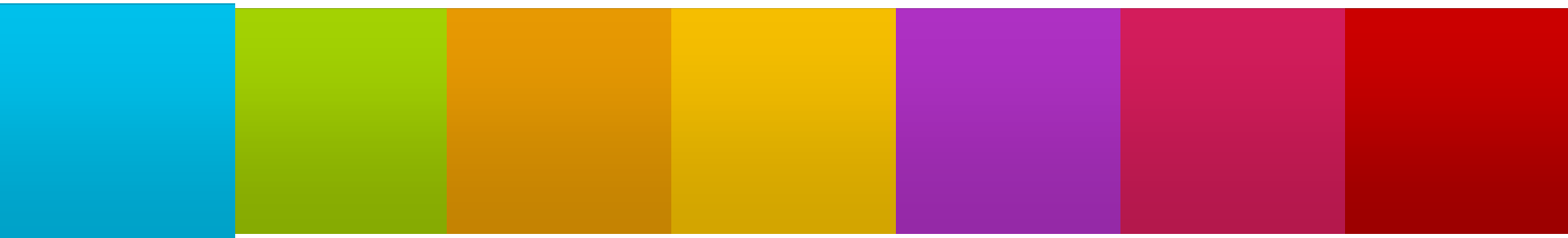


好，很好，非常好

第二课：心理健康



你心理“健康”吗？



身体健康



身体不健康

心理健康



心理不健康



病理图

心理异常

心理正常

临界点

临界点

极病态

异常

正常

心理健康

心理不健康

极健康

精神障碍

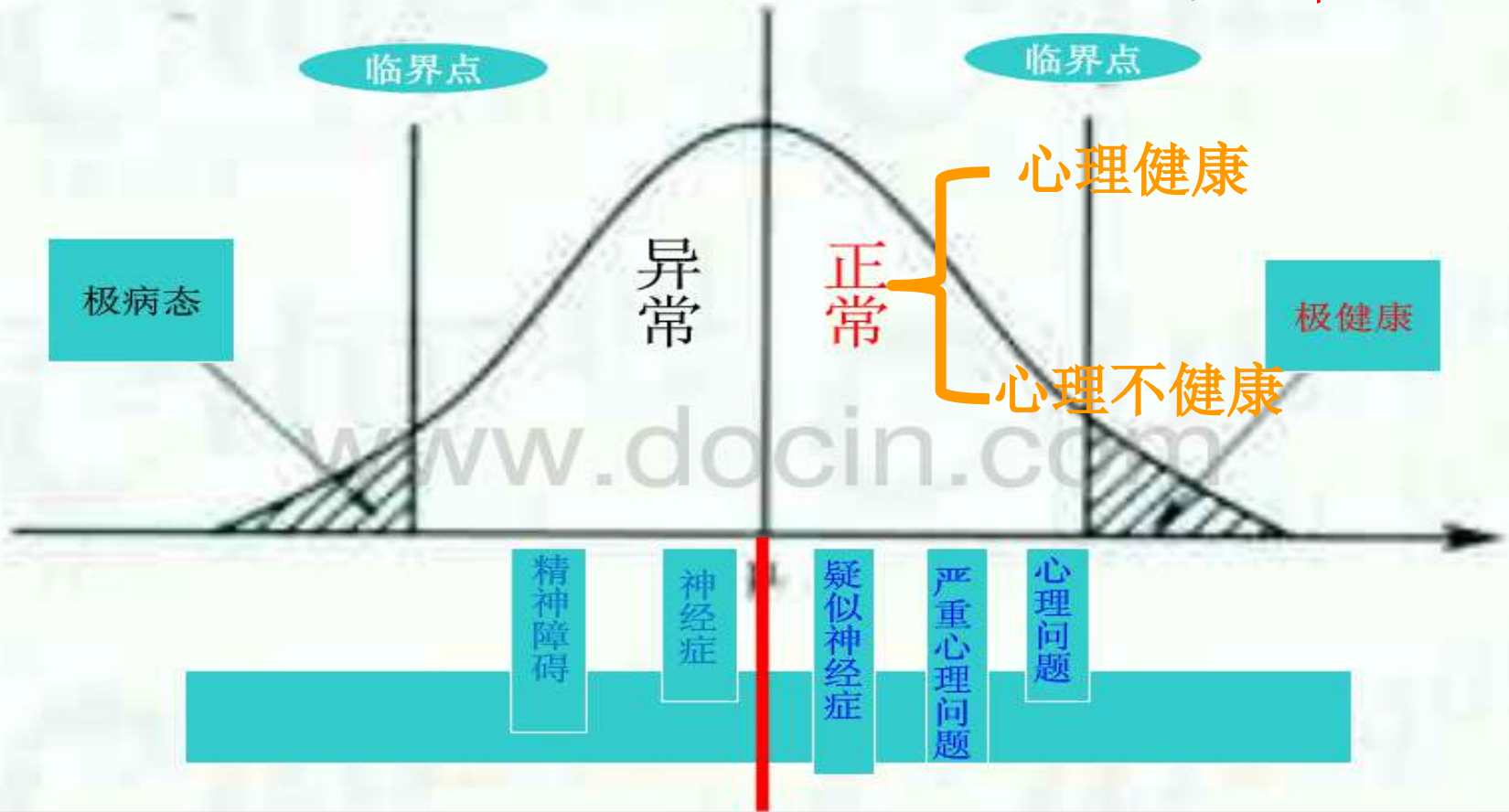
神经症

疑似神经症

严重心理问题

心理问题

www.docin.com



异常心理

正常心理

↓
精神障碍

↓
不健康心理

↓
健康心理

↓
严重心理问题
↓
一般心理问题



想一想



心理健康对我们的学习和生活有什么重要的影响？

——结合你的所见所闻或亲身经历，举几个例子。

用心理学视角，分析、探索我们身边的困惑、烦恼的过程，做一个健康的中学生。

一切的财富和成就，都源出于杰出的智慧与健康
的心理。

——荣格

1. 心理健康是我们保持身心健康的需要；
2. 心理健康是我们适应社会的需要；
3. 心理健康是我们健康成长的前提。



讨论

- “怎样”才是心理健康呢？
 - 试着归纳成1-3个心理健康的判断标准。每个小组请一个人把它们记录下来。
- PS：可以想想故事、动画片、漫画书、游戏中人物或事件，或者想想你的所见所闻和亲身经历，再试着归纳。



心理健康的7个标准

1

正确表达情绪

2

意志品质良好

3

人际关系和谐

4

悦纳自己

5

适应环境

6

人格完整统一

7

智力正常



1. 正确表达情绪



适度表达情绪

遇到好事



高兴、愉快



手舞足蹈

遇到坏事



不高兴、伤心



悲观失望

尽管会有悲伤、困惑、失败、挫折等消极情绪体验，但不会持续长久!!!

2. 意志品质良好

(1) 抗挫折能力：一个人在受到外部或内部困难冲击时的防卫心理及行为。

我一定会再回来的！



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/267034120100006112>