

自我  
身心  
关系

人与  
社会  
关系

人

人与  
他人  
关系

人与  
自然  
关系



# 专题五（二）

保持身心健康  
促进关系和谐

# 教学目的与要求

- 通过对本内容的学习，引导大学生认识身心健康的重要性，了解心理问题的成因，并能够自觉调整 and 保持身心健康。同时协调与他人、社会和自然的关系，促进关系的和谐。



一、保持身心健康

二、促进关系和谐

# 一、保持身心健康

“无病”即健康？

## 世界卫生组织定义：

健康包括身体健康、心理健康、良好的社会适应性和道德健康。



## 身体健康与心理健康相互联系、相互影响

- 身体患有疾病，则容易使人陷入焦虑、抑郁的情绪中，损害心理健康；
- 心理健康每时每刻都在影响身体健康。一个人长期陷入高度紧张或者抑郁的情绪中，身体免疫力就会下降，疾病乘虚而入。

- 高血压 经常压抑愤怒的情绪，易激怒，有好高骛远的抱负
- 心脏病 急躁、忙碌或好静、情绪深沉
- 结肠炎 抑郁、强迫性格，顺从，心胸狭窄
- 溃疡病 情感容易压抑，有依赖性 or 挫折感
- 哮喘病 过分依赖、幼稚，常希望得到他人的帮助，情感表现模棱两可
- 偏头疼 固执、好战，嫉妒倾向，谨小慎微
- 荨麻疹 渴望得到同情，有自卑、自负倾向
- 癫痫 性格粘滞、固执、刻板，倔强或顺从
- 癌症 习惯于自我克制，内向，情绪压抑，多思善愁



b

## （一）心理健康的涵义

心理健康指人能够在社会环境里健康地活着，保持良好的情绪状态，适应生活变化的节奏，与人正常交往。

# 大学生心理健康的八条标准：

- 1、智力正常
- 2、情绪健康
- 3、意志健全
- 4、人际关系和谐
- 5、良好的环境适应能力
- 6、反应适度
- 7、正确的自我意识
- 8、心理行为符合年龄特征

## 留日青年机场捅向母亲九刀

**2011年4月**，留日学生汪佳品竟然拿刀捅向生他养他**23年**的母亲，而且连捅**9刀**。

留日五年，没有打工，每年花费**8万元**，全靠母亲工资。母亲去机场接汪佳品，儿子问为什么母亲这么久才给寄钱，母亲说没钱，最后说了一句只有命，汪佳品从包里拿出一把刀连捅母亲九刀。事后经鉴定，汪佳品已经出现精神问题。

# 四川师范大学学生凶杀案

- 2016年3月27日晚上11点50分，正在宿舍玩电脑的四川师范大学舞蹈学院大一学生芦海清被室友滕某叫到宿舍学习室，被砍**50**多刀，医院鉴定其系头颈离断伤致死。而在此之前一天芦海清唱歌影响到了滕某，曾打过一架。

2016年5月4日，警方给出了法医鉴定书意见：患有抑郁症；对其**3月27日**的违法行为评定为部分刑事责任能力。

## （二）影响大学生心理健康的因素

### 大学生常见的心理问题诱因

- 1、环境适应因素
- 2、学习因素
- 3、人际关系因素
- 4、恋爱与性心理因素
- 5、性格与情绪因素
- 6、求职与择业因素



# 大学生心理问题产生的主要原因

- 外部原因：复杂的社会客观环境
- 内部原因：

随着年龄的增长，心理开始成熟，但又尚未成熟，处于心理矛盾期。

表现为

抽象思维迅速成熟，但主观性强

感情丰富但容易冲动

自主意识强但不成熟

独立性、闭锁性与依赖性、归属感同在



### （三）正确认识心理问题

心理不健康=心理疾病？ ？ ？ ？ 错

# 心理问题的等级

心理健康

不良状态

心理障碍

心理疾病

### （三）保持心理健康的措施

- 1、树立正确的世界观、人生观
- 2、掌握应对心理问题的科学方法
- 3、合理调控情绪
- 4、积极参加集体活动

# 做情绪的主人



## 合理宣泄情绪

- (1) 倾诉法——最信得过的人倾诉，一吐为快。把心中的不快、郁闷、愤怒、困惑等消极情绪，一古脑倒出来，会使你感到心理上轻松起来。
- (2) 转移法——转移自身注意力，“多想美事儿”。
- (3) 表情调节法 ——到镜子面前对着自己扮鬼脸，你会发现自己也可以逗自己笑，笑起来的自己其实也很可爱。

(4) 哭出来——在你感到特别痛苦悲伤时，不妨痛痛快快地大哭一场。哭能有效地释放积聚的紧张，能调节心理平衡。

(5) 借物宣泄法——用力捶打外物，借以宣泄，平息情绪

(6) 音乐欣赏、走路运动

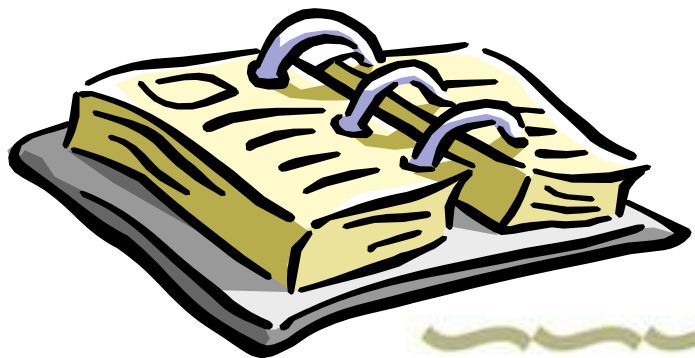
(7) 呼吸调节法——闭上眼睛，深吸气，然后把气慢慢放出来；再深吸气……如此持续几个循环，你会发现自己呼吸变得平稳，整个人也平静下来了！



## 二、促进关系和谐

学校的目标始终应当是，青年人在离开学校时，是作为一个和谐的人，而不是作为一个专家。

——爱因斯坦



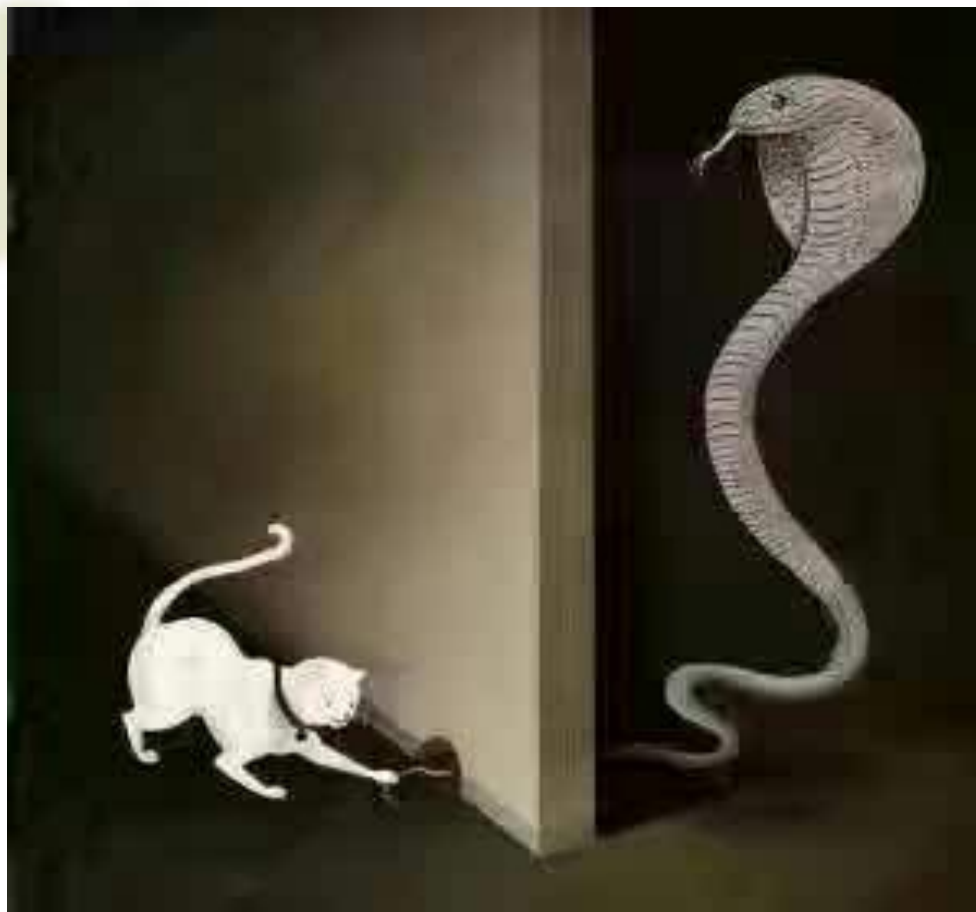
## (一) 促进个人与他人和谐



# 1、成功交往的原则

- (1) 尊重原则 (2) 宽容原则  
(3) 诚信原则 (4) 互助原则

## 意大利插画家Marco Melgrati创作现实题材



你永远不知道跟你玩的是谁，所以请尊重每一个人！你看到的只是一点点，但别人或许早已看清你而不去轻易伤害你。

## 2、提升人际交往能力

情商，即情绪商数，简称**EQ**，简单而言是了解他人以及与他人相处的能力。

五大特征：自我意识

控制情绪

自我激励

认知他人情绪

处理相互关系（人际交往）



笑对他人



笑脸优势



## (二) 促进个人与社会的和谐

(一) 正确认识个人与社会的关系

(二) 正确处理个人与社会的关系

### (三) 促进人与自然的和谐

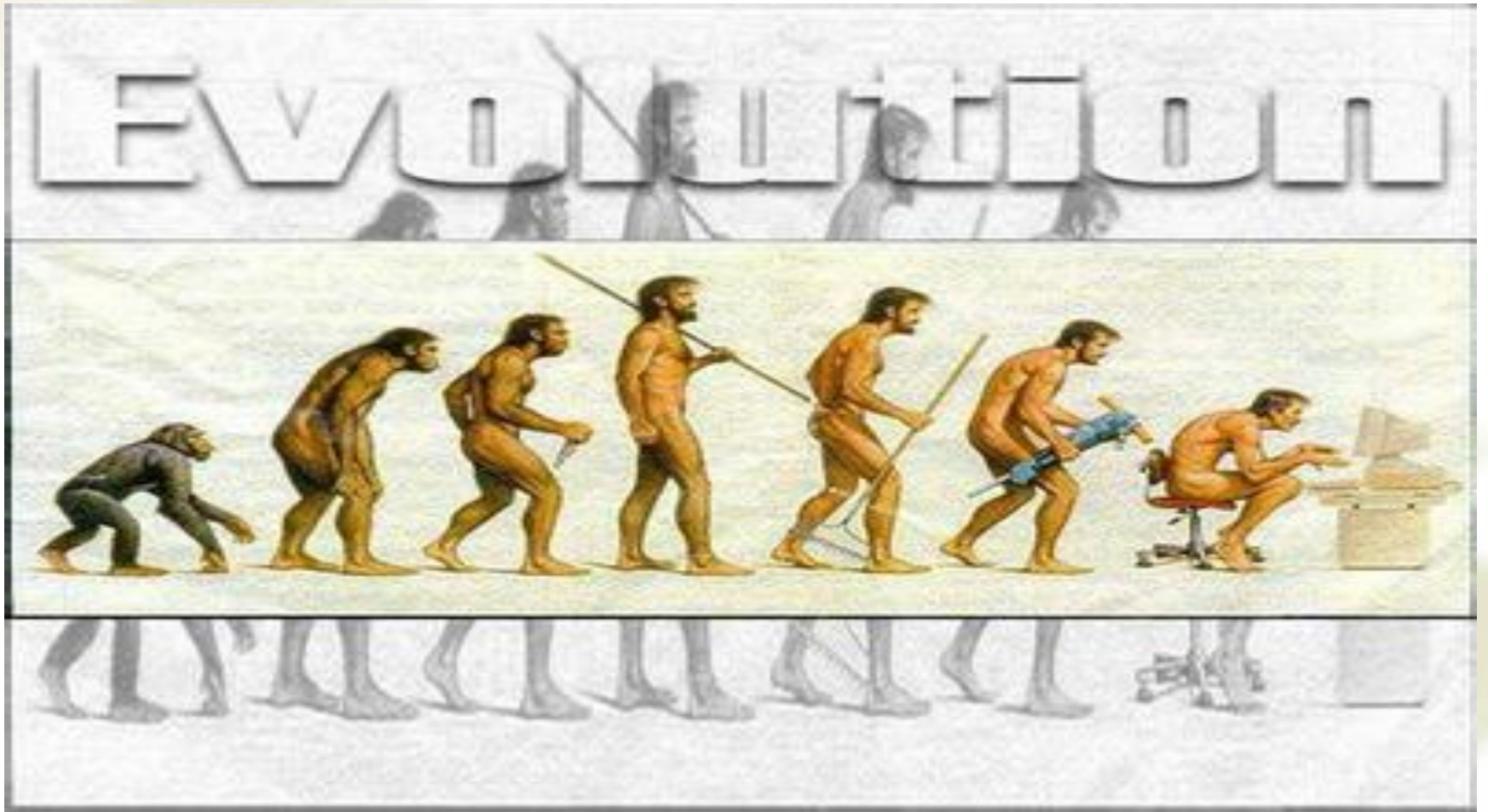
(一) 人与自然的现实关系

(二) 实现人与自然的和谐


## 正确认识人与自然的关系

- 人来源于自然界，又依存于自然界。物资资料的生产 and 再生产以及人自身的生产和再生产都是以自然界的存在和发展为前提的。

人在自然中一步一步进化。。。









人与自然的关系一直是人类思考的主题之一。在不同的历史阶段，人们与自然的关系也在发生着变化。对自然采取何种态度，受到当时人们认识水平和生产力发展水平的影响。

在**原始社会**，人与自然是一种原始的崇拜关系。当时，人类主要以捕鱼狩猎为生社会生产力水平十分低下。人们无力掌握自己的命运，不得不依赖自然性的关系靠天去生存。人类还没有意识到自己的本质力量，对自然有崇拜心理，表现在宗教上就是早期的图腾宗教，包括对日月等的崇拜，代表对大自然不可抗力的敬畏；对狮、虎、鹰等野兽的崇拜，代表对强大生物力量的向往；对花草树木的崇拜代表对自然生命的热爱。人们对自然一方面表现为崇拜和屈从，另一方面又是原始的和谐关系。




在**农业社会**，人与自然是一种基本和谐关系。但这种和谐已经不是原始社会的和谐关系。人的生产方式有了进步，产生了以农耕为主的农业生产方式，经济上以自给自足的自然经济为主，对自然开发利用的程度有限。但在部分地区，由于人口的增长以及开垦土地的需要，大量的林木被砍伐，水资源也成为争夺的目标，人与自然的关系在主体和谐的情况下已经出现不和谐的迹象。这一时期的哲学家们，已经开始思索人与自然的关系，中国对于人与自然关系的认识是较早的，尤其是道家提出的天人合一思想，主张人与自然和谐共处，这一思想也对今天科学发展观的建立有了积极影响。但是，有所区别的是，道家讲的天人合一是不改变自然本身状态的和谐，这与工业生产难以契合，也与马克思的人化自然思想相区别，唯物史观和科学发展观所倡导的人与自然和谐都是社会发展中的和谐，而不是否定发展。





在**工业社会**，人与自然是不断冲突的关系。首先，文艺复兴以来，人的主体力量不断发展壮大，人的个性得到极大发展，人类不断扩展认识、改造自然。其次通过工业革命，科技水平有了极大提高，新的生产工具的使用创造了农业社会无法比拟的社会生产力，人类占用自然资源的能力大大提高。科技的进步也大大降低了人口死亡率，延长了人的寿命，世界人口急剧膨胀。再次，工业社会创造了新的生活方式和消费模式，人类已不再满足基本的生存需求，而是不断追求更为丰富的物质与精神享受。于是在思想上，人们有了对自己本质力量的自信，在一再征服自然成功之后，人们的这种自信变成了对人类力量的盲目崇拜，由原始社会的崇拜自然变成了崇拜自身。在技术上，已经提供了大量开采探索的工具，人的脑力和体力都得以延伸，对自然的影响力前所未有的强大。在欲望上，消费主义促使人们不断的去制造商品、消费商品，经济增长论又使得人们只顾疯狂生产，忽视了生产是否一



定给人带来幸福。在这三种力量的驱使下，自然资源就成了争夺的目标。而我们知道，自然资源有很多都是不可再生的，如石油、煤炭等。可再生的资源又有一定的生长周期和承受范围，超过了这个限度，自然循环系统将发生变化，给人们带来无法预料的灾害。于是，西方工业化国家虽然取得了一定的经济增长，但同时也产生了一系列严重的负面影响。造成了人与自然关系的失调，生态环境的破坏，甚至一些物种的灭绝。

**二战以后**，人与自然的紧张关系在全球范围内呈现扩大的态势。战后发达国家急于恢复生产，在实现工业化的过程中，走了一条只考虑当前需要而忽视后代利益、先污染后治理、先开发后保护的道路。并且通过经济全球化，发达国家的生产方式和消费模式在全球扩散，发达国家将污染转移到发展中国家，发展中国家往往难以摆脱以牺牲资源环境为代价换取经济增长的现实。最终，环境的破坏导致大型自然灾害的到处发生，多种物种灭绝，人与自然的的关系空前紧张。











## 云南大旱

全球极端天气、异常天气越来越频繁出现







## 东北洪灾



## 7月以来破纪录高温出现地点和日期

7月以来，江苏、上海、浙江、重庆、贵州、新疆6省（市、区）有25个城市或县站日最高气温突破了历史极值

日最高气温（℃）	出现日期	地点
42.7	7月24日	浙江奉化
40.7	7月24日	浙江绍兴
40.5	7月26日	上海闵行
40.5	7月26日	上海徐家汇
40.5	7月29日	新疆洛浦
40.5	7月27日	浙江杭州
40.5	7月27日	重庆石柱
40.2	7月26日	江苏常熟
40.2	7月26日	江苏昆山
40.2	7月26日	上海松江
40.2	7月24日	浙江德清
39.9	7月26日	浙江湖州
39.7	7月26日	浙江海盐
39.5	7月26日	江苏江阴
39.5	7月26日	江苏太仓
39.5	7月26日	上海嘉定
39.5	7月26日	上海青浦
39.0	7月26日	江苏通州
39.0	7月27日	江苏张家港
39.0	7月25日	上海南汇
38.9	7月26日	上海崇明
38.7	7月26日	江苏启东
38.7	7月26日	江苏海门
38.7	7月24日	浙江平湖
38.5	7月14日	贵州施秉

资料来源：国家气候中心

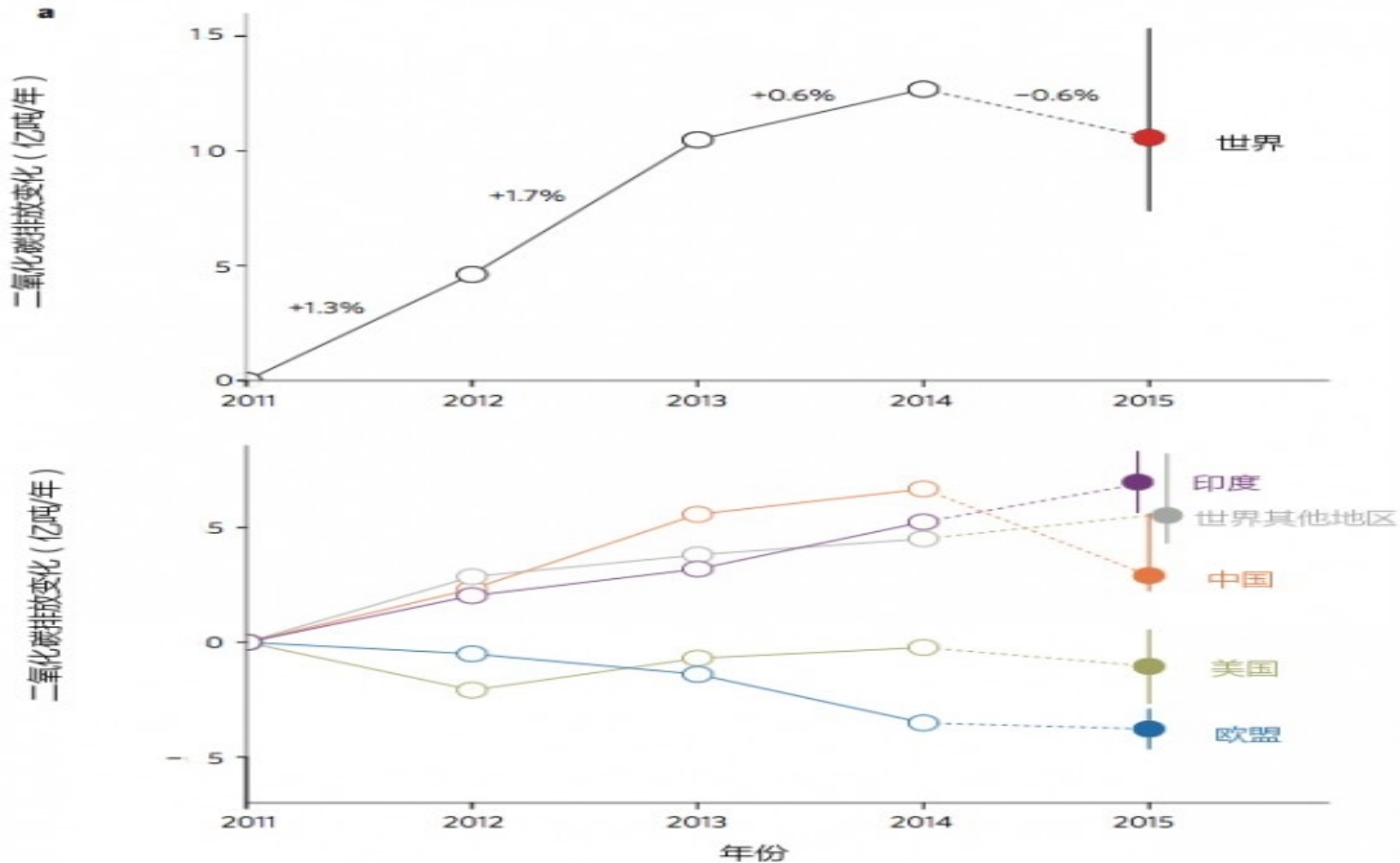


夏天持续高温

● 全球变暖导致大气中能量分布会发生变化，比如蒸发加大、水循环速率加快等，从而造成极端天气偏多，同时冰川和冻土消融、海平面上升等，既危害自然生态系统的平衡，更威胁人类的食物供应和居住环境。大气中二氧化碳排放量增加是造成地球气候变暖的根源。国际能源机构的调查结果表明，美国、中国、俄罗斯和日本的二氧化碳排放量几乎占全球总量的一半。



# 2015年温室气体排放恢复稳定趋势



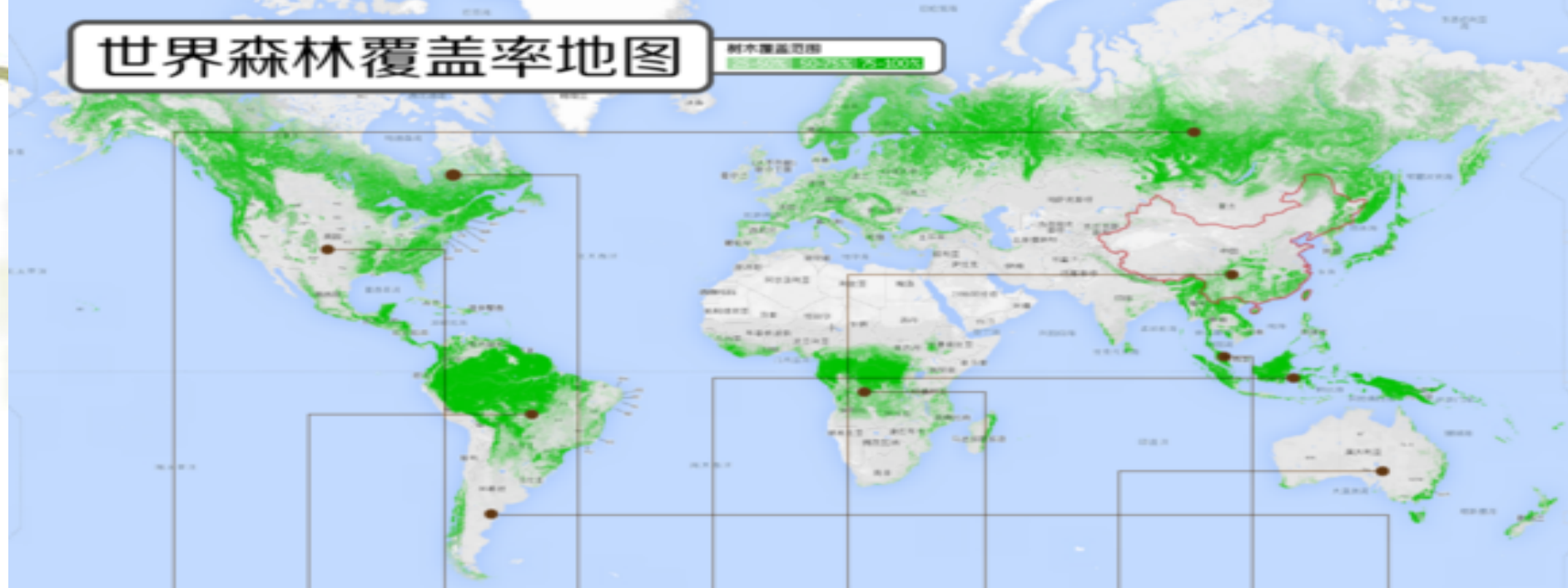
## 自觉珍爱自然 ， 保护生态

- 树立尊重自然、顺应自然、保护自然的生态文明理念
- 形成节约资源和保护环境的空间格局、产业结构、生产方式、生活方式等



# 世界森林覆盖率地图

树木覆盖范围  
50.00% - 100%



俄罗斯 巴西 美国 加拿大 印度尼西亚 中国 刚果民主共和国 澳大利亚 马来西亚 阿根廷



## 2001-2012年森林净损耗最多的十个国家

网易新闻 DATA BLOG 数读  
news.163.com

数据来源: global forest watch

### 中日韩首都周边森林覆盖图



# 不良状态

- 是人体的一种亚健康状态，是由于个人心理素质（如过于好胜、孤僻、敏感等）、生活事件、身体不良状况（如长时间加班劳累、身体疾病）等因素所引起。
- 其特点是：时间短暂（一周左右能缓解）
- 损害轻微，一般都能完成日常工作学习和生活，只是感觉到的愉快感小于痛苦感。
- 能自己调整 —— 休息聊天娱乐运动等



## 心理障碍

指由于个人的因素或者外界因素造成的心理状态某一方面发展停滞、延迟、退缩或者偏离。



# 心理疾病

- 是指一个人由于精神上的紧张，干扰，而使自己思维上、情感上和行为上，发生了偏离社会生活规范轨道的现象。
- 心理疾病：应激反应与适应不良反应；神经症；心身疾病；大脑病患及躯体缺陷所表现的心理疾病；严重的心理疾病等。



# 神经症:

- 神经衰弱
- 焦虑症
- 癔症
- 强迫性神经症
- 恐怖症
- 抑郁性神经症





我无权拒绝他们入内，但您有权选择离开



尊重，是一种美德

