

第一讲 健康人生 从心开始

主讲人

《心理访谈》经典广告词

- “让生活失去色彩的，不是伤痛，而是内心世界的恐慌；让脸上失去笑容的，不是磨难，而是静谧心灵的缄默。没有谁的心灵永远一尘不染。珍惜自我，拥抱健康。沟通，消除隔膜；交流，敞开心扉；真诚，溶化壁垒。心理访谈，健康人生，从‘心’开始。”



本讲主题



《中国心理健康量表》

心理健康观

心理健康的影响因素

维护心理健康的策略



《中国人心理健康量表》

- 《中国人心理健康量表》每个题目后都有五个等级供你选择，分别按照程度的高低用1、2、3、4、5来表示：1——无 2——偶尔 3——有时 4——经常 5——总是 注意：每个题目后只能选择一个等级，在相应的数字上划圈；每个题目都要回答。

- 1我情绪忽高忽低
- 2做什么事我都感觉很困难
- 3我喜欢与人争论、抬杠
- 4我对许多事情心烦
- 5遇到紧急的事我手发抖
- 6我怕应付麻烦的事
- 7我情绪低落
- 8我感到人们对我不公平
- 9我觉得大多数人都不可信任
- 10感到别人对我不友好

11我不能控制自己而发脾气

12我感到前途没有希望

13我喜怒无常

14我要求别人十全十美

15我抱怨自己为什么比不上别人

16我觉得别人想占我的便宜

17我觉得活得很累

18看见房间杂乱无章我就安不下心来

19我着急时，嘴里有味

20我感到有坏事发生

21我觉得疲劳

22我常为一些小事而心情不好

23我不能容忍别人

24别人有成绩我生气

25我的想法与别人不一样

26遇到挫折，我便灰心

27我经常责备自己

28害怕别人注意我的短处

29我一紧张就头痛

30我有想打人或骂人的冲动

31感到别人不理解我，不同情我

32我固执己见

33我对什么事情都无兴趣

34我心里焦躁

35我过人多、车多的路口心里发慌

36遇到紧急的事我尿多

37我心情时好时坏

38我对新事物不习惯

39我感到别人亏待我

40我感到很难与人相处

- 41 我有想摔东西的冲动
- 42 我觉得我出力不讨好
- 43 总觉得别人在背后议论我
- 44 我爱揭别人短处
- 45 我喜怒都表现在脸上
- 46 我紧张睡不好觉
- 47 我无缘无故感到紧张
- 48 应采取果断行动时，我就犹豫不决
- 49 我与人相处，关系紧张
- 50 该做的事做不完我放不下心

51我不分场合发泄我的不满

52我控制不住自己的情绪

53别人看我或议论我时，感到不自在

54别人对我成绩的评价不恰当

55我感到自己没有什莫价值

56我总觉得别人在跟我作对

57我情绪波动性大

58我担心别人看不起我

59我感到忧愁

60我心情紧张，胃就不舒服

61在变化的情况下，我不能灵活处事

62我觉得我的学习或工作的负担重

63我对比我强的人并不服气

64我不能接受别人的意见

65我对亲朋好友忽冷忽热

66我觉得生活没意思

67我担心自己有病

68遇到紧急情况，我心跳厉害

69我与陌生人打交道感到为难

70我心里总觉得有事

71我在公共场合吃东西感觉到不舒服

72我的朋友有钱，我感到不舒服

73我做事想怎么做就怎么做

74我难以完成工作任务或学习任务

75紧张时我手出汗

76我常用刻薄的话刺激人

77对杂乱噪声强烈环境，不能承受

78我容易激动

79我的感情容易受到别人伤害

80到一个新环境，我不能很快适应

总均分的计算方法

把该量表80项各自的分数加在一起之和被80除，得出的分数便是受试者心理健康的总均分。

心理健康状况总均分判定：2~2.99为轻度的心理健康问题；3~3.99为中等程度的心理健康问题；4~4.99为典型的心理健康问题。



第1讲 健康人生 从心开始

《中国人心理健康量表》测量了你的什么

- 人际关系；心理承受力；适应性；心理平衡状况；情绪稳定性；焦虑水平；抑郁程度；敌对性；偏执水平；躯体化表现。

传统健康观念

“单一的生物医学模式”

在漫长的社会发展进程中，由于知识的局限和观念的滞后，人类对健康的认识水平非常低下。

表现为两个方面：

其一，对生理状况的简单化定位：“不痛不痒，身健体康”，这是麻痹心理；

其二，对精神异常的妖魔化曲解：“鬼神附体，驱灵辟邪”，这是愚昧做法。

现代健康观念

二维健康观

世界卫生组织（WHO） 1978年 国际初级卫生保健大会 《阿拉木图宣言》

“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”

健康——躯体健康(physical health)、心理健康 (psychological health)、社会适应良好 (good social adaptation) 和道德健康 (ethical health)。

健康观念从“单一的生物医学模式”演变为“生物—心理—社会医学模式”，扩展“心理健康”和“社会适应健康”为健康的有机组成部分。

它既考虑到人的自然属性，又考虑到人的社会属性，由此号称“二维健康观”，已经体现了健康观念的重大进步。

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/296223054001011005>