

高职高专教材

GAOZHI GAOZHUAN JIAOCAI

生理—心理健康教育

张素芳 主编



石油工业出版社

Petroleum Industry Press

高职高专教材

生理—心理健康教育

张素芳 主编

石油工业出版社

内 容 提 要

本书内容既有针对大学生的生理健康、常见病防治和用药常识的详细介绍,又有对大学生人际交往、恋爱心理的分析,更有大学生常见心理困惑的调适方法。

本书可作为高职高专学校教学及培训用书,也可供广大青年阅读。

图书在版编目(CIP)数据

生理—心理健康教育/张素芳主编.

北京:石油工业出版社,2008.11

高职高专教材

ISBN 978-7-5021-6790-5

I. 生…

II. 张

III. 心理卫生—健康教育—高等学校:技术学校—教材

IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 148110 号

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

编辑部:(010)64523546 发行部:(010)64523620

经 销:全国新华书店

排 版:北京乘设伟业科技有限公司

印 刷:石油工业出版社印刷厂

2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 开本:1/32 印张:11.25

字数:300 千字

定价:20.00 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

《生理—心理健康教育》

编 委 会

主 任: 辜忠涛

副 主 任: 李书森 苑喜军

编 委: 刘向光 王金恒 马占恒

吴 勇 潘凤桐 徐克敏

主 编: 张素芳

副 主 编: 董晓华 马国英 王 岩

主 审: 辜忠涛

前 言

我国正处在建设有中国特色社会主义事业的关键时期,社会情况发生了深刻的变化,如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质等方面尽快适应新变化,是学校健康教育的新课题。大学阶段是学生人生发展的重要时期,学校进行健康教育,帮助学生增强保健意识,提高心理素质,不仅使学生终身受益,同时对提高全民族素质也具有重要意义。

本书是根据国务院 1990 年 6 月批准颁布的《学校卫生工作条例》和教育部 2002 年 4 月下发的《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要》的要求,同时结合学院健康教育中心 18 年来开展心理咨询和心理健康教育的实践和成果,针对学生咨询的难点、热点问题和学生的思想实际编写的。该书的特点是:适应大学生的知识水平,贴近大学生的生活实际,让学生在体验中学习,在学习中感受,在感受中悟出书本以外的真知灼见。为了增强可操作性,书中附有一些与其内容相配套的操作性较强的测试或小知识以供学生参考。需要说明的是,心理健康测试在使用中受选取的样本、人群、文化背景和时代变迁的影响,其测试结果具有相对性,建议将测试结果仅作参考。本书作为高职高专在校学生健康教育教材,也可供广大青年阅读。

参加本书编写的有：第一章张素芳；第二章路民兴、刘群英；第三章董晓华、王洪波；第四章董晓华、王国际；第五章马国英、张文平；第六章马国英、周永彬；第七章马国英；第八章张素芳、仝义祥；第九章王岩、吴勇；第十章张素芳、韩福勇；第十一章王岩、赵建利；第十二章董晓华。全书主编张素芳，主审辜忠涛。

在编写过程中，我们参阅了大量的文献资料，借鉴了许多著作的精华。在此，向各位专家和朋友表示衷心的感谢。由于编写者的理论修养和实践经验的局限，本书难免有疏漏之处，敬请广大师生和健康教育界的同行多多指正，以便进一步修改完善。

编者

2008 年 6 月

目 录

第一章 健康与健康教育	(1)
第一节 健康新概念	(1)
第二节 亚健康及疾病的三级预防	(10)
第三节 高校健康教育的特点和任务	(14)
附:心理健康测试	(16)
思考题	(19)
第二章 学习卫生和起居卫生	(20)
第一节 用眼卫生与健康	(20)
第二节 用脑卫生与健康	(24)
第三节 起居卫生与健康	(34)
附:保护视力的4种锻炼方法	(40)
思考题	(41)
第三章 营养与健康	(42)
第一节 营养素的功能	(42)
第二节 平衡膳食与合理营养	(51)
第三节 养成良好的饮食习惯	(58)
思考题	(65)
第四章 生殖健康教育	(66)
第一节 性与性别	(66)

第二节 性生理卫生	(71)
第三节 性传播疾病与预防	(78)
第四节 培养科学健康的性观念	(89)
思考题	(96)
第五章 传染病和常见病的防治	(97)
第一节 传染病概述	(97)
第二节 常见传染病的预防处理	(104)
第三节 常见病的防治	(115)
思考题	(142)
第六章 常见急症与意外伤害处理	(143)
第一节 心肺复苏术	(143)
第二节 意外伤害的急救	(148)
思考题	(157)
第七章 就医指南与合理用药	(158)
第一节 就医指南	(158)
第二节 合理用药	(168)
思考题	(187)
第八章 大学生挫折心理及其应对	(189)
第一节 挫折及其分类	(189)
第二节 受挫后的行为反应	(192)
第三节 提高挫折承受力	(205)
附:挫折承受能力测试	(217)

思考题	(219)
第九章 大学生学习心理	(220)
第一节 学习与学习动机对心理健康 的影响	(220)
第二节 常见的学习心理问题及其调适	(233)
附一:学习动力自测	(251)
附二:考试焦虑程度测试	(252)
思考题	(255)
第十章 大学生人际交往	(256)
第一节 大学生人际交往概述	(256)
第二节 人际交往障碍及调适	(260)
第三节 大学生人际交往能力的培养	(277)
附:大学生人际关系自我测试	(287)
思考题	(289)
第十一章 大学生恋爱心理	(290)
第一节 恋爱与恋爱心理效应	(290)
第二节 常见的恋爱心理困扰与调适	(296)
第三节 学习培养爱的能力	(311)
附:恋爱态度测试	(320)
思考题	(324)
第十二章 大学生网络心理	(325)
第一节 网络虚拟世界与心理需求	(325)

第二节 大学生常见的网络偏差行为 及其危害	(332)
第三节 大学生网络偏差行为的调适	(341)
附一:网络心理健康的标准	(346)
附二:全国青少年网络文明公约	(347)
思考题	(347)
参考文献	(348)

第一章 健康与健康教育

随着社会不断进步,改革不断深入,人民生活水平不断提高,人们越来越关心自己的健康,但人们对健康的理解却各不相同。在竞争程度日益加剧的今天,大学生的健康问题已引起社会的重视,为了提高学生的健康水平,促进学生全面发展,增强学生的社会适应能力,帮助学生顺利地走向社会,掌握一些健康的基本知识是非常必要的。

第一节 健康新概念

一、现代人的健康观

现代科学技术和医学的发展,揭示了人的整体性以及人与自然环境和社会环境的统一。人们有理由认为,人的生物学寿命在 150 岁以上,但即使是在衣食无虞的人类群体中,百岁老人也寥寥无几。这是因为人的寿命长短,要受许许多多因素的干扰和制约,如生理的、心理的、社会的和自然环境的等因素。因此,现代社会中,人们对健康的认识,已经从被动的治疗疾病转变为积极的预防疾病和提升身体素质;从单纯的生理标准扩展到心理社会标准;从生物医学模式转变为生物—心理—社会医学模式,于是,新的健康观应运而生。

随着社会的发展以及人类对自身认识的不断深化,人

们对健康的概念又赋予了新的含义。1948年,联合国世界卫生组织(WHO)成立时,在其宪章中开宗明义地指出:“健康不仅仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态”。1989年联合国世界卫生组织又提出了21世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”这一概念表明,21世纪人类的健康是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美结合。在新概念中,以生理健康为物质基础,发展心理健康与良好的社会适应,道德健康则是整体健康的统帅。目前,世界各国学者公认它是一个全面、明确、广泛适用、科学的健康概念。

(一) 躯体健康

从一般意义来说,所谓躯体健康,就是要有一个发育正常而又强健的体魄,没有生理上的器质性和功能性疾病,不虚弱。联合国世界卫生组织曾提出几项标准可供参考。

联合国世界卫生组织对衡量个人健康提出的十项标志是:

(1)有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张。

(2)处事乐观,态度积极,勇于承担责任,事无巨细,不挑剔。

(3)应变能力强,能较快地适应外界环境的各种变化。

(4)善于休息,睡眠良好。

(5)能够抵抗一般感冒和传染病。

(6)体重适当,身材匀称,站立时头、肩、臀位置协调。

(7) 头发有光泽,无头屑。

(8) 反应敏锐,眼睛发亮,眼睑不易发炎。

(9) 牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象。

(10) 肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。

我国中医学称健康人为“平人”,其具有下列生理特征:双目炯炯有神、面色红润、语声洪亮、头发润泽、双耳聪敏、精力充沛、情绪稳定、牙齿坚固、形体壮实、不胖不瘦、腰腿灵便、二便正常。上述的表象说明人体气血旺盛、肝肾精血充足、元气充盈、精神内守、锻炼有素、营养良好。这和联合国世界卫生组织的提法是相接近的。中医学认为人是一个有机的统一体,以五脏为中心,通过经络把全身组织器官有机地联系起来,并依靠精、气、神的作用实现全身机能的正常活动。

(二) 心理健康

1. 什么是心理健康

心理健康与生理健康一样,都是健康概念不可分割的组成部分,但是心理健康的标准并不像生理健康那样具体、精确、绝对。因为心理现象是主观精神现象,它的度量很难有一个固定而清晰的界限。关于心理健康的涵义,国内外专家有过不少研究和论述。心理学家英格里希指出:心理健康是指一种持续的心理状态,当事者在那种状态下能作良好的适应,具有生命的活力,而且能充分发挥其身心的潜能,这乃是一种积极的状态,不仅是免于心理疾病而已。精神病学家梅尼格尔认为:心理健康是指人们对于环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。心理健康者应能保持稳定的情绪、敏锐的观察力、适于社会环境

的行为和愉快的心态。社会工作者波孟指出：心理健康是合乎一定水准的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。

虽然关于心理健康的涵义，国内外学者的理解各有不同，众说纷纭，但都比较倾向于认为心理健康是指生活在一定的社会环境中的个体，在高级神经功能正常的情况下，智力正常、情绪稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力及特性。

中外心理健康专家们经过研究，将人的心理健康水平大致分为三个等级：

(1)心理常态。表现为心情经常愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成同龄人正常发展水平上应做的活动，包括具有调节情绪的能力。

(2)心理失调。主要表现为与他人相处略感困难，生活自理有些吃力，缺乏同龄人所应有的愉快。若主动调节或通过专业人员帮助，可恢复常态。程度上可分为轻度、中度和重度。

(3)心理病态。表现为严重的适应失调，不能维持正常的生活、工作。如不及时治疗可能恶化，成为精神病患者。程度上也可分为轻度、中度和重度。

2. 心理健康的标准

一个人的心理怎样才算是健康的，以什么作为心理健康的标志，心理健康的标准是什么？这是一个非常复杂的问题，也是学术界研究的一个热点问题。

(1)西方学者的心理健康标准。世界心理卫生联合会具体明确地指出心理健康的标志是：

- ① 身体、智力、情绪十分和谐。
- ② 适应环境,人际关系中彼此能谦让。
- ③ 有幸福感。
- ④ 在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过高效率的生活。

美国著名的心理学家马斯洛和麦特曼在 20 世纪 50 年代初提出了心理健康的十条标准:

- ① 有充分的自我安全感。
- ② 能充分了解自己,并能恰当估量自己的能力。
- ③ 生活理想切合实际。
- ④ 不脱离周围现实环境。
- ⑤ 能保持人格的完整和谐。
- ⑥ 善于从经验中学习。
- ⑦ 保持良好的人际关系。
- ⑧ 能适度地宣泄情绪和控制情绪。
- ⑨ 在符合团体要求的前提下,能有限度地发挥个性。
- ⑩ 在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本要求。

德国的精神病学家、教授舒尔兹的五项心理健康标准:

- ① 能够控制自己的生活。人无法永远保持理性,但起码应能有意识地引导自我的行动,并能接纳自己的命运。
- ② 能认识自己是怎样的一个人。能充分了解自己的强和弱,长处和短处,要宽待与悦纳属于自己的一切,让自己保持本来面貌,绝对不加以伪装。

③ 能正视现实。人虽然或多或少要受到幼儿时期经验的影响,但一个心理健康的人,也并非像弗洛伊德所说的:“对于过去,人是一个无力的附庸者。”同样,人固然应有放眼未来的目标,或怀抱远大的志向,但是目光的焦点必须关注现在进行的事务。

④ 能向新目标或新经验挑战。即对于富有挑战性的新目标或新经验的渴望甚于对寂静而安定的人生的期待。

⑤ 独特性的人格特质。

(2)我国现代学者的心理健康标准。结合西方与我国传统文化的心理健康观,我国有些学者认为心理健康并不是固定的状态,而应将它看成富有伸缩性的情况,是比较性多于绝对性,它不是使所有的人变成一个样子,而是使个人依据自己的情况获得充分发展,走上健康之路。

华中师范大学刘华山教授认为心理健康有六条标准:

① 对现实的正确认识。看问题能持客观的态度。

② 自知、自尊与自我接纳。能现实地评价自己,既不过分地显示自己,也不刻意地取悦别人。既接纳自己的优点,也接纳自己的缺点。

③ 自我调控的能力。能调节自己的行为,既能控制自己的冲动,又能调动自己的身心力量,在实践中实现自己的更高级目标。

④ 与人建立亲密关系的能力。关心他人,善于合作,不为满足自己的需要而苛求于人。

⑤ 人格结构的稳定与协调。这种稳定与协调包括理想与现实差距的调适,包括认知与情感的协调。

⑥ 生活热情与工作效率。人人都会有苦恼,但心理

健康的人能从生活与工作中寻得快乐。

刘华山教授强调,除了以上六条标准,心理健康还需要内外兼顾。所谓内外兼顾是指:对外,要人际关系良好,行为符合规范;对内,基本需求获得满足,心理机能正常。与此相反的有两种人,一种人是只顾自己需要的满足,不顾社会规范,为了达到自己的目的,什么都可以干。这种人一般具有反社会的人格,如许多犯罪分子就是如此。另一种人是千方百计让自己的行为符合社会要求,但又感到苦恼,因为自身的心理需要没有得到满足。比如,过去有很多劳动模范很努力地工作,从来没休过星期天。不是他不想休息,而是按照社会舆论,一休息就不像劳动模范了。久而久之,他的工作效率就低了,心理状态自然也不会好。只有行为既符合外界的规范,又能满足自己的心理需要,才是心理健康的特征。

从以上关于心理健康标准的阐述中我们可以得到两点启示:第一,由于人的社会生活和遗传因素是多样的,人的社会背景和个体差异是多方面的,所以人的心理健康的表现形式是多种多样的,衡量人的心理健康标准也应是相对的和多样的;第二,心理健康的标准又具有统一性,心理学家普遍把正常的自我意识、适应环境能力、挫折的耐受能力作为心理健康的标准。

二、大学生心理健康的标准

心理学家提出的心理健康标准对衡量大学生的心理健康提供了一些有价值的线索,结合我国大学生的心理特征及特定的社会角色,大学生心理健康的标准可概括为下