

危机预防：从心理剧《如果离去》引发的思考

（自杀已成为一种严重危害社会公共健康的问题，如何预防？）

【理念阐述】

心理学研究表明，高中生在生理、心理发展以及道德、其他社会意识发展方面具有明显的不平衡性，这种不平衡性一方面创造了个体个性发展以及道德和社会意识发展的空间，但另一方面也造成了高中生心理过程的种种矛盾和冲突，表现出一种成熟前的动荡性。他们的心理活动往往处于矛盾状态，这种成人感与幼稚性的并存，使得他们表现出种种心理冲突和矛盾，具有明显的不平衡性。处于青春期的高中生身心发展失去了平衡，感受着许多心理冲突和压力，处于各种心理矛盾的包围中，如果这些矛盾不能得以顺利解决，就可能在情绪情感、性格特征及日常行为等方面出现种种问题，导致心理崩溃，甚至出现较严重的心理及行为偏差。从某种意义上说，自杀是个体不适应社会大环境的最终结果，与个体的心理生理承受力不无相关。

因此，给高中生上生命教育课势在必行。在这样的理念指导下，课的开头就呈现了我校学生自编自演的心理剧《如果离去》宣传片，引发同学们对自杀的思考，进一步了解大家对自杀的态度和看法，为后续的课程做铺垫。随后呈现我校学生关于自杀态度调查的研究成果，进一步说明大家对自杀者的态度和自杀行为的态度，由此引出为什么要自杀，以3个真实案例进行解说，让学生明白，如果离去，就再也无法感受生活的美好和实现自身价值。最后，播放《生命最后十分钟》，进一步深化大家对生命的理解和领悟，重新审视生命。

【活动目标】

- 1、让学生明白自杀的想法和念头并不可怕，很多人都会有，关键是如何应对。
- 2、通过3个真实案例让学生明白，只要活着就有希望，不要随意轻生。
- 3、通过视频《生命最后十分钟》，让学生懂得珍惜生命，珍惜现在。

多媒体课件、大白纸、记号笔、磁吸、

心理剧宣传片《如果离去》



现场小调查

1、现场小调查

(1) 你有想过自杀吗？最近一次是什么时候？因为什么？

(2) 最终实施了吗？是什么阻止了你？

(3) 如果没想过自杀，当人生失意时你是如何面对的？

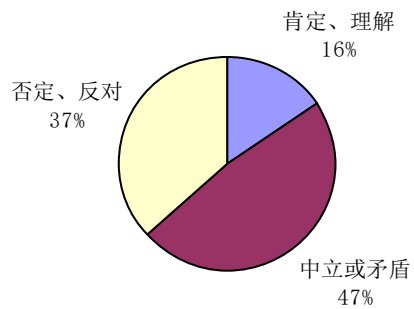
(温馨提示：请同学们将回答写在便条上，无需记名，写完后粘贴到大白纸上，由组长交上来。时间：5 分钟)

2、现场分析

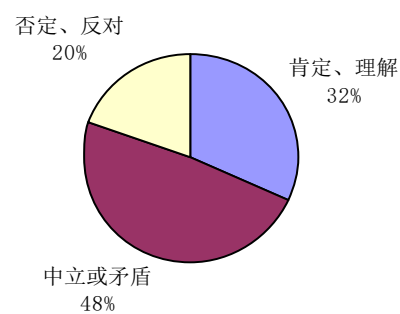
分享：研究性学习关于“自杀态度”的调研结果

四、研究结果

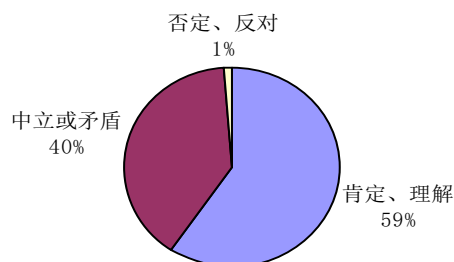
对自杀行为性质的认识



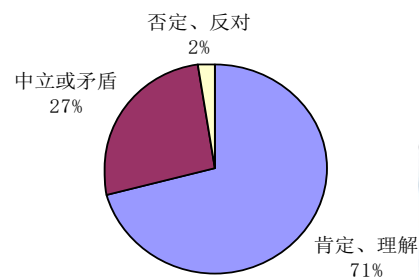
对安乐死的态度



对自杀者的态度



对自杀者家属的态度



案例分享：3个与死神擦肩而过的女孩

女孩一：高一女生，因对父母不满，父母不支持其考艺术学校，无法实现自己梦想，中午在宿舍割腕，被舍友及时发现，搀扶进咨询室。

女孩二：高三女生，初中成绩优秀，上高中后成绩不再优秀，父母忙于做生

意，对其关注较少，加之重男轻女，在觉得不被家人理解、不受重视的情况下，在家吞服了大量安眠药和神经类药物。

女孩三：高一女生，父母常年忙于生意，很少与其相聚。自小和姐姐一起被送到小姨家生活，寄人篱下，非常想念父母，成绩一直优秀，经常微笑，实际内心经常忧郁，从初一到高一，共有 9 次自残、自杀经历，手腕伤痕累累。

后来：

女孩一：被父母接走，转回老家就读，在与父母进行了良好沟通后，继续上学，成绩中上。

女孩二：在老师与家长沟通、咨询后，加之对其的关注和药物治疗，最终顺利参加了高考，考入广州一间高校，开启了新的生活。

女孩三：在老师与家长沟通、咨询后，其母开始陪伴其身边，父母开始意识到问题的严重，最终将其接回父母身边就读，一家团圆。

提问：如果她们都死了，还有后来的新生活吗？

小结：生命没有如果。



生命，没有如果



播放视频：《生命最后十分钟》

教学反思

特色分析

(1) 导入所选的视频，是我校上届校园心理剧大赛的一等奖作品宣传片，此剧当时引起了全场轰动，引发了大家对自杀这一行为的思考。片中男主角经历了感情受挫、学业受挫、不被老师、同学理解等一系列挫折，于是在睡梦中选择了自杀……由此引出同学们对自杀的态度，当你人生失意时，想过自杀吗？

(2) 现场调查与分析，该环节能在短时间内收集到同学们对自杀的态度和遇到挫折时的应对方式，采用不记名便签式调查，绝大部分学生都会非常配合，写出真实的想法和曾经经历的一些事，非常具有参考性。现场分析则由学生现场清点，归纳，如想过自杀与没想过的人数，现场统计，写在黑板上。现场归纳阻止自己自杀的原因以及当时的应对方式，学生非常感兴趣。

(3) 校本调查，采用了学生研究性学习的调查结果，与现场调查有机结合，更加凸显生命教育的必要性。

(4) 自杀危机干预案例，真实的案例往往非常具有说服力。三个自杀案例的呈现，会引发学生的思考，如她这样做究竟值不值得？如果是我，会和她一样吗？我会选择如何面对？……最后呈现三个案例的真实结局，人在，希望在，生命，没有如果。

(5) 视频《生命最后十分钟》，源自一场真实的空难，记录了空难当时人们对生命的留恋与对家人的不舍，后半部分则是对人生的领悟。此片一放，现场大部分学生眼眶湿润，心灵受到了触动。整节课的内容得到了升华，无论从教育层面还是情感层面，对学生的触动还是很明显的。

需要注意的地方：

(1) 现场调查分析，该环节是整节课课堂生成最多的环节，在现场分析环节，会有不少学生争着上来清点数量和归纳要点，因为大家都想看别人是怎么写的，非常好奇，所以适当选 3-4 名学生进行分组清点、归纳，这样能够节约时间。此外，对这三个问题的回答要进行板书设计，做到简洁、清晰，让学生看了一目了然。

(2) 对研究性学习的调查结果要准确解释。

（3）最后一个视频播完后，老师无需说太多，因为看视频的过程学生已经受到触动，一句话结束，总结即可。

名师风采



黄小聪老师，惠州市第一中学专职心理教师，教育硕士，国家二级心理咨询师，惠州市德育工作标兵。从教 11 年，主持了 2013 年广东省中小学心理健康教育课题并获评优秀，两篇论文发表于《中小学心理健康教育》和《大众心理学》，多篇论文获省级、市级嘉奖。获惠州市第二届中小学心理教师技能大赛一等奖，第二届广东省中小学心理教师技能大赛三等奖。