

●余孟辉 曾伏云 主编●

大学生心理与 生理健康教育



国防科技大学出版社

大学生心理与生理健康教育

主 编：余孟辉 曾伏云

副主编：叶云霞 唐启金

编 者(按姓名笔画为序)：

叶云霞 刘际昌 陈业爱 余孟辉

李彩妮 杨 琼 赵淑媛 唐永富

唐启金 黄要知 曾伏云

国防科技大学出版社

·长沙·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理与生理健康教育/余孟辉, 曾伏云主编. —长沙: 国防科技大学出版社, 2006.9

ISBN 7-81099-374-7

I. 大… II. ①余… ②曾… III. ①大学生—心理卫生—健康教育 ②大学生—生理卫生—健康教育 IV. ①B844.2 ②R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 106473 号

国防科技大学出版社出版发行

电话: (0731) 4572640 邮政编码: 410073

<http://www.gfkdcbs.com>

责任编辑: 徐飞 责任校对: 唐卫藏

新华书店总店北京发行所经销

国防科技大学印刷厂印装

*

开本: 787×1092 1/16 印张: 14 字数: 332 千
2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数: 1-11000 册

*

ISBN 7-81099-374-7/B·2

定价: 18.50 元



前言

QIANYAN

21 世纪的最大财富是人才，而一流的人才必须具备一流的素质，这不仅包括人文道德素质、科学文化素质、身体素质，还包括心理素质。传统意义上只是学习成绩好的人已远远不能适应社会迅速变化、经济迅速发展的需要。能在不断变化的环境中承受挫折与失败，保持创新的个性；能在激烈竞争中始终保持良好的心态，发挥出专业技能；能在纷繁复杂的社会关系中，以诚信协作赢得人们尊重的人将在社会中倍受欢迎。因此，全面提升大学生身心健康水平，是社会和时代进步的要求，也是大学生身心健康成长的需要。

当前大学生面临的学习、生活和就业压力明显增大，由此导致学生心理问题明显增多。据统计，大学生中因心理健康问题退学的人数占退学总人数的 30% 左右。大学生心理健康问题涉及到大学生活的各个方面，众多莘莘学子在学习领域、人际关系、求职择业等方面饱受诸如抑郁、焦虑、自卑、恐惧、压力和适应不良等情绪问题和行为问题的困扰和折磨。这些问题不仅直接影响到他们在校期间的学习和生活，还将影响到他们毕业后的成长成才，影响到他们对社会的适应，影响到他们对社会作出应有的贡献。因此，大学生心理健康问题已到了迫切需要面对和解决的时候。

为加强大学生心理健康教育，维护和提高大学生心理健康水平，增强大学生的社会适应能力，帮助大学生成功走向社会，让大学生了解一些心理、生理健康的一般知识，掌握一些心理保健的方法，提高他们心理自我调节能力，避免和减少各种心理问题、心理疾病的发生，我们组织力量编写了《大学生心理与生理健康教育》一书。

本书以普及心理、生理健康知识，为大学生提供心理与生理健康指导为出发点，在编写过程中，我们力求体现以下特点：

1. 针对性。即针对大学生在大学学习过程的所面临的主要问题安排编写内容。

2. 参与性。既可把这本书作为教材，也可作为大学生自学材料，让大学生自主参与并明确自身的问题。

3. 可读性。本书力求通俗易懂，把抽象的知识具体化，引用了大量的案例，补充了阅读材料，做到理论联系实际，达到学以致用。

4. 操作性。本书的内容既有利于阅读，掌握理论知识，也有利于操作，在每章后增加了教学互动、心理自测等内容，有利于教师教学，也有利于大学生更好地了解自己，增强自我意识，不断地完善自我。

参与编写的老师经过了几次讨论，形成初稿，并在2005级新生中试用，试用的师生对本书给予了充分肯定，并提出了许多宝贵意见。在此基础上，我们对试用本进行了反复的修订，最终形成此稿。希望能给从事学生工作的同行提供一些帮助，给学生提供一些指导。同时也希望得到大家的指正，以进一步做好大学生心理健康教育工作。

本书由余孟辉、曾伏云主编，采用集体讨论、分头执笔、相互修改的方式完成。资深心理咨询师高清玲女士对本书进行了审定。各章撰写人员分别为：上篇——第一章：唐永富、曾伏云，第二章：叶云霞、赵淑媛，第三章：刘际昌、曾伏云，第四章：叶云霞、曾伏云，第五章：曾伏云、杨琼，第六章：陈业爱、曾伏云，第七章：唐启金、曾伏云，第八章：黄要知、李彩妮。下篇——第一章：唐启金，第二章：黄要知，第三章：陈业爱，第四章：叶云霞，第五章：余孟辉、黄要知。全书由余孟辉和曾伏云负责统稿。徐军参与了下篇的修订工作，张瀚文、赵淑媛参与了文字校对工作。

在本书编写过程中，参阅了国内外许多专家学者最新的研究成果，得到了许多同行的宝贵建议，限于篇幅未能列出，在此，谨向他们致以崇高的敬意和衷心的感谢。由于高校学生的心理与生理健康教育工作是一个不断完善和改进的过程，加之编者的水平有限，时间仓促，书中难免有各种缺点和错误，真诚希望专家、同行以及广大读者指正。

编者

2006年7月

目录

CONTENTS

上篇 大学生心理健康教育

第一章 健康人生 从心开始——大学生心理健康教育概述·····	(3)
第一节 心理与健康·····	(4)
第二节 大学生心理健康教育的意义与功能·····	(11)
思考与练习·····	(18)
第二章 我的大学我做主——大学生环境适应与心理健康·····	(20)
第一节 大学生的适应心理问题·····	(20)
第二节 大学生适应心理问题的调适·····	(26)
思考与练习·····	(31)
附:环境适应能力自测 ·····	(31)
第三章 架一道天梯让你登——大学生学习心理与健康·····	(33)
第一节 大学生学习的心理基础·····	(33)
第二节 大学生学习心理障碍与调适·····	(38)
第三节 大学生学习能力的培养·····	(44)
思考与练习·····	(52)
附:自学能力测试表 ·····	(52)

第四章 莫愁前路无知己——大学生人际关系与心理健康	(54)
第一节 大学生人际关系概述	(54)
第二节 大学生人际交往中存在的问题及调适	(63)
第三节 大学生良好人际关系的建立	(67)
思考与练习	(73)
附:人际关系自我评定量表	(74)
第五章 想说爱你不容易——大学生恋爱与心理健康	(77)
第一节 大学生恋爱心理特点	(77)
第二节 大学生恋爱中存在的问题	(84)
第三节 大学生恋爱心理的调适	(87)
思考与练习	(95)
第六章 我的未来不是梦——大学生求职择业与心理健康	(96)
第一节 大学生职业生涯规划	(96)
第二节 大学生求职择业心理	(103)
第三节 求职择业中常见的心理问题与调适	(109)
思考与练习	(113)
附:霍兰德“六角型”职业测试	(113)
第七章 里面的世界很精彩 里面的世界很无奈——大学生网络心理与健康	(117)
第一节 大学生上网心理	(117)
第二节 网络对大学生心理的影响	(121)
第三节 大学生网络心理的调适	(127)
思考与练习	(130)
附:“网瘾”自测	(130)

第八章 历经风雨见彩虹——大学生常见心理障碍与危机干预	(132)
第一节 大学生常见心理障碍.....	(132)
第二节 大学生心理危机干预与自杀预防.....	(148)
思考与练习.....	(154)

下篇 大学生生理健康教育

第一章 阳光男生 健康先行——男性生理特征与卫生保健	(157)
第一节 男性生殖器官的构造及其保健.....	(157)
第二节 男性生殖系统疾病.....	(160)
第三节 男性性功能障碍及其防治.....	(163)
思考与练习.....	(165)
第二章 美丽从呵护自己开始——女性生理特征与卫生保健	(166)
第一节 女性生殖器官的结构及其保健.....	(166)
第二节 女性生殖系统疾病.....	(169)
第三节 女性性功能障碍及其防治.....	(171)
思考与练习.....	(175)
第三章 激情人生 理智生活——树立正确的性观念	(176)
第一节 大学生正确的性观念.....	(176)
第二节 如何树立正确的性观念.....	(180)
第三节 大学生性越轨的原因与表现.....	(183)
思考与练习.....	(191)
第四章 我们需要面对,我们需要知道——怀孕与避孕	(192)
第一节 怀 孕.....	(192)
第二节 避 孕.....	(196)

第三节 流 产.....	(199)
思考与练习.....	(201)
第五章 携手共抗性疾病、艾滋病	(202)
第一节 常见的性病.....	(202)
第二节 常见性病的预防.....	(205)
第三节 艾滋病的症状和临床机制.....	(207)
第四节 艾滋病的传播途径及其预防.....	(209)
思考与练习.....	(214)
参考文献	(215)

上 篇

大学生心理健康教育

第一章 健康人生 从心开始

——大学生心理健康教育概论

人如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富会变成废物，知识无法利用。

——赫拉克利特

身体的健康在很大程度上取决于心理的健康。

——约翰·格·雷

有这样一个故事——

从前，一位老太太有两个女儿，大女儿嫁给了一个做雨伞的，二女儿嫁给了一个做草帽的。自从两个女儿出嫁后，老太太就没过过一天舒心的日子。天晴了，老太太开始担心：这么好的天气，谁会买大女婿的雨伞呢？没人买雨伞，大女儿一家的日子可怎么过呢？下雨了，老太太又开始担心：这么大的雨，谁会买二女婿的草帽呢？没人买草帽，二女儿一家怎么过呢？老太太整天生活在忧虑、担心之中，茶饭不思，人也日渐消瘦，以致后来卧床不起。两个女儿闻讯赶回来看望她。知道了母亲生病的原因后，及时开导她：以后，天晴了您就想太阳这么厉害，二女婿的草帽生意一定好，小日子一定会越过越红火；下雨了，您就想又下雨了，大女婿的雨伞一定更抢手，小日子一定会越过越好。果然老太太的病逐渐好了，脸上整天挂着满足而幸福的微笑。

故事中的老太太由于不正确的思维方式和消极悲观的心态导致心理不健康，最终影响身体健康，可见心理健康对一个人的身心的发展是多么的重要。

第一节 心理与健康

一、心理

(一) 心理现象

心理现象是指人的心理活动及其表现形式。人们在生活实践中与周围环境、事物相互作用,必然有这样或那样的主观活动和行为表现,这就是人的心理活动,简称心理。

人的心理现象由心理过程和个性心理两个方面组成。心理过程和个性心理是人的心理活动的基本形式,也是人的心理活动表现的重要方面。

1. 心理过程

心理过程即人的心理活动过程。人的心理过程就其性质与功能的不同,分为认识过程、情感过程和意志过程。

(1) 认识过程

我们在校园漫步时,可以听到悦耳的歌声,看到美丽的花朵,嗅到扑鼻的芳香。我们在上课时,思考老师提出的问题,记住学过的知识,回忆经历过的各种各样的事情等等。上述“听到”、“看到”、“嗅到”、“思考”、“记住”、“回忆”等就是认识过程,它贯穿于我们的学习、工作、发明、创造之中。

(2) 情感过程

人们在认识世界的基础上,会产生喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧等情感活动。我们看到齐白石的一幅虾趣图,会产生愉悦的美感;听到奸商坑骗消费者的消息,会产生非常愤怒的情绪。上述喜怒哀乐的过程就是情感过程。

(3) 意志过程

根据学习的和工作的要求,学生积极学习,努力工作,控制自己去克服重重困难,圆满地完成的过程,就是意志过程。意志过程是人的主观能动性的集中表现。

认识、情感、意志过程之间有着不可分割的密切联系。人在认识事物时必然要产生一定的感情。例如,一个人对祖国的改革开放政策认识得越深刻,对祖国的感情就越深厚。“知之深,则爱之切”。有了积极的感情,就能产生坚强的意志行动,努力去完成各项任务。可见,在认识基础上可以产生情感、意志。反过来,情感和意志对认识也可以起到推动作用。三者是辩证统一的。

2. 个性心理

认识、情感、意志这三种心理过程是人的心理活动的共同现象,除此以外,每个人的具体心理活动还有独特的个性心理。个性心理主要表现在两个方面:个性倾向性和个性心理特征。

(1) 个性倾向性

个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向和对客观事物的稳定的态度。其中主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。

个性倾向性是人从事各项活动的基本动力，决定着人的行为的方向，一个人的个性倾向是在实践活动中逐渐形成并发展起来的，它反映了一个人与客观环境之间的相互关系，以及一个人特殊的生活环境和经历。个性倾向性也随一个人成熟与发展阶段的不同而不同。在儿童期，支配其心理活动与行动的主要个性倾向是兴趣；在青少年期，理想逐渐上升到主导地位；青年晚期和成年期，人生观和世界观支配着人的整个心理与行为，成为其主导的个性倾向。

当一个人的个性倾向成为一种稳定而概括的倾向时，就成为他对他人、对自我、对某事的一贯态度并采取相应的行为方式，从而构成了一个人独特的性格特征。

(2) 个性心理特征

个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点，这种稳定的心理特征是个性倾向性稳固化和概括化的结果。它包括能力、气质和性格。

能力是一个人顺利完成某种活动的心理特征。如有的人聪明，有的人愚笨，有人具有音乐才能，有人具有绘画才能，有人具有数学才能，有人具有文学才能等。

气质是一个人的心理活动的动力特征。一个人的气质特征主要是高级神经系统的特征（如强度、平衡性、灵活性）在心理活动动力上的表现。

性格是指一个人对客观现实的稳定态度并与之相适应的行为方式所表现出来的稳定的心理特征，它在个性中具有核心意义。

(二) 心理的实质

辩证唯物主义认为：心理是脑的机能，是对客观现实的能动反映。也可以概括地说，心理是人脑对于客观现实的能动反映。

1. 心理是脑的机能

人脑是一种结构上极为复杂，机能上极为灵敏的物质。当人脑由于外伤或疾病而遭受破坏时，人的心理活动就会部分或全部失调。如枕叶受损，人就变盲；顶叶下部与颞叶、枕叶相邻的部位受损，阅读就会发生困难；人的头脑受到剧烈震荡，就会产生幻觉、错觉和遗忘。这些事实证明，心理是脑的机能，脑是心理的器官。

2. 心理是客观现实的能动反映

客观现实包括自然条件、社会环境、教育影响、他人言行等，这些是人的心理活动内容的源泉。一个人如果不接触客观现实，闭目塞听，与世隔绝，那么心理也就成为无本之木、无源之水。人的心理活动是在接触社会生活实践、与人交往中产生和发展的。离开了生活实践，要么不能形成人的心理，要么失却已形成的正常心理。众所周知的印度狼孩卡玛拉，在8岁时被人从狼的世界中发现，其时她仅相当于6个月婴儿的心理发展水平。事实说明，客观现实和社会生活实践是人的心理活动和发展的源泉。同时，人脑对于客观现实的反应不是简单的“镜像”，而是人在社会生活实践中积极能动的映象。对同样的事物，不同的人有不同的反应；同一个人，在不同的情境之中的反应亦往往相

异。如肥肉,有人称腻,有人贪食,平日吃着香,有病则不欣赏。另外,人总是主动地把外界事物变成自己的观念,客观的东西反映到主观上来,又通过实践使主观见之于客观,变主观的东西为客观的东西。于是,人可以操纵事物、认识本质、创造财富、创造世界,并且在反映客观现实的过程中产生各种各样的体验,增长各种各样的见识和才干,也塑造自己独特的个性,形成不同的心理特征。

(三) 人的心理发展

1. 人的心理发展的概念

现代终身发展观认为:人的心理发展是指个体从降生到成人,再到老年的心理的发生、发展和变化的过程。从降生到成人是人对客观现实反映活动的扩大、改善和提高的积极阶段。在这个阶段中,人的心理活动由简单到复杂、由迟钝到灵活,人的神经机能从低级向高级水平发展。老年期的心理发展则是由积极逐渐转向消极,出现衰退的变化。心理发展包括两个方面:一是知、情、意的发展;二是个性的发展。

2. 心理发展的规律

(1) 心理发展具有一定的顺序性和阶段性

胎儿降生之后,他的各个生理器官都开始工作,于是心理活动也就开始了。例如,婴儿第一次用眼睛感受光的刺激,尽管他的感觉是懵懵懂懂的,但已经有了最简单的心里现象(初期本能的视觉)。而后逐渐辨别色彩,动静的物体,以及奶瓶和妈妈的形象。这是一个逐渐量变过程。在此基础上会出现质的变化,由现象到本质,由具体到抽象的认识等等。由于质变的出现,心理发展就达到了一个新的阶段。于是就表现出一般的、典型的、本质的心理水平上的特征,即心理的年龄特征。这些特征是有顺序的更替过程,前一阶段心理发展达到成熟的水平阶段,就自然而然地进入后一新阶段。在每一阶段内都表现着心理发展的数量变化,同时也都经历着一定的时间。

心理学家艾里克森将人的发展分为八个阶段,他将它称之为心理社会发展阶段,每一个阶段的发展任务和所形成的良好人格品质分别是:

①婴儿前期(0~2岁)——这一阶段的主要发展任务是获得信任感,克服怀疑感;良好的人格特征是希望品质。

②婴儿后期(2~4岁)——这一阶段的主要发展任务是获得自主感,克服羞耻感;良好的人格特征是意志品质。

③幼儿期(4~7岁)——这一阶段的主要发展任务是获得主动感,克服内疚感;良好的人格品质是目标品质。

④童年期(7~12岁)——这一阶段的主要发展任务是获得勤奋感,克服自卑感;良好的人格特征是能力品质。

⑤青少年期(12~18岁)——这一阶段的主要发展任务是形成角色同一性,防止角色混乱;良好的人格特征是诚实品质。

⑥成年早期(18~25岁)——这一阶段的主要任务是获得亲密感,避免孤独感;良好的人格特征是爱的品质。

⑦成年中期(25~50岁)——这个时期的主要发展任务是获得繁衍感,避免停滞

感；良好的人格特征是关心品质。

⑧成年后期（50岁以后）：这一阶段的主要发展任务是获得完善感，避免失望或厌恶感；良好的人格特征是智慧、贤明品质。

（2）心理发展速度的不均衡性

人的心理发展速度是不均衡的。首先，表现在同一心理现象的发展上的不均衡，如3岁以前的记忆发展速度慢，童年期机械记忆发展较快，青年期和成年期理解记忆发展很快，老年期记忆力逐年衰退。其次，表现在不同心理现象的发展上的不均衡，有些人能力成熟较早，发展成为“早慧”；另一些人发展较晚，表现出“大器晚成”。

（3）心理发展的稳定性和可变性

在一定的条件下，人的心理发展的顺序和每一阶段的变化过程、速度等，大体上是相同的，这是稳定性的表现；相反，在不同条件下，人的心理发展水平则表现出差异，是可变的。例如，有一对同卵双生子，一个原先住在农村，后读大学，其智商116分；而她的同卵双生妹妹，始终住在森林地带，其智商仅92分。

心理发展的可变性受环境、教育条件变化的影响，是个体在实践中以不同的方式活动的结果。

心理发展的稳定性和可变性是相对的。随着各种条件的改变，各心理阶段的发展也会有一定的变化，这种变化也具有阶段性、稳定性。

（4）心理发展的个别差异

人的心理发展有个别差异，这种差异是由遗传、环境、教育诸因素造成的。

首先，表现在不同的人同一心理方面的发展速度和水平上的差异。例如，同班的3个同一年龄的学生，一个机械识记能力强，另一个则表现出意义识记能力强，还有一个识记得快，忘得也快。

其次，表现在不同的心理方面相互关系上。例如，有些学生理解能力强，记忆力也强；有些学生理解能力差，记忆力也差。

再次，表现在不同个性心理倾向上，也就是同年龄的学生具有不同的兴趣、爱好和性格等等。

（四）大学生的心理特点

同中学生相比，大学生在身体的成长与心理的发展方面呈现出许多新的变化与特点。

生物学与心理学的研究表明：人的身体生理机能的发展是心理发展的物质基础。人从出生到成熟，生长发育要经历两次高峰。第一次是一岁左右，第二次是十一二岁到十七八岁的青春期。大学生正处于身体生长发育的第二个高峰的后期。这一时期骨骼趋于定型，各器官、各系统的机能日趋成熟，身体形态日趋稳定。

大学生心理发展方面的主要表现是：由未完全成熟向成熟迅速过渡。一方面，大学生觉得自己长大了，成人感明显增强；另一方面，又摆脱不了对父母、老师的依赖，独立性与依赖性并存。具体地说，这一时期大学生心理发展主要表现出下述特点：

1. 智能发展达到高峰

人的智能是先天因素、教育影响、个人努力等几个方面共同作用的产物。大学的环境为智能的开发提供了良好的条件。在这一时期,大学生能否使自己的观察力、记忆力、思维力、想像力及注意力等基本心理特征获得应有的正常发展,对于能否顺利地完成学业、奠定未来发展的基础具有重要意义。

2. 情绪情感日益丰富

与中小学生情绪的变化主要来自外部刺激相比,大学生的情绪变化主要源于内部需求结构的变化;与成年人情绪较稳定相比,大学生由于正处于迅速发展期,经常表现出波动性较大的不稳定性特点。大学生的多方面需要的产生,使得其情绪日益丰富而激烈。随着大学生所受教育程度的提高及学校、社会环境的影响,大学生的情感也在迅速走向成熟。

3. 自我意识明显增强

大学生脱离了原来熟悉的生活环境及父母的呵护,生活空间骤然扩大,独立感、成人感迅速增强,自我意识也随之增强。开始重视自我评价与自我表现,同时渴望得到他人的认可。

4. 性意识迅速发展并渐趋成熟

大学生正处于青年中期,生理发育已基本完成,性意识逐渐增强并明朗化。性意识的发展使大学生开始按照性别特征来塑造个性形象,并开始了对异性的关注与追求。此时,恋爱过程也构成了大学生心理发展过程中的一个重要内容。

二、健康

(一) 健康新概念

1. 什么是健康

从古至今,人类一直在追求着健康。拥有健康是每个人的期盼,那么到底什么是健康呢?

提到这个问题,很多人都会回答,健康不就是没病吗?这种回答不能算错,但也不能算对,至少不能算全对。因为它只注意到生理上存在健康问题,而忽略了心理上同样也存在健康的问题。

事实上,人除了拥有自己的躯体外,更重要的是具有心理活动和社会属性。人是生理、心理及社会因素的复合体,因此,当我们谈到健康问题时仅仅注意生理上的健康显然是片面的。

早在1948年,世界卫生组织就给出了关于健康的定义:健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象,而且是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。这一定义标志着人类对健康的理解已从生理的、个体的理解发展到心理的、社会的理解。

在上述认识的基础上,世界卫生组织又具体规定了健康的10条标准:

(1) 有充沛的精力,能从容不迫的应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张;