

有效开展学生会工作 促进在德中国留学生心理健康

阳运波

马堡大学附属精神医学
与心理治疗医院

03.12.2011 Berlin



学生会，心理健康与我

- ❑ 2009-2010：特里尔大学中国学生学生会
 - ❑ 2009-2011：特里尔学生服务中心外国留学生辅导员
 - ❑ 2001至今：北京师范大学，纽伦堡大学，特里尔大学和马堡大学心理学专业
 - ❑ 2011年8月至今：我特别需要学生会的支持
-

心理障碍

- 精神障碍 VS 神经病
 - 心理“疾病” VS 心理障碍
 - 心理障碍的污名化
 - 心理障碍不是有或无，而是程度的连续体
-

如何识别有心理干预需求的人

- 认知：思维逻辑异常，幻觉，妄想，认知能力下降
 - 情绪：情绪体验异常，极端
 - 行为：退缩，反社会行为，成瘾
 - 生理：疼痛，失眠，疲惫，消化系统疾病
 - 个体和社会功能受损
-

常见心理障碍

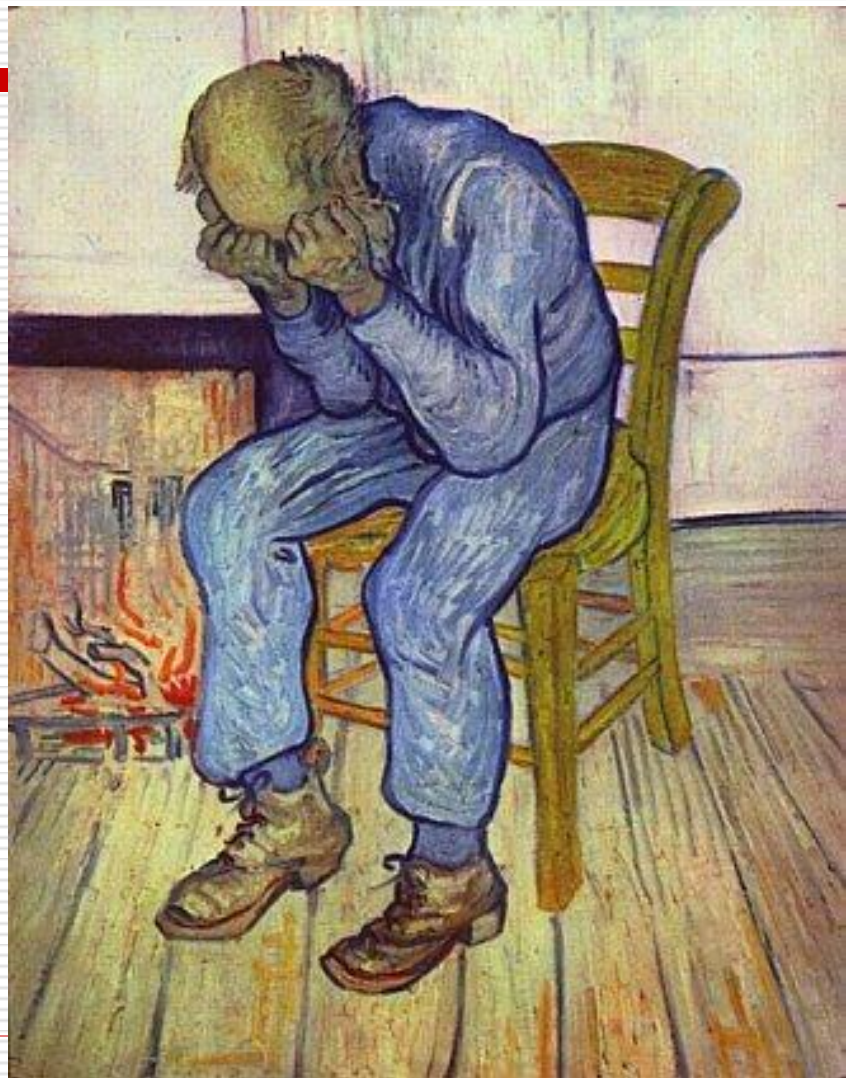
- 抑郁障碍
 - 焦虑恐惧障碍
 - 人格障碍
 - 精神分裂障碍
-

抑郁障碍

- 在2周时期内：或心境抑郁，或丧失兴趣或乐趣
- 同时具备以下至少四个症状：
 - 显著的体重减轻或体重增加，或食欲减退或增加
 - 失眠或嗜睡
 - 精神运动性激动或迟缓
 - 疲倦乏力或缺乏精力
 - 感到生活没有价值，或过分的不合适的自责自罪
 - 思考或集中思想的能力减退，或者犹豫不决
 - 反复想到死亡，有自杀意念，或者自杀企图
- 症状产生了明显的痛苦烦恼，或在社交、职业、或其他重要方面的功能缺损
- 症状不能归因于离丧；但持续2月以上则可诊断为抑郁

抑郁障碍（案例）

- 崔永元，成龙，张国荣
- 电影：时时刻刻
- 案例：小王



焦虑恐惧障碍

- 过度或不合理的，显著而持续的害怕
 - 接触所恐惧的刺激，就会发生焦虑反应或惊恐发作
 - 认识到这种害怕是过度的或不合理的
 - 回避这种情景，否则便以极度的焦虑或痛苦烦恼忍耐
 - 显著地干扰个人的正常生活、职业或社交活动，十分痛苦烦恼
 - 恐惧障碍类型：
 - 1. 动物型； 2. 自然环境型(高度，雷)； 3. 流血一注射一外伤型； 4. 情景型(电梯、闭室)； 5. 社交场合
-

焦虑恐惧障碍（案例）

人格障碍

- ❑ 偏离了文化中应有的内心体验和行为类型，至少下列两方面以上：
 - 认知（即对自我、他人、和事件的感知和解释方式）
 - 情感（情绪反应的范围、强度、脆弱性、和适合性）
 - 人际关系
 - 冲动控制
 - ❑ 行为类型持久并不可变，涉及个人和社交场合各方面
 - ❑ 出现痛苦烦恼，或在社交、职业等重要方面的功能缺损
 - ❑ 行为长时间内相当稳定，可追溯到青少年或成年早期
-

偏执型人格障碍

□ 鲁道夫.希特勒

□ 小李

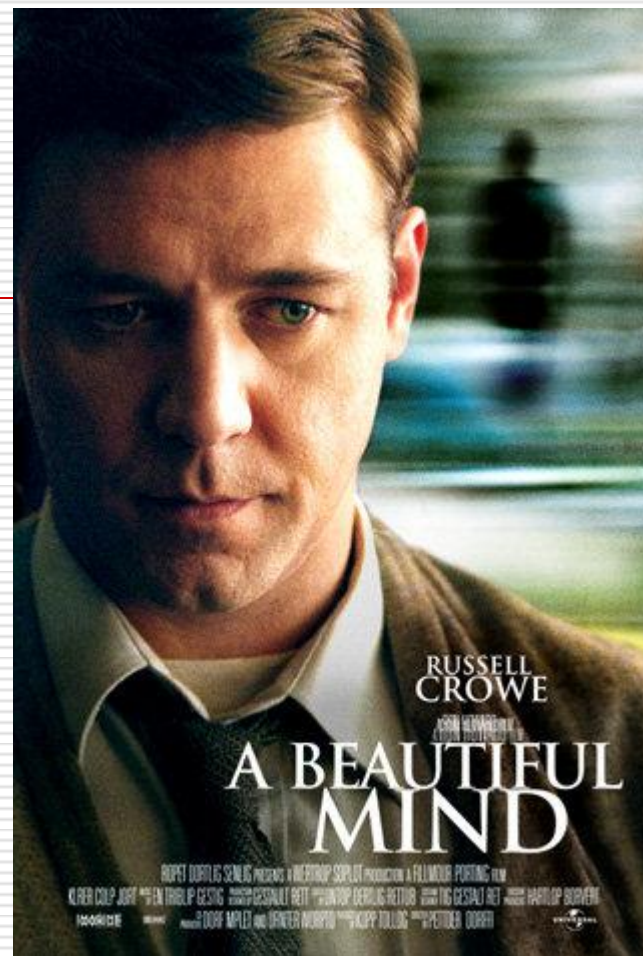


精神分裂障碍

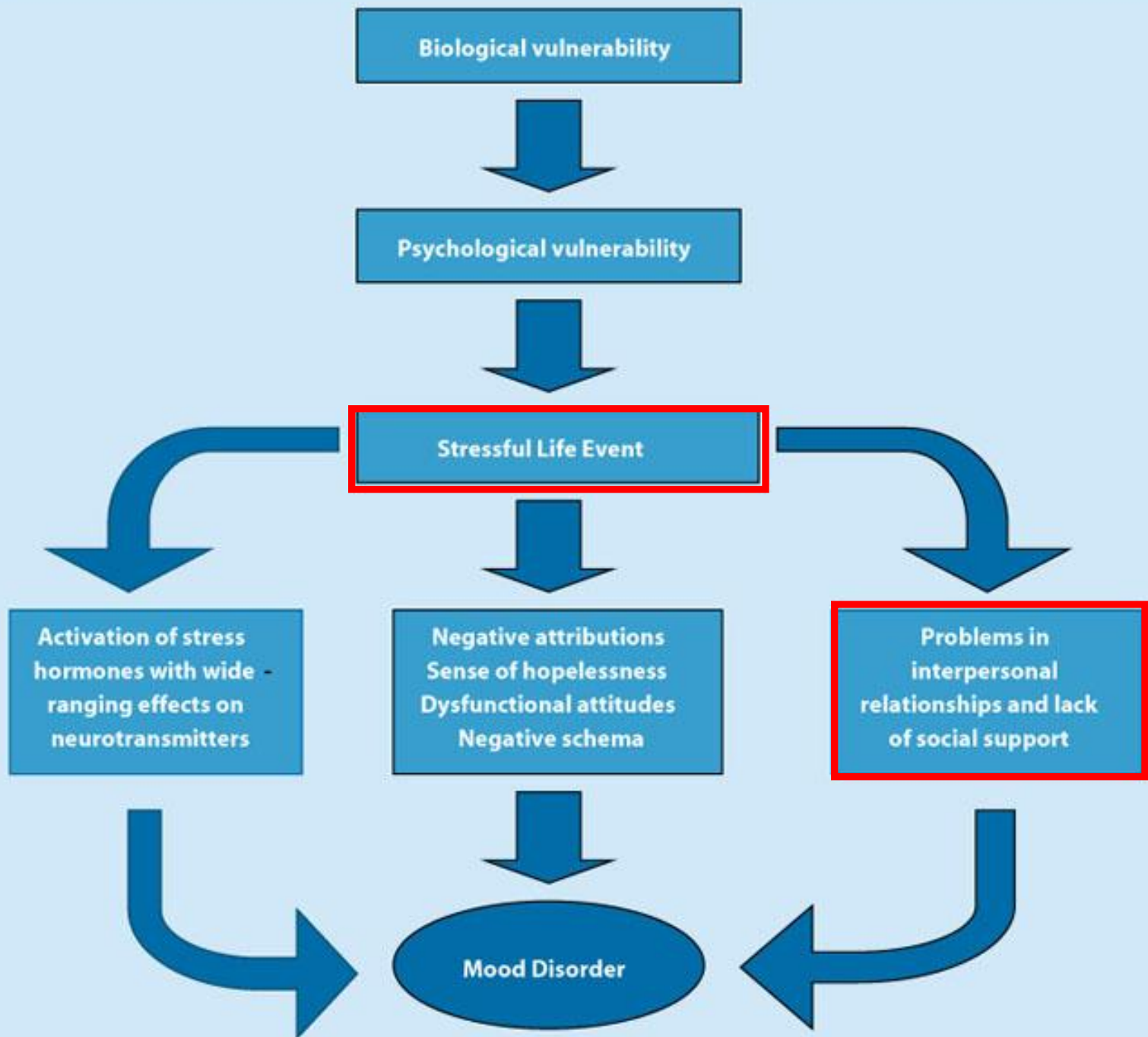
- ❑ 特征性症状：下列2项以上，均应在一月内的显著较长时间里呈现。
 - 阳性症状：1, 妄想；2, 幻觉；3, 言语紊乱；4, 明显的紊乱或紧张症行为
 - 阴性症状：即情感平淡、言语贫乏、或意志减退。
 - ❑ 社交或职业功能不良：自起病以来在显著较长时间内，一个以上重要方面的功能（如工作、人际关系、或自我照料）明显地较起病前差得多
 - ❑ 病情的持续性表现至少持续6月
-

精神分裂障碍（案例）

- ❑ 诺贝尔奖得主约翰.纳什
- ❑ 电影：美丽心灵



案例：小红



心理健康：预防与干预

□ 如何预防？

□ 如何干预？

马斯洛需求层次理论（模型）

亚伯拉罕·马斯洛
(**Abraham Maslow**
，1908年4月1日 -
1970年6月8日)，美国
人本主义心理学家，以需
求层次理论 (Need-
hierarchy theory) 为
世人熟悉。



本文档已声明符合Creative Commons的使用权限
署名-非商业性使用-禁止演绎 www.ilenn.com

心理健康： 预防

- 生理需要： 找房，生活手册，打工咨询等
 - 安全需要： 危险中提供保护，法律咨询等
 - 社交需要： 聚会，旅游，游戏
 - 尊重需要： 人身权利不受侵犯，反歧视，反 Mobbing
 - 自我实现需要： 完成任务，实现愿望，成就事业
-

心理健康：干预

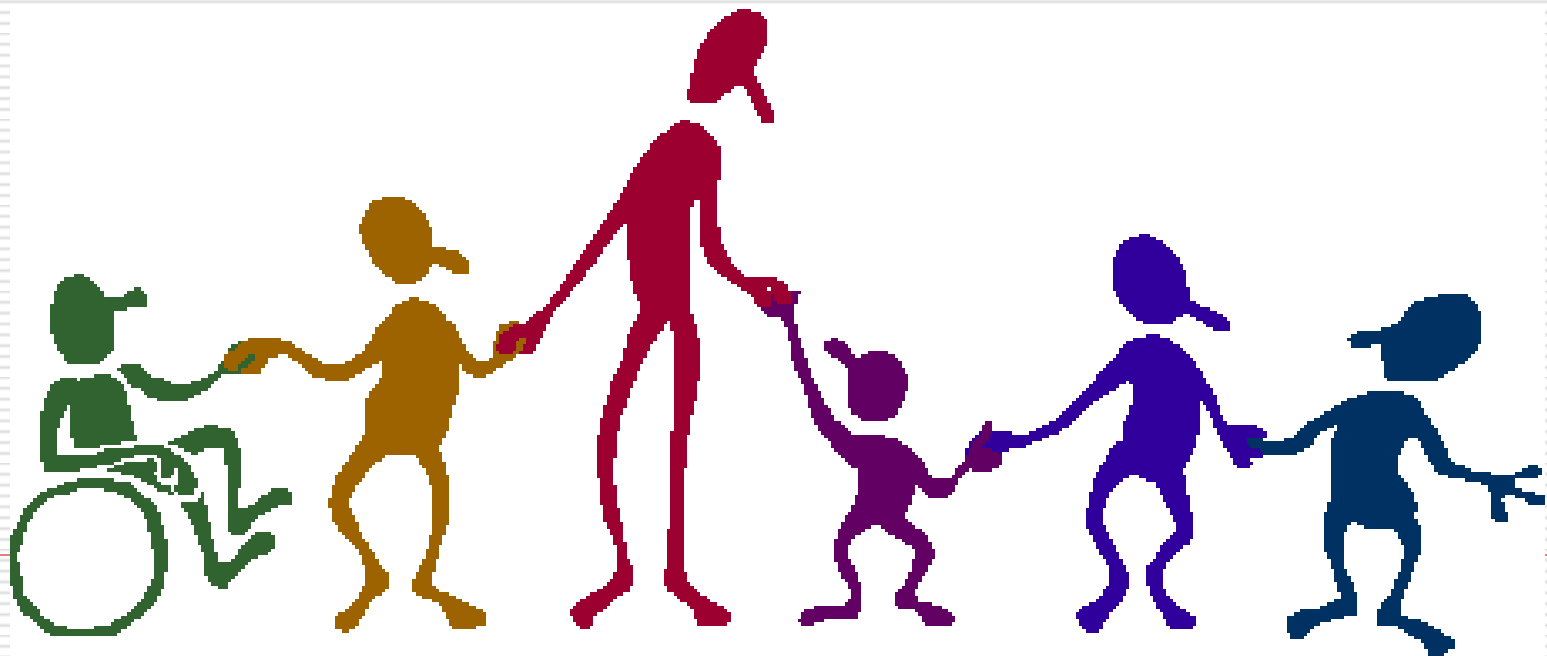
□ 求助于专业机构

➤ Psychosoziale Beratung

➤ Sozialpsychiatrischer Dienst

➤ 心理治疗师 (Psychotherapeut)

➤ 医院精神科 (Arzt und Psychotherapeut)



**Stress, social support, and the buffering hypothesis.**

S Cohen... - Psychological bulletin, 1985 - psycnet.apa.org

Andrews, G., Tennant, C., Hewson, DM, & Vaillant, GE (1978). Life event stress, **social support**, coping style, and risk of psychological impairment. Journal of Nervous and Mental Disease 166. 307-316. ... Aneshensel, CS, & Frerichs, RR (1982). Stress, **support**, and ...

Zitiert durch: 5510 - [Ähnliche Artikel](#) - [Requestit@Grifols](#) - [Alle 12 Versionen](#)

Presidential Address-1976. Social support as a moderator of life stress

S Cobb - Psychosomatic medicine, 1976 - Am Psychosomatic Soc

Social support is defined as information leading the subject to believe that he is cared for and loved, esteemed, and a member of a network of mutual obligations. The evidence that supportive interactions among people are protective against the health consequences of life stress is ...

Zitiert durch: 3793 - [Ähnliche Artikel](#) - [Alle 9 Versionen](#)

[BUCH] Work stress and social support

JS House - 1981 - getcited.org

... Work stress and **social support**. Post a Comment. CONTRIBUTORS: Author: House, James S. (b. 1944, d. ----. PUBLISHER: Addison-Wesley Pub. Co. (Reading, Mass.). SERIES TITLE: YEAR: 1981. PUB TYPE: Book (ISBN 0201031019). VOLUME/EDITION: ...

Zitiert durch: 2828 - [Ähnliche Artikel](#) - [Im Cache](#) - [Bibliothekssuche](#) - [Alle 3 Versionen](#)

[BUCH] Social support and health.

SE Cohen... - 1985 - psycnet.apa.org

... Citation. Database: PsycINFO. [Book; Edited Book]. **Social support** and health. Cohen, Sheldon (Ed); Syme, S. Leonard (Ed). San Diego, CA, US: Academic Press. (1985). ... Abstract. This volume is intended as a guide for doing **social support** research, as a compendium of . . .

Zitiert durch: 1286 - [Ähnliche Artikel](#) - [Bibliothekssuche](#) - [Alle 3 Versionen](#)

中国文化与社会支持



伸出援助之手，
不做旁观者，
让：小悦悦：有机会对你说谢谢！



如何提供社会支持？

- ✓ 信任支持
 - ✓ 信息支持
 - ✓ 社会成员身份
 - ✓ 工具性支持
-

心理危机干预原则

授人以魚不如授人以漁



心理危机干预原则



心理危机干预原则

■ 助人者的困扰

- 缺乏求助动机
 - 受助者信任缺失
 - 清晰自己的能力范围
 - 把问题交给求助者自己
 - 有困难时要主动求助
-

在德留学生心理健康系列讲座

- 驻德使馆教育处牵头，并支持
 - 海德堡，汉诺威，莱比锡中国学生会主办
 - 讲师：宋杰 (弗莱堡大学心理学博士)
 胡笑晨 (图宾根大学心理学博士)
 徐佳 (海德堡大学心理学博士)
 张樱 (特里尔大学心理系硕士，
 NLP培训师)
 阳运波 (马堡大学心理学博士生)
-

在德留学生心理健康系列讲座

□ 讲座内容

- 跨文化交际与适应
 - 压力与情绪管理
 - 常见心理障碍的症状，成因及其治疗
 - 心理治疗技术与方法，自我心理急救
 - 心理危机干预
-

感谢各位学生会成员所作的努力！
祝各位同学心理健康，万事如意！



谢谢

自杀干预

■ 自杀的预兆

- 言语信号
- 行为信号

■ 自杀的干预

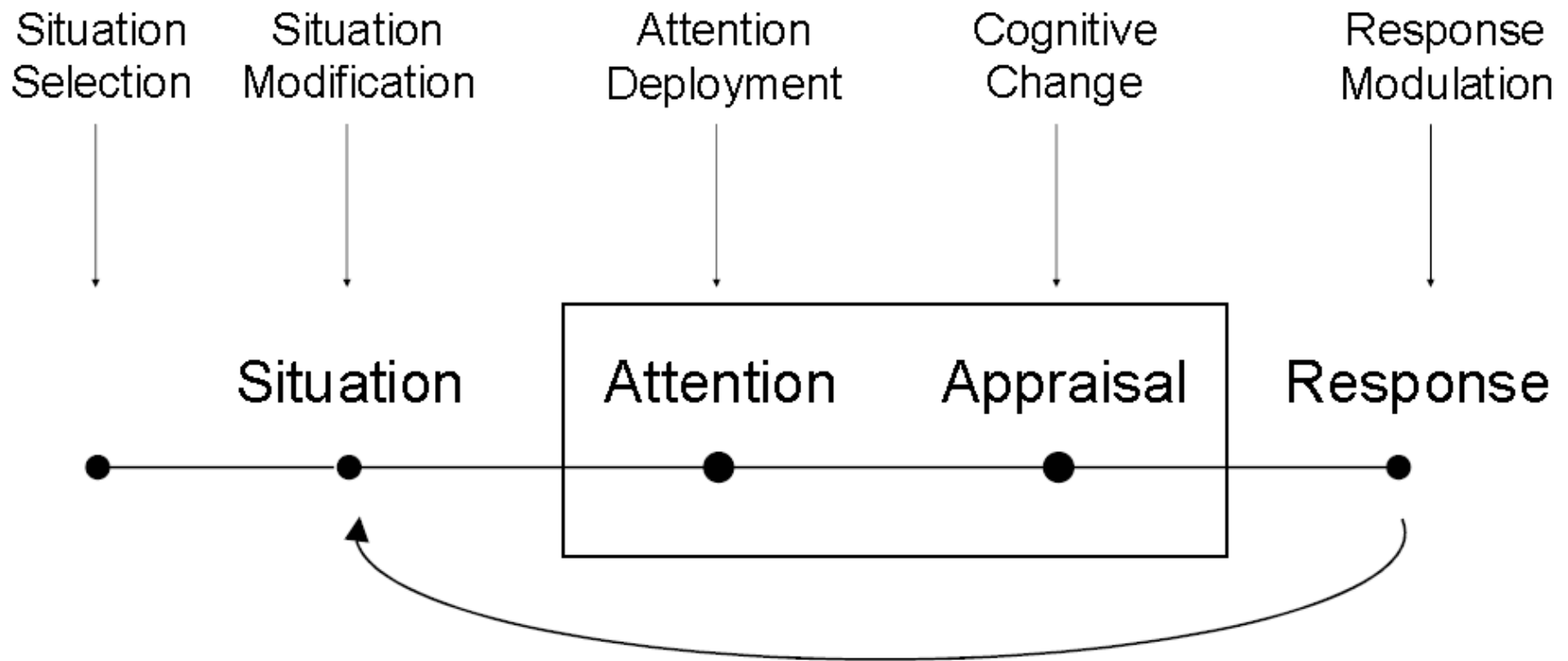
- 陪伴
 - 清除自杀危险品
 - 安全协议
 - 寻找内部资源
 - 转介
 - 跟踪观察
-

目标管理

設定目標的原則



Emotionsregulation



社交技能培训

