

大学生健康教育

axuesheng

Jiankang jiaoyu

主编 孙庆民

6197



电子科技大学出版社

大学生健康教育

axuesheng

jiankang jiaoyu

主编 孙庆民



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育 / 孙庆民主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2009. 10

ISBN 978-7-5647-0202-1

I. 大… II. 孙… III. 大学生—健康教育—高等学校—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 182188 号

大学生健康教育

主 编 孙庆民

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 曾 艺

责任编辑: 曾 艺

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 荆州市鸿盛印务有限公司

成品尺寸: 175mm×260mm 印张 19 字数 460 千字

版 次: 2009 年 10 月第一版

印 次: 2009 年 10 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0202-1

定 价: 30.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

《大学生健康教育》教材编写委员会

主 编 孙庆民

常务副主编 姜诚平

副 主 编 姜 宇 童新国 李 斌

孙锦明 刘莉琳 王丽娜

编 委 (按姓氏笔画排列)

王丽娜 庄五兵 刘莉琳

孙庆民 孙锦明 李 斌

李 君 杨红艳 陈 沁

周银华 姜诚平 姜 宇

童新国 戴慧群

作者简介

孙庆民，男，江西师范大学心理学院博士、教授。毕业于南京师范大学心理学研究所，历任湖南师范大学心理学系系主任、江西师范大学心理学系系主任、中国社会心理学会理事、湖南省社会心理学会副会长、江西省社会心理学会理事等职。首次提出了“教育商数”、“心理学策划论”、“社会交换是社会生活中一只看不见的手”、“是‘育人教书’而不是‘教书育人’”等心理与教育思想。其主要科研成果有：《互动与交换》（专著）、《新时期共产党员心理修养》（主编）、《培育健康的心灵》（主编）、《青春期教育百科全书》（主编）、《消费心理学》（合著）、《公关心理学原理与应用》（合著）、《社会心理学》（副主编）等，另发表有 50 余篇学术论文。

前 言

2004年8月26日，中共中央国务院印发了《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》。该《意见》强调：“大学生是十分宝贵的人才资源，是民族的希望，是祖国的未来。”同时进一步指出，“要以大学生全面发展为目标，深入进行素质教育，促进大学生思想道德素质、科学文化素质和健康素质协调发展”，要达到全面发展的目标就必须“全社会都要关心大学生的健康成长”，“要开展深入细致的思想政治工作和心理健康教育”。

为贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》的精神，教育部、卫生部、共青团中央联合发布《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》，对高等院校心理健康工作的开展提出了具体规划和要求。为落实文件精神，各高校大力推行健康教育和心理健康教育。为推动这项工作的开展，我们组织了一批工作在健康教育第一线的同志编写了本教材。

何谓“健康”？汉字中“健康”的基本意义：“健”即肌体强壮有力（《晋书·郭璞传》）；“康”即平安、安乐（《尚书·洪范》），包括了体健、心安和适应社会三个方面的内容。由此不难看出，我国古代思想家对健康的认识已较为全面、朴实。世界卫生组织最新对健康的定义是：健康不仅仅是没有疾病或虚弱，还包括身体、心理、社会适应性良好状态。由此可看出，健康既包括生理和心理的，也涵盖了社会适应能力。

健康教育是一项庞大复杂的系统工程。本书正是顺应健康教育的这一学科特点，从生理学、心理学、教育学、社会学等多学科出发对大学生健康教育进行研究，最终编撰成书。同时根据各位编者的实际工作经验，总结当代大学生的各种健康问题，因而本教材具有较强的针对性、指导性和操作性，很适合当代大学生和年轻人学习的需要。本教材既可作为高等学校健康教育用书，也可作为高等学校素质教育的参考书供学生阅读。

本书由江西师范大学心理学院博士孙庆民教授任主编，并负责全书大纲的

确定和审稿、定稿工作。参加编写的有戴慧群（第一章），孙锦明（第二章），李斌（第三章、第四章、第六章），姜诚平（第五章），刘莉琳（第七章、第十章），王丽娜（第八章、第十一章），童新国（第九章、第十三章），李君（第十二章、第十九章），杨红艳（第十四章、第十五章），姜宇（第十六章、第二十一章、第二十二章、第二十三章、第二十四章），庄五兵（第十七章、第十八章），周银华（第二十章）。

本书的出版，承蒙南昌大学共青团领导同志的大力支持，在此特别表示感谢。同时，本书参考了许多从事健康工作研究的同仁的成果，在此非常感谢。

由于时间紧迫和能力有限，书中有许多不足之处，在此恳请广大专家和读者提出宝贵意见和建议。

编 者

2009年7月

目 录

第一章 健康概述	1
第一节 健康的概念与内容	1
一、健康的定义	1
二、健康的标准	2
三、健康的内容	2
第二节 影响健康的因素	3
第二章 健康教育概述	5
第一节 健康教育的基本概念	5
一、健康教育的含义	5
二、健康教育与健康促进	6
第二节 健康教育的原则与方法	7
一、实施健康教育的原则	7
二、健康教育的方法	7
第三节 大学生健康教育的要求和效果	9
一、大学生健康教育的基本要求	9
二、大学生健康教育效果的自我评价	10
第四节 健康教育的发展	11
第三章 大学生心理与心理健康	13
第一节 心理与心理健康	13
一、心理及心理现象	13
二、心理的实质	14
三、心理健康的含义	16
第二节 当代大学生的心理健康状况	21
第三节 影响大学生心理健康的因素与对策	24
一、影响大学生心理健康的因素	24
二、增进大学生心理健康的途径	26
第四章 大学生适应与心理健康	30
第一节 适应与环境	30
一、适应与环境概述	30

二、适应心理过程与适应心理类型	30
第二节 生活的适应	31
一、对大学生活不适应的原因	31
二、如何从学习和生活上来适应大学	33
第三节 经济的适应	37
一、大学生经济生活状况	37
二、大学生的打工生活	37
第四节 心理的适应	42
一、大学生社会适应的五种心理类型	42
二、社会适应与人才发展	42
三、心理与环境的适应	43
四、大学生社会适应问题的调适	44
第五章 大学生学习与心理健康	48
第一节 学习的一般问题	48
一、学习动机不当	48
二、注意力不集中的主要表现	49
三、考试焦虑	50
四、考试作弊	52
第二节 学习动机及其培养	53
一、学习动机及类型	53
二、学习动机与学习效果的关系	55
三、大学生学习动机的特点	56
四、学习动机的作用	57
五、学习动机的培养	57
第三节 学习迁移及其促进	59
一、学习迁移及其分类	59
二、学习迁移的作用和意义	60
三、学习迁移的理论简介	61
第四节 学会学习	64
一、具备科学的学习方法，是学会学习的首要前提	64
二、培养良好的学习能力，是学会学习的关键	65
三、重视人格修养，是学会学习的保障	66
第六章 大学生人际关系与心理健康	69
第一节 人际关系的一般问题	69
一、人际关系概述	69
二、大学生常见的人际交往问题	70

第二节 人际关系与心理健康	73
一、人际关系的类型	73
二、影响人际关系的因素	73
三、大学生人际交往活动的变化趋势	75
四、人际交往对大学生个体成长和人生发展的影响	75
五、人际交往的功能	76
第三节 人际关系与心理健康教育对策	77
一、人际交往的四种基本态度	77
二、把握成功的交往原则	78
第七章 恋爱与心理健康	83
第一节 爱情的心理学解释	83
一、爱情的概念	83
二、爱情发展的阶段	83
三、爱情的形式	84
四、爱情三角形	84
五、当前大学生的恋爱特点	84
第二节 恋爱与心理健康	85
一、大学生恋爱心理的表现形态	85
二、大学生恋爱心理的影响维度	87
第三节 恋爱的心理调适	90
一、恋爱的心理障碍及其调适	90
二、加强恋爱心理健康教育	92
第八章 性与心理健康	94
第一节 性的一般问题	94
一、性科学概述	94
二、性教育现状	95
第二节 性与心理健康	96
一、健康性心理的基础	96
二、大学生性心理现状及其健康教育	98
第三节 大学生的性心理健康维护及其调适	101
一、积极主动获取较为系统科学的性知识	101
二、努力完善自己的性观念	102
三、积极预防和有效处理各种性问题	102
第九章 网络心理与健康	104
第一节 网络对大学生心理的影响	104
一、网络对大学生心理的积极影响	104

二、网络对大学生心理的消极影响	106
第二节 大学生网络成瘾及其原因	108
一、什么是网络成瘾	108
二、网络成瘾对大学生的危害	109
三、大学生网络成瘾的原因	110
第三节 网络心理问题的调适	112
一、对大学生网络成瘾的调适	112
二、其他网络心理问题的调适	114
第十章 大学生择业与心理健康	116
第一节 大学生就业形势分析	116
第二节 大学生择业心理问题的表现	119
一、大学生择业的心理误区	119
二、大学生择业的心理障碍	120
第三节 择业的心理调适	121
一、引导大学生择业的措施和手段	121
二、择业的心理调适	123
第十一章 大学生休闲活动与心理健康	125
第一节 休闲活动的一般问题	125
一、休闲的概念	125
二、休闲活动的有益原则	125
三、休闲活动的方式	126
四、休闲活动对学生的意义	127
第二节 休闲活动与心理健康	128
一、大学生日常休闲活动现状	128
二、大学生日常休闲活动动机分析	129
三、大学生日常休闲活动障碍分析	130
第三节 休闲活动的心理调节	131
一、提高大学生日常休闲活动质量的建议	131
二、开展休闲教育	132
第十二章 大学生常见的心理问题与自我维护	134
第一节 挫折与应对	134
一、挫折的定义	135
二、挫折结构	136
三、当代大学生挫折产生的原因	136
四、大学生挫折反应模式	137
五、挫折心理的调适	138

第二节 神经症	139
一、抑郁性神经症	140
二、焦虑性神经症	140
三、强迫性神经症	141
四、恐惧症	142
五、癔症	142
第三节 大学生人格障碍	143
一、大学生常见人格障碍类型及表现	143
二、大学生人格障碍的成因	144
三、对策	145
第十三章 大学生心理危机及其干预	146
一、心理危机的内涵	146
二、心理危机的种类	146
三、心理危机的特点	147
四、心理危机的过程	147
第二节 大学生心理危机概述	148
一、大学生心理危机的表现	148
二、大学生心理危机的来源	148
三、大学生心理危机的结局	150
第三节 大学生心理危机的干预	150
一、心理危机干预	150
二、大学生心理危机干预的原则	150
三、建立高校心理危机预警机制	151
四、大学生心理危机干预策略	153
第四节 大学生自杀危机干预	153
一、大学生自杀原因	154
二、大学生自杀的征兆	156
三、大学生自杀危机干预策略	156
第十四章 大学生生理发育	159
第一节 形态发育	159
一、内脏器官及其生理功能	160
二、性发育	162
三、青春期的启动机制	163
四、影响发育的几个因素	164
第十五章 大学生性生理卫生	166
一、女性生殖系统解剖和生理	166

二、男性生殖系统解剖和生理	167
三、性发育期的几个卫生问题	168
第十六章 受孕与避孕	172
第十七章 合理营养与膳食	179
第一节 营养与健康	179
第二节 大学生的营养需求	179
一、蛋白质	179
二、脂类	180
三、碳水化合物(糖类)	180
四、维生素	182
五、无机盐	182
六、水	182
第三节 合理膳食	183
一、合理膳食的基本要求	183
二、膳食指南	184
三、平衡膳食宝塔	186
四、根据“平衡膳食宝塔”确定自己的食物需要	186
第十八章 体育锻炼与健康促进	188
第一节 体育锻炼对机体的作用	188
第二节 体育锻炼的原则和方法	190
一、体育锻炼的一般原则	190
二、体育锻炼的方法	191
第三节 体育锻炼项目的选择	194
一、步行与健身慢跑	194
二、游泳	195
三、羽毛球、乒乓球和网球	196
四、自行车	196
第十九章 个人生活习惯与健康	198
第一节 科学用脑	198
一、大脑皮层的活动规律	198
二、如何让脑处于最佳状态	200
第二节 睡眠与健康	203
一、睡眠	203
二、梦与失眠	204
第三节 不良习惯及其危害	206

一、吸烟	206
二、酗酒	208
三、吸毒	209
第二十章 校园环境与健康	210
第一节 自然环境	210
一、校园环境的生态景观规划模式	210
二、校园环境的优化	211
三、大学校园环境文化建设的重要性	212
四、大学校园环境文化建设的几点问题	213
第二节 社会环境	213
一、创设有利环境	213
二、学校教育	214
三、校园文化的建设	215
四、个人的主观因素	217
五、构建和谐校园, 促进学校发展	217
第二十一章 常见病及常见传染病的防治	221
第一节 常见症状	221
一、发热	221
二、咳嗽与咳痰	222
三、胸痛	223
四、心悸	223
五、恶心与呕吐	224
六、呕血	225
七、腹痛	225
八、尿频、尿急与尿痛	226
第二节 内科常见病	227
一、急性上呼吸道感染	227
二、急性气管-支气管炎	228
三、肺炎球菌肺炎	228
四、自发性气胸	229
五、高血压病	229
六、虚脱	230
七、晕动病	231
八、急性胃肠炎	231
九、慢性胃炎	231
十、消化性溃疡	232

十一、病毒性心肌炎	233
第三节 常见传染性疾病	234
一、传染与传染途径	234
二、病毒性肝炎	234
三、流行性腮腺炎	236
四、流行性出血热	236
五、结核病	238
六、传染性非典型肺炎(SARS)	239
七、人禽流行性感	240
八、狂犬病	241
九、细菌性痢疾	243
十、细菌性食物中毒	244
第四节 外科疾病	246
一、浅表组织急性感染	246
二、痔	247
三、肛瘘	248
四、急性阑尾炎	248
五、腹部空腔脏器穿孔	248
六、腹部实质性脏器破裂	249
第五节 五官科疾病	249
一、麦粒肿	249
二、急性结膜炎	250
三、化脓性中耳炎	250
四、急性鼻窦炎	251
第六节 妇科常见病	251
一、痛经	251
二、经前期综合症	252
三、卵巢破裂	252
第七节 常见皮肤病	253
一、手、足、甲癣	253
二、体癣与股癣	254
三、荨麻疹	254
四、疥疮	255
第二十二章 大学生运动损伤的预防及治疗	256
一、运动损伤发生的原因	256
二、运动损伤的预防	257
三、运动损伤的治疗	259

四、运动疾病	260
第二十三章 性传播疾病	262
一、艾滋病 (HIV)	262
二、淋病	267
三、梅毒	268
四、非淋病性尿道炎	269
五、生殖器疱疹	269
六、尖锐湿疣	270
七、软下疳	271
八、性病性淋巴肉芽肿	271
第二十四章 急症与急救	272
第一节 急救原则	272
一、急救人员的原则	272
二、急救的步骤	273
第二节 事故现场的处理	273
一、事故现场的步骤	273
二、拨打应急电话	273
三、常见事故	274
第三节 心肺复苏术	275
一、心跳、呼吸突然停止的表现	276
二、成人 CPR 步骤	276
三、CPR 有效的指标	277
四、终止抢救的指标	277
五、特殊问题	278
第四节 搬运术	278
一、搬运术原则	278
二、站立扶行法	279
三、托运法	279
四、双人坐位法	279
五、三人吊床搬运法	279
六、利用器械搬运	279
七、复原卧位	280
第五节 控制严重出血	280
一、直接压迫法	281
二、间接压迫法	281
三、大动脉施压点	281

第六节 危重病症 281

 一、休克 281

 二、过敏 282

 三、服毒 282

 四、中暑 282

 五、蛇咬伤 283

 六、烧伤 283

参考文献 285