



高等院校文化素质教育规划教材

大学生 心理健康 教育与发展

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG
JIAOYU YU FAZHAN

陈月苹 吴会东 张彦云◎主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



高等院校文化素质教育规划教材

大学生 心理健康 教育与发展

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG
JIAOYU YU FAZHAN

主 编◎陈月华 吴会东
张彦云

副主编◎佟秀莲 孙淑荣
张国华 靳福利



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与发展/陈月苹, 吴会东, 张彦云主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2017.3

(高等院校文化素质教育规划教材)

ISBN 978-7-303-21876-9

I. ①大… II. ①陈… ②吴… ③张… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 010611 号

营 销 中 心 电 话 010-58802181 58805532
北 师 大 出 版 社 高 等 教 育 分 社 网 http://gaojiao.bnup.com
电 子 信 箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 730 mm×980 mm 1/16
印 张: 16.75
字 数: 303 千字
版 次: 2017 年 3 月第 1 版
印 次: 2017 年 3 月第 1 次印刷
定 价: 32.00 元

策划编辑: 王剑虹
美术编辑: 焦 丽
责任校对: 陈 民

责任编辑: 齐 琳 邸玉玲
装帧设计: 金基渊
责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58808284

前言

致大学生的一封信：

亲爱的同学们，当你们收到大学录取通知书的那一刻，你们是否体会到了寒窗苦读的理想终于实现的幸福感和成就感？对于即将开始的大学生活，你们是否充满了无限美好的期待？带着家人和老师的嘱托，带着弟弟妹妹羡慕的眼神，步入大学生活的你们，开始了远离父母的、独立的、自由的生活。当你们带着满怀的憧憬真正融入大学生活以后，聆听着学富五车的老师们激情的课堂，感受着与高中时代不同的种种氛围，有欣喜、有好奇、有冲动；但是你们是否同时也遭遇了很多的困惑？你们渴望与人交流，却找不到可以一吐衷肠的好友；你们渴望异性的关注，却不知如何处理两性关系；你们情感丰富，却有时感情用事，不计后果；你们关注生命，却为身边生命的失去而痛惜；你们经历了实践的磨砺，却找不到就业的方向……如此种种问题的出现，使得曾经的“天之骄子”成为社会的“弱势群体”。心理健康引发的种种问题给我们敲响了警钟。

大学是你们成长发展过程中一个重要的转折点，你们思想活跃、求知欲强、充满活力、不甘落后，但是你们正处于身心发展的重要时期，在心理上正处于由不成熟走向成熟的关键发展阶段，特殊的年龄阶段、特殊的发展任务、特殊的生活环境，加上社会各项体制改革和学校的转型发展带来的诸多复杂的变化，容易使你们的世界观和人生观发生偏差，引发严重的心理问题；如果不能处理好在校期间的种种心理问题，当你们毕业后就很难适应更复杂的社会。

在大学，你们不仅要学习知识、提高能力、强壮体魄，更重要的是要练就一颗强大的内心。人之幸福，全在于心之幸福。如何营造健康的心灵，更好地认识自己，培养健全的人格，建立和谐的人际关系，处理感情纠葛，把控情绪，激发学习兴趣，规划未来的职业，体现生命的价值，这正是本书编写的初衷和目标，也体现了《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》（教社政〔2001〕1号）、《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅〔2011〕5号）等一系列文件的精神。

本书的作者们都是多年来长期致力于大学生心理咨询和心理健康教育理论

研究和实践的专业工作者，有着丰富的实践经验和深厚的理论积淀。在长期的理论和实践探索过程中，他们了解你们的心理特点和心理需求，希望通过他们的努力能够为成长中的你们排忧解难，成为你们的知心朋友和成长导师。

本书有以下几个特点。第一，结构编排的新颖性。本书每章的结构均包括名人名言、案例导读、心理健康基础知识、拓展专栏、心理训练、心理自测、问题与思考、阅读与欣赏，既介绍了心理健康的基本知识，又借助生动有趣的形式，增强了生生、师生间的互动，有助于激发大学生的学习兴趣 and 求知欲，增强大学生的心理素质，挖掘大学生的潜能。第二，内容选择的趣味性。每章内容编写都力求符合大学生的阅读习惯，体现学生主体原则，通过心理训练、拓展活动、阅读与欣赏等丰富多彩的内容体现个体差异，拓展心理学知识，注重分享感悟，尊重学生的个性化需求，满足大学生的学习需求，而且每章都有心理自测，你们可以通过自测了解自己，及时发现问题，做到未雨绸缪。第三，实践操作的指导性。本书遵循了理论联系实际的原则，在介绍理论的同时，根据大学生心理发展实际和大学生普遍出现的心理问题，重点进行有针对性的心理素质训练与指导，让你们学有载体、做有抓手。

本书既适合作为大学生心理健康教育的教材，也可以作为心理咨询工作者、大学生、教师和普通读者自学和提高的一般读物和参考用书。

下面介绍一下本书的作者：张彦云(心理学教授，第一章内容执笔者)、佟秀莲(心理学副教授，第二章、第七章内容执笔者)、张国华(心理学副教授，第三章内容执笔者)、孙淑荣(心理学副教授，第八章内容执笔者)、吴会东(心理学副教授，第五章、第六章内容执笔者)、靳福利(心理学讲师，第四章内容执笔者)、陈月苹(心理学副教授，第九章、第十章内容执笔者)，全书由陈月苹统稿。

当然，本书非一己之力能够完成，在编写过程中，我们借鉴和参考了国内外该领域的许多资料和研究成果，为表示感谢，参阅资料一并列在参考文献之中，在此向原作者表示衷心的感谢！由于水平和编写时间有限，有不妥和疏漏之处，恳请同行专家、同学、读者批评指正，以使本书日臻完善。

谢谢你们耐心的聆听！来吧，跟我一起走进心理健康之门！

编 者
2016 年 10 月

目 录

第一章 幸福人生 从“心”开始——大学生心理健康教育

导论	1
第一节 心理健康概述	2
一、健康及其标准	2
二、心理健康及其标准	4
三、大学生心理健康的标准	9
第二节 大学生心理发展	12
一、大学生的心理发展特点	12
二、影响大学生心理发展的主要因素	18
三、大学生心理发展中常见的问题	20
第三节 大学生心理健康教育的意义和途径	21
一、大学生心理健康教育的意义	21
二、大学生心理健康教育的途径	22

第二章 认识自己——大学生的自我意识与成长

第一节 自我意识概述	29
一、什么是自我意识	29
二、自我意识的结构	29
三、自我意识的作用	31
四、自我意识的形成与发展	33
第二节 大学生的自我意识	36
一、大学生自我意识的发展	36
二、大学生常见的自我意识问题	39
第三节 大学生良好自我意识的特征与培养	44
一、良好自我意识的特征	44
二、大学生良好自我意识的培养	45

第三章	人格地图——大学生健全人格教育	53
第一节	人格概述	54
一、	人格界定	54
二、	人格的结构	56
三、	影响人格发展的因素	63
第二节	大学生常见的人格问题	65
一、	大学生常见的人格缺陷	65
二、	大学生常见的人格障碍	67
第三节	大学生健全人格的标准与塑造	70
一、	大学生健全人格的标准	70
二、	大学生健全人格的塑造	71
第四章	生活中的你我他——大学生人际交往与心理健康	78
第一节	人际交往概述	79
一、	人际交往与人际关系	79
二、	人际交往的原则	80
三、	人际交往中的心理效应	82
第二节	大学生的人际交往	83
一、	大学生人际交往的特点	83
二、	影响大学生人际交往的因素	86
三、	大学生人际交往的重要意义	88
第三节	大学生人际交往中的常见问题及调适	90
一、	大学生人际交往的常见问题	90
二、	大学生人际交往问题的调适	92
三、	良好人际关系形成的交往技巧	94
第五章	亚当与夏娃——大学生的性与爱	98
第一节	爱情概述	99
一、	什么是爱情	99
二、	爱情的产生	101
三、	爱情的识别	104

第二节 大学生的恋爱	105
一、大学生恋爱的特点	105
二、大学生常见的恋爱挫折	107
三、大学生恋爱的能力	112
第三节 大学生性心理	115
一、什么是性心理	115
二、大学生性心理的特征	116
三、大学生常见的性困扰及其调适	117
 第六章 我的情绪我做主——大学生的情绪管理	127
第一节 情绪概述	128
一、什么是情绪	128
二、情绪的种类	129
三、情绪的外部表现——表情	131
四、情绪与身心健康	133
第二节 大学生的情绪与情绪困扰	135
一、大学生的情绪特点	135
二、大学生常见的情绪困扰	137
三、大学生保持愉悦心境的方法	141
第三节 大学生情绪管理	143
一、识别情绪	143
二、表达情绪	144
三、调控情绪	146
 第七章 学海无涯 书山有路——大学生的学习与发展	154
第一节 学习概述	155
一、什么是学习	155
二、影响学习的心理因素	157
第二节 大学生的学习特点与学习策略	163
一、大学生学习的特点	163
二、大学生学习中常见的问题及应对策略	167

第八章	工具与玩具——大学生网络心理健康	184
第一节	网络概述	185
一、	什么是网络	185
二、	网络的功能	185
三、	网络的特点	187
第二节	网络与大学生心理健康	188
一、	网络对大学生心理发展的影响	188
二、	大学生网络心理健康的标准	194
第三节	大学生常见的网络心理问题及其调控	196
一、	大学生常见的网络心理问题	196
二、	大学生网络心理问题的调控	201
第九章	我的未来不是梦——大学生职业生涯规划	207
第一节	职业生涯规划概述	208
一、	生涯与生涯规划	208
二、	职业生涯规划的方法及实施	211
三、	职业能力评估	213
第二节	大学生职业生涯规划的困惑	216
一、	大学生职业生涯规划存在的问题	216
二、	大学生职业生涯规划问题产生的原因	218
三、	解决职业生涯规划困惑的方法	220
第三节	大学生成功求职策略	224
一、	求职准备	224
二、	求职面试	226
第十章	生命与成长——大学生生命教育	231
第一节	生命教育概述	232
一、	生命的界定	232
二、	生命教育的界定	238
三、	生命教育的内容	242
第二节	生命危机	244
一、	生命危机的界定	244

二、生命危机的类型	246
三、生命危机的表现	247
第三节 大学生的生命危机	248
一、大学生生命危机的识别	248
二、大学生生命危机产生的原因	249
三、大学生生命危机的应对	250
参考文献	257

第一章 幸福人生 从“心”开始

——大学生心理健康教育导论

人之幸福，全在于心之幸福。

——歌德

作为大学生的你，在丰富多彩的大学生活背后，是否也会平添一些烦恼和忧愁？快乐的人不是没有痛苦，而是不会被痛苦左右。当人生与痛苦不期而遇，要坚信痛苦并不可怕，只要拥有一颗健康的心灵，幸福就会一直与我们相随。怀着一颗温润的心，带着灿烂的微笑，整理一下自己的心情，走进心理健康的殿堂，寻找属于你的幸福人生。

案例导读 她为什么总是不开心

晓玲今年20岁，是一所普通高校大二的学生，家庭条件优越，从小被父母视为掌上明珠，无忧无虑，顺利考上一所二本院校。第一次远离父母，第一次住集体宿舍，第一次跟天南海北的同学们在一起生活、学习，出现了很多不适应，疯狂地想家，经常躲到被窝里哭，每天给父母打电话是最大的安慰。大一在煎熬中度过。最让她苦恼的是，现在虽然已经大二了，但无论如何也难以跟同宿舍的同学相处，每天最痛苦的事就是回宿舍，晚上在图书馆上完自习会在宿舍楼下转悠很长时间，直到宿管阿姨要锁门才不得不回宿舍，同宿舍一共六个同学，来自全国各地，操着不同的口音，有着不同的生活习惯。有的同学习惯早起，有的同学却习惯晚睡，有的同学爆粗口，有的同学大声说笑不顾及别人的感受……简直难以忍受！看到其他同学每天都很开心的样子，在一起有说有笑，自己形单影只，连个朋友都没有，真不知道接下来的大学生活该怎么过。

思考

1. 晓玲出现这些烦恼的原因是什么？
2. 你有什么好的办法帮助晓玲走出困惑？

第一节 心理健康概述

一、健康及其标准

(一) 什么是健康

社会的进步与发展,促进物质生活水平迅速提高的同时,也让人们感受到了前所未有的压力,压力增大直接带来的结果就是心理问题的增多,迫使越来越多的人开始关注自身的健康,特别是心理健康。过去“没有疾病就是健康”的传统健康观念已经逐渐被新的健康理念所取代,从最初的“一维”健康观到后来的“三维”“四维”再发展到现在的“五维”健康观,人们赋予健康更广泛、更丰富的内涵。

过去很多人认为健康就是身体没有缺陷和疾病,这是传统的“一维”健康观。随着人们对健康的认识逐步深入,对健康的理解也越来越丰富。世界卫生组织(World Health Organization, WHO)作为全球最权威的负责人类健康事务的机构,在1948年成立时,在其宪章中明确指出:“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的表现,而是生理上、心理上和社会适应方面一种完好的状态。”这就是我们所说的“三维”健康观,包括身体健康、心理健康、人格健康三个维度。

1989年,WHO对健康作了新的定义,提出了“四维”健康理念,即“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”。在健康概念中增加了道德健康,体现了社会对人的要求和人自身内在的需求。道德健康的内容是指不能损坏他人的利益来满足自己的需要,能按照社会认可的道德行为规范来约束自己,支配自己的思维和行动,具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力。据测定,违背社会道德、触犯法律的人往往会出现内疚、自责、紧张、恐惧、焦虑不安、失眠、神经衰弱,甚至痛不欲生等严重心理问题,从而引发神经系统、内分泌系统的功能紊乱失调,免疫系统的防御能力下降,进而导致身体素质下降。大量事实表明,贪污受贿、违法犯罪的人经常处于惊恐、紧张、焦虑状态,特别是一些负案在逃的贪官,当被抓获归案后,反而出现“如释重负”的感觉;与普通人相比,他们更容易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症;而为人正直、心地善良、淡泊坦荡、心态平和的人,则会有更高的幸福感。

进入21世纪,人们又对健康赋予了新的内涵,出现了“五维”健康观,提

出了行为健康的观点。行为健康指的是建立在身体健康、心理健康、社会适应能力和道德健康基础上的外在行为表现。行为健康表现在六个方面：有利性，即行为表现对自身、他人、环境有利；规律性，即起居有常，饮食有节；理性，即行为表现可被自己、他人和社会所理解和接受；常态性，即行为表现在正常范围内并保持积极状态；同一性，即外在行为与内在思维动机协调一致，与所处的环境条件无冲突；和谐性，即个人行为与他人或环境发生冲突时，能够包容和适应。WHO 不久前公布的一组统计数据表明，一个人的健康 15% 取决于遗传，10% 取决于社会生活条件，8% 取决于医疗条件，7% 取决于自然环境，60% 取决于个人生活方式。在人类致死的原因中，有 60% 是不良行为造成的。很多疾病如高血压、糖尿病、肥胖症等都与不良行为和不良生活习惯有关。可以肯定的是，不良的生活方式和不良行为习惯是引发现代人多种疾病的重要根源。健康和不良生活方式的对比见表 1-1。

表 1-1 健康和不良生活方式的对比

健康的生活方式	不良的生活方式
心胸豁达、情绪乐观	吸烟
劳逸结合、坚持锻炼	饮酒过量
生活规律、善用闲暇	不适当地服药
营养适当、防止肥胖	体育活动少
不吸烟、不酗酒	高热量、多盐饮食
家庭和谐、适应环境	轻信巫医
与人为善、自尊自重	社会适应不良
爱好清洁、注意安全	破坏生物节律

（二）健康的标准

1978 年，WHO 提出了健康的十条标准：

①充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张和疲劳；

②处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；

③善于休息，睡眠良好；

④应变能力强，能适应外界环境中的各种变化；

⑤能够抵御一般感冒和传染病；

⑥体重适当，身材匀称，站立时头、肩、臀位置协调；

- ⑦眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;
- ⑧牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;
- ⑨头发有光泽,无头屑;
- ⑩肌肉丰满,皮肤有弹性,走路轻松有力。

其中前四条为心理健康的内容,后六条则为生物学方面的内容(生理、形态)。

还有专家学者从以下九个方面提出了健康的标准:

①食得快:进食时有很好的胃口,能快速吃完一餐饭而不挑剔食物,证明内脏功能正常;

②便得快:一旦有便意时,能很快排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,说明胃肠功能良好;

③睡得快:上床能很快熟睡,且睡得深,醒后精神饱满,头脑清醒;

④说得快:语言表达正确,说话流利,表示头脑清楚,思维敏捷,中气充足,心、肺功能正常;

⑤走得快:行动自如,转变敏捷,证明精力充沛旺盛;

⑥良好的个性:性格温和,意志坚强,感情丰富,具有坦荡胸怀与达观心境;

⑦良好的处世能力:看问题客观现实,具有自我控制能力,适应复杂的社会环境,对事物的变迁能始终保持良好的情绪,能保持对社会外环境与机体内环境的平衡;

⑧良好的人际关系:待人接物能大度和善,不过分计较,能助人为乐,与人为善;

⑨适量的运动:运动能改变血液中的化学成分,有利于防止动脉血管硬化,保护血液,维护心血管系统的健康。

1992年,WHO在《维多利亚宣言》中指出现代人健康生活的四大基石:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

二、心理健康及其标准

(一)什么是心理健康

关于心理健康的定义有很多,国内外许多专家学者从各自关注的不同角度对心理健康进行了论述,但迄今为止也没有统一的、公认的定论。

1946年,第三届国际心理卫生大会指出:所谓心理健康,是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。

《简明大不列颠百科全书》对心理健康的描述是：心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内能达到的最佳功能状态，但不是十全十美的绝对状态。

百度百科名片对心理健康的定义是：从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调，能适应社会，与社会保持同步。

尽管国内外关于心理健康的定义很多，但大体上可以总结出一些共同点：第一，心理健康是一种内外协调的心理状态；第二，适应良好，尤其是社会适应良好，是心理健康的一项重要指标；第三，心理健康是一种积极向上的发展状态。

（二）心理健康水平的几种划分指标

1. 心理正常与心理不正常

任何事物都有正反两个方面，人的心理健康状况同样有心理正常与心理不正常(异常)之分。但由于没有公认的统一区别标准，在日常生活、心理咨询以及临床诊断中，人们往往从不同角度，按照不同的经验和标准去区分，特别是在日常生活中，人们根据常识性的认识，基本可以判断一个人心理是否正常。例如，一个人走在大街上，一丝不挂，边走边骂，自言自语，我们就可以判断此人心理不正常，这是常识性判断。此外，判断一个人心理正常与不正常还有标准化和非标准化之分，但这里主要从心理学的角度来区分与判断。

根据国家职业资格培训教程《心理咨询师》(基础知识)中援引中国心理卫生协会副理事长郭念锋的观点，因为心理是人脑对客观现实主观能动的反映，从这个基本点出发，判断一个人心理正常与不正常，可以依据以下三个方面。

第一，主观世界与客观世界是否统一。因为心理是客观现实的反映，所以任何正常的心理活动和行为，必须在形式和内容上与客观环境保持一致性。不管是谁，也不管是在怎样的社会历史条件和文化背景中，如果一个人说他看到或听到了什么，而客观世界中当时并不存在引起他这种感知觉的刺激物，那么，我们就能肯定，这个人的精神活动不正常了，他产生了幻觉。另外，一个人的思维内容脱离现实，或思维逻辑背离客观事物的规律性时便形成妄想。这些都是我们观察和评价人的精神与行为的关键，我们称之为统一性(或同一性)标准。人的精神或行为只要与外界环境失去统一，必然不能被人理解。

第二，心理活动的内在是否协调一致。人类的精神活动虽然可以被分为知、情、意等部分，但它自身却是一个完整的统一体，各种心理过程之间具有协调一致的关系，这种协调一致性保证人在反映客观世界过程中的高度准确和有效。比如，一个人遇到一件令人愉快的事，会产生愉快的情绪，手舞足蹈，

欢快地向别人述说自己内心的体验。这样，我们就可以说他有正常的精神与行为。如果相反，用低沉的语调向别人述说令人愉快的事，或者对痛苦的事做出快乐的反应，我们就可以说他的心理过程失去了协调一致性，称为异常状态。

第三，人格是否相对稳定。每个人在自己长期的生活道路上都会形成自己独特的人格心理特征，这种人格特征形成之后具有相对的稳定性，在没有重大外界变革的情况下，一般是不易改变的，它总是以自己的相对稳定性来区别一个人与其他人的不同。如果在没有明显外部原因的情况下，这种人格的相对稳定性出现问题，我们也要怀疑一个人的心理活动是否出现异常。这就是说，我们可以把人格的相对稳定性作为区分心理活动正常与异常的标准之一。例如，一个用钱很仔细的人突然挥金如土，或者一个待人接物很热情的人突然变得很冷淡，如果我们在他的生活环境中找不到足以促使他发生如此改变的原因时，我们就可以说他的精神活动已经偏离了正常轨道。

2. 心理健康与心理不健康

从健康心理学的角度看，心理健康与心理不健康都属于心理正常范围，因为不健康不属于病态。从图 1-1 中可以看出几个概念之间的关系。



图 1-1 心理正常与心理异常图解

心理不健康状态可包含如下类型：一般心理问题、严重心理问题、神经症性心理问题(可疑神经症)。一般心理问题是由现实因素激发、持续时间较短、情绪反应能在理智控制之下、不严重破坏社会功能、情绪反应尚未泛化的心理不健康状态。严重心理问题是由相对强烈的现实因素激发、初始情绪反应强烈、持续时间较长、内容充分泛化的心理不健康状态。神经症性的心理问题(可疑神经症)属于神经症的早期阶段。

3. 常态、偏态与病态

(1) 常态：心理健康状态

个体能正常学习、生活、工作，无较大困扰，个体行为基本与社会环境相适应。

(2) 偏态：心理失调状态

个体有精神痛苦和社会功能损害，在程度上有轻度心理失调、严重心理失

调之分。

轻度心理失调(一般心理问题):持续时间较短(1~3个月),境遇性强,有些问题会随时间推移自行缓解或消除,有些通过当事人主动调节也可以解决,个体生活、学习、工作基本能正常进行,但效率有所下降。一般心理问题若不及时有效地调节,会发展为较严重的心理障碍。

严重心理失调(严重心理问题或心理障碍):时间持久(3个月~1年),内容泛化,自身难以克服,需他人帮助或转移环境摆脱痛苦,社会功能受损严重,规避行为多,如休学、辞职、自闭等。

(3)病态:心理疾病状态

心理活动严重紊乱,干扰了正常感知和思维,甚至出现人格偏离和行为异常,发病期社会功能几乎处于瘫痪状态。

4. 健康与亚健康

亚健康是相对健康状态而言的。所谓亚健康状态,通常是指无临床症状和体征,或者有病症感觉而无临床检查证据,但有潜在发病倾向,处于一种机体结构退化、生理功能减退和心理失衡的状态。亚健康一词最早是由苏联学者布赫曼提出的。WHO认为:亚健康状态是指介于健康与疾病之间的临界状态,各种仪器及检验结果均为阴性,但人体有各种各样的不适感觉。通常把这种状态称为“第三状态”,我国称为“亚健康”状态。因为其表现复杂多样,国际上还没有一个具体的标准化诊断参数。

一般来说,亚健康状态由四大要素构成,即排除疾病原因的疲劳和虚弱状态;介于健康与疾病之间的中间状态或疾病前状态;在生理、心理、社会适应能力和道德上的欠完美状态;与年龄不相称的组织结构和生理功能的衰退状态。

以WHO四位一体的健康新概念为依据,亚健康可划分为四种:

①躯体亚健康,表现为不明原因或排除疾病原因的体力疲劳、虚弱、周身不适、性功能下降和月经周期紊乱等;

②心理亚健康,表现为不明原因的脑力疲劳、情感障碍、思维紊乱、恐慌、焦虑、自卑以及神经质、冷漠、孤独、轻率,甚至产生自杀念头等;

③社会适应亚健康,表现为对工作、生活、学习等环境难以适应,对人际关系难以协调;

④道德亚健康,表现为世界观、人生观和价值观上存在着明显的损人害己的偏差。

调查显示,我国亚健康人群发生率在45%~70%,发生年龄主要在35~60岁。人群分布特点为:中年知识分子和以从事脑力劳动为主的白领人士、