



心理健康常见的误区

Psychologically Healthy Education

大学生心理健康教育 健康篇

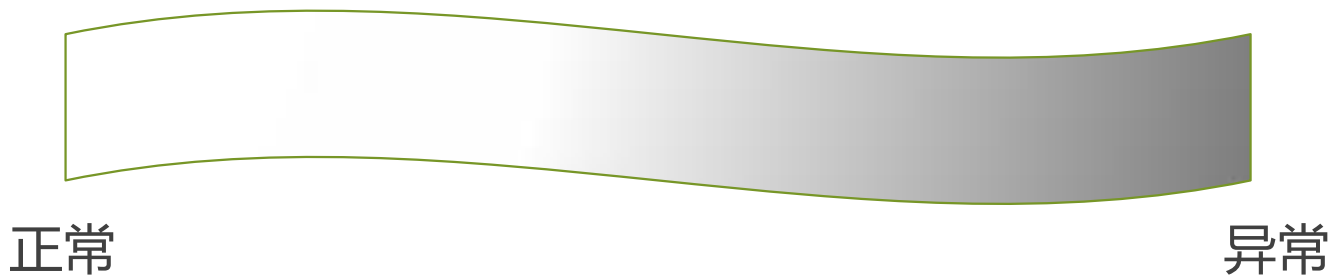


心理问题≠心理不正常



心理问题≠心理不正常

- 心理问题不等于心理不正常。
- 心理问题是正常心理活动中的局部异常状态。
- 心理的“正常”和“异常”之间并没有明确的和绝对的界限。
- 一般认为，人的心理及行为是一个由“正常”逐渐向“异常”，由量变到质变，并且相互依存和转化的连续谱。





心理正常和异常的标准

正常分配的标准

01

02

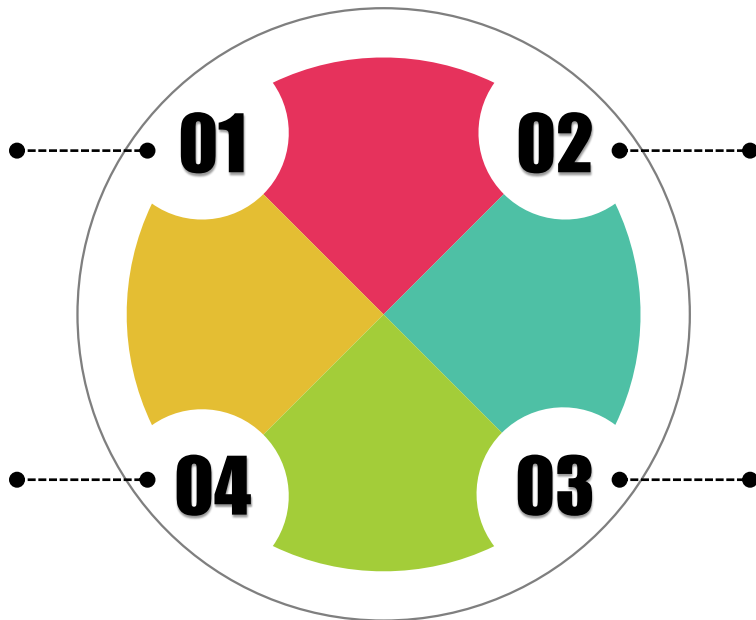
心理成熟的标准

社会规范的标准

04

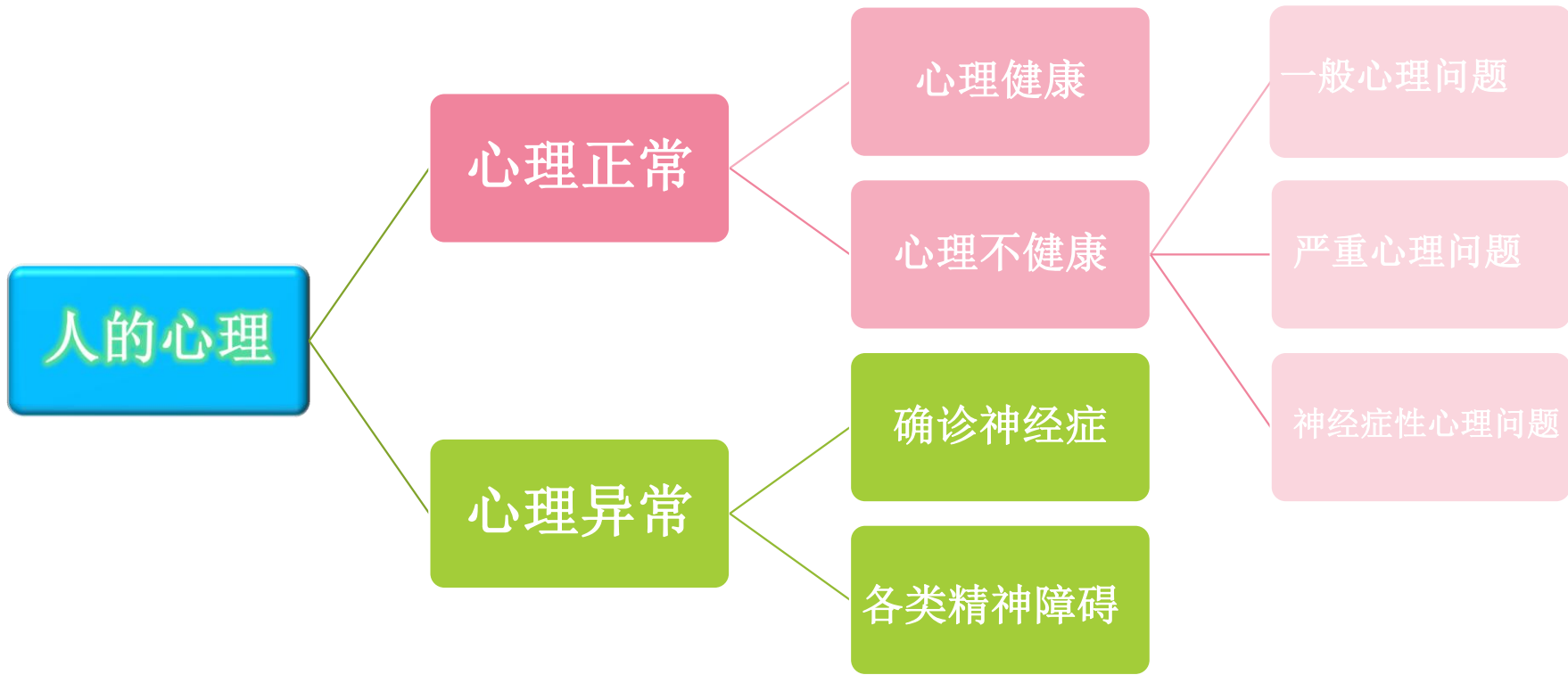
03

社会适应的标准





心理健康与心理不健康 都属于心理正常





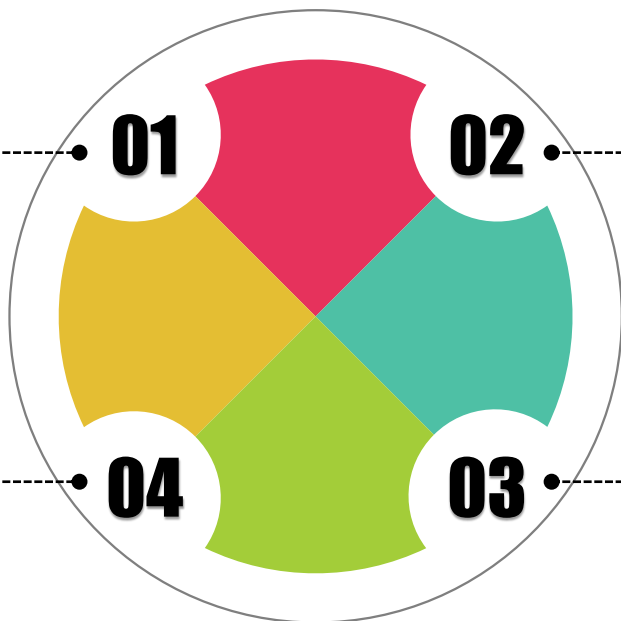
“心理健康”

—— 动态平衡

“心理不健康”

—— 动态失衡

心理健康的标准是一种
理想状态



心理健康是一个动态的过程，
具有不稳定性

心理健康与心理不健康
并非对立的双方

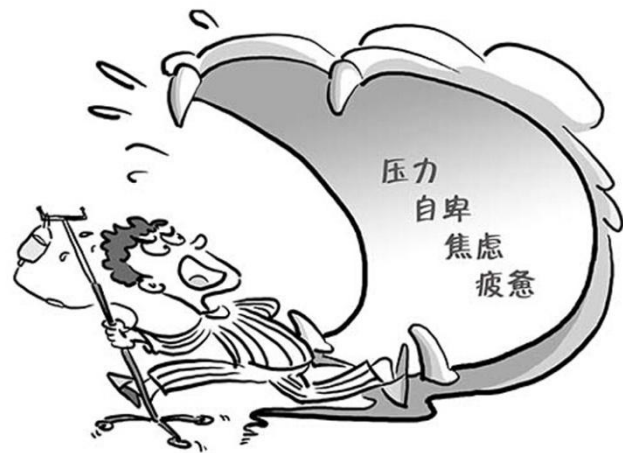


心理问题 ≠ 精神病



心理问题≠精神病

- 心理问题几乎是人人都有可能遇到。
- 有心理问题的人是有自知力的，有一定的自我调适能力。





心理问题≠精神病

- 精神病是人的高级神经活动失调的表现，认知、情感、意志、行为活动发生各种各样的障碍。
- 精神病是一种严重的心理障碍状态，属于心理异常的范围。
- 精神病没有自知力，没有自我调适能力。





心理健康的四个水平

	1	2	3	4
心理健康水平	心理健康	心理不健康	心理疾病 (神经症)	精神病
对象	正常群体	正常群体	异常群体	异常群体
状态	有自知力 有自我调适能力	有自知力, 有自我调适能力 但效果弱	有一定的自知力, 无 自我调适能力	无自知力, 无自我 调适能力
对应问题	无	人际交往、 职业选择、 婚恋压力等等	社交恐惧症、 焦虑症、 强迫症等	精神分裂症等