

高职学生健康

刘琼芳 主编

杨智翼 副主编

教育

清华大学出版社

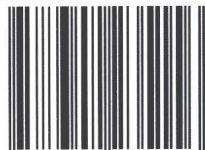


21 世纪高职高专规划教材

公共基础课系列

- | | |
|-------------------|---------|
| ◇ 应用文写作 第2版 | 李振辉 |
| ◇ 大学生涯与职业规划 | 高 桥 |
| ◆ 大学生就业指导 第2版 | 高 桥 |
| ◇ 大学生心理健康 | 王晓刚 |
| ◇ 大学生心理健康教育 | 朱小根 |
| ◆ 公共关系与礼仪 | 沈 杰 方四平 |
| ◇ 现代礼仪教程 | 韦克俭 |
| ◇ 经济数学基础 | 王 波 |
| ◇ 经济数学基础学习辅导 | 王 波 |
| ◇ 经济数学简明教程 | 刘悦安 |
| ◇ 高等数学基础教程（理工类） | 郑艳霞 |
| ◆ 职业素质与就业能力训练 | 李俊琦 |
| ◇ 职业心理素质训练 | 丁茂芬 |
| ◇ 高职院校学生职业发展案例精选 | 黄 坚 |
| ◇ 职业发展与素质训练教程 第2版 | 黄 坚 |
| ◆ 高职学生健康教育 | 刘琼芳 |

ISBN 978-7-302-23515-6



9 787302 235156 >

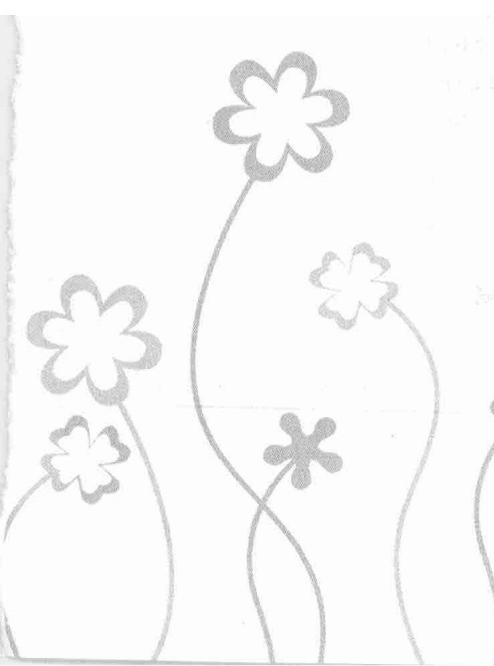
定价：22.00 元

高职学生健康

教育

刘琼芳 主编

杨智翼 副主编



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本教材针对青年学生身心发育的特点,从生理、心理、常见传染病及卫生救护技能等方面进行了介绍,目的是传播健康知识,帮助学生改正不健康的行为,提高学生基本健康知识的水平,提高生命质量和健康水平。本书内容简练,通俗易懂,重点突出,使用性强,有利于学习者增强创新意识,培养实践能力,学以致用,解决实际生活中所遇到的问题。

本书可作为职业院校在校生的教材,也是关注健康人士的有益读本。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

高职学生健康教育 / 刘琼芳主编. —北京:清华大学出版社, 2010.9

ISBN 978-7-302-23515-6

I. ①高… II. ①刘… III. ①健康教育-高等学校:技术学校-教材

IV. ①R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 157375 号

责任编辑:朱怀永

责任校对:李 梅

责任印制:王秀菊

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京市人民文学印刷厂

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:13.75 字 数:314 千字

版 次:2010 年 9 月第 1 版 印 次:2010 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1~7000

定 价:22.00 元

产品编号:039664-01

前言

FOREWORD

本教材在简要介绍了健康新概念与健康教育的内涵后,结合大学生生理与心理发育特点,重点介绍了生活方式与健康、饮食营养与健康、体育锻炼与健康、情绪与健康、大学生常见的心理障碍、性健康、传染病、现代救护、突发伤害的自救与互救等内容,包含了健康知识和救护技能两大部分,给学生提供从理解基本的概念到最终提高自身实践能力的途径和方法,从而达到提高生命质量和健康水平的目的。本教材具有如下特点。

1. 内容精。本教材在简要介绍了基本知识要点后,一般知识用“拓展阅读”形式介绍,突出重点,内容精练。

2. 重实践。重视实践能力的培养,在每一章节的内容中设计了“学与做”,提高学生的实践技能,达到知行合一的效果,实用性强。

3. 可读性。内容涉及生理、心理等各方面的知识,贴近学生生活,开卷有益,文字通俗易懂,方便学生自学。

本教材理论和实践相结合,既介绍了健康的知识,又密切联系实际,并指导行为规范,语言通俗易懂,方便自学,既可作为职业院校在校生的教材,也是关注健康人士的有益读本。

广东岭南编辑出版研究中心 电话: 020-28219006 13925163658

邮箱: hj68new@163.com

目录

CONTENTS

第1章 健康新概念与健康教育	1
1.1 健康新概念	1
1.1.1 健康的概念	1
1.1.2 健康的标准	2
1.1.3 健康的内涵	3
1.2 亚健康	11
1.3 健康教育	13
第2章 不良生活方式与健康	18
2.1 吸烟与酗酒对健康的影响	18
2.1.1 吸烟	18
2.1.2 酗酒	22
2.2 吸毒的危害	24
2.2.1 认识毒品	24
2.2.2 毒品的特征	26
2.2.3 毒品的危害	26
2.2.4 拒绝毒品, 珍爱生命	28
2.3 网络成瘾	30
2.4 睡眠不足	35
第3章 饮食营养与健康	40
3.1 食品中的营养素	40
3.1.1 营养与营养素的概念	40
3.1.2 各种营养素的生理功能及对健康的影响	40
3.1.3 不同食物的营养素	43
3.1.4 各种烹调方法对食品营养素的影响	47
3.2 大学生的合理营养与平衡膳食	49
3.3 肥胖	54
第4章 体育锻炼与健康	58
4.1 体育锻炼的作用与原理	58

4.1.1	体育锻炼的作用	58
4.1.2	运动疲劳与疲劳恢复	61
4.2	体育锻炼的方法及锻炼计划	62
4.2.1	体育锻炼的方法	62
4.2.2	体育锻炼计划的制订	66
4.2.3	体育锻炼效果的评定	68
4.3	有氧运动对身体的影响	70
4.3.1	有氧运动	70
4.3.2	有氧运动与减肥	72
4.3.3	有氧运动的八大误区	74
4.4	常见运动损伤的预防和处理	76
4.5	女生常见的锻炼误区	81
第5章	情绪与健康	84
5.1	认识情绪	84
5.1.1	情绪的概念	84
5.1.2	情绪的特点	85
5.1.3	情绪的功能	86
5.1.4	情商	88
5.2	情绪对健康的影响	90
5.3	压力与应激	95
5.4	情绪的调节与控制	102
第6章	大学生常见的心理障碍	107
6.1	概述	107
6.2	神经症的识别与诊断	110
6.2.1	神经症的识别与处理方法	110
6.2.2	常见的神经症	111
6.3	人格障碍与适应障碍	121
6.4	精神分裂症	123
第7章	性健康	125
7.1	生命的孕育	125
7.1.1	生殖器官的结构与功能	125
7.1.2	青春期生理发育特点	127
7.1.3	新生命的诞生	129
7.2	生殖系统的卫生与保健	130
7.2.1	男性生殖系统的卫生与保健	130

7.2.2	女性生殖系统的卫生与保健	131
7.2.3	影响生殖健康的因素	132
7.3	大学生常见性心理困扰及其调适	133
7.4	避孕	137
7.5	性传播疾病	138
7.6	艾滋病	142
第8章	现场救护	148
8.1	救护新概念	148
8.2	救护现场处理	151
8.3	心肺复苏术	154
8.4	创伤现场急救	162
8.5	骨折固定和搬运	168
第9章	突发伤害的自救与互救	172
9.1	意外伤害的自救与互救	172
9.1.1	交通事故	172
9.1.2	烧烫伤	174
9.1.3	触电	176
9.1.4	溺水	178
9.1.5	一氧化碳中毒	180
9.1.6	中暑	181
9.1.7	狗咬伤	182
9.1.8	蛇咬伤	184
9.1.9	食物中毒	186
9.1.10	火灾	188
9.2	地震的自救与互救救护	190
第10章	传染病	193
10.1	传染病的基本知识	193
10.2	学校常见的传染病	199
10.2.1	流行性感 冒	199
10.2.2	普通感冒	199
10.2.3	人禽流感	200
10.2.4	病毒性肝炎	203
10.2.5	肺结核	207
10.2.6	细菌性痢疾	209
	参考文献	212

第1章

健康新概念与健康教育

健康是现代社会中人类最关注的话题,是人类活动最根本的保证。美国作家爱默生曾说:“健康是人生的第一财富。”曾经有人用“10000000000”来比喻人的一生,其中“1”代表健康,各个“0”代表人们一生中的事业、金钱、地位、权利、家庭、爱与性、幸福……纷繁冗杂的“0”充斥了人们的生活。只有在有“1”的前提下,后面的“0”才能存在,然而由于部分人健康意识的淡薄、保健知识的缺乏等因素,“1”常常被忽略,“1”一旦失去,所有的一切将化为乌有。因此,健康第一,健康是金,健康是我们拥有幸福生活、美满人生的前提,健康是人生最宝贵的财富。

1.1 健康新概念

1.1.1 健康的概念

长期以来,人们习惯把身体“无病”或“不虚弱”称为健康,并认为身体有了病,只要积极求医治疗,健康就有了保障,其实,这只是对健康的一种古老、朴实和直观的理解。

随着科学的进步,社会的发展,生活水平的提高,人们对健康的认识也在不断的深入。世界卫生组织(WHO)1948年在其宪章中所提出健康的定义是:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而且是躯体的、精神的健康和社会幸福的完美状态”。这就是所谓“三要素”健康定义,把人体的健康与生物的、心理的和社会的关系紧密地联系起来,有了一次飞跃性的进步。

1988年,世界卫生协会根据现代社会人的状况,将人的“道德健康”寓于健康概念之中,认为人的健康应是“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”四个方面,从而构建了健康的四个层次。这种新的健康观念使医学模式从单一的生物医学模式演变为生物—心理—社会医学模式。这个现代健康概念中的心理健康和社会性健康是对生物医学模式下的健康的有力补充和发展,它既考虑到人的自然属性,又考虑到人的社会属性,从而摆脱了人们对健康的片面认识。它认为每个人不仅要对个人健康负责,而且要对社会健康承担义务。健康概念的新发展对健康内涵的表述更为精练、清楚和全面,对促进人类文明和进步将起到更加积极的作用。

随着社会的进步,人们还不断对健康赋予新的内涵,如世界卫生组织指出,健康是基本人权,达到尽可能的健康水平,是世界范围内的一项最重要的社会性目标,号召人

们树立人人健康，健康为人人的观念。由此看来，健康是现代社会最重要的目标，现代健康的概念不仅仅是指个体的健康，而且还应包括所有人群乃至全社会的健康。

1.1.2 健康的标准

健康既然是身体、心理健康以及对环境良好适应的综合，那么，具体来说怎样才称得上是一个健康的人呢？

1. 健康的十大标志

精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细，不挑剔；
善于休息，睡眠良好；
应变能力强，能适应环境的各种变化；
对一般性感冒和传染病具有抵抗力；
体重适当，体形匀称，站立时头、肩、臀位置协调；
眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象；
头发有光泽，无头屑；
肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

2. 健康的具体标准

世界卫生组织认为现代人身体健康的具体标准是“五快三良好”，用“五快”来衡量生理健康状况，“三良好”来衡量人的心理状态。

所谓“五快”，包括吃得快、说得快、走得快、睡得快、便得快。

① 吃得快：进食有良好的胃口，不挑剔食物，能快速吃完一餐饭。胃口好，不挑食、不偏食、不贪食、不饱食，吃得平衡、吃得适量、吃得迅速，表明内脏功能正常。但不是吃得越快越好，要做到细嚼慢咽，每一口要咀嚼 20 次以上，做到充分分泌唾液，提高营养吸收率，减轻胃的负担，有效防治肥胖，甚至可以防治癌症。

② 说得快：语言表达清晰、流畅、准确，对别人讲的话能很快领会理解、掌握精神实质。表明头脑清醒，思维敏捷，大脑及心肺功能良好。

③ 走得快：行走自如，肢体灵活，轻松有力。反应中枢神经正常，心脏功能好。俗话说，“将病先腰痛，人老腿先老”；“看你老不老，就看你的脚；脚不老，人不老，脚不老，心脏好”。脚是健康的基石，是人的精气之根，是人的“第二心脏”。

④ 睡得快：一旦有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后精神饱满，头脑清醒。说明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。如出现睡眠障碍，疲劳得不到恢复，会出现“疲劳综合征”，甚至出现“过劳死”。

⑤ 便得快：大、小便通畅，反映胃肠消化功能良好，既能吸收营养，又能排泄废物，在体内不留毒素。良好的排便习惯，是定时定量的。如发生“便秘”，会引起肠胃自身中毒，产生各种疾病，甚至患肠癌。

所谓“三良好”包括良好的个性、良好的处世能力和良好的人际关系。

良好的个性：是指性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，心境达观，不为烦恼、痛苦、伤感所左右。

良好的处世能力：是指沉浮自如，客观观察问题，具有自我控制能力，故而能适应复杂的社会环境。对事物的变迁保持良好的情绪，常有知足感。

良好的人际关系：是指待人接物宽和，不过分计较小事，能助人为乐、与人为善。

1.1.3 健康的内涵

1. 生理健康

生理学健康就是身体内部各个系统中的器官组织，都具有较强的功能和旺盛的活力，并且都处于良好的运行状态。有较好的体能处理好日常工作生活中的事物和应付各种突发事件，对所处的自然环境有较强的适应能力，对一般病毒、病菌有较强的免疫能力，对自身的伤病有较强的自我调节、自我修复的能力。

2. 心理健康

1) 心理健康的概念

1946年，第三届国际心理卫生大会定义为：心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。具体表现为：身体、智力、情绪十分协调；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

2) 心理健康的标准

心理有一个成熟的过程，不同的年龄有不同的心理状况，大学生的心理健康标准归纳起来一般有以下几点。

(1) 智力正常

智力是人们正常学习工作的基本条件，也是人们与周围环境取得平衡的心理保证。智力是指一个人的认识能力和活动能力所能达到的道德水平。它是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维能力、创造力及实践活动能力等的综合，包括在经验中学习或理解的能力、获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境做出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。因此，智力是衡量大学生心理健康的首要标准。国内外的心理学家通常用智力测验来评定智力，用智力商数（简称智商，IQ）表示智力发展的高低。一般而言，正常智商为90~110，如果智商低于70，则为智力低下。

大学生乐于学习，有强烈的求知欲和浓厚的探索兴趣，智力结构中各要素在认识活动和实践活动中都能积极协调地参与并正常地发挥作用，具有正常智力，与同龄人相比智力总体水平较高。

(2) 意志健全

意志品质是衡量心理健康的主要标准之一，其中行动的自觉性、果断性和顽强性是

意志健全的重要标志。行动的自觉性是对自己的行动目的有正确的认识,能主动支配自己的行动,以达到预期的目标;行动的果断性是善于明辨是非,适当而又当机立断地采取决定并执行决定;行动的顽强性是在做出决定、执行决定的过程中,表现出来的克服困难、排除干扰、坚持不懈的奋斗精神。因此,意志健全就是指一个人要有目标,有行动,有积极的态度。

反应适度是意志健全的主要组成部分,也是心理健康的外在表现之一。反应适度说明人的行为表现协调有度,主要表现为:意识和行为一致,即言行一致;为人处世合情合理,灵活变通;在相同或相类似情境下,行为反应符合情境,既不过分,也不突然。

(3) 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。这是大学生心理健康的一个重要指标。所谓“情”,指的是“情感”,所谓“绪”,指的是“丝端”,说明情绪是像丝一样变化多端的。情绪没有好坏之分,每一种情绪都是人们自身的真实体验。情绪是人的心理状态的晴雨表,反映个人内在的心理状态,情绪异常往往是心理疾病的先兆。

大学生情绪健康的标志是情绪正常、稳定,能承受欢乐与痛苦的考验;开朗、豁达,遇事不斤斤计较;能及时、准确、适当地表达自己的主观感受;充满爱心和同情心,乐于助人;对前途充满信心,富有朝气,勇于进取,坚忍不拔;善于寻找欢乐,创造快乐;能面对现实,承认现实和接受现实,善于把个人需要与社会需要协调起来。大学生应如何调节与控制情绪,本书将在有关章节进行详细介绍。

(4) 人格完整

人格是指一个人的整体精神面貌,即具有一定倾向性的心理特征的总和。人格完整的主要标志是人格结构的各要素完整统一,具有健全的自我意识,心胸开阔,真诚待人,言行一致,表里如一,热爱生活,善于生活;面对困难,发挥自己的潜能和调控自己的行为,致力于完成目标;遇到挫折,采用自己特有的应对和心理防御机制,战胜自己的疲倦、抑郁、沮丧等消极情绪,忍受打击而保持自身人格的完整,维持心理平衡。

(5) 尊重自己与他人

尊重自己就是要有自知之明和良好的自我意识。有人说:“人生最大的缺憾,就是和别人比较。与高人比较,使我们自卑;与俗人比较,使我们下流;与下人比较,使我们骄傲。外来的比较是我们心灵动荡不能自在的来源,也使得大部分人都迷失了自我,屏蔽了自己的心灵原有的氤氲馨香。”实际上,任何人都不可能完美无缺,人人都有优点和缺点,每个人不应该因缺点而怀疑自己,也不要因优点轻视他人。你就是这个世界上独一无二的一个,所以要充分地认识自己,多向他人学习,扬长补短,散发自己独特的个人魅力。

大学生要尊重别人,讲文明礼貌,要知己知彼,谦虚谨慎,多看别人的长处,多一份宽容,多一份理解,相互学习和切磋,共同提高。

(6) 人际关系良好

卡耐基说:一个人成功与否,20%取决于专业技能,80%取决于人际关系。人既是自然人,又是社会人,人活在社会,必须与各种各样的人交往,发生和结成各种各样

的社会关系。心理健康的人能够正确地处理好这些关系,保持和睦相处。人际关系良好具体表现为:乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短;宽以待人,乐于助人;积极的交往态度多于消极态度;交往动机端正。

(7) 与社会协调一致

较强的适应能力是心理健康的重要特征。心理健康的大学生应能和社会保持良好的接触,对社会现状有较清晰正确的认识,思想和行动都能跟得上时代的发展步伐,与社会的要求相符合。既有远大的理想和抱负,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望,注重现实与理想的统一,对于现实生活中所遇到的各种困难和挑战,不怨天尤人,用切实有效的办法去解决。如果与社会的进步和发展产生了矛盾和冲突,应及时调节,修正或放弃自己的计划和行动,顺历史潮流而行,而不是逃避现实,悲观失望,或妄自尊大、一意孤行,逆历史潮流而动。

(8) 心理行为符合大学生的年龄特征

不同年龄阶段,都有不同的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段心理行为模式。大学生应具有与年龄和角色相应的心理行为特征。大学生的心理年龄、社会年龄和生理年龄要相对保持一致,同步协调发展。心理健康的大学生精力充沛、思维敏捷、情感活跃,与之相适应,行为上应该表现为朝气蓬勃、热情洋溢、生龙活虎、反应敏捷、勇于探索、勤学好问。如果出现那种所谓的“少年老成”、萎靡不振、喜怒无常,或过于幼稚、过于依赖等现象,都是心理不健康的表现。总之,若经常严重地偏离这些心理行为特征,则有可能是心理异常的表现。

理解和应用心理健康标准时,应注意以下几点:

① 没有普遍适用的衡量心理健康的绝对标准。判断一个人心理是否健康,只有把他的心理状态和行为表现与当时的客观环境、社会背景结合在一起,通过与社会认可的一般行为模式比较以及本人一贯的心理状态和人格特征加以比较,才能判断出来。

② 心理健康与不健康没有明显的界限,大多数人处在健康与不健康的中间状态即心理亚健康状态。

③ 心理健康是动态可逆的,健康与否只是反应某一阶段特定状态,是可以通过修复发生改变的。

④ 心理健康是一个弹性概念,不同个体的心理健康水平不同,同一个体在不同环境、不同生活期和不同的生理状况下心理健康水平也不同。

3) 心理健康的分类

心理健康状况根据不同的程度分为三大类。

(1) 常态

常态,即正常心理状态。符合心理健康的标准,能顺利适应环境,进行正常人际交往,正确反映、认识客观世界并能能动地改造世界。

(2) 偏态

偏态属于一般心理问题,也称心理感冒,可以通过自我调节自愈。由自身或外部环

境中的客观因素引起的非病态的不良心理反应,主要表现为社会适应不良和遇到挫折后的消极情绪反应。一般心理问题也叫心理感冒,有自愈的倾向,经过自我调适可以转为正常心理状态。具体表现为以下几点。

① 社会适应不良。人们在社会生活中会遇到难以应付的各种压力,从而产生具有负面效应的心理状态,出现心理或行为的适应困难现象,如自卑、焦虑、抑郁、退缩、失眠等心理问题、行为问题或躯体症状。

② 遇到挫折后的消极反应。挫折是指个体在从事有目的的活动时,在环境中遇到障碍或干扰,需要没有得到满足时的情绪状态。这种情绪状态在大多数情况下表现出消极的反应,如抑郁、焦虑、愤怒、冷淡,伴有攻击、妥协、固执、退化的行为表现。

(3) 变态

变态,也就是心理疾病,需要到医院接受专业医务人员和心理医生的帮助。

变态是指因心理因素引发的病态的心理障碍,主要表现为心身疾病、神经症和精神病三种情况。需要到医院接受专业医务人员和心理医生的帮助。相关内容详见本书第6章。

4) 影响心理健康的因素

人的心理活动是一个极为复杂的动态过程,因此,影响心理健康、造成心理障碍的因素也是复杂多样的,其中包括生物的、心理的、社会的等多方面的因素。

(1) 生物因素

① 遗传因素的影响。一般说来,人的心理活动是不能遗传的,主要是在后天的社会环境影响下形成和发展起来的,但人作为一个整体(身体、心理)与遗传因素的关系就十分密切,尤其是人的体形,气质、神经结构的活动的特点、能力与性格的某些成分都受到遗传因素的明显影响。如根据临床观察和统计学调查,精神病与遗传相关。

② 病毒感染与躯体疾病。由病菌、病毒(例如脑梅毒、斑疹伤寒、流行性脑炎)等引起的中枢神经系统的传染病会损害人的神经组织结构,导致器质性心理障碍或精神失常。这一点对儿童影响尤为严重,是造成智力迟滞或痴呆的重要原因。

③ 脑外伤及其他因素。脑外伤或化学中毒,以及某些严重的躯体疾病、机能障碍等,也是造成心理障碍与精神失常的原因。

(2) 心理因素

① 心理冲突。在我们生活中会面临很多的机会,但面临的机会选择却不止一个,我们每天都面临很多的选择,在众多选择中作出某一选择时,往往有得有失,做出某一选择,同时会丢掉另一个机会,因此,做出选择是很困难的,是两难或者是几难,在这种情况下,心理冲突就发生了。比如:有两个部门你都可以去工作,到哪个部门工作都有利弊,你总要选择一个部门去工作,心理冲突就产生了,就要权衡利弊作出选择。又如:一个人对某人不满意,但又不想得罪对方,不能表达自己的情绪;想换工作,又怕失去目前的稳定,心理冲突就产生了。心理冲突就是两个或两个以上相反或者是相互排斥的动机所产生的一种矛盾的心理状态。当发生心理冲突时,很快就进行了选择,心理冲突就消除了;但当要选择对自己影响很大,而且自己又缺乏主见的事情时,要作出选择

就比较困难,就会有很大心理冲突,因此发生不良的躯体和心理反应,表现为茶不思、饭不想,夜不能寐,心烦意乱等,从而影响心理健康。

② 挫折。俗话说:“人生不如意十之八九”,人生的道路上随时都会遇到难以克服的困难。比如:未能考上理想的大学,失恋,受到批评,亲人去世、意外受伤等,就会产生不愉快的情绪反应(焦虑、紧张、失望、沮丧、悲哀、愤怒等),即遇到了挫折。一般说来,挫折的压力如果没有超过个体的承受力,在某种程度上具有积极作用,适当的压力会成为一种动力,挫折会成为一种磨炼,能提高个体的创造性,能提高个体解决问题的能力,能让个体承受力逐渐增强,能让个体逐渐成熟起来。但若挫折过于强烈或个体承受挫折的能力低,超过了个体的耐受能力,而个体在承受不了的情况下又不能正确对待,就可能引起情绪紊乱,心理失去平衡,出现心理障碍或是心身疾病。

③ 特殊的人格特征。人是千差万别的,每个人的个性不同,个性没有好不好之分,不同的个性都有自己的优势和不足。但有共同的一点:人格特征是影响心理健康的一个重要因素。而且,现代研究证明,很多疾病发生与人的某些心理类型密切相关。比如:A型行为特征的人有强烈的进取心和竞争欲,有时间紧迫感,人际关系不协调,有敌意倾向,易患冠心病或高血压。C型行为特征的人性格克制压抑,不表现负面情绪,特别是对愤怒的压抑,好生闷气,尽量回避各种冲突;生活和工作中没有主意和目标,不确定性多,有孤独感或失助感,容易患癌症。

(3) 社会因素

① 生活环境因素。包括自然环境、社会环境和家庭环境。社会动荡不安,生活中的物质条件恶劣,生活习惯不当如摄取烟、酒、食物的过量等,都会影响和损害身心健康。其次,不良的工作环境、劳动时间过长以及居住条件、经济状况差等,都会使人产生焦虑、烦躁、愤怒、失望等紧张心理状态从而影响人的心理健康。此外,生活环境的巨大变迁也会使个体产生心理应激,由此带来心理的不适。

② 文化教育因素。教育因素包含家庭教育和学校教育。家庭对个体的影响根深蒂固,对个人心理发展而言,早期教育和家庭环境是影响心理健康的重要因素之一。如果亲人与人之间关系紧张、经常争吵,或父母有不良嗜好或健康状况不佳等,都会对个体心理健康发展造成很大影响;而受到良好照顾,接受丰富事物的个体则可能在成年后成为佼佼者。另外,儿童与父母的关系,父母的教养态度、方式,家庭的类型等也会对个体以后的心理健康产生影响。早期与父母建立和保持良好关系,得到充分父母爱,受到支持、鼓励的儿童,容易获得安全感和信任感,并对成年后的人格良好发展、人际交往、社会适应等方面有着积极的促进作用。

③ 重大生活事件与突变因素。生活事件指的是在日常生活中遇到的各种各样的社会生活的变动,生活中遇到的各种各样的变化尤其是一些突然变化的事件,常常是导致心理失常或精神疾病的原因,比如家人死亡、失恋、天灾、疾病等。因为每经历一次生活事件,都要付出精力去调整,一旦生活事件增加,个体适应变化的努力也要相应增加。如果在一段时间内发生太多的生活事件,或者是某个生活事件持续挥之不去,个体的躯体和心理健康状况就很容易受到影响。根据研究发现,影响大学生心理健康的因素达25项之多,主要因素为毕业生就业困难(69%)、学习负担过重(62%)、社会不公平(82%)、教师教学

水平低（74%）、情绪不稳定（67%）、经常性考试失败（61%）、缺乏意志力（61%）等。

5) 增进心理健康

大学时代是人生最活跃、最丰富多彩的时期，也是切断个人与父母、家庭在心理联系上的“脐带”，构建自己独立心理世界的关键时期。有人称这一时期是心理“断奶期”，大学生在成长发展中充满了困惑与矛盾，主要表现为：自我意识的增强与认知能力发展的不协调、独立性和依赖性的矛盾、情感丰富但不稳定、封闭性和开放性的矛盾、理想和现实的矛盾、性成熟与性心理的冲突。如果这些冲突得不到很好的解决，会导致相当比例的大学生出现明显的心理障碍。因此，大学生自己要了解和同学，解决心理发展过程中和日常生活中经常遇到的心理行为问题，开发自己的心理潜能，优化自身的心理素质，达到全面、充分、和谐、主动地发展，需要做到以下几点。

(1) 掌握心理健康知识

积极参加学校开设的有关心理健康知识的课程与专题讲座；阅读有关书籍和杂志；查询心理网站；收听、收看有关广播和影视节目等，通过这些方式，了解和掌握与自身心理健康有关的知识。

(2) 充分认识自己并悦纳自己

学会多方面、多途径了解自己，并愉快的接受自己，喜欢自己。既不盲目自信，也不妄自菲薄；与人比较的标准要恰当；有适当的抱负水平，即生活目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度，如果生活目标定得太高，必然会产生挫折感，不利于身心健康。

(3) 学会管理调试情绪

正确地认识情绪，建立理性的认知方式；学会控制自己的情绪，以适当的方式宣泄不良情绪；培养自己的各种兴趣爱好，参加有益身心的活动，做情绪的主人。

(4) 主动与人交往

主动积极与人交往互动，可以增进彼此的了解，获得更多的知识和信息；有利于更快融入集体，消除孤独感。

(5) 寻求心理咨询与治疗

对于较严重的心理问题或心理障碍，必须寻求专业心理咨询师或心理科医生的咨询治疗，不能无视心理疾病或讳疾忌医。

3. 社会适应能力

联合国教科文组织 21 世纪委员会最近提交的一份重要报告中写到：21 世纪，资格、技能往往起不了决定性作用，真正起作用的是一个人的能力，而适应能力名列前茅。社会适应能力就是指适应社会的能力，随着经济、科技、文化的发展，市场经济、商品社会的形成，人与人之间的竞争加剧，人际关系更加复杂；社会分工日益精细，也更需要社会合作。人既是自然人，又是社会人，既有生物属性，又有社会属性，人们生存和工作更有赖于社会力量和周围的人，适者生存，已成为个人发展和事业成功的主要能力之一。