

大学生心理健康辅导

心理健康辅导缓解心理压力

目录

01

心理健康定义

02

心理健康现状

03

缓解心理压力

04

给大学生忠告

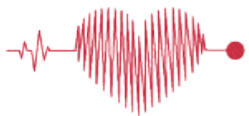
05

心理趣味测验





第一部分 心理健康定义



心理健康定义

01

健康不仅仅是没有疾病和衰弱的表现,健康乃是身体上、心理上和社会适应方面良好而完满的状态 (1948世界卫生组织WHO)

02

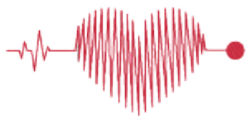
心理健康是指个体对环境的高效而满意的适应,在这种状态下,人的生命具有活力,人的潜能得到开发,人的价值能够实现。

03

衡量一个人是否健康,必须从生理、心理、行为等因素分析。在这种状态下,人的生命具有活力,人的潜能得到开发,人的价值能够实现。

04

忧愁、顾虑和悲观可以使人得病;积极愉快、坚强的意志和乐观的情绪可以战胜疾病,更可以使人强壮和长寿。——俄国生理学家巴普洛



心理健康定义

心理健康的四个标志

01、身体、智力、情绪十分调和

02、适应环境、人际关系中彼此能谦让

03、有幸福感

04、在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活





心理健康定义

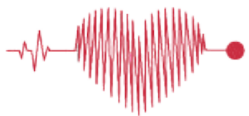


能保持和谐的人际关系并乐于交往，能保持完整统一的人格品，能保持良好的环境适应能力

能保持对学习较深厚的兴趣和求知欲望，能保持正确的自我意识接纳自我，能调节与控制情绪保持良好的心境



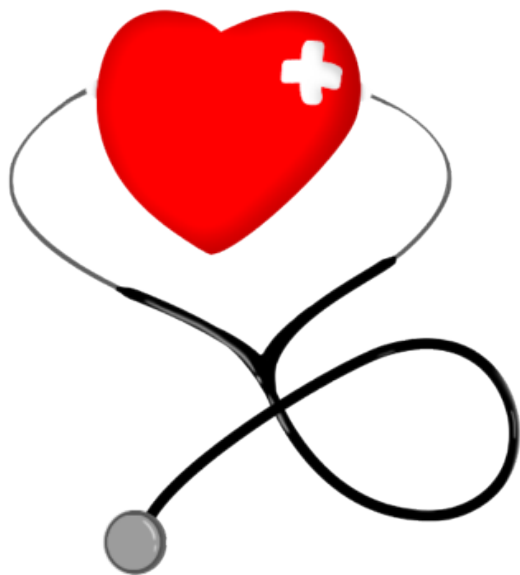
第二部分 心理健康现状



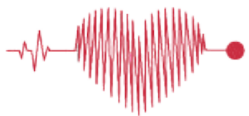
心理健康现状

吉林农业大学学生刺杀室友案

郭力维与被害人赵研系吉林农业大学信息技术学院大学四年级同班同学，同住在一个寝室。被告人郭力维因被害人赵研打呼噜影响其休息，曾将赵研晚上打呼噜的视频传到校内网上，引起赵研不满。被告人郭力维自称“此后赵研多次借机辱骂我”



遂产生杀死赵研的想法。2009年11月14日凌晨3时30分左右，被告人郭力维趁同寝同学熟睡之机，持事先准备好的尖刀扎被害人赵研胸部、背部数刀致使赵研因左胸部刺创致心脏破裂造成失血性休克死亡。作案后，郭力维拨打“110”电话报警并在现场等候，公安人员到达后将被告人郭力维抓获。



心理健康现状

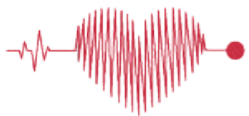
复旦投毒案

复旦投毒案是指2013年4月上海复旦大学上海医学院研究生黄洋遭他人投毒后死亡的案件。该案件发生于复旦大学枫林校区中，犯罪嫌疑人为被害人室友林森浩，投毒药品为剧毒化学品N, N-二甲基亚硝酸胺。2014年2月18日上午在上海市第二中级人民法院一审宣判，被告人林森浩犯故意杀人罪被判死刑，剥夺政治权利终身



为什么这些在高考中大杀四方的风云人物，却过不了心理关？等待他们的不是大学充实的生活，也不是一场自由的恋爱，而是法律的制裁和道德的审判！！！！所以心理问题是每一个大学生的必修课。





心理健康现状

从当前我国高校的普遍情况来看，多数大学生的心理是健康的；但也有相当一部分大学生的心理健康状况不容乐观。根据一项以全国12.6万大学生为对象的调查显示，20.3%的人有明显的心理障碍。

尽管如此，只有极少数学生接受了心理咨询方面的专业性帮助，而绝大部分并没有真正认识到这一问题，一定程度上不能不说明心理健康教育的紧迫性、必要性和艰巨性。



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/327003141144006114>