



心理健康教育

悦纳自我·释放青春





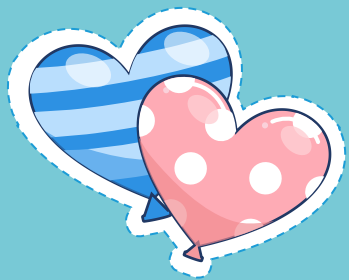
前言

情绪是人们对客观外界事物的态度和体验，是人脑对客观外界事物与主体需要之间关系的反映。

人类的情绪有大概几十种，但是基本情绪有四种。快乐、悲伤、愤怒和恐惧。其他的情绪都是这几种情绪的混合与衍生。

情绪总是在不经意间自然发生，很多时候我们并不了解自己的情绪状态，不知道情绪为什么会产生，又应该如何去驾驭它，甚至有时候会遭受不良情绪的困扰。所以学会做好情绪管理是非常重要的，不仅有益于我们保持身心健康，还关系到我们是否能很好的享受生活，适应社会。





目录



什么是心理健康



如何进行心态调整



如何管理好情绪





什么是心理健康

你需不需要心理辅导

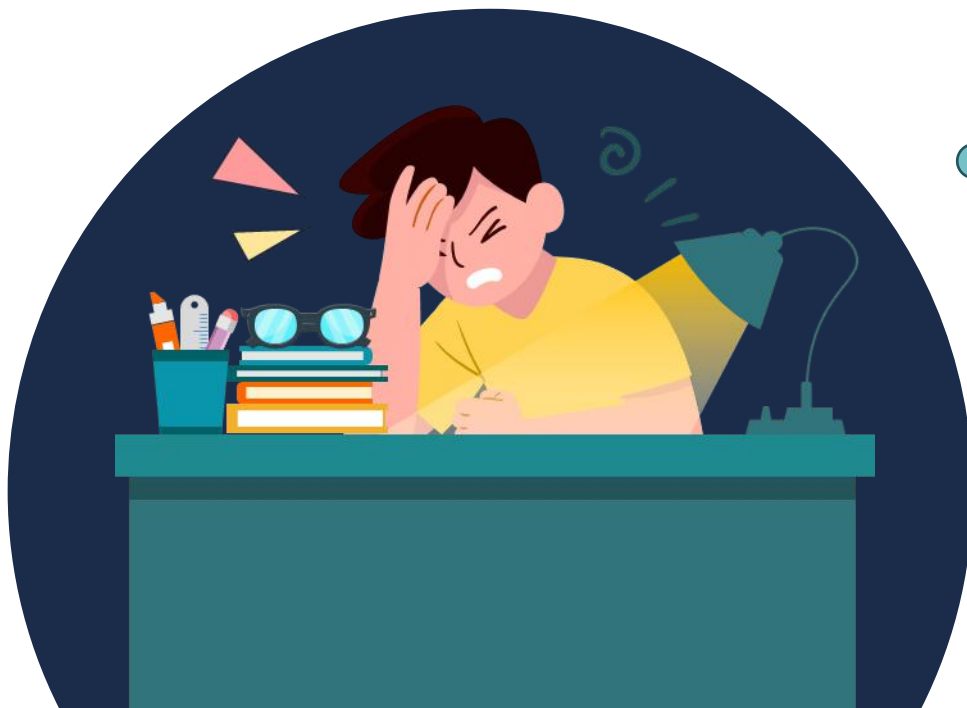
心理健康的标准

保持心理健康的方法

我们需不需要 心理辅导？



- 即使别人在谈论天气，我也觉得是在议论我。
- 我不知为什么经常感到做事烦恼，看什么都烦，无心
- 我见了生人就脸红心跳，在人多的场合，我说不出话来。
- 我的几个好朋友都先后不理我了，不知怎么得罪了他们？怎样才能拥有好朋友？



- 我入睡前一定要再次检查房门是否锁牢
- 我的手好像很脏，洗多少遍都觉得没洗干净
- 当让我拿主意时，我的脑子里就一片空白。
- 我常把自己锁在房间里独处，不愿出门，总想痛哭一场。
- 我经常不由自主地大发脾气



心理健康的标准

充分了
解自己

不脱离现
实环境

有限地发
挥个性

有足够
的自我安全感

保持良好
的人际关系





保持心理健康六种方法

豁达法

豁达大度，遇事从不斤斤计较。

松弛法

迅速离开现场，作深呼吸全身放松，摒除脑海中的一切杂念。

节怒法

心中默默背诵名言“忍得一肚之气，能解百愁之忧”、“君子动口不动手”

平心法

培养自己广泛的兴趣爱好，充实和丰富自己的精神生活。

自脱法

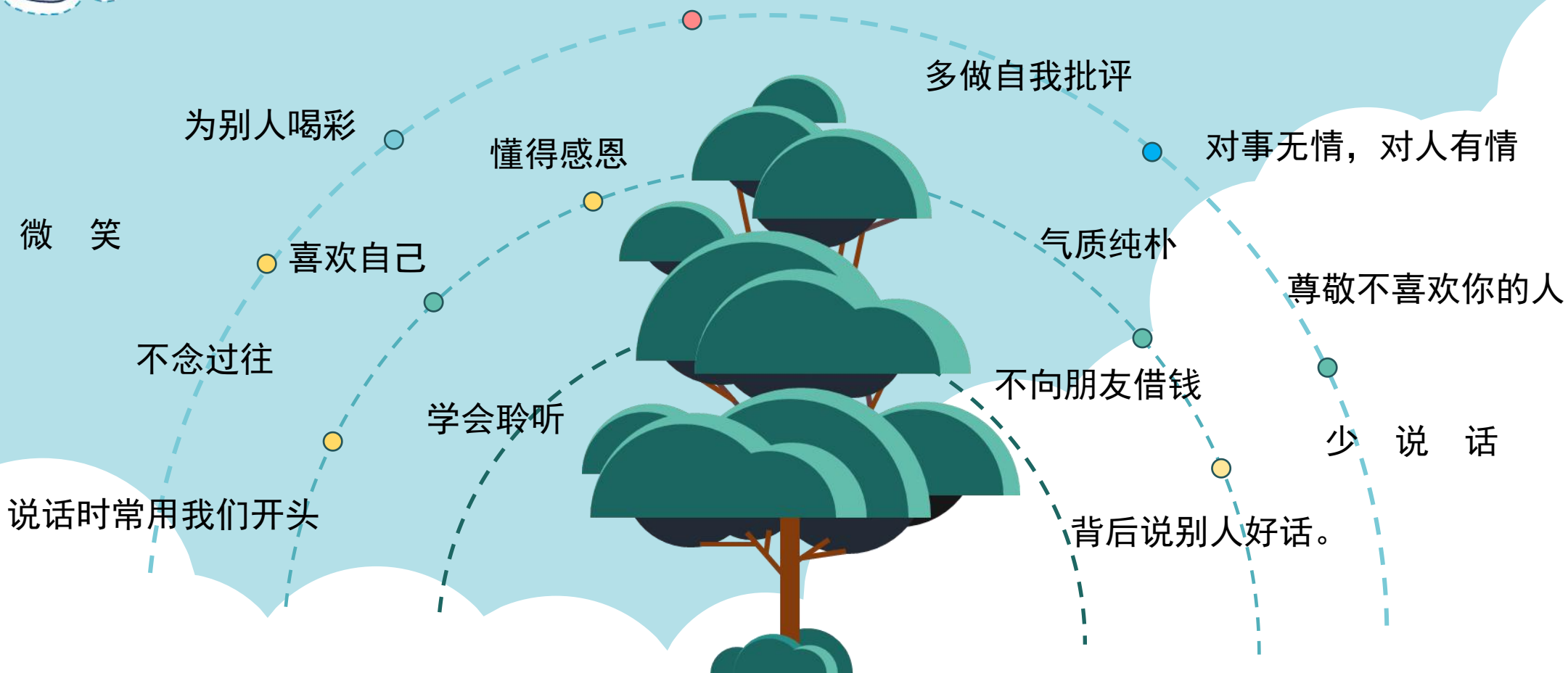
广交朋友，促膝谈心，交流情感。

心闲法

放下尊严，拥抱最卑微的自己，让我们得到内心的平和。



成功者“的”习惯





2

如何进行心态调整

受了委屈怎么办？

交往中不被人接纳怎么办？

如何获得友情

考试考砸了怎么办？

与父母发生矛盾怎么办？

如何消除嫉妒





受了委屈怎么办？

人们总以为，世界是公平的，自己应该受到公正的对待。感到自己受了委屈时，就是这种信念被生活所打破的时候。这时，你可能会感到愤怒，失望，沮丧，无助。因为你对与世界的信任被破坏了。

1

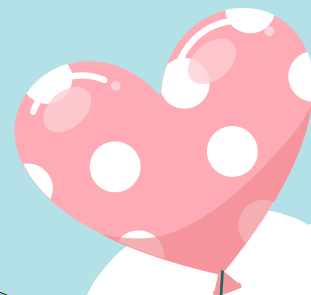
调节自己的情绪，世界不是你想的那样好，但也不是你感到的那样坏。

2

有效的方法是平静而坚定地告诉对方你的想法。

3

你可以找朋友或家人交谈，这样你能开始用更多的方式来看同一件事。





如何消解压力

◎ 做做运动

体育是“勇气”，是“乐趣”，它能使人“内心充满欢喜”“思路开阔”，“调理清晰”“使忧伤的人散心解闷，使快乐的人生活更加甜蜜。

◎ 学学绘画

绘画，可以把一些无法用语言形容的情感吧表达出来，降低压抑感，绘画也可以宣泄不满和愤懑，既保护了自己也免于伤害别人，还能是情绪平静下来。

◎ 听听音乐

音乐有疏导和宣泄情绪的作用，随着音乐舞动可以使身体得到锻炼和放松，欣赏音乐或演奏音乐常常让人感到环境的和谐安全。





交往中不被人接纳怎么办？

1

不要对别人的看法
过于敏感

2

问自己：我感到别人不
喜欢我的表现，这种感
觉有什么证据支持吗？
又有什么证据不支持呢？

3

还可以问自己：“如
果别人不喜欢我这次
的表现，最坏的结果
是什么呢？”

4

勇敢地持续练习人
际交往，并减少自
己过于敏感的想法。





如何 获得[友情]

人们都渴望得到他人的承认，喜欢沐浴在美好的温馨之中。承认别人的优点和长处，会增加他的自信，促进友谊，称赞人的原则是“夸奖别人还没有显现出来的长处，才能使人快乐”。但切记不能无中生有而盲目赞美，而要去发掘不为人知的优点。

容 纳

承 认

重 视





考试考砸了怎么办？

考试失败会带来
许多外在的压力

面对压力，重要的是
找出失败的原因

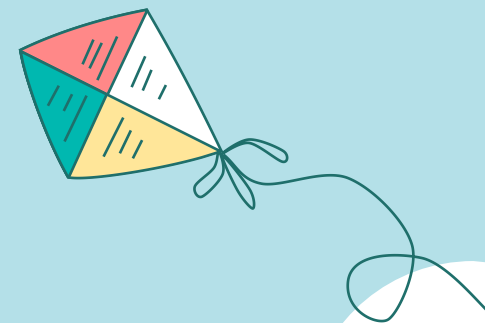
找出自己的弱点以便
改善，同时，应该总
结自己做的好的方面

不断提高自己，总是
非常注意自己完成各
种任务之后的反馈。





与父母发生 矛盾怎么办？

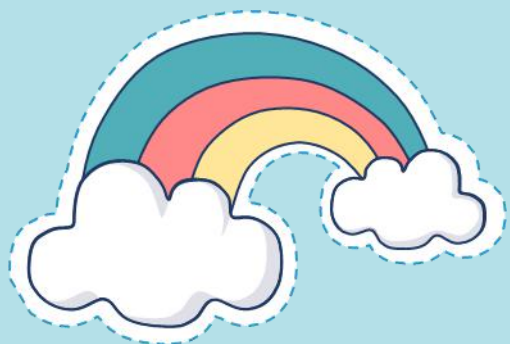


矛盾的原因是：孩子长大了，需要与父母建立一种新的关系这是需要时间和努力的。

通过一次次的冲突与和解，孩子与父母都学会更好地理解 and 适应对方的需要，最终达到一种新的平衡。

尝试从父母角度看问题，多理解关心父母

与父母沟通要讲究技巧与艺术，选择合适的时机和方式告诉父母你的想法



如何消除嫉妒

嫉妒心理人皆有之

通过自我调节，有效的减弱和消除嫉妒心理，

嫉妒有害无益

损害别人的利益，又损坏自己的形象。折磨，侵蚀自己的心灵，于人于己都没有好处而只有坏处。

干自己的事

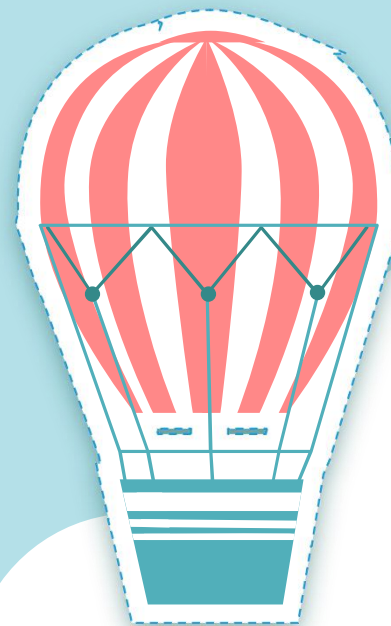
埋头沉入自己事业的人，是没有工夫去嫉妒别人的。

心底无私天地宽

拓宽胸怀，不斤斤计较，加强自我修养，就能较好地防止嫉妒心理。

将心比心设身处地

收敛自己的不良言行，将心比心，那么相处就会减少很多麻烦痛苦。





3

如何进行心态调整

控制怒火

打败沮丧

打倒烦恼

保持快乐的方法

回避 刺激

脱离现场，远离刺激环境。当情绪“风暴”已经过去，再回去对付那种局面。

自我 提示

在心中提示自己要冷静，控制自己别发火，想一想发怒的后果。



控制怒火的方法

情感 宣泄

可以把心中的火气发泄在纸面上，写完后，可以大声朗读以泄心中之气。也可以一撕了之，来个“仙女散花”，

时间 暂停

让怒气缓冲一分钟，暂停一分钟。让“火山”沉寂下来，平息事态，重归平静。



如何打败沮丧

做些有积极意义的事情

沮丧是靠惰性活命的，所以行动就是它天然的敌人。

帮助别人

帮助他人能有效治疗沮丧颓废的不良情绪症状

计划欢乐

参加一些交往。尤其是与朋友聚会一类的事情。





如何打倒烦恼

更加现实地利用时间

做事情切莫一再拖延

摸索自己的生物钟



做事情不要急于求成

找一项自己所喜爱的运动

选择其他的放松办法



如何保持快乐

淡化自我

驱除心理上的烦恼
与忧愁。淡化自我，
树立正确的人生观。

培养爱好

人的生活倘若陷入
单调沉闷的老调，
就不易感到快乐；

自求多福

凡能靠自己争取的，
一定自己争取，可
避免许多由于失望
而带来的苦果。

要有弹性

金无足赤，人无完
人，对任何人和事
都不可太苛刻。

学会宽容

豁达大度。严于律己、
宽以待人，日久见人
心，大度集群朋。

学会达观

要懂得社会人生
变化的辩证关系，

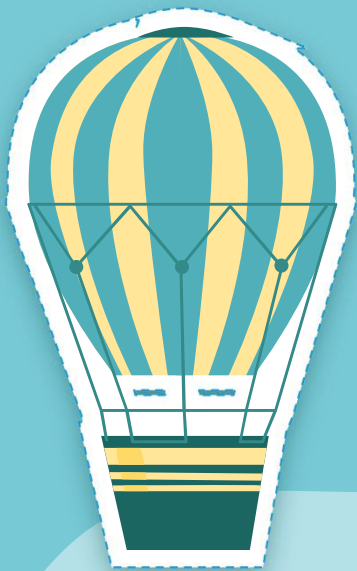




我们相信

我们拥有了健康的身体，
积极的思想 and 健康的心理，
我们就拥有了美好的明天！





打开心灵的**窗户**，
让**阳光**进入敞开的心扉，
缔造**美丽人生**！

