

# 你的心理健康吗？

Psychologically Healthy Education

大学生心理健康教育 健康篇



# 目录



- 1.能正确认识自我与接纳自我
- 2.能保持和谐的人际关系
- 3.有良好的适应能力
- 4.有良好的情绪状态
- 5.有完整和谐的健康人格



# 能正确认识自我与接纳自我

---



# 能正确认识自我和接纳自我

- “认识你自己，照顾你的心灵”  
——苏格拉底



德尔菲神庙



## 能正确认识自我和接纳自我



➤ “知人者智，自知者明；胜人者有力，自胜者强。”

——老子



能保持和谐的人际关系

---



## 能保持和谐的人际关系

“一个生活在社会之外的人，同人不发生关系的人，不是动物就是神。”

—— 亚里士多德





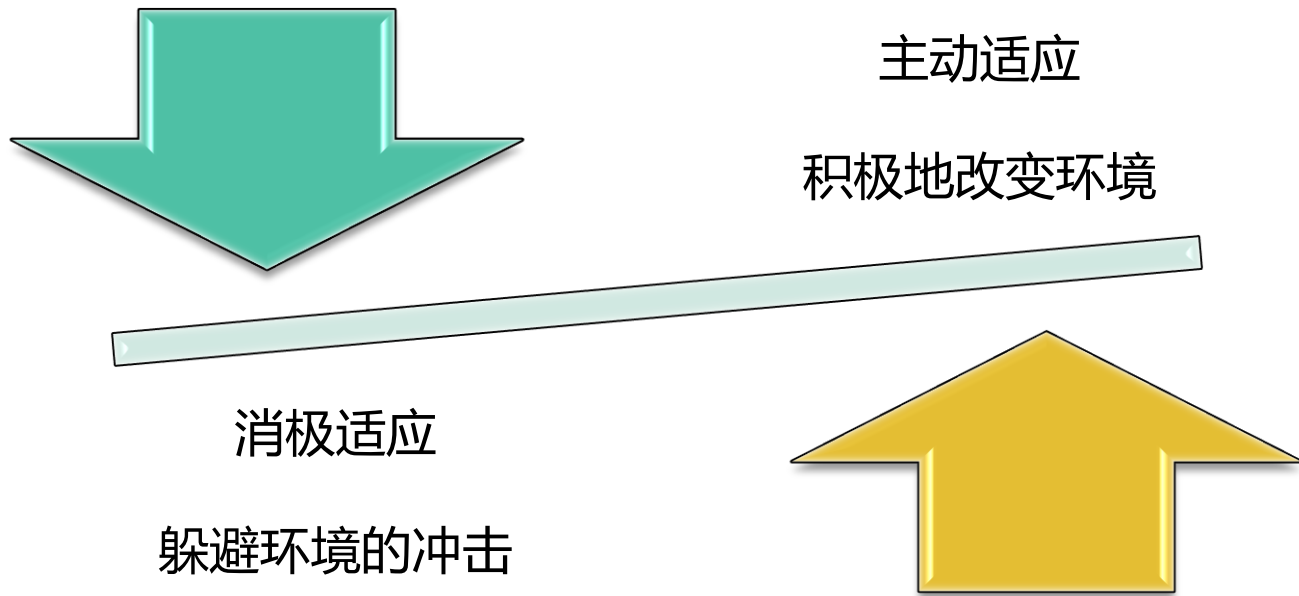
有良好的适应能力

---





# 有良好的适应能力





# 有良好的适应能力

当生活环境突然变化时，能否快速采取有效方法去适应，并以此保持心理平衡，往往标志着我们心理活动的健康水平。





有良好的情绪状态

---



## 有良好的情绪状态



### 案例：

心理学家曾经做过一个实验，把两只同窝生的羊羔放在两个不同地方，给它们相同的养料、水分、阳光等一模一样的环境，但有一个条件不同，在一只羊羔的旁边栓了一头狼，另一只羊羔旁边什么都不栓。

**思考：哪一只羊羔可以健康的成长呢？**



## 有良好的情绪状态



### 结论：

那只没有狼陪伴的羊羔，茁壮健康的成长。而那只只有狼陪伴在身边的羊羔每天生活在一种惊恐万分的状态中，最后死掉了。



**良好的情绪是健康的基础！**



# 有良好的情绪状态



## 七情六欲



## 有良好的情绪状态

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占据优势的。



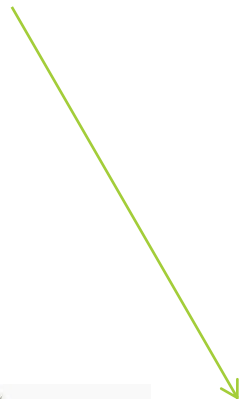
一个健康的人偶尔也会出现消极的情绪：



**悲伤**  
Sadness



**恐惧**  
Fear

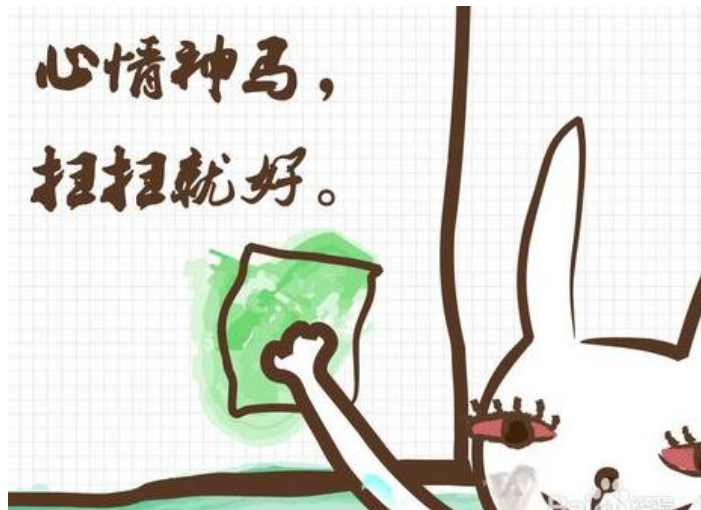


**愤怒**  
Anger





## 有良好的情绪状态



一个心理健康的人，要具有对情绪的自我管理能力，使自己能够比较长期的保持一种良好、积极的心理状态。



**有完整和谐的健康人格**

---



## 有完整和谐的健康人格

人格即人比较稳定的心理特征的总和。

个人所想、所说、所做都是协调一致的。

人格结构的各要素完整统一。

具有正确的自我意识。





# 你的心理健康吗

## 总结

- 对自己，有良好的自我意识
- 对别人，友好、宽容，有良好的人际关系
- 对环境，有良好的适应能力
- 能够保持情绪的良好
- 具有完整和谐的人格



思考



如何在学习、生活中保持心理健康呢？