**《大学生心理健康》知识集锦（2）**

1. 心理咨询工作的首要原则是保密原则。
2. 人类的基本情绪类型有喜、怒、哀、惧。
3. 大学生情绪发展的特点表现为波动性与两极性、冲动性与爆发性、情绪的心境化、情绪的掩饰性。
4. 情绪ABC理论是由美国心理学家（埃利斯）提出。
5. 习得性无助指有机体经历了某种学习后，在情感、认知和行为上表现出 消极 的特殊的心理状态。
6. 1989年世界卫生组织WHO认为健康不仅是没有疾病，而且还包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面。
7. 人的基本情感包括快乐、愤怒、悲哀和 恐惧 。
8. 世界精神卫生日是 10月10日 。
9. 2003年9月10日被世界卫生组织定位世界首个“世界预防自杀日”。
10. 心理健康的最终目标是 保持人格完整 。
11. 人的心理现象主要包括 心理过程 和 个性心理 两大方面。
12. 所谓 心理发展 ，是指个体从出生，成熟，衰老直至死亡的整体生命进程中所发生的一系列心理变化。
13. 心理学是研究人和动物心理和行为发生、发展和 规律 的一门科学。
14. 弗洛伊德认为人格是一个动力系统，由本我、自我和超我三个心理结构组成
15. 心理咨询按照内容划分可分为发展咨询、健康咨询。
16. 心理咨询按照咨询的规模可分为个体咨询和团体咨询。
17. 心理咨询解决的是心理问题以及由心理问题引发的行为问题。
18. 心理咨询的最终目的在于促进来访者的成长和发展。
19. 心理咨询最一般、最主要的对象，是健康人群或存在心理问题的人群。
20. 本校区心理咨询中心的地址是：综合南楼三楼大学生发展辅导中心（翡翠湖校区）；原专家楼东1楼大学生发展辅导中心（屯溪路校区）
21. 预约心理咨询可通过今日校园APP的心理咨询模块进行。
22. 在咨询过程中，心理咨询师发现求助者与自己的价值取向不一样，这时他仍采取非评判态度，这是因为要遵循价值中立原则。
23. 心理咨询最基本、最重要的原则是保密性原则。
24. 心理问题按照严重程度可以划分为一般心理问题、严重心理问题、可疑神经症、神经症、人格障碍等。
25. 心理问题的表现维度有 认知、 情绪情感、 意志、行为表现。
26. 一般来说，我们将同一文化背景下的大部分人的心理、行为平均水平称之为“常态”或“常模”，那么偏离常模的少部分人的心理和行为就成为了相对的异常。
27. 神经症患者的自知力完整，内心冲突是“非现实”的。
28. 焦虑症以焦虑情绪体验为主要特征。可分为慢性焦虑即广泛性焦虑、急性焦虑即惊恐发作两种形式。
29. 强迫症的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。
30. 心境障碍是指由各种原因引起的以显著而持久的情感或心境改变为主要特征的一组疾病。
31. 抑郁症已经成为世界第四大疾病，被称为人类第二大杀手。
32. 抑郁发作的典型特征“三低”包括心境（情绪）低落、思维迟缓、意志活动减退，并伴随一些躯体症状。
33. 精神分裂症患者一般意识清楚，智能基本正常，但部分患者在疾病过程中会出现认知功能的损害，自知力基本丧失。
34. 焦虑症主要表现为：无明确客观对象的紧张担心，坐立不安，还有植物神经功能失调症状，如心悸、手抖、出汗、尿频等，及运动性不安。
35. 强迫症是一组以强迫思维和强迫行为为主要临床表现的神经症。
36. 人格障碍通常开始于童年、青少年或成年早期，并一直持续到成年乃至终生。部分人格障碍患者在成年后有所缓和。
37. 气质类型分为胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质 四种。
38. 家庭是指[婚姻关系](https://baike.baidu.com/item/%E5%A9%9A%E5%A7%BB%E5%85%B3%E7%B3%BB/2761109" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%AE%B6%E5%BA%AD/_blank)、[血缘关系](https://baike.baidu.com/item/%E8%A1%80%E7%BC%98%E5%85%B3%E7%B3%BB/6705426" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%AE%B6%E5%BA%AD/_blank)或[收养关系](https://baike.baidu.com/item/%E6%94%B6%E5%85%BB%E5%85%B3%E7%B3%BB/5002627" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%AE%B6%E5%BA%AD/_blank)基础上产生的，以情感

为[纽带](https://baike.baidu.com/item/%E7%BA%BD%E5%B8%A6/10737106" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%AE%B6%E5%BA%AD/_blank)，[亲属](https://baike.baidu.com/item/%E4%BA%B2%E5%B1%9E/3903589" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%AE%B6%E5%BA%AD/_blank)之间所构成的社会生活单位。

1. 家庭的功能包括经济功能、性的功能、生育功能、抚养与赡养功能、教育功能、情感与陪伴功能等。
2. （新生家庭）是我们进入婚姻生活后所进入的家庭，也就是自己“当家”的家。
3. 依恋是婴儿与主要抚养者（通常是母亲）之间的最初的社会性联结。
4. 心理学家艾斯沃斯将婴儿对母亲的依恋表现分为：安全型依恋、 回避型依恋、矛盾型依恋。
5. 父母对孩子的家庭养育方式包括 专断型、权威型、忽视型、放纵型 四种。
6. 心理学把心理过程划分为认识过程 、情感过程、意志过程。
7. 弗洛伊德提出了本我、自我、超我的冰山模型。
8. 弗洛伊德的心理性欲发展阶段为：口唇期、肛门期、性器期、潜伏期、生殖器期。
9. 弗洛伊德是精神分析主义人格理论的代表人物。
10. 弗洛伊德认为本我是依照快乐原则活动，自我依照现实原则活动，超我依照道德原则活动。
11. 中国最早一本医学著作《黄帝内经》，提出了关于气质分类的理论，按阴阳学说把人分为五种类型即太阴、少阴、太阳、少阳、阴阳和平。
12. 荣格的分析心理学也是一种整体人格结构理论，由三个层次组成：

意识、个体潜意识、集体潜意识。

1. 性格按心理倾向分为 内倾型 和 外倾型。
2. 斯金纳的条件反射是 操作性 反射。
3. 埃里克森的人格发展阶段中，成年早期需要解决的危机是亲密与孤独的危机，需要发展的品质是 爱。
4. 行为主义心理学家看来，人们的心理健康是指学会了一些适应的、积极的行为，而心理障碍、心理不健康就是因为两种情况：第一是学会了一些坏的行为；第二是没学会适应行为。
5. 心理学把心理过程划分为认识过程、情感过程、意志过程。
6. 如何调控自我：确立明确的行动目标、培养坚强的自控毅力。
7. 大学生自我完善的途径和方法：正确认识自我、积极悦纳自我、自觉调控自我、不断超越自我。
8. 大学生自我意识的偏差：自卑与自负、自我中心与从众、过度追求完美。
9. 自我意识从内容上可分为：生理自我、社会自我、心理自我。
10. 自我意识从结构上可分为：自我认识、自我体验、自我控制。
11. 在意向上表现为追求智慧、能力的发展和追求理想、信仰的自我意识属于心理自我。
12. 自我意识一般包括三方面的内容：一是对自身生理状态的认识和评价；二是对自身心理状态的认识和评价；三是对自身与周围关系的认识和评价。
13. 心理学家鲁夫特与英格汉提出“周哈里窗（Johari Window）”模式，“窗”是指一个人的心就像一扇窗，周哈里窗展示了关于自我认知、行为举止和他人对自己的认知之间在有意识或无意识的前提下形成的差异。其中“你知我不知”的是指：背脊我/盲目我。
14. 最能体现和反映人的心理调节能力和心理健康状况的是人际关系状况。
15. 个性心理特征包括 能力、气质 和 性格*。*
16. 所谓 心理发展，是指个体从出生，成熟，衰老直至死亡的整体生命进程中所发生的一系列心理变化。
17. 需要是人脑对 生理需求 和 社会需求 的反应。
18. 心理过程包括 认识过程、情绪与情感过程 和 意志过程 。
19. 挫折承受力，又称耐挫能力，是指个体对挫折的可忍受、可接受的大小，它包括:挫折耐受力、挫折排解力。
20. 情绪的基本类型包括：快乐、愤怒、恐惧、悲哀。
21. 艾利斯的合理情绪疗法为ABC理论，其中A是指 诱发事件、B是指 信念、C是指 行为结果。
22. 压力的应对方式包括：解决问题-求助、退避——自责、合理化。
23. 压力源分为：精神性压力源、生理性压力源、社会性压力源。
24. 面对压力时，人的肌体常常产生一种自发的神经反应，是（应激反应）。
25. 压力的三要素：压力源、认知评价、反应应对。
26. 挫折承受力，又称耐挫能力，是指个体对挫折的可忍受、可接受的大小，它包括：挫折耐受力、 挫折排解力。
27. 挫折按照现实性划分可以分为 实质性挫折 和 想象挫折 。
28. 挫折产生的原因中内在因素包括 生理因素和 心理因素 两个方面。
29. 动机冲突的类型有 双趋冲突 、 双避冲突 、 趋避冲突 和 多重趋避冲突 。
30. 动机冲突 是人们出现心理失衡的重要原因产生挫折感的重要来源。
31. 挫折认知指的是对挫折情境的 知觉 、 认识 和 评价 。
32. 用一种比较崇高的具有创造性和建设性的目标弥补因受挫而丧失的自尊和自信是挫折反应中的 升华 。
33. 挫折对大学生的积极影响包括 提高心理承受力 、 磨练意志品质 、 提高生活适应能力 。
34. 合理的情绪宣泄机制有：转移注意法 、 运动宣泄法 、冥想放松法 。
35. 挫折是指一种情绪状态，即个体在从事有目的活动过程中，遇到了难以克服或自认为无法克服的障碍和干扰，致使个人动机不能实现、需要不能满足时所产生的 消极的情绪反应 。
36. 挫折三要素： 挫折情境 、 挫折认知 和 挫折反应 。
37. 人际交往是人类社会所特有的社会现象，是人与人之间在共同活动中通过语言、思想、感情等彼此影响对方，同时也受对方影响的双向的信息交流过程。
38. 人际交往的作用包括，它是人的本能需要、自我认识需要、合群与发展需要。
39. 人际交往 是指人与人之间为了满足各种需要而进行的思想、情感、行为等方面的交流。
40. 人际交往的建立过程包括注意、合群、认同、喜欢、兼容、深度交往。
41. 人际交往是人类社会所特有的社会现象，是人与人之间在共同活动中通过语言、思想、感情等彼此影响对方，同时也受对方影响的双向的信息交流过程。
42. 人际吸引，也叫人际魅力，是指交往双方在情感方面相互亲近的现象，是人际关系的一种特殊形式。
43. 冲突是一种对立的状态，表现为两个或两个以上的相互关联的主体之间的紧张、不和谐、敌视、甚至争斗的关系。
44. 人际冲突的两种表现形式包括隐形冲突和显性冲突。
45. 人际冲突产生的原因分为目标冲突、认知冲突、情感冲突、规则与角色冲突、行为与个性冲突。
46. 人际关系是人和人之间由于沟通而产生的一种心理关系，它主要表现为人与人的心理距离，反映着人们寻求需要满足的心理状态。
47. 首因效应，是指交往双方初次交往接触时各自对交往对象的直觉观察和归因判断以及由此而形成的对今后交往的影响，亦称第一印象。
48. 人们在态度、信仰、价值观、年龄、生活背景等方面的相似性，会极大地增进一方对另一方的喜欢。
49. 学习动机是推动个体进行学习活动的动力。
50. 具体的、近期的、具有一定挑战性而又可以完成的目标，最具有激励作用。
51. 成就动机是人们希望从事对他有重要意义、有一定困难的、具有挑战性的活动，在活动中能取得完满的优异成果和成绩，并能超过他人的动机。
52. 掌握目标认为成功是提高、进步、掌握、创新。
53. 成绩目标认为能力是天生的，固有的。
54. 学习策略可以通过学习、练习获得，并通过训练提高。
55. 通过集体讨论，使思维相互碰撞，迸出火花，达到集思广益的效果，属于创造性思维训练方法中的 头脑风暴法 。
56. 学习心理是指在学习过程中人的心理反应、心理特点及活动规律。
57. 影响学习的因素有认知因素、非认知因素。
58. 大学学什么？学会求知、学会做事、学会共处、学会做人。
59. 罗密欧与朱丽叶效应发生于两性恋爱期 阶段
60. 性心理发展的阶段两性恋爱期、异性接近期、异性向往期、异性疏远期。
61. 大学生的[性心理](http://www.76616.com/tag/%e6%80%a7%e5%bf%83%e7%90%86/" \t "_blank" \o "查看与 性心理 相关的文章)特征：性心理的本能期和朦胧期、性意识的强烈性和表现上的文饰性、性心理的动荡性和压抑性、男女性心理的[差异性](http://www.76616.com/tag/%e5%b7%ae%e5%bc%82%e6%80%a7/" \t "_blank" \o "查看与 差异性 相关的文章)
62. 斯滕伯格的爱情三元素理论认为，爱情包括 激情、亲密感、承诺 三个因素。
63. 性健康包括了性生理健康、性心理健康和 性社会适应良好的全面内容。
64. 性心理是指在性生理的基础上，与性征、性欲、性行为有关的心理状态和心理过程，也包括了与异性交往和婚恋等有关的心理状态。
65. 雅克·柯隆将人们对死亡的恐惧归纳为三种类型：死后的情形、临终的情形、生命的终结。
66. 人类活动赋予世界活力。
67. 健康自我形象的三要素：归属感、价值感和重要感。
68. 人们对生命不同的理解，根本上是因为价值观不同。
69. 马斯洛将人类需求分为五种，分别是生理需求、安全需求、归属与爱的需求、自尊需求、自我实现的需求。
70. 生命责任具有多样性。
71. 内在责任是指对自我的责任。
72. 外在责任是指对社会（集体）的责任。
73. 家庭责任主要体现在亲子、夫妻关系中的责任。
74. 职业生涯 是贯穿于个人整个生命周期的。
75. 不同人对侵犯的敏感度不同，对侵犯非常敏感的人主要有以下问题导致：家庭溺爱、 （遗传问题）、错误认知、疲劳。
76. 求助者常见的心理危机包括丧失因素、适应问题、人际交往。
77. 大学生心理危机可分为发展性危机、境遇性危机、存在性危机、病理性危机四类。
78. 危机中的人主要认知特点是认知狭隘，即局限于问题和困难，看不到其他可能性，资源和希望。
79. 自杀的三个阶段包括：自杀动机或自杀意念的形成阶段、矛盾冲突阶段、平静期。
80. 心理危机干预的环节包括发现识别、监控、干预、转介、善后。
81. 接触心理危机的注意事项包括：发现和陪伴为主，共情、助人自助，及时转介，适度的保密，生命第一。
82. 心理危机干预的两个目的是：避免自伤或伤及他人、恢复心理平衡与动力。