

心理学那些事儿

常州工程职业技术学院

大学生心理健康教育与咨询中心助理培训

汇报人：许梓薇

通识教育教学部



大学是什么？

“它是人生最好的时期，也是最坏的时期；
它是智慧的时期，也是愚蠢的时期；
它是信仰的时期，也是怀疑的时期；
它是光明的时期，也是黑暗的时期；
它是充满希望的春天，也是令人失望的冬天；
我们前途有着一切，我们前途什么也没有；
我们正在直升天堂，我们也正在直坠地狱。”



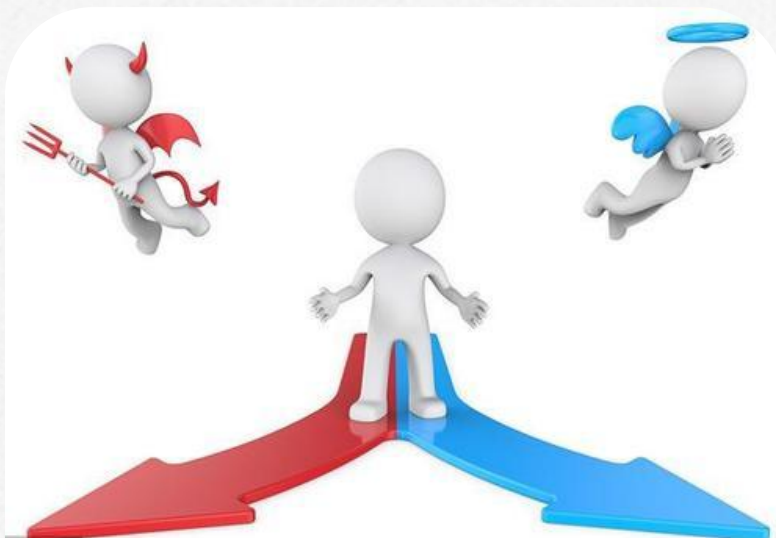


大学生自杀的最新相关信息

- [大学生自杀,是谁之过?](#) 腾讯新闻 2小时前
大学生自杀,是谁之过? 象牙塔里的“天之骄子”,备受社会关注,最近一段时间以来,悲剧一次又一次的重演,我们在惋惜和沉痛的同时,也在反思,为什么会有那么多无辜的...
- [陕西女大学生自杀留遗书称遭系领导性骚扰,“叫...”](#) 网易 5天前
- [西安音乐学院女大学生上吊自杀,遗书曝光了一位...](#) 网易 2天前
- [女大学生自杀称遭系领导猥亵,生前曾多次想跳楼...](#) 精彩影视看不停 2天前
- [陕西女大学生自杀留遗书,遭系领导骚扰并索贿12...](#) 腾讯新闻 4天前

为什么最近这么多大学生自杀? - 知乎

2018年11月30日 2013年:北科大女生清明前夕路
在宿舍楼内轻生。4月30日清晨6...



2020届毕业生就业压力到底有多大? - 知乎

疫情之后的我们还有着很大的压力,就是来自家庭。大部分父母其实都不理解我们所学专业与
就业压力,她们在乎的是,我们已经大学毕业,不能够一直待在家里面,我们要...





目录

— CONTENTS —

01

心理健康

02

心理咨询

03

情绪调节

04

压力管理





心理健康 or 不健康？

- 1 心理健康的定义
- 2 心理健康的特点
- 3 心理不健康的表现



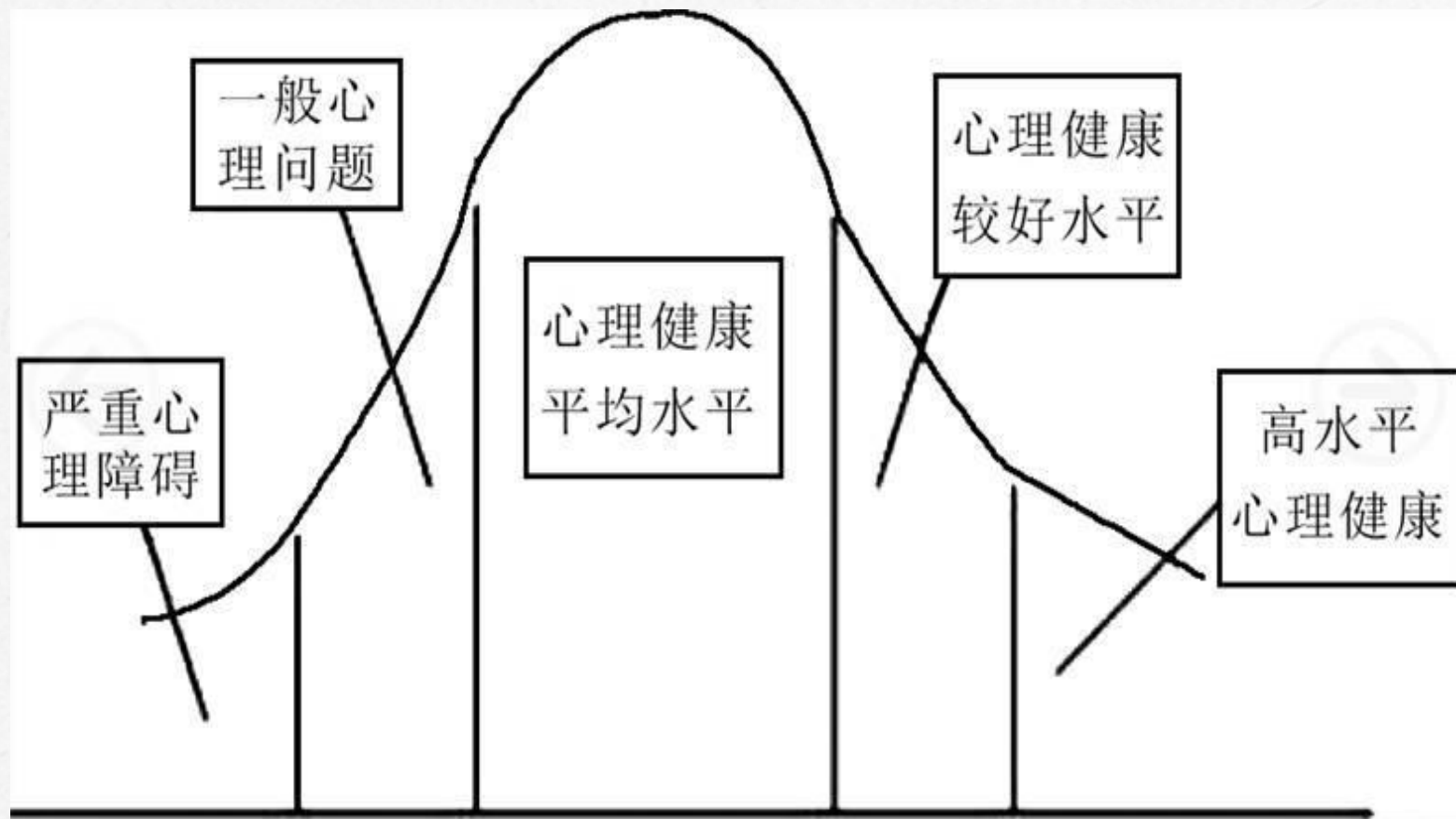
什么是心理健康

健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态，而不仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。

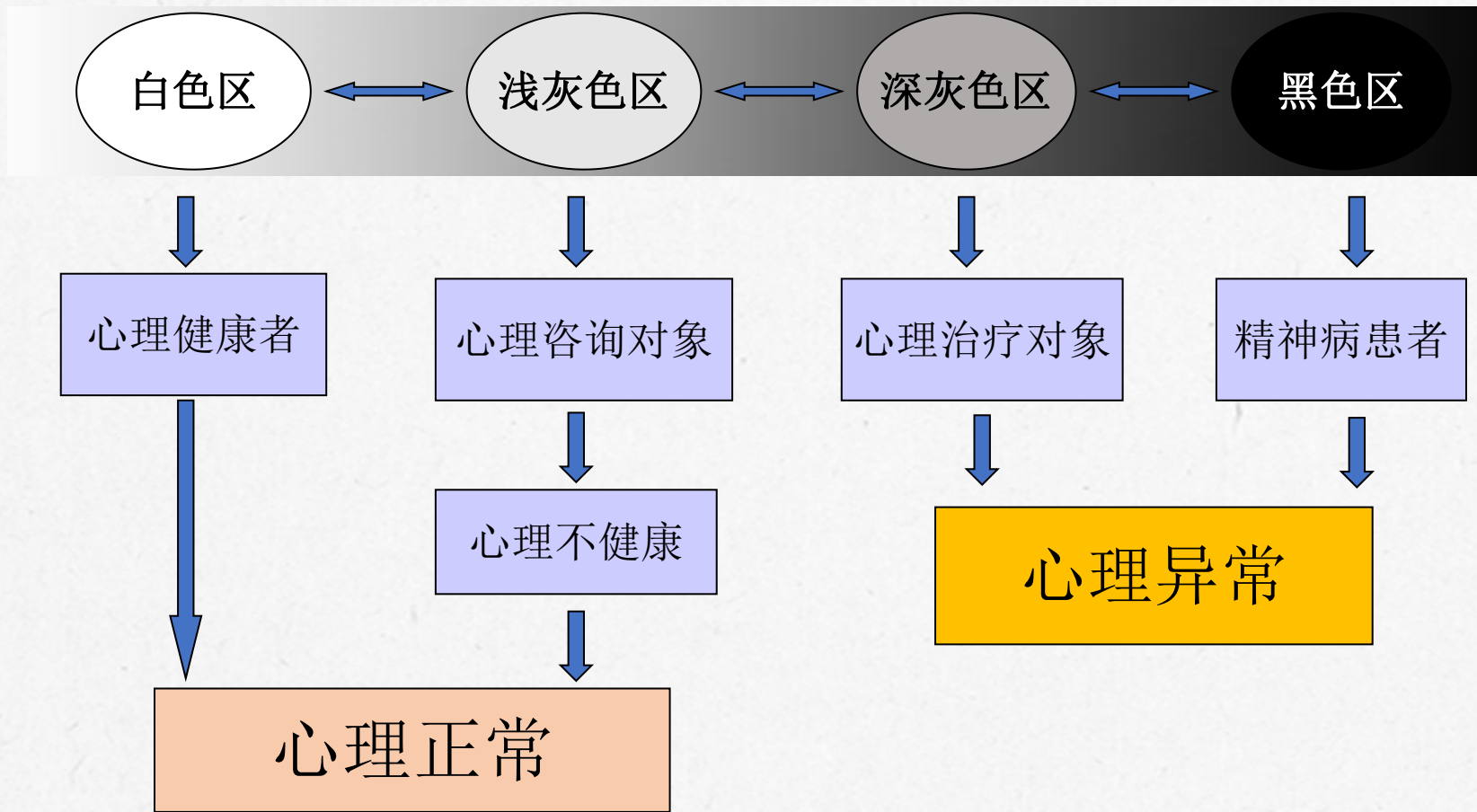
心理健康，个体能够**适应**当前和发展着的**环境**，具有**完善的个性特征**。认知、**情绪**反应、**一致行动**处于积极状态，并保持正常的调控能力。



心理健康有什么特点



- 连续性
- 动态性
- 可逆性



心理健康不是没有心理困扰，而是能有效的解决心理困扰



心理不健康会有怎样表现？

情境1：食堂排队时有人插队

情境2：女朋友劈腿

情境3：期末考试认真复习，最后成绩不理想





心理咨询就是心理有病？

- 1 心理咨询是什么
- 2 心理咨询的方式
- 3 心理咨询的途径

心理咨询是什么？

- 心理咨询就是做思想工作
- 心理咨询会暴露我的隐私！
- 心理问题就是精神病
- 心理咨询师是替人解决问题的





心理咨询**助人自助**的工作。

- 💡 帮助来访者认识自己，最终获得能量而帮助自己。
- 💡 帮助来访者的同时，咨询师获得自我成长。





什么时候需要心理咨询？

发展咨询

自我探索——我是谁？“内心的自己”

生涯规划——毕业后做什么


生活咨询

学习迷茫没目标、期末考试鸭梨大 (T o T)~~

习惯一个人去图书馆，可是看到室友们嬉闹忍不住想靠近

室友打游戏到深夜劝不住怎么办？

喜欢TA却不敢表达.....



心理咨询的方式有哪些？



玩沙子摆玩具可以做咨询?





生活类——家具、锅碗、食物

自然类——花草树木、动物

交通类——汽车、飞机、标识牌

建筑类——医院、商店、庭院

宗教类——道教、基督、教堂

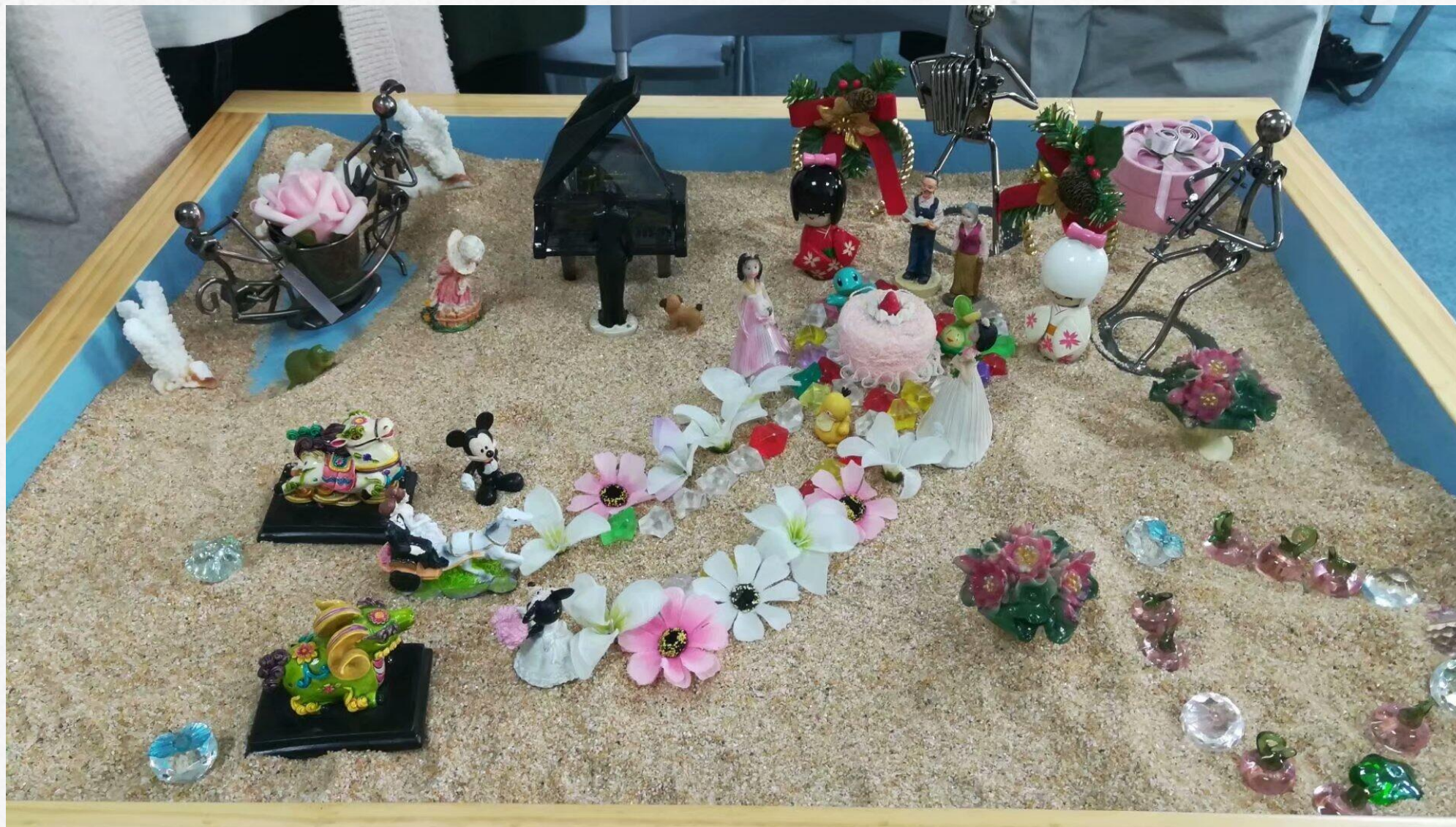
死亡主题——坟墓、木乃伊、死神















心理咨询的途径

江苏省总工会联合南京师范大学心理学院、江苏省心理学会开通

公益心理援助热线

400-8080-132 ♥

服务时间

周一至周五：15:00-21:00

周六、周日：9:00-18:00

服务内容

学习压力|亲子关系|家庭教育|职场烦恼|疫情焦虑....

真诚倾听 温暖陪伴



教育部华中师范大学 心理援助热线 平台开通



心理援助热线电话：

- 4009678920
- 010-67440033
- 027-59427263

或关注“青少年网络心理与行为教育部重点实验室”
微信公众号以及微信小程序接入



免费服务：每天开放14小时，早8时开始至晚10时结束



情绪调节 = 压抑？

- 1、觉察情绪
- 2、情绪的产生
- 3、消极情绪都是坏的吗？



觉察情绪

当.....情况时，我会感到.....

- 食堂排队很多人
- 期末考试结束了
- 第一次和男/女朋友约会
- 上课被老师点名
- 晚上睡不着
- 参加比赛拿到不错的名次
- 一个人走夜路的时候





觉察情绪

情绪的表达方式

1 主观感受

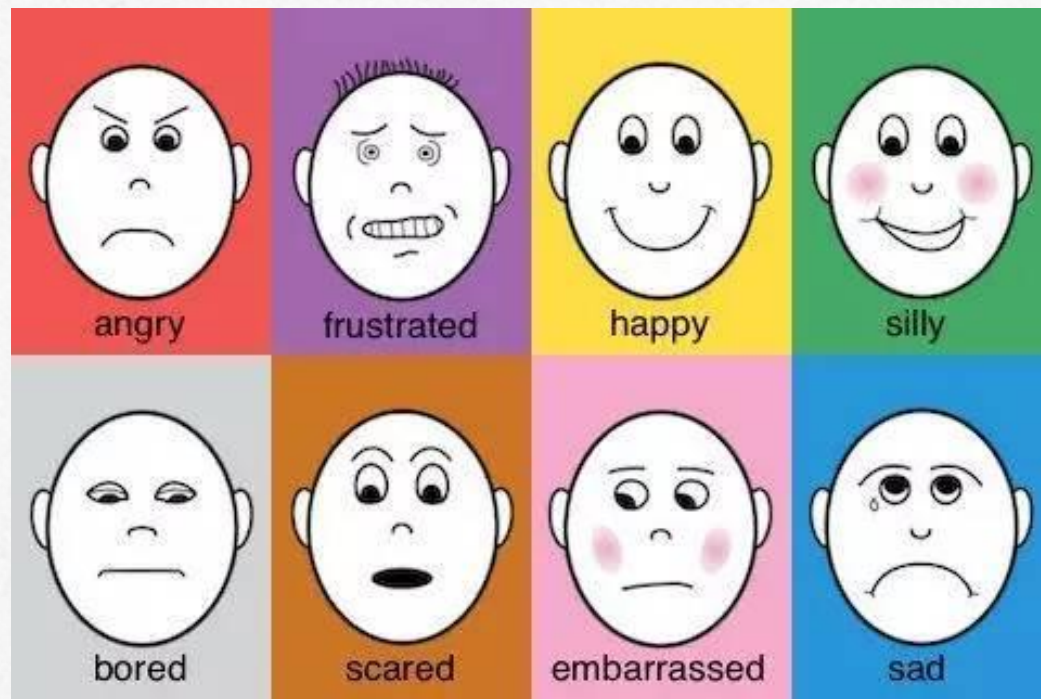
喜、怒、哀、乐、惧

2 外部表现

表情、姿态、手势、语调

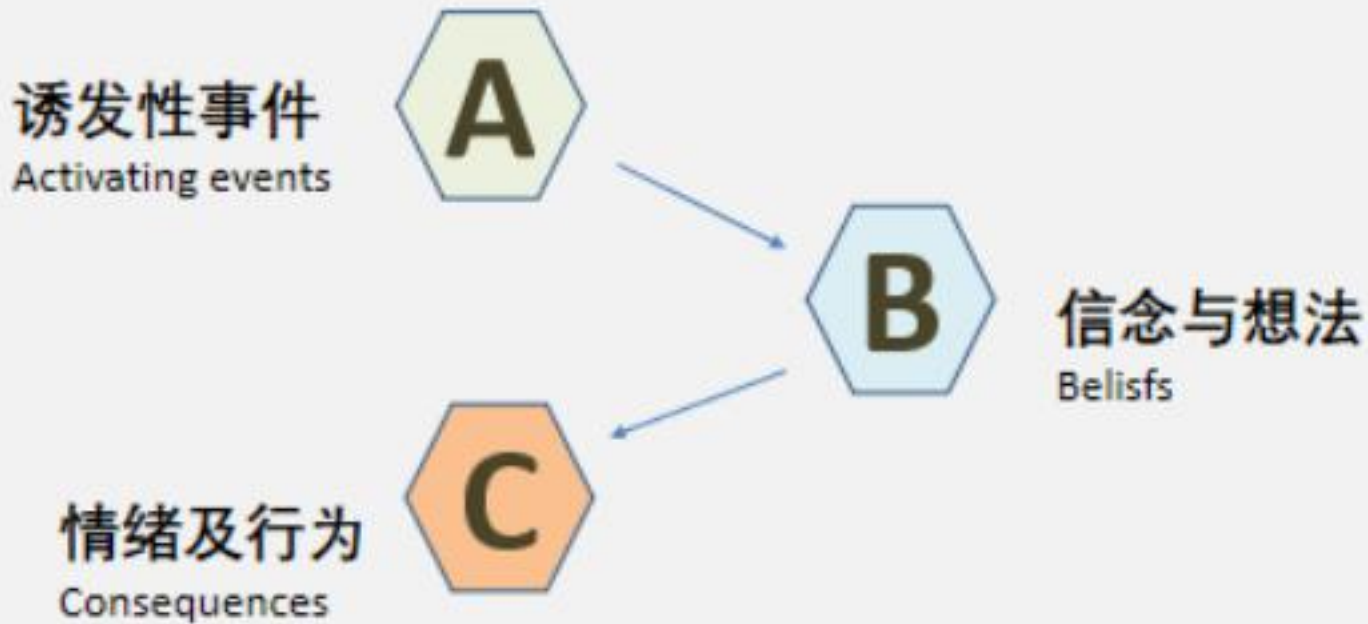
3 生理唤醒

自主神经系统、内分泌系统





情绪如何产生？



人不是为事情
困扰着，而是
被对事情的看
法困扰着。

——埃利斯



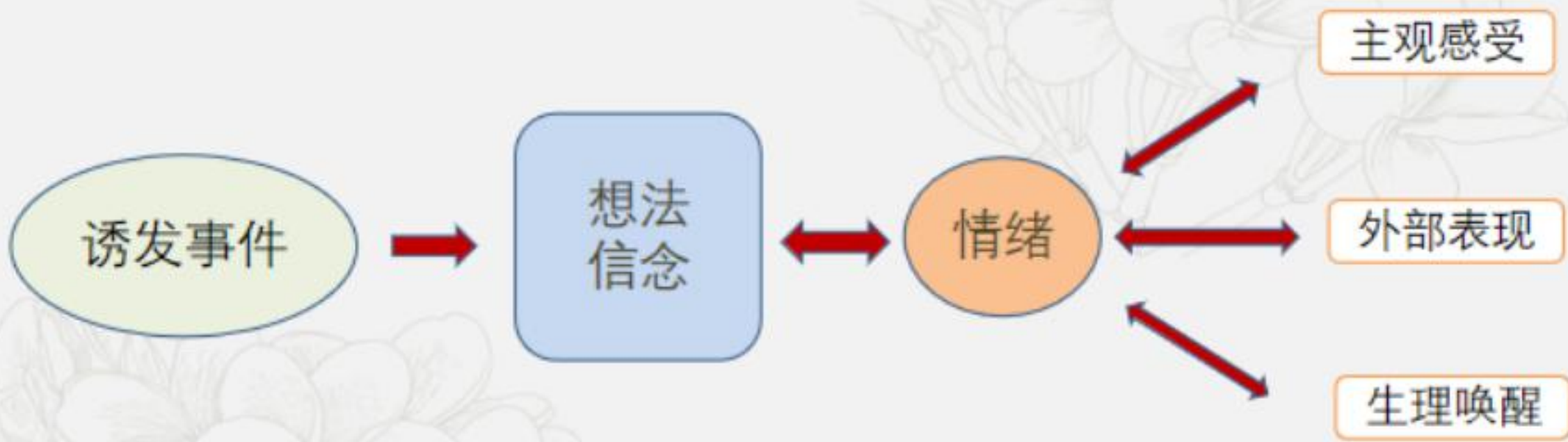


情绪ABC理论





情绪的产生





消极情绪都是坏的吗？

美国生理学家爱尔玛设计了一个试验，将人在**不同情绪**状态下呼出的气体收集在玻璃试管中，冷却后变成水，给实验老鼠喝。

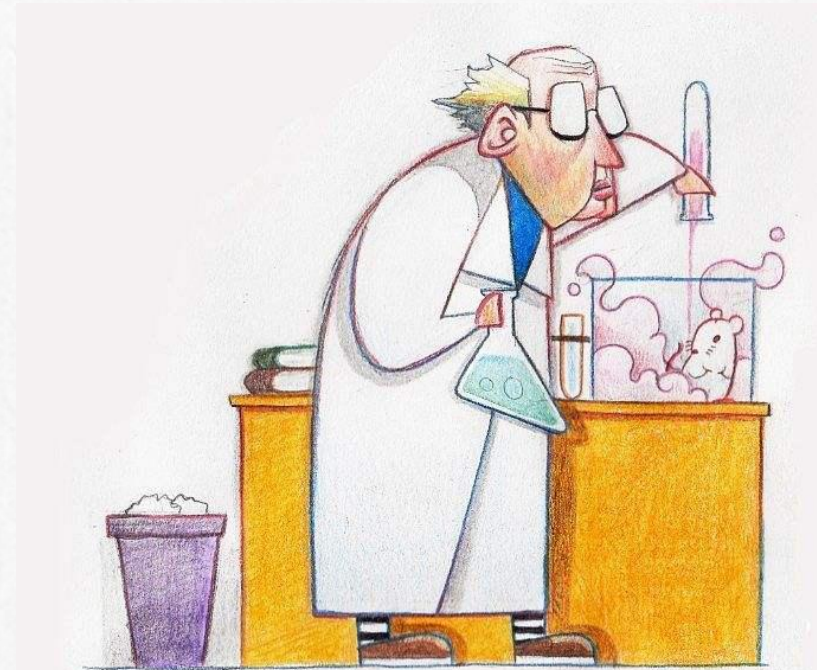
心平气和——澄清透明——活蹦乱跳

悲伤难过——白色沉淀

愤怒生气——紫色沉淀

} 一命呜呼

所有消极情绪都需要调节或消灭吗？

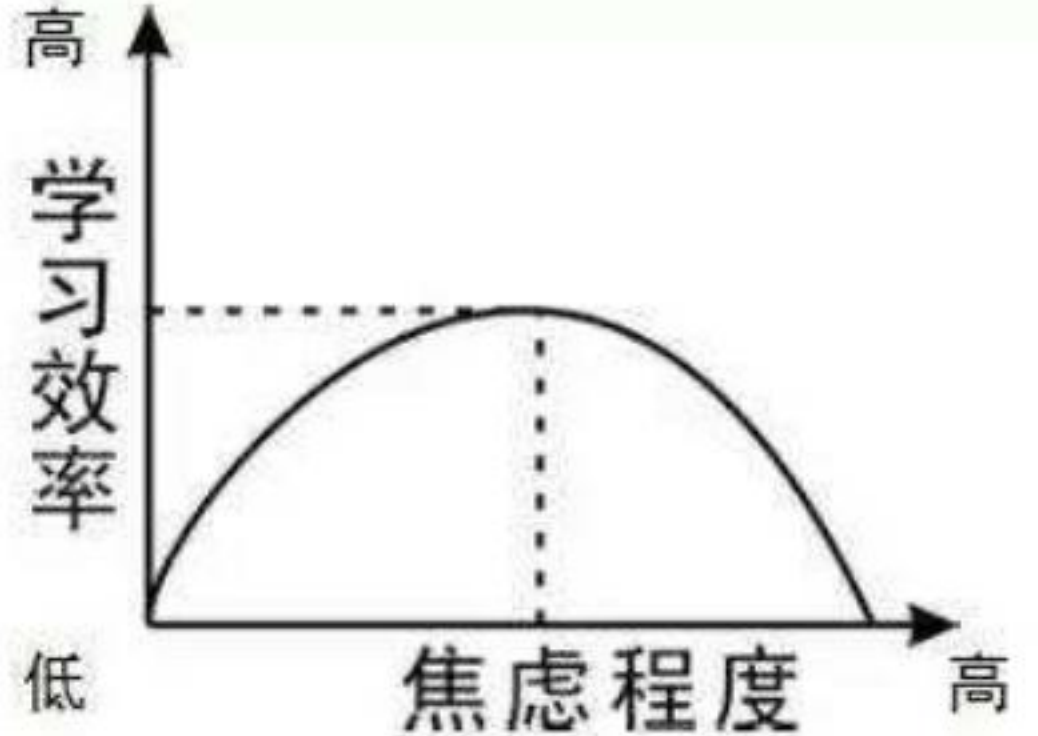




耶克斯—多的森定律

Q1: 你在这张图中看到了什么?

Q2: 所有消极情绪都是有害的吗?



耶克斯—多德森定律





情绪的晴雨表

- 积极情绪是我们身心健康的显示器
- 消极情绪是我们自身问题的报警器

中等程度的负面情绪，既不会给身体造成过度伤害，还能为自我完善提供更大动力，强化目标，提高效率。

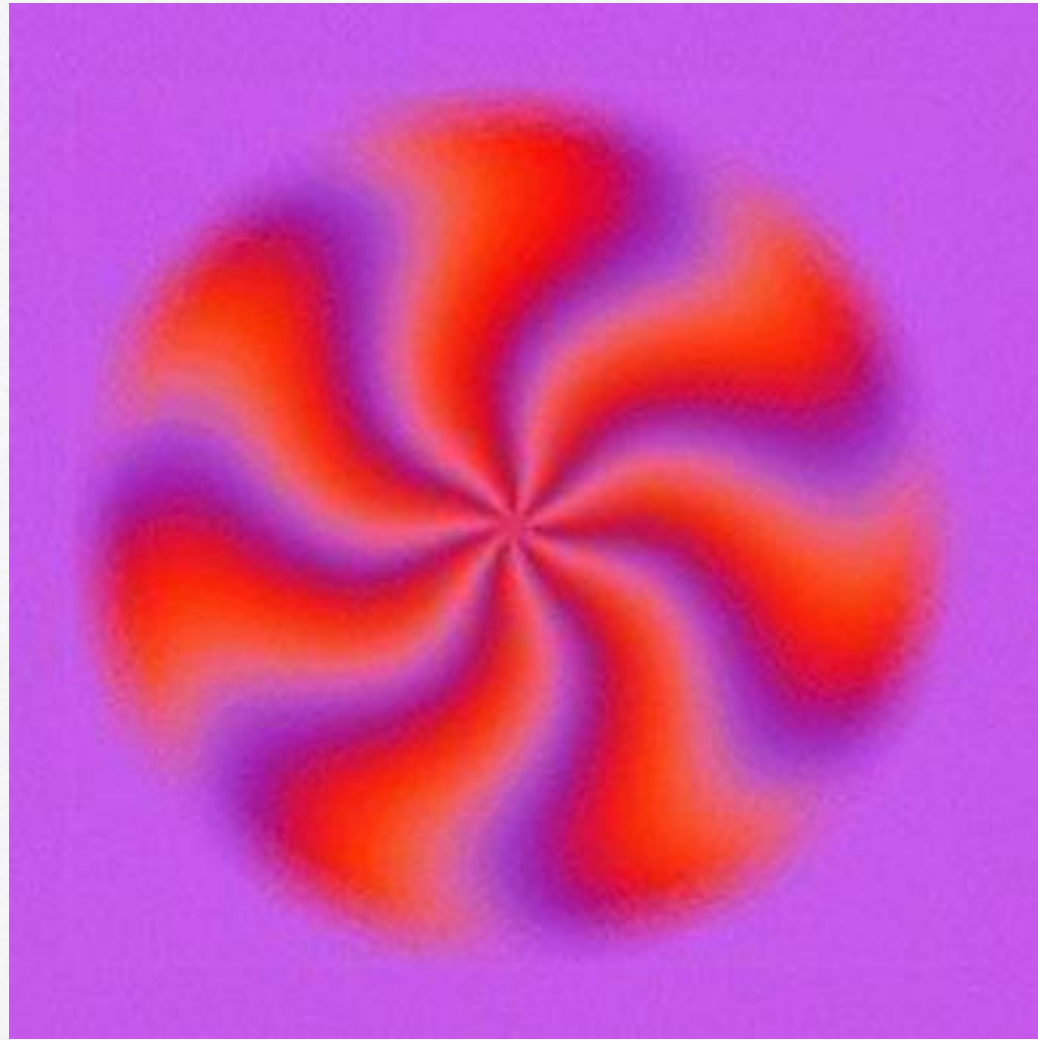
哀兵必胜
知耻而后勇
失败是成功的妈妈





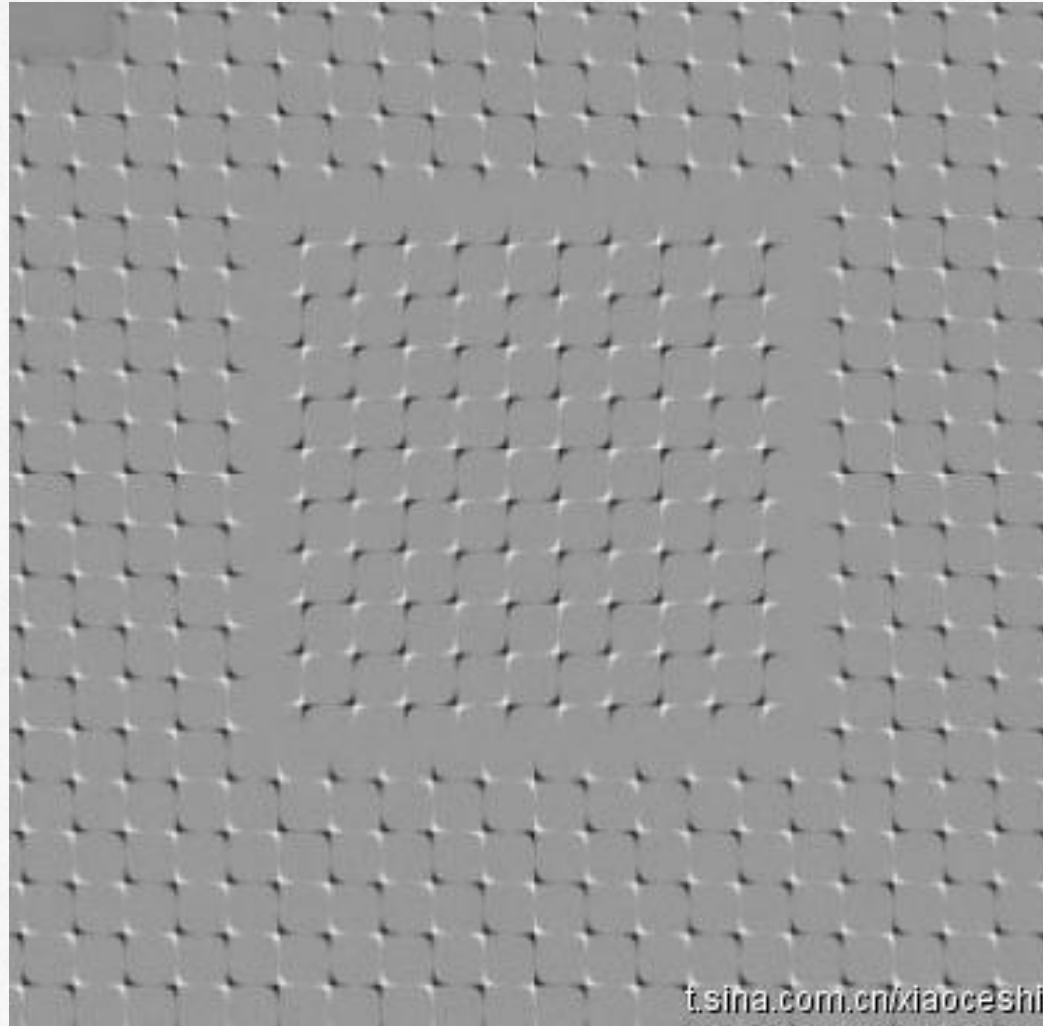
压力管理

- 1、压力无处不在
- 2、心理韧性
- 3、挫折与压力管理



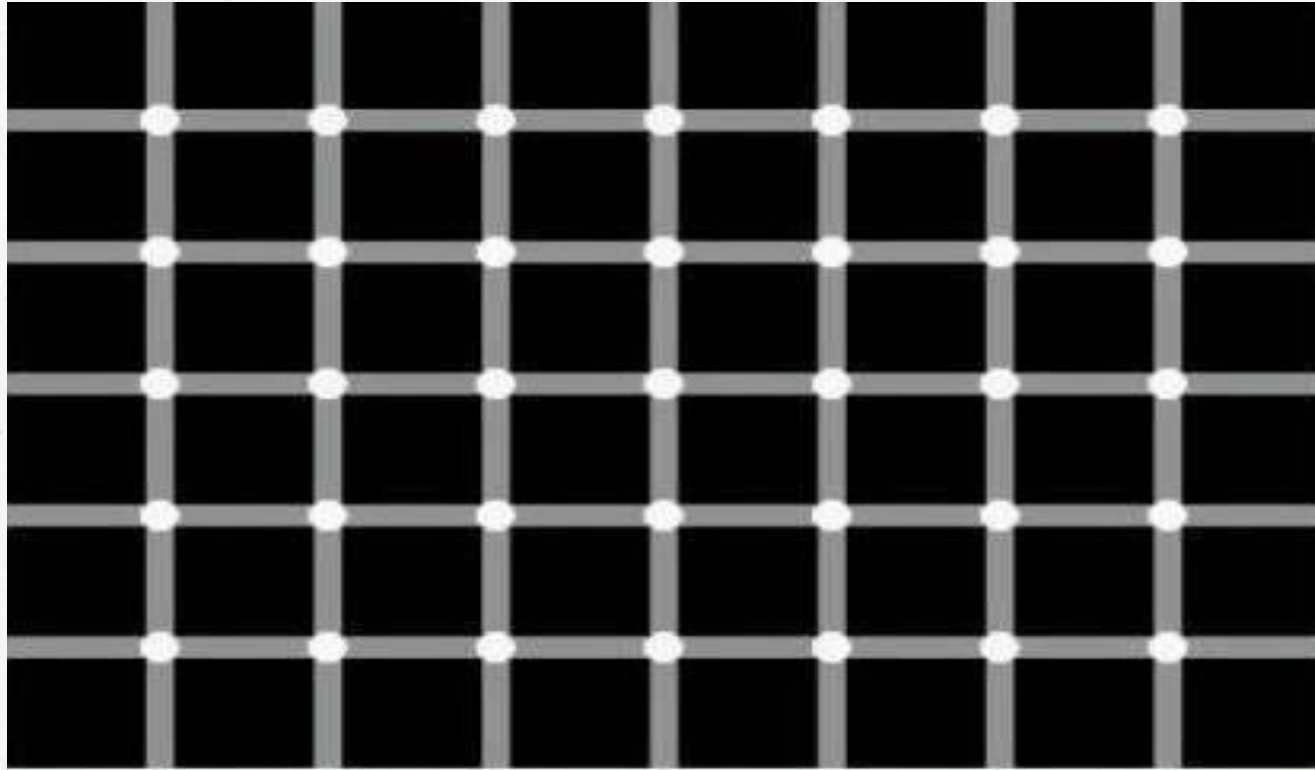
这是一张静止的图片，你的心理压力越大，图片转动越快。





如果你看到运动的景象，表明你的生活压力大，内心情绪波动比较大。





心理压力越大，黑色小点闪动得就越快。





电脑操作系统总是崩溃

课程太多

考试不及格

来不及复习

宿舍太吵睡不好

小丽不理我了

作业写不完

压力无处不在

食堂的饭菜真难吃

我.....单身

考研考研

脾气古怪的室友

专转本?

红烧肉又涨价了

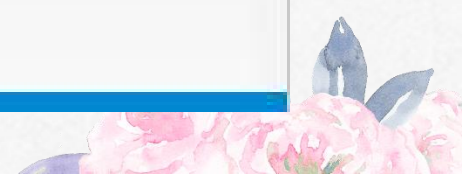
月底钱不够花

写不完的策划





大学生面临的压力





心理韧性——谷底反弹

心理韧性是能够从挫折中恢复原状，从失败中学习经验，从挑战中获得动力以及相信自己可以克服生活中的任何压力和困难的能力。





“衡量一个人成功的标志，不是看他登到顶峰的高度，而是看他跌到低谷的反弹力”



2012年创办[锤子科技](#)，
2018年年底的6个亿债务，
2020年9月还了四亿。



王者
荣耀

先睡一觉再说

找老师，求指点

上网找攻略

干饭

买！买！买！

跟宿舍的同学抱怨抱怨

面对压力，你如何应对？

一个人生闷气

大哭一场

做题，做题，做题

熬夜，熬夜，熬夜

吃一顿好的先

联系师兄师姐求经验

去操场跑5圈

伤心的事，留到明天再说



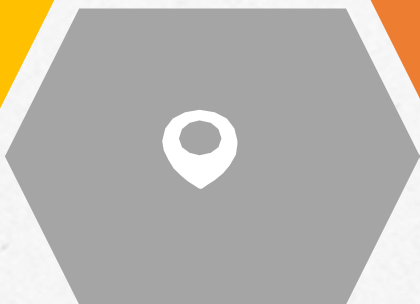
如何看待压力

A

压力让我不知所措，
我不喜欢有压力！

B

不能很好的应对压力，
让我感到自己能力不行！



C

不能像别人一样处理好压力，
让我觉得自己不如别人！

D

每次成功应对压力，让我很有
成就感，我喜欢挑战的感觉！



对待压力的态度

实验一：

美国一项纵向研究（8年）调查了30000名成年人

Q1 询问过去一年你感到了多大的压力？

Q2 你相信压力对你的健康有害吗？

结果

- 过去一年经历了很大压力的人死亡风险上升了43%，但只适用于那些同时认为压力有害健康的人们
- 那些经历了很大的压力，但是不认为压力有害健康的人，死亡率并没有上升





互帮互助

实验二：

调查了1000个在美国的成人，34岁-93岁之间

Q1 你过去一年经历了多大程度的压力？

Q2 你花了多少时间帮助朋友、邻居？

结果

- 每一次大的压力事件会增加30%的死亡风险
- 花时间关心别人的人，完全没有增加压力相关的死亡几率
- 关心使人产生了恢复力





情绪ABC理论

别着急着去评价自己，换个角度看世界！

A 要考试了，我准备的不够好

B1 还看什么书，完蛋了

C1 我能力太差了，放弃！

原句型

新句型

A 我准备的不够好

B2 我知道了自己现在准备的不够好，但是我还可以做更多的准备

C2 从现在开始规划我的复习





感 受 当 下
享 受 生 活

