

# 心理健康概述

# 一、心理的实质

**心理**是人脑的机能，是人脑对客观现实主观的、能动的反应。



# 一、心理的实质

- 1、人的心理是由大脑产生的，大脑是心理产生的器官。
- 2、心理是脑对客观现实的反应。
- 3、心理对客观现实的反应是主观的、能动的。



# 一、心理的实质



## 二、心理健康的概念

①

1946年的第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：“在身体、智能及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人的心境发展成最佳的状态。”

②

世界心理卫生联合会将心理健康定义为：“身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。”

## 二、心理健康的概念

③ 英格利希（English H. B.）提出：“心理健康是一种持续的心理状况，当事者在那种状况下能作良好适应，具有生命的活力，并能充分发展其身心的潜能，这乃是一种积极的丰富的生活，不仅仅是免于心理疾病而已。”

④ 《简明不列颠百科全书》中提到，心理健康是指个体心理活动在自身环境条件许可范围内所能达到的最佳状态，而不是指一种绝对的十全十美的状态。

## 对心理健康概念的理解：



1、心理健康是指一个人在生存与发展方面的最佳状态。



2、心理健康还要有良好的社会适应能力，具有追求更高境界和最大发展的趋向。

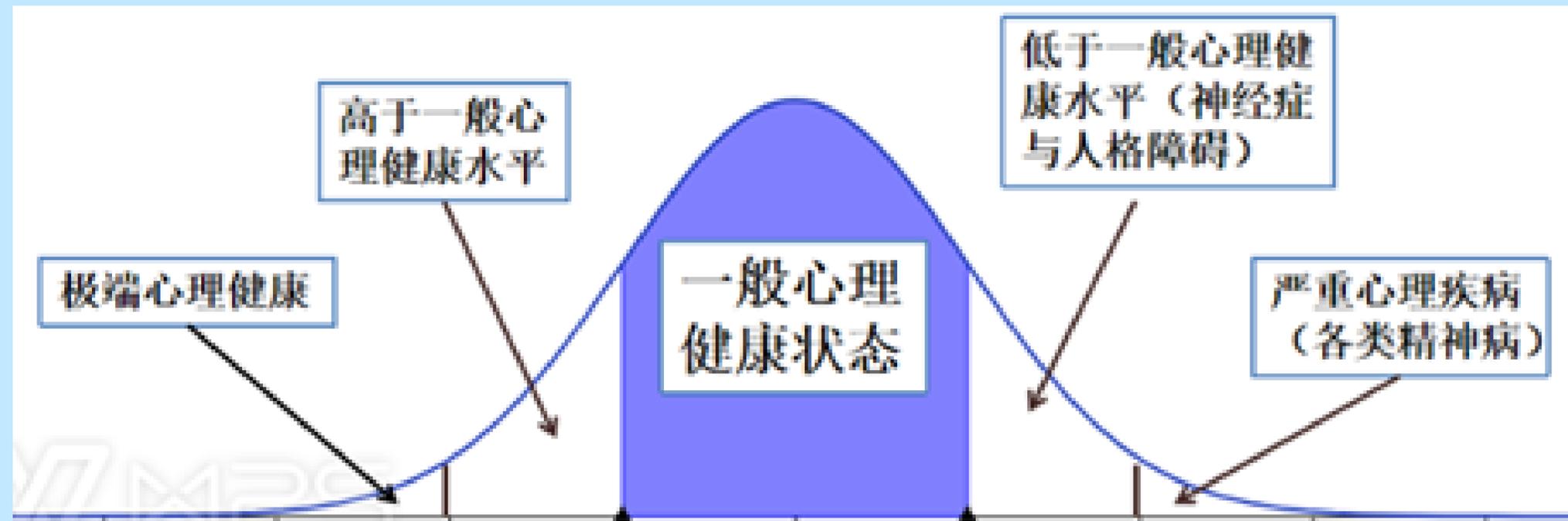


3、心理健康是一种相对的状态，是一动态的变化和发展过程。



4、心理健康与躯体健康一样需要终身维护。

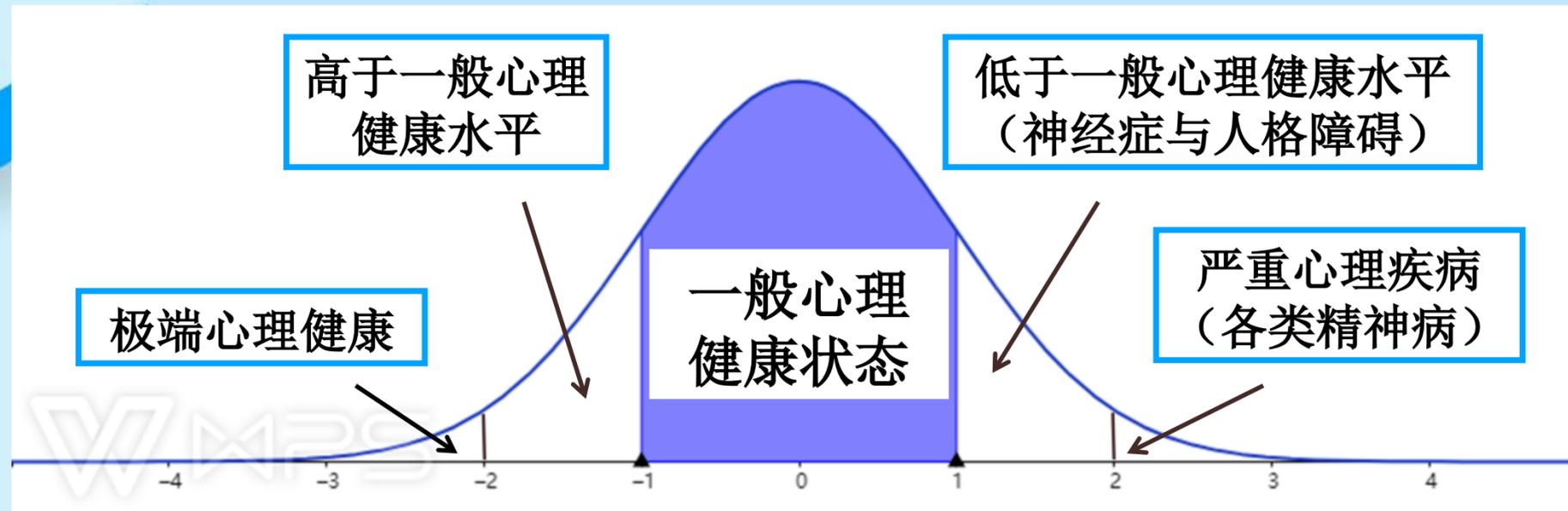
### 三、人类心理状态分布



人的心理健康状态呈正态分布，大多数人所处的中间水平即为通常所说的心理健康状态。

# 心理障碍的识别

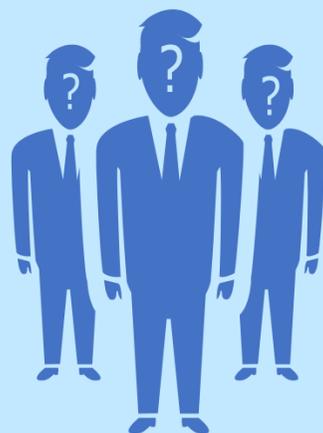
# 心理障碍的识别



# 心理障碍的识别

1 心理正常与疾病的区分

2 心理健康与不健康的区分



# 心理正常与疾病

 **心理正常**：心理活动**具备**正常的功能。

 **心理疾病**：指心理活动**丧失了**正常的功能（各种精神疾病）。

**注**：正常的心理功能——生存发展、适应环境，人际交往，认识世界、改造世界。

# 心理正常与疾病

当一个人的心理活动具备正常的心理功能时



他的心理是正常的

当一个人的心理活动不具备正常的心理功能



他的心理是异常的，属于疾病状态

# 心理正常与疾病

## 病与非病三原则

- 1、**主观世界与客观世界的统一**原则。
- 2、心理活动的内在**协调性**原则。  
知，情，意三个过程的协调统一。
- 3、人格的相对**稳定性**原则。

# 1、主观世界与客观世界的统一原则。

- 主观世界——指人的心理活动；
- 客观世界——指客观现实，包括：外在事物和自我状态。

心理异常  
主要体现在  
两大方面

(1) 无法准确认识外在世界，  
出现各种幻觉，如幻听、幻视等



(2) 精神病患者的典型症状：

“自知力”不完整



## 2、心理活动的内在协调性原则。

- 该哭时哭，该笑时笑.....



- 用低沉的语调，向别人诉说令人愉快的事

- 对痛苦的事，做出快乐的反应.....



### 3、人格的相对稳定性原则。

### 3、人格的相对稳定性原则。

人格在短时间内突然发生较大的改变，也是心理疾病的信号

### 3、人格的相对稳定性原则。

人格在短时间内突然发生较大的改变，也是心理疾病的信号

一个非常节俭的人——  
突然变得挥金如土



一个待人接物很热情的人——  
突然变得很冷漠……



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/845323004234011140>