

二十一世纪大学生心理健康教育规划教材

二十一世纪大学生心理健康教育规划教材

大学生

心理健康教育

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

魏改然 项传军 主编



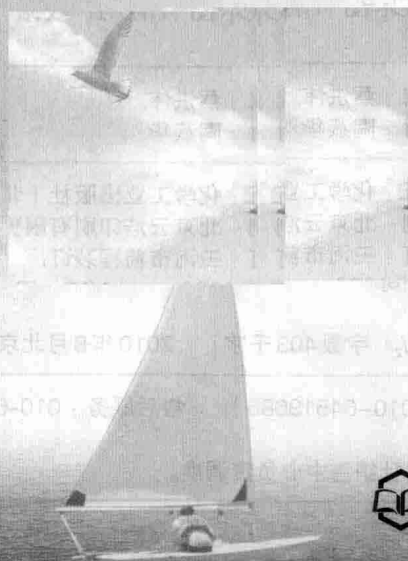
化学工业出版社

二十一世纪大学生心理健康教育规划教材

大学生

心理健康教育

魏改然 项传军 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书以在校大学生的心理健康成长为主线,围绕大学生心理发展的特点,深入浅出地探讨了大学生心理健康教育的理论 and 应用,系统介绍了大学生在学习与生活中遇到的各种心理问题、诱发原因和调适方法。在此基础上,针对当前大学生心理健康教育的特点,从心理健康教育、适应与心理健康、自我意识与人格、挫折与意志品质、学习与交往、恋爱与性心理、情绪与网络心理、就业与职业规划、音乐欣赏与治疗、心理咨询与危机干预等角度,作了系统而又重点的介绍。该书最大特点是介绍了与学生生活联系密切、应用广泛、学生容易接受和操作的音乐欣赏和音乐治疗内容,从而大大丰富了教材的趣味性、可读性和可操作性。并且结合具体案例分析讨论问题发生的原因和措施,使学生便于理解 and 自我调节。本书是面向普通高等学校大学生心理健康教育的教材类用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 魏改然, 项传军主编. —北京: 化学工业出版社, 2010. 1

二十一世纪大学生心理健康教育规划教材

ISBN 978-7-122-07061-6

I. 大… II. ①魏…②项… III. 大学生 - 心理卫生 - 健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 204326 号

责任编辑: 蔡洪伟

文字编辑: 贺婷婷

责任校对: 陶燕华

装帧设计: 韩 飞

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装 订: 三河市前程装订厂

787mm×1092mm 1/16 印张 16 $\frac{1}{2}$ 字数 403 千字 2010 年 8 月北京第 1 版第 2 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

《大学生心理健康教育》

编审人员

主 编 魏改然 项传军

副 主 编 刘俊茹 韩璠璠 杨会芹

主 审 刘毅玮

编审人员（按姓名汉语拼音排列）

卞 媛	邸 莎	韩璠璠	贾东城	焦 洁	李俊征
李 婷	刘俊茹	刘毅玮	申小军	田玉芬	王凤英
王海丹	王运敏	魏改然	项传军	杨会芹	杨京楼
张树哲	张 鑫	郑 宇	朱晓鑫		

前言

随着现代经济社会的发展,人才成为生产力发展的首要因素。但是,面对科技的日益发展,经济、社会环境的变化,人们对人才的理解有了深刻的变化。能在不断变化的环境中承受挫折和失败,保持创新的个性和自信的品质,能在激烈的竞争中始终保持良好的心态,发挥专业技能,能在纷繁复杂的社会关系中以诚心协作赢得人们的尊重,成为社会对人才的评价指标。也就是说,面向未来,仅仅有突出的专业知识是不够的,还必须具备良好的心理素质,才能在人才竞争的大潮中立于不败之地。

大学生心理健康教育是大学生思想政治工作和学生管理的一个重要组成部分,也是大学生心理辅导、心理咨询的主阵地。在多年的学生管理和理论课的教学实践中,我们意识到,大学生的许多思想、道德、行为问题均出自于心理问题。因此,加强大学生心理健康教育,加强大学生心理问题的辅导和干预,防微杜渐、未雨绸缪,使大学生心身健康发展,是高等教育的一个重要任务。目前,学生的心理健康及其教育问题也越来越受到来自学校、家庭和社会等方面的重视。教育部在2001年3月颁布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》,阐明了在高校发展心理健康教育的重要性和紧迫性。大学阶段不仅是青年学生心理发展的转折时期,也是其个性完善或重塑的关键时期,面对竞争日趋激烈的社会环境,如何培养青年学生的健康心态是当前高等教育需要承载的最为重要和迫切的核心职责。鉴于此,我们组织有关专家、学者编著了《大学生心理健康教育》一书。

本书是一部关于大学生心理健康教育的学术性与操作性并重的著作,结构体系的设计遵循了大学生的身心发展规律和认知规律,紧密联系大学生的生活实际,理论适度、注重实践。本书以大学生心理健康成长为主线,围绕大学生心理发展的特点,运用心理学基本理论从心理健康教育概述、适应问题、自我意识、人格心理、挫折心理、学习心理、交往心理、恋爱心理、情绪心理、网络心理、就业规划指导、音乐欣赏、音乐治疗及心理咨询与危机干预系统介绍了大学生在学习生活中遇到的各种常见的心理问题、诱发原因及调适方法和培养策略。本书注重大学生心理学的

理论与大学生心路历程的紧密结合，可作为大学生心理健康教育的课程教材，也可作为大学生提高自身心理素质的自学读本。

每章结构内容包括本章导读、情景再现、内容、心海泛舟、心理测试五大模块，并结合具体内容穿插了资料卡、心理小贴士，从而拓展学生知识面，理论与实际紧密联系。在内容的选择上，我们采用心理案例与心理学知识相结合的方法，既传授了心理学基础知识，又让心理学真正走进学生的生活，帮助他们更好地认识自己和他人，理解人性，并科学地使用心理学方法全面提高心理素质。另外，结合具体工作实际和大学生们的需求介绍了当前比较实用、学生更易于接受的治疗方法——“音乐治疗”。该书由河北师范大学、五邑大学、石家庄铁路职业技术学院、石家庄学院和石家庄信息工程职业学院的教授、学者及专业教师共同完成。全书体系结构和写作提纲由魏改然、项传军拟定，刘毅玮教授指导审核；第一章、第六章、第八章由魏改然、项传军编写；第二章由刘俊茹编写；第三章由刘俊茹、魏改然编写；第四章由焦洁、朱晓鑫、王凤英编写；第五章由邸莎、张鑫编写；第七章由韩璠璠、魏改然编写；第九章由李婷、刘俊茹编写；第十章由杨会芹编写；第十一章由王运敏编写；第十二章由韩璠璠编写；第十三章由韩璠璠、魏改然编写；第十四章由杨会芹、魏改然编写。该书由刘毅玮教授主审，最后由魏改然、项传军对全书统稿，并定稿。

本书的出版得到了化学工业出版社、广东文舟图书发行有限公司及主编所在单位领导的大力支持和帮助，在此深表感谢！

由于编者的水平有限，书中疏漏在所难免，恳请专家、同仁、读者不吝赐教。本书中所提案例中，除名人外，书中所提到的具体人名均为化名。

谨以此书献给风华正茂的大学生朋友们！

编 者

2009年9月28日

目 录

第一章 大学生心理健康教育

第一节 心理健康概述 /2

- 一、心理与心理健康 /2
- 二、大学生心理健康的标准 /5

第二节 大学生心理发展特点及常见问题 /7

- 一、大学生心理发展特点 /7
- 二、大学生常见的心理问题 /8

第三节 大学生心理健康教育 /11

- 一、心理健康教育的目标 /11
- 二、心理健康教育的主要途径和方法 /12
- 【心海泛舟】新生适应团体辅导——“我的大学我的家” /16
- 【心理测试】心理健康自我检测 /17

第二章 大学生适应与心理健康

第一节 适应理论与角色意识 /20

- 一、什么是适应 /21
- 二、大学生的角色意识 /21

第二节 大学生常见适应问题与培养 /23

- 一、大学生适应心理的特征 /23
- 二、适应障碍的原因 /25
- 三、大学生要做好哪些方面的适应 /26
- 四、大学生心理适应能力的培养 /28

第三节 适应环境拥有身心健康

/30

一、大学生适应环境的具体途径 /30

二、大学生社会适应的调适与健康 /32

【心海泛舟】大学适应团体辅导——“我是哪颗星” /35

【心理测试】社会适应能力诊断量表 /36

第三章 大学生自我意识的发展

第一节 自我意识概述

/39

一、什么是自我意识 /39

二、自我意识的结构内容 /40

第二节 大学生自我意识的形成

/42

一、大学生自我意识的特点 /42

二、大学生自我意识发展的规律 /44

三、大学生自我意识问题 /45

第三节 发展良好的自我意识

/48

一、大学生健康自我意识的标准 /48

二、积极健康自我意识的培养途径 /50

三、大学生的自我教育 /52

【心海泛舟】团体辅导工作坊——“我认识自己吗？” /55

【心理测试】自我和谐量表 /56

第四章 大学生的人格发展与教育

第一节 人格概述

/59

一、人格及其特征 /59

二、影响大学生人格形成和发展的因素 /60

三、大学生人格障碍的类型 /62

第二节 大学生人格问题矫正与健全人格的培养

/66

一、大学生人格障碍的咨询策略 /66

二、大学生健全人格的标准 /71

三、大学生健全人格的培养 /72

【心海泛舟】轻轻松松才是真 /74

【心理测试】气质类型自测 /75

第五章 大学生挫折应对与意志品质的培养

第一节 挫折概述 /78

一、挫折的概念 /78

二、挫折的类型 /79

第二节 大学生挫折心理问题及调适 /80

一、大学生受挫后的行为反应 /80

二、提高挫折承受力的方法 /82

三、大学生挫折案例分析指导 /84

第三节 大学生意志品质的培养 /88

一、什么是意志力 /88

二、大学生意志品质现状及特点 /89

三、大学生提高意志力的途径和方法 /90

【心海泛舟】大学生挫折的几种主要类型 /92

【心理测试】意志力 /93

第六章 大学生学习心理

第一节 学习心理概述 /96

一、什么是学习 /96

二、当代大学生学习心理的特点 /97

第二节 大学生学习心理问题与调适 /99

一、学习动机不当与调适 /100

二、不良学习态度及其调适 /102

三、学习疲劳与调适 /103

四、注意力不集中及心理调适 /104

第三节 培养良好的学习心理 /105

一、培养正确的学习意识 /105

二、培养良好的学习品格 /106

三、掌握良好的学习方法和策略 /108

【心海泛舟】学习效率团体辅导——“读书千遍也不厌倦” /112

【心理测试】学习动机问卷 /113

第七章 大学生人际交往心理

第一节 大学生的人际交往概述 /116

一、什么是人际交往 /116

二、大学生人际交往 /116

三、人际交往的原则 /121

第二节 大学生人际交往常见问题及调适 /123

一、大学生人际交往中常见心理问题 /123

二、大学生人际交往障碍及调适 /124

第三节 培养成功的交往能力 /127

一、成功交往的心理品质 /127

二、善用交往技巧 /128

【心海泛舟】人际关系团体辅导训练 /130

【心理测试】测测你的交友能力 /131

第八章 大学生恋爱与性心理

第一节 爱情的心理概述 /133

一、人类的爱情 /134

二、影响大学生恋爱的因素 /136

三、大学生恋爱的心理特点 /137

第二节 大学生的性心理与性健康 /138

一、大学生性心理的发展 /138

二、性心理健康的标准 /139

第三节 大学生恋爱问题的调适与培养 /139

一、恋爱心理问题及调适 /139

二、培养健康的恋爱观 /142

【心海泛舟1】为了保证爱情的和谐，多加一些“放弃“原则吧！” /148

【心海泛舟2】测一测——“座位的安排” /149

【心海泛舟3】做一做——“挖掘爱的源泉” /149

第九章 大学生情绪心理

第一节 情绪概述 /152

- 一、什么是情绪 /152
- 二、情绪的分类 /152

第二节 大学生常见的情绪问题 /154

- 一、大学生的情绪特点 /154
- 二、大学生消极情绪产生的原因 /156
- 三、大学生常见情绪困扰与调适 /157

第三节 大学生健康情绪的培养 /163

- 一、大学生健康情绪的标准 /163
- 二、大学生健康情绪的培养途径 /164
- 【心海泛舟】情绪和压力管理团体辅导——“平心静气” /167
- 【心理测试】情绪稳定性的测试 /168

第十章 大学生网络心理

第一节 大学生网络心理概述 /171

- 一、大学生网络心理需求 /171
- 二、网络对大学生心理健康的影响 /173

第二节 大学生常见网络心理问题与调试 /176

- 一、大学生网络行为的心理分析 /177
- 二、大学生存在的主要网络心理障碍 /178
- 三、大学生网络心理障碍的调试 /180

第三节 大学生网络心理健康的培养 /182

- 一、大学生网络心理健康的标准 /182
- 二、提高大学生自身素质 /183
- 三、改善网络环境 /185
- 【心海泛舟】健康上网、快乐成长 /186
- 【心理测试】网络成瘾（IAD）自测量表 /187

第十一章 大学生择业心理与职业生涯规划

第一节 大学生择业心理准备 /189

- 一、树立就业意识 /189
- 二、端正就业观念 /191

第二节 大学生择业心理调适 /194

- 一、大学生择业过程中常见心理障碍及其表现 /194
- 二、大学生择业心理障碍形成的原因 /196
- 三、大学生择业心理的调适 /196

第三节 大学生职业生涯规划 /199

- 一、职业生涯规划的相关概念 /199
- 二、大学生职业生涯规划的意义 /201
- 三、职业生涯规划的原则、内容与步骤 /202
- 【心海泛舟】大学生就业选择团体辅导——“新视野、新起点、新天地” /205
- 【心理测试】测测你的职业倾向 /206

第十二章 音乐欣赏

第一节 音乐艺术与欣赏 /209

- 一、什么是音乐 /209
- 二、音乐的种类 /210
- 三、音乐的主要特征 /211

第二节 大学生与音乐 /213

- 一、音乐欣赏对培养当代大学生心理健康的必要性 /214
- 二、音乐欣赏中的情感体验 /215
- 三、提高当代大学生音乐审美能力的途径 /216

第三节 不同种类型的音乐对情绪和行为的影响 /218

- 一、为什么音乐会对情绪和行为产生影响 /218
- 二、音乐对人情绪的影响 /219
- 三、音乐对人行行为的影响 /220
- 【心海泛舟】自我探索团体辅导——“认识我、喜欢我、表达我” /221
- 【心理测试】大学生人际关系和谐性测量 /222

第十三章 音乐治疗

第一节 音乐与健康 /225

- 一、音乐与大脑 /225
- 二、音乐与健康 /225

第二节 音乐治疗 /228

- 一、什么是音乐治疗 /228
- 二、音乐治疗的原理及原则 /228
- 三、音乐为什么能治病 /230

第三节 音乐在心理治疗中的应用 /233

- 一、概述 /233
- 二、音乐治疗的机理具有生理和心理两个方面 /233
- 三、音乐治疗对大学生“团体辅导工作坊”的应用 /234
- 【心海泛舟】贫困生自助小组团体活动——“不经历风雨怎能见彩虹” /235
- 【心理测试】大学生心理自测量表 /236

第十四章 大学生心理咨询与危机干预

第一节 大学生心理咨询 /238

- 一、心理咨询的概念 /238
- 二、心理咨询的类型 /239
- 三、心理咨询的作用 /241

第二节 大学生心理危机干预 /244

- 一、心理危机干预的含义、特点及意义 /244
- 二、大学生的危机与干预 /244
- 三、大学生自杀危机的干预 /246
- 【心海泛舟】重压下学会心理自救 /249
- 【心理测试】压力测试表 /250

参考文献 /252

第一章

大学生心理健康教育

【本章导读】

随着生活节奏的加快、社会竞争的加剧以及多元文化和价值理念冲突的加深,“心理健康”已成为人们生活中的一个主题。在我国人民的生活中心理学正从可有可无的“调味品”转变成不可缺少的“必需品”。特别是21世纪,心理知识和心理教育、心理训练必将对个体、团体、家庭、社会产生无可替代的重要作用。

大学生的心理健康教育也越来越受到来自学校、家庭和社会等方面的重视。大学生作为一个正在接受高等教育的青年群体,既代表着先进青年的精神风貌,更预示着国家和民族的未来,他们的心理健康状况如何有着特别的意义。如何衡量心理健康?如何看待心理问题?如何提高心理素质?从而增强大学生应对心理困惑的能力等问题越来越受到人们的关注。在校大学生还存在不少疑虑和困惑,需要通过系统学习心理学的基础知识,掌握科学的心理调适方法,才能有效维护心理健康,促进心理健康的发展。

【情景再现】

宿舍的铁床上静静地挂着两个包:一个是洗得有些发白的帆布包,磨损的背带上用粗布打了补丁;另一个是迪奥当季才上市的时尚流行女包,金属质地的C & D标志格外扎眼。包包的主人是A和B,住在上下铺的她们,却没法像包包那样安静的和平共处。

大一报到那天,A是第一个到宿舍的,放好自己的东西,热心的她就独自把寝室里里外外打扫了一遍,连所有人的床架子都擦得干干净净。因为家境的原因,A打从小就学会了照顾自己。大家都是第一次离家,感觉麻烦事很多,A一会儿帮我们放

东西，一会儿帮我们铺床。她是最早到的，学校里哪儿有商店、哪儿有邮局、哪儿有网吧，她都摸了个清清楚楚，有什么问题，只要问她就行了，真替我们省了不少麻烦。开学第一天，让室友们吓一跳的是最后一个报到的B。那阵势，一口气来了好几辆名牌小轿车，爸爸、妈妈、姥姥、姥爷还有家里的亲戚朋友等一大帮子人，整栋宿舍楼都轰动了。

在A看来，B的公主做派这只是开了个头儿。没多久，宿舍的桌椅上开始零零碎碎地放满了B的首饰、指甲油、时尚杂志等。“堆在自己床上也就算了，宿舍公用的地方也全是她的东西，一点儿也不会为别人着想。”A抱怨道。刚开始的时候A还帮B收拾收拾，把她堆在桌上的杂志按月份整理好，悄悄放在B床头。可是她这样做了好几次，B却一点儿感觉也没有，转眼工夫，杂志又散落各处了。不仅如此，每天早上B都是最晚起床的一个，起来了又找不到自己的东西。B爸爸的秘书每个星期会拉来好几箱水果，什么时鲜有什么，荔枝啦，猕猴桃啦，火龙果啦，应有尽有。B每次都热情邀请宿舍的姐妹们一起分享，可是A无一例外总是拒绝。“不知道她怎么回事，”B说，“有一次我看见她买的苹果都烂掉快一半了，好心叫她赶紧扔了，她不理不睬的，最后还是用刀削削吃了。可是我爸送来的新鲜水果她却决不碰一碰。”不仅如此，B喜欢的东西，不论什么，都会遭到A的白眼。每次B兴冲冲地扫货回来，拿出来和同学们分享的时候，A总是“刷”地把帘子拉上。在B看来，A脾气太古怪。舍庆日全体聚餐，A总是推说太贵了不去，B主动提出帮她付钱，A却总是毫不领情，冷冷拒绝。有时A和大家聊天聊得好好的，一看见B过来，她就立马走开。

整天看着A一张拉长的冷脸，B心里也特别不是滋味。

第一节 心理健康概述

大学生作为一个正在接受高等教育的特殊群体，在完成学业深造的同时，还要经历一次重大的心灵成长，学会处理各种复杂的心理与行为适应的人生问题。因此，在大学生中开展心理健康教育，提高他们的心理素质，维护心理健康，也就显得非常重要。

一、心理与心理健康

什么是心理？怎样才算心理健康？如何保持心理健康？这些已成为每一个立志成才的大学生必须要面对的时代课题。

（一）什么是心理

这是一个既简单又复杂，既古老又新鲜的话题。长期以来，人们对此有着不同的看法。唯心主义者认为，心理是人们的喜怒哀乐好恶欲，是一种灵魂，是宇宙精神；唯物主义者认为，心理是人脑机能，是人脑对客观事物的反映。为了分清两者的区别，更好地理解心理的内涵，我们有必要了解以下三个方面的知识。



1. 心理构成

心理学认为,构成心理的因素来自两个方面:一是智力因素,即人的思维、想象、观察、注意、记忆等人所“固有”的先天因素;二是非智力因素,即人的兴趣、情感、性格、意志等后天因素。因此,构成个体的心理品质主要是从上述两个因素加以综合评定的(见图1-1)。

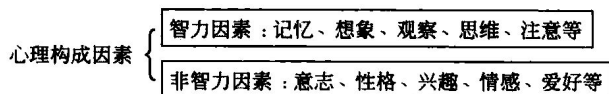


图1-1 心理构成因素

2. 人的心理活动

人的一切活动都离不开心理活动。人的心理活动主要包括认识过程、情感过程和意志过程。人对客观事物的反映既不像镜子一样消极被动,也不同于动物对外界简单的感知。人在接触客观事物的时候,先作用于感官(感知),如视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等。人们为了更好地感知事物,要集中注意力,同时还要回忆以往的经验,进行想象和思维,这是认识过程。人们在对外界事物具有一定的认识之后,就会产生一定的态度,如喜欢或讨厌、热爱或仇恨等,这就是情感过程。情感过程是伴随认识过程而来的。人们除了认识客观事物,还要进行相应的处理和改造。因此,人们为了达到自己的目的,必须克服困难,坚持不懈地努力,这是意志过程(见图1-2)。人的心理活动过程是人区别于动物的最根本标志。

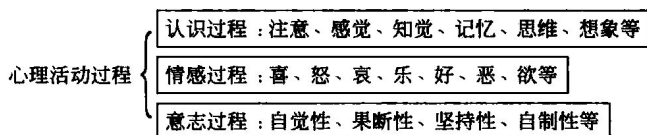


图1-2 心理活动过程

3. 人的个性心理

人的个性心理除了一般的共性之外,还有个性,这就是人心理的差异性。不同的需要、理想、信念、世界观,不同的兴趣、气质、能力和性格,构成了个体不同的心理特征(见图1-3)。

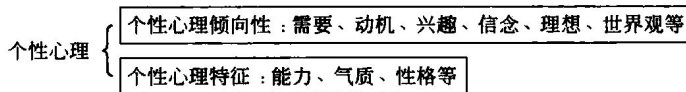


图1-3 个性心理构成



【心理小贴士】

有人说,16世纪发现了人,18世纪发现了妇女,19世纪发现了儿童,但是人类至今还未发现自己。21世纪之所以可以成为“心理学世纪”,其重要原因就在于它是人类真正探索 and 发现自己的世纪。

曾经有人用“100000...”来比喻人的一生，其中“1”代表身心健康，是核心；各个“0”分别代表生命中的快乐、事业、金钱、地位、权利、家庭、爱情等。人们生活中充斥着纷繁冗杂的“0”，但是至关重要的“1”常常以各种理由和借口被忽略掉。别忘了，一旦失去了“1”，所有的浮华喧嚣都归于沉寂。

健康——从“心”开始。

（二）心理健康的概念

1. 什么是健康

1946年，世界卫生组织（WHO）把健康定义为：“健康不但是身体没有疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应力，具体地说，健康包括躯体、器官等生理方面的正常发育，也包括认识、情感、意志与人格特征以及社会适应等心理方面的正常发展。躯 thể健康和心理健康统一起来，才是完整的健康。”1970年，世界卫生组织为顺应时代的进步，给健康下了一个新定义：“健康不仅指没有疾病或躯体正常，还要有生理、心理和社会适应方面的完满状态。”1981年，世界卫生组织在对健康人群进行大量调查后，对健康的概念又作了如下的描述：“健康就是能精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动，保持乐观、蓬勃向上，具有应急能力。”1989年，世界卫生组织再次将健康定义为：“健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”

由此可见，身心平衡、情感理智和谐是一个健康人的必备条件。衡量一个人健康与否应当从身体、心理、社会适应和道德品质四个方面来判断。

2. 健康的标准

世界卫生组织还将人的身心健康细化为八大标准，即“五快三良”。“五快”是指：第一，食得快，能快速吃饭而不挑剔，有很好的胃口，证明内脏功能正常；第二，变得快，排泄轻松自如，证明胃肠功能良好；第三，睡得快，上床能很快入睡，且睡得深，醒后精神饱满，证明中枢神经系统功能正常，且无内脏病理信息；第四，说得快，说话流利，思维敏捷，中气充足，心肺功能正常；第五，走得快，行动自如，转体敏捷，证明精力充沛、旺盛、无衰老症状。“三良”是指：第一，良好的人格，性格温和，意志坚强，乐观，具有坦荡胸怀与达观心境；第二，良好的处事能力，看问题客观现实，能应对复杂的社会环境，待人接物合情入理；第三，良好的人际关系，待人接物大度和善，不斤斤计较，能与人为善，助人为乐。

健康新概念的提出使过去人们对健康的片面理解得到纠正，使越来越多的人注意到了健康不仅是指生理健康，而且还应包括心理健康和社会适应能力的完好状态，从而对推进人的身心全面、健康、和谐发展起到重要的作用，也对当今我们开展心理健康教育具有极其重要的理论意义和指导意义。

（三）心理健康与生理健康的关系

人是一个完整的有机体，身体和心理实际上是一个整体不可分割的两个方面，所以健康也是一个整体。身体疾病会引起行为和心理问题，同样心理问题也能影响身体状况。因此，健康不仅指生理意义上的健康，也包括心理意义上的健康。健康是心理健康和生理健康的统