

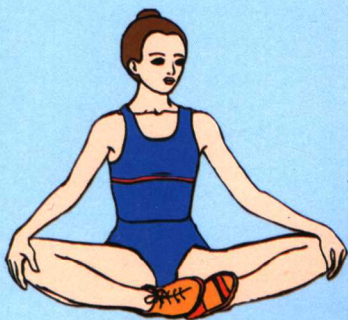
健康 · 保健 · 急救

# 健康

◎王玲 李平斌 编著

Jian Kang Xin Shi

# 新视



武汉理工大学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

健康新视/王玲,李平斌编著. —武汉:武汉理工大学出版社,2006  
ISBN 7-5629-2402-3

I. 健… II. ①王… ②李… III. 大学生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 076301 号

**出版发行:**武汉理工大学出版社

**地 址:**武汉市洪山区珞狮路 122 号

**邮 编:**430070

**印 刷:**武汉理工大印刷厂

**开 本:**787×960 1/16

**印 张:**17.25

**字 数:**380 千字

**版 次:**2006 年 7 月第 1 版

**印 次:**2006 年 7 月第 1 次印刷

**定 价:**22.00 元

(本书如有印装质量问题,请向承印厂调换)

# 序 言

健康是一个极具时代特征的综合概念。随着社会的进步,人们对健康的认识大致经历了从自然医学模式、生物医学模式到现在的生物心理社会医学模式3个阶段。世界卫生组织(WHO)1984年针对“没病就是健康”的健康观提出了新的健康概念:“健康是一种完整的躯体、心理和社会的良好状态,而不仅仅是没有疾病和体弱的匿迹。”1989年又将健康的概念调整为:“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”20世纪末又提出要在2000年实现“人人健康”的战略目标,健康教育则被列为实现这一目标的重要举措之一。

随着疾病谱和医学模式的变化,人们逐渐认识到人的行为和生活方式是影响健康的重要因素,这就需要对人们进行有计划、有步骤、有组织的教育,促使他们自觉采取有利于健康的行为和生活方式,消除或者降低影响健康的危害因素,提高生活质量,因此,健康教育越来越受到重视。

在我国,关注健康的人多,但真正懂得健康的人少。人们对健康的误解主要表现在只讲身体健康,忽略心理健康。随着科学的发展和健康卫生知识的普及,越来越多的人都认识到,身体健康和心理健康同样重要。健康教育在这方面有着重要地位,不但让人们健康有了新的认识,还让人们明白如何获得健康。

健康教育和体育教育相结合是非常必要的。在以往的研究中,往往只是就健康本身谈健康,忽视增强健康的体育手段的研究,将健康与体育割裂开来。生命在于运动,健康更是离不开运动。不少人缺乏经常运动的习惯,对运动促进身心健康的作用不了解,他们的生活方式使其体质、心理健康状况都下降,从而影响了未来的生活质量。学校的健康教育就是要提高广大学生对自身健康状况的了解,拓宽获取健康的各种途径,改善对待个人和公共卫生的态度,提高自我保健能力,养成有益于个人、集体和社会的生活习惯,真正做到珍爱生命。

我非常愿意向你推荐本书,它以当代大学生急需解决的实际问题为切入点,让你对健康和如何保持身心健康有个全面的了解,具有科学性、知识性和实践性,它将有助于你提高身心健康水平,提高生命质量,更好地面对人生的各种机遇和挑战。

国际运动医学联合会(FISM)委员  
中国康复医学会康复体育保健专业委员会常务委员  
湖北省运动医学专业委员会副主任

夏云东 教授

2006年6月

# 前 言

健康,是人人向往的目标。要想得到健康,不能祈求别人的给予和上帝的恩赐,健康的主动权就掌握在自己的手中。所以,每个人都必须不断学习卫生知识和保健技能,提高健康意识,使自己真正成为健康的主人。在这一过程中,健康教育发挥着桥梁作用。随着社会的发展,人们生活水平的不断提高,医疗技术也日新月异,但由于不良生活方式及社会环境的压力所致的慢性疾病:心脑血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤等则大幅度升高。目前针对这些疾病既没有特效药物,又无免疫制剂,而最有效、最直接的防治办法就是健康教育。

世界卫生组织(WHO)提出的“21 世纪人人健康”,2001 年雅加达全球健康会议又补充了“为了健康,运动起来”。我国在本世纪初提出“健康第一,全民健身”的号召。中共中央和国务院《关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》指出“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作……”。由此可见,健康教育越来越受到重视。

健康是人类的第一财富,当代大学生应从生理、心理、社会三个维度,用系统发展的观点把握健康的概念,确立自己的健康目标。本书力求切合大学生的实际,通过健康知识的传授,帮助大学生树立现代健康观念,了解健康内容,形成健康行为,达到终身健康。

全书共分三篇,内容主要包括:健康的内涵、健康促进、心理健康与维护、体能与健康;自我保健概述、营养与饮食保健、常见疾病的自我监护;急救技术、常见损伤和危急病症的急救等内容。本书篇幅简约且注重针对性和实用性,既可作为普通高校大学生体育理论课教材,又能为从事健康教育工作者和普通民众了解健康知识提供参考。

在本书付梓之时,真诚地感谢华中师范大学体育学院喻祝仙教授给予的指导和帮助。

撰写过程中,参考了众多专业书籍,在此向有关作者致以诚挚的谢意!限于水平,疏漏和不妥之处在所难免,恳请有关专家和广大读者予以斧正。

编 者

2006 年 6 月

# 目 录

## 健康篇

|                   |    |
|-------------------|----|
| 第一章 健康与健康促进 ..... | 5  |
| 第一节 健康概述 .....    | 5  |
| 第二节 健康与行为 .....   | 13 |
| 第三节 健康促进 .....    | 27 |
| 第二章 心理与健康 .....   | 34 |
| 第一节 心理概述 .....    | 34 |
| 第二节 心理健康与维护 ..... | 42 |
| 第三节 心理异常与防治 ..... | 56 |
| 第三章 体适能与健康 .....  | 76 |
| 第一节 体适能概述 .....   | 76 |
| 第二节 运动处方 .....    | 85 |
| 第三节 运动健身 .....    | 94 |

## 保健篇

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第四章 疾病与自我保健 .....      | 111 |
| 第一节 自我保健 .....         | 111 |
| 第二节 体检概述 .....         | 116 |
| 第三节 疾病预防 .....         | 124 |
| 第四节 大学生常见疾病的自我监护 ..... | 151 |
| 第五章 营养与保健 .....        | 160 |
| 第一节 营养学基础知识 .....      | 160 |
| 第二节 平衡膳食 .....         | 179 |
| 第三节 大学生饮食保健 .....      | 183 |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 附:有益健康的食品 .....        | 189        |
| <b>第六章 按摩与保健 .....</b> | <b>193</b> |
| 第一节 按摩概述 .....         | 193        |
| 第二节 穴位按摩 .....         | 201        |
| 第三节 保健按摩 .....         | 209        |
| 第四节 大学生常见病症的保健按摩 ..... | 213        |

## 急救篇

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>第七章 伤病与急救 .....</b> | <b>221</b> |
| 第一节 急救知识 .....         | 221        |
| 第二节 损伤概述 .....         | 235        |
| 第三节 常见损伤的急救 .....      | 242        |
| 第四节 危急病症的急救 .....      | 257        |
| <b>参考文献 .....</b>      | <b>267</b> |

# 健康 新视

JIAN Kang Xin shi



## 健康篇

体  
适  
能  
与  
健  
康

心  
理  
与  
健  
康

健  
康  
与  
健  
康  
促  
进

世界卫生组织提出“健康是基本人权，达到尽可能的健康是全世界一项重要的社会性指标。”

健康不再是个人的事情，而是民族、社会以及人类共同追求的目标。





# 第一章 健康与健康促进

## 第一节 健康概述

健康(health)是人生的第一财富,随着社会的进步和经济的不断发展,人们更加关注自己的健康。有这样一个比喻,用数字组合法来阐述健康的意义:把人的身体健康比作“1”,其他如权力、地位、金钱、财富、知识、荣誉、爱情等都是“1”后面的“0”,“0”越多,说明你拥有的也越多。可见只要健康的人存在,其综合组合便是10,100,1000…看此人的人生多么辉煌!然而一旦失去健康,没有了“1”,就只剩下0,00,000…一切都不存在了。这个比喻,阐明了健康在人生中的重要性以及健康与生活、事业的辩证关系。健康是实现人生价值的最基本的条件,没有健康,个人不可能实现所追求的理想和目标。

### 一、基本概念

#### (一)健康新内涵

“健康”一词含有强壮、结实、完整和安宁之意。不同的时代对健康有不同的理解:最为传统的健康含义是“没有病就是健康”;或者把健康用作疾病、伤残、功能障碍等词的反义词,这是生物医学模式的健康观,它考虑人的生物性,着眼于躯体的结构和功能的改变,即躯体器官生理功能正常,细胞没有损伤便是健康。

什么是健康?1948年世界卫生组织在其宪章中给健康下了一个定义:“健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态,而是一种在身体上、精神上和社会上的完好状态。”这个定义对健康内涵的理解寓意深刻,也是至今为止应用最普遍、认可度最高的健康概念。1968年世界卫生组织提出健康就是:“身体精神良好,具有幸福感。”1989年世界卫生组织又将健康定义为:“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德等四个方面都健全,才算是完全健康的人。”从生理、心理、社会和道德四个方面来界定健康的内涵,人只有同时具备四个方面的完满状态,才能称得上健康。这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义,被视为生

物—心理—社会医学模式的健康观,即衡量一个人是否健康,必须从生理、心理和社会等因素去分析,不仅看其有没有器质性或功能性异常,还要看其是否有主观不适应感和社会公认的不健康行为。

1995年世界卫生组织西太区在《健康新地平线》中提出了健康的三个主题:生命的准备、生命的保护以及晚年的生活质量。前西太区主任韩相泰在前言中写到:“我相信在这一框架内一起工作,我们就能期待2000年后的健康新地平线,即自力更生的人将做好准备过健康的生活,警惕地保护其生活环境,继续舒适和安心地生活,直至生命终结。人们不应过早地去世;而应精神饱满、精力充沛地活着,丰硕度岁月,泰然增年华,安详辞人间。”

综上所述,健康概念与时代的发展相适应,人们对健康的追求不仅仅局限于没有疾病,应更加重视心理与行为的健康、社会适应的完好、完善的个性塑造和生活质量的全面提高。

## (二)亚健康状态

长期以来,在人们的思想中一直存在着一种根深蒂固的思维定势观念:对于一个人来说,他所处的状态是“非疾病即健康”或“非健康即疾病”,是处于疾病状态或健康状态,二者必居其一。那么“疾病”与“健康”之间有无中间状态即过渡状态呢?20世纪80年代中期,前苏联学者N.布赫曼教授研究发现,人体除了健康状态和疾病状态之外,还存在一种非健康非疾病的状态,他称之为“亚健康状态”,亦称“第三状态”。目前又有各种不同的名称,如病前状态、亚临床期、潜病期等。

“亚健康”(sub-health)是指人的机体虽然无明显的疾病,但却呈现活力降低、功能减退的一种暂时性的生理功能失调状态。亚健康简单通俗的说法是“自感不适,一般检查无病”,但日常的生活表现为自觉疲劳、精神不振,情绪不稳定、紧张、焦虑、易怒,社交障碍、忧郁、孤独、失落感,失眠、头痛、浑身不适,食欲不佳以及对环境适应能力和反应能力减退等。亚健康者自诉痛苦或“无病呻吟”,但横竖查不出肯定的疾病依据,确切地说是“达不到疾病诊断标准”。认定亚健康状态的范畴相当广泛;躯体上、心理上的不适感觉,在相当长时期内难以确诊是哪种病症,均可概括在其中。

亚健康状态可能是由于快节奏的社会生活、繁多的社会信息刺激,使人的交感神经长期处于亢奋状态而导致自主神经系统功能的失调。其产生原因是多方面的,既有生物、心理和社会因素的影响,又有不良生活方式以及周围环境因素等的不良作用,其中社会因素的影响占主要因素。从临床医学,尤其是精神及心理医学的临床实际工作中发现,处于这种状态的人群数量是相当多的。早衰、疲

劳综合症、神经衰弱、更年期综合症等,均属于亚健康状态范畴。调查显示:处于亚健康状态的人群集中在20~45岁之间,而且多数是白领阶层及事业成功人士。这些人每天都处于紧张的学习、工作状态中,必须付出超负荷的努力才能协调好多种社会关系,所以很容易导致亚健康状态。

随着社会经济的发展、社会竞争的激烈,亚健康状态的产生也越来越频繁。在“2002年中国国际亚健康学术成果研讨会”上,专家指出:我国目前有70%的人处于亚健康状态,人数之多令人吃惊。亚健康概念的提出,提醒人们有必要采取切实有效的措施,来预防亚健康状态的产生。亚健康是一个中间状态,是否重视它,能否战胜它,实际上是在健康与疾病之间作选择。健康是人类共同追求的目标,但健康并不是可以自动拥有的,人们必须通过努力才能更好地获得和维护自身健康。

### (三) 疾病概念

疾病(disease)是指由于身体的组织器官出现了机械性的损伤、自身系统功能的失调或某些外部的毒素或微生物对身体的侵入,导致身体组织的改变以致出现可观察性症状。广义的疾病还包含病原体携带者和未病(无明显症状与体征的潜临床病或前临床病)等。

疾是指不易觉察到的小病,如不适、不畅等,是介于有病与无病之间的状态。不适指疲劳、无力、轻度头痛、眩晕和耳鸣等感觉,可以是阵发性,也可以是常习性。长期不适则造成精神压抑,意志消沉。不畅主要指精神、心理方面的反应,如挫折、悲痛、愤怒和失败等,可导致消沉、怨恨等心理的压抑或狂躁表现。疾发展到具备临床诊断疾病标准的必备条件及相应充分条件,即达到明显临床症状体征可见时为病,包括躯体、心理和精神疾病。

疾病是相对健康而言的,是机体在一定致病因子的损害作用下,因自稳调节紊乱而发生的异常生命活动过程,即疾病是由致病因子、机体、环境相互作用下引起的机体稳定态破坏,使机体的机能、代谢和形态结构呈现异常变化。这些变化又可使机体各器官系统之间以及机体与外界环境之间的协调关系发生障碍,从而引起各种症状、体征和心理社会适应的异常,特别是对环境的适应能力和劳动能力的减弱甚至丧失。

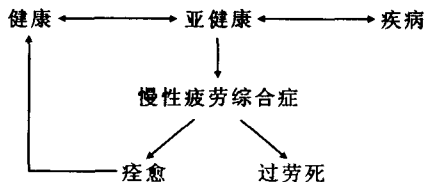
疾病的产生原因是多方面的:从大的方面来看,可以是精神方面的,也可以是躯体方面的,还可以是精神和躯体两方面同时发生的。精神方面的原因可以导致躯体方面疾病的产生,躯体方面的原因也可以导致精神方面疾病的产生,中国医学所说的因郁致疾或因病致郁就是这个意思。

根据疾病的不同表现,把疾病分为器质性病变(即躯体的组织器官受到损

伤)和功能性病变(一般只是功能遭到破坏)。根据疾病是否具有传染性,可把疾病分为传染性疾病和非传染性疾病。有的疾病是由于职业的原因引起的,被称为职业病;有的疾病是由于医务人员在诊疗或预防活动中所引起的与病人原有疾病无关的病,又被称之为医源性疾病等等。

## 二、相互关系

健康、亚健康、疾病三者之间并无明确界限,其关系可用图 1-1 表示。



### 1. 健康与疾病共存

健康与疾病是一个过程的两端,其间无清晰的界限。健康者存在着疾病因素,病人本身也包括健康成分,绝对的健康是不存在的,而绝对的疾病则意味着死亡。人一旦死亡,疾病和健康就失去了赖以存在的客观载体,疾病和健康也就不存在了。

### 2. 健康是个相对概念

健康与疾病是一个动态连续统一体,人的健康状态大多波动于健康与疾病之间的一个动态过程中。患病时病情逐渐好转,健康也逐渐增强;而疾病恶化时,健康状态逐渐削弱。

### 3. 健康、亚健康、疾病三者之间可以互相转化

亚健康状态是健康与疾病的中转站,处在亚健康状态的人既可向健康状态转化,也可向病态方向转化。究竟向哪个方面转化,取决于自我保健措施和自身的免疫力水平。向疾病状态转化是亚健康状态的自发过程;而向健康状态转化则需要采取自觉的防范措施,加强自我保健。

健康是人生幸福的象征,只有健康的人才能实现自己的愿望和理想,才能有能力去参与竞争,而不健康(包括亚健康和疾病)无疑会影响人们的生活、学习和工作。从健康通向疾病的“生命列车”一旦启动,顺水行舟,人的生存质量迅速下降,并向疾病状态发展;若逆转能康复,如逆水行舟则需给予相当的力量,即赋予经济和躯体代价(药物的毒副作用或手术创伤等),以减缓或阻断疾病的发生,以保持“生命列车”按正常轨道行驶。

### 三、健康的标准及评价

健康决定人的生存质量,只要有人类存在,就会有对健康的无限追求和对生命质量不断提出更高的要求,因此,健康的标准与评价指标也会随着健康水平要求的不断提高而变化。

#### (一)生理健康

生理健康(physiological health)是个体生命活动的基础,是心理健康和适应社会的必要条件。

##### 1. 生理健康标准

生理健康要求躯体结构完善,各器官运转正常,各系统配合协调,并具有完成基本活动的能力。从外表上看应是:

✧有充沛的精力,并能从容不迫地担负日常生活和繁重工作而不感到过分紧张和疲劳。

✧处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。

✧善于休息,睡眠良好。

✧应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

✧能够抵御一般感冒和传染病。

✧体重适中,体型匀称,站立时头、臂、臀位置协调。

✧眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。

✧肌肉丰满,皮肤有弹性。

✧牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈色泽正常,无出血症状。

✧头发有光泽,无头屑。肌肉、皮肤富于弹性,走路感觉轻松。

这也是2000年世界卫生组织提出的人的健康标准的内涵。另外,生理健康具体还有16种表现:

✧眼睛有神。眼睛是脏腑精气汇集之地,脏腑虚衰,必影响于眼。相反,眼睛有病也反映了内脏的病变。因此,双目明亮,炯炯有神,是一个健康者的明显特征。

✧二便正常。二便排出要靠心神主宰,靠肝、脾、肺、肾的协同运作,排出废物,直接关系到人体各器官的功能。

✧脉象缓匀。脉象要从容和缓,不快不慢,反映了气血的运行状态。

✧形体壮实。皮肤润滑、致密,肌肉丰满,不胖也不瘦,躯体强壮。

✧面色红润。面色是五脏气血的外表,内脏有病面色必显示不同形色。

✧牙齿坚固。牙齿坚固,必然消化好,营养吸收好,反映肾功能良好。

✧双耳聪敏。人体各部分器官出现病变,都可以通过经络反映于耳部。出现听力下降、失听是脏器功能衰退的表现。

✧腰腿灵便。肝主筋,肾主骨,腰为肾之腑,四肢关节之筋皆赖肝血以养,所以腰腿不痛,四肢灵便,步履稳健。俗话说“人老腿先老、未老腰先痛”,就是这个道理。

✧声音洪亮。声音洪亮反映肺功能良好,精神焕发。

✧须发润泽。须发的生长与本人的营养血运有密切关系。

✧食欲正常。食欲好坏、食量大小直接反映胃肠功能。

✧生长发育良好。健康的人,身体发育比较好,主要表现为身高和体重正常,身材匀称,肌肉丰满,四肢有力,另外,肺活量、握力、弹跳力、反应速度等监测指标达到国家规定的良好标准。

✧身体素质好。健康的人,肌肉运动时所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等素质良好。

✧心肺功能好。健康的心脏,心肌发达,心容量大,每跳动一次能排出血液80~110mL,比一般人多20~30mL。健康的肺脏其肺活量比一般人大,胸廓发达,呼吸肌强壮,呼吸缓慢而深沉,每分钟呼吸10次左右就能满足身体对氧气的需要(一般人为13~18次)。由于心功能增强,其肝脏、胃肠等内脏器官的血液循环旺盛,营养供应充足,也处于健康状态。

✧神经系统功能好。无论是学习、工作、思考和判断,还是日常生活中各方面的行动或是进行体育运动,都受大脑的支配,并且效率高;不头痛不失眠,吃得香睡得甜,无疑是一种健康的表现。

✧对外界环境的适应和抗病能力强。人体必须适应外界环境的各种变化。当外界气温降低时,躯体可通过肌肉产热,皮肤血管收缩,减少向外散热,以保持体温平衡。健康的人,天热不易中暑,天冷不易感冒,就是这个道理。人体对传染病的抵抗力也是一样,身体健康的人,血液中的抗体多,在同样的情况和环境中,不容易得传染病。

## 2. 生理健康评价

生理健康最基本的评价方法是度量其解剖、生理结构和功能,包括以下四个方面内容。

(1)生长发育:包括形态、功能、性成熟等项目。常用指标有身高、体重、体脂、心率、血压、肺活量、心功能、女孩月经初潮年龄、男孩首次遗精年龄等。人体的生长发育有一定的规律,如果一个儿童在一定生长年龄段身高、体重及各组织

器官功能不足或越过一定范围,则都不能视为健康,前者为发育不良,后者为早熟。

(2)身体素质:反映人的神经系统和内脏器官的功能,常用指标有力量、速度、耐力、灵敏性和柔韧度,其监测指标要达到国家规定的良好标准。

(3)营养状况:可通过生长发育指标和血液化验指标,如血红蛋白、血脂、血浆白蛋白等来反映;也可通过人体每日摄入的营养总量以及营养成分来确定。营养不良或营养过剩都是不健康的表现。

(4)行为发展:生理行为的发展是健康的重要标志,虽然其个体差异很大,但也有一定的年龄规律,到一定年龄段就应学会相应的行为或动作,如过晚或特别提前都可视为不健康。目前已有一些测试方法,如丹佛发育筛查试验、盖泽尔发育测验等可用于评价。

## (二)心理健康

心理健康(mental health)是个体在没有器质性疾病的情况下,具有与其年龄发展阶段相适应的心理发展水平和心理结构,包括稳定的情绪、良好的社会心理适应状态、较高的自我发展能力和恰当的自我评价等等。心理健康是健康的一个重要组成成分,其重要性已被越来越多的人所认识。《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》的文件中明确指出:“通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质、健全人格、增强承受挫折、适应环境的能力。”

### 1. 心理健康标准

心理健康标准即凡对一切有益于心理健康的事件或活动做出积极反应的人,其心理便是健康的。具体来讲,心理健康的人应能保持平静的情绪,敏锐的智能,适合于社会环境的行为和适度的举止。心理健康标准只能从心理健康的人所具有的基本特征、从定性的角度去考虑,且受不同国家、历史时代、社会环境、风俗习惯等多种因素的影响。具体的评价标准,国内外诸多心理学家提出了自己的看法,对我国有较大影响的心理健康的观点有:

(1)1946年国际心理卫生大会提出了心理健康的四大标准。

◆身体、智力、情绪十分调和;

◆适应环境,人际关系中能彼此谦让;

◆有幸福感;

◆在工作及职业中能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

(2)美国心理学家马斯洛和密特尔曼提出了心理健康的十条标准。

- ◆有足够的自我安全感;
- ◆能充分了解自己并对自己的能力做出适度的评价;
- ◆生活的目标切合实际;
- ◆与现实环境保持良好的接触;
- ◆能保持人格的完整与和谐;
- ◆善于从经验中学习,能根据环境的需要而适当地改变自己;
- ◆能保持良好的人际关系;
- ◆适度的情绪表达与控制;
- ◆在不违背团体要求的情况下能有限度地发挥个性;
- ◆在不违背社会规范的前提下能恰当地满足个人的基本需求。

综合国外标准,结合中国实际,现将我国学者比较一致的观点概括如下。

(1)认知健全适应。健康的认知即能正确地认识自己,对自己的智力、兴趣、爱好、气质性格、自己在集体中的地位有一个客观而全面的评价,以便扬长避短。同时能正确认识他人和环境,为人际关系的发展和适应环境奠定良好的基础。

(2)情绪稳定乐观。健康的情感应是热情饱满而非消极迟钝;情绪稳定而非喜怒无常;有愉悦的心境而非沮丧悲观。顺境中,不骄傲自满,盛气凌人;身处逆境或遭遇不幸,不抑郁沮丧,消极悲观,能控制情感,保持开朗豁达、乐观的品格。

(3)意志坚强可控。健康的意志包括具有坚韧不拔、持之以恒的精神;能自觉地确定行为目的;在制定和执行计划时,能集思广益;在需要做出决定时能冷静思考,当机立断;能为达到目的而控制一时的感情冲动和约束自己的言行。一方面能调节自己的行为,克服各种困难;另一方面也能战胜自己的疲倦、抑郁、沮丧等消极情绪。

(4)个性和谐统一。健康的个性应胸襟开阔,谦虚谨慎而又充满自信;对生活充满信心和希望;对他人热情、正直、诚恳;对工作认真负责,勤奋创新。

(5)人际关系和谐。健康的人际关系应该是乐于交往,与人和睦相处;既能与各种人交往又能保持适度的距离,能够理解和接受他人的思想感情,又善于表达自己的思想情感;在集体中既有广泛朋友,又有知交;在交往中既能愉悦他人,也能愉悦自己。

(6)心理调适良好。健康的人多具有较高的心理调适能力,正视现实,接受现实,不怨天尤人,保持平稳的精神状态;不因区区小事而不能自拔,甚至诱发精神疾患。

(7)具备与年龄相符的心理行为。在人的生命发展过程中,不同的年龄阶段有着不同的心理行为,从而形成了不同年龄阶段独特的心理行为模式。如果一个人的心理行为严重偏离自己的年龄特征,也是心理不健康的表现。

(8)杜绝心理异常。即杜绝性格异常、性心理障碍和不良行为或成瘾行为。

## 2. 心理健康评价

个体心理健康水平存在着差异,对心理健康水平的评价主要依据以下指标。

(1)智力:是人的心理功能最重要的表现,常用工具有韦氏成人和儿童智力量表、比奈-西蒙智力测验。

(2)个性:反映人的心理品质面貌指标,常用工具有艾森克个性问卷、明尼苏达多项人格调查表、卡特尔 16 项个性因素问卷等。

(3)情绪与情感:人接触事物后引起的一种主观体验,常用工具有贝克抑郁问卷、焦虑症状自评量表、抑郁症状自评量表等。

(4)适应能力:个体对环境的适应能力是评价心理健康的重要指标之一,包括:①个体为达到既定的目标或完成某种活动而克服各种困难,达到预期目的所表现的各种行为;②个体为保持同自然环境、社会环境的和谐统一所做出的各种反应;③个体为工作和生存需要,改变态度和观念的一切内在活动过程。上述行为可以是主动的,也可以是被动的。

(5)调控能力:即个体调控自己情绪与行为的能力,包括:①按既定的目的和计划行动的能力;②调节和适度控制自己情绪的能力;③自我发展的能力;④注意力和记忆力的抗干扰能力;⑤动机的趋向与取舍;⑥调节与支配自己言行的程度;⑦对疲劳、疾病与创伤的忍耐力;⑧自觉遵守公共秩序的能力。

(6)人际交往能力:评价交往能力的强弱和人际关系的好坏包括以下几个方面:①与家庭成员、朋友和同事的交往密度;②人际交往的程度(是否过度交往)和交往中的情绪(热情、信任、喜悦或冷漠、嫉妒或憎恶);③在交往过程中所获信息量与其准确性;④人际交往对自身、他人行为和对工作效率的影响;⑤满足心理需要的程度(愉快或压抑)。

另外,2005 年,教育部《大学生心理健康测评系统》课题组编制了《中国大学生心理健康量表》,该量表有 12 个维度,即躯体化、焦虑、抑郁、自卑、退缩、攻击、性心理、偏执、强迫、依赖、冲动和精神病倾向,可以作为评估我国大学生心理健康水平的量化工具。

### (三)社会适应良好

社会适应良好(adaptability)是指人们进行社会参与时的完好状态。人作为社会的一员,应对自己所处的社会环境有一个正确的认识,使自我与社会环境之间保持良好的协调与均衡关系。能够承担不同的社会角色,处理各种人际关系,如为人子、为人父(母)、为人夫(妻),既是领导的同时又是别人的下属等。若承担能力不足、人际关系紧张或不能良好地适应,则可能会出现危机,因而这种人