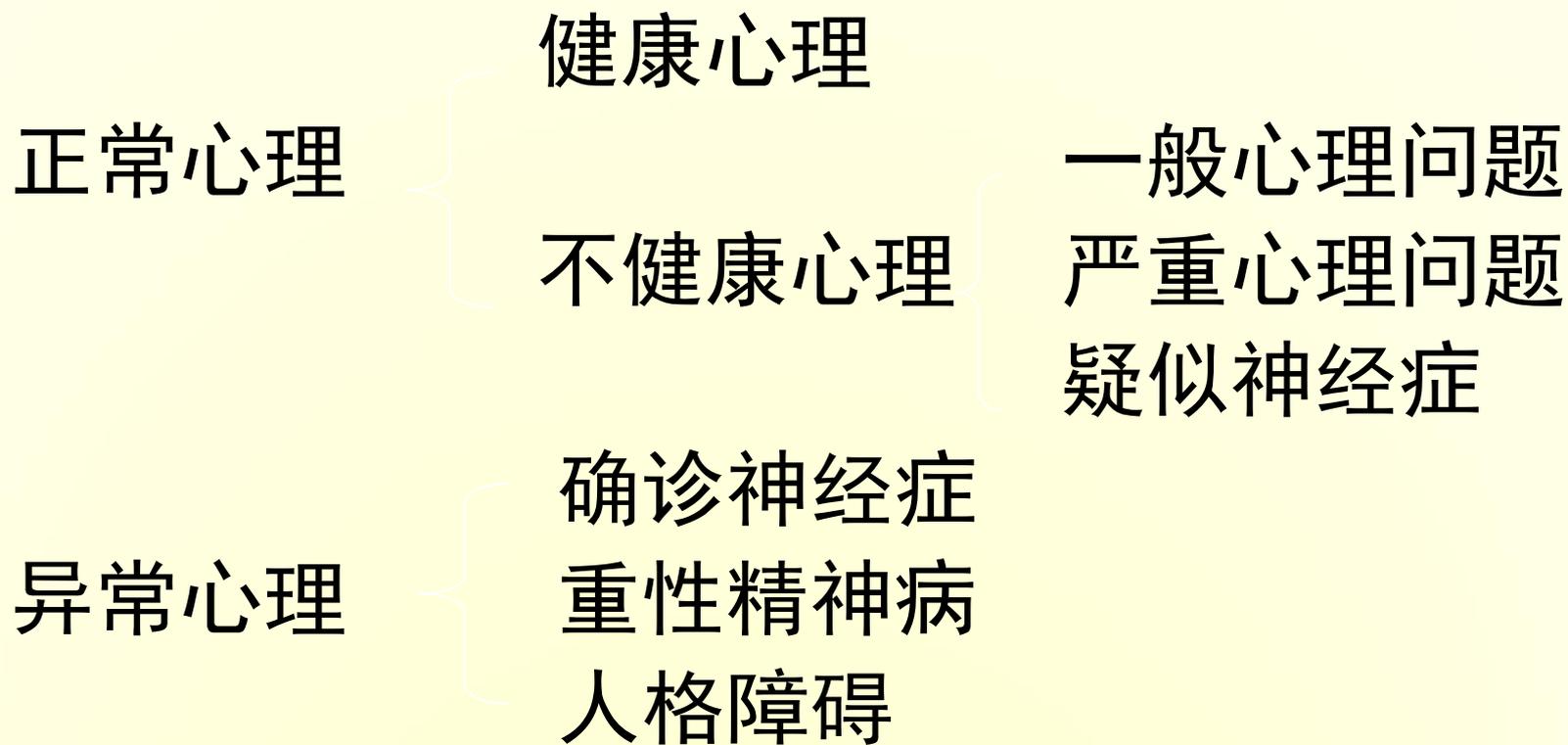


# 自我心理调节



# 心理状况分类



# 正视心理健康

- \* 传统的模式：
- \* 健康无身体疾病、身体强壮
- \* 现代的模式：
- \* 心理健康，身体健康，能适应社会

# 一、心理健康的重要性

首先，心理健康状况最直接的是影响着个人的生活质量，决定着人的生活幸福感。

其次，心理不健康会影响到生活和学习工作并因此产生各种不良的情绪和行为，滋生不健康的生活方式。

心理不健康还会引起身体的不适。



# 心理健康标准

- \* 热爱生活、乐于工作、勤于工作，愉快地接受自己的职业角色，并能在工作中获得乐趣，具有稳定积极的教育心境
- \* 能积极，开心的接受自我
- \* 正视现实、接受现实，能自我控制与调节各种情绪与情感
- \* 接受他人，善于与人相处，有良好的人际关系
- \* 能积极适应和改造工作和生活环境

# 心理压力与情绪来源

- \* 人格因素：偏执、抑郁型、敏感型、分裂型.....自我认同感
- \* 家庭压力：经济压力、夫妻关系、子女教育、赡养老人、缺乏交流
- \* 工作压力：人际关系、学生难教育、收入不理想、领导评价、个人发展
- \* 社会压力：社会、科技迅速发展，两极分化、攀比心理
- \* 环境压力：噪音、空气污染、过度拥挤，环境卫生、公共设施

# 心理自检

- \* 每天忙忙碌碌，但没有成就感
- \* 同行之间谈到工作、待遇及管理制度时牢骚多、无奈多
- \* 面对学生层出不穷的问题总是感到身心疲惫
- \* 感到工作责任大、压力大，深感力不从心
- \* 工作没有激情，愉快体验少

- \* 感到同事关系复杂，竞争多、猜疑多、拆台多、沟通难、信赖少、知己少
- \* 因为工作压力睡眠质量下降、心烦、焦虑、情绪低落
- \* 家庭问题：婚恋矛盾、孩子成长、婆媳或翁婿关系紧张等，进而导致情绪、精神紧张，压抑。

# 心路历程

激情、理想

理想与现实的落差

挫败 改变 无力感

接受 适应 淡然处之

(麻木)

# 调节的种类

阅读大师的作品 积极的自我暗示  
发现和矫正自己的非理性观念  
(建立合理的期待)

体育活动 打坐 瑜伽 放松

自我觉察 建立社会支持系统  
多重角色、准确定位

# 人生三件事

- \* 自己的事：工作与生活——不上班、吃什么东西、开不开心、结不结婚、要不要帮助别人……自己能安排的事
- \* 别人的事：张三好吃懒做、李四婚姻不幸福、王二对我不满意、我帮助别人，别人却不感激……别人主导的事
- \* 老天爷的事：刮风、下雨、地震、伊拉克、阿富汗……人能力范围以外的事。

# 烦恼与幸福

\* 人的烦恼来自于：

\* 忘了自己的事

\* 爱管别人的事

\* 担心老天爷的事

\* 人的幸福来自于：

\* 打理好自己的事

\* 少去管别人的事

\* 不操心老天爷的事

# 一、欲要整心，先要整形

- 1.从行貌调节入手，外相完整，内相成熟。
- 2.当人在行动上做出美的和高尚的努力的时候，其心，追随之身。表情调节有助于情绪调节。
- 3.看一个人的心理承受程度就看他心情和行为的调节、分离、融合的程度。
- 4.当一个人被行为拖着走的时候，他就是情绪的主人；行动被情绪拖着走的时候，他就是情绪的奴隶。

•心理上的三种人：一种是跟着情绪走；一种是跟着意志走；一种是跟着智慧走。用理性引导生活才能成为生活的领袖。

•爱美就是爱生活，爱美就是爱生命，爱美就是要让自己做出高尚和美的行为，包括打扮、运动、礼貌、文明、精神、文化等等。

## 二、分清生命的主干与枝节

主干是生命，是身心健康；其他的都是枝节。  
心理问题就是对主干的漠视和对枝叶的执着。  
生命至上、健康至上、自由选择至上；  
关注生命、关注幸福、关注别人的权利；  
懂得爱、懂得尊重、懂得距离、最终懂得生活的意义。



- \* **儿女：尊重父母的生命、尊重父母的生活方式，懂得陪伴的意义；**
- \* **朋友：尊重对方的选择，不介入、不越界、不过度热情**
- \* **同事：尊重同事的劳动、成就、工作和生活方式、尊重同事的隐私，关注人际和谐；**
- \* **下属：尊重上级的决定及职责范围，尊重上级的隐私**
- \* **自身：尊重自己的生命、健康、幸福和选择。**



### 三、善用标点

- \* 健康的人是善用句号的，一件事完了，句号，结束。
- \* 在做事的过程中，不要否认自己的感觉，最重要的是你知道这个感觉到什么时候该是个了断。
- \* 焦虑是因为只有思想，没有行动。



## 四、从小事做起

- \* 错误观念：
- \* 什么都想得到，却不愿积累；
- \* 付出一定要有收获，否则不愿付出；
- \* 认为小事没价值
- \* 抱怨生活不公平，喜欢说“凭什么”



- \* 从只会想，自以为是地想，到真正地干，是一种活法的改变，是重大的改变
- \* 不能做小事，不能抗挫折，就不能成大事
- \* 不能从小事中品味出自己的价值感和成就感，就会厌恶做小事，厌倦生活，缺少愉悦。



# 五、树立平等观

- \* 会幸福的人，只要活着，就有他的幸福，不会幸福的人，永远不会有幸福。幸福是一种能力。
- \* 自卑是对缺点的放大；自大的人是对优点的放大。
- \* 有平等观的人，能清醒地认识到自己与别人的平等，看到自己的优势和劣势，能在这个基础上地建立起平等尊重的人际关系。



## 六、不计得失、不求速胜

- \* 任何选择都是一种放弃。
- \* 现在拥有的、现在选择的，也许就是最适合你的。
- \* 学会放弃，才能获得。
- \* 生活重要的不在于着急，在于有条有理、循序渐进。



# 七、现实本位

- \* **理想本位：**想像如果某个愿望得逞，他就能怎样怎样。幻想愿望能瞬间实现，却不会为了理想付出代价。
- \* **情感本位：**所有行动都跟着情绪走。
- \* **现实本位：**接受自己的一切，在这个基础上，再去一步步积累，一步步往上走。



# 八、尽己之性、尽人之性、尽物之性

- \* 尽己之性：把你最大的潜力发挥出来。活得累不是因为劳动，而是因为心不甘情不愿。
- \* 尽人之性：全力干好自己的事的同时，理解支持别人干好他的事。
- \* 尽物之性：利用一切可以利用的资源，把物品的最大潜力发挥出来。



# 九、努力即幸福

- \* 幸福不是结果本身，也不是单纯的过程，而是为了过程和结果而做的努力。
- \* 学会体验，无论是成功失败，悲欢离合，喜怒哀乐，体验就是幸福，活着就是幸福。
- \* 旅行的意义不在于你最终看到了什么，而在于你一路的艰辛、一路的努力、一路的欢歌笑语、一路的风景。总之，在于你一路的体验。



# 十、目的准则

- \* 所有有心病的人一定是偏离了生活的美好目的。
- \* 在做事的过程中，在人际交往中，在生活的方方面面，一定不要忘记，自己的初衷是什么？
- \* 解决问题比争吵问题更有价值，更有意义。
- \* 好好说话，该说的说，不该说的别说，才会有利于问题的解决。



# 十一、达观

- \* 达观是让你望着远方，引导着我们往前走。
- \* 达观是带着难受仍然可以前行，因为我们能看见前方。
- \* 情绪是一种山形曲线，挺住，一切都会过去。
- \* 顺应自然，为所当为。不要跟自己较劲。



## 十二、学会爱，学会感谢，学会表达

- \* 爱不是为了控制。一种爱是为了相聚，一种爱是为了分离。
- \* 作为孩子感谢父母的养育之恩，作为父母感谢孩子给自己带来的各种体验和欢乐，作为朋友感谢朋友给你的陪伴，作为同事感谢同事给你带来方便与帮助，作为自己感谢自己的坚持、不放弃。
- \* 感激之词不离口，感激之情不离心。





改变从现在开始……

谢谢

二〇一三年八月