

应对困难

- 管理压力
- 预防疾病
- 乐于求助



2020年10月

心理异常

引自：《沈鱼钟精神病

爱情的本质



2020年10月

罗伯特·斯滕伯格爱情三角理论

引自：Robert J. Sternberg

依恋风格

• 安全型

在亲密关系里感到舒适，感觉接近他人是一件相对容易的事情，依靠他人也觉得很自在，很少担心被抛弃或者他人与自己过于接近。

• 回避型

在接近他人时感觉不自在，很难让自己信任他人、依靠他人，而当他人接近自己时也会同样感觉紧张和不舒服。

• 焦虑矛盾型

感觉别人在疏远自己，至少没有像自己期望的那样亲密。期待与对方有密切的关系，但是经常担心对方是否真心愿意和自己在一起。

2020年10月

人际交往与恋爱情感

人际交往中的效应

- 首因效应：陌生人，第一次形成的印象往往最深刻，而且影响对他人各方面的评价
- 近因效应：熟悉的人，最近一次接触给人留下的印象掩盖了对某人的一贯了解
- 晕轮效应：由中心点向外扩散，即在突出特征影响下产生的以点盖面、以偏概全的印象
又称光环效应、情人眼里出西施、爱屋及乌
- 刻板效应：人们头脑中存在的关于某一类人的固定印象，可以简化认识，但容易偏见
- 投射效应：将自己的特点归因到其他人身上的倾向，以小人之心度君子之腹

2020年10月

人际交往与恋爱情感

https://zhuanlan.zhihu.com/p/74091817?utm_source=qq 超有意思的50个经典心理学效应

MBTI

MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)

根据其编制者迈耶斯和布里奇斯母女的名字命名的人格测量工具。是以荣格所划分的8种类型为基础，并加以扩展，最终形成了四个维度16种类型。



图片来源于网络

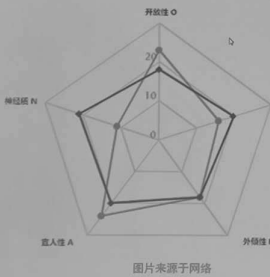
2020年10月

引自：慕标
略有修改

四维度：

外向 (E) Extraversion	-	内向 (I) Introversion
感觉 (S) Sensing	-	直觉 (N) Intuition
思考 (T) Thinking	-	情感 (F) Feeling
判断 (J) Judging	-	感知 (P) Perceiving

特质理论



图片来源于网络

2020年10月

大五人格测验 (OCEAN)

由美国心理学家麦克雷 (R.R. McCrae) 和科斯塔 (P.T. Costa) 等人在1989年提出，将人格分为5个方面：
开放性 Openness to experience
尽责性 Conscientiousness
外向性 Extraversion
宜人性 Agreeableness
神经质 Neuroticism

引自：慕标，略有修改

埃里克森人格发展八阶段

阶段	对应年龄	发展任务	核心问题	收获品质
婴儿期	0~1岁	信任 VS 不信任	我能相信他人吗？	希望
幼儿早期	1岁~3岁	自主性 VS 羞怯怀疑	我能自己说了算吗？	意志
学前期	3岁~6岁	主动 VS 内疚	我能有所超越吗？	目的
学龄期	6岁~12岁	勤奋 VS 自卑	我有足够的能力吗？	能力
青春期	12岁~18岁	自我同一性 VS 角色混乱	我到底是谁？	真实
成年早期	/	亲密 VS 孤独	我为某种关系做好准备了吗？	爱
壮年期	/	生育创造 VS 停滞	我的生命是否有所传承和延续？	关怀
晚年	/	自我整合 VS 失望	我的生命是有意义的吗？	智慧

2020年10月

心理咨询与心理治疗

引自：慕标

¥ ¥ 心理健康的标准（马斯洛和密特尔曼）

- ① 是否有充分的安全感
- ② 是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的行为
- ③ 自己的生活理想和目标能否切合实际
- ④ 能否与周围环境事物保持良好的接触
- ⑤ 能否保持自我人格的完整与和谐
- ⑥ 能否具备从经验中学习的能力
- ⑦ 能否保持适当和良好的人际关系
- ⑧ 能否适度地表达和控制自己的情绪
- ⑨ 能否在集体允许的前提下，有限地发挥自己的个性
- ⑩ 能否在社会规范的范围内，适当地满足个人的基本要求

¥ ¥ 心理咨询

罗杰斯（C. R. Rogers）

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力图其行为、态度的变化的过程。

帕特森（C. Patterson）

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，并且形成有责任感的独立个性，从而成为更好的人和更好的社会成员。

良好咨询关系的建立



2020年10月

心理咨询与心理治疗

引自：慕标，有2

¥ ¥ 心理咨询的伦理

善行：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。

责任：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，认清自己的专业、伦理及法律责任，维护专业信誉。

诚信：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。

公正：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避免自己潜在的偏见、能力局限、技术的限制等导致的不适当行为。

尊重：心理师应尊重每一个人，尊重个人的隐私权、保密权和自我决定的权利。

++ 精神分裂症

我国患病率0.65%-1.37% (不同省市, 2009-2014)

高峰年龄: 男性10-25岁, 女性25-35岁, 大多数初次起病于青春期至30岁, 中年为女性第二个发病高峰期

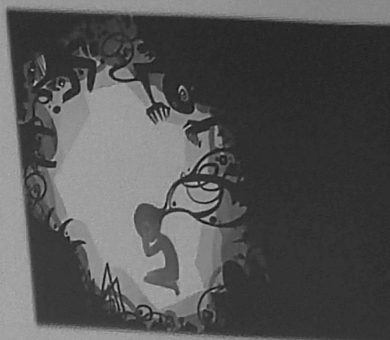
• 阳性症状:

思维障碍 (联想散漫、言语破碎、思维中断、推理奇特等)

情感障碍 (情感不协调等)

幻觉 (幻听、幻视、幻触、幻嗅等)

妄想 (被害妄想、嫉妒妄想、控制妄想、关系妄想)



• 阴性症状:

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

适应障碍

3个月内, 临床症状以情绪和行为异常为主。

常见焦虑不安、烦躁、抑郁心境、胆小害怕、注意力难以集中、惶惑不知所措和易激惹等。还可伴有心慌和震颤等躯体症状。

- 伴有抑郁心境
- 伴有焦虑
- 伴有混合性焦虑和抑郁心境
- 伴有行为紊乱
- 伴有混合性情绪和行为紊乱
- 未特定

认知行为疗法——理性情绪行为疗法*

A Activating Event	诱发事件	引起压力反应的主要刺激
B Beliefs	信念系统	对A的非理性想法 (伴随着具体的消极自我对话)
C Consequences	结果	由B引起的消极身体、精神行为后果
D Disputing	辩论	对每一个B以更理性和更合理的信念和自我对话代替的过程
E Effective Rational Beliefs	效果	评估辩论过程对C的效果, D是否减少了C

*RET (Rational-Emotive Therapy)
合理情绪疗法
埃利斯ABCDE疗法

双相情感障碍

全球终生患病率2.4%，中国深圳1.5%（WHO，2011）
自杀/自伤率20%左右，50%以上的患者19岁之前犯病

躁狂发作三高症状：

情绪高涨、思维奔逸、意志行为增强

抑郁发作三低症状：

情绪低落、思维迟缓和悲观、意志行为减退



2020年10月

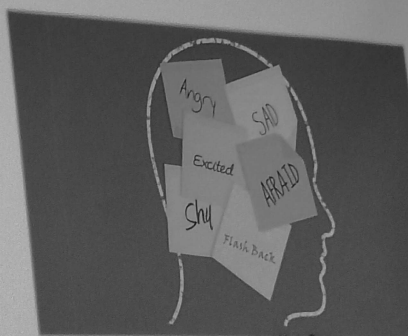
创伤后应激障碍PTSD

病因：

- 战争
- 重大自然灾害
- 重大犯罪事件和人为灾难
- 重大疾病问题

临床特征：

- 创伤性再体验
- 回避和麻木
- 警觉性增高



2020年10月

大学生常见心理异常

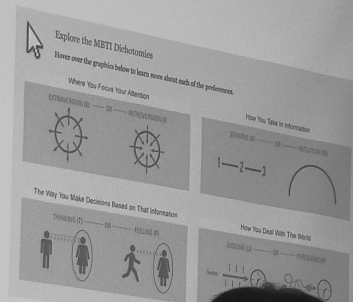
MBTI

MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)

迈耶斯和布里格斯母女俩
以荣格所划分的8种类型为基础
加以扩展，最终形成了四个维度16种类型

四维度：

外向 (E) - 内向 (I) 你的注意力在哪里
感觉 (S) - 直觉 (N) 你怎么接受信息的
思考 (T) - 情感 (F) 你怎么做决定
判断 (J) - 感知 (P) 你怎么做事



2020年10月

大学生的人格发展

课程回顾

- “一” 个目标 ➡ 健康
- “二” 项任务 ➡ 自我同一、亲密关系
- “三” 种能力 ➡ 了解自己、发展人际、应对困难

2020年10月

心理咨询与心理治疗