A collection of items including a chessboard, medals, a compass, and glasses. The chessboard is in the top left corner, featuring a red and blue checkered pattern with several chess pieces. Below it are two medals: one with a red ribbon and a white star, and another with a blue ribbon and a white star. A compass is visible in the bottom left corner, and a pair of glasses is in the bottom center. The background is a light-colored, textured surface.

学习交流分享心理健康学习心得专业 知识培训



◆ 一、健康定义：

- ◆ 健康，不再是传统意义上**体格强壮或没有生理疾病**，它还意味着必须含有**良好心理素质**和**适应复杂社会能力**。



- ◆ 包含了三个方面含义:
- ◆ 1、躯体没有疾病
- ◆ 2、心理正常
- ◆ 3、社会适应状态良好



二、心理健康定义

- ◆ 1946年第三届国际心理卫生大会给出心理健康定义是：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上，在与他人心理健康不相矛盾范围内，将个人心境发展成最正确状态。”



- ◆ 什么是心境？
- ◆ 依据情绪发生速度、强度和连续时间咱们将情绪分为：
 - ◆ 1、心境：微弱、持久、含有弥漫性（心情）
 - ◆ 2、激情：强烈、暴发、连续时间短
 - ◆ 3、应激：意外事件或危险情景出现时高度担心状态



- ◆ 此定义过分突出了“个人体验”
- ◆ “最正确”这一标准难以量化、也难掌握
- ◆ 综合许多文件后，《国家职业资格培训教程》给出定义是：指各类心理活动正常、关系协调、内容与现实一致和人格处于相对稳定状态。



- ◆ 最新定义主要是从判定人正常、异常三大标准来描述：
 - ◆ 1、主客观世界统一性
 - ◆ 2、精神活动内在协调性
 - ◆ 3、个性相对稳定性

三、心理正常、异常、 健康、不健康关系

心理正常

心理不正常

心理健康

心理不健康

(心理问题 严重心理问题)



◆ **当今教育者已意识到：**

- ◆ **只有在德智体美劳诸项教育工作之外，逐步建立和强化学校心理健康教育体系，才能更有效地确保广大儿童和青少年健康成长，从而更加好地适应当代社会发展。**

四、不一样年纪段心理主要特点和问题

- ◆ 依据发展心理学对个体心理划分：
 - ◆ 婴儿期(0-3岁)：动作
 - ◆ 幼儿期(3-6岁)：游戏、第一反抗期、口头语言发展关键期
 - ◆ 童年期(7-12岁)：学习为主导活动、思维发生质变（转折期）
 - ◆ 个体心理 青春期(11、12-15、16岁)：生殖发育高峰期、危机期、第二反抗期
 - ◆ 青年期（17、18-35岁）：进入社会、负担社会义务人生黄金时代
 - ◆ 中年期（35或40-60岁）：更年期（围绝经期）第二青春期
 - ◆ 老年期（60岁以后）：老年丧失期观、一生发展观

婴儿期

- ◆ 1、认知起源于动作——皮亚杰
- ◆ （规律：头尾、近远、大小）
- ◆ 2、独立行走：里程碑（躯体移动，被动—主动 扩充了认知范围 增加了交往）
- ◆ 3、主要心理问题：安全感取得
- ◆ 4、心理卫生：确保充分营养和睡眠
- ◆ 关注情感需要，建立安全型母婴依恋

促进认知



幼儿期

- ◆ 1、游戏成为主导活动
- ◆ 2、口头语言发展关键期：
 - ◆ 词汇量：3-4岁增加率为70%，3岁1000左右，6岁3000左右，7岁4000左右；
 - ◆ 词类扩展：名词、动词



- ◆ 3、第一反抗期出现：3-4岁（活动与行为独立）
- ◆ 自我意识开始形成、自主欲求逐步提升、活动范围扩充了、要求独立
- ◆ “不”来反抗、“我自己来”
- ◆ 发展中正常现象，过于溺爱、严格均不可
- ◆ 研究表明：
- ◆ 有反抗幼儿，成人后自主性较强
- ◆ 无反抗孩子，成人后自主性、主动性缺乏



- ◆ 4、心理卫生：
- ◆ 组织各种游戏、
- ◆ 勉励与同伴交往
- ◆ 培养良好生活行为习惯、
- ◆ 培养独立性

童年期

- ◆ 1、以学习为主（间接经验、指导、被动强制）
- ◆ 2、思维转折期（10岁左右）：详细形象—抽象逻辑
- ◆ 特点：掌握守恒
- ◆ 思维含有可逆性
- ◆ 赔偿关系认知
- ◆ 3、心理卫生：学会学习（习惯、方法）
- ◆ 培养良好品行
- ◆



青春期

- ◆ 1、生剪发育高峰期：
 - ◆ 体型改变（身高、体重、头面部）
 - ◆ 生理机能改变（性器官、第二性征、性机能成熟）
- ◆ 2、心剪发展矛盾：
 - ◆ 成人感—半成熟
 - ◆ 心理断乳—精神
 - ◆ 心理闭锁—开放性
 - ◆ 成就感—挫折感



- ◆ 3、第二反抗期（独立是全方面性）
 - ◆ （1）硬抵抗
 - ◆ （2）软抵抗
 - ◆ （3）反抗迁移
- ◆ 原因：生理、心理、社会
- ◆ 4、人际关系：同伴之间交友范围开始缩小
 - ◆ 男女同学先疏远后靠近
 - ◆ 与父母关系：依赖降低、看到父母身上缺点、但能从人整体对父母进行评价
 - ◆ 与老师关系：品头论足、喜欢热情和善、幽默幽默、知识渊博、关心学生老师



- ◆ 4、心理卫生：
- ◆ (1)提前作好青春期性教育：
- ◆ (2)学校专门青春期知识课和家长引导：
- ◆ 月经、遗精、消除神秘、好奇、不安、恐惧
- ◆ 早恋：宜疏不宜堵
- ◆ 正确认识手淫（性心理学家：玛斯特斯）



- ◆ (3) 尊重他们独立意识、帮助他们顺利度过反抗期
- ◆ 矛盾焦点:成长者对自己发展认识超前,而成人对他们发展认识滞后.
- ◆ (做好思想准备, 调整态度; 尊重独立权, 隐私权; 以友相待; 引导他们接纳自己、正确对待困难挫折)
- ◆ (4) 教给他们情绪调控方法 (主动、合理、纠正非理性观念: 过分概括、绝对化、以偏盖全)

青年期

- ◆ 心理学家如斯谱蓝格：形容青年期为：“第二次诞生”（第一次：生存；第二次：生活）
- ◆ 霍尔：“疾风怒涛—相对平稳”
- ◆ 进入成人社会，负担社会责任、恋爱结婚
- ◆ 人生观、价值观确立
- ◆ 主要心理问题：是社会需求变成动力还是压力问题
- ◆ 心理卫生：树立正确择偶观
- ◆ 职业指导
- ◆ 提升人际交往、适应社会改变

中年期

- ◆ 平稳期、也有过渡期改变、此时个体差异最大：成就高低、婚姻成败
- ◆ 更年期：围绝经期
- ◆ 人格改变：性别角色日趋整合
- ◆ 心理问题：家庭、社会、自我需求重压下产生心理问题
- ◆ 心理卫生：劳逸结合、防止心理疲劳
- ◆ 培养豁达人生观、战胜中年危机
- ◆



老年期

- ◆ 1、老年丧失观：心身健康、经济基础、
◆ 社会角色、生活价值
- ◆ 一生发展观：（德：巴尔特斯）
- ◆ 2、心理问题：社会交往降低产生孤独感
- ◆ 3、心理卫生：提前作好退休后生活准备
- ◆ 保持良好人际关系
- ◆ 活动不止、消减空虚感
- ◆ 坦然面对死亡

五、低年级学生 主要心理特点

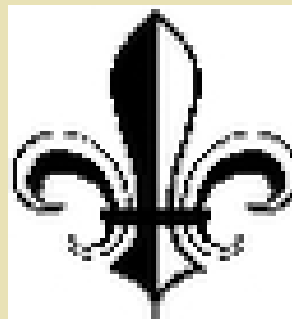
- ◆ 1、观察事物往往只注意整体，比较笼统，不够准确，思维主要凭借详细形象材料进行。





- ◆ 2、情绪轻易冲动，多随情境改变而改变，“破涕为笑”之类表现时常见到。自我控制能力仍比较差，尤其轻易受他人影响与暗示，进而产生不自觉模仿行为。

- ◆ 3、活动依赖性较强，尤为依赖老师。有独立愿望与要求，在家中表现显著。
- ◆ 4、爱抚需要迫切，仍有游戏需要。



- ◆ 5、喜欢交朋友，邻里搭档，同座同学，给他东西吃高年级学生，均可能成为朋友。朋友关系很不稳定。




- ◆ 6、自我评价几乎完全依赖老师。较多地评价他人，不善于客观地评价自己。



- ◆ 7、学习主要动机：看学习活动本身是否有趣，老师态度是否亲切和气。逐步了解分数客观意义。






◆ 六、低年级学生 心理健康标准

1、智力发展正常。

能在成人点拨下展开思维；对详细、形象、直观内容，能很好地了解。有观察兴趣。

- 
- ◆ 2、愿意上学读书，初步适应学校生活。

在成人帮助下，自己准备好、整理好学习用具。

- ◆ 3、愿意参加班、队集体活动，不是一个人游离于集体之外。乐于跟儿童交往。

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/478034067012006105>