

我们一起学习“学习”

东北财经大学
心理健康指导中心

我们的心理健康目标

- 热爱生活
- 珍视生命
- 自尊自信
- 理性平和
- 积极向上



七个模块



➤ 开课导学

➤ 认识自己

➤ 人格特征

➤ 情绪调适

➤ 学业管理

➤ 人际交往

➤ 亲密关系

➤ 生命力量

人格（personality）

- **心理学：**是一个人整体心理面貌的反映，是具有一定倾向性的、相对稳定的心理特征的总和。
- 简单地说，人格就是一个人区别于他人的个性特征的总和，也称个性。
- 人格一词是从“personality”翻译而来的。“personality”源于拉丁文“persona”——面具（mask）

人格的基本特征



人格构成

- 人格心理特征：能力、气质、性格
- 人格倾向性：需要、动机、兴趣、理想、价值观、世界观

人格的心理特征——气质

- 气质是人不以活动的目的和内容为转移的典型的、稳定的心理活动的动力特征。
- 动力特征主要表现在心理活动的速度、强度、指向性等方面。

人格的心理特征——性格

性格的特征主要包括四个方面：

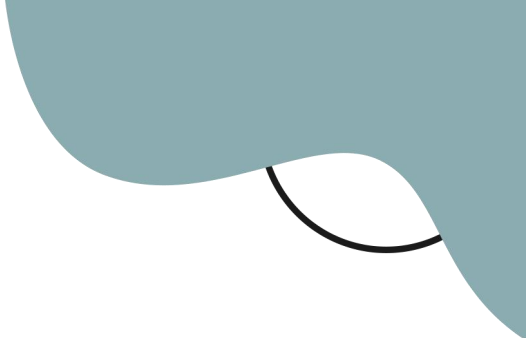
- **态度特征**：对社会、集体、他人以及对待自己的态度的性格特征。
- **意志特征**：对自己的行为自觉地进行调节的特征。
- **情绪特征**：情绪活动中人在情绪的强度、稳定性、持续性和主导心境等方面表现出来的性格特征。
- **理智特征**：人在认知活动中的性格特征。



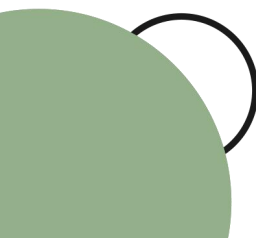
人格的心理特征——气质与性格

- 气质受先天因素影响大，更多地体现为人格的生物属性，改变较难、较慢，可塑性小；性格主要是后天形成的，是人在实践活动中与社会环境相互作用的产物，更多体现了人格的社会属性，它的变化相对容易和快些，可塑性较大
- 气质无好坏之分，性格有好坏善恶之分

人格魅力



人格魅力

- 是指一个人在性格、气质、能力等方面具有的很能吸引人的力量，是一个人道德品质的集中反映
 - 是理想和追求的外部表现，是一个人灵魂的折射
- 

七个模块



➤ 开课导学

➤ 认识自己

➤ 人格特征

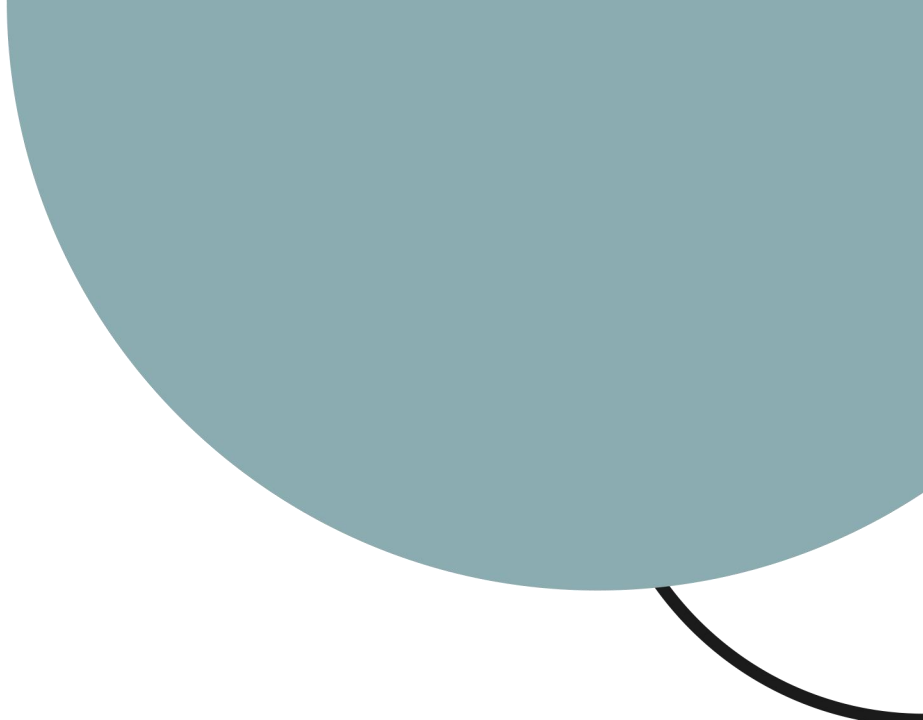
➤ 情绪调适

➤ 学业管理

➤ 人际交往

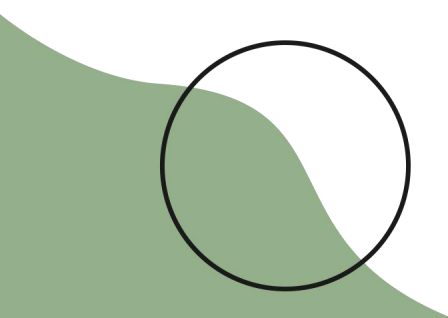
➤ 亲密关系

➤ 生命力量



人们对自己知道的事情深信不疑，
假如知道得不多的话。

——安东尼奥·波契亚



画一画

我最沉浸的学习场景

or

我最难忘的学习经历

说一说

你最沉浸的场景，让我感受到...

or

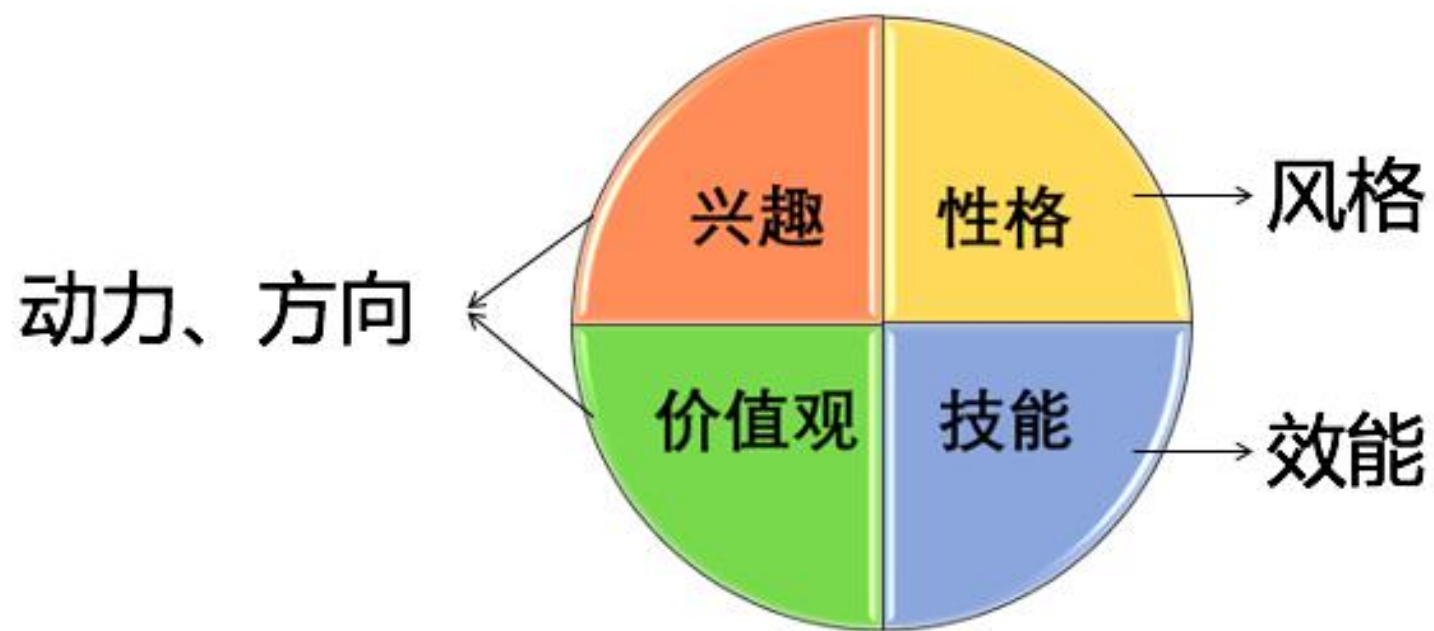
你最难忘的经历，让我感受到...

学习目标

成人学习素质形成

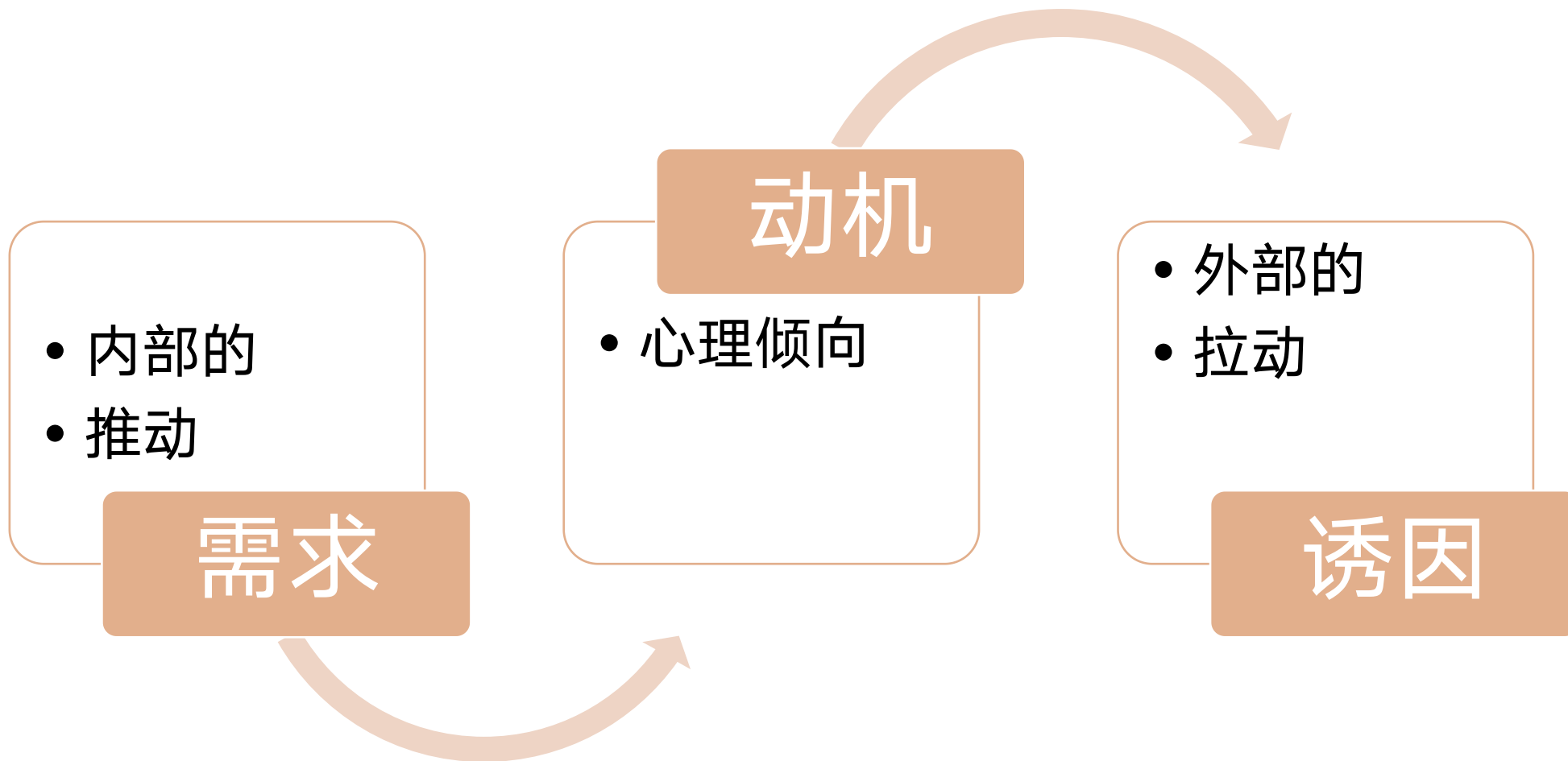
系统	场景
学习的认识系统	生活中学以致用
学习的驱动系统	学习的内/外部动机
学习的智能系统	薄弱项与优势项
学习的操作系统	掌握策略，关注过程而非只是结果
学习的元认知系统	反思能力
学习的资源管理系统	自我管理

个人发展的四要素

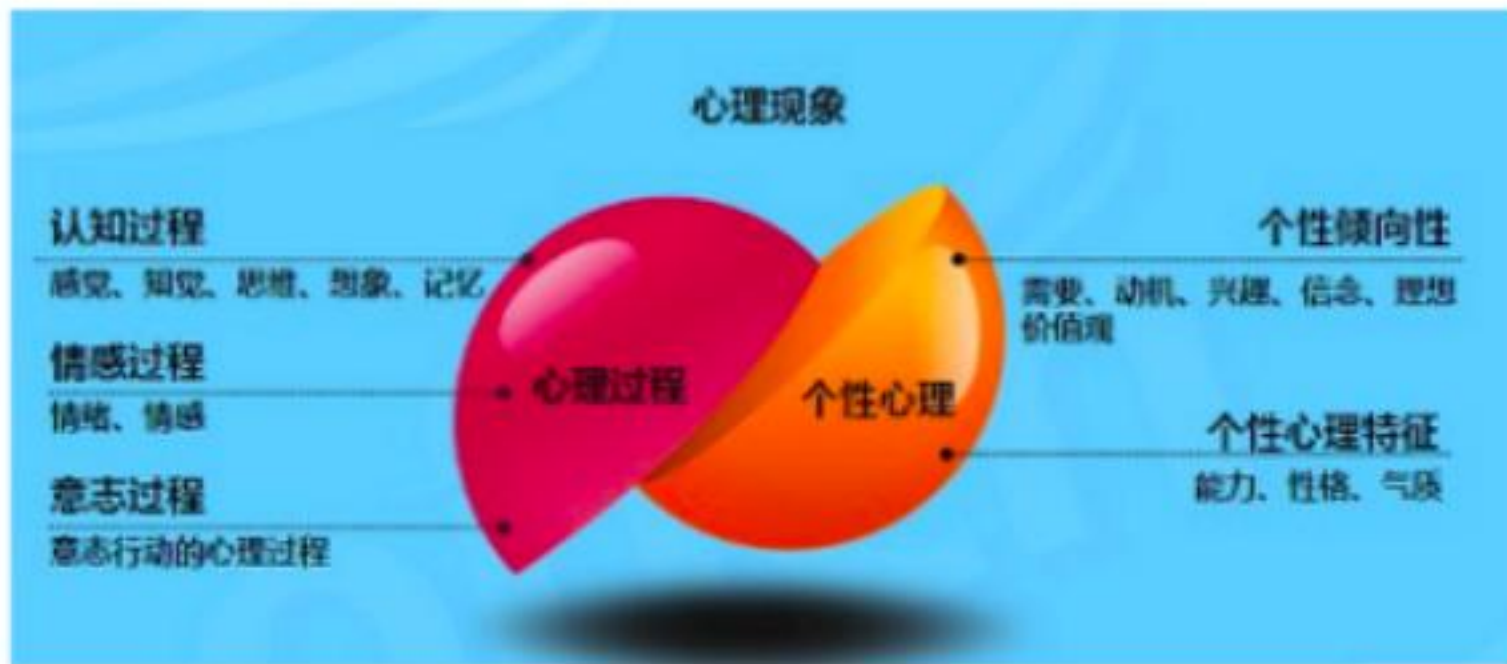


学习动机

学习动机



心理学是研究心理现象发生、发展和活动规律的科学



想一想

我最沉浸的场景，让我看到...

（需求/动机/诱因）

or

我最难忘的经历，让我看到...

（需求/动机/诱因）

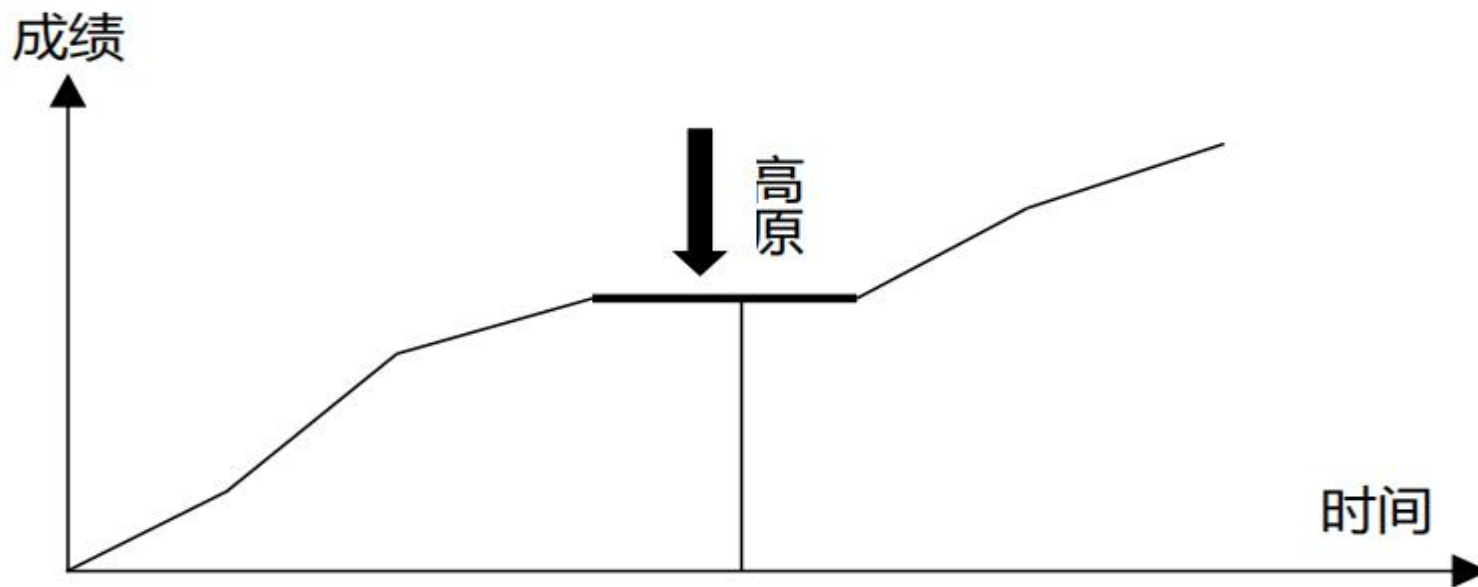
学习策略

增强学习内驱力

- 认知内驱力：个体要求理解事物、掌握知识，系统地阐述并解决问题的需要
- 自我提高内驱力：个体想要通过学业成就而赢得响应的地位和威望的需要
- 附属内驱力：个体为了获得长者（如教师、家长等）的赞许和同伴的接纳而表现出来的把工作、学习做好的需要

克服学习“停滞期”

- 教育心理学认为，人在复杂技能形成的过程中，练习到一定时期出现的成绩暂时停止不前，在成绩曲线上出现近于平缓甚至下降的一部分线段，即“高原现象”



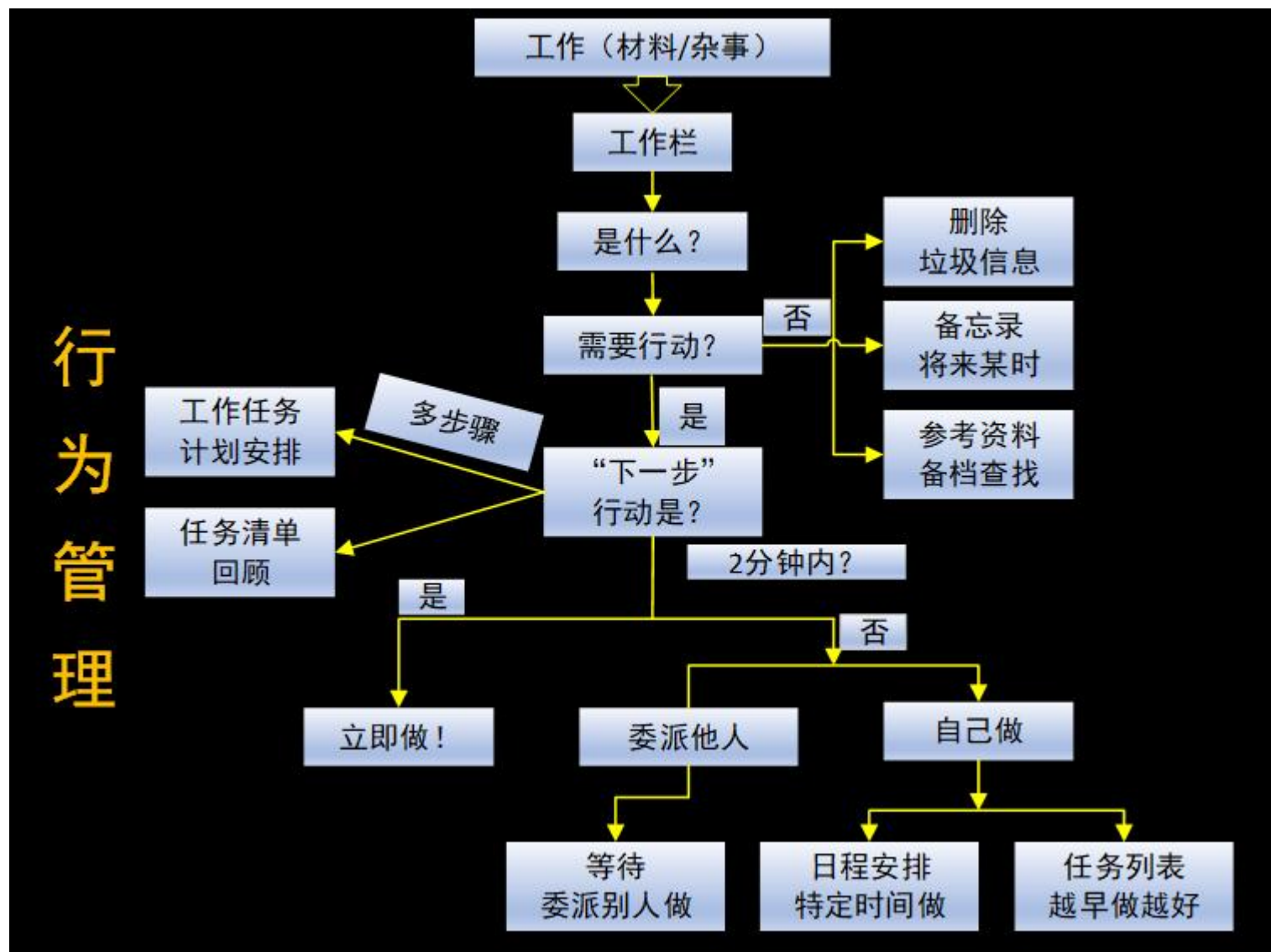
行动策略TIPS

- 正确认识，轻松应对
- 长线策略
 - 查补基础
 - 更新方法
 - 坚定信心
- 短线策略
 - 转移注意
 - 集中精力
 - 同伴促进

日常策略1-时间管理



日常策略2-行为管理



学业规划

一年级

- 适应大学生活
- 高中的目标和大学的现实联结与转换
- 进一步自我探索自身的兴趣、能力、优势，发现自己希望提高的地方
- 参加校园文化活动和社会实践活动
- 参加专题成长训练

时间线



我们的心理健康目标

- 热爱生活
- 珍视生命
- 自尊自信
- 理性平和
- 积极向上



感谢观看
第10周见

