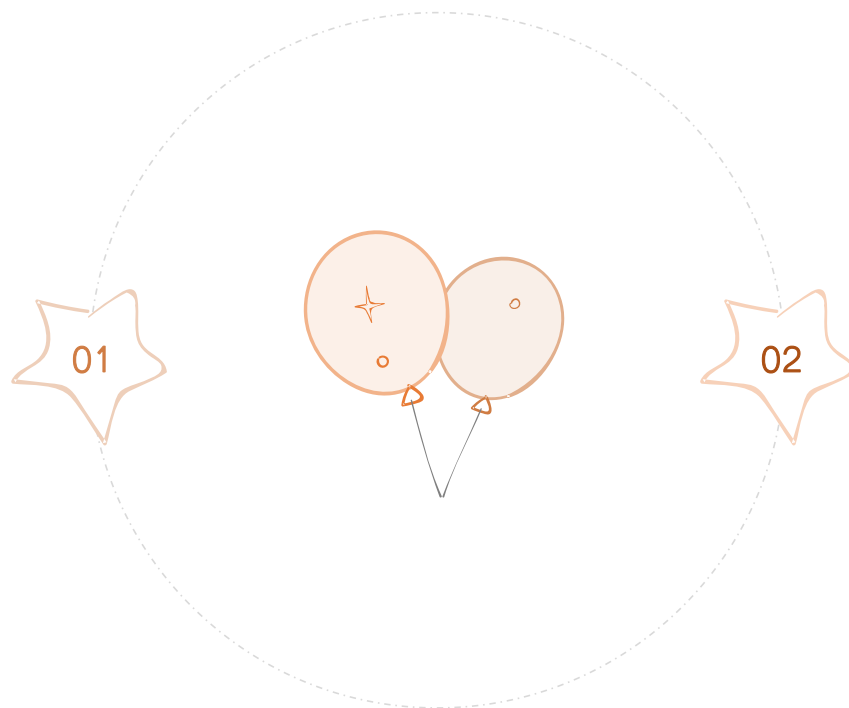
珍爱生命

- 个体从出生到死亡的整个过程中，通过有目的、有计划、有组织地进行生存意识的熏陶、生存能力的培养、生命价值的提升，最终使生命质量充分展现的活动过程
 - 生命教育，也**需要**自我教育
- 

恰当应对危机

危机表现

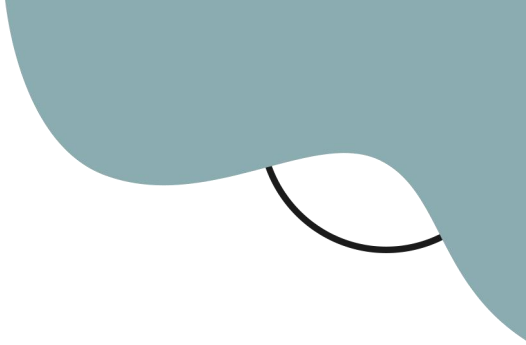
- 情绪
- 认知
- 行为
- 躯体



危机种类

- 成长性
- 境遇性
- 情感性
- 存在性
- 心理障碍
- 自杀性

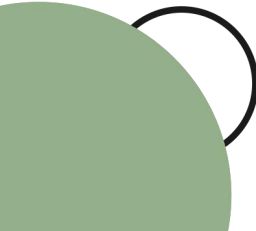
危机产生与发展



产生

- 自身原因
- 教育影响
- 社会因素

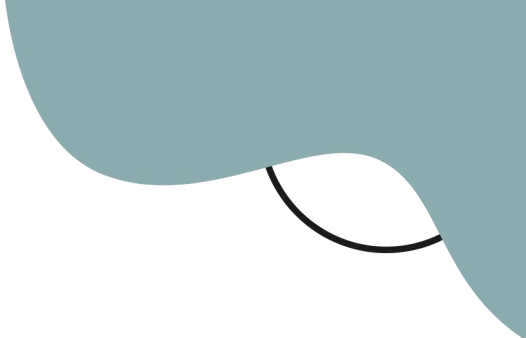
发展

- 冲击期
 - 防御期
 - 解决期
 - 成长期
- 



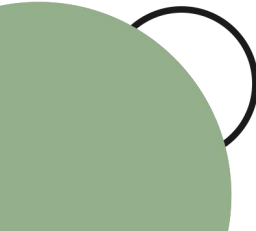
危机预防与 干预

- 自我调适：内部资源
- 干预模式：内外兼用
 - 平衡
 - 认知
 - 心理社会
- 操作六步法：外部资源
 - 确定问题：询问、倾听
 - 保证安全：陪伴
 - 给予支持：解决问题
 - 变通
 - 应对方式
 - 得到承诺



世界上只有一种英雄主义
那就是在看清生活的本质后依然热爱生活

罗曼·罗兰



推荐阅读

”

- 《活出生命的意义》（阿德勒//维克多.弗兰克尔）
- 《影像中的生死课》，陆晓娅著，北京师范大学出版社，2016年8月第1版
- 《你活得累吗——度过困难时期的心理学》，[日]加藤谛三著，王善涛译，北京大学出版社，2018年4月第2版
- 《年轻人，你就是想太多》，[日]松浦弥太郎，长江文艺出版社，2018年7月
- 《青春期心理学（14版）》，Kim Gale Dogin著，王晓丽、周晓平译，机械工业出版社，2022年1月

我们的心理健康目标

- 热爱生活
- 珍视生命
- 自尊自信
- 理性平和
- 积极向上



感谢观看

