《青少年心理危机干预》专题讲座心得体会

五年一班 陈丽华

最近，有幸聆听了刘丽萍老师关于青少年心理危机干预的专题讲座，受益匪浅。

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，防止过激行为。

首先，通过学习，我了解了心理危机这个概念是十分宽泛的：只要是心理的平衡与稳定被打破，使思维或行为有了紊乱就可称作心理危机了。在处理危机大多数人都能恰当的应付，假设不能恰当的应对那么会产生心理创伤。

由此不由联系到自身的经历与生活，小危机其实是不断的，稳定的心理与生活常常会遭遇些事情被打乱，虽然是小事，比方孩子的学业问题、夫妻的意见问题、工作的变化问题等，当这些事情突然出现，自己的心理的波动总是有的。可以说是平衡被打破了，不过正如老师所说，这些都是在非正常情况下人的正常反响，而且人生就是这样一个平衡、破坏、再平衡的过程，如此去想事件与自己的心理变化的时候，就会知道这是种必然，也就会更宽容地接纳、理解自己与别人的心理与行为反响了。

其次，心理危机不都是负作用，有时正是它们的出现让人不断地调整自己，让人成长、成熟。而且还可能在某些极度的负面情绪后会出现灿烂的拐点，情绪在某一刻就会豁然开朗起来，比方震后人的心理，在悲哀被宣泄后，人们可能对人生与生活有了新的思考，会更积极地面对未来的日子。所以不要惧怕平衡的打破。

最后，是了解了一些如何面对那些遇到心理危机的人们的方式方法：一是对于不同年龄阶段学生的心理抚慰需求是不同的，低年级的学生应该用躯体语言等建立其平安感，而高年级的学生那么可以心理指导，使其自我应对了。当然前提是要认同他们的感受，及时给予支持与平安感。还有，要允许他们有一两周的心理适应期，给他们心理缓冲的时间与情绪发泄的出口。二是要尽量减少自己和孩子面对一些惨烈的场面，所谓不该听的，不该看的都要防止，因为这些东西会使人印象深刻，使人大脑在”闪回”时不断干扰心理，三是在危机后改变孩子受刺激的环境，如杀伤案后校园设施要变动，免得”触景生情”。四是，作为教育工作者，要重视心理危机的出现，重视心理问题，要让人的负面情绪找到一个宣泄的出口，要给予专业的心理干预与指导，使人正确地应对危机。否则，这些心理危机的受害者有一天可能以一种极端的方式把伤害带给社会与他人。五是，心理危机和人对事件的认知与评价有关，同样的事情有的人可能会产生心理危机，有的人却无动于衷的。所以如何指导转变认知是解决危机的一个关键。

总的来说应该知道，无论什么样的事情，如果放在漫漫人生里，都是微小的一瞬，如果能这样想许多事情都可以看开了。当然，如果处理不当，危机没有正确应对，也可能会影响人的一生。

拥有健康心态，是人们走向成功的奠基石。对于一个让人们感到很神秘的心理知识，老师用很简单而有趣的视频，层层深入的揭开人们心理的内涵，将一种深刻的科学理念融化在娓娓叙谈间。老师的讲座让人感受的更深入，更彻底。更是我们学习的典范。这都将成为我更加努力的动力，我将会把学习到的得到的体会实践于我的教学工作中。