

# 关注心理健康

# 学会珍爱自己

## 认识心灵, 珍爱自我

王尔德曾言,“爱自己就是终生浪漫的开始”。想要爱自己,首先得认识自己。大家都清楚自己的心理健康状况吗?让我们一起来做个小测试吧!

### 自测健康评定量表(SRHMS)(部分)

- ①您对未来乐观吗?  
非常不乐观 0---1---2---3---4---5 非常乐观
  - ②您对生活状况满意吗?  
非常不满意 0---1---2---3---4---5 非常满意
  - ③您对自己有信心吗?  
根本没信心 0---1---2---3---4---5 非常有信心
  - ④您对自己的日常生活环境感到安全吗?  
根本不安全 0---1---2---3---4---5 非常安全
  - ⑤您有幸福的感受吗?  
从来没有 0---1---2---3---4---5 一直有
  - ⑥您感到精神紧张吗?  
非常紧张 0---1---2---3---4---5 根本不紧张
  - ⑦您感到心情不好、情绪低落吗?  
非常紧张 0---1---2---3---4---5 非常不紧张
  - ⑧您会毫无理由地感到害怕吗?  
一直有 0---1---2---3---4---5 从来没有
  - ⑨您对做过的事情经反复确认才放心吗?  
一直有 0---1---2---3---4---5 从来没有
  - ⑩您的记忆力怎么样?  
非常差 0---1---2---3---4---5 非常好
  - ⑪您如何评价自己在工作、学习和生活中担当的角色?  
非常不称职 0---1---2---3---4---5 非常称职
  - ⑫与您关系密切的同事、同学、邻居、亲戚或伙伴多吗?  
根本没有 0---1---2---3---4---5 非常多(10个以上)
- 上述自测题共12道(满分60分),你得了多少分呢?  
请看测试结果对照:  
40分以上,为绿灯 ●  
39至21分,为黄灯 ●  
20分以下,为红灯 ●

### 温馨提醒

本测试结果为“黄灯”或“红灯”时,只是表明你可能存在一些消极情绪、非理性认知和不良感受,并不意味着存在心理障碍,且这些负面情绪都可以通过心理咨询得到疏解。学校心理测评系统中还有多种量表,同学们可以在心理测评系统的“心理测评中心”下选择“心理自测”,选择自己需要的量表进行测试。

做完测试的你如果还是不清楚什么是健康心理的话,请接着往下看。《心理健康教育网》指出,心理健康的标准包括七个方面内容。



### 需要注意

心理健康的标准是相对的,而不是绝对的,因为人的心理健康的表现形式多种多样,所以偶尔出现了负面情绪无法排解时也不要太过紧张哦!



编者按:传统观念认为,“无病即健康”。世界卫生组织表示,健康不仅指躯体没有疾病或衰弱,还指身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。2004年,团中央学校部、全国学联共同决定将5月25日定为“全国大、中学生心理健康日”,呼吁广大青年学生“关爱自我、了解自我、接纳自我”。日前,教育部、卫生部、共青团中央联合下发了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育工作的意见》,学校组织开展了“5.25大学生心理健康教育宣传月活动”系列活动。下面,让我们一起来关注心理健康,学会爱自己吧!

## 重视心理, 收获成长



一个乐观开朗、积极向上的人往往更能感受到生活的美好和幸福,更容易以极大的热情投身到学习、工作和生活中。而情绪低落、忧郁孤独的人更容易被生活中的“困难”所击倒。

心理健康有助于身体健康。“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头”。心理健康与身体健康有着紧密的联系。现代医学研究表明,许多生理疾病与患者的心理状态有着极为密切的关系,积极的心理对身心健康的良好作用是任何药物和补品都不能代替的,消极的心理对健康的危害不亚于细菌和病毒。性格开朗、活泼、直爽、乐观的人不易得病,即使得了病也会好得快,容易康复;性格暴躁、容易激动的人,易患高血压、冠心病等;性格内向、忧郁、消沉、多虑的人,易患胃溃疡、神经官能症、癌症等。因为情绪的强烈波动,会扰乱人的大脑功能,引起机体内部环境的失调,从而导致疾病。

2020年席卷全球的新冠肺炎疫情严重威胁着人们的生命安全和身心健康,正如许多人所说的,“良好的心态是战胜病毒的利器。”“好心态,是战胜病毒的良药!”用理智控制我们的情绪,使我们的情绪保持稳定、心态保持平衡、心情保持平静,不狂喜,不大怒,乐观开朗,宽容豁达,戴好“心理口罩”,增强心理免疫力。

良好的心理状态,有助于正确处理学业压力。疫情期间,“云课堂”替代了教室授课,老师们纷纷变身“网络主播”。面对全新的线上教学模式,部分同学出现了不适应的状况:面对手机、电脑发呆,注意力不集中;没有纸质课本,跟不上老师节奏;电视声、说话声、电脑游戏等,诸多外界因素干扰等,这时候就需要自我调节啦!除了保持自律、杜绝干扰外,还应该在心中进行积极的自我暗示。2019级医学影像学的严寒说:“网课开始时,我在组织胚胎学切片的学

习上很吃力,当时学得很慢,心里也非常着急。后来我积极地寻找学习方法,告诉自己不要慌,最后通过视频与PPT相结合的方式顺利掌握了相关知识点,并且在其他课程的学习上也摸索出了相应的诀窍,心里还蛮开心的!”

良好的心理状态,有助于更好的就业和求职。“难道要啃老?毕业即失业?要成为无业游民?”这是很多毕业年级的同学在疫情之下的心理状态。受新冠肺炎疫情影响,学生无法正常返校,大部分用人单位的春季校园招聘由线下转为线上,“云招聘”“云求职”“云面试”成为主流,求职方式的变化给高校毕业生带来了就业挑战,让许多求职学生感到无所适从、压力倍增。“屏对屏”面试时手足无措、表情不自然、一句话也答不出来,多次面试均未能成功上岸等等,此时保持乐观平和的心理状态就显得尤为重要,它能让我们保持豁达的心情,直面环境变化,主动出击,化挑战为机遇;使我们全方位地正确评估自我,合理调整职业期望,发掘自我潜力,不断努力寻找新就业机会,最终找到施展才华的舞台。

良好的心理状态,有利于构建和谐的人际关系。心理健康的人更能充分享受生活的乐趣,今年这个超长寒假,让学生们有了更多和家人相处的机会。采访中,有学生表示和家人相处融洽,家庭和睦;有学生却表示,长时间居家,经常和家人发生矛盾,家庭关系淡漠。良好的心理状态,能让我们更好地与家人、朋友和他人建立和谐友好的关系,当家人朋友出现烦恼,承受心理压力时,自己也能及时伸出援助之手,给予对方心灵上的安慰。2019级市场营销专业的罗琴谈道,“疫情刚开始时,我每天看着确诊上升的数字心里非常害怕,买不到口罩也很着急,那阵子很难受。这期间,我闺蜜每天给我语音唱歌开导我,在她的鼓励开解下,我最终度过了那段难熬的时光,这些安慰也让我们这段关系变得更加友好和坚固。”

良好的心理状态,有助于培养爱人与被爱的能力。爱情几乎是每一个大学生经历过、正在经历或将经历的课题。从青春期的性别确定到异性交往,在恋爱过程中渐渐完善“亲密、激情、承诺”的“爱情三元论”。学会理解和体贴,获得“甜甜的爱情”;又或许由于某些原因,热恋的人离你而去。在经历甜蜜爱情到失恋打击,种种人生得失中,健康的心理发挥着重要的作用。当拥有甜蜜爱情时,能保持自己的个性,独立的思维;当失恋时,能客观分析,找出自己的不足,理智的接受,甚至换一种“阳光”心态找出失恋的积极意义,从容面对生活中的挫折。

## 净化心灵, 扫除阴霾



### ●“绿灯”行

如果测试结果为绿灯,说明你当前心情状态良好,请继续保持保持!

如发现心理状态不对,烦恼和负面情绪越来越多,请转至下方学习方法,放松自我。

### ●“黄灯”请注意

自我觉察,自我接纳。自我觉察就像是拿一面镜子来照自己,看到自己当时的情绪、感受。这个过程可能会感到不舒服,因为可能会发现一些自己的不足之处。这个过程中也可能会充满笑意,那些独属于自己的闪光点会带来心灵上的愉悦。但无论是难受还是愉悦,我们所察觉到的都是我们自身的一部分,我们要学会全面地看待自己,接纳所有的自己。坦然接纳自己的不美好,让自己从内心的冲突纠结中解脱出来,感受自己的美好,提高自己的自信心,增强自己的愉悦度。

借助爱好放松自我。心情不好时,可以通过做一些自己喜欢的事来排解压力,比如听音乐、看电视、跑步、打球等。“在散步的时候,我可以脚底去感受地面的凹凸起伏,去捕捉平时忽略的微小讯息,让自己沉浸在这里面,慢慢让心情平复下来。”2018级信息管理与信息系统的任强如是说道。2019级医学检验技术3班的王楠则爱一个人人大声唱歌,让烦躁与歌声来一场不归家的旅行。

学会倾诉。倾诉是一种很好的宣泄负面情绪的方式,当碰到不顺心的事情时,要学会将心中的苦闷和烦恼对亲人和朋友讲出来,把消极情绪释放出去。而且在倾诉过程中,可能还会有不一样的意外收获。2017级生物医学工程的王霜就喜欢用与他人交流的方式来解压,因为这种方式不仅能获得安慰,纾解烦躁,而且别人站在其他角度,可以提出不一样的观点和解决办法,更有利于从源头解决压力。

通过参加活动来获取快乐。经常参加有益的集体活动,与他人一起玩耍,能有效地消除忧愁,获得快乐。学校朋辈心理辅导组织的心理团辅活动,为大家提供了一个从简单的游戏中收获快乐和正能量的平台。2019级中药学1班的姜清泉吐露:“每次活动都能让我感到快乐,尤其是有一次,在灯光关闭的情况下每个人轮流说心里话。在黑暗里我说出了心里一直压抑的事情,当时有点控制不住情绪,身边不认识的朋友立马很细心地来关心我,顿时我的心情豁然开朗了。”

今年的“5.25”系列活动,你参加了吗?如“青春之声,颂心灵之美”健康科普网络讲解大赛,帮助学生了解心理健康基础知识及其重要性;“悦读·分享·成长”积极心理学电子书阅读,让学生从书中探知柔软的内心世界;“你的心事,我来守护”微信平台倾诉活动,在“树洞”中匿名倾诉心声,让心灵有处安放。还有“抱抱亲爱的你”线上拥抱大挑战、“心心相印·相约星期二”心理沙龙、“生命可贵,勇毅前行”身边的英雄事迹征文比赛、“珍惜生命,敬畏死亡”心理主题班会等。

### ●“红灯”停

对于心中负面情绪始终无法得到排遣的学生,还可以向专业心理咨询平台寻求帮助。

- 1.电话预约:3161610,18008224610,24小时开通。
- 2.微信预约:私信微信公众号“西南医大|心景”(微信号:SWMUxyxx)
- 3.网站预约:https://xg.swmu.edu.cn/WEB/HeartHealth/index.html
- 4.私信微博:“西南医科大学心理中心”
- 5.私信官Q:“西南医科大学心理中心”(QQ号:2819626874)
- 6.不要忘了班主任和心理委员随时都乐意提供帮助哦!

### 结语

生活不只一种颜色,既有快乐与相遇、成功与突破,也有痛苦与离别、失败与挑战。大学是人生成长的关键时期,是大学生心理走向成熟、人格趋于完善、职业目标和未来发展目标基本确定的重要时期。“5.25”“我爱我”,今年的“5.25”让我们关注心理健康,提高自身心理素质,学会爱自己、爱他人、爱社会吧!