

# 关于高中生心理健康讲座

# 心理调适能力

- 高中生为什么要培训心理调适能力？

据调查研究80%以上的高中生都存在着心理健康问题，只是程度问题。其中90%以上的“学困生”不是智力问题，而是由于生活习惯导致的心理障碍造成的。

- 什么让我们出错了？

完全是我们错误的思维方式把我们引向了迷途，也就是错误的心理活动导致的。值得庆幸的是我们完全可以通过改变心理来改变我们目前的处境。

# 心理健康的定义

- 心理健康就是指这样一种心理状态  
即对内部环境具有安全感,能以社会上认可的形式适应外部环境,在遇到任何障碍和困难时,心理上都不会失调,都能予以克服.



如果说人生最大的财富是生命  
那么人生最大的收入是心理健康

一年能收获 就去种花

十年能收获 就去种树

一生都能收获 就去种健康心态



# 心理健康的七大标准

- 1 智力正常
- 2 情绪适中
- 3 意志健全
- 4 人格统一
- 5 人际关系和谐
- 6 与社会协调一致
- 7 心理特点符合年龄特征

# 水也有思想情感

日本学者Masala博士从水的实验中，证明了人类的思想和情感是可以改变水分子的结构的。这是首次由科学实验证明出**思想的力量可以改变我们体内与周遭的世界。**

自1994年起Masaru Emoti 博士便从各种水源中采取水样本，再冻结水样本中的若干水滴，然后在显微镜下观察它们，并拍摄存证（脏水、干净水，牧师给脏水祈祷，积极暗示）

# 心理现象

Masaru Emoti 博士继续进行这个实验，这次他在纸上写了一些字，然后贴在一个装有水的干净玻璃容器上，再观察容器内的水分子是否会发生什么变化。他先写了一些像“爱”、“谢谢”、这类肯定的话，每次看到的都是美丽细致的结晶形态。然后又写了“你使我不快，我会杀了你”之类的话，结果每次看到的都是受惊扭曲的形态

Masaru Emoti 博士在经过多次实验之后，发现最具肯定力量的思想组合是“爱”与“感恩”。（《读者》03年14期）

# 人为什么会不快乐

- 快乐指数 (N) = 实现值 / 期望值
- 调节期望值
- 当  $N > 1$  快乐
- 当  $N < 1$  失望



# 认知学派

- 认知心理学不是由某人独创，是有许多因素演变而成的。
- 反对行为心理学只研究外部行为而忽视意识，把意识再次变成心理学研究的主要内容，并与行为心理学结合成了认知行为主义学派。
- 是当今心理学研究的主流。

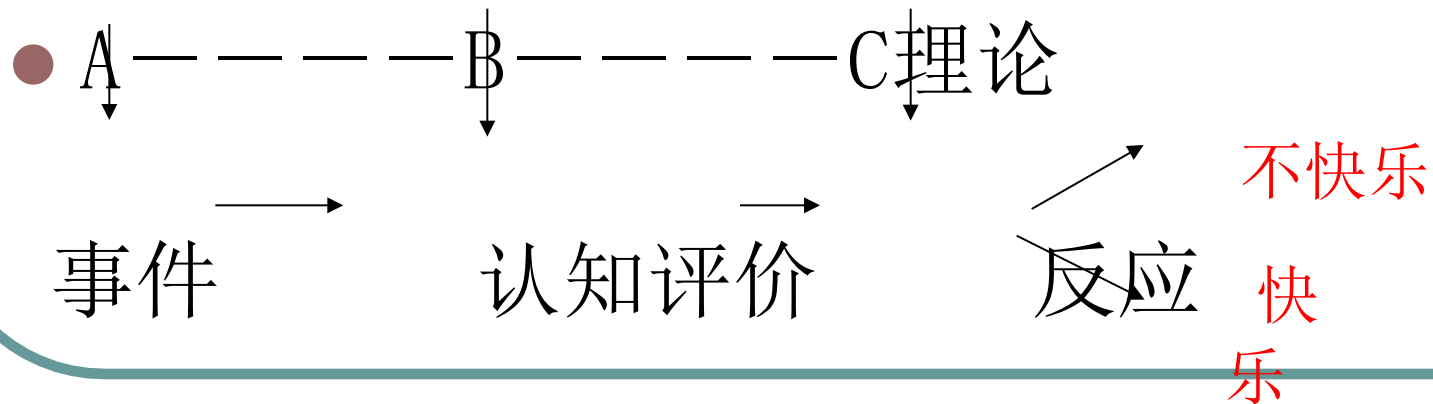
# 心理调适能力策略-2改变认知

我们无法改变风向，但我们至少可以调整风帆；  
我们无法左右事情，但我们至少可以调整心情。

(积极调整)

凡事一定这样对自己说：太棒了，这样的事竟然发生在我的身上，又给了我一次成长机会。

(积极暗示)



所以说快乐是一种选择，不快乐也是一种选择。

# 心理调适能力策略-2改变认知

- 故事：一次，电视转播音乐大师音乐会，大师出场前披挂了一个花环，当他上台起劲指挥乐队时，花瓣纷纷落到脚下。
- 一个人喜悦的说：等他指挥完，他会站在一堆可爱的花瓣中。
- 一个人忧伤的说：等他指挥完，他脖子上挂着一条难看的绳子。

# 心理调适能力策略-2改变认知

- 换一个角度  
换了一种看法  
也换来了一片天空  
还换来了一种好心情

- 人的失败与成功的区别真的  
是在于心态的不同。
- 值得庆幸的是，每个人心态  
是可以自我选择和控制的，很  
多人还不知道这一点。毫无疑  
问我们要选择快乐健康积极的  
心态。

# 你选择什么，你就会得到什么

事实上，快乐的心态本来就是一种选择，如果你想选择快乐，你一定可以在这一段非常时期找到让你快乐的地方，即使情况再糟糕，你也可以从中找到值得庆幸的理由，然后去享受它。

# 心态决定成败

积极思维者，必得积极的结果。  
消极思维者，必得消极的结果。

人，有什么样的心态思考问题，就会有怎样的人生。



结束

# 心理调适能力策略-3端正态度

## 四爱

### 四 达到

爱自己（接纳自己）对自己负责

爱他人（接纳他人）对他人负责

爱工作（接纳自己）对工作负责

爱家人对家人负责



## 四负责

身心健康

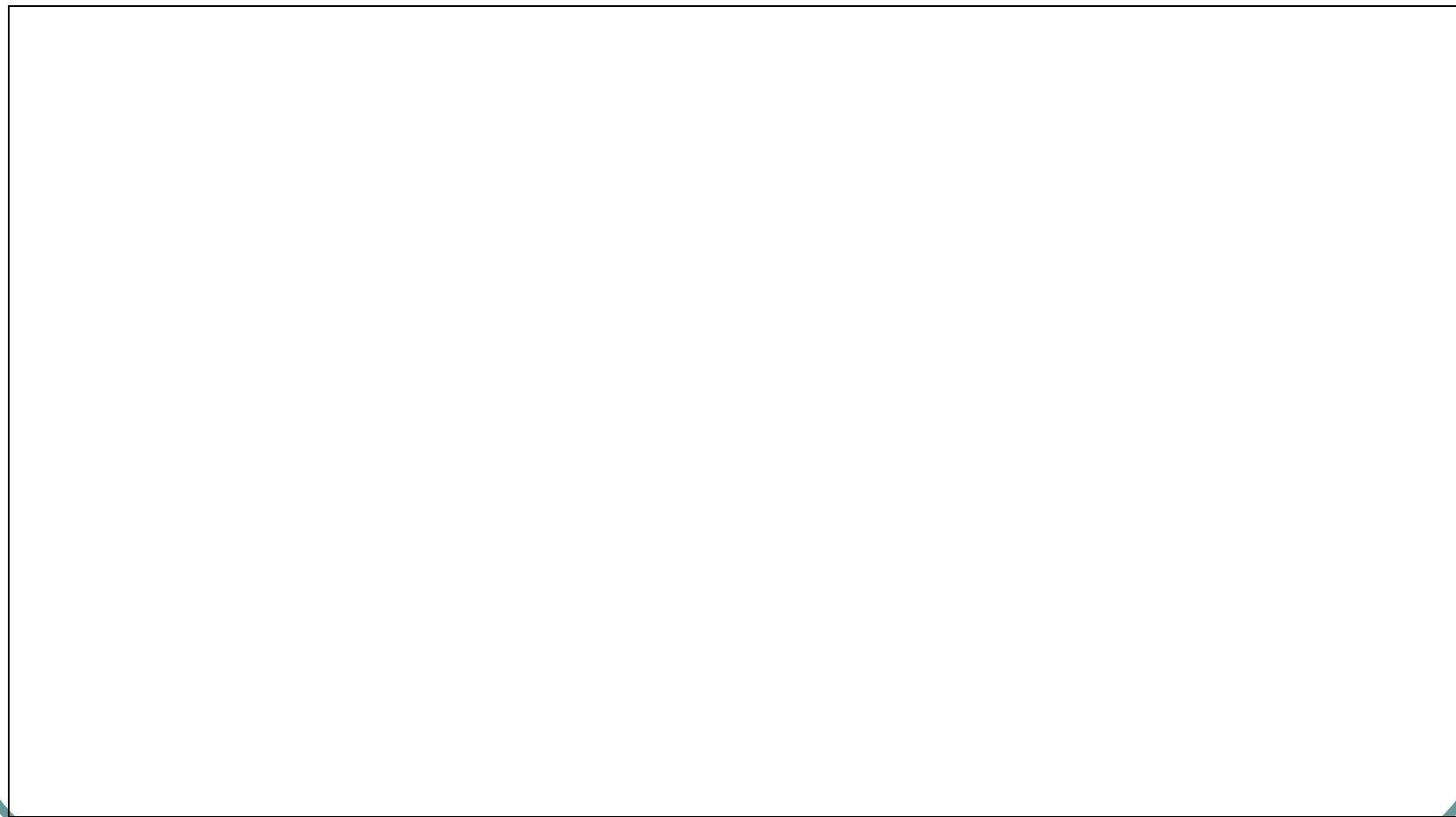
人际和谐 (标5)

事业有成

家庭和睦

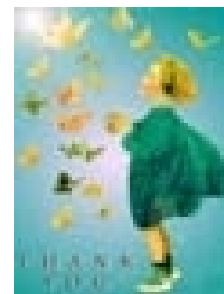


# 第二节培养情绪调适能力



# 叩开心灵之门

- 人的心理是有能量的。
- 无论是破坏性的还是建设性的，是消极的还是积极的，能量都是巨大的。



- 比如，消极的情绪它的威力大到足够去杀人。
- 对我们来说消极的情绪会使人自我限制、自我挫败，使人丧失信心和斗志，甚至会导致行为异常，会患心理疾病和心身疾病。

# 情绪调适的方法

- 常见不良情绪：紧张、焦虑、受挫感、嫉妒感
- 调适的方法：
  - 1自我鼓励法
  - 2自我暗示法
  - 3请人疏导法
  - 4注意力调控法
  - 5不逃避现实法
  - 6环境调节法
  - 7运动法
  - 8记日记
  - 9数颜色法

## 第三节培养挫折调适能力

- 挫折是指个人的欲望和目的，在实现的过程中受到遇到不可克服的障碍时而产生的消极情绪反应

例失恋考上研究生、  
滑冰女孩、一笔巨大财富、  
激发潜能

- 所以呢，当你做事不是很顺时候，一定不要泄气。凡事一定这样对自己说：太棒了，这样的事竟然发生在我的身上，又给了我一次成长机会。（健康积极心态）比如有的人遇到难题，是兴奋，属于越战越勇，这个过程是一种快乐，也是一种积极的心态。

我们无法改变风向，  
但我们至少可以调整风帆；  
我们无法左右事情，  
但我们至少可以调整心情。

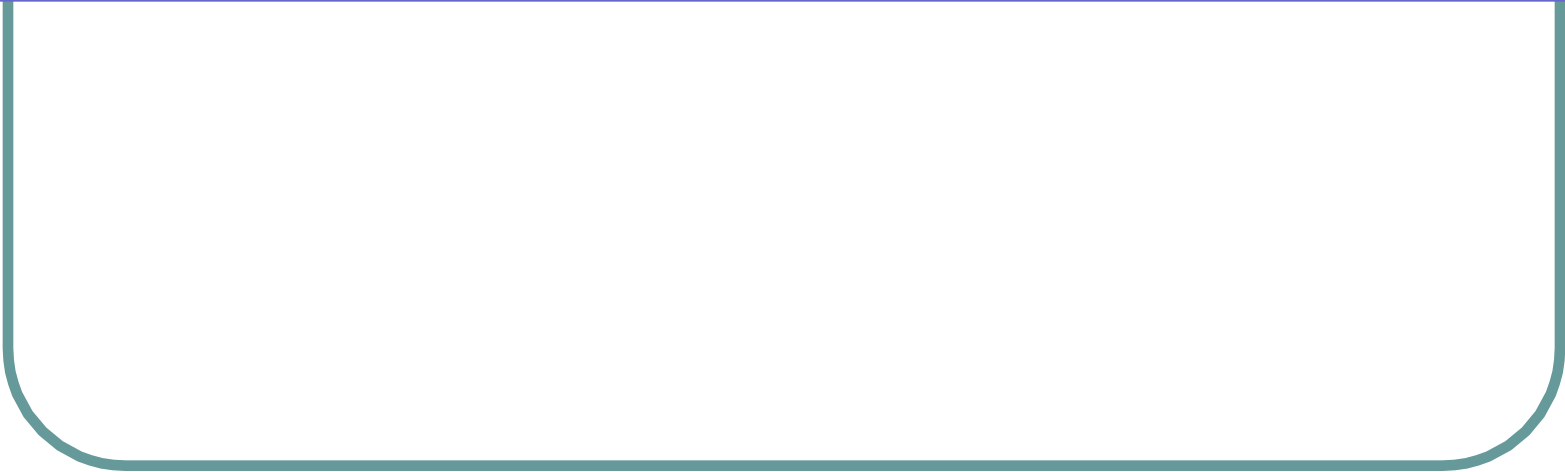






- 心理暗示这个法宝有积极的一面和消极的一面，不同的心理暗示必然会有不同的选择与行为，而不同的选择与行为 必然会有不同的结果。
- 有人曾说：“一切的成就，一切的荣誉，都始于一个信念。”说得浅显易懂些：你习惯于在心理上进行什么样的自我暗示，就是成与败的根本原因。
- 发展积极心态，走向成功的主要途径是：坚持在心理上进行积极的自我暗示，去做那些想做而又怕做的事情。





- 同样积极的心态能量也是巨大的，它能让你成为你想成为的人，它能让你做成你想做成的任何一件事。
- 积极的心态让人表现：自信、愉快、积极进取、智力活跃、顽强不屈、精力充沛。这种心理状态可以最大限度地激发人的潜能。也就是一种能让你超水平发挥自己的最好方法。

# 认识世界：客观世界与内心世界



原来对神的理解为：超自然力量

- 1 迷信色彩      形与神
- 2 宗教——肉体与灵魂
- 3 哲学——物质与精神为什么
- 4 心理学——生理与心理并存？

精神寄托？精神也有归属感

为精神找个家（例高考失利，父亲自杀，看空自杀，许昌一个老师，沙漠中的一壶水）

已知：有限的生命，机遇，自我...

求： 1 身心健康  
2 事业（学业）有成  
3 家庭和睦  
4 人际和谐

解： ...



# 心理的实质

大脑是心理的器官，心理是大脑的机能

大脑的生理解剖很像什么？

心理是客观现实的反应

狼孩、猪孩现象

# 早教重要

- 三岁看大七岁看老



# 心理健康与精神病的连续谱

心理健康

亚健康状态  
(第三状态)

轻性精神  
障碍

精神病

- 精神愉快
- 精力充沛

- 情绪不稳
- 效率下降

- 神经症
- 人格障碍

- 精神分裂症
- 情感性精神障碍

障碍

- 社会适应良好
- 一种理想和追求

- 人际冲突

- 适应障碍

几种状态之间并无严格界限，可以相互转化



# 全民健“心”



- 失去金钱的人，失去不多
- 失去心理健康的人、失去信心和勇气的人，失去一切
- 全民健“心”，目的是适应当今不断变化的社会。以不变的积极心态，应万变的社会变化.
- 培植积极心态，时时浇灌，事事感恩，
- 挖掘潜能，展示自己(角色)

# 什么是幸福？

幸福的生活有三个因素：

- 1是有希望
- 2是有事做
- 3是能爱人

|幸福是一种感觉

|例如一个盲人

|任何情况下都能保持心理平衡

|任何情况下都能善待自己、他人、保持快乐的心态

尽力就是最好 有一颗感恩的心

# 感恩

- 感激生育你的人，因为他们使你体验生命；
- 感激抚养你的人，因为他们使你不断成长。
- 感激帮助你的人，因为他们使你度过难关。
- 感激关怀你的人，因为他们给你温暖。
- 感激鼓励你的人，因为他们给你力量。
- 感激教育你的人，因为他们开化你的蒙昧。
- 感激钟爱你的人，因为他们让你体会爱情的宝贵。

# 感恩

- 感激伤害你的人，因为他磨炼了你的心志；
- 感激绊倒你的人，因为他强化了你的双腿；
- 感激欺骗你的人，因为他增进了你的智慧；
- 感激藐视你的人，因为他觉醒了你的自尊；
- 感激遗弃你的人，因为他教会了你该独立。
- 凡事感谢，
- 学会感谢。
- 感谢一切使你成长的人！

# 感恩是生活中最大的智慧

- 美国的罗斯福总统就常怀感恩之心。据说有一次家里失盗，被偷去了许多东西，一位朋友闻讯后，忙写信安慰他。罗斯福在回信中写道：“亲爱的朋友，谢谢你来信安慰我，我现在很好，感谢上帝：因为第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”对任何一个人来说，失盗绝对是不幸的事，而罗斯福却找出了感恩的三条理由。

# 神经症

- 神经症是一种精神障碍，主要表现为持久的心理冲突（双趋，双避，趋避），病人觉察到或体验到这种冲突并因而深感痛苦且妨碍心理功能或社会功能，但没有任何可以证实的器质性病理基础

# 行为学派

行为学派：代表人物：华生

他否定意识的作用，认为各种行为都是后天习得的，学习是人类发展的关键。华生是极端的环境决定论者。（你给我一打婴儿…鼓励是关键）

操作条件反射      猫鱼实验

鼓励是一把万能的钥匙

你表扬什么你得到什么（一个成功母亲）

你批评什么你得到什么，（偷橡皮孩子，破坏性批评：1直接2间接和别的孩子比3奖东西爱是有条件的）下雨送伞  
启示

行为治疗

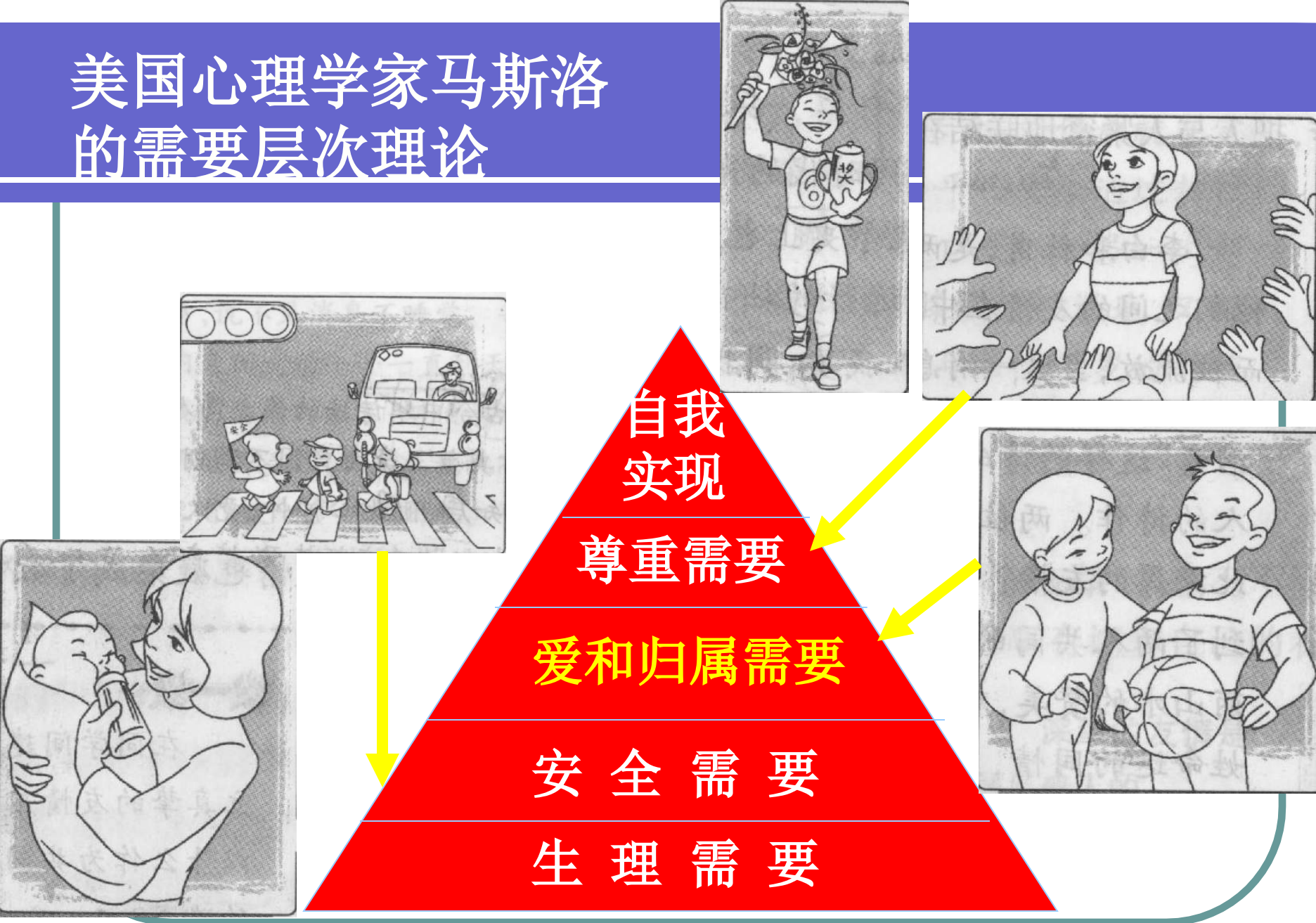


# 人本主义学派

- 人本主义学派：马斯洛和罗杰斯
- 他们认为人有强烈的自我实现的愿望，不断追求新的、更高的目标，是没有止境的，永远不会满足。
- 需要层次理论。生理、安全、归属与爱、尊重、自我实现。

与优秀的人成为朋友，你也成为一个优秀的人。

# 美国心理学家马斯洛 的需要层次理论



# 心理学家的16条建议

- 1. 了解并认识现实，持有较为实际的人生观；
- 2. 悦纳自己、别人及周围的世界
- 3. 在情绪与思想的表达上较为自然
- 4. 有较广阔的视野，就事论事，较少考虑个人利害；

# 心理学家的建议

- 5. 能享受自己的私人生活
- 6. 是有独立自主的性格
- 7. 是对平凡事物不觉厌烦，对日常生活永感新鲜
- 8. 在生命中曾有过引起心灵震撼的高峰体验
- 9. 爱人类并认同自己为全人类一员
- 10. 是有至深的知交，有亲密的家人

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/047102120010006060>