



心理问题知多少

Psychologically Healthy Education

大学生心理健康教育 健康篇



目录



- 1.生活困扰
- 2.情绪困扰
- 3.学业困扰
- 4.人际关系困扰
- 5.情感困扰
- 6.就业困扰



生活困扰

生活困扰

广州某大学一名入学仅一周的新生，因“不能忍受学校的这种生活”，从学校的7楼纵身跳下，当场殒命。跳楼前他曾经抱怨“饭菜不合胃口，衣服也不会洗，不太适应这种生活”。



培养独立生活的能力

学会适应大学生活





情绪困扰

情绪困扰



自卑



焦虑



抑郁

情绪困扰

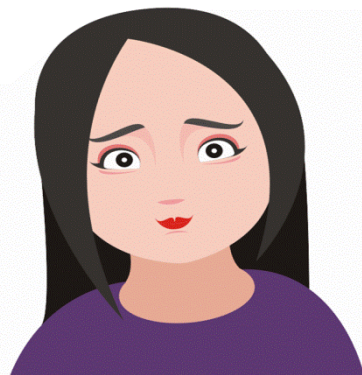
恐惧



嫉妒



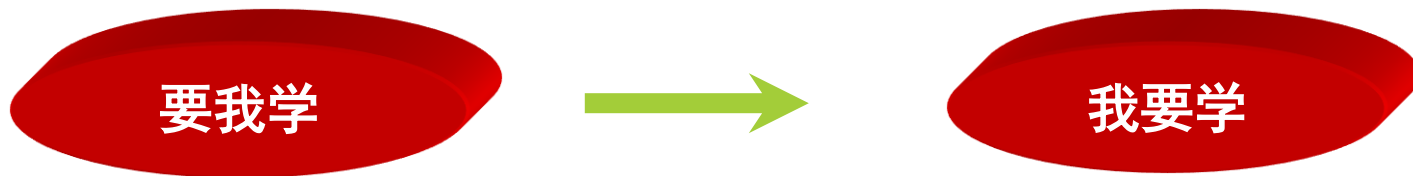
冷漠





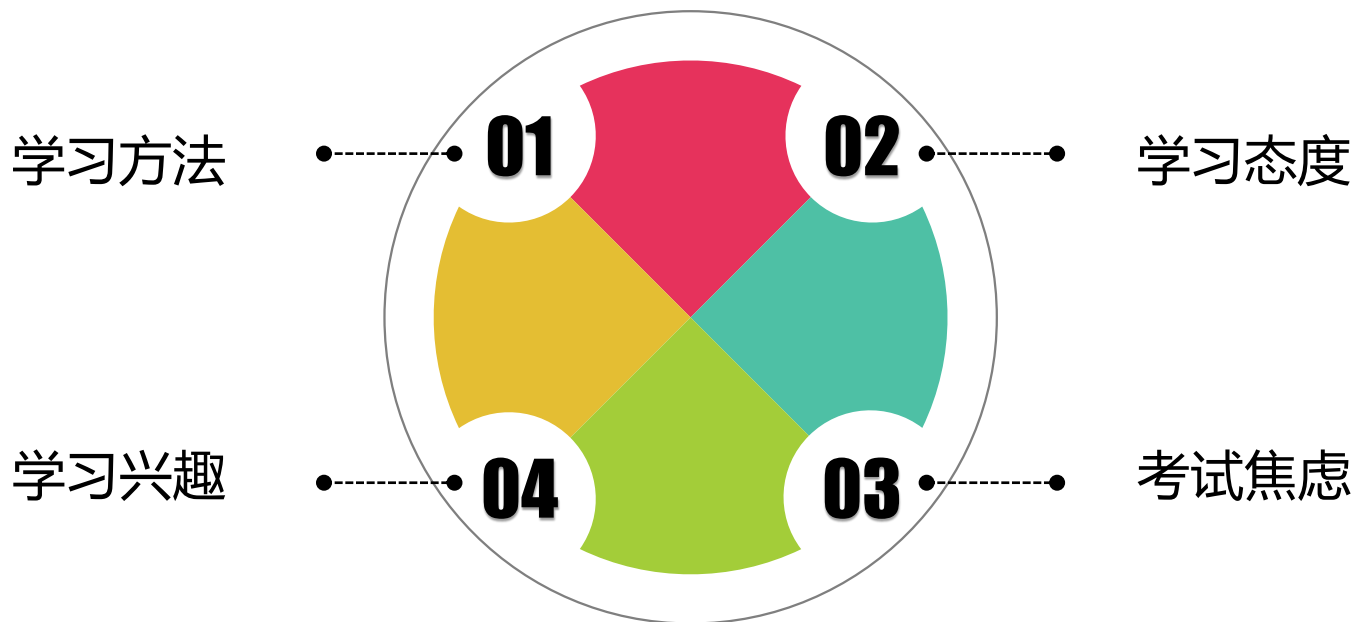
学业困扰

在大学，自由支配的时间增多，学习的自主性大大增强。





学业困扰





学会自学



端正学习态度
掌握学习方法
激发学习兴趣
调节焦虑情绪

我本学期目标:

我的座右铭:

我学习上的优势, 及继续保持优势的方案:

- 1、
- 2、
- 3、

我学习上的薄弱环节:

- 1、 我最薄弱学科是:

解决方案是: _____

- 2、 我的薄弱学科是:

解决方案是: _____

- 3、 我的学习兴趣、习惯、意志等上的薄弱点是: _____

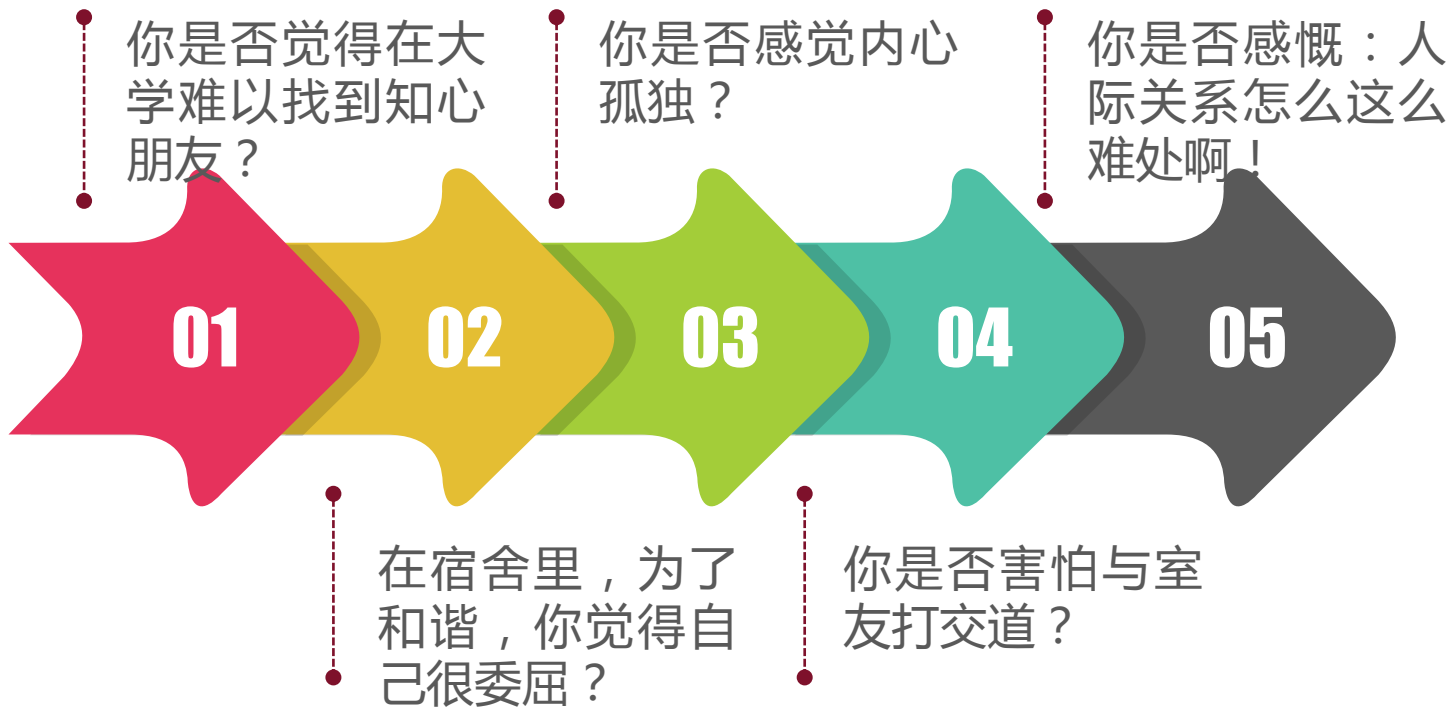
_____, 解决方法是: _____



人际关系困扰

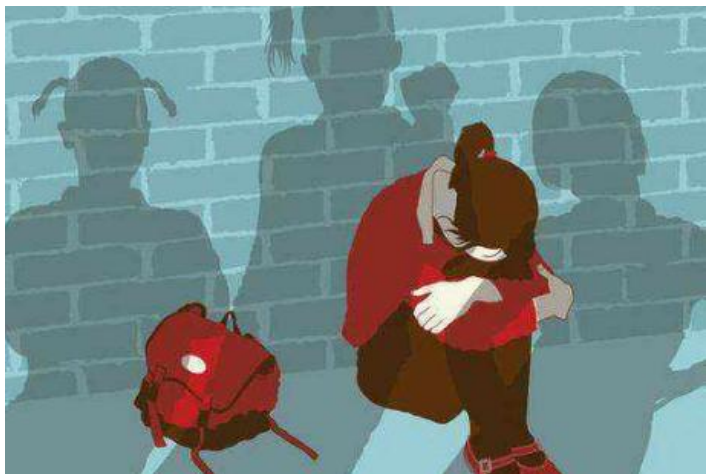


人际关系困扰





人际关系困扰



在大学，没有一个可以谈得来的朋友！
内心很孤独！
同学们都不喜欢我！



学会宽容
学会包容
学会理解



情感困扰



情感困扰

不在乎天长地久，
只在乎曾经拥有！

爱情

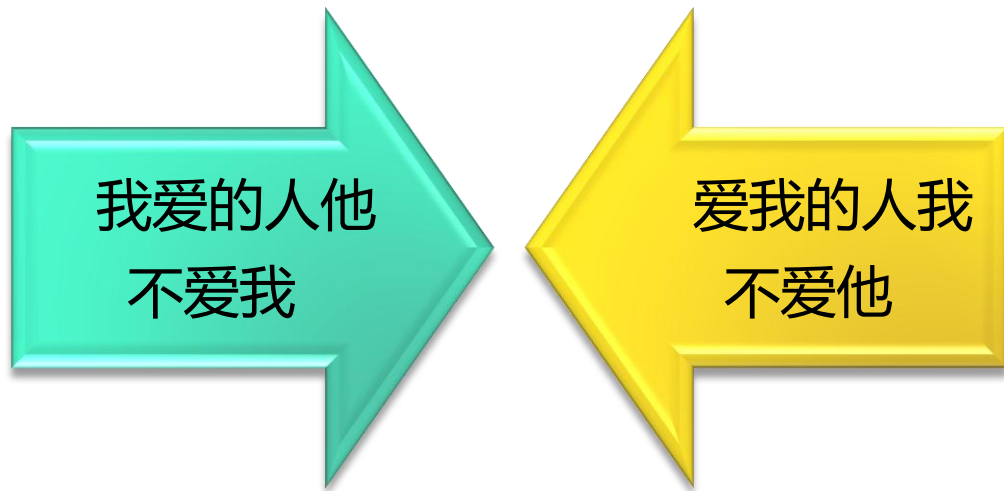


游戏





情感困扰





情感困扰



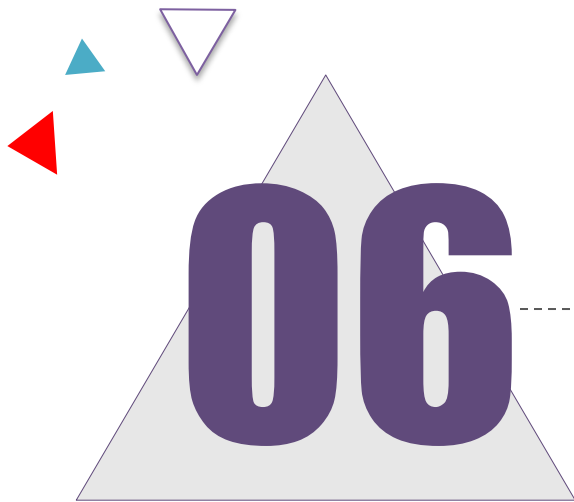
奉行爱情至上主义
沉湎于感情缠绵之中
整天卿卿我我 耽误学习



正确处理

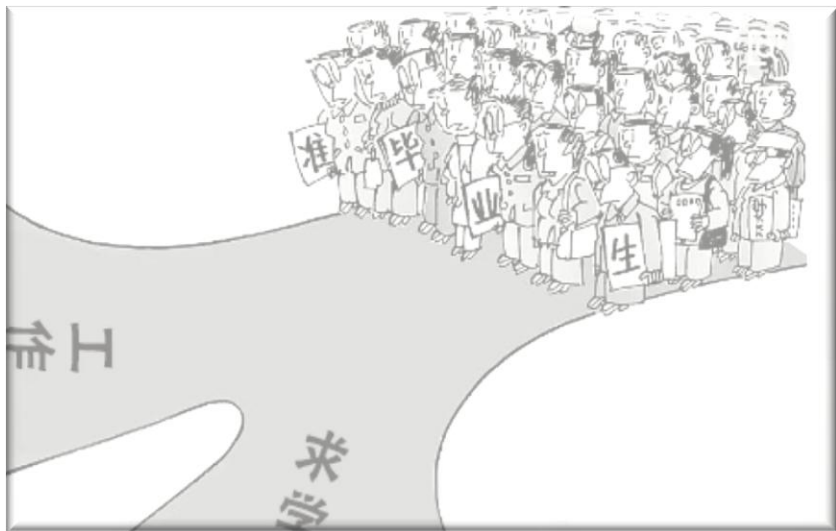


爱情与学业的关系
培养自己爱的能力



就业困扰

就业困扰



求学or工作



创业or就业



分析自我
找准优势
选好职业方向





思考



面对心理问题和心理困扰，要怎么解决呢？