第一章：心理健康

1．心理不健康（整天玩游戏），包括一些心理问题（吵架）是正常心理。

2.心理健康是连续体，非突变的，是一个动态过程。

3.心理咨询师主要通过沟通交流等技术来助人自助。心理咨询的本质不是提供解决方法。

4.心理咨询师也不是万能的，“所有的心理问题都可以通过心理咨询来解决”是不对的。就像其他科目医生一样，看到了这个病，看不了那个病。

第二章：我们来了解下怎么认识自己。

1.心理危机的意思是什么呢？每一个年龄发展阶段，都有独特的心理发展的核心点。

2.我们现在的最核心的点是什么？亲密关系和独处、孤独。

3.孤独那种感觉也只有年轻的时候能够发展起来，为什么呢？觉得没人理解你，被别人排斥，如果说是成年人，都没有时间来考虑这些问题，所以你会觉得被寝室的人或被同学排斥，然后你融不进去某个群体，所以你会有孤独感。

4.但是一个人如果成熟的话，孤独往往还有相近的概念叫独处。独处有时候是有孤独感那种体验的，但是这是成熟的一种标志，因为有些时候你通过独处可以更好地反思自己得到成长，所以独处可能会有这种被排斥的感觉，但是也是成长的机会。所以这就是为什么独处这个概念就是我们成年人成熟的标志，而小孩子会害怕独处。所以这是心理危机在我们这个年龄阶段一个很重要的问题

5.同一性理论，是青年时期很重要的一个发展层次。什么叫同一性理论？就是对自我能不能认同。什么叫能够自我认同？就是达到一个很高的境界，从最开始的听父母的权威（依赖性），到自由散漫（不知道目标在哪里、也懒得知道、得过且过），再到尝试和探索的阶段（已经在寻找目标、准备发现自己的目标、但是还没有真正找到），最后到真正的自我认同（我有一定相应的合理的目标，然后我努力去达成，我也有信心）

6.韩乔窗口理论：自我有有公开的部分，有秘密的部分，有麻木的部分，有完全未知的部分。越公开你越自信，如果你很多东西都是秘密，是在隐藏着的，就会活得很累。所以呢就算是恋人也需要保护对方部分不给你共享的秘密。低自尊的人对别人的看法非常在乎，很敏感，所以别人的评价他的时候，他立马就会自我怀疑。因为麻木的部分我是不知道，但是别人知道，所以需要听别人的，可以得到一些反馈。未知的我呢，就是希望大家能够多多去尝试，因为你也不知道未来是什么样子，不知道个人未来发展的每一步是怎么样的

7.气质是怎么样？生来就是这个样子，跟他的神经系统大脑类型都是有关，就是天生的，所以肯定没有好坏之分。

8.但是个性、人格、性格，、是怎么回事呢？它是通过后天教育养成的，可能会受气质影响，但是他很大部分会受环境因素的影响。所以你的成就，你未来的那个更多是应该是有个性，人格和性格来决定，而不是气质类型。

9.自我防御机制，是干嘛用的？其实就是让我们那些不愉快的情绪，能够让我们解脱一些的。所以每个人都有自己的防御机制，是从小培养起来的，如推卸责任，慢慢地成熟了，成熟人可以用幽默化解、升华、用更好的兴趣转移、记日记等等。

10.习得性无助

11.尊严自尊：自尊很低的人会很在乎别人的评价，有人评价他就会很敏感，会夸大化

第三章：人际关系

1.边界感很重要，那么边界是什么呢？无论是什么样的关系，都需要有边界。父母就是什么都想要知道你，偷偷看你的日记，绝大多数父母都在做的。这个没有边界感，那实际上是人际关系最糟糕的问题，包括你亲密的好朋友，工作也需要有，还有就是恋爱之间的关系必须有，否则将成为极大负担的关系。

2．人际关系的基本效应：陌生人和熟人是不一样的，刻板效应等等也是有好处的（北方人热情好客）。

3.怎么面对人际关系的冲突？好好沟通。

第四章：亲密关系

1.什么样的人最能吸引别人的？比较坦诚、能够自我表露，有能力的人，外貌好的人。但是非常完美的人是一定是更好的吗？心理学上做过一个研究，有一个十全十美的人，结果他被别人突然之间撒一杯咖啡到自己身上，你更愿意跟谁交朋友，绝大多数人愿意跟那个撒咖啡的人交朋友，为什么呢？因为太完美的时候，会带来距离感、压迫感，如果某一个缺陷的话，有些时候会让我们觉得更容易亲近。

2.一段亲密关系，从我到我们，我们需要完全融合吗？在亲密关系中，自我会得到一些限制的，也会对自我得到发展和延伸。当一旦关系变成我们的时候，个人是有得到发展和延伸的。、

3.失衡的亲密关系：黏人的爱：关系有边界，亲密的关系也有边界。那个秘密的我，每个人，都有需要一点自我空间。

4.爱情三角理论：激情感（分分钟想着见面）、亲密感（在一起的温馨、融入）、承诺感（走入婚姻、负责任）。不同的爱情三角情况会延伸出很多婚姻模式。现在很多父母缺少了激情感，就变成相依相伴的模式了。

第五章：学习

1.影响学习的有效因素：刺激。人类输入感觉。记忆是有限的，可是机器是可以无限制的，这就是刺激。

2.人是为自己来注意和关注的，注意这个问题也很重要。只有注意到了这个刺激才会真正进入你的短时记忆，进入你的记忆系统。没有注意到就会忘。

3.注意到的东西一定能够都能够回想起来吗？回忆是需要提醒的，事实上是需要一些重复的，重复之后我们就记得更牢了。

4.遗忘的曲线：需要及时的复习，合理安排复习，前后复习的不能互相干扰（前摄抑制和倒摄抑制）。

5.注意（关注），具有指向性、集中性、选择性和稳定性的特点。有些人一心有时候能两用，听音乐和做其他不太难的事情。

6.学习动机：当一个学生自信被摧毁了以后，就无助无望，另外一个方面，他的动机被降低了。但是动机太强的话，不见得效率高。需要适可而止

7.拖延症，在医学上现在没有把拖延症看成是一种疾病，它只是一种不良行为：有人是习惯拖延，有人是不想做，有人是觉得太难了，有人是追求完美。

第六章：情绪

1.智商情商逆商：情商就是情绪智力，是处理人际关系的能力，情绪智力包括认识自己、了解自己的那种情绪、辨别情绪、表达情绪、调控情绪、人际交往。

2.情绪的本质，为什么人有情绪？跟我相关的东西或者跟我的需要相关的内外刺激，以及趋利避害。情绪有外部表现，包括脸部表情、身体反应等等。还有三种状态：心静（一项性的，还有一种心静障碍，双向性的），激情（突然爆发）。

3.内外刺激为什么会让自己体验到那种痛苦的感觉呢？是通过你的认知解释，因为你解释这些东西是不好的，对我不好，所以它首先是一种认知解释。

4.情绪的管理，这是我们真正可以做的：首先，辨别辨识在哪个象限上（象限强调了情绪是连续体，不是离散的），然后你再来辨别觉察身体的反应（情绪的外部表现），再然后把这些情绪来合理表达出来，最后情绪处理调控，从认知上来改变自己，从观念上改变自己，允许有段时间自己处于在悲伤中，但是呢慢慢走出来，需要有一个过程，不然会变成内伤。

5.ABC理论：这个事情本身是一个刺激，叫做诱因A，然后是我对这个事情是怎么解读的，叫做观念信念B。结果C是由我的观念决定的，不是由诱因A决定的。有些时候我们的解读观念就是不合理的，所以需要做合理化的练习，重新来认识我当时跟那个同学的关系，重新来发生解读一下那次失败。

6.所以为什么人会有这种不合理的信念呢？这是人的一种思维的毒性。什么叫毒性思维呢？我们容易什么扩大化、绝对化，我们的教育经常是这样，你必须你应该，然后这些必须应该实际上成了我们的毒性思维，因为既然是错了，但有些东西我可能换个角度不一定是现在是必须的。也许我可以减轻一点。

7.焦虑的情绪是什么呢？焦虑障碍（包括恐怖性焦虑、特殊焦虑、广泛性的焦虑）可能跟你人格有关。但是焦虑本身这个问题确实来源于很多，无论是焦虑和抑郁很多的心理问题，尤其是心理疾病的话，确实跟遗传有关，其实真正还是跟生活事件有关。焦虑和抑郁最普遍，20%多的人都经历过焦虑和抑郁。焦虑的核心是对未来的不确定性，所以对未来的一个刺激，如果有威胁性的刺激就会焦虑。

第七章：心里痛苦

1.心理疾病：抑郁症的因素有很多，比如遗传、人格特征、认知类型（复现思维）、可能是早期的经验。为什么抑郁可以发展在任何阶段？小孩子看到他的父母离开了，等会也不回来，所以他会抑郁；成年人也有，（复现思维）突然之间这个工作没有了，他很绝望，因为他怎么努力也找不到一个工作。这些复现的生活事件就会有一种丧失感。老年人也会有因为它丧失了，原来我有社会地位，但是已经没有工作了，早上也不用起来了，然后呢也不用工作了，突然有一种丧失了社会价值的感觉。所以习得性无助就是抑郁的很重要的原因，习得性无助就是丧失、失去。

2．怎么来排除抑郁呢？每个人都有自己的一套，但既然是复现思维，那就是改善认知；既然是压抑过多，那就是宣泄。对抑郁症的治疗，运动是很重要的，可以提高肾上腺素、多巴胺、内咔等的水平，（抑郁的时候这些东西的水平会很低）

3.精神疾病：治疗药物都是有一定是针对性的，不是包治百病的。生物医学方法、电休克疗法、药物治疗法、心理疗法（行为主义、认知【是思维的模式改变】、人本主义【是大家一起开发项目的鼓励和支持】）

第八章：幸福：

1.幸福的汉堡模型，什么才是幸福，钱带来幸福吗？忙忙碌碌一天其实就是素食汉堡的，为了目标牺牲了当下；如果是为了当下牺牲了未来，那就是及时行乐。

2.弄好成就感和你的人际关系，良好的心态，当一个人学习动机兴趣没有的时候，其实也意味着他的心态坏了，所以如果你能够让他有一个积极的心态、积极的情绪的话，也许他能够改变什么现在这种不良的心态，最后投入关注，这是非常重要。投入关系的话，才能改变扭转现在的状态，而且当中一个人投入往往你能够沉浸在这里的话，也是很快乐的，也能够起到更好的效果。所以，注意和关注、积极的心态和投入都能够改变现在那个不良的情况。