



塑造健全人格

Psychologically Healthy Education

《大学生心理健康教育》课程

自我实现者的特征

1. 正确认识现实的能力。
2. 愉快地接受自我、他人和自然。
3. 自发性创造欲。
4. 完成工作的使命感。
5. 自主性。
6. 好奇心不断深化的体会。
7. 与人为善的待人方式。
8. 感情深厚的人际关系。
9. 享受孤独。
10. 幽默感。
11. 高峰体验。



马斯洛



CONTENTS 目录



-
- 01 | 大学生的人格特点
 - 02 | 大学生常见的不良人格
 - 03 | 大学生健全人格的培养
 - 04 | 曼陀罗



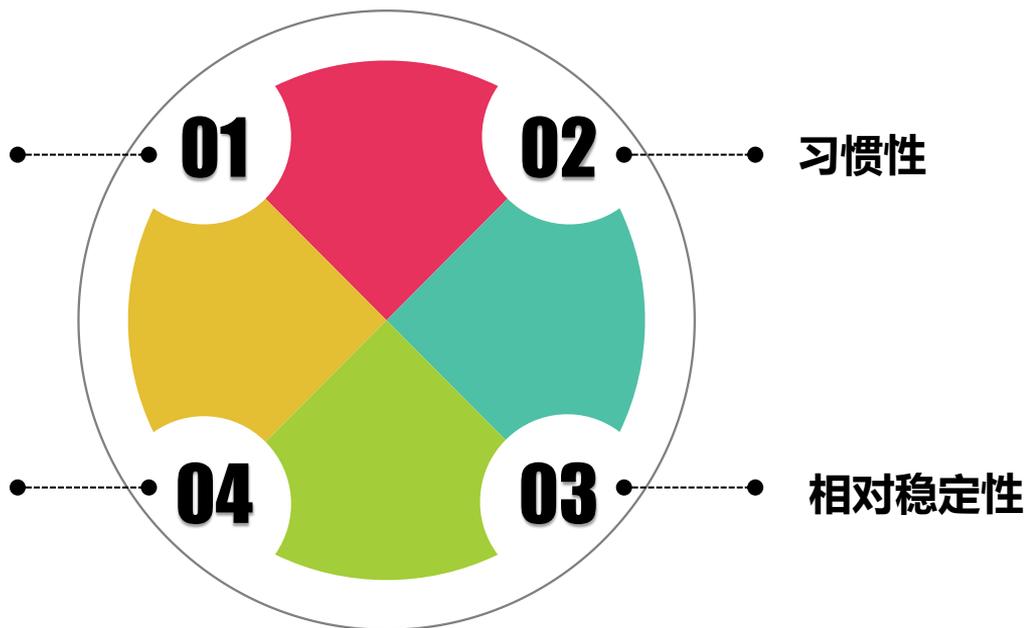
大学生的 人格特点



大学生的人格特点

易受环境影响

可塑性





大学生常见的 不良人格



大学生常见的不良人格



这些不良的人格品质会影响大学生的心理健康，严重的还会导致疾病，危害社会。



大学生健全 人格的培养



大学生健全人格的培养



培养自立意识



培养自信心



保持自尊心



培养乐观向上的生活态度



曼陀罗



曼陀罗

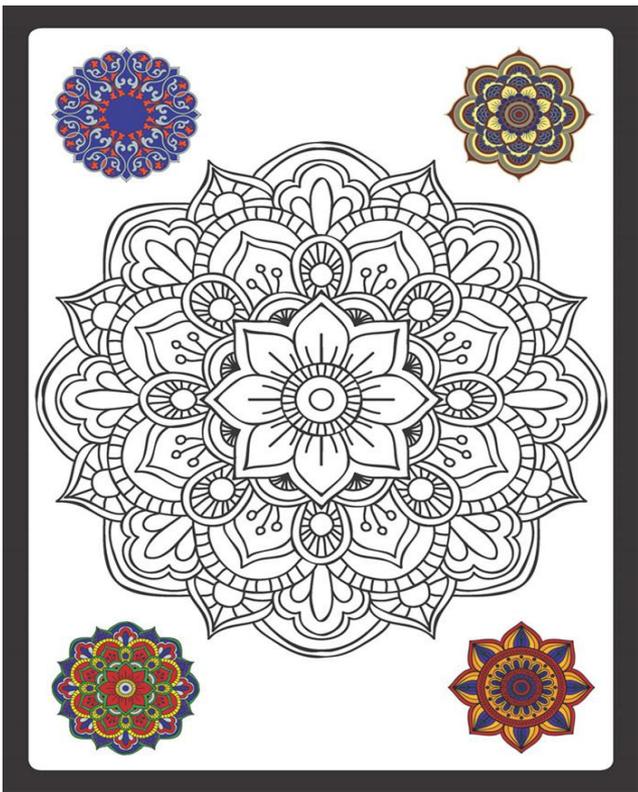


藏传佛教术语曼陀罗或称满达、曼扎、曼达，是梵文Mandala的音译。意译为坛场，以轮圆具足或“聚集”为本意。指一切圣贤、一切功德的聚集之处。供曼陀罗是积聚福德与智慧最圆满而巧妙的方法，以曼陀罗的形式来供养整个宇宙，是很多方法中最快速，最简单，最圆满的。

自古以来曼陀罗一直被藏族人民当作沉思、冥想的工具，能让日常生活中逐渐失序的心灵获得统证，回归平静。



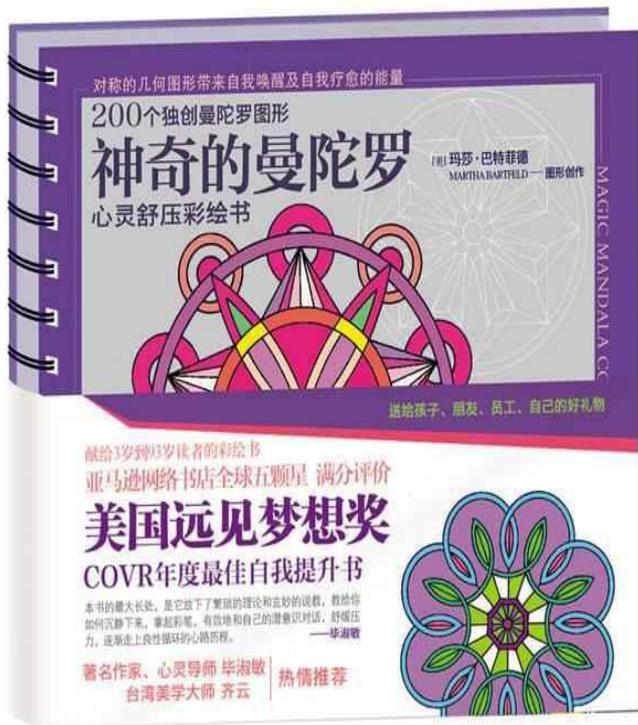
曼陀罗



荣格认为，圆象征人的心灵追求圆满的需要，追求一个自由永恒的境界，象征着人追求统一、和谐与完美。心灵中各种敌对力量趋于统一的象征，也是心灵的象征。



曼陀罗



沉思及彩绘曼陀罗，有助于
和释放混乱的心灵，并造就
平静与放松的生活。