

daxuesheng
shenxin jiankang jiaoyu



高等学校“十五”规划教材

大学生身心健康教育

主 编 程明莲
副主编 房居清 吕 霓

中国矿业大学出版社

高等学校“十五”规划教材

大学生身心健康教育

主 编 程明莲

副主编 房居清 吕 霓

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

本书是“高等学校(矿业)‘十五’规划”教材之一,是根据《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》等文件要求编写的。全书分两篇,上篇为大学生与身体健康,内容包括健康的概念及影响因素、青年生理特征及起居卫生、性健康知识、常见疾病及防治、药物不良反应常识。下篇为大学生与心理健康,内容包括大学生的心理特征、心理健康问题、健康认知、情绪情感与健康、人格发展与心理健康、人际关系、爱情心理、就业心理等。

本书是高等院校对大学生进行健康教育的教材,也可供有关学生和社会青年参阅。

图书在版编目(CIP)数据

大学生身心健康教育 / 程明莲主编. —徐州: 中国矿业大学出版社, 2005.2

ISBN 7-81107-041-3/B·3

I. 大... II. 程... III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 008236 号

大学生身心健康教育

主 编 程明莲

责任编辑 刘社育 瓮立平

出版发行 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮编:221008)

印 刷 北京兆成印刷有限责任公司

经 销 新华书店

开 本 787×960 1/16

印 张 16.5

字 数 296 千字

版次印次 2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1~4200 册

定 价 23.00 元

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前 言

人的一生与健康有着直接关系,生活是否幸福、事业能否成功、理想能否实现等,都以健康作为基石。健康包含身体健康和心理健康两方面的含义。世界卫生组织提出的“健康新地平线”是:“青年以前是生命准备期,中年是生命保护期,晚年是生命质量期。”如果从青年时期开始重视健康,懂得自我保健及自我心理调适,就可为今后乃至一生打下坚实的基础。

当今社会,人类健康已成为衡量一个国家强盛、进步的重要标志之一,因此,健康教育也越来越受到政府和人们的重视。大学生正处于从青少年向成人过渡的时期,身心发展尚未完善,对内外环境及其变化的影响甚为敏感,易受各种不良因素的损害,而且又是最不重视健康的人群,例如:生活习惯不科学、生活方式不健康、膳食不合理、性健康知识匮乏、不重视疾病的预防保健以及心理承受能力差、意志薄弱、缺乏情绪调控能力、人际关系不协调、适应能力差等,这些都严重地影响着大学生的身心健康。尤其是近年来,我国大学生中患各种神经症和精神症,以及各种原因自杀轻生者,有逐年增多的趋势,给学生家庭和社会带来了极大的伤害,引起了高校和社会的广泛关注和深刻反思。为此,2001年3月印发的《教育部关于加强普通高校大学生心理健康教育工作的意见》,对大学生心理健康教育工作的主要内容、工作的原则、途径和方法以及队伍建设等方面做出了明确规定。2002年4月,教育部印发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》,就进一步加强大学生心理健康教育工作做出全面部署,提出了具体实施意见。2003年12月,教育部办公厅下发了《关于进一步加强高校学生管理工作 and 心理健康教育工作的通知》,要求各高校党委高度重视,切实把大学生心理健康教育工作纳入学校重要议事

日程,采取有效措施抓紧抓好。

为了贯彻教育部的有关文件精神,配合高校的大学生思想教育和健康教育工作,我们针对大学生的生理、心理特点,编写了这本《大学生身心健康教育》。目的是通过本书的学习使大学生掌握自我保健方法、发挥自我保健的积极作用,促进大学生改变不利于健康的行为和习惯,创造有利于健康的自然环境和社会环境,特别是通过心理卫生教育,增强大学生的心理调适能力,提高身心健康水平,促进大学生的全面健康成长。

全书共分两篇:上篇为大学生与身体健康,介绍了健康的概念、影响健康的因素、青少年的生长发育特点及饮食卫生和生活起居卫生对生长发育的影响、性健康知识、常见疾病及传染病的防治、药物不良反应常识等;下篇为大学生与心理健康,介绍了大学生的心理特征、常见的心理问题 and 心理障碍所产生的原因及其调适、健康爱情观的确立、人际关系的协调、情绪的自我调控、不良认知的调适、意志品质的培养、健全人格的塑造及大学生就业心理与调适。

本书主编为程明莲,副主编为房居清、吕霓。具体编写分工如下:第一章、第二章、第三章、第四章、第五章、第七章由程明莲编写;第六章、第十章由吕霓编写;第八章及第九章由巫新建编写;第十一章、第十二章及第十四章由房居清编写;第十三章由李秀玲编写。全书最后由程明莲统稿并定稿。

在本书的编写过程中,受到解放军信息工程学院王立群副教授、华北科技学院张艳茹老师的大力支持,并参阅了一些心理学、教育学、健康学等方面的文献,在此,谨向给予本书的编写与出版以帮助的所有人员表示诚挚的谢意。

由于编者水平所限,书中纰缪之处在所难免,欢迎广大读者批评指正。

编 者

2005年1月

目 录

上篇 大学生与身体健康

第一章 健康绪论	(3)
第一节 健康的概念	(3)
第二节 心理健康概念	(9)
第三节 亚健康概念	(10)
第四节 影响健康的因素	(12)
第五节 健康教育的意义	(16)
第二章 青年生理特征、营养需求与生活起居卫生	(17)
第一节 青年生理特征	(17)
第二节 大学生的营养需求	(19)
第三节 大学生生活起居卫生	(28)
第三章 性健康知识	(36)
第一节 生殖器官的生理	(36)
第二节 性激素的作用	(38)
第三节 大学生性心理	(39)
第四节 性卫生	(49)
第五节 性传播疾病	(52)
第四章 常见疾病、传染病的防治	(59)
第一节 内科、外科、皮肤科常见病	(59)
第二节 五官科常见病	(64)
第三节 传染病的控制和预防	(66)
第五章 药物不良反应常识	(78)
第一节 药物不良反应的概况	(78)
第二节 药物不良反应的预防	(82)

下篇 大学生与心理健康

第六章 大学生的心理特征	(87)
第一节 心理活动过程	(87)
第二节 大学生心理特征	(100)
思考题	(103)
第七章 大学生的心理健康问题	(104)
第一节 大学生生活的不适应问题	(104)
第二节 大学生的精神卫生问题	(107)
附 SCL-90 症状自评量表	(113)
第八章 增进智慧 完善认知	(118)
第一节 认知与心理健康	(118)
第二节 认知与心理障碍	(120)
第三节 大学生中常见的非理性信念	(124)
第四节 认知的调适	(127)
思考题	(132)
第九章 锻炼意志品质 增进心理健康	(133)
第一节 意志与心理健康	(133)
第二节 大学生的意志现状	(137)
第三节 锻炼优良意志的途径和方法	(143)
附 你是一个意志坚强的人吗	(147)
第十章 大学生情绪情感与健康	(149)
第一节 情绪与情感的概述	(149)
第二节 大学生情感的规律与特点	(153)
第三节 大学生常见的情绪障碍及调适方法	(154)
第四节 健康情感的培养	(158)
第五节 情商潜能的开发	(160)
附一 自尊心、自信心的自我评定	(167)
附二 抗挫折能力的自我评定	(168)
第十一章 人格发展与心理健康	(170)
第一节 人格的概述	(170)
第二节 大学生人格发展的障碍	(176)
第三节 大学生健全人格的培养	(180)

思考题	(182)
附一 需要的自我测验	(182)
附二 气质类型的确定	(183)
附三 A型性格的测验	(185)
第十二章 大学生人际关系	(188)
第一节 人际关系的概述	(188)
第二节 大学生人际关系的特点与心理分析	(190)
第三节 影响大学生人际交往的因素	(195)
第四节 大学生人际交往的方法	(199)
第五节 大学生交往常见的心理障碍及其调适	(205)
第六节 人际关系的自我诊断测验	(210)
思考题	(213)
第十三章 大学生爱情心理	(214)
第一节 爱情的概述	(214)
第二节 大学生的恋爱心理	(217)
第三节 如何培养爱的能力	(224)
第四节 大学生的恋爱困惑及调适	(226)
附 恋爱观的心理自测题	(233)
第十四章 大学生就业心理	(236)
第一节 大学生择业前的心理特点	(236)
第二节 毕业生将面临的主要矛盾	(239)
第三节 做好心理准备迎接挑战	(241)
第四节 择业中常见的心理障碍及调适	(245)
第五节 求职就业的必要准备	(249)
附 职业兴趣测验	(251)
主要参考文献	(256)

上 篇

大学生与身体健康

第一章 健康绪论

著名的数学家张广厚 49 岁死于肝病,他在去世之前醒悟到,现在是竞争的年代,谁能取得最后的胜利,就看你健康不健康。他醒悟了,但已经晚了。

优秀知识分子代表罗建夫 47 岁英年早逝,生前他要求医生给他一年的时间,把自己未完成的事业用一年的时间完成,但他的愿望没有实现。

一位学成归国的女博士,满腔热忱要报效祖国。但不幸的是她回国没多久便患上了尿毒症,仅换肾手术费就花了 20 余万元,且由于手术损伤了双下肢神经,双下肢呈瘫痪状态,不仅不能报效祖国,还背上了沉重的经济包袱。

以上几个例子,让我们深深感到有一个健康的身体是多么地重要!可是对很多人来说,“不到得病的时候不知道健康的重要,不到死亡的时候不知道生命的可贵”。居里夫人曾说过:“健康的身体是科学的基础,没有健康,将一事无成。”

21 世纪需要的人才道德、才干、健康三位一体全面发展的新型人才。世界卫生组织前总干事中岛宏博士说过:“未来不能交给那些没有接受过健康教育,本人不健康的人当领导。”因此,健康对我们来讲是事业的前提、生命的基础,也是社会向前发展的需要,是我们每个人享受人生的必备条件,拥有健康就可能拥有一切,失去健康就一无所有。有人非常形象地把人生的事业、财富、爱情比喻为 0,惟有健康是 1。有了健康,还有事业,是 10;如果还有了爱情,是 100;如果再有了财富,则是 1 000……,健康就像火车头,只有它才能带动事业有成、财富增添、爱情甜蜜,否则都是 0。本书的目的就是让大学生学会如何科学地生活,如何保持健康、抵抗衰老,如何以良好的心态去适应社会,如何充分利用健康的体魄去学习,去获得知识与智慧,去实现你的理想和人生目标。

第一节 健康的概念

一、什么是健康

“健康”一词的含义,在不同的时代有很大的差异。当社会物质生活水平较低时,人们只期望身体能够胜任体力劳动和维持日常生活,健康的概念就是“不得病、没有残疾”。随着经济的发展和社会、科技的进步,一些疾病得到不同程度的控制甚至消失,人们的健康需求向着更高层次发展。人们不再满足于没有病

残,而要求长寿,将健康理解为“长寿”。随着社会的再进一步发展,人们发现心理疾患也越来越多,只凭药物难以治愈,严重影响着人们的生活质量。因此,人们又追求生活的高质量。对健康的理解的变化,使人们在追求身体健康的同时又追求心理健康和社会适应良好。这时,健康的概念就由最初的身体好,又增加了心理状态好、社会适应好,从而形成了“三维”的健康概念。

关于心理状态好,本书下文还要说明。

社会适应好,简而言之,就是能很好地适应不同时期、不同条件、不同岗位及不同角色的工作,能胜任各种社会和生活角色。

最近,有人又将“道德健康”也纳入了健康的范畴。提出从道德观念出发,每个人不仅对个人健康负有责任,同时也对社会健康承担着义务。即不能通过损害他人的利益来满足自己的需要,要按照社会认可的道德行为,来约束及支配自己的思维和行为,具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力,这就是目前“四维”的健康概念。

总之,一个健康的人所具备的条件是:躯体健康、心理健康、社会适应良好、品德高尚。综合起来,就叫身心健康。

二、健康的标准

世界卫生组织提出了人们身心健康的八条标准,即:

(1) 快食。所谓快食,就是吃得痛快。三餐吃起来津津有味,能快速吃完一餐而不挑食,食欲与进餐时间基本同步。快食并不是狼吞虎咽,不辨滋味,两三分钟吃完一顿饭,这是片面理解,是不科学的。而是吃饭时不挑食、不偏食、吃得顺利、没有过饱或不饱的不满足感。万一有持续性无食欲状态出现,应请教医生,检查肠胃或肝脏是否有病。

(2) 快眠。快眠就是睡得舒畅、睡眠充足,醒后头脑清醒、精神饱满。健康学家经过研究后认为,自我保健的第一条是要睡眠好,世界上最伤害健康的事莫过于睡眠不好。生理学家做过实验,不让狗进食,可活一个月左右,但不让狗睡眠,只能活六天。所以,每天要保证充足的睡眠,睡眠好坏不完全在时间,关键在质量,睡眠质量表现在两个方面:一是入睡快,中老年人入睡不要超过半个小时,年轻人几分钟就应该睡着;二是睡得深,但可以做梦。要重视晚上睡眠,因为晚上睡眠是解除疲劳、增强免疫功能、产生生命激素的重要时刻,也是细胞修复、再生的重要时刻。人是由1 000万亿个细胞组成的,每天要死亡几千亿个细胞,细胞在晚上更新修补,所以,晚上该睡眠时就睡眠,不要违背人的生物钟。如果睡得时间过多,且睡后仍感乏力不爽,则是心理、生理的病态表现。快眠说明神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏无病理信息干扰。

现在有很多人睡眠时间越来越少,80%的小孩睡眠时间都不够,影响智力发

育,不少中青年人习惯过夜生活,长时间甚至通宵达旦上网、看电视。所以,21世纪出现一种病症,被称做“疲劳综合症”,这又是百病之根。据调查,因醒得过早、睡眠时间不足、睡眠质量不好而带来的失眠问题的人达42.5%。这些人不仅白天精神不振,工作效率不高,个性改变,暴躁忧郁,甚至出现心理障碍,这都是疲劳过度带来的问题。

(3) 快便。便意来时,能顺利快速排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,便后没有疲劳感,说明胃肠功能好。

(4) 快语。说话流利,言语表达准确、有中心,头脑清醒,思维敏捷,中气充足,说明心肺功能正常。

另外,快语还有一层意思是会说话。有的人因不会讲话而给自己、给他人造成了极为不良的影响。例如:著名作家三毛上学的时候因酷爱文学不爱数学,老师当众羞辱她,给她画黑眼圈,她心理承受不了,得了少年自闭症,长时间不出门、不见人,后来另一位老师鼓励她,使她重新走向生活,成为著名作家,但最后她形成双重人格,终于走上了自杀的道路。所谓“好语一句三冬暖,恶语伤人六月寒”,所以,任何人都要会讲话。美国有人提出人生的三大武器:一是知识;二是金钱;三是口才。口才即会讲话。

(5) 快行。行动自如、协调,迈步轻松有力,转体敏捷,反应迅速,动作流畅,证明躯体和四肢状况良好,精力充沛旺盛。因诸多病变导致身体衰弱,均先从下肢开始。人患有内脏疾病时,下肢常有沉重感;心情焦虑,精神抑郁,则往往感到四肢乏力,步履沉重。

(6) 良好的处世技巧。看问题、办事情,都能以现实和自我为基础,与人交往能被大多数人所接受。不管人际关系如何变化,都能保持情绪稳定,保持对社会外环境和内环境的平衡。

(7) 良好的个性。性格温和,言行举止能被众人认可,能够很好地调适情绪和适应不同环境,没有经常性的压抑感和冲动感。目标坚定,感情丰富,热爱生活 and 人生,乐观豁达,胸襟坦荡。

(8) 良好的人际关系。与他人交往的愿望强烈,能有选择地与朋友交往,珍视友情,尊重他人人格,待人接物能宽容大度。能善待自己、乐于助人、与人为善。

人际关系是通过交往实现的,因此,在交往中一定要遵守“十字方针”,即尊重、宽容、互酬、真诚、赞美。

尊重:来源于人人平等的社会伦理道德。“人人为我,我为人人”,一定要尊重别人。人要体现自己的价值,就期望得到别人的尊重,得到别人的关爱。尊重包括两个方面:一是自重;二是尊重别人。一个自重的人就会自爱、自信、自尊,

一个尊重自己的人,也能尊重别人,一个尊重别人的人也一定会尊重自己。

宽容:人不仅要有成人之美,更要有容人之德。法国作家雨果有句名言:“世界最宽广的不是天空,不是海洋,不是宇宙,比海洋、天空、宇宙更宽广的是人的胸怀。”宽容是最大的修养。

互酬:包括交互和功利两个方面。交互的原则强调行为的对应,一般情况下,愿意接近我们的人,我们才愿意接近他们;喜欢我们的人我们也喜欢他们;你不喜欢我,我为什么还喜欢你。功利的原则就是说交往的双方要保持对等的交换,交换一方在满足对方需要的同时,能得到对方的回报,尤其得大于失时,更希望这种交往继续下去,反之失大于得时,就可能回避交往。但是互酬也并不等于“等价交换”。人们的世界观、价值观不一样,对功利的评价也不同。对于追求精神需要的人们来说,他们不会忘记别人的好处,往往会饮水思源,对别人多贡献、少索取,甚至为了别人献出自己的一切,直至生命。

真诚:真诚是搞好人际关系最基础的品质,也是事业成功必备的素质。据美国一份对成功人士的调查表明,成功的秘诀有五条:一是诚实;二是有自我约束力;三是善于与人相处;四是勤奋;五是有贤内助。诚实是最重要的一条。

赞美:要懂得赞美、会赞美,这是人的重要的心理需要。美国科学家富兰克林说成功的秘诀在于:“不讲每一个人的坏话,讲我所知道的每一个人的长处。”实际上赞美别人就是帮助自己,就是赞美自己。

三、获取健康的途径

在世界卫生组织维多利亚宣言中,科学家们提出了健康的四块基石,即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。如果能够做到这些,可以使现代人的平均寿命延长十年。针对我们青年学生的一般情况,获取健康可以通过以下八条途径:

(一) 饮食有节

饮食是摄取营养、维持人体生命活动所不可缺少的物质条件,为了保证体内营养的需求,应注意以下几个方面:

(1) 勿暴饮暴食。暴饮暴食就是一次吃、喝得太多,超过正常饮食量的一倍或几倍。如果暴饮暴食,进食量很大,胃液(胃液中含有促进蛋白质消化的胃蛋白酶和帮助消化及杀灭细菌的盐酸)不够用,胃里食物过多,将胃撑大,特别是油脂食物使胃的蠕动力降低,使不消化食物停滞不下,能引起急性胃炎,出现上腹饱胀、腹痛、厌食、恶心和呕吐等症状。若胃内食物量过大,胃壁绷得过紧,使胃完全丧失蠕动能力,易患急性胃扩张。若救治不及时,可能引起胃穿孔,危及生命。暴饮暴食还能引起胰腺分泌大量胰液,在短时间内消化酶骤增,引起胰腺自身消化,发生死亡率很高的急性胰腺炎。因此,要饥饱适宜。

(2) 进食不宜太快。大学生的食量较大,消化能力强,进食很快。食物在口中停留时间短,唾液产生量少,咀嚼不充分,牙齿未将食物充分研磨,唾液和食物也不能充分搅拌,这必将影响消化,增加胃的负担。有的大学生喜欢加开水、加汤下饭,也不符合饮食要求。

(3) 忌过食生冷。有些大学生外出归来或体育运动后,为了解渴,一次喝很多冷饮或吃很多冷食,虽然满足了口渴的需求,但却伤害了肠胃。这是因为运动后或身体很热时,胃肠道的血管处于收缩状态,大部分的血液集中到参加运动的四肢肌肉中,或是到达体表扩张的血管里。这时过食大量的冷饮冷食,由于胃肠道的吸收能力差,加上胃受到冷饮冷食的刺激,易引起胃幽门痉挛,水分容易积存在胃内,引起胃部闷胀不适。同时,胃肠突然受到冷刺激,引起胃肠血管痉挛以及胃肠壁的平滑肌强直收缩,发生阵发性腹痛或伴有腹泻和面色苍白,这就是常见的胃肠痉挛。

(4) 粗细搭配,不挑食和偏食,多吃蔬菜、水果、奶制品及豆制品。

(5) 三餐合理(下文有详细论述)。

(二) 起居有常

起居有常,即要有合理的作息制度,合理安排自己的生活起居、学习、运动、课外活动等。合理的作息制度可以保证学生劳逸结合,使其生理需要得到满足,使大脑皮层的活动(兴奋与抑制)保持平衡协调,有节奏地学习和工作,同时,可以节省神经细胞的能量消耗,保持高度而且有效的学习和工作能力,预防疲劳,促进身体发育,保持良好的健康状况,顺利完成学习任务。

(三) 适量运动

生命在于运动,运动有益健康,运动可以使人生大放异彩,真正热爱生活、热爱生命的人,都全心全意地热爱着运动。运动能调节心态、锻炼体能、愉悦身心、开发潜能、唤醒免疫、塑造健美。平时如何做呢?每周系统锻炼两三次以上,每次至少有效活动 20 min。目前国内外流行一种“大步疾行”的健身方法,即每天坚持大步快走 30~40 min。专家认为,少年儿童用此健身方法,有助于锻炼肺活量和肌肉的耐力,可以避免因参与过于激烈的体育活动而对身体发育造成的不良影响。同时又可以促进大脑的休息,有利于提高学生的学习效率;老年人按此法锻炼,可以防治高血压、动脉硬化、糖尿病、骨质疏松症和风湿性关节炎等老年性疾病。

(四) 戒烟限酒

吸烟有害健康例证非常多,但人们对它的危害性仍认识不足。流行病学研究表明:吸烟的人比不吸烟的人发生肺癌的危险性高出 8~12 倍,喉癌的危险性高出 8 倍,食管癌的危险性高出 6 倍,膀胱癌的危险性高出 4 倍;而发生心血管

病的危险性高出 10 倍,发生心肌梗死的危险性高出 30 倍;大量呼吸系统疾病与吸烟有关系。除此之外,还可能引起闭塞性脉管炎、降低生育能力、胃溃疡难愈等。因此,吸烟是百害无益,要想身体健康就要禁止吸烟。

中国有句俗话:“无鸡不成宴,无酒不成席”,亲朋好友相聚,少量饮酒可增加进餐时愉悦的气氛,增进食欲,也可以促进血液循环。但若饮酒过量,就会对身体健康造成严重影响,尤其是对肝脏的影响。酒精的化学名称是乙醇,胃肠吸收乙醇后,经门静脉到肝脏,在肝脏中经过代谢变成乙醛,乙醛是肝毒性物质,能损害肝脏,易造成酒精性肝病的发生。中华医学会提出了酒精性肝病的诊断标准,指出:每日摄取 40 g 乙醇(大约 2 两白酒),5 年内必定有酒精性肝病;若每天摄取 8 两白酒,两个星期内必定会产生急性酒精性肝病。酒精性肝病包括酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化等。其预防方法只有两个字:戒酒。

(五) 心理平衡

健康的核心是心理健康,而情绪健康是心理健康的重要标志,因为情绪是人们生命的指挥棒。乐观情绪是一个人身心活动和谐的象征,不良情绪、有害心理因素是引起身心疾病的重要原因。国内外许多科学研究都指出:长寿老人的最大特点之一,就是具有乐观情绪,胸怀宽广,性格开朗、从容、温和。因此,要善于控制和调节自己的情绪,防止不良情绪的伤害,不当情绪的俘虏。

常言道:人有喜、怒、哀、乐,祖国医学谓之“七情”,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,这是人的正常心理活动和情绪的变化。但不管哪种情绪,如果过度,都是有害的,如《黄帝内经》云:“怒伤肝”、“喜伤心”、“忧伤肺”、“思伤脾”、“恐伤肾”。

例如:《儒林外史》里的范进,在历尽坎坷终于中举之后,却因过度兴奋而精神失常。这就是典型的“乐极生悲”。

(六) 注意冷暖

顺应自然界的变化的变化,及时增减衣服。过去那种“春捂秋冻”的说法是不科学的。

(七) 劳逸相宜

既要有紧张的学习,又要有适当的娱乐和休息,会休息才会学习。科学家研究发现,人们在夜晚十二点之前入睡,睡眠质量最好。

(八) 二便调和

即大小便正常。大便一日一次,质不干不稀,无排便困难。小便畅利,无尿痛及淋漓不尽感。

第二节 心理健康概念

一、什么是心理健康

在社会日益发展,竞争日益加剧的今天,有一种疾病正在人们中间悄悄流行,它泯灭人的心智,歪曲人的认知,削弱人的意志,致使许多人精神痛苦不堪,自杀、杀人等恶性事件时有发生。这就是被心理学家称之为比自然灾害更危险的人类心理疾病。

面对心理疾病的蔓延,作为思维最活跃、感受最灵敏、对自己的期望值很高、对挫折的承受力不强的一个特殊群体——大学生,更承受着极大的心理健康威胁和考验。然而,由于长期以来对心理健康的误解,许多人对心理健康缺乏正确的认识,对自己的心理状态缺乏了解,对自己的发展更缺乏明确规划。大学几年,知识也许收获甚丰,但自我却没有太多成长,因此,对大学生进行心理健康教育已成为当务之急。那么,什么是心理健康呢?世界心理卫生联合会将心理健康定义为:身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

二、大学生心理健康标准

评价一个人心理是否健康,并不是一件容易的事,这和判断一个人心理活动是否正常一样没有一个客观的标准。不同的年龄,处在不同环境和从事不同工作的人,心理健康的标准也有所不同。综合大学生的一般情况,大学生心理是否健康可以从以下几方面评价:

(一) 正确认识自我和接纳自我

有的人能够认识自己,但还有很多人不能认识自己。人的一生都在寻找自我,年轻的时候、顺利的时候、发财的时候、当官的时候,就容易飘飘然,找不到自我;而犯错误的时候、不幸的时候,则容易悲观、消极、缺少自信,又不认识自己。怎么正确认识自己,怎么战胜自己、完善自己,这是人一生的任务。一个心理健康的大学生,能够对自己的能力、性格和优缺点做出恰当的评价,给自己确定较为适合实际情况的理想目标,即使在最困难的条件下,也能理智地对待自己,使自己的心态达到平衡。

(二) 能保持和谐的人际关系

中国人做事讲究天时、地利、人和,人和讲的就是人际关系。一个人事业能否成功,能否健康长寿,家庭能否幸福,人际关系起着很大的作用。人际关系是人和人之间的心理关系和心理距离,不同的心理距离,形成不同的心理关系。例如:领导关系、同事关系、朋友关系、父子关系、同学关系、师生关系等,这些关系