



『心理健康状态的识别』

马腾飞

国家开放大学 · 教育教学部



新华社

5-13 02:11 From 微博 weibo... Edited

4M
Views

成都49中

【#还原成都49中学生坠亡事件#：关键监控有无缺失？坠楼是如何发生的？孩子为何走到这一步？】
还原成都49中学生坠亡事件：关键监控有无缺失...

孩子为何走到这一步？

最新消息

还原成都49中学生坠亡事件：关键监控有无缺失？坠楼是如何发生的？孩子为何走到这...

@新华社

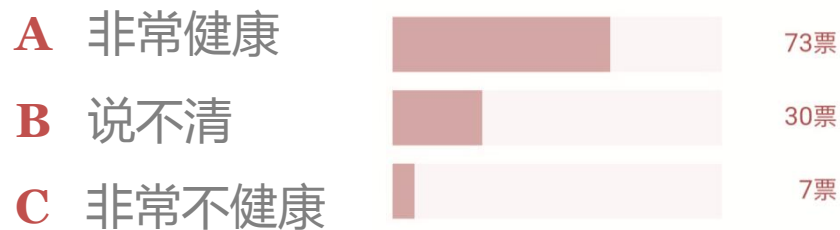
【仅供教学使用】

妈妈：孩子成绩不错，性格开朗，平时住校，周末她接回家时一般都是有说有笑的，孩子对学习也很自信，有自己的规划，之前没有发现任何异样。

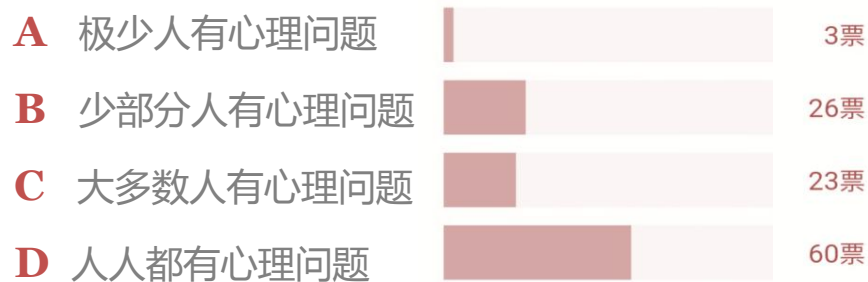
新生心理测评结果：“心理健康状况良好”

警方调取手机记录：去年6月，小林和好友在QQ聊天中写道“天天想着四十九中楼，一跃解千愁”，今年5月，他用QQ号转发给朋友的聊天记录中有自我贬低的言论，表现出自我否定、多虑的情况。”

Q1 你认为自己心理健康么？



Q2 你认为心理问题普遍存在么？



你将知道.....

- 什么是心理健康？
- 如何区分正常与异常心理？
- 如何区分不同严重程度的心理问题？

什么是心理健康？

生活适应良好的状态 1. 无心理疾病 2. 积极发展

正常 | 异常
健康 | 不健康



心理健康

工作、生活、社交正常运转

心理不健康

工作、生活、社交受到不同程度影响

精神科医生

神经症

人格障碍

精神病



心理异常

神经官能症、心理障碍
人格障碍、精神病

区分正常异常 3 原则

- ☑ 主观世界与客观世界统一性
- ☑ 心理活动的内在协调性
- ☑ 人格的相对稳定性



心理健康

工作、生活、社会正常运转

心理不健康

生活、工作、学习不同程度影响

心理正常

精神科医生

神经症

人格障碍

精神病



心理异常

神经官能症、心理障碍
人格障碍、精神病

心理健康教育/心理咨询师

一般心理问题

严重心理问题

神经性问题



心理健康

工作、生活、社交正常运转

心理不健康

工作、生活、社交受到不同程度影响

精神科医生

神经症

人格障碍

精神病



心理异常

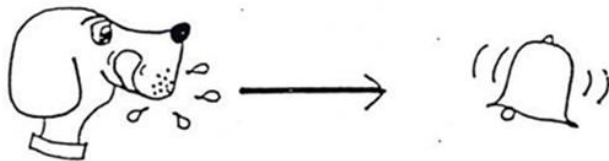
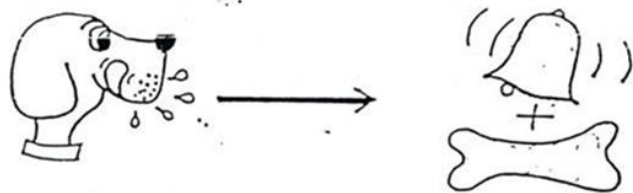
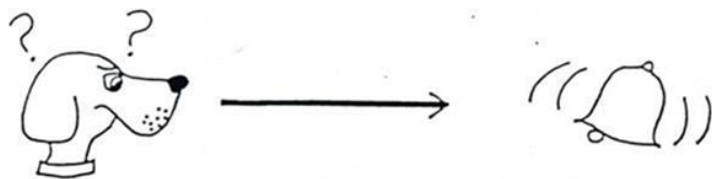
神经官能症、心理障碍
人格障碍、精神病

区分 **心理问题** 严重程度的 **4 维度**

	一般心理问题	严重心理问题	神经性心理问题
1. 刺激性质	现实因素诱发	相对强烈的现实因素诱发	与现实处境没有关系
2. 反应持续时间	持续时间较短 (1~2个月)	持续时间较长 (2~6个月)	持续时间长 (6个月+)
3. 反应强度	情绪反应能理智控制	初始情绪反应剧烈	初始情绪反应剧烈
4. 反应是否泛化			

巴甫洛夫的狗

刺激反应联结的**建立**与**泛化**



区分 **心理问题** 严重程度的 **4 维度**

	一般心理问题	严重心理问题	神经性心理问题
1. 刺激性质	现实因素诱发	相对强烈的现实因素诱发	与现实处境没有关系
2. 反应持续时间	持续时间较短 (1~2个月)	持续时间较长 (2~6个月)	持续时间长 (6个月+)
3. 反应强度	情绪反应能理智控制	初始情绪反应剧烈	初始情绪反应剧烈
4. 反应是否泛化	不严重破坏社会功能，情绪反应未泛化，思维合乎逻辑，人格无明显异常	内容泛化，有时伴有某一方面的人格缺陷	内容泛化，有时伴有某一方面的人格缺陷

【小测试】案例 1

L 以优异的成绩考入当地一所重点高中。入学后在学业方面很不适应，成绩下滑明显。

一般心理问题

L 感觉自己一下从顶峰跌入了低谷，失去了自信与目标，近一个月以来，迷茫痛苦，心情低落，没有了以往学习的热情和干劲，上课走神，经常失眠、食欲明显下降，父母带他到医院检查，未见明显异常。



【小测试】案例 2

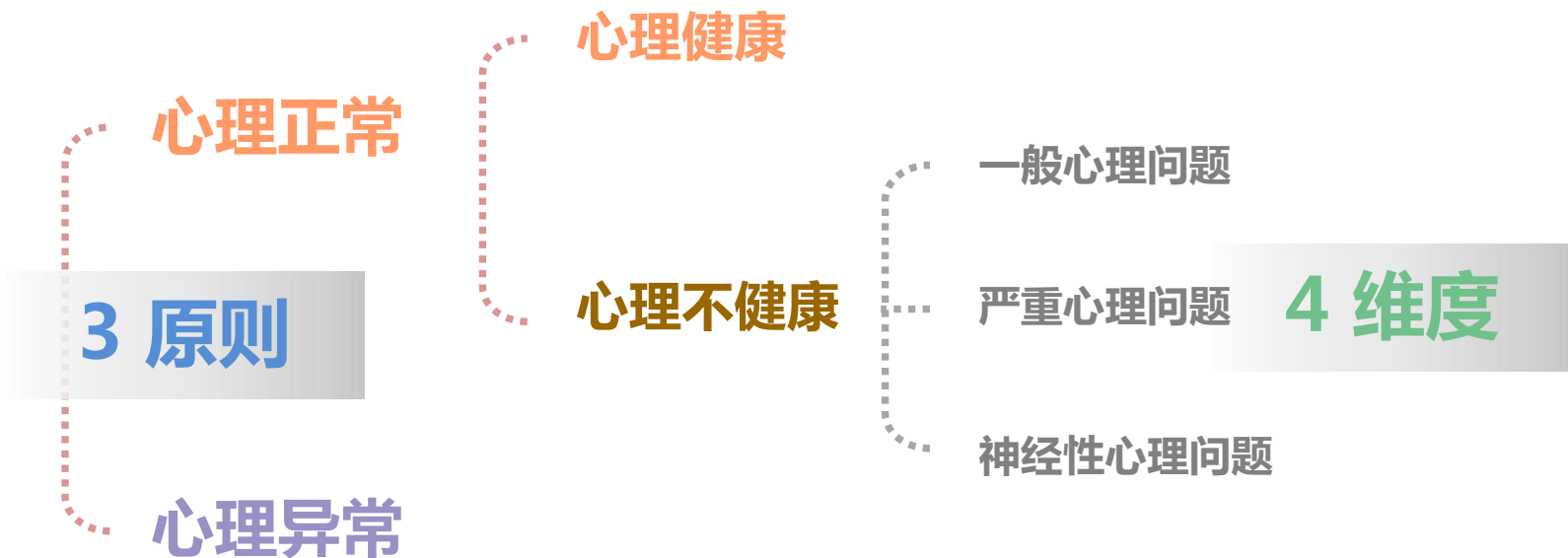
W 的好友突发心脏病去世，W 感到非常痛苦，久久不能摆脱。他经常有强烈的不安感，害怕自己也遭遇什么不幸。处处小心翼翼，就连乘车时也担心发生事故。因担心安全问题，多次拒绝各类出游，借故不参加聚会。

W 认为自己应当坚持健康的生活方式，却经常失眠，胃口也不好，为此内心非常苦恼，情绪也有些低落，经常觉得浑身不舒服。

严重心理问题



【小结】心理健康状态的识别



【课后巩固练习】

- ① 回顾课前调查中相关题目，现在你怎么看
- ② 自己过去是否曾进入到心理不健康的灰色地带



再见！

马腾飞

国家开放大学 · 教育教学部