



关爱心理健康

大学生心理健康教育

Time would heal almost all wounds. If your wounds have not been healed up, please wait for a short while.

张西杨





什么是心理

人们对心理实质的理解曾经存在着不同的认识：

唯心主义者认为心理现象是**不依赖物质**而存在的灵魂，宇宙精神或与身体无关的“心”的活动的表现；

唯物主义者认为心理现象是自然界发展中**高级物质形态**的属性，**是身体特殊部分活动**的表现。





什么是心理

持唯物主义观点的人，虽然都认为心理活动起源于物质，是物质活动的产物，但是不同流派也有不同的认识。

1.认为心理源于心

在我国古代时期，人们认为心理现象是心脏活动的产物。

孟子说：“心之官则思，思则得之，不思则不得也。”

荀子也说：“心居中虚，以治五官。”他们都认为心脏的功能是思考问题。

我国汉字还保留着大量这样的痕迹，大多表示心理活动的汉字都和“心”有关。





什么是心理

2.认为心理源于脑

我国明代著名医学家李时珍提出了“脑为元神之府”的论断随着现代医学的发展，特别是解剖学和临床医学的日趋成熟，通过对脑的生理研究证明，任何一种心理活动都与脑的一定部位有关。任何脑部的损伤，在引起生理机能变化的同时也引起了心理变化，使得与之相对应的某些心理活动受到阻碍。





什么是心理

心理是脑的机能

个体心理的发生和发展也证明了心理是脑的机能。人在出生时，虽然已经具备了人所特有的解剖生理机制，为以后的心理发展提供了可能性，但还没有成熟。

儿童的心理活动与成人的心理活动无论在量的方面还是质的方面都有显著差异，这与儿童和成人脑发育的成熟程度上的差异是密切相关的。

大脑是心理活动最关键的部位。





什么是心理

心理是客观现实的主观反映

狼孩的故事

1920年在印度 加尔各答 附近一个山村里，人们发现狼群里有两个人类孩子。

人们打死了狼后，在狼穴里发现两个狼孩，大的八岁叫卡玛拉，小的两岁叫阿玛拉。

狼孩刚被发现时，生活习性与狼一样；用四肢行走；白天睡觉，晚上出来活动，怕火、光和水；只知道饿了找吃的，吃饱了就睡；不吃素食而要吃肉（不用手拿，放在地上用牙齿撕开吃）；不会讲话，每到午夜后像狼似地引颈长嚎。

阿玛拉在第二年去世，卡马拉活到十六岁，经过7年的教育，才掌握4、5个词，勉强地学几句话，开始朝人的生活习性迈进。她死时估计已有16岁左右，但其智力只相当3、4岁的孩子。

证明：心理与环境相关（脑的机能）





什么是心理

心理是客观现实的主观反映

环境影响和教育是孩子发展的重要条件。人出生的头几年里是人生的奠基阶段，奠定的基础将影响终生。因为在这个阶段，人脑的发育有不同的年龄特点，言语的发展可能有一个关键期。错过这个关键期，会给人的心理发展带来无法挽回的损失。

狼孩因为长期脱离人类社会，没有产生人类所具有的脑的功能，也不可能产生与语言相联系的抽象思维和人的意识。

在早期教育中，尤其是出生头几年，给孩子营造一个丰富多采的生活环境，多跟孩子交流，提供各种感官刺激，对孩子的脑部发育和心理发展能起到良好的作用





什么是心理

心理的实质是**人脑对客观现实的主观反映**，它既受客观现实的制约又受人主管的影响。

心理现象只有生命的动物才可能产生。无生命的事物是不会产生精神活动的。（例外：植物有生命，向日葵、猪笼草——生物的感应性）

心理学的定义是研究**行为和心理过程**的科学。

行为（婴儿的哭闹、大学生骑摩托车）

心理过程（思维、情感、动机）

科学（心理学运用系统的方法观察、描述、预测和解释人类的行为和心理过程。）



为什么要学习大学生心理健康教育?

北大弑母案件——吴谢宇

2015年上半年，被告人吴谢宇（北京大学经济学院）产生杀害母亲谢天琴（被害人，殁年48岁）之念，网购刀具等作案工具后，于7月10日在家中将谢天琴杀害。作案后，吴谢宇谎称谢天琴出国陪同其交流学习，骗取亲友钱款共计144万元予以挥霍。为逃避抓捕，吴谢宇先后向他人购买10余张身份证件。2019年4月，吴谢宇被抓获归案。

公诉机关认为，被告人吴谢宇故意非法剥夺他人生命，以非法占有为目的，骗取他人财物，数额特别巨大；为逃避法律追究，买卖身份证件，其行为分别构成故意杀人罪、诈骗罪、买卖身份证件罪，应依法予以并罚。



为什么要学习大学生心理健康教育?

2013年4月1日复旦投毒案 感谢舍友不杀之恩

林森浩与被害人黄洋分别系复旦大学上海医学院硕士研究生，同住一间宿舍。林森浩因日常琐事对被害人黄洋不满，决意采用投放毒物的方式加害黄洋。

177名复旦大学学子为林森浩求“免死”

建议社会给被告人林森浩一条生路，让他洗心革面，并在将来照顾受害人黄洋的父母。177名学子表示，希望国家、社会、法院综合考量，慎重量刑，能给林森浩一个重新做人的机会。

请求信还列举了林森浩平时日常生活学习中的一系列琐事。林森浩的同学介绍，汶川大地震发生时，他从平时节约的钱中捐出800元(他每月的生活费仅200多)，是同学中捐款最多的学生之一。林还发表过8篇学术论文，在国际有影响力的学术杂志上也有作品刊登。

此外，据请求信介绍，病人送的红包，林森浩坚决拒收。他还曾给农民工连续服务一周，从始至终都很热心。他平时节俭、朴素(家里是农民，很累很穷，母亲还患有心脏病)。“因此，我们认为他不是多次杀人、多次伤人的极为凶残的人。”



为什么要学习大学生心理健康教育?



2013年4月16日，南京航空航天大学金城学院2010级自动化专业学生蒋某刺死同舍室友袁某。原因是蒋某未带钥匙敲门，而袁某在宿舍玩游戏未及时开门。双方引发口角，进而发生肢体冲突。

同年4月17日中午，该校前湖校区发现一具腐烂的男尸，经查实为2011级研究生彭某。校方工作人员报警后试图移动尸体时，意外地发现死者竟身着女性黑丝袜与白色高跟鞋。查询原因是性窒息死亡。

同年4月17日晚，沙洲职业工学院经管系2012级学生符某持水果刀窜至学校宿舍楼，将在该学院短期培训的学员曾某刺伤。经警方初步查明，嫌疑人符某因悲观厌世，几欲自杀没有勇气，便预谋用加害他人的方式来排解内心压力。当晚，符某发现独自在宿舍上网的曾某，便冲进房间行凶。

课程目标

促进健康发展

了解心理知识



提高心理素质

学会心理调适
(课程任务)



心理健康教育

目录

CONTENTS



健康与心理健康



大学生心理健康的标准



大学生常见的心理问题



增进大学生心理健康的途径



一、健康与心理健康

(一) 什么是健康?

根据世界卫生组织给出的解释：健康不仅指一个人身体有没有出现疾病或虚弱现象，还是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。

受到遗传和环境的双重影响，尤其是幼年时期的原生家庭的教养方式，对心理健康的发展影响甚大。心理健康突出在社交、生产、生活上能与其他人保持较好的沟通或配合，能良好地处理生活中发生的各种情况。

心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持性格完好、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。

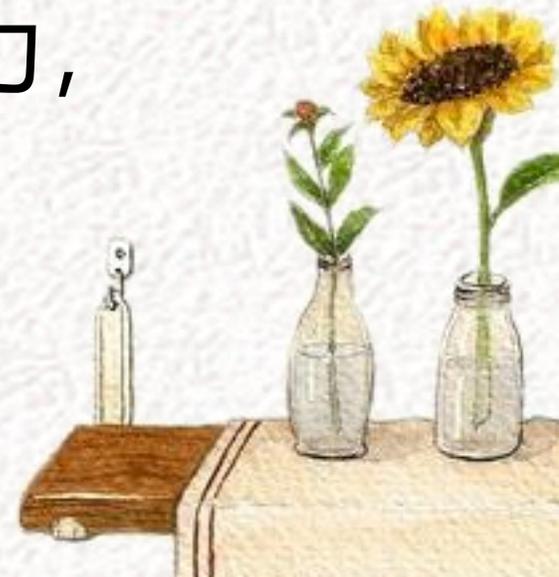


(二) 心理健康定义

- 1946年，第三届国际心理卫生大会曾为心理健康下过一个定义：
- 所谓心理健康是指在**身体**、**智能**以及**情感**上，在与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成**最佳**的状态。
- 这个定义过分突出了个人体验，而且“最佳”状态的标准，也很难掌握。



- 这次大会认定心理健康的标志是：
 - ◆ 身体、智力、情绪十分协调；
 - ◆ 适应环境，人际关系中能彼此谦让；
 - ◆ 有幸福感；
 - ◆ 在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。



- ◇ 心理健康是指各类心理活动正常、关系协调、内容与现实一致，以及人格处于相对稳定的状态。
- ◇ 说得通俗一点，心理健康最简单的指标：在同样环境下，生活的更舒服、惬意，更具环境适应性，活的更久。





二、大学生心理健康的标准

1

心理正常

2

心理不正常

3

心理健康

4

心理不健康



二、大学生心理健康的标准

心理正常

心理不正常

心理健康

心理不健康

(心理问题、严重心理问题、含部分可疑神经症)

含变态人格，
确诊的神经症，
其他各类神经障碍



二、大学生心理健康的标准

- “心理正常”：具备正常功能的心理活动，或者说，不包含具有精神病症状的心理活动。
- “心理不正常（异常）”：也叫异常心理，是指具有典型精神障碍（俗称精神病）症状的心理活动。
- 共同点：“有精神障碍”和“没有精神障碍”的问题。
- 差异：心理咨询是为了鉴别出没有精神障碍的人，作为自己的工作对象。心理治疗则是为了鉴别出有精神障碍的人，作为自己的工作对象，从而进行治疗。
- “心理健康”和“心理不健康”都属于“心理正常”的范围之内，同时，又是两个不同的概念。
- 如果说“心理健康”是一种处于动态平衡的心理过程，那么“不健康”就是一种处于动态失衡的心理过程。



二、大学生心理健康的标准



- 能保持正确的自我意识，接纳自我
- 能保持和谐的人际关系，乐于交往
- 能保持良好的环境适应能力
- 好学乐学，有较强的求知欲和较高的学习效率
- 能保持良好的心境
- 行为符合年龄特征

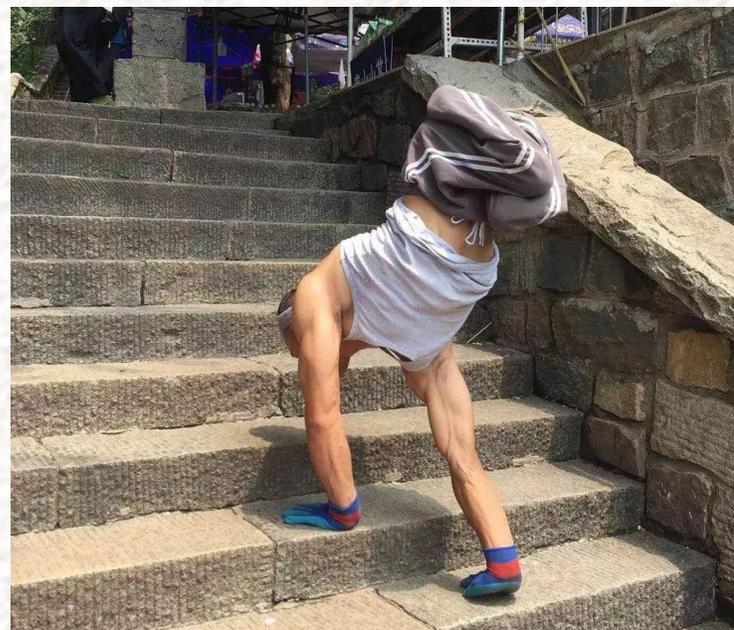


二、大学生心理健康的标准

1.能保持正确的自我意识，接纳自我

- 一个心理健康的人，
首先是一个能够真诚地自我接纳的人！

身体健康不等于心理健康，身体有疾病不等于心理有疾病





二、大学生心理健康的标准

- 1982年12月4日，胡哲出生于澳大利亚墨尔本。他天生残疾，10岁时，他曾试图在家中的浴缸溺死自己，但没能成功。13岁时他的妈妈拿残疾人士的剪报给他看，从此改变了他的生活态度，他说：“原来我不是这个世界上唯一一个无法解释和医治的残障受害人，我应该选择继续生上帝的气呢还是感谢他给予我的一切呢？”

从那天之后，他怀着感恩的心去做每一件事。

他说他的使命就是来替上帝鼓舞人心。





二、大学生心理健康的标准

2.能保持和谐的人际关系，乐于交往

- (1) 一个人的的人际关系越好，越善于与不同的人进行沟通，而且有效果，就证明他的心理健康程度越高。
- (2) 常有宽容之心





二、大学生心理健康的标准

3.能保持良好的环境适应能力

- 是否适应了这所大学？
- 是否适应了这座城市？
- 是否与舍友友好相处？
- 是否能与班主任、辅导员有效沟通？
- 遇到事情能否快速处理？





二、大学生心理健康的标准

4.好学乐学，有较强的求知欲和较高的学习效率

除了要有很强的学习意识之外，还要能够从各种经历中捋出些东西来。

——柳传志



联想创始人：柳传志





二、大学生心理健康的标准

5.能保持良好的心境





二、大学生心理健康的标准

6.行为符合年龄特征

- 人的一生包括不同年龄阶段，每一年龄阶段其心理发展都表现出相应的质的特征，称为心理年龄特征。
- 一个人心理行为的发展，总是随着年龄的增长而发展变化的。
- 如果一个人的认识、情感和言语举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征，是心理健康的表现；如果严重偏离相应的年龄特征，发展严重滞后或超前，则是行为异常、心理不健康的表现。





三、大学生常见的心理问题

心理
困扰

心理
障碍

精神
疾病





三、大学生常见的心理问题

(一) 心理困扰

适应问题 (生活、学习、环境)

学习问题 (考试焦虑、不喜欢专业、学习动力不足)

人际交往问题 (人际冲突、社交技能缺乏、人际关系敏感、异性交往恐怖症等)

就业问题 (择业取向、职业迷茫、就业恐慌、)

性心理与恋爱心理问题 (恋爱中过激的情绪反应、失恋、单相思、网恋、性心理发育异常、由自慰行为带来的心理恐慌等)





三、大学生常见的心理问题

(二) 心理障碍

- ◆ **人格障碍**：悖德型人格、强迫型人格、分裂型人格、偏执型人格、不成熟型人格、癡病型人格、依赖型人格等。
- ◆ **神经症**：神经衰弱、恐怖症、强迫症、抑郁症、焦虑症等。
- ◆ **性心理障碍**：
 - ❖ 性指向障碍：恋物癖
 - ❖ 性偏好障碍：裸露癖、窥视癖、异装癖、施虐癖
 - ❖ 性身份障碍：易性癖

问题的性质——

- ❖ 属于精神障碍的范畴，但程度较轻，保持与现实的接触和联系；
- ❖ 估计在大学生中的患病率达10%左右；
- ❖ 需要专业干预，但大多能够完成学业。





三、大学生常见的心理问题

(三) 精神疾病

❖ 精神分裂症、情感性精神病、偏执性精神病、反应性精神病

问题的性质——

- ❖ 缺乏自知力，脱离现实；
- ❖ 需要休学接受专业治疗，部分不能完成学业，必须退学。





四、大学生增进心理健康的途径



- ✓ 学习心理健康知识
- ✓ 积极参加有益于心理健康的活动
- ✓ 建立良好的校风班风学风
- ✓ 加强自我心理调节
- ✓ 积极与人交流
- ✓ 寻求心理咨询帮助



四、大学生增进心理健康的途径

(一) 学习心理健康知识

1.上**心理健康课**。通过学习，可以获得系统的科学的心理科学基础知识和心理健康知识，可以了解常见心理问题产生的主要原因及其表现，学会一些心理调适方法。

2.听**心理健康专题讲座和报告**。获得对某一心理现象更具体更适时的理解。

3.阅读有**关心理学书籍**，访问**心理网站**等，可以开阔眼界。通过这些渠道从理论上提高自己。





四、大学生增进心理健康的途径

(二) 积极参与有益于心理健康的活动 (户外团体活动)

(三) 建立良好的校风班风学风

(四) 加强自我心理调节

- 1.加强认知调节
- 2.加强情绪调节
- 3.加强行为调节





四、大学生增进心理健康的途径

(五) 积极与人交流

良好的人际关系是心理健康的重要指标。常言道，与君一席话，胜读十年书。朋辈之间共同话题多，易沟通，交流。





四、大学生增进心理健康的途径

(六) 寻求心理咨询帮助

心理咨询是运用心理学的原理和技术，通过咨询者与来访者的交谈、探讨、协商、解释，帮助来访者找出引起心理问题的原因，寻求摆脱困境与解决问题的条件、途径和方法。

心理咨询的实质是助人自助。

心理咨询的原则 1) 保密原则 2) 自愿原则 3) 尊重与接纳原则
4) 价值中立原则



学校心理咨询预约方式

一是电话预约，7987571，7987573；

二是大学生心理健康教育平台，

<https://www.psy.com.cn/school/new/index.asp?school=87793>



日照职业技术学院心理健康教育平台

首页

制度建设

队伍建设

心理咨询

媒体视角

课程建设

心理危机预防与干预

更多 ▾

系统登录



学生 ▾

中共山东省委教育工作委员会





心理健康的真谛实际上就是具有一颗积极向上的心，快乐就在自己的心中。当你心中充满祥和，去到哪里都一样欢喜自在，如果你的心中没有快乐，即使你走遍天涯海角，永远找不到乐土。



THE END

