



1、▲心理健康的标准（马斯洛和米特尔曼）

- 是否有充分的安全感；
- 是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的行为；
- 自己的生活理想和目标是否切合实际；
- 能否与周围环境事物保持良好的接触；
- 能否保持自我人格的完整与和谐；
- 能否具备从经验中学习的能力；
- 能否保持适当和良好的人际关系；
- 能否适度地表达和控制自己的情绪；
- 能否在集体允许的前提下，有限地发挥自己的个性
- 能否在社会规范的范围内，适当地满足个人的基本要求



▲大五人格的要素

开放性 (openness)：具有想象、审美、情感丰富、求异、创造、智能等特质。

责任心 (conscientiousness)：显示胜任、公正、条理、尽职、成就、自律、谨慎、克制等特点。

外倾性 (extroversion)：表现出热情、社交、果断、活跃、冒险、乐观等特质。

宜人性 (agreeableness)：具有信任、利他、直率、依从、谦虚、移情等特质。

神经质性 (neuroticism)：难以平衡焦虑、敌对、压抑、自我意识、冲动、脆弱等情绪的特质，即不具有保持情绪稳定的能力。

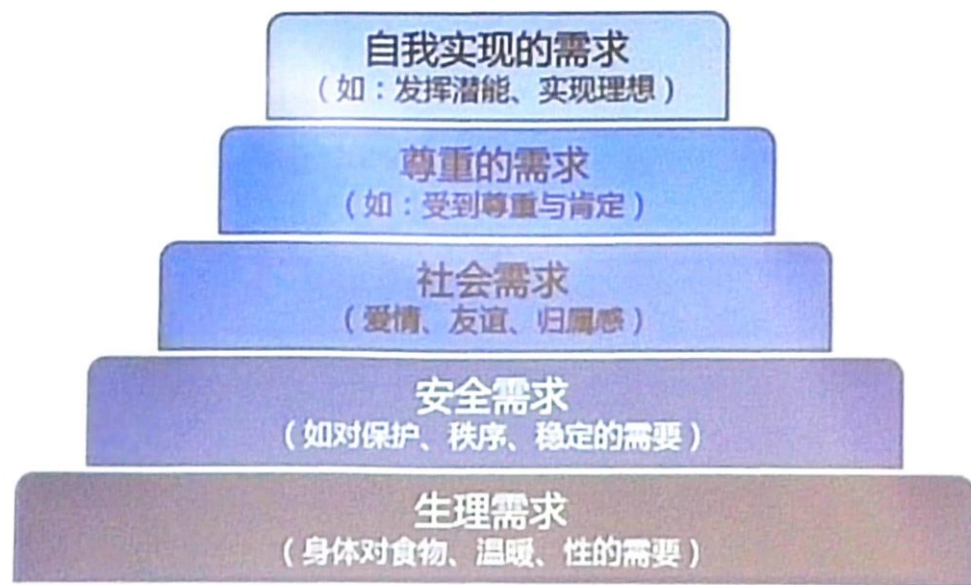
▲2、MBTI要素(Myers Briggs Type Indicator, 提出者为迈耶斯和布里奇斯)

注意力方向	外向	E (Extrovert)	内向	I (Introvert)
认知方式 (如何搜集信息)	直觉	N (Intuition)	知觉	S (Sensing)
判断方式 (如何做决定)	理性	T (Thinking)	感性	F (Feeling)
生活方式 (如何应对不确定性)	判断	J (Judgement)	感觉	P (Perceiving)

- 内向者聚焦于内心世界，从思想、记忆和经验中汲取能量
- 外向者聚焦于外部，从与人相处中汲取能量
- 内向者喜欢独立思考，书面沟通，不公开自己的批判性想法。
- 外向者，与人交流，越说越明白。
- 思考者（对事）：理性分析客观事实，考虑所有与具体情况相关的已知、可证明因素，富有逻辑性地决定如何行动；
- 感觉者（对人）：关注人与人之间的和谐，富有同理心、善于人际沟通和人际关系的建立。
- 直觉者关注全局（森林）
- 知觉者关注细节（树木）



4、▲关系的重要性（马斯洛需要层次论的视角）



6、▲罗伯特·斯滕伯格的爱情三角理论



5.1 ▲晕轮效应

晕轮效应，指人们看问题时，像日晕一样，由一个中心点逐步向外扩散称越来越大的圆圈，是一种在突出特征这一晕轮或光环的影响下而产生的以点带面，以偏概全的社会心理效应。



5.2 ▲投射效应

投射效应是将自己的特点归因到他人身上的倾向。即以己度人，认为自己具有某种特性，他人也一定会有与自己相同的特性，把自己的感情、意志、特性投射到他人身上并强加于人。



5.3▲刻板效应

人们头脑中关于某一类人的固定印象的心理现象。

- 亲密包括热情、理解、沟通、支持和分享等爱情关系中的常见特征。
- 亲密主要是情感性的。
- 承诺指投身于爱情和努力维护爱情的决心。
- 承诺本质是认知性的。

6.2 ▲激情

- 主要特征为性的唤醒和欲望。激情常以性渴望的形式出现，但任何能使伴侣感到满足的情感需要都可以归为此类。
- 激情主要是动机或者驱力。

* ▲ 安全型依恋风格（人群中最多）

- 容易接近他人，在亲密关系里感到舒适放松。
- 依靠他人很自在，很少担心被抛弃相信他人的善良。
- 相信自己的价值，值得爱。

* ▲ 回避型型依恋风格

- 接近他人时不自在，难以信任依靠他人。
- 他人接近时感到紧张和不舒服。
- 避免和人亲密，害怕受伤害

7、▲ 依恋类型与亲密关系

情侣关系与早期亲子关系的相似。

* ▲ 焦虑矛盾型依恋风格

- 感觉他人在疏远自己，至少没有像自己期望的那样。
- 期待与他人关系紧密，但经常怀疑对方是否真心愿意和自己一起。
- 怀疑自己的价值，感觉别人会拒绝自己。
- 蜷缩在自己的世界，或者过度依赖亲密关系

▲ 依恋类型的稳定性

随着个人生活的改变，人的依恋类型可以发生变化。

8、▲汉斯·赛利的压力模型

●警戒阶段 (Alarm)

有机体无论什么时候遇到任何一个紧张刺激都会引起躯体内部的生理生化、体内环境平衡、内脏机能的变化，即生物有机体自身会动员起来进行适应性防御。

●抵御阶段 (Resistance)

* ▲抵御阶段 (Resistance)

有机体在肾上腺素分泌增加之后，就会出现心律、呼吸加快、血压增加、血糖含量增加等变化，以便充分动员体内的潜能应付环境变化刺激的威胁。

●衰竭阶段 (Exhaustion)

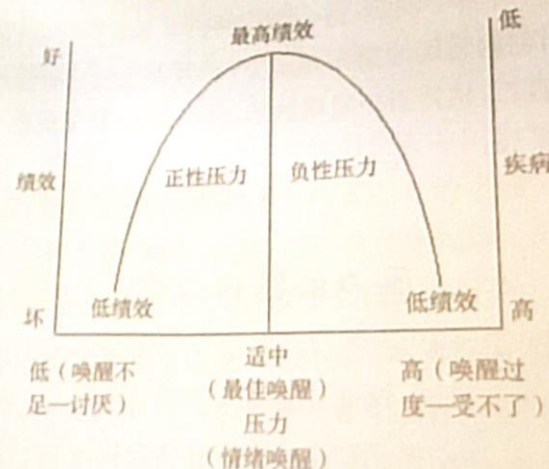
* ▲衰竭阶段 ((Exhaustion)

紧张刺激所致的威胁继续存在或躯体仍然像存在着威胁那样进行反应，抵御就会持续下去，必须的适应能力可能耗尽最后出现崩溃。这时机体会被其自身的防御力量所损害，导致疾病。

10、▲上海交通大学心理咨询预约方式

- 网络预约 上海交通大学心擎网
www.xinqing.sjtu.edu.cn
- 微信预约 “上海交通大学心理咨询中心” 微信公众号。
- 紧急上门求助

压力的耶基斯-多德森曲线



图表 9-1 耶基斯-多德森曲线

●压力管理的要义不是消灭压力，而是驾驭压力。

11、▲心理咨询的概念

- 心理咨询是“通过与个体持续的、直接的接触，向其提供心理援助并促进其行为、态度变化的过程。

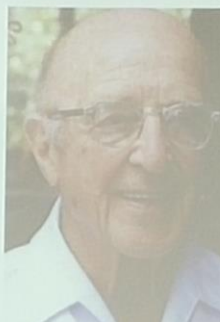
——Rogers

- 咨询是一种人际关系，在这种关系中咨询人员提供一定的心理气氛或条件，使对象发生变化，做出选择，解决自己的问题，并且形成一个有责任感，拥有独立个体，从而成为更好的人和更好的社会成员。

——Patterson

12、▲罗杰斯提出的成功心理咨询要素

- 同感
- 真诚
- 尊重



* ▲同感（共情or同理心）

- 同感（empathy，共情or同理心）指咨询师设身处地从来访者的参照标准去体会其内心感受，领悟其思想、观念和情感，从而达到对来访者境况准确理解的一种态度和能力。
- 同感可以帮助咨询师更深入地理解来访者，使来访者感到自己被理解被接纳，促进来访者自我表达和自我探索等。

真诚指咨询师要以真实的自我面貌出现，不带任何自我防卫式的伪装，以开放、自由的面貌投入到心理咨询之中。

真诚能让来访者产生信任感和安全感。

13、▲心理咨询的伦理

- 善行
- 责任
- 诚信
- 公正
- 尊重

- 心理师在工作中应保持其专业服务的最高水准，对自己的行为承担责任。认清自己专业的、伦理及法律的责任，维护专业信誉。
- 心理师应公平、公正地对待自己的专业工作及其他人员。心理师应采取谨慎的态度防止自己潜在的偏见、能力局限、技术的限制等导致的不适当行为。

* ▲尊重

- 尊重是指咨询师以平等、民主的方式来接纳、关注来访者（包括他们的现状、价值观以及人格特点和合理权益）的一种态度和能力。
- 尊重可以为来访者创造一个安全、温暖的氛围，使其最大限度地表露自己，尊重有助于来访者获得自我价值感，认识并发挥自身的潜能。

心理师工作目的是使寻求专业服务者从其提供的专业服务中获益。心理师应保障寻求专业服务者的权利，努力使其得到适当的服务并避免伤害。

- 心理师在临床实践活动、研究和教学工作中，应努力保持其行为的诚实性和真实性。

心理师应尊重每一个人，尊重个人的隐私权、保密性和自我决定的权利。

14、▲弗洛伊德理论简说

●人格学说

- 自我
- 本我
- 超我

●防御机制

- 本我是人格中最原始、最模糊和最不易把握的部分，是由一切与生俱来的冲动组成，依据快乐原则行事，寻求无条件的即刻满足；

- 主要是性的力量

- 超我是理想自我，是从自我发展起来的一部分，是道德化了的自我。

- 自我是现实化了的本能，是在现实的反复教训之下，从本我分化出来的部分；

- 依据现实原则行事，所谓识时务为俊杰。

* ▲防御机制类型



压抑、投射，否认，退行，固着，升华，置换，抵消，反向形成 (reaction formation)

14.2 ▲心理防御机制

- 自我同时照顾三个主人：外部世界、超我和本我压力山大，产生焦虑。
- 为了应对焦虑，产生防御机制。

把自己的愿望与动机归于他人，断言他人有此动机、愿望。

当遇到挫折和应激时，心理活动退回至较早年龄阶段水平，以原始、幼稚的方法应付当前情境。

把为社会、超我所不能接受、不能容许的冲动的能量转化为建设性的活动能量。

以从事某种象征性的活动来抵消、抵制一个人的真实感情。

压抑为将社会伦理道德所不容的，意识上不能接受的冲动、欲望，在不知不觉中抑制在无意识水平，令人自己也不能意识到它们的存在。

有意识或无意识地拒绝承认那些使人感到焦虑痛苦的事件，似乎其从未发生过。

心理尚未完全成熟，停滞在某一性心理发展水平。

因某事物而起的强烈情绪和冲动不能直接发泄到这个对象上去，就转移到另一对象上去了。

把无意识之中不能被接受的欲望或冲动转化为意识之中的相反行为。

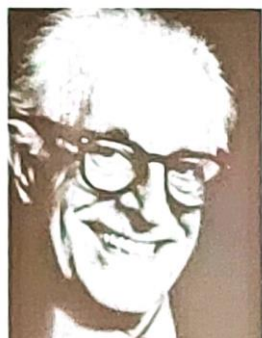
15、▲ 阿尔伯特埃利斯的合理情绪疗法 (RET)

▲ 埃利斯的ABCDE情绪管理理论

Rational Emotive Behavior Therapy
(合理情绪疗法、理性情绪疗法)

● 人的情绪困扰由于非理性的观念所致;

● 咨询方向纠正非理性观念。



- A : Activating Events (诱发事件)
- B : Beliefs (个体对诱发事件的评价、解释、看法)
- C : Consequences (个体情绪和行为的结果)
- D : Disputing (指同不合理的信念辩论)
- E : Effects (指通过疏通产生积极的情绪和行为)
- 不是有A导致C, 而是由B导致C !

* ▲ 不合理信念的特征

● 绝对化的要求

对事物的绝对化要求, 是指人们以自己的意愿为出发点对某一事物怀有认为其必定发生或不会发生的信念。这种信念通常是以“必须”和

● 过分概括

“应该”这类字眼联系在一起的。

● 糟糕至极

过分概括化是一种以偏概全, 以后一概十的不合理思维方式。

糟糕至极是一种认为如果一件不好的事情发生讲师非常可怕, 非常糟糕, 是指一种灾难的想法。

16、▲ 抑郁症的特征

● 抑郁症典型的症状是三低: 情绪情感低落, 思维迟缓, 意志活动减少。

● 一些患者还伴有思维内容障碍, 如自责观念或妄想, 甚至还有厌世轻生倾向。

● 重度抑郁症发作期的自杀企图和自杀行为倾向突出。

● 部分患者伴有躯体症状, 如身体多器官系统不适, 疲乏无力, 食欲性欲下降, 体重减轻, 入睡困难或早醒。

● 持续两周以上

17、▲躁狂症的特征

- “三高”，即情绪情感高涨，思维活动加速，活动增多；
- 部分患者伴有思维内容障碍，如夸大观念，扩大妄想，过分夸大自己的才智、身份、地位、经济实力；
- 部分患者伴有躯体症状：便秘、食欲增加、性欲亢进、睡眠减少、体力过分消耗，体重减轻，红光满面，神采奕奕

20、▲强迫症

- 强迫症（OCD）属于焦虑障碍的一种类型，是一组以强迫思维和强迫行为为主要临床表现的神经精神疾病，其特点为有意识的强迫和反强迫并存，一些毫无意义、甚至违背自己意愿的想法或冲动反反复复侵入患者的日常生活。患者虽体验到这些想法或冲动是来源于自身，极力抵抗，但始终无法控制，二者强烈的冲突使其感到巨大的焦虑和痛苦，影响学习工作、人际交往甚至生活起居。
- 有研究显示普通人群中强迫症的终身患病率为1%~2%，世界卫生组织（WHO）所做的全球疾病调查中发现，强迫症已成为15~44岁中青年人群中造成疾病负担最重的20种疾病之一。延误治疗的情形比较多。

19、▲创伤后应激障碍（PDST）的特征

重大刺激性事件获创伤性事件发生数日或数月后，反复或持续发生闯入性的创伤性体验重现、噩梦，或因面临与刺激相似或有关的情境而感到痛苦不堪，伴有心悸、冷汗、面色发白等身体症状，错觉、幻觉、持续的警觉性增高，睡眠障碍，易激惹，难以集中注意，回避相关或类似情境或有关人，对创伤性经历的选择性遗忘，对未来失去信心，社会功能严重受损，严重者甚至可有人格改变或人格解离。

21、▲精神分裂症的特征

- 精神分裂症是一种精神活动与现实环境相脱离，认知过程、情感过程、意志过程与个性特征等各方面互不协调、彼此分裂的精神病。
- 急性临床表现为思维障碍（联想散漫、言语破碎、思维中断）、情感障碍（情感淡漠、情感不协调）；幻觉（幻听、幻视等）；妄想（如被害妄想、关系妄想、夸大妄想、疑病妄想、被控制感、嫉妒妄想、钟情妄想等）等阳性症状为主；
- 慢性期临床表现则以缺乏动力、缺乏精力、缺乏兴趣、缺乏情感、缺乏礼仪、缺乏社交等精神功能衰退或缺失的“阴性症状”为主。