**章节 具体知识点（摘录自《考试大纲》）**

**1心理健康概述**

“心理”的概念……P3

心理状态的分类……P3

大学生心理发展的特点（埃里克森发展阶段理论）……P4

大学生常见的心理问题……P6

心理问题的应对……P7

心理中心求助信息……P7

**2认识自我**

自我意识的内容和结构……P8

健全的自我意识的塑造……P9

自我接纳（悦纳自我）的内涵……P10

认识自我的途径……P11

乔哈里资讯窗理论、自我效能感……P12

自我同一性发展的四种状态……P13

**3完善人格**

人格的概念、特点……P14

人格理论（如大五人格）……P14

影响人格发展的因素……P16

人格完善的方法……P16

**4情绪管理**

情绪概念、情绪成分、情商概念、情绪功能……P17

情绪调节：以认知为中心、以表达为中心（一致性沟通）……P19

**5提升人际能力**

人际关系的发展阶段……P19

人际吸引的因素……P20

人际交往中的心理效应……P20

人际交往问题的调适（提升共情能力、冲突处理）……P21

**6爱情与性**

爱情三角理论、依恋理论（类型、不安全模式）……P23

常见性心理困扰、性心理健康标准、性心理障碍……P24

**7家庭心理**

家庭分类（功能划分）……P26

家庭结构与病理三角化、自我分化与代际派遣、家庭规则与沟通姿态……P27

家庭治疗理念……P30

创伤后成长概念……P30

**8学习心理**

学习的分类、动机理论……P30

多元智能、学习思维、学习策略（迈克卡分类）……P31

常见学习困惑（拖延）……P33

职业生涯规划的要点……P34

生涯阶段……P35

**9.心理障碍与心理咨询**

精神障碍的判断标准、常见种类、原因、如何应对……P36

心理咨询的特点、适用对对象、获益、设置……P42

心理中心资源利用……P43

**10.生命教育**

生命意义的探寻途径……P44

生命的定义、死亡的定义、哀伤和丧失的五阶段……P44

心理危机的定义、类型、产生机制、危机的识别和应对……P45

**1 心理健康概述**

**“心理”的概念**

心理健康不仅仅是指没有患上心理疾病，更可视为一种幸福状态，在这种状态中，每个人认识到自己的潜力，可以应付正常的生活压力、有效地从事工作并能够对社会作出贡献。

人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。

**心理状态的分类**

一是心理过程和[个性心理特征](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%AA%E6%80%A7%E5%BF%83%E7%90%86%E7%89%B9%E5%BE%81/7305321)在心理状态上的表现，即心理状态的主要构成成分。以此为标准划分心理状态可以较好地概括各种具体的心理状态，把心理状态划分为认知的心理状态、情感的心理状态、意志的心理状态和动机的心理状态。

二是人的心理在各种活动中的调节作用。据此可把心理状态和其发生的基础即活动相联系而加以考察，可分为活动的动机和完成活动的能力两大类心理状态。

三是心理状态在不同的心理活动阶段和活动领域都有不同的表现形式，体现出复杂性和综合性的特点，用单一的分类标准或只从一个角度去分类研究是很困难的，也不能满足实际的需要。应该根据不同领域、因素，用不同标准对心理状态进行多方位的考察和研究。如以心理状态对活动效果的影响为标准，可将心理状态划分为最佳心理状态、一般心理状态、不良心理状态；根据持续时间的长短，可把心理状态划分为相对稳定的、持续较长时间的状态（态度、兴趣、心境），另一种是情景性的、持续时间较短的心理状态（激情、应激状态）；根据心理状态是否具有显著的周期性，可将其划分为周期性心理状态和非周期性心理状态；根据心理状态结构中占据主导地位的心理要素，可将其划分为情绪的心理状态、意志的心理状态、感知过程居多的状态、注意状态、积极的思维状态等；按照常态、异常可以把心理状态划分为正常心理状态、异常心理状态；按照整合过程的不同阶段，可把心理状态划分为待整合无序状态、整合过渡状态和整合有序状态。显然，这种多标准的划分方法可以对心理状态进行多角度的研究，还可以满足各个行业如教育、医学等部门的需要，所以这种划分更具有实践意义。

**大学生心理发展的特点**

**1.两面性**

心理的两面性是青春期的一般特征，大学生心理尚未完全成熟，既有不成熟的一面，也有成熟的一面。比如当代大学生有鲜明的个性、敢想敢干、敢于表达、勇于尝试新的事物、兴趣广泛，但社会经验不足，对危险的事情缺乏判断力，有时会按自己的思路一直干到底，不撞南墙不回头。随着自我意识的发展、自我同一性的确立，大学生的心理在迅速走向成熟，并且表现出积极的一面。比如，他们情感丰富、精力充沛，敢想敢干、勇往直前，善于思考、敢于创新等。

**2. 矛盾性**

大学生的心理不仅有两面性，而且发展不平衡，容易引起矛盾冲突。例如:理想的我与现实的我的矛盾;独立与依赖的矛盾;交往需要与封闭孤独的矛盾;自尊自信与怯懦自卑的矛盾;强烈求知欲与识别力低的矛盾;情感与理智之间的矛盾;积极勇敢与消极退缩的矛盾;强烈的性欲望与正确处理异性关系的矛盾等。这些矛盾冲突虽然会使大学生感到焦虑苦恼、痛苦不安，但也促使他们设法解决矛盾、促进自我发展，使心理发展更加趋于成熟。

**3. 统一性**

大学阶段是大学生逐步走向成熟和独立的阶段，无论内心有两种怎样不同的心理、它们之间有怎样激烈的矛盾冲突，大学生在某一时间、地点的外在表现总是尽量统一的。绝大多数大学生所做的都是消除矛盾冲突，使自己趋近社会评价高、体现个体成熟的一面。比如努力改善现实自我，让现实趋近理想;修正不切实际的过高标准，使理想趋近现实。

**埃里克森发展阶段理论**

人的发展历经这八个阶段，每个阶段有每个阶段相应的核心任务，当任务得到恰当的解决，就会获得较为完整的同一性。核心任务处理的不成功或者是失败，则会出现个人**同一性残缺**、**不连贯**的状态，处理的成功与失败即为两个极点。**例如婴儿期时的最优状态是基本信任的状态**，**最劣的状态是基本不信任的状态**。核心任务的处理结果会影响人的一生。

童年阶段

**1 婴儿期（0～1.5岁）：基本信任和不信任的心理冲突**

此时不要认为婴儿是一个不懂事的小动物，只要吃饱不哭就行，这就大错特错了。此时是基本信任和不信任的心理冲突期，因为这期间孩子开始认识人了，当孩子哭或饿时，父母是否出现则是建立信任感的重要问题。信任在人格中形成了“希望”这一品质，它起着增强自我的力量。具有信任感的儿童敢于希望，富于理想，具有强烈的未来定向。反之则不敢希望，时时担忧自己的需要得不到满足。埃里克森把希望定义为：“对自己愿望的可实现性的持久信念，反抗黑暗势力、标志生命诞生的怒吼。”

**2儿童期（1.5～3岁）：自主与害羞（或怀疑）的冲突**

这一时期，儿童掌握了大量的技能，如，爬、走、说话等。更重要的是他们学会了怎样坚持或放弃，也就是说儿童开始“有意志”地决定做什么或不做什么。这时候父母与子女的冲突很激烈，也就是第一个反抗期的出现，一方面父母必须承担起控制儿童行为使之符合社会规范的任务，即养成良好的习惯，如训练儿童大小便，使他们对肮脏的随地大小便感到羞耻，训练他们按时吃饭，节约粮食等；另一方面儿童开始了自主感，他们坚持自己的进食、排泄方式，所以训练良好的习惯不是一件容易的事。这时孩子会反复应用“我”、“我们”、“不”来反抗外界控制，而父母决不能听之任之、放任自流，这将不利于儿童的社会化。反之，若过分严厉，又会伤害儿童自主感和自我控制能力。如果父母对儿童的保护或惩罚不当，儿童就会产生怀疑，并感到害羞。因此，把握住“度”的问题，才有利于在儿童人格内部形成意志品质。埃里克森把意志定义为：“不顾不可避免的害羞和怀疑心理而坚定地自由选择或自我抑制的决心。”

**3学龄初期（3～6岁）：主动对内疚的冲突**

在这一时期如果幼儿表现出的主动探究行为受到鼓励，幼儿就会形成主动性，这为他将来成为一个有责任感、有创造力的人奠定了基础。如果成人讥笑幼儿的独创行为和想象力，那么幼儿就会逐渐失去自信心，这使他们更倾向于生活在别人为他们安排好的狭窄圈子里，缺乏自己开创幸福生活的主动性。

当儿童的主动感超过内疚感时，他们就有了“目的”的品质。埃里克森把目的定义为：“一种正视和追求有价值目标的勇气，这种勇气不为幼儿想象的失利、罪疚感和惩罚的恐惧所限制。”

**4学龄期（6～12岁）: 勤奋对自卑的冲突**

这一阶段的儿童都应在学校接受教育。学校是训练儿童适应社会、掌握今后生活所必需的知识和技能的地方。如果他们能顺利地完成学习课程，他们就会获得勤奋感，这使他们在今后的独立生活和承担工作任务中充满信心。反之，就会产生自卑。另外，如果儿童养成了过分看重自己的工作的态度，而对其他方面木然处之，这种人的生活是可悲的。埃里克森说：“如果他把工作当成他惟一的任务，把做什么工作看成是惟一的价值标准，那他就可能成为自己工作技能和老板们最驯服和最无思想的奴隶。”

当儿童的勤奋感大于自卑感时，他们就会获得有“能力”的品质。埃里克森说：“能力是不受儿童自卑感削弱的，完成任务所需要的是自由操作的熟练技能和智慧。”

青春期阶段

**5青春期（12～18岁）：自我同一性和角色混乱的冲突**

一方面青少年本能冲动的高涨会带来问题，另一方面更重要的是青少年面临新的社会要求和社会的冲突而感到困扰和混乱。所以，青少年期的主要任务是建立一个新的同一感或自己在别人眼中的形象，以及他在社会集体中所占的情感位置。这一阶段的危机是角色混乱。

“这种统一性的感觉也是一种不断增强的自信心，一种在过去的经历中形成的内在持续性和同一感（一个人心理上的自我）。如果这种自我感觉与一个人在他人心目中的感觉相称，很明显这将为一个人的生涯增添绚丽的色彩。”（埃里克森，1963年）

埃里克森把同一性危机理论用于解释青少年对社会不满和犯罪等社会问题上，他说：如果一个儿童感到他所处于的环境剥夺了他在未来发展中获得自我同一性的种种可能性，他就将以令人吃惊的力量抵抗社会环境。在人类社会的丛林中，没有同一性的感觉，就没有自身的存在，所以，他宁做一个坏人，或干脆死人般的活着，也不愿做不伦不类的人，他自由地选择这一切。

随着自我同一性形成了“忠诚”的品质。埃里克森把忠诚定义为：“不顾价值系统的必然矛盾，而坚持自己确认的同一性的能力。”

成年阶段

**6成年早期（18～40岁）：亲密对孤独的冲突**

只有具有牢固的自我同一性的青年人，才敢于冒与他人发生亲密关系的风险。因为与他人发生爱的关系，就是把自己的同一性与他人的同一性融合一体。这里有自我牺牲或损失，只有这样才能在恋爱中建立真正亲密无间的关系，从而获得亲密感，否则将产生孤独感。埃里克森把爱定义为“压制异性间遗传 的对立性而永远相互奉献。”

**7成年期（40～65岁）：生育对自我专注的冲突**

当一个人顺利地度过了自我同一性时期，以后的岁月中将过上幸福充实的生活，他将生儿育女，关心后代的繁殖和养育。他认为，生育感有生和育两层含义，一个人即使没生孩子，只要能关心孩子、教育指导孩子也可以具有生育感。反之没有生育感的人，其人格贫乏和停滞，是一个自我关注的人，他们只考虑自己的需要和利益，不关心他人（包括儿童）的需要和利益。

在这一时期，人们不仅要生育孩子，同时要承担社会工作，这是一个人对下一代的关心和创造力最旺盛的时期，人们将获得关心和创造力的品质。

**8成熟期（65岁以上）：自我调整与绝望期的冲突**

由于衰老过程，老人的体力、心力和健康每况愈下，对此他们必须做出相应的调整和适应，所以被称为自我调整对绝望感的心理冲突。

当老人们回顾过去时，可能怀着充实的感情与世告别，也可能怀着绝望走向死亡。自我调整是一种接受自我、承认现实的感受；一种超脱的智慧之感。如果一个人的自我调整大于绝望，他将获得智慧的品质，埃里克森把它定义为：“以超然的态度对待生活和死亡。”

老年人对死亡的态度直接影响下一代儿童时期信任感的形成。因此，第8阶段和第1阶段首尾相联，构成一个循环或生命的周期。

埃里克森认为，在每一个心理社会发展阶段中，解决了核心问题之后所产生的人格特质，都包括了积极与消极两方面的品质，如果各个阶段都保持向积极品质发展，就算完成了这阶段的任务，逐渐实现了健全的人格，否则就会产生心理社会危机，出现[情绪障碍](https://baike.baidu.com/item/%E6%83%85%E7%BB%AA%E9%9A%9C%E7%A2%8D)，形成不健全的人格。

**大学生常见的心理问题**

**1人格和自我成长问题**

比如，有的学生很自卑，遇到挫折或遭到别人拒绝时，容易产生心理危机。有的大学生对未来很迷茫，有一种存在危机，比如找不到人活着的意义。

**2.学业问题**

大学的学习特点和高中有明显的不同，如学习环境、学习内容等的不同。大学生还面临英语和计算机等级考试及各类职业资格考试的压力。许多同学进人大学后不适应大学的学习，学习目标不明确、迷茫、方法不适应或所学专业与自己的兴趣不符。部分学生成绩下滑严重，对学习上的挫折不能很好地去面对。在这些情况下，大学生就容易产生心理问题。

**3生涯与就业问题**

所有面临毕业的大学生都得接受社会的选择。就业岗位要求和标准日益提高，相当数量的大学生缺乏足够而必要的就业心理准备，甚至未毕业时就出现了严重的就业心理压力。具体表现为无法紧张有序地进行大学后期的学习，整日忧心忡忡、情绪低落，出现严重的心理焦虑和躯体不适，心理承受能力愈发脆弱。如不及时排解、调适，往往会发生心理崩溃，导致消极、负面的后果。有的学生缺少必要的生涯规划，在学校学习的过程中缺少目标，没有方向，感觉到迷茫，觉得生活没意义，这也是心理问题产生的来源之一。

**4人际关系问题**

进人大学后，大学生面临全新的人际关系。中学时人际关系相对单纯，成绩好就会得到大家的青睐，但大学时期的人际交往更为复杂、广泛、更具社会性，要获得好的人际关系需要定的技巧，这不是每个大学生都能处理好的。在处理各种人际关系的过程中，有相当数量的会产生各种问题。大学生一旦在这一过程中受挫，就可能表现为自我否定而陷人苦闷与焦虑之中，因企图对抗而陷人困境，并由此产生心理问题。互联网也对人际交往产生了很大的影响，当代大学生更喜欢通过手机与人交流，而不愿意与人直接沟通。

**5.恋爱与性心理问题**

大学生处于青春期的晚期和青年期的早期，生理上趋于成熟，心智上有了一定的发展，对爱情生活有所追求和向往。大学生谈恋爱是一种普遍现象。但是有很多大学生存在情感困惑，出现单相思、感情纠葛、失恋、性行为等问题。特别是失恋，如果大学生处理不好，则心理上会受到极大伤害，造成心理失调，甚至精神崩溃，在短时期内易出现极端的行为，如自杀或报复等。

**6情绪问题**

大学生情感丰富、情绪体验深刻、情绪不稳定，情绪容易被日常生活中的小事激发，而声在情绪波动。同时大学生的情绪管理和自控能力不足，感情比较脆弱，往往并不知道该如何对自己的负面情绪，也缺少主动培养积极情绪的意识和方法。当大学生在学习和生活中遇到大挫折时，容易表现出抑郁、焦虑、无助甚至绝望等情绪。

**7.压力与挫折问题**

现在大学生学习和就业竞争越来越激烈，学习压力越来越大，在面临压力的时候，有的学生不懂得如何求助和减压，反而用一些增加压力的方式来解决问题，使压力越来越大。在用力源无法解决并且遇到挫折时，有的大学生比较脆弱，难以从挫折中复原。

**8生命意义与危机问题**

有的大学生很迷茫，存在危机，找不到人生的价值和意义，反复思考人活着的意义是什么，有的甚至会产生轻生的想法。有的大学生在生活中遇到危机事件时，不知道如何应对，容易产生心理危机。

**9.精神障碍问题**

有少数大学生面临精神疾病的困扰，比较常见的有抑郁障碍、焦虑障碍、游戏障碍和失眠障碍等。

**10.其他问题**

其他问题包括环境适应、家庭关系、身体疾病带来的心理困扰等问题。

**心理问题的应对**

求助（心理咨询中心）与自助

**心理中心求助信息**

**2 认识自我**

**自我意识的内容**

自我意识既是心理活动的主体，又是心理活动的客体，是涉及认知、情感、意志过程的多层次、多维度的心理现象。自我意识是个体对自己及自己与周围环境的关系诸方面的认识、体验和调节的多层次心里功能系统，它包括自我认知、自我体验与自我调控

自我意识是意识的核心部分，是人在社会化过程中逐步形成和发展起来的，对自我及自己与周围环境的多方面、多层次的认识、体验和评价，是个人关于自我全部的思想、情感和态度的总和。自我意识具有目的性、社会性、能动性等特点。自我意识对个性的形成、发展期着调节、监督的作用。

**自我意识的结构**

**1.自我认知**

自我认知是主观自我对客观自我的认识和评价，包括自我感觉、自我观察、自我印象、自我评价等。自我认知解决“我是一个什么样的人”“我如何看待我自己”的问题。自我认知是自我体验和自我调控的基础，一个人对自己有怎样的了解和认知，会影响其自我体验和自我调控。比如一个人认为自己是一个精力充沛、喜欢冒险的人，那么他有可能会产生自豪感、有价值的自我体验，在自我调控的部分他可能会愿意克服困难，进行冒险，达到自己的目标

**2. 自我体验**

自我体验指主观自我对客观自我产生的情绪体验，是在自我认知基础上产生的。自我体验的内容包括自我价值感、自尊、自爱、肯定、接纳、成功体验和失败体验、自豪感与羞愧感、内疚、自卑、否定等。自我体验最重要的部分是自我价值感，核心内容是“我对我自己感觉怎么样”。自我认定自我体验，而自我体验又强化自我认知，并决定了自我调控的方向和行动力度。比如一个人很自卑，总觉得没有自我价值感，在认识自己的时候可能会产生各种差，例如，总是看到自己不如别人的地方，总感觉别人都比自己好，对自己的优点视而不见这同时也会影响其自我调控，阻碍其向着目标前进。本章第三节会详细讲解几种常见的偏差

**3.自我调控**

自我调控是伴随自我认知、自我体验而产生的各种思想倾向和行为倾向，自我调控常常现在对个人思想和行为的发动、支配、维持及定向，因而又称为自我调节。自我调控能力较强的人，在做事的过程中更加自制、自律、独立和坚定，往往有详细的计划，不太容易受内在和外界的影响;相反，自我调控能力较弱的人更容易受到内部情绪的阻碍和外在因素的诱惑，往往会缺乏主见，遇到困难容易产生退缩和畏难情绪。自我调控是自我意识结构中的最高阶段，其核心是“我将如何实现理想的人生”“我将如何改变自己”。自我调控也会对自我认知和自我体验产生调节作用，比如当一个人能积极地调控自己，朝着自己理想的目标努力和前进时，其会产生自豪、很棒等积极的情绪体验，同时也会产生“我真的好棒”“我是有毅力的”等积极的自我认知。

大学生健全自我意识的标准是要有正确的自我认知、良好的自我体验和有效的自我调控。

**健全的自我意识的塑造**

1. **全面认识自我**

**1、认识自我的途径**

乔纳森总结了人们了解自己的3种信息来源:物理世界、社会世界和内部心理世界。

**(1)物理世界**

物理世界为人们了解自己提供了方法和这途径，如身高、体重，这些都可以通过外在的物理世界来了解。但是人们通过物理世界了解自己已有两个局限:一个局限是很多特点在物理世界中并不存在，尤其是心理品质，如一个人是否业坚强，是不能通过物理世界来认识的，坚强无法通过物理世界观察和测量出来;另一个局限是即使自己的某一个特

点可以测量出来，但所了解到的信息不一定是自己想要的.

(2**)社会世界**

人们想知道自己在社会中是什么样子，必须通过社会世 界来了解。 下面介绍两个在社会世界中认识自我的方式

一是社会比较。每个人几乎都会进行社会比较，即将自己的某些特点与别人进行比较，并由此对自己的这个特点进行判断， 一个人想要知道自己真正是什么样，就少不了与别人进行比较。谁是合适的比较对象?在大部分情况下，人们与自己相似的人进行比较时获得的信息是最可靠的

二是反射性评价(他人反馈)。反射性评价(他人反馈)是人们认识自我的一个方式，即个人通过观察他人对自己的反应来认识自己。

**(3)内部心理世界**

在内部心理世界里，人们主要是通过内省进行自我认识的。内省是个人认识自我的一个常见方式，它指个人向内部心理世界寻求答案，直接考虑个人的态度、情感和动机。

大学生正确认识自我的关键在于要全面认识自我，如果只从物理世界认识自己，那么对自己的认识就有可能产生偏差。大学生如果只是通过内省认识自己，那么很有可能只是沉浸在己的内心世界，而忽略了别人对自己的看法。大学生要想全面认识自己，就需要从物理世界社会世界和内部心理世界3个方面认识自己。

**2、巧用乔哈里咨询窗认识自我**

**(1)拓展“开放我”**

“开放我”的大小取决于自我心灵开放的程度、个性张扬的力度、人际交往的广度、他人的关注度、开放信息的利害关系等。“开放我”是自我最基本的信息，也是了解自我、评价自我的基本依据。有的大学生“开放我”的部分非常多，有的则很少。适度拓展“开放我”有助于个体对自己的了解，也有助于别人对个体的了解。

**(2)觉察“盲目我”**

“盲目我”是自己没有看到的部分，想了解“盲目我”，获取他人反馈是最佳途径。因此，你可以通过向挚友及家人询问，听取他们对你的评价来加以了解。例如，你可以问“你觉得我是个怎样的人”“我是不是让人感觉脾气暴躁”“我是不是学习不够努力”等问题，通过亲友的如实回答，你可以知道以前自己不了解的部分，缩小“盲目我”。例如，觉得自己不善言谈、不受欢迎的同学，当他知道他的朴实和诚恳受到他人喜欢时，他会感到欣喜和有信心。

**(3)适度开放“隐藏我”**

找个安静、不被打扰的地方，或者利用睡前时间，听着轻柔的乐曲，闭目冥想并与内心深处那个小小的我做一个交流。同向自己内心的脆弱和不为人知的痛苦，学着放下和接纳，同时厘清哪些是可以向挚友、家人开放的。当你倾诉出原本沉重的负担时，也许你会大大松一口气并且从倾诉对象那里获得新的视角来看待自己。例如，青春期对性的好奇或渴望也许会让你有种罪疚感，当你向信任的人开放你的想法时，也许你会发现原来他人也有类似的烦恼，这时你就不会再认为自己是怪异或病态的，内心的痛苦也将得到很大程度的缓解。

1. **积极悦纳自我**
2. **悦纳自我的内涵**

影响一个人心理健康的重要因素之就是他能不能悦纳自己。 每个人都有优点和本面何着个人都是一个独特的存在。 影响心理健康的关键点不是“我是什么样的人”，而是“我如何看待我自己”。

悦纳自我的含义就是愉快地接纳自我。愉快地接纳自我可以帮助我们更好和更全面地认识自己，拥有更加积极的自我体验，同时也可以进行更好的自我控制，朝着自己想要的方向努力和前进。就像案例中的丑女孩-样，从外在物理世界的角度来看，她不漂亮，但是她具有乐观、坚韧、善良等品质，长得普通并不妨碍她悦纳自我。

心理健康的人首先要有自知之明。对自己能做出恰当评价的人，既能了解自我，又能接受自我，体验自我存在的价值。一个悦纳自我的人，并不意味着他的一切都是完美的，而是说他在接受自己优点的同时，也了解自己的缺点，很坦然地承认自己的不足之处，然后能不断克服缺点，不断完善和突破自己，更加自信地面对生活。

1. **悦纳自我与放纵自我**

悦纳自我不等于放纵自我。放纵自我指放任而不约束自己，纵容自己想做什十么就做什么，放纵更多指行不面悦纳自我指愉快地接纳或接受自己本来的样子，悦的更多指对待自己的态度。如一个人名怕在公众面前讲话，但又想拥有好的人际关系，放纵自我的人可能会因为害怕就不讲了，避免出现在公众场合;悦纳自我的人会接纳自己的害怕，并且做出尝试。

**3.有条件的价值与无条件的价值**

实际上，一个人的价值除了这种有条件的、外在的社会价值，还有一种无条件的、内在的在价值这种价值指每个人在这个字宙中都是独特存在的，每个人都是个独特的人，作为人这个在本身的价值是无条件的。一个人外貌丑并不会比漂亮的人价值低，个人有钱并不会比普通人价值高。

大学生要学会区分这两种价值，并且了解人的内在价值是无条件的，这是积极悦纳自我的第一步。

**4.学会从“垃圾”中找宝**

大学生要学会把自己看成宝贝，即使浑身是“垃圾”，也要学习从“垃圾”中寻宝，从缺点中找优点。有的大学生认为自己实在是没有优点，如果要求把他自己的缺点列出来，可能会

1. **有效控制自我**

**提高自我效能感**

**(1)设立合适的目标**

大学生可以给自己设立切实可行的目标和任务，并把这些目标和任务分解成小的目标和任务，在持续小的成功中提升自己的自我效能感。

什么是合适的目标?合适的目标指个人经过一定的努力能够达到的目标。其中有两个关键词缺一不可:一是经过努力;二是能够达到。不经过努力就能达到的目标并不能提升自我效能感，不能完成的目标只能加深个人的挫败感。

**(2)找到合适的比较对象**

合适的比较对象可以帮助大学生更好地认识自己，使其既能看到自己的优点，又能正确认识自己的缺点，从而提升自己的自我效能感。

**(3)合理归因**

大学生在深入分析自己成功和失败原因的过程中可以提升自我效能感。大学生如果将失败归因于自己的能力，将成功归因于运气好，那么他很难有自我效能感，因为他认为再怎么努力都没用。合理的归因方式是个人在分析成功原因时归因于自我努力，在分析失败原因时归因于自己不够努力，这样会让自己产生自我调控感，从而逐步建立自我效能感。

**自我接纳（悦纳自我）的内涵**

影响一个人心理健康的重要因素之就是他能不能悦纳自己。 每个人都有优点和本面何着个人都是一个独特的存在。 影响心理健康的关键点不是“我是什么样的人”，而是“我如何看待我自己”。

悦纳自我的含义就是愉快地接纳自我。愉快地接纳自我可以帮助我们更好和更全面地认识自己，拥有更加积极的自我体验，同时也可以进行更好的自我控制，朝着自己想要的方向努力和前进。就像案例中的丑女孩-样，从外在物理世界的角度来看，她不漂亮，但是她具有乐观、坚韧、善良等品质，长得普通并不妨碍她悦纳自我。

心理健康的人首先要有自知之明。对自己能做出恰当评价的人，既能了解自我，又能接受自我，体验自我存在的价值。一个悦纳自我的人，并不意味着他的一切都是完美的，而是说他在接受自己优点的同时，也了解自己的缺点，很坦然地承认自己的不足之处，然后能不断克服缺点，不断完善和突破自己，更加自信地面对生活。

**认识自我的途径**

乔纳森总结了人们了解自己的3种信息来源:**物理世界、社会世界和内部心理世界。**

**(1)物理世界**

物理世界为人们了解自己提供了方法和这途径，如身高、体重，这些都可以通过外在的物理世界来了解。但是人们通过物理世界了解自己已有两个局限:一个局限是很多特点在物理世界中并不存在，尤其是心理品质，如一个人是否业坚强，是不能通过物理世界来认识的，坚强无法通过物理世界观察和测量出来;另一个局限是即使自己的某一个特

点可以测量出来，但所了解到的信息不一定是自己想要的.

**(2)社会世界**

人们想知道自己在社会中是什么样子，必须通过社会世 界来了解。 下面介绍两个在社会世界中认识自我的方式

**一是社会比较**。每个人几乎都会进行社会比较，即将自己的某些特点与别人进行比较，并由此对自己的这个特点进行判断， 一个人想要知道自己真正是什么样，就少不了与别人进行比较。谁是合适的比较对象?在大部分情况下，人们与自己相似的人进行比较时获得的信息是最可靠的

**二是反射性评价(他人反馈)**。反射性评价(他人反馈)是人们认识自我的一个方式，即个人通过观察他人对自己的反应来认识自己。

**(3)内部心理世界**

在内部心理世界里，人们主要是通过内省进行自我认识的。内省是个人认识自我的一个常见方式，它指个人向内部心理世界寻求答案，直接考虑个人的态度、情感和动机。

大学生正确认识自我的关键在于要全面认识自我，如果只从物理世界认识自己，那么对自己的认识就有可能产生偏差。大学生如果只是通过内省认识自己，那么很有可能只是沉浸在己的内心世界，而忽略了别人对自己的看法。大学生要想全面认识自己，就需要从物理世界社会世界和内部心理世界3个方面认识自己。

**乔哈里咨询窗理论**

**人的自我意识包括三个部分**

**(1)“开放我”**

“开放我”也称“公众我”，属于公开活动的领域。这是自己知道且别人也知道的部分，如性别、外貌、身高、婚否、职业、工作生活所在地、能力、兴趣爱好、特长、成就等。“开放我”是自我最基本的信息，也是了解自我、评价自我的基本依据。

**(2)“盲目我”**

“盲目我”属于个体自我认识的盲点。这是自己不知道而别人却知道的部分，即“当局者迷，旁观者清”“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。如一个人的无意识动作、无意识表情和语言等，自己觉察不到，但别人却能观察到。

(**3)“隐藏我”**

“隐藏我”是自我的隐藏区，属于逃避或隐藏领域。这是自己知道而别人不知道的部分，与“盲目我”正好相反。“隐藏我”就是我们常说的隐私、个人秘密，留在心底，不愿意或不能让别人知道的事实或心理。几乎每个人都有“隐藏我”，大家也认为这个部分是不能公诸于世的，不能让别人知道。

**(4)“未知我”**

“未知我”也称为“潜在我”，属于未知区。这是自己和别人都不知道的部分，有待挖掘和发现。“未知我”通常是指一些潜在能力或特性，也包含弗洛伊德提出的潜意识层面，仿佛隐藏在海水下的冰山，力量巨大却又容易被忽视。个体只有对“未知我”进行探索和开发，才能更全面而深入地认识自我、激励自我、发展自我、超越自我。

在认识自我的过程中，个体需要注重对“盲目我”的觉察和认识，以及对“未知我”的探索。

**自我效能感**

自我效能感是各人队自己能否利用所拥有的技能达到特定成就的信念，是个人对自己能力的一种主观感受，而不是能力本身，即个人在特定情境中是否有能力完成某项任务都预期或自信程度。

自我效能影响人的思维、情感、行为并产生自我激励。自我效能感影响人们选择干什么、在所选择的事情上付出多大努力、在面对困难和挫折时能经受多大的压力。大学生如果要提高自我调控的能力水平，提高自我效能感是关键。

**如何提高自效能感**

**(1)设立合适的目标**

大学生可以给自己设立切实可行的目标和任务，并把这些目标和任务分解成小的目标和任务，在持续小的成功中提升自己的自我效能感。

什么是合适的目标?合适的目标指个人经过一定的努力能够达到的目标。其中有两个关键词缺一不可:一是经过努力;二是能够达到。不经过努力就能达到的目标并不能提升自我效能感，不能完成的目标只能加深个人的挫败感。

**(2)找到合适的比较对象**

合适的比较对象可以帮助大学生更好地认识自己，使其既能看到自己的优点，又能正确认识自己的缺点，从而提升自己的自我效能感。

**(3)合理归因**

大学生在深入分析自己成功和失败原因的过程中可以提升自我效能感。大学生如果将失败归因于自己的能力，将成功归因于运气好，那么他很难有自我效能感，因为他认为再怎么努力都没用。合理的归因方式是个人在分析成功原因时归因于自我努力，在分析失败原因时归因于自己不够努力，这样会让自己产生自我调控感，从而逐步建立自我效能感。

**自我同一性发展的四种状态**

自我同一性是个体关于自己是谁，在社会上应占什么样的地位，将来准备成为什么样的人以及怎样努力成为理想中的人等一系列的认知及感觉。自我同一性所解决的是过去的我、现在的我、他人眼中的我，以及这些是不是同一个我的问题。它的确立是青年期最重要的发展课题，若青年的自我同一性不能建立，则会导致其社会角色的混乱，甚至人格分裂。

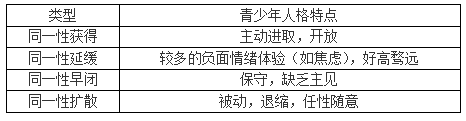
马西亚认为青少年有四种同一性状态：

**(1)同一性获得**。青少年已经体验了探索，仔细考虑过各种同一性问题，选择了自我投入的目标和方向并对特定的目标、信仰和价值观做出了坚定、积极的自我投入。同一性获得者是个体自我同一性发展的最佳状态，这样的青少年通常表现出更高的自主和自尊水平，具有更高的自我发展潜力，对外部环境具有更强的适应性。

**(2)同一性延缓**。这类人正在经历艾里克森预言的危机，正在寻找生命的价值和方向。他们要做出一个承诺，但是现在仍然在各种选择之间犹像不决。他们往往具有更高的焦虑水平，并通过拒绝、发泄和认同来控制焦虑，同时表现出较低的决断性。

**(3)同一性早闭**。这类青少年并没有经历过危机或者探索，而过早地做出了投入，但这种投入是非自觉的，是以别人对他的期望为投入方向的，是父母或权威人物等重要他人为青少年的未来发展目标做的决定。这类人是老师、家长眼中的“好学生”“好孩子”。通常会表现出高水平的专制性，低水平的自主性和外控的行为方式。

**(4)同一性扩散。**这类青少年没有仔细思考或解决同一性问题，也没有详细计划将来的生活方向。他们既没有对各种选择进行探索，也没有做出投入。他们没有明确的生活目标，没有方向且缺乏心理活力，外向性较差，在人际交往上容易出现障碍。



**3 完善人格**

**人格的概念（p42-p43）**

人格框架包含的内容非常横幅，是构成一个人的思想、情感及行为的特有统合模式，这个独特模式包含了一个人区别于其他人的稳定而统一的心理品质。

广义的人格指相对稳定的和独特的认知、情感与行为模式，它体现了一个人独特的精神风貌。

**人格的特点（p43-p44）**

**(1)独特性**

我们经常说的“人心不同，各如其面”“千人千面”就是指人格的独特性。遗传、教育和

环境的不同，使每个人形成了各自独特的人格。一个人的人格可能会表现得与某些人相似，但经过观察后，我们会发现他们还是有差别的。

**(2)稳定性**

“江山易改，本性难移”强调了人格的稳定性，人格的稳定性指一个人经常表现出来的特点，是其一贯的行为方式的总和，一般具有生物学基础。人格的稳定性表现为两个稳定性，一个是跨时间的稳定性 ;另一个是跨情境的一致性 但是，稳定性是相对的，并不代表人格不可改变，人格同时具有可塑性。一般而言，儿童的人格正在形成中，还不稳定，容易受环境影响而发生变化;成年人的人格比较稳定，但是还可以自我调控。

**(3)统一性**

人格的第3个重要特征就是统一性。人格是由气质、性格、能力、兴趣、爱好、需要、想、信念等成分构成的，这些成分却不是孤立地存在着，而是具有内在统一性。正常人能够正确地认识和评价自己，能及时调整在自己内心世界中出现的相互矛盾的心理冲突。一个人如失去了人格的内在统一性，就会出现人格分裂现象。

**(4)功能性**

大们常说人格或性格决定一个人的生活方式，进而决定一个人的命运，就是强调人格的功能性。一个人的人格功能发挥正常的时候，人表现为健康而有力;人格功能受损会影响人的社会功能和生活，人会表现出怯懦、无力、失控或病态。

**人格理论（如大五人格）（p52-p53）**

**1. 尽责性**

尽责性指人们控制、管理和调节自身冲动的方式，尽责性得分高的人在目标导向的行为上比得分低的人更有条理、认真，也更愿意坚持。这个人格特质与个人学业、职业领域的成就密切相关，它是世俗意义上成功的预测指标之一。得分高的人更可能追求并坚持健康的行为，从而获得长寿。如果得分高的人生活在混乱、不确定和快节奏的环境中，就不一定能成功，反而容易适不良环境。例如，鲍勃·霍根和乔伊斯·霍根的研究发现，尽责性得分低的爵士乐音乐人更有可能获得同伴的认可和好评，特别是在需要即兴演奏的环境中。人格研究需要考虑人格特质与社会生态环境的适应性，看似积极的人格特质有可能只是在适宜的环境条件下起到最大的作用。

**2.宜人性**

宜人性考察的是一个人对其他人的态度，宜人性得分高的人亲近人、有同情心、信任他人、宽容，也容易心软，非常看重合作和人际和谐。它在人的第一印象上起的作用非常重要，但是与其他大五人格特质相比，宜人性对世俗意义上的成功的预测作用最低，宜人性和工作效率的关系并不稳定，太讨人喜欢或太难相处的人工作效率都不高，宜人性得分中等的人工作效率较高。

**3.神经质**

神经质也叫情绪稳定性，反映了一个人的情感调节过程。神经质得分高的人表现为情绪稳定性差，一般倾向于有心理压力和不现实的想法，可能会有过多的要求和冲动，更容易体验到诸如愤怒、焦虑、抑郁等消极情绪。和其他大五人格特质不同，神经质和个人幸福的关系相当简单明了，那就是神经质得分低的人更容易获得幸福。因为神经质是人格特质中与生物学因素联系紧密的因素，它反映的是人对环境中消极信号的敏感程度，所以神经质得分高的人也是敏感度高的人，他们会更容易发现危险的信号并反复回想琢磨这些信号，一直处于警惕的状态，长期处于压力状态。另外，神经质还是其他人格特质的放大器，尽责性得分高的人如果情绪非常不稳定，就容易出现过度谨慎或者强迫行为。如果一个人的神经质测试结果为高分，是不是就糟糕了?并不能这样简单推论。每一个人格特质都有重要的功能，神经质的人格特质在人类进化的历史上发挥了重要的适应作用，想想人类的祖先，在朝不保夕、危机四伏的恶劣生存环境中，他们只有具备高敏感性、高警惕性，才能存活下来。

**4.开放性**

开放性描述了一个人开放的认知风格，他愿意接受新的观点、新的人际关系和新的环境，这是与创造力高度相关的特质。开放性不仅仅是对新事物的接受更开放，对情绪也一样，所以开放性得分高的人比得分低的人更容易感受到焦虑、抑郁，同时也容易体验到快乐、喜悦等积极情绪。如果一个人开放性得分很高，那么他更容易对文化与艺术感兴趣，偏爱奇特的味道或气味，具有更复杂的理解世界的方式。开放性得分高的人对幸福的体验更加细腻。

**5. 外倾性**

外倾性也叫外向性，表示个人人际互动的数量和密度、对刺激的需要及获得愉悦的能力。人们可以从两个层面理解外倾性:人际的卷入水平和活力水平。外倾性得分高的人(外向的人)更愿意与人互动，更主动，一直试图提高自己的活力水平，而外倾性得分低的人(内向的人)则表现为沉默、严肃、腼腆、安静，总是寻求降低自己活力水平的环境。一般来说，咖啡能够让人兴奋，外倾性得分高的人喝咖啡能够更有效地执行任务，而咖啡对外倾性得分低的人则不一定有作用。外倾性人格特质的差异是由人们生理基础的气质差异造成的，我们并不能由此判断人的人格特质的优劣。其实内向和外向是连续体，纯粹内向或外向的人是很少的，大多数人是介于内向和外向之间的中间型。美国的组织心理学家亚当·格兰特发现，中间型的人比外向或内向的人更擅长销售。



**影响人格发展的因素（p44-p45）**

1. **遗传因素**

每个人都是先天和后天相互影响的合金，人们的一些人格特质可能受遗传因素的影响。

1. **社会文化因素**

社会文化是影响人的人格的第二大因素，具有塑造人格的功能。

1. **家庭环境因素**

家庭是一个人最早接受教化的场所，社会和时代的要求往往是通过家庭对儿童产生影响的。

1. **自然环境因素**

生态环境、气候条件、空间拥挤程度等物理因素会影响人的情绪和生活方式，从而产生地域性文化，进而影响人的人格。

**人格完善的方法（p59-p61）**

人格完善不是简单的努力改变，也不是简单的自我接纳，而是一个长期的目标，将人格的各个部分都看作自己的资源，在整合自己的基础上，接纳自己的天性，并不断设计新的发展计划，逐步实现自己人格的完善和发展。

1. **发展灵活的个人建构**

人们在评价自己和他人的人格时，总是带着这样或那样的看法和观点，这种看法叫做个人建构。但是，你只要开始认真审视自己，会发现这些个人建构并不是一成不变的。核心个人建构是与自我价值相关的人格特质，也就是人们对“我是谁”的核心理解，一般是相对稳定的。当人们的核心个人建构也就是对自己的认识越丰富、越灵活，人们的适应性也就越高。

1. **制订与自我协调一致的发展计划**
2. **创造自我恢复的空间**

雄心勃勃的自我人格改造计划要想顺利实现，则人们不能否认自己的生物属性和易感特质。尝试创造一个自我恢复空间，允许自己的生物属性和易感特质得以表达和恢复。

1. **建立改变的智慧**

我们需要有勇气改变可以改变的事，有胸怀接纳不可改变的事，有智慧来分辨二者的不同。

**(1)相信你的价值。**无论你陷入了怎样的悲伤和低迷，你还是你。人们的核心特质的形成发展是当时背景下的适应性选择，每个人作为独特的存在，都有本身的核心价值，即使暂不适应，也不必自我贬低。

**（2)允许自己不完美。**每个人都会做一些努力改变却不能改变的事情，或者每个人都有可能做一些错误的选择或者决定，给自己下达“只做正确的选择”的命令没有任何意义，人们更多的智慧是在失败、挣扎之后发现的。

**(3)对自我包容。**健全人格的人能包容自己的不足之处，而不是排斥所有的缺点。大学生重点不是改正自己个性方面的缺点，而是理解自己缺点背后的积极意义，进行转化，促进人格的整合和协调发展。

**(4)有未来视角。**人格完善是一个终身的追求，努力培养优秀的人格品质需要更多的人生阅历，对大学生来说，制订长远的发展计划，有更远大的目标，是促进自我接纳和人格发展的重要保障。

**4 情绪管理**

**情绪概念（p150）**

当代心理学家将情绪界定为一种躯体和精神上的复杂的变化模式，包括生理唤醒、感觉、认知过程及行为反应，这些是对个人知觉到的独特处境的反应。

情绪也可以说是个人受到某种刺激在内心活动过程中所产生的心理体验。

**情绪成分（p151-p152）**

情绪具有心理和生理反应的特征。我们无法直接观测内在的感受，但是我们能够通过其的行为或生理变化来进行推断。情绪包括3种成分:在认知层面上的主观体验，在生理层上的生理唤醒，在表达层面上的外部表现。当情绪产生时，这3种成分共同作用，构成一个整的情绪体验过程。

**（1)主观体验**

情绪的主观体验是人的一种自我觉察，即大脑的一种感受状态。人有许多主观感受，如喜、怒、哀、乐、爱、惧、恨等。人们对不同事物的态度会使自己产生不同的感受。人对自己、对他人、对事物都会产生一定的态度， 这些主观体验只有个人内心才能真正感受到或意识到其不同 。

**(2)生理唤醒**

人在情绪反应时，常常会伴随一定的生理唤醒，如激动时血压升高，愤怒时浑身发抖，紧张时心跳加快，害羞时满脸通红。脉搏加快、肌肉紧张 血压升高及血流加快等生理变化，均属于生理反应过程，常常是伴随不同情绪产生的。

**（3）外部表现**

情绪作为一种内心体验，一旦产生，通常会伴随相应的非言语行为，如面部表情和身体姿势等。情绪所伴随出现的这些相应的身体姿态和面部表情就是情绪的外部表现，它经常成为人们判断和推测情绪的外部指标。但由于人类心理的复杂性，有时人们的外部表现会出现与主观体验不一致的现象 表情可以分为3类:**面部表情、姿态表情和语调表情。**

**面部表情** 是由人的面部肌肉和腺体变化来 的，由眉、眼、鼻、嘴的不同组合构成 。面部表情是人类的基本沟通方式，也是情绪表达的基本方式 面部表情有泛文化性，同一种面部表情会被不同文化背景下 的人们共同承认和使用，以表达相同的情绪体验。 一般来说，情绪成分越复杂，表情越难辨认。

**姿态表情**是人通过身体姿态、动作变化来表现的 姿态表情受不同文化的影响。 在不同的文化中，同一手势所代表的含义可能截然不同， 手势表情具有丰富的内涵，但隐蔽性也最小。

**语调表情**是人通过声调、节奏变化来表达的 。

面部表情、身体姿态和语调变化成为情绪的有效表达方式，它们经常相互配合，以更加准确或复杂地表达不同的情绪。

主观体验、生理唤醒和外部表现作为情绪的3个组成成分，在评定情绪时缺一不可，只三者同时活动，同时存在，才能构成一个完整的情绪体验过程。

**情商概念（p158）**

情商，是一种自我情绪控制的能力指数。包含以下五个方面：

**了解自我:**监视情绪时时刻刻的变化，能够察觉某种情绪的出现，观察和审视自己的内心体验。它是情商的核心，个体只有认识自己，才能成为自己生活的主宰。

**自我管理:**调控自己的情绪，使之适时适度地表现出来，即能调控自己。

**自我激励:**能够依据活动的某种目标，调动、指挥情绪。它能够使人走出生命中的低潮重新出发。

**识别他人的情绪:**能够通过细微的社会信号，敏感地感受到他人的需求与欲望，认知他人的情绪，这是与他人正常交往、实现顺利沟通的基础。

**处理人际关系:**调控自己与他人的情绪反应的技巧。

高情商的主要特征之一就是能恰当地控制情绪，个体要学会在情绪将要失控的时候让自己平静下来，用理性管理自己的情绪。

**情绪功能（p156-p157）**

1. **情绪的适应功能**

情绪是机体适应生存和发展的一种重要方式。在成年人的生活中，情绪直接反映着人们生存的状况，是人们心理活动的晴雨表。除了生存意义，人们还通过情绪进行社会适应。也就是说，人们通过各种情绪了解自身或他人的处境与状况，适应社会的需要，求得更好的生存与发展。

1. **情绪的调控功能**

情绪对人们的认知过程具有影响作用，有积极作用也有消极作用。良好的情绪会提高大脑活动的效率，提高认知操作的速度与质量。

1. **情绪的激励功能**

情绪能够以一种与生理性动机或社会性动机相同的方式激发和引导行为。从情绪的动力性特征看，情绪可分为积极增力的情绪和消极减力的情绪。情绪对大学生的学业和人际关系有举足轻重的影响。一个良好的心态，正是一个人最大限度地发挥自己能力的基础和前提。不同的情绪状态会直接影响到人们的人际关系状况。

1. **情绪的健康功能**

情绪对健康的影响作用是众所周知的。积极的情绪有助于身心健康，消极的情绪引起各种疾病。愉快的情绪能使整个机体的免疫系统和体内化学物质处于平衡状态，从而增强机体对疾病的抵抗力。

**情绪调节**

**增加积极情绪（p162）**

1. 找到生命的意义
2. 梦想未来
3. 利用优势
4. 与他人在一起
5. 享受自然环境

**管理消极情绪（p168-p169）**

认知类自我调适技巧

1. 理智调适法
2. 乐观面对法
3. 自我暗示法

行为类自我调适技巧

1. 注意转移法
2. 合理宣泄法
3. 自我放松法

**5 提升人际能力**

**人际关系的发展阶段（p108-p109）**

人际交往主要有两个维度：一是交往的广度，即交往或交换的范围；二是交往的深度，即交往的亲密水平。良好的人际关系的发展，一般经过4个阶段：定向、情感探索、情感交流、稳定交往。

**1定向阶段**

在人际交往中，人们对交往的对象具有很高的选择性。进入一个交往场合时，人们往往会选择性地注意某些人，而对另外一些人视而不见，或者只是礼貌性地打个招呼。对于注意到的对象，人们会进行初步沟通，谈谈无关紧要真的话题，这就是定向阶段。在定向阶段，人们只有很表层的自我表露，例如谈谈自己的兴趣、 专业、对最近发生的新闻事件的看法等。

**2 情感探索阶段**

如果在定向阶段双方有好感，产生了继续交往的兴趣，那么就可能有进一步的自我表露，例如兴趣中的体验、感受等，并开始探索在哪些方面双方可以进行更深的交往。在情感探索阶段，双方有一定程度的情感介入，但是还不会涉及私密性的领域，双方的交往还会受到角色规范、社会礼仪等方面的制约，比较正式。

**3.情感交流阶段**

如果在情感探索阶段双方能够谈得来，建立了基本的信任感，就可能发展到情感交流阶段，彼此有比较深的情感介入，会谈论一些相对私人性的问题，例如相互诉说学习、生活中的烦恼，讨论个人感情中的情况等。在情感交流阶段，双方的关系已经超越了正式规范的限制，比较放松，比较自由，如果有不同意见也能够坦率相告，没有多少拘束。

**4.稳定交往阶段**

情感交流如果能够在一段时间内顺利进行，双方就有可能进入更加密切的阶段--稳定交往阶段，成为亲密朋友，可以分享各自的生活空间、情感、财物等，自我表露更深更广，相互关心也更多。一般来说，人际关系能够达到这种境界的相当少，就如人们常说的“人生难得一知己，千古知音最难觅”。

**人际吸引的因素（p112-p113）**

人际吸引是人与人之间的相互接纳和喜欢。人际吸引力主要包括**个人吸引力和相互吸引力**两大类别。

1. **个人吸引力**
2. **外貌** 容貌、体态、服饰、举止、风度等个人的外在因素在人际交往中的作用是很大的。尤其是交往的初期，好的外貌容易给人良好的第一印象。外貌也能产生光环效应，即人们倾向于人为外貌出众的人也具有其他的优秀品质，虽然实际上未必如此。
3. **才能** 一般来说，人们比较喜欢聪明能干的人，特别是有某些特长的人。同时，能力或才华与外貌具有互补性。有才能的人如果犯一些小错误，会增加个人吸引力
4. **人格品质** 人格品质是影响吸引力的最稳定因素，也是个人吸引力最重要的因素。一个人想要在人际交往中成为受欢迎的人，需要从提高人际魅力出发。当然，有一些人格品质是公认受欢迎的，但每个人在选择什么样的朋友上，也有个体的差异性。
5. **相互吸引力**
6. **熟悉度** 交往双方熟悉或交往频率高能增加互相喜欢的程度。彼此见面、常常见面，的确是人们建立良好人际关系的必要条件。
7. **相似性** 人们往往喜欢与自己相似的人交往。这里所说的相似1性不是指客观上的相似性，而是人们感知到的相似性。
8. **互补性** 人们喜欢那些与自己个性品质相反的人。选择与自己个性品质相反的人交往可以起到双方互补的作用，相互满足需要。互补性看似与相似性是矛盾的，但从角色作用的观点看却是一致的。

**人际交往中的心理效应（p113-p115）**

社会心理学研究表明，在人际交往中，个体对交往对象的认知、印象、态度及情感等，都会直接影响其人际关系。个体对人际交往中心理效应的准确把握，有助于其建立良好的人际关系

**1.首因效应**

首因，即最先的印象，或称第一印象。在人际交往中，最初的印象对后来交往的影响，就是首因效应。在现实生活中，首因效应所形成的第一印象常常影响着我们对他人的评价和看法，它影响着今后的交往活动。

由于首因效应的存在，第一印象在人际交往中扮演着重要角色，因此我们应该重视与人交往时留给他人的第一印象。在交友、招聘、求职等社交活动中，大学生可以利用首因效应，给他人留下良好的印象，为日后的交流打下良好的基础。

**2.近因效应**

近因，即最后的印象。近因效应指在人际交往中，对方给自己的最后印象对个人认知产生的影响。最后留下的印象，往往是最深刻的印象，这也就是心理学上所阐释的后摄作用。第一印象产生的“首因效应”，一般在交往初期，即双方还生的段，特别重要。而在交往后期，就是双方已经十分熟悉的情况下，近因效应对人际关系就发挥了更大的作用。大学生在与他人进行交往时，既要注意平时给对方留下的印象，也要注意给对方留下的第一印象和最后印象。

**3.光环效应**

光环效应指个人在对别人做评价的时候，常喜欢从或好或坏的局部印象出发，扩散出全部好或全部坏的整体印象，就像月晕(或光环)一样，从一个中心点逐渐向外扩散成为一个越来越大的圆圈，所以有时也称为晕轮效应或月晕效应。所谓“情人眼里出西施”，说的就是这种光环效应。

光环效应常使人犯“以偏概全”“爱及乌”的错误。“旁观者清，当局者迷”，我们要于倾听和接受他人的意见，防备光环效应的负作用，同时也可以利用光环效应的影响增加自身的吸引力。在与人交往时，大学生可以采用先人为主的策略，让对方了解自己的优势，以获得对方积极的评价。

**4.自我暴露效应**

一个人要想与别人成为知心朋友，就必须表露自己的真实感情和真实想法，向别人讲心里话，坦率地表白自己，陈述自己，推销自己，这就是“自我暴露”。在人际交往中，个人一定程度的自我暴露对双方交往产生的影响，就是“自我暴露效应”。 那些和任何人都不做自我暴露的人，当然无法得到深厚的友谊。

通常一个人对陌生人、熟人和亲密朋友，在自我暴露的广度和深度上是明显不同的。一个人通过了解别人在怎样的层次上暴露自己，可以很好地了解别人对自己的信任和接纳程度，了解自己同别人关系的状况。当然，一个人对别人的信任和接纳程度如何，也可以通过自己没有顾虑地对别人暴露的层次来了解。一个人自我暴露的层次越深，说明与对方的关系越好。

**5.互惠效应**

互惠效应指在人际交往中，个人总觉得应该尽量以相同的方式，回报别人为自己所做的一切。在生活中，我们正是不知不觉地按照互惠效应行事的。互惠效应是人们在参与社会交往中必须遵循的行为准则。正是由于互惠效应，人们间的交往才有取有予，有来有往，交往才能顺利地进行下去，人与人之间才能有融洽和谐的关系。

除了以上心理效应，还有**投射效应、定势效应、刻板效应等人际效应。**

**人际交往问题的调适（p117-p123）**

1. **人际奖赏：赞美的技巧**

人际奖赏在人际交往中也是一个决定因素。而赞美可以让彼此在人际互动中获得奖赏，从

而促进人际和谐与合作共赢。赞美，在人际交行注中可以拉近人际的距离，是一种更为直接的有效表达方式。真诚的赞美不但会使被赞美的人产生心理上的愉悦，而且可以使赞美的人经常发现别人的优点，从而使自己对人生持有乐观、 欣赏的态度。

**赞美要发自内心**:虽然人们都喜欢听赞美的话，但并非任何赞美都能使对方高兴。能引起对方好感的赞美，只能是那些基于事实、发自内心的赞美。相反，你若无凭无据、虚情假意地赞美别人，对方不仅会感到莫名其妙，还会觉得你油嘴滑舌、诡诈虚伪。

**赞美要具体化**:对他人的赞美应从具体的事人手，善于发现别人哪怕是最微小的长处，不失时机地予以赞美。赞美用语越翔实、具体，越说明你对对方越了解，对他的长处和成绩看重。让对方感到你的真挚、亲切和可信，你们之间的距离就会越来越近。

**2、我心同你心:提高共情能力（important）**

共情能力是能够理解别人的想法、感受，并将这种理解和体会反馈给对方的能力。共情能力不仅仅是个人心理活动的表现，也是一个生理过程的表现。 共情能力有助于我们建立和发展良好的人际关系。

共情能力高的人，他们的人际关系质量更高，对人际关系更满意，更能体验到亲密感和信任感，他们的幸福感也更高，他们能够从分享他人的积极情感中获益，他们会有更多的积极情绪，对生活的满意度也更高。此外，共情能力能够提升人们的个人资源(例如韦性)，让人们更好地迎接生活的挑战和机遇。

**共情能力也是可以通过训练而提高的能力，方法如下**。

**(1)个人愿意**

**(2)倾听**

倾听是共情能力的基础。个人只有了解了对方在说什么，才能更好地理解对方，因为自己的想法往往会阻碍自己理解对方。

**(3)关注情绪**

非言语信息往往比言语更能准确地告诉人们对方的真实感受，因此，你需要学会准确地别情绪，以便更好、更真实地理解对方，快速地抓住对方想表达的重点。

**(4)换位思考**

你尽可能地站在他人角度来考虑问题。设想如果自己处于对方的情境，会怎么想、怎做、有什么样的感觉，用对方的思维来考虑问题。要做到这一点，你需要真正地去了解对方处境、遭遇、背景等。

**(5)将你的理解和体会反馈给对方**

你在理解别人的想法和感受后，还应该学会反馈。你要将积极正面的情绪带给别人，这不仅使自己的人际关系质量更高，而且自己的主观幸福感也会更高。

1. **适度曝光：主动表达的技巧**
2. **情感升温：积极行动的技巧**
3. **协商共赢：处理冲突的技巧（important）**

人际冲突是一个信号，提示人们之间发生了矛盾， 需要人们做出处理。冲突的发生也是要

求改善现状的一个信号，对于冲突的良好解决，有时但候反而可以促进彼此的关系。冲突的结果不一定只是胜负之分，还可以是双方皆得到满足的共前赢局面，这就需要同学们掌握必要的处理人际冲突的技巧。

**(1)澄清并界定问题**

倾听对方的真实想法和感受，找到彼此冲突的焦点在哪里，明确地界定问题，这是解决人际冲突的第一步。界定问题真正的挑战就在于澄清问题的本质，达成共识，明确通过解决问题可以达成怎样的目标。

**(2)学会换位思考，理解对方的需要**

发生人际冲突不是交往中的双方的目的，目的在于冲突背后的心理需要是什么。在冲突中的个体，都想要表达自己的需要，而看不到对方的需要，这是冲突发生及持续的重要原因。学会换位思考之后，很多复杂的问题迎刃而解。 人们能够换位思考，能够体会到他人的需要时，人们就多了一份包容和理解，能够推己及人就能够心平气和地坐下来协商解决方法了。

**(3)寻求可能的解决方法**

双方面对面地真诚交流，共同思考解决问题的方法，协商出双方都认可的解决方法，并达成共识。在这个过程中，有争论是正常的，争论的目的是讨论不同的解决方法的可行性和彼此的接受度。双方可以充分地讨论不同解决方法的优缺点和彼此的需求，直到协商出最终的解决方案。

1. **学会真诚:拒绝的技巧**

**6 爱情与性**

**爱情三角理论（p128-p129）**

爱情有三个元素：**亲密、激情、承诺**

**(1)亲密**

亲密指在爱情关系中能促进亲近、联结等体验的情感，它能引起亲近和温暖的情感体验。这是爱情中的情绪成分。它包括以下内容:①改善所爱的人的福祉的愿望;②与所爱的人在一起体验到快乐;③对所爱的人高度关注;④在需要帮助时首先想到所爱的人;⑤双方互相理解;⑥分享自我;⑦接受来自所爱的人的感方面的支持;⑧对所爱的人提供情感方面的支持;⑨能与所爱的人进行亲密的沟通交波⑩重视对方在自己生活中的价值。

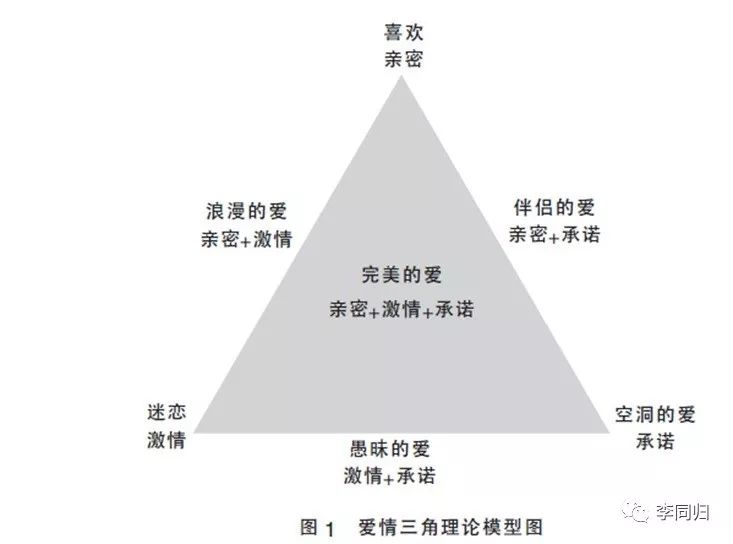
**(2)激情**

激情是基于浪漫、身体吸引之上的性冲动与性兴奋，是爱情中的性欲成分，是爱情的主要驱动力，也是爱情中的情绪成分。激情能引起浪漫恋爱、体态吸引，以及爱情关系中的其他现象。它包括一种激烈地渴望与另外一人成为一个统一体的状态。在爱情关系中，性的需要是引起这种激情体验的主导力量。

**(3)承诺**

承诺是爱情中的理智成分，它对情绪和动机是一种控制因素。承诺包括将自己投身于一份感情的决定及维持感情的努力。具体来说，承诺包括两方面:短期方面，指一个人做出了爱另外一个人的决定;长期方面，指那些能维持爱情关系的担保、投人、忠心、义务感或责任心。但是，这两个方面不一定同时具备。一个人做出爱的决定并不一定意味着对所承诺的人忠守;同样，忠守也不一定意味着做出决定。无论是在时间上还是在逻辑上，大多数的情况都是决定成分优先于忠守成分。承诺这一元素不是指具体的行为，而仅指认知和态度方面。

亲密、激情与承诺组成了爱情三角形的三个顶点，成为对爱情进行描述的维度，圆满的爱包含这三个元素，在此基础上，爱情可以分为八种类型。



**依恋理论**

依恋，一般被定义为婴儿和其照顾者 (一般为母亲)之间存在的一种特殊的感情关系。它产生于婴儿与其父母的相互作用过程中，是一种感情上的联结和纽带。

现在，研究者普遍认为，依恋是人类适应生存的一个重要方面，因为它不仅提高婴儿生存的可能性，而且建构了婴儿终生适应的特点，并帮助婴儿终生向更好适应生存的方向发展。

**A-回避型**：与别人亲密令我感到有些不舒服；我发现自己很难完全相信和依靠他们。当别人与我太亲密时我会紧张，如果别人想让我更加亲密一点，我会感到不自在。

**B-安全型**：我发现与别人亲密并不难，并能安心地依赖于别人和让别人依赖我。我不担心被别人抛弃，也不担心别人与我关系太亲密。

**C-焦虑型**：我发现别人不乐意像我希望的那样与我亲密。我经常担心自己的伴侣并不真爱我或不想与我在一起。我想与伴侣关系非常亲密，而这有时会吓跑别人。

**常见性心理困扰（p145-p146）**

**1性冲动和性幻想带来的困扰**

偶尔或适度的性幻想是性发育过程中出现的正常现象，它代表性知觉的觉醒和性意识的可发，一般是有益无害的。不管怎样，一个人的性幻想并未构成行为，所以不必过分自责，不要认为是卑鄙见不得人的事。事实上，性幻想对于减少人的紧张与焦虑乃至性压抑都是有益的。如果个人频繁出现性梦或性幻想，就会影响休息、睡眠和体力的恢复，严重的还会导致神经衰弱，给身心健康带来不利影响。当性幻想变成一种强迫性思维时，人就会陷于深深的苦恼中。如果一个人整天沉溺于性幻想，则会干扰学习，对心理发育造成危害，产生性障碍。

**2. 性自慰焦虑**

性自慰本身并不会带来害处，它是“标准的性行为的一种”。 在大学生不能用性交行为来释放他们内心积聚起来的性冲动能量的情况下，性自慰是他们唯一可以采取的主要性行为。性自慰的危害并不在于性自慰本身，而在于对性自慰的担忧、恐惧、羞愧和罪恶感。对性自慰的错误认识，既是大学生烦恼的真正原因，也是大学生变得难以节制的心理原因。 不少大学生在接受性知识教育和咨询后，明白性自慰是正常的、无害的，并且性自慰并不是个别人的行为，心理的负担卸了下来，性自慰的欲望和行为反而减少或容易调节了。

**3.性心理偏差行为**

性心理偏差行为指青少年在性发育过程中的不适应行为，一般不属于性心理障碍，但对这些不适应行为应给予有效的干预。如果大学生出现这些性心理偏差行为， 要采取转移注意的方法予以纠正，比如转向参加文体活动等。大学生应该丰富兴趣爱好，培养大胆开朗的个性，增强性道德观念和意志品质，其中关键的一步是对异性脱敏。通过咨询和自身的努力，有存在性心理偏差行为的人往往能有效地改变。

**性心理健康标准（p143）**

**(1)正确认识和接纳自己的性别。**一个性心理健康的人，能正视自己的性心理发育、性心理变化，能在所处的社会环境中正确评估自己，能客观地评价自己和他人，并乐于承担相应的性别角色。

**(2)具有正常的性欲望。**性欲是能够获得性爱和性生活的前提条件。具有正常的性心理首先是具有性欲望，如果没有性欲望就不会有和谐的性生活，就会影响性心理健康。性欲望的对象要指向成熟的异性个人，而不是其他物品等替代物。

**(3)性心理和性行为符合年龄特征，即性生理和性心理的发展要保持统一。**

**(4)正确对待性变化。**人在生长和发育过程中，性生理因素、性心理因素和性社会因素是交互呈现的，个人在其中要建立自我同一性才能保持三者的和谐状态。三者的和谐状态要求个人能够正确对待性生理成熟所带来的一系列身心变化，在出现性冲动后，能够正确释放、控制、调节，使之符合社会规范的要求等。

**(5)对性没有犹豫、恐惧感。**个人能够把性作为生活的一部分而科学对待，不存在对性的恐惧和怀疑。

**(6)和异性保持和谐的人际关系。**在交往过程中，保持独立而完整的人格，做到互相重，互相信任。

**(7)正当、健康的性行为，符合社会伦理道德规范。**

**性心理障碍（p147-p148）**

**1.性心理障碍概述**

性心理障碍泛指行为人关于两性行为的心理和行为明显偏离正常，并以这类性偏离作为性兴奋、性满足的主要或唯一方式的一种精神障碍。

如何评价性行为的正常或异常，是难以做出确切回答的，因为至今还没有判断性行为正常与否的绝对标准，性行为的正常与异常的区别是有条件、相对的。下面列出二者区别的要点。

(1)凡是符合社会所公认的社会道德准则或法律规定，并符合生物学需要的性行为，可看作正常的性行为，否则可看作异常的性行为。

(2)某些特殊性行为可使性对象遭受伤害，患者本人也为这种行为感到痛苦，或在某种程度上蒙受伤害，例如受到严重指责，地位名誉受到损害，甚至遭受惩罚。这些特殊性行为可看作异常的性行为。

(3)长时间反复、持续发生的一种极端变异方式的性行为是异常的性行为。性行为由正常到异常可以看成一个连续体，其两极是正常和异常，其中间存在的正常变异方式属于正常的变异，只有明显的、极端的变异形式才被看作性变态的类型 。

**2.性心理障碍的种类**

**(1)性身份障碍**:是指个体所体验或行为表现出来的性别与其生物性别不一致，导致该个体的主观痛苦，并希望通过使用激素或变性手术的手段得到自己渴望的另外一种性别。临床上可以以分为性别改变症(易性症)、双重异装症和童年性身份障碍。

**(2)性偏好障碍:**泛指以个体性心理 里和性行为明显偏离(常态)，并以这种偏离性行为方式作为性兴奋、性满足的主要或唯一方式的一种精神障碍，包括恋物症、异装症、露阴症、窥阴症、摩擦症、恋童症 性施虐症与性受虐症、恋尸症和恋兽症。

**7 家庭心理**

**家庭分类（功能分类）**

**1、复合家庭：**指两代以上的夫妇及其子女、亲属所组成的家庭，包括已 婚的同胞兄弟

在内，这类家庭人数最多。这种家庭结构形成于农业社会，由 于劳动力的需要和家族的共同利益，这种结构维持了几个世纪。在我国农村，尚存有这样的家庭结构形式。

**2、直系家庭：**包括夫妻、父母、子女，甚至第四代。直系家庭是从大家庭中逐渐分化而来的。它的出现保留了我国人民的生活习惯和传统的道德观，体现了儿孙孝敬老人的传统伦理道德 思想。

**3、核心家庭**：由一对夫妇与未婚子女组成的家庭。核心家庭是现代工 业社会的家庭结构。它以夫妻为主，与亲属关系比较疏远，对子女的教育较为宽松。由于家庭结构简单，只要父母尽职尽责，懂得正确的教育方法，子女通常有机会发挥其潜力，成为优秀的下一代。这种家庭在大城市里正以 较快的速度增长着。

**4、不完全家庭:**指夫妇没有子女或夫妇离异、丧偶后只有一方与子女 共同生活的家庭，一般称为丁克家庭或单亲家庭 。特别值得注意的是，随着社会经济的发展和社会宽容度加大，丁克家庭、单亲家庭在我国均呈现直线上升趋势。

**5、单身家庭:**包括终身不婚或丧偶、离婚后过独居生活的家庭。在国内历史上，家庭作为社会细胞组织一直受到政府、民众的高度重视，因而有“齐家、治国、平天下”之说。

**功能**

1. **经济功能。**包括家庭中的生产、分配、交换、消费。它是家庭功能其他方面的物质基础。

**②生育功能。**从人类进入个体婚制以来，家庭一直是一个生育单位，是种族绵续的保障。**③性生活功能**。性生活是家庭中婚姻关系的生物学基础。性生活和生育等行为密切相关,社会通过一定的法律与道德使之规范化，使家庭成为满足两性生活需求的基本单位。

**④教育功能。**包括父母教育子女和家庭成员之间相互教育两个方面，其中父母教育子女在家庭教育中占有重要的地位。

**⑤抚养与赡养功能。**具体表现为家庭代际关系中双向义务与责任。抚养是上一代对下一代的抚育培养；赡养是下一代对上一代的供养帮助，这种功能是实现社会继替必不可少的保障。

**⑥感情交流功能。**它是家庭精神生活的组成部分，是家庭生活幸福的基础。感情交流的密切程度是家庭生活幸福与否的标志。

**⑦休息与娱乐功能。**休息与娱乐是家庭闲暇时间的表现，随着人们生活条件的改善，人们的休息和娱乐逐渐从单一型向多向型发展，日渐丰富多采，家庭在这方面的功能也将日益增强。

**家庭结构与病理三角化**

**家庭融合程度越高，三角关系就越强烈、越显著：家庭中未得到良好分化的个体更容易被卷入三角关系中以降低焦虑**

如果把家庭看成一个三角形，那么父亲、母亲、孩子便是三角形的三个角，每条边都代表着两个家庭成员间的关系和距离，会有以下几种模式

**钝角三角形模式**：夫妻关系较远，离孩子更近

在这中关系·中，孩子在家庭中地位高，父母关系较远，两个人离孩子更近，就是人们常说的“以孩子为中心”。这种模式常发生在夫妻关系一般，虽然没有太大冲突，但时常处于冷战状态的家庭中。由于夫妻关系淡薄，常到孩子那里寻求补偿，因此孩子常常被溺爱、过度保护、过度干涉。孩子任性、自私、自我为中心，不利于孩子各方面发展

**锐角三角形模式：**女孩与母亲关系较近，男孩与父亲关系较近，男孩与母亲关系较近

如果母女关系很近，与父亲关系远，会导致在女儿心中父亲的形象离她很遥远，当她长大后就会不知如何与异性相处，或不敢接触异性。

如果男孩与父亲关系近，同理

男孩与母亲关系较近，由于父母感情关系不稳固，父亲在妻子和孩子身上并没有过多感情投入，当孩子到4岁半-5岁时，就开始排斥父亲。男孩和母亲相处在很大程度上替补了父亲的情感输出。成年后，男孩组建家庭时，容易出现和媳妇抢夺儿子的婆婆

**等腰或等边三角形模式：**关系较近，都给孩子均等的爱

夫妻关系紧密，都给孩子比较均等的爱。有利于孩子性格形成，同时学习男性形象和女性形象

**自我分化**

**自我分化在人际关系层面，表征了一个人能否在交往的时候处理正确距离的能力（亲密性和独立性）**。从家庭的角度来说，包含了两个部分，个别化和亲密性，前者是指个体在心理和空间距离与原生家庭保持一定距离的特点，而后者是指促进个体融入原生家庭，与家人保持心理和空间上的亲密联系的能力。我们每一个人在生活中都具备这两种倾向，且这两种倾向之间存在着相互转化。但是，对于自我分化水平而言，个别化水平和亲密化水平过高都会带来与人之间交往的困难，当一个人的亲密性欲望过高的时候，他就比较容易产生强烈的依恋情感，同时在于其他人的交往之中可能会存在过度卷入的情况；而当一个人个别化欲望过高的时候，就会容易与家人过度疏离，造成不健康的情感决断。

**而在内心层面，则是指个体区分感性和理性的能力，**一个具有较高自我分化水平的人，通常来说能够较好地区分感性和理性，并且能够在生活中保持二者之间的平衡；而低自我分化水平的人则比较容易混淆感性和理性。而这种感性和理性之间的平衡，通常会表现在一个人在处理某一些事情和做出某些行为的时候是否具有一个统一的标准上。

**自我分化水平的影响因素**

**从原生家庭的角度来说，孩子与父母之间的关系将会影响其自我分化程度的高低。**

⾃我分化的核⼼是⼀个⼈与⽗母的关系，⼀个健康的⼈能够不断地与⽗母进⾏情绪上的分离，鲍恩⽤“未解决的情绪依恋”来形容亲⼦之间的那种紧密的、完全共存的⽆法分离的低分化的依恋状态，这种依恋状态主要来⾃三个⽅⾯：

**（1）⽗母⾃⼰及其家庭遗传的未解决的依恋程度；**

**（2）⽗母在婚姻中造就的依恋⽅式和⾏为**

**（3）⽗母和家庭在⽣活中关键时期和体验的焦虑程度，以及对焦虑的解决⽅式和处理⽅式。**

**⾃我分化良好的个体**在与⼈相处时能够维持独⽴⾃主与情感连结的平衡。他们在与⼈相处时能够保持⼀个清晰的⾃我感，能够处理好“我”的位置，⾯对压⼒时也能够坚持⾃⼰的观点，⽽不去迎合他⼈的期望。因此，这样的个体在与⼈相处时能保持灵活的距离，能分化情绪和理智，坚持⾃⼰不被别⼈的感受所控制。

**⾃我分化⽔平较低的个体，**其⾏为只能依据情绪反应，容易依赖他⼈，容易产⽣融合状态，在处理问题时极容易受外界的影响⽽缺乏理性的判断。尤其当⾯临压⼒时，⾃我分化程度低的⼈可能会采取两种极端的适应模式：⼀是回避他⼈，以避免因害怕失去⾃主性⽽产⽣的焦虑感；另⼀种是通过亲近、依赖他⼈，来减轻⾃⼰的⼼理压⼒。

**代际派遣**

每个家庭受到委托、派遣的一个孩子，得到许可和鼓励，带着一项使命离开父母的圈子，到外地去。要完成对于父母**至关重要的、父母尚未实现的愿望。**

如果使命对受派遣者的天赋、资源储备有着过分的要求，会使之不堪重负。或者几种使命互相矛盾，受派遣者就无所适从，导致受挫折和失败。超过个人禀赋和现实条件的派遣，会出现悲剧。

父母无法在子女成长过程中完成心理上的分离，容易让孩子在人生转折点，比如中学、大学毕业时，或求偶、就业的关键时候，出现各种心身障碍。

**夫妻关系冲突或疏远的家庭，受派遣的孩子焦虑更深重。**

**家庭规则**

家庭规则：是萨提亚家庭治疗的重要概念，是指重要家庭成员学习而来的家庭中的一些期待，也就是“应该”如何与人打交道，如何处理现状，通常包含一些像“一定要”和“绝不”这样的词汇，良好的家庭规则会促进家庭成员的健康成长。

**作用：**

家庭无疑是需要规则的，但有的家庭规则太隐讳含糊，尽管大家都知道它的存在，但却从来没有很清楚的界定，以至于个人理解和期待不一，使得一家人无所适从，造成矛盾和冲突。适当的家庭规则对于家庭成员健康成长，培养良好的家庭关系是有益的。但如果家庭规则过于绝对和僵化，或者非人性化，甚至规则之间有矛盾，就会影响家庭成员个性的发展，妨碍家庭关系。

家庭规则应该成为人们的引导，这样的家庭规则是人性化、富有弹性、可以公开的，是允许家庭成员根据具体情况做出不同选择的，是要随着时代变化不断修正和完善的。如“孩子要听父母的话”这条规则，当子女年幼的时候是适用的，但当子女长大后，有了自己的观点，同时情景已发生了很大的变化，这条规则就成了束缚子女成长的因素，就必须进行适当的修改。

家庭规则影响了一个人如何看待自己，如何看自己与他人的关系，以及如何看自己与外在情绪的关系。所以，萨提亚认为，在评估一个家庭时，应该注意家庭中的规则，规则的类型以及规则产生的效果。

**沟通姿态**

人们在压力情况下，与他人互动的方式

不一致的应对姿态，往往是早年家庭中学习的，非适应性，是痛苦的来源

**四种不一致的应对姿态：讨好，指责，超理智，打岔**

**沟通模式之讨好**

讨好：当我们感到自己的生存受到威胁时的主要反应方式言语行为是同意：“这全是我的错”

“没有你我什么也不是““我在这儿就是为了让你高兴”

情感是乞求：“我很无助”用种忌求的声音和表情虚弱的身体姿势

行为是依赖型的殉道者：“完美”的行为操守道款、请求宽怨哀诉和乞求屈服

内心体验是“我觉得自己一文不值”“我毫无价值”

心埋症状是神经过敏、抑郁、自杀

生理症状是消化道疾病、肠胃问题，如恶心糖尿病周期性，偏头疼便秘

**沟通模式之指责**

责备，对社会准则不恰当的反应，即我们应该维护自己的权利，并且不接受来自于他人的任何借口．不便或是责备

言语是否定：“你从来不能做任何何正确的事情”“你出了什么问题？这全是你的错“

情感是责备：“我是这儿的头儿”，强有力的身体姿势坚固紧绷

行为是攻击：判定指示安排寻找错误

内心体验是孤独“我是孤独而且不成功的“

心理症状是偏执狂、违法、杀人

生理症状是肌肉紧张、背部问题、血液循环问题和高血压，关节炎惊恐、气喘病

**沟通模式之超理智**

超理智：漢视自己和淇他人的价值。表现得过分理智化意味着仅仅关注环境背景，并且通常仅仅限于数据和逻辑水平

言语是极为客观，经常提及准则和那些“正确”的东西抽象的言语和沉长的解释一切都是理论化的”"一个人必须精明“

情感是严厉冷淡。“一个人必须冷淡、镇定和冷静一不惜任何代价”僵硬的身体姿势如果有表述，一定是非常优秀的表达

行为是独裁主义：严格的、原则性的行为操守合理化的行为操纵的强迫性的

内心体验：“我感到脆弱和孤立”“我不能表达出任何感受”

心理症状，强迫症、反社会、脱离社会、紧张症

身体症状：干燥性疾病，包括粘液、淋巴液以及其他分泌液干涸。癌症单核细胞增多症心脏病背痛

**沟通模式之打岔**

打岔（漫不经心）是过分理智化的对立面。试图干扰别人注意的企图希望借此将别人的注意从正在讨论的话题转移开

言语是无关的：毫无意义，不切重点常常在对话种离题十里

情感是混乱;”我并不真的在这里“，在持续的活动中的特色，不规则和松弛的身体姿势

行为是心烦意乱不合时宜的行为多动打断别人

内心体验：“没有关系“”这里没有属于我的空间”缺乏平衡通过打断来获得别人的注意

心理症状。迷茫、不合时宜、精神病

生理症状，中枢神经系统可题、肠胃疾病，恶性等糖尿病、同期性偏头疼便秘

**沟通模式之一致性**

**要素**

自我——相信、尊重自己的体验（非忽视自己）

他人——相信他人，保持开放，愿意承担沟通风险（非控制或战胜他人）

情境——没有忽视情境

**家庭治疗理念**

**定义**：以家庭为治疗对象，利用标签病人的症状行为观察，扰动家庭固有的结构、权力等级、互动模式等，以帮助家庭扩大沟通、建立有效的互动方式，降低内部张力，促进家庭功能。

**基本理念：**

人是社会关系的产物，其心理问题能从家庭成员的相互关系和互动方式中去寻找源头，个人的问题背后隐藏着家庭潜在的矛盾冲突，标签病人是有问题的家庭的替罪羊

症状是有意义的，症状是维持家庭平衡的稳定器，从家庭系统的角度去解释个人的症状与成员间的关系

治疗主要针对家庭成员的内部沟通，而不看重个人的问题行为，以家庭整个的改变来促使个人的改变

**创伤后成长概念**

挫折后人的身心机能不但能有效地应对和恢复，而且还能有所提升

当一个人经历了创伤，可能有三种结果

**生存**意味着苦难后，人只是活了下来，但是丧失了爱、工作和娱乐的动力，更不用说幸福

**恢复**时指他的生活状态一度受到影响，但是最终恢复到原先水平

**强大**是指不仅恢复，而且超越了原有的水平，也就是创伤后成长

**8 学习心理**

**学习的分类（p64）**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 划分标准 |  | 类别 | |  |
| 学习方式 | 接受学习：把别人的经验变成自己的经验 | Vs | 发现学习：个人独立发现、创造经验。 | |
| 学习内容能否与学习者联系起来 | 机械学习：在缺乏某种先前经验的情况下，靠死记硬背进行学习 | Vs | 有意义学习：学习者利用原有经验来进行新的学习，理解新的信息。 | |

**动机理论（p69-P71）**

影响我们面对任务或者坚持、或放弃、或拖延的背后的力量，就是动机，动机是一种激发、引导、维持并使我们的行为指向特定目的的力量。

1. **动机有强弱之分**

不同人的动机有强弱之分，同一个人的动机也有强弱之分。

1. **动机有内在、外在之分**

具有内在动机的人能够独立、自主和积极参与，具有好奇心，喜欢挑战，能够坚持不懈的努力，忍受挫折与失败。具有外在动机的人只为了达到外在目的，一旦达到了目的，动机就会下降，如果失败则一蹶不振。

1. **对成就的追求有高低之分**

成就动机，指希望尽可能独立并成功地完成或掌握一些非常困难或极具挑战性事情的动力。 成就动机包含两大要素:追求成功和避免失败。在做事情的时候，人们既会受内心渴望的驱使，又会评估成功白的可能性 同时考虑成功后获得的奖励(可能是实质的奖励，也可能是精神上的奖励)。成就 动机高的人制订的目标会难度适中、比较实际，从而提高目标成功的概率。成就动机低的人制订的目标要么要求很低，要么几乎没有成功的可能。趋向成功和避免失败的两两组合，就形成成了成就动机的4种类型

|  |  |
| --- | --- |
| 类型 | 表现 |
| 高驱高避 | 设置目标过高，过度努力，害怕失败，焦虑恐惧 |
| 高驱低避 | 自我效能感高，成功定向，失败了反而会想办法 |
| 低驱高避 | 设置目标过低，极力避免失败 |
| 低驱低避 | 放弃努力，认定自己是个失败者 |

其实成就动机的大小，除了和每个人独特的成就需要相关，还和环境结果以及对自己的自信程度相关。一个人在追求目标的过程中可能经历4种类型状态，最初可能努力实现目标， 但是在实现的过程中遇到挫折，特别是挫折连续发生时，就开始怀疑自己，修改自己的目标 避免失败，或者自我放弃 个人能否维持在高驱低避型状态下，最重要的是保持对自己的信作任和尊重，努力调整寻找新的目标机会。

**多元智能**

该理论认为，智能是解决某一问题或创造某种产品的能力，而这一问题或这种产品在某一特定文化或特定环境中是被认为有价值的。

**多元智能中的各种智能内涵是：**

1.**言语语言智能**：指人对语言的掌握和灵活运用的能力，表现为用词语思考，用语言和词语的多种不同方式来表达复杂意义；

**2.数理逻辑智能**：指人对逻辑结果关系的理解推理思维表达能力，突出特征为用逻辑方法解决问题，有对数字和抽象模式的理解力，认识解决问题的应用推理；

**3.视觉空间智能**：指人对色彩、形状空间位置的正确感受和表达能力突出特征为对视觉世界有准确的感知，产生思维图像，有三维空间的思维能力，能辨别感知空间物体之间的联系；

**4.音乐韵律智能**：指人的感受、辨别、记忆、表达音乐的能力，突出特征为对环境中的非言语声音，包括韵律和曲调、节奏、音高音质的敏感；

**5.身体运动智能**：指人的身体的协调、平衡能力和运动的力量、速度、灵活性等，突出特征为利用身体交流和解决问题，熟练地进行物体操作以及需要良好动作技能的活动；

**6.人际沟通智能**：指对他人的表情、说话、手势动作的敏感程度以及对此作出有效反应的能力，表现为个人能觉察体验他人的情绪情感并作出适当的反应；

**7.自我认识智能**：指个体认识、洞察和反省自身的能力，突出特征为对自己的感觉和情绪敏感，了解自己的优缺点，用自己的知识来引导决策，设定目标；

**8.自然观察智能**：指的是观察自然的各种形态对物体进行辨认和分类、能够洞察自然或人造系统的能力。

加德纳认为，实践证明每一种智能在人类认识和改造世界的过程中都发挥着巨大的作用，具有同等的重要性。多元不是一种固定的数字概念，而是开放性的概念。个体到底有多少种智力是可以商榷和改变的。他所提出的8种智力的观点，在某种程度上还只是一个理论框架或构想，随着心理学生理学等相关学科的进一步发展，多元智能的种类将可能得到发展。

教育理念：

倡导弹性的、多因素组合的智力观

提倡全面的、多样化的人才观

倡导积极的、平等都学生观

倡导个性化因材施教的教学观

倡导多种多样的、以评价促发展的评价观

未来学校观：以个人为中心的学校

**学习思维**

**学习策略（p80-p81）**

1. **检索学习**

有效的学习策略就是检索学习，而考试就是不断帮助我们从记忆中检索相关的知识和技能，并加以运用的过程。大学生要进行自我测验，而不是机械阅读记忆，判断自己学到了什么，是强化自主学习效果的重要方法。

1. **间隔学习**

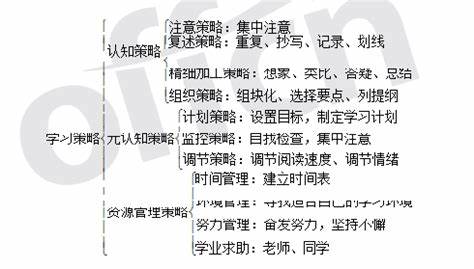
间隔学习比集中学习的效果更好，这是因为长期记忆存储信息需要一个巩固的过程，这个过程可能需要数小时，甚至数天。快速频繁练习，只能产生短时记忆，间隔学习，虽然会有一些遗忘，但是重新复习、检索所学的过程，会促进知识巩固，强化记忆。在当前线上学习不断普及的今天，理解间隔学习的意义，目的在于提示大家不必追求大块完整的学习时间，而是可以利用间隔学习的方法给自己制订一份每4日学习计划，在每个学习阶段都留出一段时间间隔，之后再进行自测，寻找那些可能被你遗忘的知识，重新进行检索学习，这会让你记得更牢。

1. **联系学习**

大学阶段的专业课程之间都存在一定的联系，这个学期的课程可能与上个学期某个课程的内容密切相关，所以大家在学习过程中要尽可能主动思考，加深对所学内容的理解，主动与以前所学知识相互联系是不错的学习策略。

除此之外，长时记忆存储信息还有形象化的特点，对于某项技能或者梦想，视觉化是一个非常重要的学习策略，能够帮助人们客服困难和实现目标。

**学习策略（迈克卡分类）**



**常见学习困惑（p76-p77）**

1. 消极情绪：焦虑与自责
2. 消极行动：拖延或逃避
3. 消极习惯：习得性无助

**拖延（p77-p80）**

**拖延的生理机制**

1. 奖励承诺系统和多巴胺
2. 自控力消耗能量

**拖延背后的原因**

|  |  |
| --- | --- |
| 拖延的分类 | 原因 |
|  | 问题太简单或没意思 |
| 与任务有关 | 问题太难了 |
|  | 任务没价值 |
| 与评价有关 | 害怕别人对自己的工作给予消极的评价 |
|  | 完美主义 |
| 与精力有关 | 追求最后期限来临前的兴奋和创造力 |
|  | 过于疲惫 |
|  | 干得快了就会被安排更多任务 |
| 与关系有关 | 避免被控制 |
|  | 社交需要 |

**和拖延作朋友**

**(1)应对与任务有关的拖延**

任务本身的特点会引发拖延行为，任务太简单很容易失去兴趣，太难又让人很容易陷人挫败，无意义无价值则让人难以特续投入。与任务有关的拖延，其实是种反馈，帮助人们了解自己的兴趣和能力倾向，适时调整决策方向。

**(2)应对与评价有关的拖延**

如果拖延持续的时间比较长，形成习惯性拖延，则往往和我们对自己的评价或者完美主义倾向有关。如果个体发现自己尝试了很多对抗拖延的方法效果并不明显，这时候就可以尝试结构化拖延法。**结构化拖延法**具体包括以下内容。

**第一条:拖延的人并不是无是处。**如果不相信，你可以想想自己在拖延某件事的时候是不是完成了很多其什事情，比如喂鱼、把好久没有收拾的宿舍好好打扫了一一遍，你还获得了个“勤快”的雅称。

**第二条:把你必须完成的任务按照重要性和紧急性排序，列一个清单，当然最紧急最重要的事情排在最前头，然后把一些很 重要的事情排在后面。**

**第三条:最关键的一条，拖着清单最上方的任务不做，开始完成后边的任务。**

**第四茶:直到下一个更紧急、更重要的任务登上最上方，你就可以拖着新任务，完成原来的重要任务了。**

结构化拖延法把拖延当成个体的一个特 点和行为习惯，降低了对拖延问题的负面评价，相阿Q的精神，却暗示着种主动建构的价值观， 帮助人们按个提用看当下的问题。

**(3)应对与精力有关的拖延**

有的时候拖延和精力有限相关，“心有余余而力不足”，应对这种情况下的拖延行为，一味

要求速度和效率可能适得其反。

有些拖延和追求最后期限的刺激感有关，其实最后期限是有功能的，最后期限带来的压力可以促进个体集中注意力，促进任务的完成。但是一味追求最后期限可能带来任务堆积，不同任务之间相互干扰，难以保证效果。其实改变因追求最后期限的拖延问题，不一定要提前着手，而是可以把任务分解，设置多个最后期限，既保证了追求最后期限的刺激感觉，又避免了最后的任务堆积。

**(4)应对与关系有关的拖延**

与关系有关的拖延，往往是主动的拖延，具有某种人际的功能，如果不严重大部分不用调整，如果确实影响学习的效果，或许可以深人探索拖延背后的意图，改善人际关系中的沟通方式，与他人真诚交流，而不必采用拖延的方式才能达到目的。

**职业生涯规划的要点**

**基本流程（p89）：**（1）明确个人生涯愿景

（2）自我探索与评估（分享自身情况）

（3）职业探索与评估（考虑眼前机遇和制约因素）

（4）确立发展目标

（5）设立生涯发展路径

（6）制定行为方案

（7）实施、评估、反馈和调整

**生涯形态（p85-p86）**

**(1 )专业型职业生涯**

专业型职业生涯指专业性较强的职业发展路径， 例如医学、法律与教育等专业， 一般准人门槛较高，拥有专业资格的人们可能在不同的组织间流动，但是往往一直保持在同 行业或职业中。如果你期望自己未来走专业发展道路，那么学好基础知识，提高成绩，关注学科专业方向上的探索，就是专业型职业生涯规划之道。专业型职业生涯规划就是帮助个人澄清自己的兴趣和能力，与社会所能提供的职业所匹配，做出选择和合理安排的过程。人们对进步的感觉往往来源于某种工作的完成，目标的实现，而不是职位的晋升。

**(2)组织型职业生涯**

组织型职业生涯指那些在同一组织内部进行的生涯发展路径，个人可能随着晋升或调动从事不同工作，成为管理型人。组织型职业生涯的规划，需要大学生在保持专业能力的同时，不断发展自己的综合能力，特别是合作沟通能力，提高对组织工作的适应能力。需要注意的是，当前组织重组越来越普遍，员工个人可能始终要面临被取代的威胁，大学生要想在组织中生存，就需要不断培养自己不可替代的核心能力，保持自己的价值。

**( 3)创业型职业生涯**

进人21世纪，随着全球化、数字化的发展，职业发展路径也变得易变和难以预料。在这个多变的社会中，有些大学生可能选择创业之路，他们不是按照外界的要求安排自己的生活， 而是通过新价值的发现与新组织的空缺，创造出一条新的职业发展路径。创业的大学生不再受雇于某-组织，而是自我雇用，为自己工作。选择这条路径的大学生往往追求更大的自主性，拥有较高就动机， 更愿意冒险，也更能忍受不确定性。

**生涯阶段（p86-p88）**

**1. 生涯适应期**

大学一年级是生涯适应期。大学生经历了从梦想到现实的过程，在这个阶段的主要任务是“适应”，注重培养对大学的认识和对未来职业的设想。具体任务包括以下两个方面。

**（1）学习方面的任务**

* 了解专业发展(包括如何利用资源去查找有关自己专业的信息)。
* 改变学习策略(制订适合自己的学习计划和时间管理)。
* 学习使用学校资源。

**(2)个人成长方面的任务**

* 探索个人兴理和价值观(发现自己的兴趣，同时避免在众多兴建中连花)。
* 自我适应(包括适应现在的生活、克服自单情绪、正确定位、培养自理能力)。

**2.生涯探索期**

大学二三年级是生涯探索期。大学生对自己的专业和兴趣的了解有所增加，开始进行职业的探索，需要经历从学业到工作尝试的过程。大学生在这个阶段的主要任务是“尝试”，注重职业生涯的实践。具体任务包括以下两个方面。

**(1 )专业发展方面的任务**

* 专业学习(着重专业核心能力的培养)。
* 了解职业(了解相关专业对应职业需要发展什么样的能力)。
* 辅修、选修、转专业(衡量自己的兴趣和能力，做出选择)。
* 职业目标确定与规划(探索工作或进修的实际要求，并与自己的兴趣特点相匹配)。
* 缩小与职业目标的差距(展开与职业发展相关的实践)。
* 兼职和实习(注重选择的质量与金钱管理)。

**(2)个人成长方面的任务**

* 进一步了解自己的兴趣和价值观。
* 发展与职业生涯相关的能力(注重在活动或兼职中发展的自己能力，特别是发展团队合作、时间规划等能力)。
* 培养创新意识和同理心(在工作中发现自己的独特价值，自我关照并能从他人的角度考虑问题，发展对他人的信任及亲密关系)。

**3.生涯决定期**

大学四年级是生涯决定期。大学生不管是工作、考研还是出国深造，都要在这一阶段做出决策。大学生经过前面的大学二三年级生涯探索期，在这个阶段要走过从尝试到实战的历程，因此，这个阶段的主要任务就是“理性决策”。大学生要能够根据自己的需求及社会的形势做出适合自己的生涯决定，同时理解这次生涯决定是人生众多决定中的一次，重要但不唯一。 具体任务包括以下两个方面。

**( 1 )生涯决定方面的任务**

* 求职技巧(收集、使用信息，写简历，学习着装礼仪，面试准备，面试后的行动)。
* 寻求、整理就业相关的有效信息(相关的求职、考研和出国等信息)。
* 不同地方、行业、学校、专业可能的发展前景和利弊。
* 职业选择(理性选择并对选择负责)。
* 考研、申请出国的准备(包括知识、心理和考试的准备)。

**(2)个人成长方面的任务**

* 理解工作或者深造对恋爱关系和生活的影响(学习处理事业与爱情的关系，考虑自己多种生涯角色的平衡)。
* 规划工作（提高工作能力，适应工作时间）。
* 规划以后发展（分析此次生涯决定对下次规划的影响，再次进行自我探索、工作探索，为下一次生涯选择作准备）。

**9 心理障碍与心理咨询**

**精神障碍的判断标准**

心理正常和异常之间通常并无明确的分界线，常呈现为一种连续的谱系，可以参考的标准有：

主观体验：是否感到明显的痛苦

社会常模和社会适应：是否符合社会规范

病因和症状：是否存在明显的症状和导致症状的原因

**精神障碍的初步判断**

1. **行为标准**

能否保持正常的学习、生活能力？

行为活动是否与其身份相符

是否表现出他人难以理解的言行举止

行为活动是否明显地减少或增多

是否保持与周围人群的正常沟通

是否表现出自杀意向、自杀行为或指定自杀计划

1. **情绪标准**

总体情绪感受如何

情绪反应是否和环境、诱因匹配

是否存在强烈的消极情绪（如忧伤、愤怒、焦虑等）

情绪是否稳定，是否存在波动，波动程度如何

情绪是否受本人控制，是否有失控倾向

是否存在情感解体或混乱的表现

1. **认知标准**

对面临的问题的解释如何？是否符合实际

能否有效地解决所面临的问题

注意力水平如何，是否能够保持必要的注意力

记忆力水平如何，是否存在长期、短期的记忆损害

逻辑思维能力如何，是否存在思维混乱的现象

认知范围是否发生改变，是否过于狭窄

自我认知如何，能否在总体上客观地看待自己

是否存在强迫性思维等异常思维表现

1. **生理标准**

睡眠状况如何

饮食状况如何

是否存在物质依赖的表现

是否有身体的不适感

总体生活节奏是否有明显变化

**精神障碍常见种类（p218-p223）**

1. **精神分裂症**

精神分裂症是种严重的慢性精神障碍，其字面意思是指心灵与自身和现实分离，以知觉、思维、情感、行为之间的不协调，精神活动与现实脱离为特征

精神分裂症主要表现为：

阳性症状：幻觉、妄想，言语紊乱

阴性症状：情感淡漠，意志减退

认知障碍：注意力、执行力、问题解决能力缺乏

**精神分裂症的初步识别**

患者在一个月内的大部分时间内表现出以下两种或两种以上的症状：

幻觉：感知到不存在的剌激（如幻听，幻视，幻嗅等）

妄想：没有根据地持有某种不合逻辑的推论结果（如关系妄想，被害妄想，钟情妄想等）思维言语混乱：经常跑题或缺乏连贯性行为紊乱或过度紧张

阴性症状：情绪表达减少或意志减退

1. **抑郁障碍**

抑郁症指情绪显著而持久（抑郁发作须持续至少两周）的低落为基本临床表现，并伴有相应的思维和行为异常的一种精神障碍

**表现**：

情绪低落、思维缓慢、活动减少

**抑郁症的初步识别**

轻度：情绪低落，冷漠，无精打采，表现下降，兴趣削减，自发性降低，感觉低潮，时不时伴有抑郁，身体机能紧张但大部分还未受损

中度：所有轻度症状被强化，整体机能轻度受损，疲倦焦虑社交出现障碍，可能出现饮食睡眠障碍，注意力难以集中，记忆减退，多数时候觉得沮丧，偶尔伴有心烦意乱，对疾病敏感，对挫败感容忍度低，觉得没有希望

重度：所有轻度和中度症状被强化，身体机能处于最低限度或已经完全停止运作，会想到自杀，一直很沮丧。

1. **双相障碍**

躁狂发作

至少持续1周有明显持续心境高涨或易激惹，或异常持续的目标行为増多或精力旺蛊症状期间还至少有以下3种症状：

自尊心膨胀或夸大睡眠需求减少

比平时更健谈或有持续讲话的压力感

意念飘忽或思维奔逸，自感言语跟不上思维活动速度

注意力不集中或集中不持久，或随境转移

目标导向活动增多或精神运动性兴奋

过度参与可能产生痛苦后果的高风险活动

躁狂期：情绪高涨，思维敏捷，行为增多

抑郁期：情绪低落，思维迟缓，行为抑制

躁狂期和抑郁期交替出现，躁狂期可能自伤/伤人，抑郁期可能自伤/自杀，单纯的躁狂很少见，躁狂的内核还是抑郁

(4）**焦虑障碍**

一种以特久性焦慮情绪为主的神经症，症状呈急性发作或慢性持续状态。

**病理性焦虑的特点：**

没有明确的对象或内容

焦虑程度与现实不符

焦虑症的焦虑和担心持续在6个月以上，其具体症状表现为：

身体紧张，植物性神经反应过强，过分机警和担心

**广泛性焦虑的初步识别**

广泛性焦虑的典型表现：

反复过度担心心、思慮一些事情，有时甚至为“不足挂齿”的小事

焦躁不安，易动怒，有时也会哭泣感觉增强，无法集中注意力

睡眠问题：入睡难、易醒、睡不踏实

伴有运动神经过度兴奋：

心悸，心慌，胸闷，出汗等

坐立不安、搓于顿足、四肢发抖等

**恐怖症**

恐怖症又叫恐惧症，是以过分和不合理地惧怕外界客体或处境为主的神经症

患者明知没有必要恐惧，但仍不能防止恐俱感发作，恐惧感发作时往往极力回回避所害怕的客体或处境，或是带着畏俱去忍受

炳理性的恐惧往往与现实情境不相符

恐怖症常表现为：社交恐惧症、幽闭恐惧症、广场恐惧症、考试恐惧症等

(5）**强迫障碍**

强迫症又叫强迫性神经症，患有此病的患者总是被种强迫思维或行为所困扰

在生活中反复出现强迫观念及强迫行为。患者自知力完好，知道这样是没有必要的，甚至很痛苦，却无法摆脱。

**强迫症的初步判断**

**强迫观念的诊断标准：**

一些想法、冲动或者影像重复产生并持续，是强迫性地闯入意识的、不适宜的，并引发显著的或者痛苦情绪

不知焦虑或者痛苦情绪是对显示问题的过度焦虑

试图用其他观念或者行动忽略和压抑这些强迫观念

能够认识到强迫观念是自己思维的产物

**强迫行为的诊断标准**：

重复的行为(洗手、检查)或者精神动作（祈祷、默念）

强迫行为目的是摆脱或者减轻痛苦情绪，或者阻止一些可怕的事情或情况发生；但强迫行为与它们试图压制或者阻止的事情之间的联系不具有现实性或者明显过度

**典型特点：**

明知不必要但无法自控而为之（思维和行为）

强迫与反强迫并存

因强迫表现而持续感受到明显的痛苦情绪或正常生活功能明显受损

知道强迫来自自我，而非外界

(6）**人格障碍**

人格（ personality ，个性）是一个人固定的行为模式及在日常活动中待人处事的习惯方式，是全部心理特征的综合

人格障碍是指明显偏离正常且根深蒂固的行为方式，具有适应不良的性质，其人格在内容上、质上或整个人格方面异常，由于这个原因，病人遭受痛苦和／或使他人通受痛苦，或给个人或社会带来不良影响

**特点：**

人格障碍起病于青少年时期，并一直持续

整体上的行为偏差，很难归于某类精神疾病

人格障碍者对自身人格缺陷常无自知之明，难以从失败中吸取教训——痛苦

人格障碍者一般能应付日常工作和生活

**原因：**

重大的创伤和丧失：如丧亲、性侵

不当的教养方式：溺爱﹣包办型、心理问题的父母

**人格障碍的分类**

A 类：古怪

使人感到不自在、与众不同，其古怪之处在于与人相处的方式

分裂样、分裂型、偏执型

B 类：反常

难以控制情绪，与他人相处时存在特定困难

反社会、边缘型、表演型、自恋型

C 类：焦虑

人格特质中都有明显的焦虑和恐惧回避型、依赖型、强迫型

**导致精神障碍的原因**

从生理-心理-社会的模型理解精神障碍：

生理因素

心理因素

社会因素

**如何应对**

***早发现早治疗:自己有精神障碍怎么办***

**1.及时就医并遵医嘱进行治疗**

在怀疑自己有精神障碍时，最好的办法就是调整好心态，及时向专业人士求助。如果你对就医心存顾虑，可以先从身边容易获得的资源入手 。

如果你打算去精神科就诊，那么就要做好准备。一般来说，精神科医生的初诊会持续10~20分钟，所以你要提前准备好自己的主诉问题，把自己感受到的痛苦、症状充分地告知医生，积极配合医生的问诊。当医生建议你服药时，如果你对服药心存顾虑，可以坦诚地和医生沟通，并确认清楚服药的注意事项和复查等事宜。

**2.医疗资源如何与心理咨询资源相结合**

精神障碍患者除了可以利用医疗资源，向精神科医生求助，服用精神类药物，还可以借助心理咨询的支持。患者如果想采用医疗资源和心理咨询资源相结合的方式治疗疾病，则需要了解这两种资源的不同。

精神科的心理治疗和心理咨询适用的范围及工作方式是不同的。心理咨询服务于遇到心理困扰而非精神障碍的人群以及各类型的轻度心理障碍者，如神经症、人格障碍、适应障碍等 而精神科的心理治疗面向精神分裂症、双相情感障碍、重度抑郁等重症 神障碍患者，也包括某些较重的神经症及人格障碍患者。二者的服务对象有一定的交叉，但也存在明显不同。

如果你怀疑自己或身边的人有严重的精神障碍(如重度抑郁)，首选的是去精神科做一个明确的诊断，如果被确诊为精神障碍，那是否配合心理咨询要由精神科医生来判断。有些重症患者，心理咨询对他的帮助是微乎其微的。而另一些患者，在药物治疗的同时配合心理咨询效果更佳。

如果你不确定自己是否严重到要去精神科做药物治疗，也可以先选择和心理咨询师见面，通过初次评估，让心理咨询师来帮助自己判断是否需要去精神科诊断和治疗。

**3.休学及休学后重返校园的适应**

大学生在有些情况下，不适合继续学习时，可能需要办理休学或住院治疗，基本痊愈后可以重返校园。大学生需要正确对待休学，休学往往只是暂时的，在患某些精神疾病的情况下也是最好的选择。

重返校园对痊愈的大学生来说，是一个新的适应过程，既包括学业上的适应，也包括人际

会引发其他的问题。 关系上的适应，是社会功能逐渐恢复的过程，也是一个格外要留意的时期，

绝大部分大学生经过治疗后，在学业和人际适应上情况较好，能够融人校园生活中，正常行使社会功能。有一些大学生处于症状的残留期，返回校园后，在日常生活和学习中仍然存在一定困难 。这类大学生要提前做好心理准备，要认识到出现这种学业上的困难是正常的，在心里接纳这一时期的状况，为自己设定符合当前阶段的学习目标，循序渐进，而不要过于急躁，以免功亏一篑。由于长时间和社会关系脱离，部分学生可能会在人际适应上存在一定困难，在这种情况下，学生可以选择一些团体咨询的支持资源，慢慢恢复人际功能。

此外，大学生也可以利用学校里的心理咨询资源，向心理咨询师寻求帮助。

**4.什么情况下自己是有危险的**

有些精神障碍会威胁到个人的生命安全，及时识别出潜在的威胁非常重要。

在诸多精神障碍中，抑郁症是大家最耳熟能详的。由抑郁症所导致的自杀意念和行为是我们需要识别的首要信号。人进人抑郁状态时，会感受到严重的心境低落，思维迟缓和意志行动减退，严重时会出现自杀意念，即产生想要结束自己生命的想法。也许你会认为每个人的生命中都曾有过某个瞬间想到死亡，但当这种想要结束生命的想法长期存在，而且经常出现，表现出固定的自杀意念时，这就是一个提醒你正处于危险中的信号。此时，你要及时向专业人员和身边的人寻求帮助。

一些伴有精神病性症状的精神障碍者，会因病产生幻觉，出现幻听和幻视觉。有时，幻听到的声音也在敦促着个人去自杀或者是伤害别人，这也是一个危险的信号。如果你听到有人让你自杀或者伤害别人的声音，一定要及时就医，进行有效治疗，保障自己和他人的生命安全。

**5.自己有精神障碍，该不该和别人说**

假如你确诊了精神障碍，相信你心里一定会产生很多问题:说还是不说?如果要说，和谁说，说什么?

**对于“说还是不说”“如果要说，和谁说”的问题，这里给出以下建议。**

(1)如果在治疗过程中你可以正常地学习和生活，那么你可以选择不告诉别人，也可以只告诉自己的好朋友或者信任的人。

(2)如果疾病会影响到你的社会功能，比如社会交往、学习等，你可以这样做:①和自已比较信任的朋友说;②告诉自己的班主任老师，因为如果需要帮助，班主任老师就在身边;③告诉与自己朝夕相处的人，比如室友。

**对于“说什么”的问题，这里给出以下建议。**

(1)不仅仅是告诉对方你得了某种病，你还需要对此病的症状做一些科普和解释，这样可以帮助你更好地和周围人相处，因为绝大部分人对于精神障碍了解得并不多，甚至会感到害怕。

(2)直接具体地告诉对方你的需要，这样可以帮助别人更好地与你相处。

**温暖和支持:身边的人有精神障碍怎么办**

1.建议对方寻求专业帮助

2.给予对方温暖和支持

3.精神障碍患者会伤害别人吗

如果你有担心，或者该同学的确有伤害他人的倾向，你可以到学校的心理咨询中心寻求心理咨询师的支持，通常心理咨询师会对风险进行评估，并给予相应的建议。如果该同学真的有伤害他人的风险，学校也会做相应的处理，以保障其他同学的安全。

要不要告诉父母:和父母沟通的建议

**要不要告诉父母：和父母沟通的建议**

大学生得了精神障碍后，有的人会选择告诉父母，有的人不会告诉父母。不管告诉不告 关于与父母沟通的问题，建议你采用下面的做法。

**1.评估父母可能的反应和会遇到的困难**

在告诉父母之前，你可以先设想一下，父母的反应可能会是什么样的?会遇到哪些困难?建议将父亲和母亲分开设想，父母的反应很有可能会不一样。

这些都是需要评估和考虑的问题。关于是否要告诉父母这个问题，评估之后可能你心里已经有答案了。当然并非我们的评估(设想)就一定是事实，父母不一定会像我们预设的那样反应。

**2.明确沟通的目的**

通常来说，有3个目的:一是让父母了解目前自己患病的情况;二是对疾病的知识进行普及;三是表达自己的期待和需求。

**3.温柔而坚定地表达自己的观点**

在沟通时，你可以温柔而坚定地表达自己的观点。在告诉父母病情的时候，先调整好情绪，在情绪稳定的时候和父母沟通;在对疾病知识进行普及时，要自己先对疾病有一定的认识和了解，再与父母沟通，建议告诉父母疾病的症状表现、治疗方式，以及治疗过程中需要父母给予哪些支持;表达自己的期待和需求时，需要直接、清晰、明确地表达自己的期待，比如告诉父母治疗和康复需要时间，在这段时间不希望自己压力过大，希望父母不要关注自己的学习。

**4.父母不理解自己时可采取的做法**

在少数情况下，父母不仅不能提供支持，还不理解自己，甚至有的父母还会给患者带来更大的压力和负担。这种情况下，建议你可以尝试和父母沟通，如果沟通后还是达不到目的，你可以寻求专业帮助和其他的社会支持。大学生的一个主要心理发展任务就是独立，大学生也需要学习独自面对自己的困难。

**5.情况严重时必须和父母说**

通常情况下，患严重的精神疾病，有自杀或者伤害他人的风险时，需要告诉父母。因为在患有某些严重精神疾病时，患者会失去部分行为能力，存在伤害自己或他人的风险，需要监护人监护。这是为自己负责，也是为他人负责。

**不是吃药这么简单:精神障碍复发的预防与应对**

**1.精神障碍复发的预防**

精神障碍有一定的复发率。患者必须遵医嘱、坚持服药、按时复诊、及时去除引起复发的高危因素，这是防止精神疾病复发、提高生活质量的关键。

精神障碍的治疗通常在症状消除后，还需要一段时间的维持治疗，有的患者在症状好转或消失后就自行停药，不去医院复诊，这是一种错误的做法，维持治疗对于防止复发有非常重要的作用。

对大部分精神障碍患者来说，吃药可以改善症状，如果只吃药，其他什么都不管，不去除引起复发的高危因素，则很可能还会复发。 多管齐下的综合干预是最好的方法。在进行药物治疗之余，患者要积极调整自己的生活和行为模式，有时候还需要家庭参与进来，一起进行调整和改变。

**2.精神障碍复发的应对**

如果患者遇到复发的情况，到精神疾病专科医院寻求专业治疗永远是一个好的选择，一定要遵医嘱进行治疗。

**心理咨询的特点(p193)**

**(1)助人自助**

心理咨询师会在咨询过程中运用心理咨询的原理和方法来帮助来访者解决其心理困扰，这个过程并不是心理咨询师直接解决问题，而是“助人自助”的过程，目的是让来访者自己发现自己身上的积极资源，从而找到解决问题的方法。

**(2)互动性**

很多人认为心理咨询和一般看病过程一样，因此，他们进了心理咨询室之后就喋喋不休地先给心理咨询师讲一堆的问题和症状，讲完之后等着心理咨询师“开处方”。其实心理咨询师和来访者的交互并非是一问一答的过程，而是互动的。心理咨询师会提问，但这种提问不是为了“开处方”，而是为了促进来访者自身进行探索和思考 。

**(3)心理性**

心理性的意思就是心理咨询解决问题的范畴是心理问题，而一些非心理的问题则不属于心理咨询的范畴。心理咨询不能直接给你好成绩，也不能让离开你的男朋友/女朋友回来，但是它可以帮助你探索获得好成绩的方法，找寻正确应对失恋伤痛的方法。

**心理咨询的适用对象、获益、设置**

**适用对象（p194）：**各种由生活人际关系压力而产生心理冲突的人

精神正常的遇到了心理困扰的个体，患有精神障碍，正在接受精神科治疗的个体，医生建议配合心理咨询。

**获益（p194）**

**发展性问题**，就是个体在某一发展阶段遇到的问题，如果不能顺利完成这个发展阶段的任务，个体就可能会出现问题，这些问题常人都可能会遇到。帮助每个人适应发展阶段的任务，增进身心健康、提高生活质量、实现自我价值，这是心理咨询的宗旨。发展性问题包括生涯规划。恋爱关系、新生人学适应、人际关系等问题，如张帅见到佳琪就紧张，这就属于发展性问题。

**障碍性问题**，是人们在生活、学习、工作及各种人际关系中遇到的困难和烦恼，心理难以适应，导致较严重的心理障碍问题。

**心理咨询主要解决的是发展性问题**。大学生通过心理咨询可以了解自己处在什么样的发展阶段，需要发展哪些心理品质，以及怎样发展这些心理品质，以便顺利地发展自己，取得更大成功。

**设置（p195-p196）**

**保密原则：**一般情况下，来访者的秘密不会被别人知道，但有两个例外：一是可能伤害自己或他人的情况，二是法律规定需要披露的情况。

**地点设置原则**：心理咨询是在固定的装饰得比较有安全、温暖感觉的心理咨询室进行的。

**时间设置原则**：固定时间、固定频率、固定时长

**预约设置原则**：预约设置，一方面是心理咨询中心有人任意来往，给来访者造成不安全的感觉；另一方面是为了保障心理咨询师有休息的时间，能够在咨询后有足够的时间整理自己的思绪，做好迎接下一位来访者的准备。

**转介原则：**在遇到下列情况时，心理咨询师可以将来访者转介到其他的机构或心理咨询师

1. 不属于心理咨询解决的范畴
2. 心理咨询师个人问题

**专业关系：**咨询师与来访者需保持单一的专业的工作关系

**心理中心资源利用（p200-p201）**

* 1. **大学生了解心理健康知识的途径**

当遇到心理困扰或者想进行自我探索时，除了直接寻找心理咨询，还有一些其他渠道可用于了解心理健康相关知识。

在大学校园里，学校的心理社团会组织一些心理健康知识的传播活动 。

除了学校里的活动，一些心理健康服务机构也会不定期地举办一些活动。

网络上也有很多心理健康相关知识的内容 。

除了以上获取心理健康知识的途径，还有一个蕴藏海量宝贵资料的地方--图书馆，大学生可以走进图书馆，翻阅和品读心理学书籍。

**2.挑选适合自己的心理健康服务**

前面已经介绍了心理咨询的不同形式和不同流派。每个人的心理困扰都各不相同，大学生可以基于对这些知识的了解，根据自己的诉求，选择合适的心理健康服务。

**3.挑选适合自己的心理咨询师**

首先，心理咨询师的专业性要过关;其次，也是最关键的一点--自己内心对于心理咨询师的感受，这也是在整个心理咨询中最重要的部分。一个好的、适合你的心理咨询师可以让你有以下感受。

(1)可以信任他

(2)愿意向他倾诉

(3)感到被倾听、被接纳和被理解

(4)感到有成长和改变

**10 生命教育**

**生命意义的探寻途径（p234）**

**(1)创造和工作**

创造和工作会给人带来价值感，也是成就感的获得途径。职业的存在意义，在失业时最容易表现出来。

**(2)经验**

“经验”这个途径是个人通过体验某个事件和事物，如工作的本质、文化、爱情等，来发现生命的意义。

**(3)经历苦难**

人在经历苦难的时候，可以通过认识人生的悲剧性，促使自己深思，寻找自我，最终发现人生的意义，达到自我超越。

**生命的定义**

医学：生物活着的状态

生物学：由高分子的核酸蛋白体和其他物质组成的生物体所具有的特有现象

心理学：人的生命即意识到的自我，从婴儿期开始慢慢发展，生命的全过程就是由一次次的生命活动所组成

**死亡的定义**

生物学：死亡指其一切生命特征的丧失且永久性的终止，而最终变成无生命特征的物体。

心理学：死亡是每个人的人生最大最完全的丧失，属于对人格自我最为强大、最后不可回避的毁灭冲击性心理威胁和内部应激原刺激。

**哀伤和丧失的五阶段（p237）**

**(1)否认。**否认丧失的事实，不愿意承认事情发生在自己身上。

**(2)愤怒。**愤怒可能针对别人，也可能针对自己，甚至指责别人，把情绪强加给他人。

**(3)讨价还价。**个人通过讨价还价，去改变失落无助的状态。

**(4)抑郁和消沉。**抑郁和消沉可能是个人在丧失重要人的时候都会经历的阶段，也是个人比较难过的关口。

**(5)接受。**这是哀伤的最后一个阶段，在这个阶段，人开始意识到生活必须继续下去，开始接受失去重要人的事实，渐渐走出哀伤，变得更加坚强

并非所有的人都要经历这5个阶段。个人如果长期这样，不释放自己内心的痛，对心理健康可能会产生消极的影响。这里建议经历丧失的人要面对自己内心的悲痛，将自己内心的悲痛和伤心释放出来 。

**心理危机的定义（p238）**

存在具有重大影响的心理事件，主要指一个人赖以生存和发展的基本需要和供给发生了改变，这种改变可能是负面的。

**心理危机的类型**

根据危机刺激的来源分类

**（1）发展性危机**

发展性危机是指在正常成长和发展过程中，急剧的变化或转变所导致的异常反应。发展性危机被认为是正常的，每一次发展性危机的成功解决都是大学生朝着成熟和完善迈步和阶梯。发展性心理危机如果能顺利度过，将会促进大学生心理发展，使其获得更大的独立性，走向成熟。

**（二）境遇性危机**

境遇性危机是指突如其来的、无法预料的和难以控制的心理危机。区别境遇性危机和其他心理危机的关键是引发大学生心理危机的重大生活事件，是大学生本人无法预料的和难以控制的。境遇性心理危机主要是指各种外部环境造成的心理危机，如遇到突发的外部事件（新友突然亡故、父母失业、与同学或老师冲突等）而引起的心理危机，或是指受到突然的侵犯和恐怖事件（遭到强奸、被抢劫和暴力侵犯等）而引起的心理危机。

**（三）存在性危机**

存在性危机是指大学生因为人生的存在性问题而产生的心理危机，如人生的目的、意义、价值等的出现而导致的个人内心的冲突和焦虑。个体在大学前和在大学阶段后都在不断地追问和探索存在问题。存在性心理危机的成功解决对大学生的人生观、价值观和世界观的正确树立有着重大的影响。

**心理危机的产生机制（p239-p241）**

心理危机的产生是**应激源因素和个人易感性因素**共同作用的结果。

**应激源**即能引发应对反应的刺激或环境需求，也就是能引发心理危机的事件，但事件的本身不一定会直接引发个人心理危机，还要通过个人的应对能力等因素发挥作用，即个人易感性因素。**个人易感性因素**指容易引发应对反应的个人因素，包括个人的性格特征、应对方式等。

**应激源**

大学生已进人生理发展的青春期晚期，正处于生理发育的基本成熟和部分心理发展相对滞后的特殊时期，人生观、价值观和世界观逐渐形成，心理状态还不稳定，容易受到外界的各种影响而产生心理危机。大学阶段也是种种人生压力相对集中的阶段，当问题发展到一定程度而不能克服和有效解决时，极易引发自伤、自杀、伤人、杀人事件。 当前引发大学生产生自杀心理危机的主要应激源因素有以下8个方面，其中最主要的3个**应激源**是**学业受挫、爱情受挫和严重家庭冲突。**

(1）学业受挫（44%)，比如考试失败、学习成绩下降、学习效率低下等。(2）爱情受挫（38%)，如失恋的打击、三角恋的纠纷等。

(3）严重家庭冲突（19%)，比如家庭关系不良、家庭期待过高等。

(4）身体疾病（12%)，比如一些长期的、慢性的身体疾病，或者突发的严重身体疾病。

(5）人际关系冲突或恶化（10%)，比如被狐立、和别人发生冲突等。

(6）参加重大赛事及考试失利（8%)。

(7）求职受挫（8%)，比如就业形势严峻、求职不顺等。

(8）重要他人死亡或重病（8%)。

还有其他的一些因素，比如过去经历的创伤性事件，如果当前生活中的一些事件和经力诱爱了过去的创伤体验，也有可能成为引发心理危机的因索。

**个人易感性因素**

现实生活中，绝大部分人遇到了问题，并不会发生心理危机，都能从阴霾中走出来。虽然

有应激源因素存在，但是决定发生心理危机的因素是个人易感性因素。通常情况下，个人易感性因素主要有以下5种。

**(1）认知方式。**对外在事件的认知在个人应对危机事件的过程中起着重要作用。

(2）应对方式。应对方式又称应对策略，是个人在应激期间处理应激情境、保持心理平衡的一种手段。

**(3）社会支持系统。**大学生的社会支持系统通常包括家人、同学、朋友、老师和学校各级组织等。个人如果没有一个质量较高的社会支持系统，就容易陷人心理危机。

**(4）人格特质。**人格包含气质和性格两个部分。气质有4种类型：胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。胆汁质和抑郁质两种气质类型的人易产生心理危机。胆汁质的人往往比较急躁，俏绪易激动，做事冲动，容易走极端，欠思考。抑郁质的人是另一个极端，他们比较敏感、不想与人交流，情感体验深刻，在困难面前常常怯儒、自卑。对于性格，内倾型和顺从型性格的人易产生心理危机。

**(5）其他因素。**其他因素包括过往经历、适应能力和生理条件等，如过去是否有过严重

的精神创伤、身体是否残疾等。

**危机的识别（p245-p246）**

1. 言语线索——直接和间接的表达

“我不想活了。”

“我想自杀。”

“我真希望我死了。”

“如果不．...．我就自杀。”

②间接的言语线索

“活着没有意思。”

“我的问题根本解决不了。”死了比活着好。”

“没有我大家会更好。”

“我再也无法忍受了。”

“很快我的所有问题都结束了。”

“现在没有人能帮我。”

“我感到没有希望。“

1. 情绪线索——感受

最核心的感受是绝望。孤独、愤怒、内疚、难过、无望、无价值感、无助也都是可能·产生心理危机的感受。

(3)行为线索——行动

学习成绩下降，注意力不集中。

疏远家人和朋友，在学校表现出退缩和逃避。

食欲减退。

分发财物，道别。

酒精或者药物滥用。

不计后果的行为。

极端的行为改变。

自我伤害。

严重抑郁后突然的平静。

(4)情境线索伴随 丧失感的压力事件

突然被所爱的人拒绝，不情愿地分手等。

失去重要的目标或梦想，如考研失败、找工作失败、作弊被开除等。

感到被所爱的人背叛。

所爱的人去世。

患了绝症。

与重要他人的近期冲突。

突然失去自由，比如犯罪被捕。

失去经济保障或者面临其他重大经济问题。

(5)生理线索身体情况的改变

对什么事情都缺乏兴趣。

睡眠障碍(失眠、多梦、早醒等)。

食欲体重改变下降。

身体健康问题(心悸、头痛等)。

性欲改变/减退。

**危机的应对（p243-p248）**

**当自己遭遇心理危机时**

1. 积极调适情绪
2. 转变认知方式
3. 寻求社会支持（专业帮助、他人支持）
4. 向信赖的人表露自己的状况
5. 保持生活的基本规律
6. 从现实层面进行应对

**当你发现别人正处于危机时**

1. 确定位置和保证安全：了解对方此刻在哪里，在做什么，是否安全
2. 安抚情绪和表达支持：这个时候最重要的是倾听对方，承认对方的想法和感受，不反驳对方，表达对对方的关心
3. 寻求外界帮助：这个时候求助于外界是最好的选择，告诉老师有助于大家一起想办法帮助处在危机中的同学解决问题

**危机事件影响群体的自我照顾：**

1. 接纳自己的感受
2. 注重情绪疏导
3. 相互支持