

第一章 心理健康：人生幸福奠基石

- 增进心理健康：预备警官的人生课题
- 心理健康的标准：我们终身努力的方向
- 心理健康教育的目标：做自己的心理医生

第一节 心理健康对当代大学生的重要意义

- 时代的课题——优化心理素质
 - 时代的主题：和平与发展
 - 国家和平
 - 经济发展
 - 社会发展
 - 个人发展
 - 能否成才不仅需要掌握知识和技能，更需要开发心理潜能，拥有健康的心理。
 - 士不可以不弘毅，任重而道远。仁以为己任，不亦重乎？死而后已，不亦远乎？

- 全面健康至少包括三个方面——身体健康、心理健康和社会适应完美。公安院校的大学生正处于个人成长和人生转折的关键期，良好的心理状态是放飞个人理想，追求幸福生活的重要基础。

第一节 增进心理健康：预备警官的人生课题

- 步入公安院校，成为共和国的预备警官，你准备好了吗？为了迎接挑战，更为了实现人生的梦想，你首先需要修好的课程是关于你自己，你的心理健康。

第一节 增进心理健康：预备警官的人生课题

- 1、心理健康是时代发展的要求
 - 与以往任何时期相比，当代大学生更需要心理健康的指导和锻炼。
- 2、心身疾病流行的严峻现实
 - 心身疾病，也称为心理生理障碍，是指由心理——社会因素引起的，与情绪密切相关的躯体疾病。

日本心身医学会制定的分类标准

- 皮肤系统。神经性皮炎、瘙痒症、斑秃、牛皮癣、多汗症、慢性荨麻疹、湿疹等。
- 肌肉骨骼系统。腰背痛、肌肉疼痛、痉挛性倾斜、书写痉挛等。
- 呼吸系统。支气管哮喘、过度换气综合征、神经性哮喘。
- 心血管系统。冠状动脉粥样硬化性心脏病、阵发性心动过速、心律不齐、高血压、偏头痛、低血压。
- 消化系统。胃、十二指肠溃疡、神经性呕吐、溃疡性结肠炎、幽门痉挛、过敏性结肠炎。
- 泌尿生殖系统。月经紊乱、经前期紧张、功能性出血、性功能障碍、尿频、功能性不孕症。
- 内分泌系统。甲状腺功能亢进、糖尿病、低血糖、阿狄森病。
- 神经系统痉挛性疾病、紧张性头痛、睡眠障碍、植物性神经功能失调症。

第一节 增进心理健康：预备警官的人生课题

- 二、心理健康是大学生成长的课题
- (一) 心理健康是大学生社会适应的前提
- (二) 心理健康是大学生自我成长的关键
- (三) 心理健康是大学生人生幸福的保障

第二节 大学生心理健康的标准

- 从青少年向成人转变是一个艰巨充满危机的时期
 - 独立性不完全，对家长有较大依赖。
 - 社会了解有限，过于理想化，难以适应环境突变。
 - 自我认识摇摆不定，难以定位，充满矛盾冲突。

第二节 心理健康的标准：我们终身努力的方向

- 心理健康的概念（世界心理卫生联合会）：
 - 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，过高效率的生活。

第二节 心理健康的标准：我们终身努力的方向

- 广义心理健康：
 - 心理健康是一种高效而满意的、持续的心理状态
- 狭义心理健康：
 - 心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。

第二节 心理健康的标准：我们终身努力的方向

- 心理健康水平等级
- 人的心理健康水平大致可以划分为三个等级：
 - 一般常态心理。
 - 轻度心理失调
 - 重度心理障碍

第二节 心理健康的标准：我们终身努力的方向

- 大学生心理健康的标准
- (一) 制定心理健康标准的原则
- 制定心理健康的标准，要有一个基本的角度和方向，即基本原则：
- 1、心理活动与现实环境统一性原则
- 2、内部心理过程完整性和协调性原则
- 3、人格特征相对稳定性原则

第二节 心理健康的标准：我们终身努力的方向

- (二) 大学生心理健康的标准
- 1、能保持较为浓厚的学习兴趣和求知欲望。
- 2、能保持正确的自我意识和自我接纳。
- 3、能协调与控制情绪，保持良好的心境。
- 4、能保持和谐的人际关系，乐于交往。
- 5、能保持完整、统一的人格品质。
- 6、能保持良好的环境适应能力。
- 7、心理行为符合年龄特征。

第二节 心理健康的标准：我们终身努力的方向

- (三) 心理健康标准再认识
- 1、有不健康的心理和行为不等于心理不健康
- 2、心理健康状态是动态变化的过程
- 3、心理健康的标准是一种理想的尺度

第二节 心理健康的标准：我们终身努力的方向

- 正确理解和运用心理健康的标准
 - 1、心理不健康不等于有不健康的心理和行为。
 - 2、心理健康与不健康是一种连续状态
 - 3、心理健康的状态是动态变化的过程。
 - 4、心理健康的标准是一种理想尺度。
 - 5、满足大学生心理健康的基本标准。

第三节 心理健康教育的目标 做自己的心理医生

- 一、培养健康的生活方式
- 二、培养自我接受的态度
- 三、培养健康的情绪生活
- 四、学习人际交往的技能

第三节 维护心理健康：做自己的心理医生

- 一、培养健康的生活方式
- (一) 增强健康意识
- (二) 养成良好的生活习惯

达到个人最佳健康状态的 10 步

- 有规律地进行锻炼。
- 营养饮食，膳食平衡。
- 维持适当体重。
- 每晚睡眠 7-8 小时；每天休息或放松。
- 系好安全带，驾驶摩托带头盔。
- 不吸烟，不吸毒。
- 适度饮酒。
- 有保护、安全的性行为。
- 定期的健康 / 牙科检查；采用医学养生法。
- 保持乐观态度和发展友谊。

二、培养自我接受的态度

- (一) 在实践中认识自己
- (二) 在自我认识中收获成长
 - (1) 大学生要学会客观、平静的分析自己的优点和缺点，
 - (2) 大学生要学会客观地分析自己成功和失败的原因。
 - (3) 大学生要善于吸取经验教训。

三、培养健康的情绪生活

- (一) 正确对待自己的需要
- (二) 学会驾驭自己的情绪
- (三) 丰富个人的精神生活

四、学习人际交往的技能

- (一) 学习沟通的方法
- (二) 培养爱的能力

第三节 大学生心理健康现状

- 大学生常见的心理困扰
 - 1、与学习有关的心理困扰
 - 2、与人际关系有关的心理困扰
 - 3、与恋爱和性有关的心理困扰
 - 4、与择业求职有关的心理困扰
 - 5、其它领域的心理困扰
- 不良的心理反应
 - 焦虑
 - 孤独
 - 自我决绝
 - 他人取问

第四节 关注于增进大学生心理健康

- 一、心理健康教育关注的内容
 - 1、智力发展的教育
 - 2、非智力因素的培养
 - 3、环境适应教育
 - 4、人际关系和谐教育
 - 5、人格健康教育
- 二、心理健康教育的形式
 - 1、课堂教育
 - 2、校园媒介
 - 3、师资力量
 - 4、开展心理咨询