

村民心理健康问题与解决技巧

目录

1

什么是心理健康、为什么要关注农民心理健康

2

村民群体的心理问题

3

村民群体的心理调适

04 心理健康

从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲，心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持性格完好、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。



- 06 心理健康的标准
- 添加标题

第一，有压等的自我安全感。

第二，能够充分的了解自己，并且能够对自己的能力做出一个适度的评价。

第三，生活目标要切合实际，不妄自尊大，不自高自大。

第四，不脱离周围现实的环境，不脱离当下。

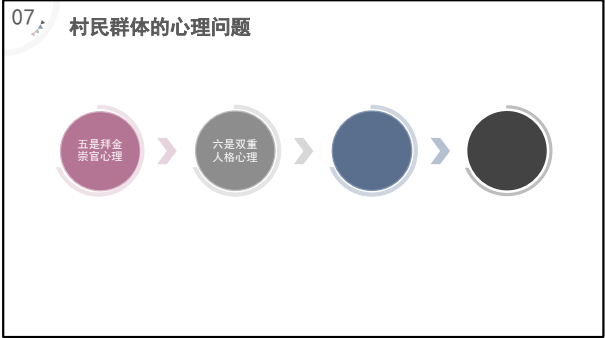
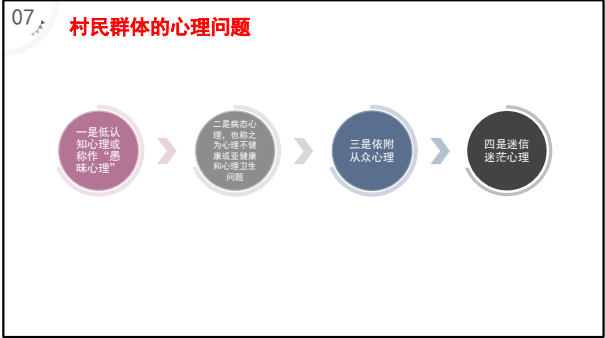
第五，能够保持人格的完整和和谐，这个是非衡量标准。

第六，能够于从经验中学习，学习自身的一些优势，并以此保持一个良好的人际关系。人际关系是心理健康的一个重要的属性。保持一个良好的人际关系，心理健康十分重要。能够让我们在复杂的人际关系中，健康的人际交往中，获得一些自我实现。

第七，能够适度地发泄情绪和控制情绪，有压倒不过发泄的这样一个方式，将自己的一些能量进行一个有效的释放。

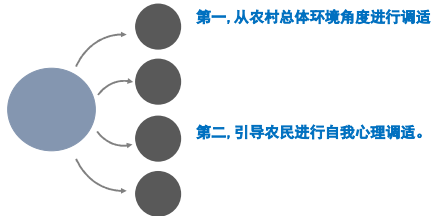
第八，能够在高标准的压力下，有限度地发挥个性。

第九，在不违背社会规范的前提下，能够恰当地满足个人的基本需求。



08

村民群体的心理调适



09

自我心理调适方法



心理分析法

行为疗法

认知疗法

10

心理分析法

- 又叫精神分析法、分析性心理治疗，是心理治疗中最主要的一种治疗方法。其基本理论核心是：人的精神活动可分为潜意识、前意识和意识。潜意识深藏于意识之后，是人类行为背后的内驱力。
- 虽然我们意识不到潜意识的内容，但我们大多数的动机是潜意识的。潜意识的动机在某种程度上影响着我们的行为，人的重要行为表现是源于人们意识不到的动机和内心冲突。
- 精神分析学说以潜意识的理论为基点，所要探讨的“是一个人为什么是他那个样子”的真正原因，它设法将潜意识的东西进入意识中，然后通过自我认识，以摆脱心理问题和不良情绪。精神分析的目的和价值在于它能够挖掘出深藏在潜意识中的各种关系（尤其是童年的精神创伤和痛苦经历），帮助人们更好地认识自己。

11

运用心理分析法进行自我调节：

-
- 1. 合理宣泄
- 2. 自我反省
- 3. 心理暗示

12

• 合理宣泄

尽情倾诉抑郁心中的烦恼和内心矛盾，释放心头的重负，恢复心理平衡。例如：大哭、听音乐、倾诉等。

心理暗示

是通过语言、动作，以含蓄的方式对自己或他人的认识、情感、意志和行为产生影响的一种心理活动形式。分为积极心理暗示和消极心理暗示。

13

• 行为疗法

- 行为疗法Behavioral therapy 又称行为治疗，是基于现代行为科学的一种非常通用的新型心理治疗方法，是根据学习心理学的理论和心理学实验方法确立的原则，对个体反复训练，达到矫正适应不良行为的一类心理治疗。
- 所谓适应不良性行为是不健康的、异常的行为，可以有各种不同的原因，有些是神经系统病理变化或生化代谢紊乱而引起的症状，有些则是由于错误的学习所形成的。行为主义心理学认为人的行为是后天习得的，既然好的行为可以通过学习而获得，不良的行为、不适应的行为也可以通过学习训练而消除。

• 如何运用行为治疗法进行自我调适:

- 1. 系统脱敏法。
- 2. 厌恶疗法。
- 3. 放松疗法。

• 系统脱敏法

- 由著名精神病学家沃尔帕创立。系统脱敏法有三个步骤:
- 一、使肌肉松弛。
- 二、建立焦虑层次(从最轻微的焦虑到引起最强烈的恐惧依次安排)。
- 三、在肌肉松弛情况下,从最低层次开始产生焦虑的情境,直到能从想象情境转移到真实情境,并能在原来引起恐惧的情境中保持镇定状态,使焦虑情绪不再出现为止。

• 厌恶疗法

- 又称惩罚消除法,是应用惩罚性的厌恶刺激来矫正和消除某些适应不良行为的方法。如强迫自己洗手来让其想象自己的手被洗得脱皮的可怕情景,渐渐让自己消除不断洗手的习惯,也可用具体的厌恶刺激或动作,如当不良行为出现时,立即用橡皮圈弹击皮肤,起到惩罚作用。

• 放松疗法

- 长期的心理紧张如若不调适疏导,则容易导致严重的身心疾病。因此,要学会放松自己的情绪。放松疗法就是通过全身肌肉的放松,来缓解紧张情绪,从而保证身体的健康。常用的放松方法是:肌肉松弛法、深呼吸练习操、音乐放松法、凝神法、意念集中法等。

认知疗法

故事

- 一家跨国公司派了两位市场调查员到一个海岛去进行市场可行性的调查。这个岛上的居民没有穿鞋子的习惯,男女老少一律打赤脚。不久,公司收到两位调查员的报告。A写道:“此岛上的人都不穿鞋子,因此没有市场前景。” B写道:此岛上的居民都没有鞋子穿,这里大有市场。

• 1. A调查员得出什么结论?依据是什么?

- a. 没有市场前景 b: 岛上的人都不穿鞋子

• 2. B调查员得出什么结论?依据是什么?

- a这里大有市场 b: 岛上的人都没有鞋子穿

认知疗法

- 这个故事告诉我们什么道理？
- 相同事件→不同认知(观念)→不同情绪结果
- $$\begin{array}{ccc} A & \downarrow B & \downarrow C \\ & \text{合理想法} & \rightarrow & \text{积极情绪} \end{array}$$

- 这是美国心理学家阿尔伯特·艾利斯提出的情绪ABC理论。A代表诱发事件，B代表信念，指人对A的信念、认知、评价和看法，C代表结果即情绪状态。艾利斯认为并非诱发事件A直接引起结果C，A与C之间还有中介因素在起作用，这个中介因素是人对A的信念、认知、评价和看法，即信念B。同样的A在不同的人会引起不同的C，主要是因为他们的信念有差别。换言之，事件本身的刺激情境并非引起情绪反应的直接原因，个人对刺激情境的认知解释和评价才是引起情绪反应的直接原因。

哪一种想法更合理呢？

- 在路上，碰到朋友，但他没有理我。
- 1. 有什么了不起，我还不理他呢？
- 2. 他生我气了？
- 3. 也许他没看到我或急着赶路。

THANK YOU