**心理卫生学概论的提纲**

\*\*\*\*\*\*

第一讲：做一个心理健康的人

一个十全十美的，好得不能再好的人，他的心理到底什么样儿啊？世界卫生组织

有七条标准，是关于心理健康的……

第二讲：心理过程（一）（感觉，知觉，思维）

我们把人的心理活动一刀一刀地解剖开来。分析心理活动是怎么形成的，包括哪些内

容；十全十美是什么样的；不好的又是什么样的；我们如何预防、矫治不好的……

第三讲：心理过程（二）（注意、记忆、智能、自知力、定向力）

咱们中国传统的观念认为，早上记忆力最好。其实是错的。“早点儿睡，晚点儿起，

又省灯油又省米”是典型的小家经济模式的产物。这种模式，有百害而无一利……

第四讲：心理过程（三）（情感，意志，意识）

喜怒不形于色不是一种良好的心理品质。喜怒要形于色，可以缩短你与周围人的距离

……

第五讲：人格

有些同学产生疑问了，你说的那些现象我身上都有点儿，那我算不算有毛病？肯定没

毛病。因为只要能够认识到自己的人格有问题，那他肯定能改，不用费多大劲……

第六讲：生态环境、亚文化与心理健康

地理环境对人格的形成、对心理健康的影响非常大，一方水土一方人啊……上海人为

什么算得精呢？因为上海是一个没有资源的弹丸之地，必须开源节流，见缝插针，水系发

达的地区，人思考问题的方式可能弯弯绕绕就多一些……

第七讲：生活习惯与心理健康、挫折与应对、心理咨询与心理治疗

幽默是一种良好的心理防御机制，但一定要注意，不能幽别人的默，一定要幽自己的

默，要学会自嘲。一个人要是学会自嘲了，那他的心理就成熟了，说明他认识了自己，社

会适应能力强……

第八讲：常见精神障碍和身心疾病

常见精神障碍有：精神分裂症、偏执狂、感应性精神病、反应性精神病、躁狂症、抑

郁症……而高血压、哮喘、肥胖、糖尿病、经期紧张综合症、牛皮癣、视神经疲劳等疾病

，都与心理有关。

第九讲：神经官能症

有一种几乎我们每个人都经历过的心理功能障碍，叫做神经性官能症。我一说大家就

了解了：最近睡不好觉，心烦意乱；看哪儿都不顺眼，老想骂骂人，发泄发泄；最近心情

不大好，生活琐事都凑到一块儿了，烦闷得很……

第十讲：恋爱心理卫生和性心理卫生

电影，电视剧中经常有这样的情节，男的追女的，在大雨中站了几个小时，大病一场

。以此来歌颂爱情的神圣与伟大，这实际上是种误导，不符合心卫生的要求……