



# 如何实现真正的成长

Psychologically Healthy Education

《大学生心理健康教育》课程

# CONTENTS 前言



忘记你的缺点



# CONTENTS 目录



- 
- 01 | 自主
  - 02 | 自主的评判准
  - 03 | 自主的意义
  - 04 | 走向自主的方法



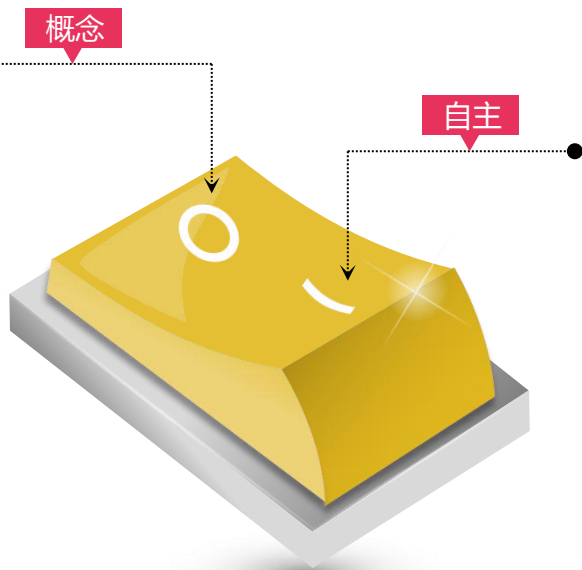
自主

---



# 一、自主的概念

自主是一种存在与行动都独立于他人的状态，独立不仅仅是“行动上脱离父母的限制”，而是在认知、态度和行为上都实现自主。



通常是20岁之后，才是一个人真正完成独立的时间段，主要是指从18岁-25岁，甚至到30岁。





# 自主评判 的标准

---



## 二、自主的评判标准

### 完成分离

与原生家庭的分离，与父母建立起清晰的边界，并发展处新的、属于几个成年人之间的关系，对他们投入新的感情。

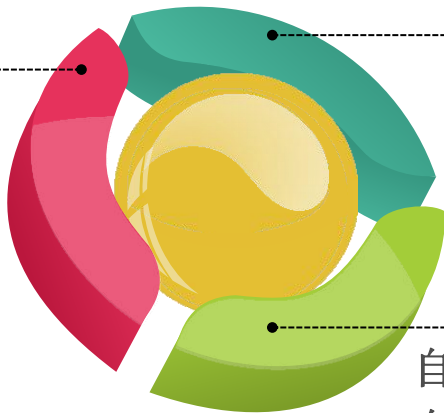


### 掌握自主的能力

**自立：**自信，独自处理困难与挑战。  
**决策：**根据自己的价值观和喜好，独立作出决定。

### 掌控自己的情绪

**自我控制：**自主控制自己的情绪和行为。  
**自我坚定：**建立自我价值的评估标准，敢于表达与他人不一样的、冲突的需要和价值观。





# 自主的意义

---





### 三、自主的意义



提高自尊和幸福感



激发成就表现



## 自主的方法

---



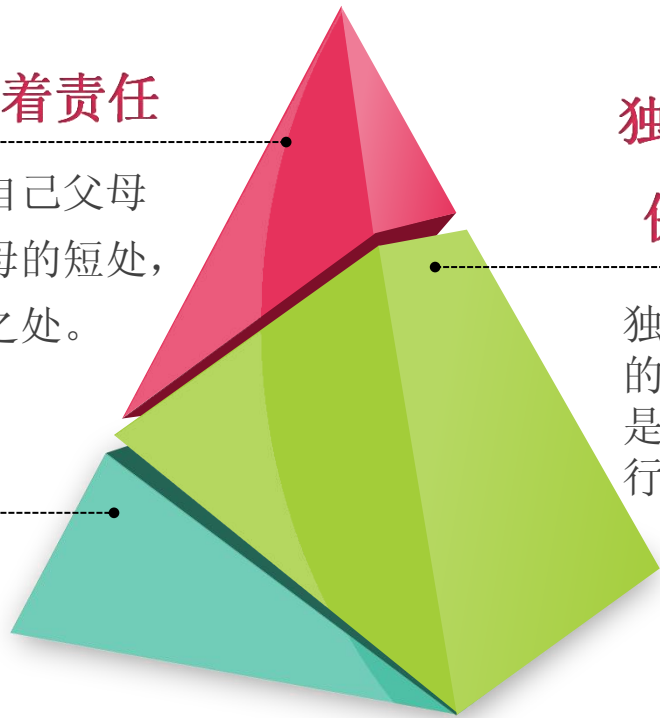
## 四、自主的方法

### 自主不是自由，意味着责任

自主意味着承认并骄傲于自己父母的长处，但也能认识到父母的短处，认识到他们作为人的复杂之处。

### 自主是有限度的

自主的最佳水平



### 独立的同时与父母

### 保持良好的关系

独立的过程不一定是与父母的分离，反而这个过程很多是在父母的陪伴和帮助下进行的。





## 帝王蛾的故事



“帝王蛾”

一双奋飞的翅膀不可能轻而易举得到。在那个艰难时刻的等待和坚持，才是成就生命的必须。在你的生命中，自主和成长时刻是什么时候呢？你有什么样的体验？