**大学生心理健康知识点**

**第一章:心理健康导论**

一、基本知识点：

1.心理的概念

概念：一种客观存在于自然界、人世间和每一个人身上的特殊现象—心理现象

2.心理发展的概念、规律。

狭义:个体的心里发展，是个体从出生——成熟——衰老的整个生命历程的心理发展。

广义：包含心理的种系发展，心理的种族发展的个体心理发展

规律：普遍性和特殊性的、统一方向性和顺序性、不平衡性

二、重点：

1.心理健康的概念及大学生心理健康的标准

概念：心理健康，是指“身体、智力、情绪十分协调；适应环境，在人际交往中能彼此谦让；有幸福感；在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活”

心理健康的标准：智力正常、能控制情绪、有正确的自我认识、个性完整统一

人际关系和谐、社会适应正常

2.心理正常与异常的区别

1）主观世界与观世界相统一原则。

2）心理活动内在协调性原则。

3）人格的相对稳定性原则。

**第二章：自我意识**

一、基本知识点：

1.自我、自我意识的含义。

自我：指个人对自己的身心状况、以及社会关系的认知和情感以及由此产生的行为和行为顾问。

自我意识：对自己既自己与周围环境关系的认识，包括对自己存在认识，以及对个体身体，心理、社会特征等方面的认识。

2.自我意识的形式：自我认知、自我体验、自我控制。

3.自我意识的内容：生理自我、心理自我、社会自我。

4.自我意识对心理健康作用。

一方面，对自我正性的或负性的自我意识，对自我的成长或发展起着重要的作用，相信自我的力量，充满了迎接挑战的自信和勇气，将在人生路上越战越勇。

另一方面,自我意识的主动进取性或消极被动性，反过来又对心理健康起着积极和消极的影响。

**第三章：大学期间的生涯规划**

一、基本知识点：

1.生涯规划概念

指在对一个人主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点等进行综合分析与权衡，结合时代特点，深入了解各宗职业的需求趋势以及校园资源，根据自己的职业倾向，确定其最佳的学习奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排。

2.能力概念及多元智能

能力：顺利完成某一项活动所必须具备的心理条件，是直接影响活动效率，并使活动顺利完成的个性心理特征。

3.技能概念：通过练习获得的能够完成一定任务的动作系统。

二、重点：

大学期间的技能发展规划（能结合一种生涯规划方法进行大学期间自己的技能发展规划）

**第四章：大学生的学习心理指导**

一、基本知识点：

1.大学生常见的学习心理问题。

学习动力不足、学习方式不当、学习道德缺失、学习情绪波动、学习意志薄弱、考试焦虑过度。

2.学习动机的概念

指引起和维持个体进行学习活动，并使活动朝着一定的学习目标，以满足某种学习需要的一中内部心理状态，学习动机是推动学习行为的原因和内部动力

3.学习动机的类型：

内部动机：人们对学习本身的兴趣所引起的动机

外部动机：学习的动力来自于外部的因素

4.大学生时间管理中存在的问题和方法

解决方法：

设定目标，有的放矢、分割目标，制定计划、学会监控计划、分清主次、巧用生物钟、合理运用瞬间、把握当下时间

二、重点：

大学生学习策略的调整及培养。（能结合大学的学习特点反思和调整自己的学习策略）

**第五章：大学生的人际适应**

一、基本知识点：

1.人际交往的定义：人际关系也称人际关系，是人与人之间心理上的关系。

2.大学生人际交往常见的心理问题：认知障碍、情绪障碍、性格障碍

1）认知障碍对大学生人际交往的影响：

首因效应导致认知偏差（第一印象效应）、近因效应导致认知偏差、晕轮效应导致认知偏差、刻板效应导致认知偏差、定势效应与认知偏差、投射效应与认知偏差

2）情绪障碍对大学生人际交往的影响：

（自负、自备、羞怯、嫉妒、愤怒、恐惧）引起的交往障碍

3）性格障碍对大学生人家交往的影响

性格孤僻，过于内向、心胸狭隘，对人苛求、自我中心，世故圆滑、急躁冲动，报复心理、娇生惯养，性格懒散

2.人际交往的基本原则。

平等交换的心理原则、诚实守信的心里原则、正反相容的心里原则、相互沟通的心里原则、自我表露的心里原则、灵活多变的心里原则

二、重点：

人际关系调适技巧的应用。

主动交往，告别窘迫、塑造形象，提升魅力、自我表露，注意分寸、换位思考，推己及人、学会赞美，善用批评、学会倾听，积极回应、善于沟通，掌握要领、坚持原则，善于争论、学会拒绝，敢于说“不”、保持距离，享受独处、真诚道歉，求的谅解、化解冲突，维护友谊

**第六章：大学生情绪管理**

一、基本知识点：

1.情绪的内涵（三个成分）；

情绪是一种复合状态，既深藏与我们内心的一中主观体验，又通过我们的体态、姿势、表情等身体语言表现与于外（外部表现），同时还伴随这一定的生理反应。

2.情绪的功能：动机的功能、信息的功能、组织的功能

3.大学生常见的情绪困扰：易怒、易嫉妒、过度抑郁、过度焦虑、过分自卑

二、重点：

1.常见的情绪调节策略： 觉察自己真正的情绪、探索自己当下的各种情绪、区分各种情绪的强度、接纳你产生的任何情绪、寻找引发情绪的源头、绝对化要求、过分概括、 糟糕至极、选择有效的处理方式：放松法、 宣泄法、 转移法、理情法、升华法

**第七章：大学生恋爱与性心理**

一、基本知识点：

1.爱情的要素与形式；

要素：爱的对象、伴随爱情所产生的感情、伴随爱情所产生的思想、爱与被爱者之间的行为或关系

形式：喜爱、迷恋、空洞之爱、浪漫式爱情、伙伴式爱情、愚昧之爱、完美之爱

2.爱情的产生与维持；

产生：邻近性、相似性、互惠性、生理激发、外表吸引力、障碍

爱情的维持：褒奖、保持公平、关系发展中的几个重要的特质（沟通与支持、理解和赏识对方、宽容和接纳）

二、重点：

培养健康的恋爱心理行为（含健康性心理、性行为）。

选择合适的恋人、锻炼与异性交往的能力、培养爱的责任、培养爱的能力（施爱、接受和拒绝、发展爱、承受爱的挫折）

**第八章：网络成瘾心理与行为**

一、基本知识点：

1、网络成瘾概念IAD及诊断标准（即美国心理学会的网瘾诊断标准）

概念：（实质是一种行为成瘾）是指个体由于过度使用因特网而导致明显的社会、心里功能损害的一种现象。

2.网络成瘾影响因素、避免网络成瘾。

因素：自我同一性是否确立、个人人格特质、应对方式、社会支持、时间管理能力

如何避免网络成瘾：积极的自我认知、尽早开始职业生涯规划、做好时间管理

二、重点：

了解什么是网络成瘾以及如何避免网络成瘾。

**第九章：大学生的人格与幸福感**

一、基本知识点：

1.人格与人格障碍。

人格：指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心理特征总和

人格障碍：人格障碍，是指儿童期或青少年期发展起来的严重人格缺陷或病理人格改变，或者人格在总体上不适应的一类心理疾病。

2.当代大学生幸福感现状。

第一，理想信念缺失，使得大学生的幸福幸福无所依，无所靠。

第二，人生目标追求物欲化

3.幸福的内涵与构成要素。

内涵：是快乐与意义的结合。

构成要素:自己内心的感觉、个人对幸福的价值认同、自己的身体与心灵是否舒适和谐

4.人格对幸福感的影响：很多人格特征都与幸福感显著有关、人格特征能预测出幸福感水平

二、重点：

大学生幸福的之道：

以人格教育为途径对大学生进行人格塑造、知晓幸福方法，用行动表现幸福、调整认知风格与行为习惯、提高感恩干预策略

**第十章：生命的意义**

一、基本知识点：

1.生命的意义：生命的自由、生命的使命、多元话的生命价值、

2.心理危机的定义与类型？（让学生知晓自杀的征兆）

定义：危机是一中认识，即当事人认为某一事件或境遇是个人的资源和应付机制所无法解决的困难。

类型：发展性危机、境遇性危机、存在性危机

二、重点：

常见的心理危机及干预（让学生掌握何种情况属于心理危机并如何干预）。

躯体疾病时的心理反应（积极的支持性心理治疗结合药物治疗，以最大程度减轻其痛苦，选用药物是应考虑疾病的性质、所引起的问题，以及病人的抑郁焦虑症状）

创伤后应激障碍（安全稳定，陪伴支持，促进正常化）

恋爱关系破裂（充分尊重，理性和预防）

亲人死亡的悲伤反应（居丧反应）（干预原则：1、急性反应：将昏厥者立即置于平卧位，若血压偏低，应静脉补液。处于麻木过严重激动不安者，应使其入睡。当其苏醒后，营造支持性氛围，采取符合逻辑的步骤，逐步减轻伤痛。2、悲伤反应：让悲伤者充分表达自己的感情，给与支持性心里治疗。3、病理性居丧反应：应及时送专业心理机构或医院治疗）

重要考试失败（对自伤企图者采取措施予以防止，以理解支持的态度咨询辅导，帮助其恢复理智，找回自我资源）