



大学生心理健康的标准

1. 学习方面的心理健康

- (1) 体现为学习的主体;
- (2) 从学习中获得满足感;
- (3) 从学习中增进体脑发展;
- (4) 在学习中保持与现实环境的接触;
- (5) 在学习中排除不必要的忧虑;
- (6) 形成良好的学习习惯。



2. 人际关系方面的心理健康

- (1) 能否了解彼此的权利和义务;
- (2) 能客观了解他人;
- (3) 关心他人的要求;
- (4) 诚心的赞美与善意的批评;
- (5) 积极的沟通;
- (6) 保持自身人格的完整性。



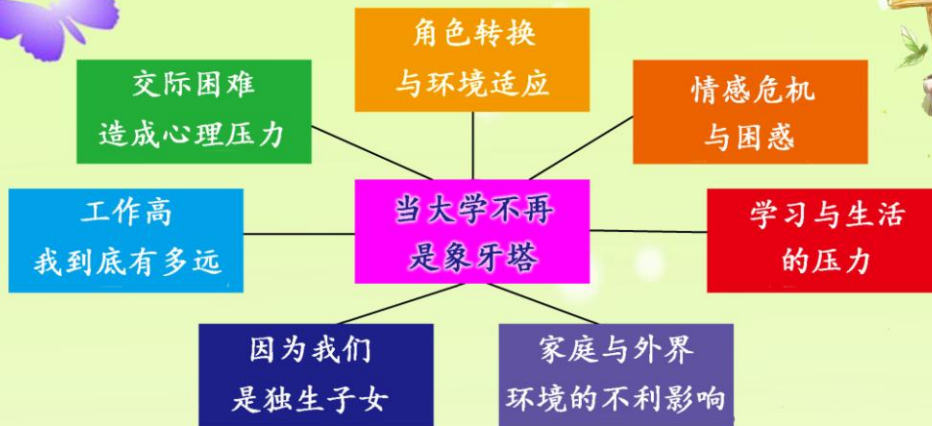
3. 自我方面的心理健康

- (1) 善于正确的评价自我;
- (2) 通过别人来认识自己;
- (3) 及时而正确的归因能够达到自我认识的目的;
- (4) 拓展自己的生活经验;
- (5) 根据自身实际情况确立抱负水平;
- (6) 具有自制力。



关注大学生心理健康

大学生：我们把快乐丢了



做一名快乐的大学生

一 适应环境——天迎光景一时新

- 1 面向阳光，超越阴影
- 2 千锤成利器，百炼变纯刚
- 3 自恃则立，思变则通

四 和谐互动——人情练达即文章

- 1 投入玫瑰，手有余香
- 2 合作，步入天堂的阶梯
- 3 留只眼睛看自己

二 悦纳自我——天生我才必有用

- 1 爱自己，才会爱他人
- 2 积极暗示，成功的基础
- 3 找到打开潜能的钥匙

六 情绪调节——风日晴和人意好

- 1 我的情绪我做主
- 2 换个角度看苦乐
- 3 音乐，各级情绪的调节器

三 学会学习——比日中须自存行

- 1 为自己的身心做加减法
- 2 带着发现问题的眼睛
- 3 做一个惜时如金的人

七 筹划未来——大鹏一日同风起

- 1 机遇只偏爱有准备的头脑
- 2 社会需要心理成熟的人
- 3 观念和态度决定成败

海洋学院学生会心理部

2014年11月13日





出卖你心理的16个小动作

1、边说边笑：这种人与你交谈时你会觉得非常轻松愉快。他们大都性格开朗，对生活要求从不苟刻，很注意“知足常乐”，富有人情味。感情专一，对友情、亲情特别珍惜。人缘较好，喜爱平静的生活。

2、掰手指节：这种人习惯于把自己的手指掰得咯咯咯地响。他们通常精力旺盛，非常健谈，喜欢钻“牛角尖”。对事业、工作环境比较挑剔，如果是他喜欢干的事，他会不计任何代价而踏实努力地去干。

3、腿脚抖动：这类人总是喜欢用脚或脚尖使整个腿部抖动；最明显的表现是自私，很少考虑别人，凡事从利己出发，对别人很吝啬，对自己却很知足。但是很善于思考，能经常提出一些意想不到的问题。

4、拍打头部：这个动作是表示懊悔和自我谴责。这种人对人苛刻，但对事业有一种开拓进取的精神。他们一般心直口快，为人真诚，富有同情心，愿意帮助他人，但守不住秘密。

5、摆弄饰物：这种人多为女性，一般都比较内向，不轻易使感情外露。她们的另一个特点是做事认真踏实，但凡有座谈会、晚会或舞会，人们都散了，但最后收拾打扫会场的总是她们。

6、耸肩摊手：这种动作是表示自己无所谓。这类人大都为人热情，而且诚恳，富有想象力，会创造生活，也会享受生活，他们追求的最大幸福是生活在和睦、舒畅的环境中。

7、抹嘴捏鼻：习惯于抹嘴捏鼻的人，大都喜欢捉弄别人，却又不肯“敢做敢当”，爱好哗众取宠。这种人最终是被人支配的人，别人要他做什么，他就可能做什么，购物时常拿不定主意。

8、常常低头：慎重派。讨厌过分激烈、轻浮的事，孜孜勤劳，交朋友也很慎重。

9、托腮：服务精神旺盛，讨厌错误的事情，工作时对松懈型的合作对象会很反感。

10、两手腕交叉：对事情保持着独特的看法，常给人冷漠的感觉，属于易吃亏型的人，稍微有些自我主义。

11、摸弄头发：这是一个情绪化的，常常感到郁闷焦躁的人物。对流行很敏感，但忽冷忽热。

12、把手放在嘴上：属于敏感型，是秘密主义者，常常嘴上逞强，但内心却很温柔。

13、手握着手臂：保守派非理性的人，因为不拒绝别人的要求，有遭致吃亏的可能。

14、靠着某样物体：冷酷的性格，有责任感和韧性，属独自奋斗型。

15、到处张望：具有社交性格的乐天派，有顺应性，对什么事都有兴趣，对人有明显的好恶感。

16、摇头晃脑：这种人特别自信，以至于唯我独尊。他们在社交场合很会表现自己，对事业一往无前的精神常受人赞叹。

海洋学院学生会心理部

2014年11月13日



心灵履历表

——几米

- 1、你是谁？
- 2、多少钱可以换回你的忠贞？
- 3、什么事情对你最重要？
- 4、什么样的事情会让你感动？
- 5、什么样的事情会让你愤怒？
- 6、什么样的事情会让你沮丧？
- 7、什么样的事情会让你麻木？
- 8、希望如何老去？如何死去？
- 9、希望有何种形式的葬礼？
- 10、临死前最想握着谁的手？
- 11、临死前最想听见谁的声音？
- 12、希望生出什么样的小孩？
- 13、用何种方式爱他教育他？
- 14、期待她变成什么样的人生？
- 15、未来的梦想是什么？
- 16、过去的悔恨是什么？
- 17、人生最重要的事是什么？
- 18、期待未来有什么样的人生？
- 19、期待未来有什么样的世界？
- 20、多少钱可以买去你的坚持？
- 21、喜欢乡村还是喜欢城市？
- 22、喜欢夏天还是冬天？
- 23、喜欢自己还是别人？
- 24、你幸福吗？你快乐吗？
- 25、你说的话都是真的吗？

朋友如果你有兴趣不妨做一做！

海洋学院学生会心理部

2014年11月13日