

2023 大学生心理健康教育整理知识点

脚滑的狐狸 2023.12.16

一、人格发展

1.人格的概念

- (1) 是各种心理特征的总和，指一个人整体的精神面貌。
- (2) 是人所具有的独特的、相对稳定的思维方式和行为风格，是个体一贯的行为模式。

2.人格的特点

(1) 整体性

①人格是由多种成分构成的一个有机整体，具有内在的一致性，人格的整体性是心理健康的重要指标。当一个人的人格结构各方面彼此和谐一致时，人格就是健康的。

(2) 独特性

①胆汁质：直率热情，表里如一，精力旺盛，由于情感用事，比较容易冲动，脾气暴躁，反应非常快，思维敏捷，智力活动有较大的灵活性，非常典型的外倾性，有顽强的拼搏精神和坚强果敢的品质，但是也容易缺乏耐心和自制力，有点急躁，还有激动。

②多血质：活泼好动、善于交际，反应迅捷，动作敏捷，思维灵活，在学习工作当中富有精力，效率高，但往往会不求甚解，注意力很容易转移，容易接受新鲜事物，适应环境的能力很强，但是容易情绪不稳定，情感容易表露出来，做事情可能容易粗枝大叶，具有外倾性。

③粘液质：安静沉稳，喜欢沉思，行动缓慢沉着，情感不外露，情绪稳定，不易激动，注意力比较稳定，不容易转移，能够长时间的坚持，有条不紊从事自己的工作，但灵活性可能不足，有些刻板，不容易适应新环境，工作反应相对缓慢一些，善于忍耐，具有内倾性。

④抑郁质：安静迟缓，有较强的感受能力，能观察到别人不容易观察到的细节，对外部环境变化敏感。情感体验深刻持久，不外露，行为显得有些孤僻，表情腼腆，也不太喜欢抛头露面，所以他们的交际面相对比较狭窄，但是相处久了，会发现他们很随和，而且办事稳妥可靠。

(3) 功能性

①性格决定命运，人格的功能发展水平，直接影响心智健康。

(4) 相对稳定性

①在人格的发展中，大约有 40-50%的变异可以归因于生物学因素（Dahl,2014）。也就是说，遗传因素决定了人格具有稳定性，表现为跨时间的一致性和跨情境的一致性；

②随着个体神经系统的发育成熟，以及环境的改变，个体的人格特征也可以发生缓慢的变化。重大生活事件，也有可能使一个人人格发生较大改变。在自主意识调控下，个体也能改变、发展自己的个性，后天环境和努力能够让人格得到我们想要的提升。

3.人格的影响因素（两者相互作用而成）

(1) 先天获得的遗传素质

(2) 后天环境

①社会文化因素

②家庭环境因素——父母的教养方式

I. 权威型：也称之为“民主型”。尊重孩子的需求，愿意接纳孩子的观点并给予回应，也能够坚持原则，对孩子不合理的任性行为加以限制，并督促孩子努力完成既定的目标。这种既严格又体现民主、关心的教养方式，有助于培养自信、合作、换位思考的孩子

II. 专制型：给孩子制定很多规则，但不向孩子解释这些要求和规则，只是要求孩子按照自己的意图去做。如果孩子不能够实现父母的期望，会遭到各种类型的惩罚，如谩骂、殴打等。“专制型”教养方式下，孩子往往表现出对抗、自卑、焦虑、依赖等。

III. 溺爱型：父母对孩子的要求很少，限制也很少，孩子的需求基本上都满足，容易导致孩子任性、冲动、自私，一旦进入到校园或社会中，遭遇挫折时，内心产生巨大落差，容易出现心理失衡。

IV. 忽视型：对孩子缺乏爱和积极回应，又缺少行为方面的指导，亲子互动少，甚至父母会表现出厌烦或不愿搭理的态度。这类教养方式下，孩子容易有较强的攻击性，对人缺乏热情和关心，在青少年时期也更容易出现打架、逃学等行为问题。

③学校教育因素

4.内向者和外向者的不同

(1) 血液流动通路不同

(2) 每一条通路需要不同的神经递质：性格内向的激活的是较长的乙酰胆碱神经传导通路；外向的是较短的多巴胺神经传导通路

5.完善人格的途径

(1) 设置具体的目标和计划

(2) 改变思维模式，防止标签化、固化（fixed）

(3) 投入到一段重要的工作或稳定的关系中，承诺和责任会带来变化

(4) 把自己扔到新环境中

二、学习心理健康

三、自我意识

1.ppt 的题目

(1) 自我意识包括哪三种形式？（ABC）

A. 自我认识 B. 自我体验 C. 自我监控 D. 自我觉察

(2) 婴幼儿大约从什么时候开始具有自我意识？（C）

A. 刚出生 B. 6 月龄 C. 18 月龄 D. 24 月龄

(3) 以下哪些动物不具有自我意识？（C）

A. 乌鸦 B. 海豚 C. 猴子 D. 大象

(4) 以下哪一个效应可以解释“感觉某星座的描述和自己很符合”。（A）

A. 巴纳姆效应 B. 罗森塔尔效应 C. 自我期待效应 D. 晕轮效应

(5) 大部分人自我感觉比一半的人要好，属于什么效应。（C）

A. 霍桑效应 B. 巴纳姆效应 C. 优于平均效应 D. 晕轮效应

#巴纳姆效应：人们会对于他们认为是为自己量身定做的一些人格描述给予高度准确的评价，尽管这些描述往往十分笼统，对很多人都适用。

#罗森塔尔效应：描述一个人对另一个人的期望成为自我实现的预言的现象。

#晕轮效应：在人际知觉中以点概面、以偏概全的现象。（某个突出的特点掩盖对其它特点的正确了解）

#霍桑效应：当一个人在进行情绪宣泄后或者是感受到自己受到他人关注时，人们的思维会发生改变

2.自我意识

(1) 概念：是指一个人对自己存在的觉察，包括认识自我的生理状况（如身高、外貌等）（生理自我）、心理特征（能力、性格）（心理自我）、以及自己与他人的关系（社会自我）。

即对所有属于自己身心状况的认识。

(2) 形式：自我认识、自我体验、自我调控

(3) 心理结构理论：

①包含潜意识、前意识和意识三个层次

- ②意识是心理结构的表层，它面向外部世界，是由处在世界中的种种文化构成
- ③潜意识是心理活动的深层结构，包括人类的本能及原始冲动。压抑在无意识中。虽然它平时无法被我们意识到，但是它也在影响着我们的行为
- ④前意识是介于无意识和意识之间的一部分

(4) 对自我认知的真实性

- ①未必真实，乐观和悲观都广泛存在
- ②大部分人对自我认识有积极的错觉，而适度的积极错觉有利于心理健康。
- ③大部分年轻人对自己的外表不满意；过于关注容貌的学生更容易在人际关系、运动、学业成绩等方面受挫。

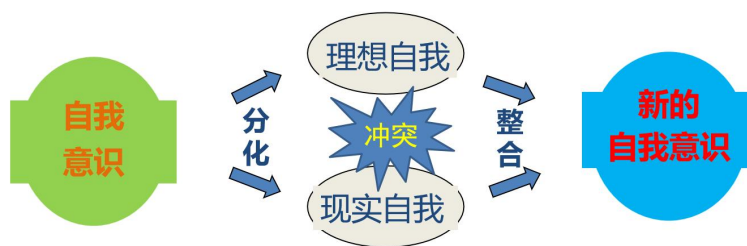
(5) 塑造自我认知的因素：遗传决定论、环境决定论

3、意识偏差

(1) 自我意识的发展

- ①0-1 岁：无自我意识
- ②2-3 岁：自我意识萌生（18 个月龄）
- ③3-14 岁：自我意识形成期
- ④青春发育到青春后期：自我意识发展期
- ⑤青年期：自我意识确定（理想 vs. 现实）

(2) 大学生自我意识的发展特点

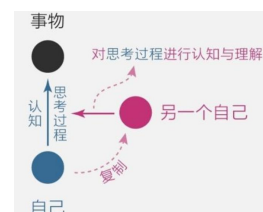


(3) 大学生自我意识的常见偏差

- ①理想与现实的差距
- ②过度自我接受与自我否定
- ③独立与依赖的纠结
- ④自我中心与他我中心

4、自我意识的调整

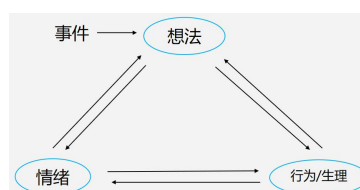
- (1) 积极的自我暗示
- (2) 减少自我妨碍
- (3) 对自我的无条件积极关注
- (4) 发展你的元认知



四、情绪管理

1.情绪认知理论

(1) 不是事件本身影响了我们的情绪和行为，而是我们对事件的看法影响了我们的情绪和行为。



2、情绪的调节

(1) 觉察情绪（给情绪命名）

随时随地都清楚知道自己处于怎样的情绪状态，能够察觉某种情绪的出现，监视情绪时时刻刻的变化，也能够觉察情绪出现的原因。

(2) 悦纳情绪

既不躲避也不压制，无条件地接纳，不评判自己的情绪，不要为它贴任何标签。无论情绪是什么，都让它自然释放，像第三方一样观察自己的情绪和念头，什么都不用做，就让它释放。

(3) 行为调节——相反行为

每一种情绪都有一种行为驱动力，通过相反行为改变这种行为驱动力，从而达到改变情绪的目的。

(4) 生理调节——身体放松练习（腹式呼吸放松、肌肉放松）

五、心理韧性

1.心理韧性的定义

(1) 定义 1:是指个人在遭遇了困难、失败甚至承受创伤后，仍然能恢复并成功适应的过程，也就是个体面对逆境、挑战和挫折的“反弹能力”。

(2) 定义 2:是从逆境、矛盾、失败甚至是积极事件中恢复常态的能力。

2.高心理韧性者的特质

(1) 积极乐观的认知风格

(2) 灵活的情绪调节

(3) 强大的自我效能感

(4) 解决问题的行动精神

(5) 良好的人际关系

3.相关理论

(1) 习得性无助

①实验美国心理学家塞利格曼 1967 年在研究动物时提出的，他用狗作了一项经典实验，起初把狗关在笼子里，只要蜂音器一响，就给以难受的电击，狗关在笼子里逃避不了电击，多次实验后，蜂音器一响，在给电击前，先把笼门打开，此时狗不但不逃而是不等电击出现就先倒在地开始呻吟和颤抖，本来可以主动地逃避却绝望地等待痛苦的来临，这就是习得性无助。

②习得性无助是指个体经历某种学习后，在面临不可控情境时形成无论怎样努力也无法改变事情结果的不可控认知，继而导致放弃努力的一种心理状态。

(2) 归因风格

①个体在长期的归因过程中形成的比较稳定的归因倾向

(3) 思维倾向的理论

①成长型思维（Growth Mindset），认为个人的智力和能力不是一成不变的，而是可以通过努力去获得和提高的，同时生活和学习中遇到的挑战和困难是磨练和锻炼的有效方式。

②固定型思维（Fixed Mindset），认为人的智力和能力是不会改变的，与生俱来的，而且生活中的挑战和困难就是用来检验能力的。

4.促进心理韧性 APPLE

(1) Appreciation 感恩：用感恩留住快乐

学会关注每一天的点滴进步，通过不断地承认自己的进步，无论这进步有多小，你都在向你的大脑发送分泌大量多巴胺的信息以奖励自己的行动。

(2) Positivity 积极：让积极成为习惯

- ①积极不等于只看到好的一面，而是看到不同的可能性
- ②学会给挫折赋予积极的意义。将挫折视为一种挑战，不断战胜困难，会提高你的心理韧性。
- （3）Permission to be human 接纳：用接纳减少内耗
- 接纳自我，不给自己泄气。当我们处于困境之中时，从内在发现自己的力量，有助于支撑我们度过眼下的难关。当你有信心去面对压力事件时，你能感受到对事件的掌控感，渐渐地你会对自己应对困境有所信心，这会形成一种积极的心理暗示，也会帮助你更好地应对困难。
- （4）Love and care 关爱：以关爱滋养心灵
- （5）Engagement 投入：像匠人一样投入
- 正念练习能够让我们更好地专注当下，并且也给我们提供了一些处理负面情绪的技巧。

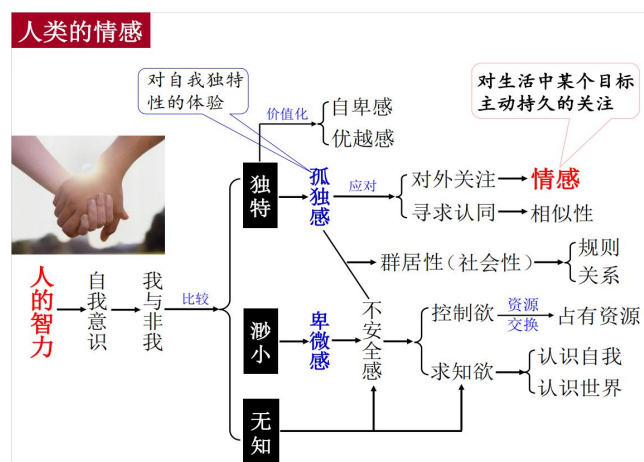
六、性与情

1.复习题

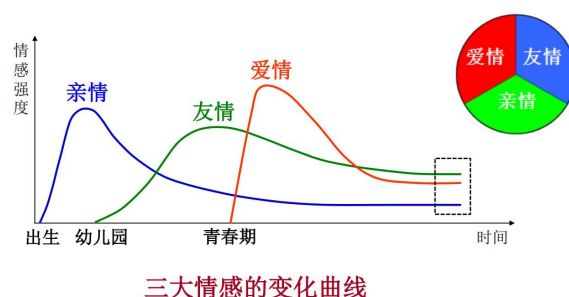
- （1）亲情、爱情和友情的关系是相互制约、相互补充的（√）
- （2）正性情感会让个体趋近关注的目标；负性情感会让个体远离关注的目标（√）
- （3）四岁儿童主要通过友情来应对孤独（×）
- （4）失爱后的感受主要是极度的孤独（√）
- （5）人的性就是动物的本能活动（×）
- （6）男性的性欲高峰出现在中年时期（×）
- （7）女性的性取向、性幻想、性反应比男性简单（×）
- （8）使用安全套是避免意外妊娠和性病传播的首要方法（√）
- （9）适度自慰通常不会影响个体未来的性功能和生育能力（√）
- （10）同性爱进入异性婚姻是不道德的（√）

2.人类的情感

（1）情感的起源



（2）三大情感的特点和相互关系

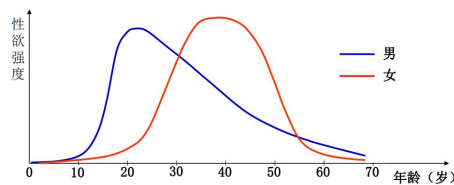


3.人类的性

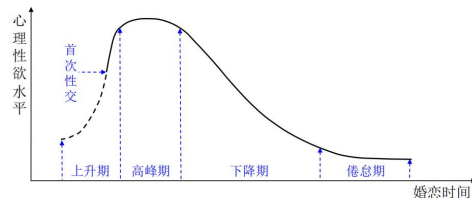
(1) 内涵：狭义指性交，广义泛指男女差异及由此引发的生理、心理和社会现象。

(2) 男女性欲规律

①个体差异明显 ②女性性欲有所上升/峰值前移



男女本能性欲变化曲线

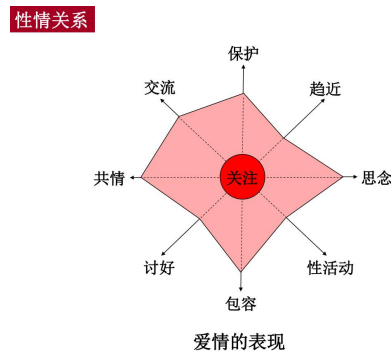
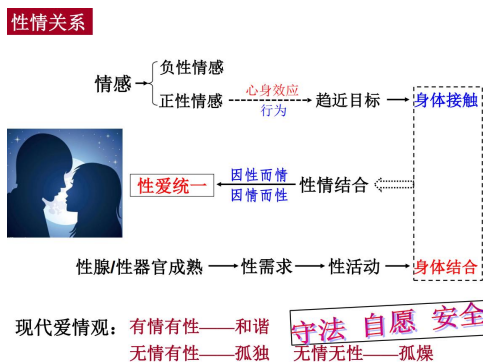


长期伴侣心理性欲变化曲线

4.性情关系

(1) 性情统一

(2) 爱情的表现



5.性情问题和应对

(1) 失爱

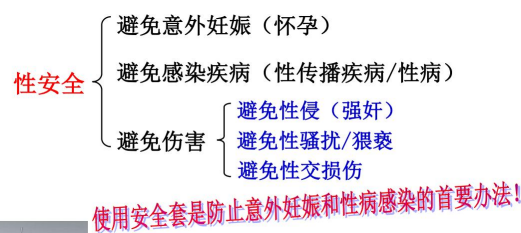
①处理高涨的能量：生理和心理能量的释放、降低特性能量的再生

②应对孤独：加大友情亲情其他感情等

③调整错误认知

④时间上的自我评价（四周）

(2) 性安全



(3) 性压抑

①加大体育锻炼，消耗生理能量

②增加学习量，消耗心理能量

③增加自慰次数，消耗性能量

七、大学生常见心理障碍和调节

1.认识心理障碍——破除社会偏见

(1) 和国外相比，我国人群对心理障碍有更多的偏见和歧视。

- (2) 部分人群对心理障碍缺乏了解，不愿主动寻求心理咨询和治疗。
- (3) 创造一个支持理解、包容有爱的学习环境，对于心理障碍患者的康复至关重要。

2.正常和异常心理的判断标准

(1) 个人经验标准

①明显的个人痛苦体验②自知力是否完整

(2) 统计学标准

(3) 社会适应标准

(4) 客观检查标准

①心理测验②RA 脑神经递质检测③脑电图和核磁共振检查

3.常见的心理障碍

(1) 抑郁症（≠抑郁情绪）（单向情绪障碍）

①体现：情绪低落、思维迟缓、意志减退、社交退缩、低价值感

②症状：“五无症状”：无趣、无用、无望、无助、无价值

“三自症状”：自责、自罪、自杀

(2) 躁郁症（双相障碍）



#总结：情绪障碍治疗原则

①面对疾病，必要时药物治疗

②遵医嘱，足疗程治疗，不能随便停药

③心理治疗：认知行为疗法、人际间疗法、心理动力治疗等，理解自己的情绪障碍是如何产生的，特别是童年创伤的影响。

④运动疗法：运动能够产生内啡肽，让人感觉愉悦；同时增加脑源性神经营养因子，改善认知功能。

(3) 广泛性焦虑障碍（焦虑症）

①体现：• 持续存在的焦虑，过分担心、紧张、害怕 • 植物神经功能兴奋 • 过分警觉、易激惹 • 注意力集中困难 • 睡眠障碍

(4) 强迫症

①体现：强迫思维、强迫行为

4.更好地调节压力

(1) 自我觉察——正念生活

(2) “ABCD” 认知管理

①A（Activating event）应激源

②B（Belief）认知

③C（Consequence）情绪、认知反应

④D（Disputing）质疑

⑤积极心理养成计划：每天留意一件让自己满意的人或事，并记录下来，从而改变注意偏差

⑥由于我们常有的一些不合理信念，使我们产生情绪困扰乃至情绪障碍，所以要对这些信念提出质疑。促成积极的思维模式。

（3）“STOP”情绪管理

- ①S(Stop)=下达“停止!”指令 止
- ②T(Take a breath)=缓慢深呼吸 定
- ③O(Observe)=觉察身体、情绪、思维 静
- ④P(Proceed)=选择符合价值的行为 慧

（4）寻求社会支持，促进情绪表达

（5）主动培养心理韧性

八、挫折与应对

1. 挫折

（1）定义：是个体在有目的的活动过程中遇到障碍或干扰，致使个人行为动机不能实现，个人需要不能满足时的情绪体验

（2）不良反应

①生理的反应

②心理（情绪）的反应：焦虑、抑郁、愤怒

③行为的反应：攻击（挫折的必然结果）

I. 消极的攻击：攻击自我（生气、自责、自杀）；攻击他人（采取暴力，报复他人）

II. 积极的攻击：化悲痛为力量，将精力放在更具价值的目标上 or 执着追求，努力进取，不忘初心

2. 学会适应挫折并成长

（1）避免适应性偏见

①适应性：指人们对外界环境的刺激反应逐渐减弱的现象

②适应性偏见：指人们常常低估了自己的适应能力，从而高估某些事情在一段时间后对自己的影响

（2）调整对挫折的认知

①挫折的客观性：很多人都有挫折

②挫折的差异性——产生挫折感的个人因素

I. 自我形象评价偏差

II. 动机冲突

III. 个体抱负水平过高

IV. 认知上的偏差

③挫折的二重性

（3）培养乐观的态度

①看到自己的优势和优点

②对失败和挫折的乐观归因

（4）提高挫折耐受力

①良好的生理状况

②丰富生活经历

③积极的个性特征

④学会忍耐（忍受挫折的考验——延迟满足）

⑤促进心理平衡的好习惯

⑥寻求社会支持（求助、参与集体活动）

九、心理咨询

1. 心理咨询的基本内容

(1) 定义：指咨询师协助来访者解决各类心理问题以维护身心健康，发展个人潜能的过程

(2) 工作性质：

①工作不主动：不求不帮，但求必帮

②人际要互动：咨询师本身就是最重要的工具，人际关系 VS 相互影响

③内容有限制：仅限于心理问题

(3) 伦理要求：善行、责任、诚信、公正、尊重

(4) 需要心理咨询的情况

①适应环境困难时 ②人际冲突焦虑时 ③感情受挫怀疑时

④自我贬低压抑时 ⑤面对选择犹豫时 ⑥眠差精神不振时

(5) 心理咨询常见方法

①精神分析流派

I. 意识结构：意识/潜意识/前意识

II. 人格结构：本我/自我/超我

III. 性欲的发展

IV. 精神动力

②认知-行为疗法：换个角度看问题

③存在-人本主义（四大终极命题：自由、孤独、死亡、生命意义）

十、心理危机应对和生命教育

1. 心理危机

(1) 概念：指的是某种诱发事件破坏了个体的生活稳态，造成失衡，而个体原有能力或资源不足以应付这个事件，个体感到痛苦或困惑的短暂时期

(2) 大学生心理危机特点

①危机发生多数不可预见

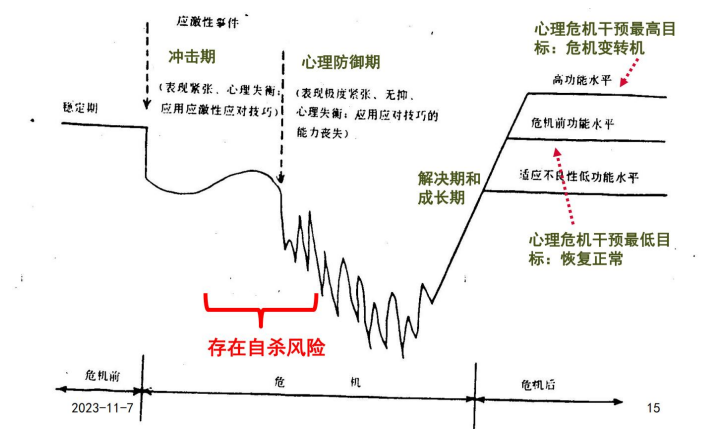
②生活环境多元化复杂化发展

③情绪管理能力相对较差

④调整平衡的经验和资源有限

⑤危险转化为机遇多需要外力干预

(3) 心理危机发展规律



(4) 自杀相关内容

请注意以下提示自杀的征兆

- 1、近期有过自伤或自杀未遂行为者，再次采取自杀行动的可能性很大。以求助为目的的自杀行为多次未遂后，周围的人往往以为当事人并不真正想死而放松警惕，如果自杀未遂者求助的问题并未得到解决，则再次采取自杀行动的可能性很大。
- 2、向亲友、同事、医务人员或在个人日记中流露出消极、悲观的情绪，表露出自杀的意愿。
- 3、近期遭受了难以承受的巨大打击。在打击事件出现的初期，自杀可能性较大，在适应以后，危险性随之减少。
- 4、当事人对某人、某事、某团体或社会有强烈的敌意攻击性，但对方太强大，此时可产生内伤攻击，引起自杀。
- 5、与人讨论自杀的方法，或购买用于自杀的毒物、药物，或常在江河、高楼、悬崖徘徊，提示患者可能已经有自杀计划。同时，原有自杀意愿的人有意掩盖自杀意愿，不再与他人谈论自杀，是自杀行为即将发生的危险信号。
- 6、难治性躯体疾病患者突然不愿意接受医学治疗，或情绪突然好转，或与亲友家人详细谈论家庭今后的安排和打算，是一个值得警惕的信息。
- 7、精神病患者，特别是抑郁症、精神分裂症、酒精及药物依赖者是公认的自杀高危人群。有自责自罪、被害妄想或有命令性幻听和强制性思维等症状者，以及抑郁患者出现情绪的突然“好转”，应警惕自杀的可能。一些严重的抑郁患者常常在所谓的“平静期”自杀。

有自杀风险的危机干预



- ✦安全永远是第一位，提供安全监护，不做侥幸预期
- ✦别让TA孤单面对这个痛苦，保持情感/心理/身体的联系
- ✦保持尊重平等，特别是不要指责TA的自杀意图
- ✦不要答应帮助TA隐瞒自杀意图
- ✦提供一些可以变通的解决策略，哪怕是临时解决方式
- ✦尽快寻找专业人员或可用的积极资源，比如专业人员、监护人、报警或者其他你们认为可以使用的支持性资源

让我们积极和有效聆听

- 面向当事人（正向或稍侧）
- 开放的姿态（避免交叉双手或双脚）
- 身体向当事人方向前倾
- 眼神接触
- 肩膀放松

——Egan (1994)



2023-11-7 17

表达的技巧

- 不用立即回应，给自己稍稍留一点思考和感受的时间
- 避免完全不作回应或持久的缄默，如果不知道怎么回应，试试：“我不知道该说什么才好，但我就在这里。”
- 要避免当TA正在表达感受时岔开话题
- 避免说教和提出时机未成熟的忠告
- 关于自杀信息，你可以记住以下几句可能有用的话

- 1、你有权自杀！但请你使用这个权利之前再花点时间和我聊聊。
- 2、自杀是每个人一生中都可能出现的想法，它并不少见，不值得羞愧。
- 3、我想你说的死，是指你不想再这样活下去。我们一起来看看还有没有其他活法

2023-11-7 18

2. 生命

- (1) 生命的内涵：发展是生命的核心，变化是生命的表现
- (2) 人的生命：生物生命、心理生命、社会生命

十一、大学生与家庭的关系

1. 影响大学生心理健康的家庭因素

- (1) 概况：家庭是个体出生后最先接触到的环境，是对个体影响最早、时间最长的环境。个体最需要关爱与指导、发展速度最快、最具可塑性的时期，主要是在家庭中度过的。
 - (2) 影响因素：父母教养方式、家庭经济、父母婚姻状况、父母职业和文化、亲子关系等
- ①父母教养方式：过分干涉（严厉型）、过分保护（溺爱型）、放任不管（忽略型）、情感温暖（理解型）
- ②职业：



- (3) 影响对象：应对方式、人格与自尊、人际关系、自我发展、心理健康

2. 亲子关系

- (1) 定义：亲子关系通常是指父母与子女之间发生在抚养、管教与培育过程中，包含生理、心理及社会适应各个层面的相互关系。
- (2) 重要性：

①亲子关系是孩子来到人世间面对的第一个，也是影响终身的重要的社会关系，这种关系的质量与类型远比某种教育方法更重要。

②亲子关系直接影响孩子心理发展水平，也直接影响孩子一生的幸福感。

(3) 特点：相互作用

(4) 不同时期的亲子关系

①父母的角色——早年时期

I. 满足我们的生理和情感需求（显露无条件的爱、提供良好的榜样、设置适当的边界）

②父母的角色——青年时期

I. 增加独立

II. 继续满足我们的生理和情感需求并设置适当的边界

III. 教会我们考虑他们的需求并开始给予一些反馈

③父母的角色——成熟，离开家的时期

I. 允许独立并且支持我们做出自己的决定

II. 给予支持和建议

III. 转变为成年人的关系

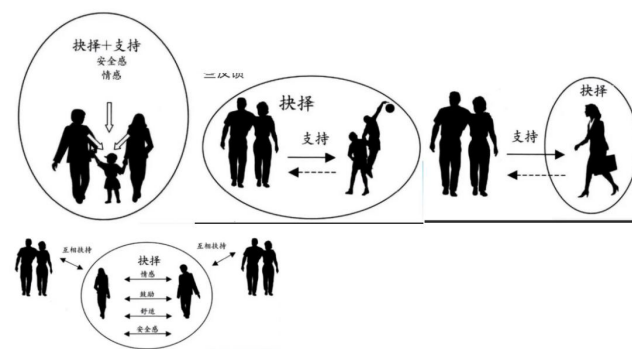
④结婚——新家庭的焦点

I. 建立新的决策机构

II. 父母和“我们”联系，而不仅仅是“我”

III. 适当的界限来建立婚姻的统一

IV. 同时支持父母的需求



(4) 亲子关系常见问题

①过紧的亲子关系：

I. 亲子关系过紧的父母往往把自己成才未了的心愿寄予在孩子身上，管教孩子时附加了自己厚重的期望，令孩子感到背负巨大的压力，因而反感父母，最终导致亲子关系貌合神离。

II. 关系过紧的父母容易溺爱孩子、极度担心孩子安全而强行约束孩子，孩子自主权得不到尊重，成年后容易缺乏独立自主的意识。

②疏远的亲子关系：

I. 疏远、冷漠的亲子关系则可能导致孩子成年后对配偶和家庭成员缺乏亲密感，处理配偶关系和人际关系的情商较低，对他人的信任感低。

II. 包含的情况

- 亲子互动内容单一和贫乏，常见的问题是父母只重视孩子的学习成绩和排名，除此之外似乎无话可说。

- 因为价值观、思维取向和言语风格等多方面的差异，以致相互不能很好的理解，出现沟通的困惑、烦恼和障碍。

- 父母对孩子要求高，重惩轻奖，伤害孩子自尊自信，导致孩子逆反对抗。

- 因为父母外出打工，致使亲子间接触不足。

③亲子冲突：

I. 亲子冲突是一个双向的人际互动事件，包括亲子间发生的从最小到最大程度的不一致，其特征通常是温和的争吵和不愉快，其表达方式可能是言语的，也可能是非言语的。

II. 形式：由轻到重分为情绪对立、言语冲突和身体冲突。

III. 误区的辨析：亲子冲突可能反映的是“青少年在个体化进程中一个正常的发展过程”，所以即使是在强调家庭成员的紧密联结和相互依赖的集体文化下，冲突仍然是存在的，只是量的减少而已。

IV. 来源：亲子冲突的来源即可能是家庭成员系统功能的缺失，也可能是由于不恰当的人际关系界限，还可能是因为家庭成员预防性的沟通风格等。（非单方问题）

V. 影响因素：家庭展现出的能力因素（包括解决问题及沟通能力）、认知因素（对未来行动的预期、对过去行动的归因、伴随冲突的非理性信念等）及家庭关系结构因素（联盟、三角关系及家庭凝聚力）等

（6）建立和谐家庭关系的艺术

①孝与礼

②重叙故事与宽恕（妥善解决过去的心理情结）

③学会感恩（感恩记录、感恩沉思、感恩拜访（指的是写信））

④非暴力沟通技巧

I. 观察的表达：客观说出双方观察到的事实，区分观察和评论

II. 感受的表达：区分想法和感受，说出内在感受

III. 需要的表达：说出具体的需要，而不是指责过错

IV. 请求的表达：请求（非命令）满足自己需求的行为、有清晰的行动方案