

认知与心理健康

- 1.认知的含义
- 2.认知与心理健康

1. 认知的含义

- 广义的认知是指个体认识客观事物的信息加工**活动或过程**，包括感觉、知觉、记忆、注意、思维、想象等心理过程。

狭义的认知是指人们在对外界事物进行信息加工时所持有的某种**观点、看法和态度**，包括思想观点、阐述事物的思维模式、评价事物的标准、对人对事的基本信念等。

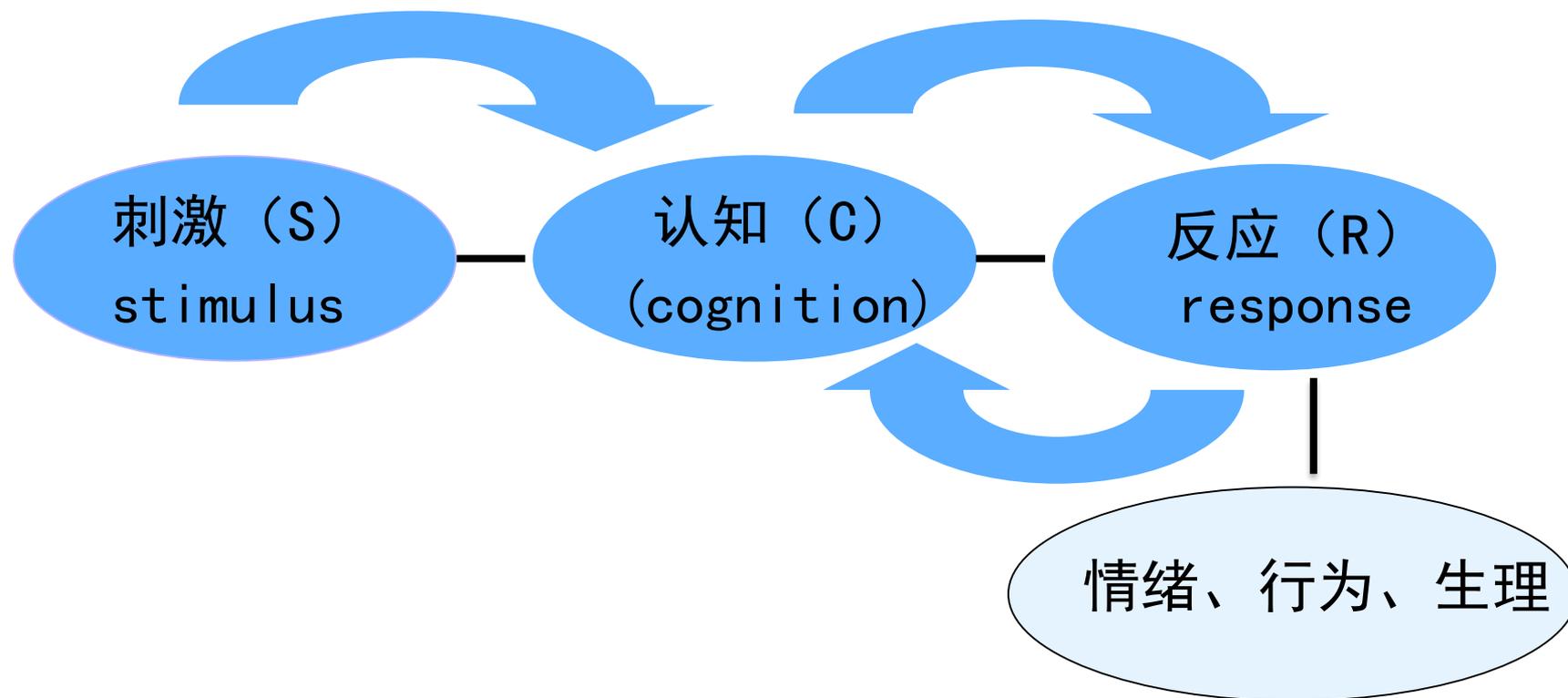
为什么同样的一件事情，会产生截然相反的两种结果呢？



人不是被事情本身所困扰，而是被其对事情的看法所困扰。

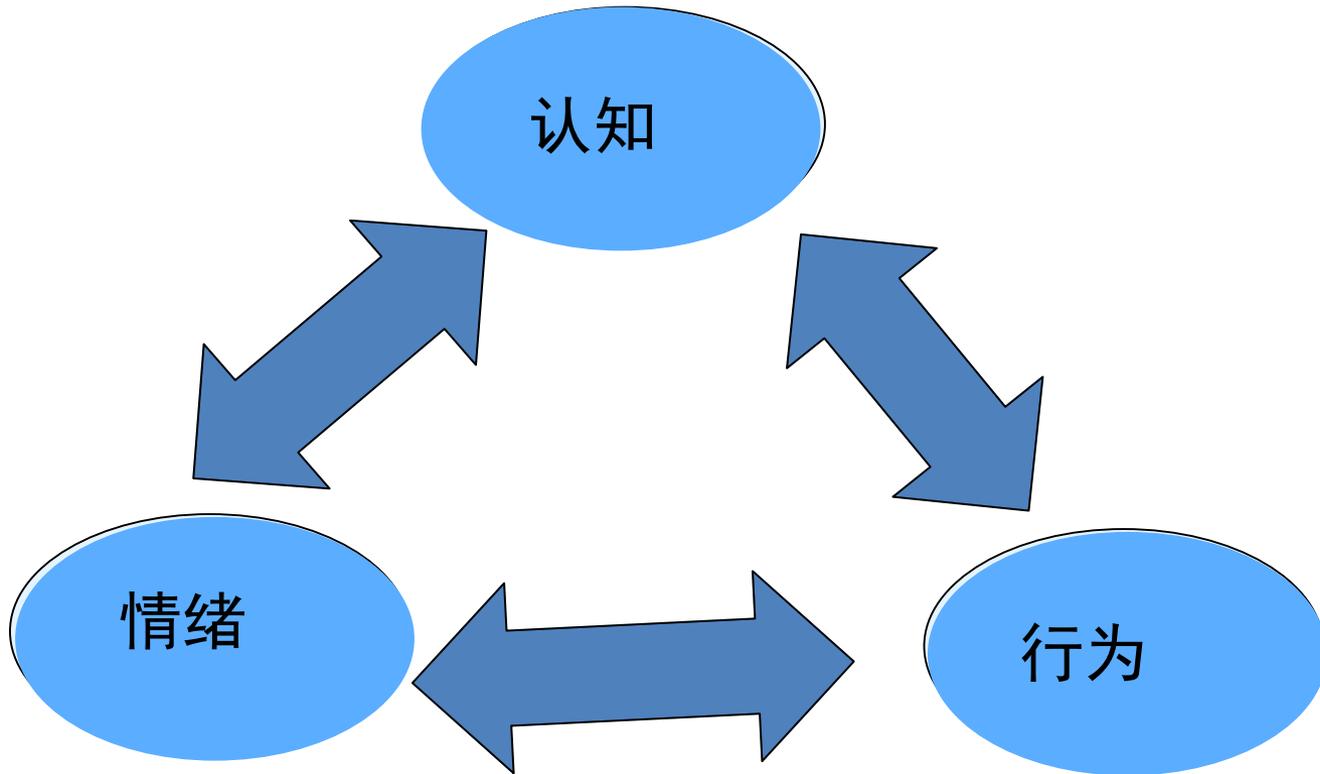
——埃利斯

认知是人对刺激做出反应的中介。

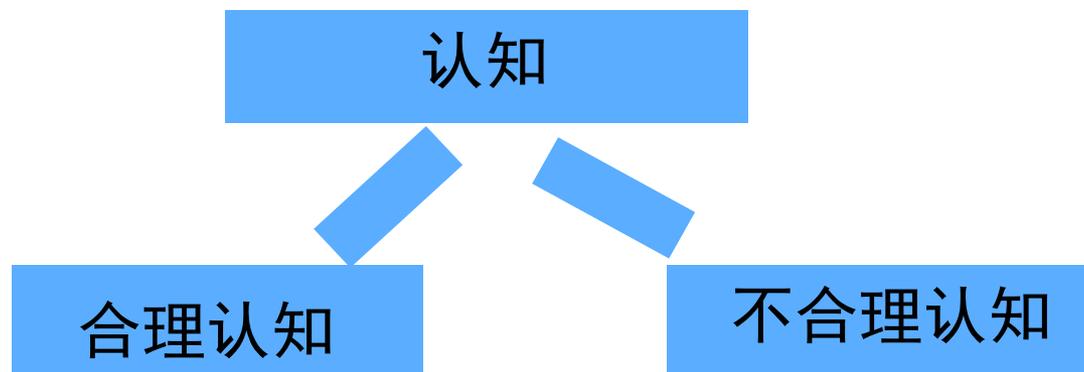


2. 认知与心理健康

(1) 认知与情绪、行为的关系



- (2)) 合理的认知会促进人的心理健康发展，不合理的认知会阻碍人的心理健康发展。



合理认知会让我们更加客观的面对问题，形成健康的情绪状态，产生积极的、富有建设性的改善行为。

不合理认知往往会产生不良情绪和非适应性行为。反复或持续的不良情绪会出现抑郁、焦虑、躁狂或妄想，从而影响心理健康。

客观事物
(某项任务)

认知 (看法、态度、观点)

相信这一次只要我尽力去做，就一定能有所收获！！

合理认知

情绪 (平静、期待)

行为

虽然很困难，但不逃避，
无论如何先做做看！



幸福感

促进心理健康发展

客观事物
(某项任务)

认知 (看法、态度、观点)

反正不是我的责任！再说就算努力也没什么用了！

不良认知

情绪 (烦躁)

行为

还没有正式开始行动，就逃走了。
或者在做过程中消极应对。



压力感

阻碍心理健康发展