

# 心理健康

**青少年心理健康标准**

①智力正常 ②有情绪和稳定的性与协调性 ③有较高级的个性道德性 ④有和谐的人际关系 ⑤社会能力适度与行为协调 ⑥社会能力适度与行为协调 ⑦心理年龄符合实际

**维护心理健康的途径**

1. 注意环境因素避免产生缺陷。
2. 创设良好环境，减少不良刺激。
3. 加强心理修养，提高心理素质。
4. 接受心理修养，学会心理调节。
5. 学会主动与他人求助。

心理健康是指心理各个方面及活动处于一种良好而稳定的心理状态。心理健康的完整状态是解性性。格正常，智力正常，认知正确，情感恰当，意志良好状态。受到恶劣环境的影响，尤其是幼年时期。

原生家庭的教养方式，对孩子的心理健康的会产生着巨大的影响。

对于焦虑，尽量培养一些兴趣爱好，同时平心静气地与人沟通，烦恼要有自己真正爱好的事情，才会活得有意义。她能在自己所热爱的事情上运用自如，不勉强，便能心情愉快起来，增进积极的情绪体验。

**心理健康小知识：**

1. 了解自己，接纳自己，肯定自己。
2. 对自己的生活负责。
3. 拥有一个伟大的梦想，设立明确的目标。
4. 学会情绪调节，低落时都尽量在情绪上会有些控制，心理活动有语言：最好的医生是自己，静思做自己的心，就是最成功的人。有过，就是最成功的人。有过，就是最成功的人。有过，就是最成功的人。



# 心理健康向阳而生

向阳而生，丢掉焦虑，培养一颗向阳的心态，抛开烦恼和焦虑。生活中总会遇到各种困难和挑战，但只要我们保持积极的态度，才能更好。

**地面对。**

① 什么是心理健康？  
心理健康就是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态，包括智力发育正常，情绪稳定乐观，意志坚定，行为规范协调，精力充沛，应变能力较强，能适应环境，能以毫不迫地应付日常生活和工作压力，经常保持充沛的精力，且能承担责任，人际关系协调，心理年龄与生理年龄相一致。心理健康尤为重要，如果身体虚弱，或者患有某些疾病，但是心理健康，志存高远，积极向上，能够积极应对，再加上积极锻炼，科学调养，身体可以逐渐恢复。即叫心理障碍。

整天萎靡不振，即使强壮的身体也可出现病变。

人类健康就像一道菜，酸甜苦辣咸，与自己的情绪息息相关。人类心灵深处，有深沉的力量；唤醒这些人们从未想过力量，巧妙运用，便能彻底改变一生。那些知道为什么而活的人，可以承受任何困难；懂得为什么生活，谁就能胜任任何生活。心理健康的人，总是努力的。

工作让人，只愿能做这两件事，其他事情没有什么困难。世界很单纯，人生也一样。不是世界复杂，而是你把世界复杂了。一个人的一生，努力，就是成功。整个青春时代，越已形成的性格。



2H 2024 60609

# 正确处理人际关系

Cindanniny Zhangyinyi

**人际关系理论:**

人际交往的成败取决于:

- ① 客观条件: 客观条件、情感需求以及
- ② 主观条件: 主观能动性、把人际关系
- ③ 双向互动: 双向互动、主动沟通
- ④ 主动沟通: 主动沟通、主动沟通

主动沟通: 主动沟通、主动沟通

对于心理问题的认识与回避

① 对于心理问题产生的原因, 只要找到根源, 就可以不成为心理问题。② 改变生活中的不良因素, 在交往中主动地位, 形成自我主导的良性循环。③ 克服完美主义倾向, 学会不完美主义。④ 对自己进行系统的自我认知, 建立自信, 补充新的知识与技能, 提高自身素质。

**人际关系:**

建立良好亲密关系:

- <1> 与室友统一作息时间表;
- <2> 不搞“小团体”, 不孤立他人;
- <3> 主动与他人交流, 积极寻求帮助;
- <4> 不拒绝零食和邀请; <5> 不逞一时之能;
- <6> 完成该做的事, 不拖延;
- <7> 以上几点都是小事, 但若能注意, 对大家都好。

Happy 好心情

**正确处理:**

对于心理问题的认识与回避

① 对于心理问题产生的原因, 只要找到根源, 就可以不成为心理问题。② 改变生活中的不良因素, 在交往中主动地位, 形成自我主导的良性循环。③ 克服完美主义倾向, 学会不完美主义。④ 对自己进行系统的自我认知, 建立自信, 补充新的知识与技能, 提高自身素质。

廖佳  
ZH 2024 6061  
叶丹

# 心理健康

**心理健康知识**

1. 了解、接纳、肯定自己
2. 建立良好人际关系
3. 对自己的生活负责
4. 拒绝消极情绪

keep smile ☺

**什么是心理健康?**

心理健康是指个体在各种环境中能保持一种良好的心理状态。心理健康是人对内心世界与客观环境的平衡, 是人的身心与心理的和谐, 我们如何维护心理健康呢?

1. 保持良好的作息习惯, 充足的睡眠, 合理的饮食, 规律的生活作息是维护心理健康的基础。
2. 参加户外活动, 适当的户外活动可以缓解压力, 提高工作效率, 保持乐观情绪。我们热爱生活, 还要爱自己, 在生活中寻找乐趣, 感受成功的喜悦, 愿每个人都拥有一个健康的心灵, 用宽广的阳光温暖生活。

**热爱生活就是**

让我们拥有一颗向阳的心, 就像那朵盛开的花朵, 即使被风雨打倒, 也能在阳光下重新绽放。热爱生活, 就是爱自己, 爱身边的人, 做自己, 做快乐的人。

**心理健康**

学习如逆水行舟, 不进则退。唯有奋力前行, 方能抵达成功的彼岸。学习是一切发展的基础, 让我们在知识的海洋中遨游, 在学习的路上, 我们不仅收获知识, 更收获成长与智慧。唯有不断进取, 方能有所成就。

**拒绝**

Don't be emo



姓名: 胡昕琳  
学号: 2024210010  
老师: 张鑫  
学院: 智能工程

### 心理活动的本质

1. 心理是脑的功能, 脑是心理活动器官。  
心理现象是随着神经系统产生而出现的, 又是随着神经系统的不断发展和不断完善, 由初级到不断发展到高级的。  
2. 心理是客观现实在人的反映, 具有主观能动性, 客观现实是心理的源泉和内容。  
3. 心理是以活动形式存在的, 心理受承认的反映, 又通过其表现出来。

### 心理健康标准

心理健康不是一种固定不变的状态, 而是不断调整、变化、发展和完善的动态过程。大学生心理健康的标准分为以下几点:

1. 智力正常
2. 情绪健康
3. 意志健全
4. 反应适度
5. 自我评价正确
6. 人际关系和谐
7. 社会适应正常
8. 心理行为表现符合大学生年龄特征

心理健康不是无失败、无冲突、无焦虑、无痛苦, 而是在这些境遇下能对环境与挫折积极适应, 有效地进行自我调节。

### 如何保持健康的心理状态

- 一、掌握一定的心理卫生知识
- 二、建立合理的生活秩序, 如: 减轻心理负担, 积极参加校园活动, 注意保护大脑
- 三、保持健康的情绪, 学会合理宣泄, 并且展开自我疏导, 同时也可以转移注意力
- 四、建立良好的人际关系, 学会去爱
- 五、树立符合实际的奋斗目标
- 六、学会自律, 注意培养和发展自己的业余爱好
- 七、学会寻求心理咨询的指导



姓名: 曹雨  
学号: 20241001  
艺术设计系  
指导老师: 田欣荣

### 向阳而生 丢掉焦虑

培养一颗向阳的心态, 抛开烦恼和焦虑, 生活中总会遭遇各种困难和挑战, 但只要我们能保持积极的态度, 才能更好地面对。  
不要过度担心未来, 要学会放松和享受当下的美好, 每个人都有自己的节奏和发展路径, 不必和他人比较, 只需专注于自己的成长。

### 如何保持心理健康???

**接受自己:** 爱自己, 千万不要低估自己, 接纳自己可以更容易被别人接纳。

**学会放手:** 当不能改变现实的时候, 学会接受吧, 也许被动应对可以让我们更加从容地解决问题。

**学会自立:** 把生活当成一条船, 而自己就是船长, 这样你对生活就会更感兴趣, 因为你掌控了主导权。

# 健康心理

# 打开心窗 向阳而生

生活中每个人都免不了会遇到烦心事，也难免会有负面情绪，但我们可以选择如何与它相处。心态消极，鸡毛蒜皮的事，也足以让一个人愁眉苦脸。心态积极，才能让自己活得舒心，把日子过得明朗。如果你不开心了，可以去见——



向阳而生 逆光而行，人生不需要那么多的条条框框。没有人可以规定你是什么样，让花成花，让树成树，放宽心态，心存阳光，不因坎坷而放弃，不因失败而悲伤。鲜衣怒马也好，素衣相衣也罢，只要眼中有花，心中有爱，生活就会明媚，温暖，便能笑对风雨，一路向阳。像似于贫瘠的土地上，盛放着那朵朵鲜花，少年

刘珠平  
202420106009  
智能工程学院  
指导老师李俊瑞

站在青春的舞台上演绎惊艳、世俗的盛大之旅。我们应该也必定相信自己没有想象中的那么糟糕，就像光一样，虽然微弱，但它依然万丈光芒，照耀他人，自由地穿梭在宇宙之间。对于那些遗憾和烦心事，终会在破晓中消散，向阳盛开，星月相伴，在此时会寻找最开心的自己。

心理健康就是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态，包括智力发育正常，情绪稳定乐观，意志坚强，行为规范协调，精力充沛，适应能力较强，能适当地应对日常生活和工作压力，经常保持充沛的精力，勇于承担责任，人际关系协调。心理健康与生理年龄相一致。心理健康尤为重要，如身体虚弱，或者患有某些疾病，但是心理健康患者心态正常，能够正确对待，再加上积极锻炼，科学调养，身体可以逐渐恢复，了解自己身体状况，及时发现病症，以预防疾病。

HELLO  
今天你微笑了吗?  
拒绝emo

培养挫折承受力：增强挫折承受力不仅是大学生健全人格的重要组成部分，也是其提高心理健康水平，增强社会竞争力的需要。大学生提高挫折承受力，可以从以下几个方面入手：一、正确认识挫折，改变不合理观念，挫折具有两面性，在逆境面前，变阻力为动力，建立积极进取的态度和信心；二、对挫折进行正确归因。当个体受到挫折后，要冷静客观地分析自己的原因、方法、动力和阻力，对挫折做出符合实际、正确的归因；三、适时宣泄不良情绪，利用语言或行为，在较短的时间内将可能危害健康的过度情绪发泄出来，达到目的。

# 向阳而生

心理健康10个标志：  
 1. 有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作，而不感到有精神压力；  
 2. 处事乐观，态度积极，勇于承担责任；  
 3. 善于休息，睡眠良好；  
 4. 适应能力较强，能适应外界的各种变化；  
 5. 能抵御普通感冒和传染病；  
 6. 体重合适；  
 7. 身体匀称，动作敏捷；  
 8. 眼睛明亮；  
 9. 反应敏捷；  
 10. 头发具有光泽而少头屑；  
 11. 牙齿清洁，无牙痛，牙龈无出血而颜色正常；  
 12. 肌体富有弹性。



# 向阳而生

“向阳而生”意味着我们要面向阳光，积极向上地生活。阳光代表着希望、温暖和正能量，只有面向光，我们才能感受到生活的美好和希望。无论遇到什么困难和挫折，我们都应保持乐观的心态，相信自己的能力克服一切。而“拒绝蕉绿”提醒我们要摆脱内心的焦虑和不安，保持平静和耐心。焦虑和不安往往让我们陷入无法自拔的烦恼和负面情绪中，影响我们的生活质量和心理健康。

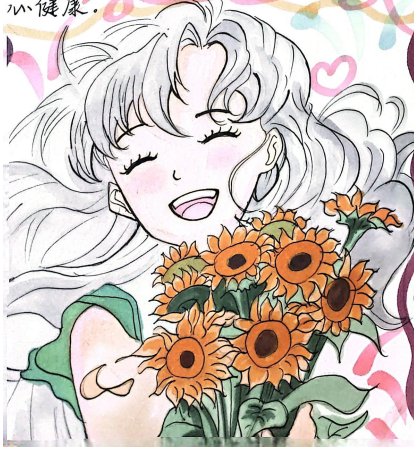
但梦而行，向阳而生。在人生旅途中，我们常常需要一种坚定的方向感。正如“循梦而行，向阳而生”，无论前路多么坎坷，只要心中有梦，向着光明前行，终将成就一番事业。钱学森回国时，始终怀揣着报效祖国的理想，最终成为“中国航天之父”；林觉民在革命中的风雨始终追求民族的独立与自由，最终写下《与妻书》，成为伟大的革命烈士。

我们都是孤独的行星，在茫茫宇宙中寻找彼此的轨迹。互相温暖，互相照耀，拒绝emo! 打开HAPPY, 只有你能创造自己，决定它。

## 拒绝蕉绿

### 健康标准

- ① 有适度的安全感，有自尊心，对自我成就有价值感。
- ② 适度地自我批评，不过分夸耀自己也不过分自卑。
- ③ 在日常生活中，具有适度的主动性，不为环境所左右。
- ④ 理智、现实、客观，与现实有良好地接触，能容忍、能接受生活中的挫折与打击，无过度的幻想。
- ⑤ 适度地接受他人的需要，并具有满足此种需要的能力。
- ⑥ 有自知之明，了解自己的情绪和目的，能对自己的能力作客观的估计。
- ⑦ 能保持人格的完整与和谐，个人的价值能适应社会的标准，对自己的工作能集中注意力。
- ⑧ 有切合实际的生话目标。



# 向阳而生 枯木也逢春 心理健康 拒绝EMO

### 什么是心理健康?

心理健康是指心理的各个方面活动过程处于一种良好或正常的状态。主要包括以下几个方面：一是正确认识，能正确地感知外界事物，清楚地思考并能合理判断，能较好地管理和控制自己的情绪，不致因情绪而陷入不良情绪中。二是能理解自身行为的价值和意义，自我意识良好。



### 保持心理健康的方法：

- 培养兴趣爱好：投入自己喜欢的事情中，如绘画、音乐等，可以让你放松心情，缓解压力，精神得到放松，运动也是很好的兴趣爱好，运动会使大脑分泌多巴胺，使人产生愉悦感、积极情绪。
- 保持良好的生活习惯：规律作息，保证充足的睡眠，让身体和大脑得到充分的休息。合理饮食也不能忽视，多吃蔬菜、水果，避免摄入过多的脂肪和糖分，高糖、高脂肪、高盐的食物可能会影响大脑的化学平衡，进而影响情绪。

### 当你情绪低落时

可以怎么改善?：首先可以找个安静的地方独处，让自己尽情发泄情绪，比如痛痛快快地哭一场，将心里的烦恼也能和别人倾诉，他人的安慰和理解能让你感觉好一些。转移注意力，看一部喜欢的电影，做一些有趣的消遣，听音乐，未做做运动，通过运动，电视剧，沉迷一些舒适的进行阅读，也可以等改善情绪。



# 驾驭情绪 理性生活!!

高职生的年龄一般为18~23岁,正处于生理、心理及思想急剧变化发展的时期,是一个非常关注自我,注重个性表达,情绪体验丰富,情绪波动起伏,自身尚不成熟,性格不稳定的开始阶段。

人的情绪和感情的表现形式多种多样,根据情绪的发生强度、持续时间和紧张度,可以将情绪分为心境、激情和应激。(1)心境是一种微弱而持久的情绪状态,引起心境的原因是多种多样的,外界的心境,自我的感觉所引起,自然环境的变化。(2)激情是一种爆发迅速,强烈而短暂的情绪状态,常是由对个体具有重大意义的外界刺激或突如其来意外事件所引起。(3)应激是在现实意外事件或遇到危险处境的情况下所出现的高紧张度、紧张的情绪状态,同时会引起机体一系列明显的生理变化。



积极的情绪能够改善人的心理状态,提高人的活动能力,充实人的体力和精力,促进人的感知、记忆、思维、意志等心理活动,使人思维敏捷,记忆准确,意志坚定,决策果断,积极的情绪也可以调动个人的智力,提高对环境的适应能力。

我是个很棒的人

高职生的情绪特点(1)情绪的丰富性:生理自我意识不断成熟和发展(2)情绪的矛盾性:情感独立与依赖、理想与现实、心理与生理、个人需要与社会满足(3)情绪的不稳定性:人生观、价值观未完全定型,认知能力还有待提高,其情绪活动往往强烈而不能持久(4)情绪的冲动性:对外界事物较敏感,平暴气盛(5)情绪的掩饰性:不愿意轻易将真实思想流露,表现出封闭性和掩饰性的特点。

## 气质

### 气质的类型

- 多血质: 喜欢活动, 体液中血液占优势
- 黏液质: 冷静, 善于算计, 体液中黏液占优势
- 胆汁质: 易怒, 善动作激烈, 体液中胆汁占优势
- 抑郁质: 神经过敏, 属于内向, 体液中黑胆汁占优势。

气质本身并没有善恶、好坏之分, 每种气质都有积极的一面, 也有消极的一面, 气质并不能决定一个人活动的社会价值和成就高低。

### 性格优化的主要目的就是要克服不良性格, 实现从不良性格向优良性格的转变。而这一点不是容易就能做到的。

### 心理医生告诉我们: 性格是一种比较稳定的个性特质, 它的稳定性特点决定了性格的优化只能是一个缓慢的过程。

### 优化性格的目标与方法

- (一) 性格优化与自我修养 (二) 以改变
- (三) 性格转变和缓冲 (四) 环境限制
- (五) 理性情绪到优化性格

## 向阳而生

## 优化性格

心理医生的气质是指个人生来就具有的生理活动, 主要是指速度、稳定性、强度、指向性等方面的特点。



心理健康是我们生活中至关重要的一部分。在快节奏和高压力下，了解和维护心理健康变得尤为关键。首先，我们要明白心理健康的标准不是一个和不是他们积极向上的生活中的挫折和困难，有利后能分析原因，调整方法。积极的自我暗示是

心理健康是我们生活中至关重要的一部分。在快节奏和高压力下，了解和维护心理健康变得尤为关键。首先，我们要明白心理健康的标准不是一个和不是他们积极向上的生活中的挫折和困难，有利后能分析原因，调整方法。积极的自我暗示是

心理健康的人，能正确认识自己，包括自己的优点和情绪，不会长时间沉浸在负面情绪中。面对压力和较强的心理承受能力和逆应力。例如，考试失败，而不是一蹶不振。保持心理健康有很多很有效的。每天对着镜子给自己一个微笑，告诉自己“我可以”，这能增强自信心。合理宣泄情绪也不可或缺。当我们感到愤怒或悲伤时，可以通过运动、写日记等方式释放负面情绪。运动能促使身体分泌内啡肽，这种物质可以改善我们情绪状态。人际关系对心理健康的影响巨大。良好的人际关系能给我们带来情感支持。与家人、朋友保持亲密、和谐的关系，在我们遇到问题时，他们可以倾听、安慰我们。我们要学会倾听他人，尊重他人的想法和感受，这样才能建立起健康的人际关系。同时，培养兴趣爱好也有助于心理健康。绘画、音乐、读书等爱好可以让我们在忙碌的生活中找到乐趣和宁静，让我们的精神世界更加丰富。当你的精神世界变得丰富，内耗也就不治而愈了。停止内耗，烦恼才会减少。在心里种花，人生才不会荒芜。

在心里种下什么样的花，就会开出什么样的果。花会枯萎，人也有起伏，谁的人生都不是一帆风顺。在心里种花，不用涉水，不用四处寻觅，它静静地也在心中，关注心理健康，让我们



向阳而生 逐光而行

如何保持心理健康 第一、认识自己。每个人都是独一无二的存在，也没有谁是完美的。每个人都有优点和缺点。第二、多关注自身。不要去和别人攀比，多把注意力放在自己的兴趣爱好上面。第三、多去散步，多到公园、海边等地去散步，亲近自然。多晒太阳，有助于抑郁症。第四、要保持健康的生活习惯，保持规律的作息，均衡的饮食和适量的运动。第五、积极参与社交活动，与家人朋友和社区保持良好的关系，有助于提高心理抵抗力。



人生需要一种平和的处世态度。如果别人不知道路该怎么走，做好自己，以从容的心态，坦然地接受生理的种种。正如有人说的：身无挂碍，随处可安。新的一年，愿你身无挂碍，心想事成。这就是最好的生活。向阳而生，是不断前行的勇气。它可以是勇气，也可以是一种信念。没

常见的心理问题：1. 抑郁焦虑 这两个词频繁的出现各大社交平台。人们从抑郁到焦虑症的测试，来注意慢慢转成心理问题。2. 强迫心理表现：强迫症、强迫症。所有的东西必须按照自己的方式进行，用完后必须放回原位；行为强迫，不能看见半边的折角等。表现形式比较多了。焦虑心理：对所有问题表现出的焦虑、紧张、不知道如何是好。3. 分裂型人格障碍：对身边亲近的人表现冷淡、礼貌、对陌生人表现内向、不愿意沟通。情绪反复，一会儿开心，下一秒难过。

