

# 大学生心理健康教育

演讲人： 时间：2028-1-1



# 目录

01 健康及心理健康定义

心理不健康的类型 02

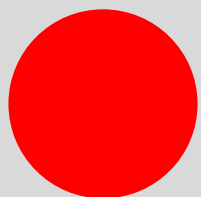
03 大学生心理健康标准

大学生常见心理问题 04



# 健康及心理健康定义

# 什么是健康



## 健康

1948年世界卫生组织：不但没有疾病、缺陷，还应该有良好的生理和心理状态以及社会适应能力。

# 什么是心理健康

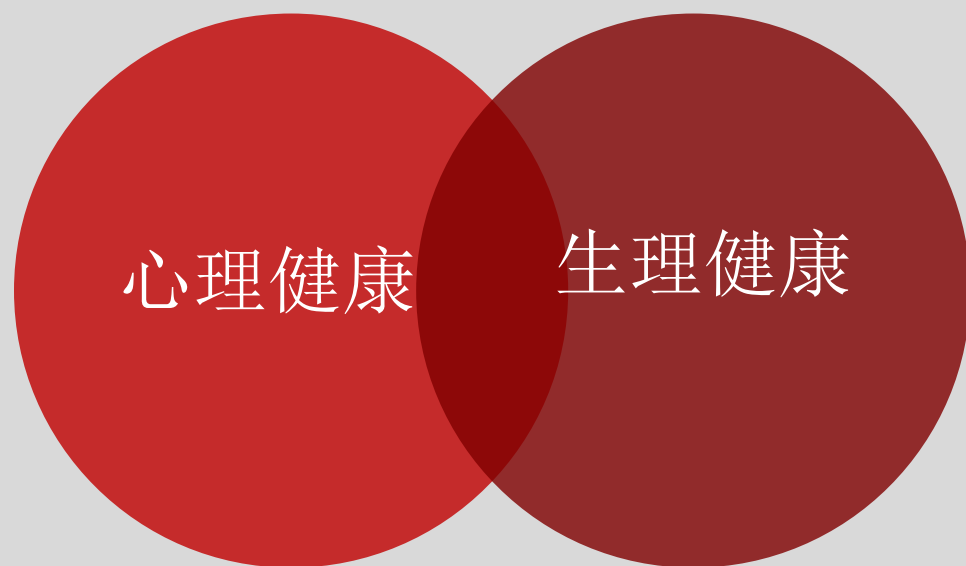


## 心理健康

心理健康主要是指人心理上一种持续、积极、有效率的状态。1946年，第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围

内，将个人心境发展成最佳的状态。

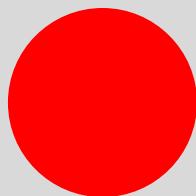
# 心理健康和生理健康的关系



卫生部专家洪昭光指出，病由心生，心理压力是百病之源，他10年随访发现，贪官60%以上得癌症、脑病等，廉洁官员患病率仅16%。

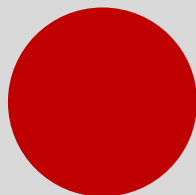
——中国青年

# 健康、心理健康、生理健康



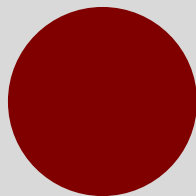
## 健康

您的内容打在这里，或者通过复制您的文本后，在此框中选择粘贴，并选择只保留文字



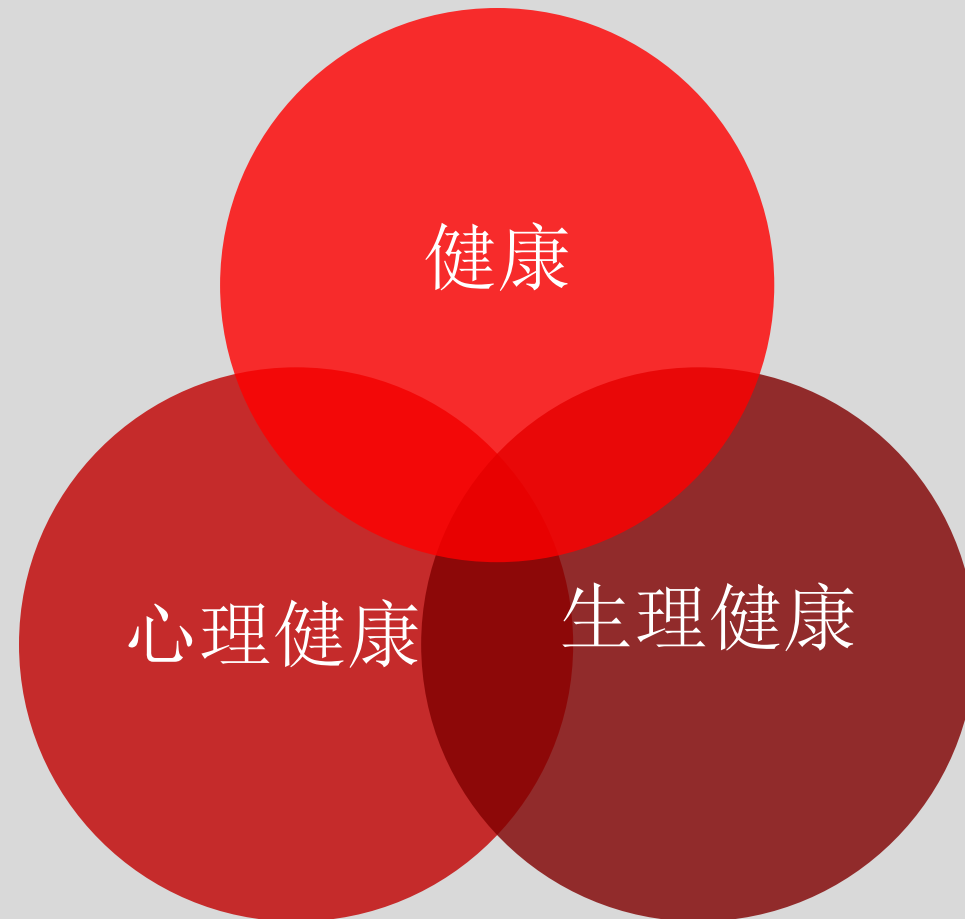
## 心理健康

您的内容打在这里，或者通过复制您的文本后，在此框中选择粘贴，并选择只保留文字



## 生理健康

您的内容打在这里，或者通过复制您的文本后，在此框中选择粘贴，并选择只保留文字





# 心理不健康的类型



# 类型分类

01 第一类型



心理问题

02 第二类型



严重心理问题

03 第三类型



神经症性心理问题

# 类型分类

## 01 第一类型

### 心理问题

- (1) 存在内心冲突, 并因此而体验到不良情绪(如自责);
- (2) 不良情绪持续满一个月, 或不良情绪间断地持续两个月仍不能自行化解;
- (3) 仍在相当程度的理智控制下, 始终能保持行为不失常态, 基本维持正常生活/学习/社交, 但效率下降。

# 类型分类

## 02 第二类型

### 严重心理问题

(1) 由较为强烈的、对个体威胁较大的现实刺激引起,并体验着不同的痛苦情绪(如失落、愤怒等);

(3) 短暂地失去理智,后来痛苦情绪有所减弱,但单纯依靠“自然发展”或“非专业性的干预”却难以解脱,对工作、生活有一定影响;

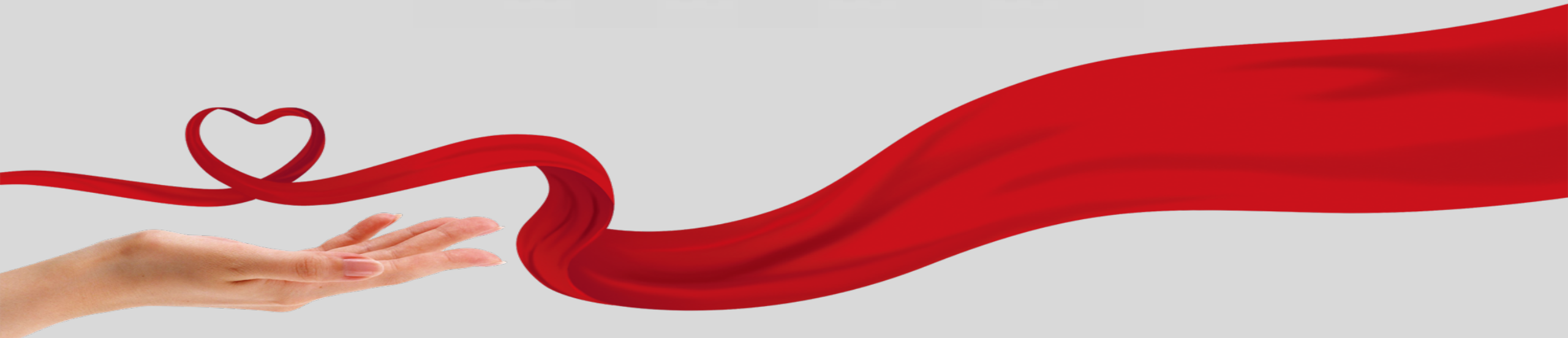
(2) 痛苦情绪间断或不间断持续两个月以上,半年以下;

(4) 出现泛化,即痛苦情绪不但被最初的刺激引起,而且与最初的刺激相类似、相关联的刺激,也可引起此类痛苦



# 大学生心理健康标准

七 项 标 准



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/175243133240011201>