

大学生心理健康导引

刘立东 王春荣 主编

da xue sheng xin li jian kang dao yin



DXSXLJKDY

大连理工大学出版社

大学生心理健康导引

主 编：刘立东 王春荣

副主编（以姓氏笔划为序）：

曲延军 闫明远 刘敬辉

庞明川 林桂枝 梁淑云

董玉乙 张振霞

大连理工大学出版社

(辽) 新登字 16 号

大学生心理健康导引

Daxuesheng Xinli Jiankang Daoyin

刘立东 王春荣 主编

* * *

大连理工大学出版社出版发行

(邮政编码: 116024)

大连理工大学出版社激光照排中心排版

东北财经大学印刷厂印刷

* * *

开本: 850×1168 1/32 印张: 10 $\frac{1}{4}$ 字数: 251 千字

1994 年 12 月第 1 版 1994 年 12 月第 1 次印刷

印数: 0001—4000 册

* * *

责任编辑: 刘晓晶 责任校对: 王 丽

封面设计: 孙宝福

* * *

ISBN 7-5611-0947-4

G · 125

定价: 7.80 元

序

随着科学技术的进步和经济的发展，以及物质生活条件的改善，医学模式已从单纯的生物医学模式，向生物、心理、社会医学模式转化。人们对健康概念的理解，已经发生了根本性的变化。健康，不仅仅是人的躯体生理上的正常，而且，还要有正常的心理和健全的人格。一个健康的人，不仅要有健壮的体格、健康的躯体，而且，必须具备健康的心理，还要重视人格的培养和个性的塑造。因此，心理健康，已被愈来愈多的人们所重视，心理健康在当代人们的健康中的位置，则愈来愈显得重要了。

大学生是我国知识结构层次较高的朝气蓬勃的青年群体，是开创 90 年代乃至下一世纪祖国“四化”大业的生力军。培养德、智、体、美、劳全面发展的一代新人，是我国高等学校的基本任务。由于过去人们对大学生健康教育工作的必要性和重要性，缺乏应有的认识，加之，某些不良社会、环境因素的影响，因此，大学生常常缺乏应有的健康意识、知识和自我保健能力，程度不同的损害了他们的心身健康，影响了他们的全面发展。由于大学生所处的特殊年龄段和独特的学习、生活环境，他们的心理素质，正处于一个不稳定的发展阶段。在较长的大学生活时期里，他们将会面临着形形色色的挑战和竞争，在心理上不得不承受着各种各样的压力。他们不仅要正确处理人生发展道路上的各种选择，而且还要在学业、事业、爱情，以及人际关系等诸多方面，经受着考验。能不能保持和增进大学生的心身健康，将直接影响到他们能否全面发展和真正的成才，能否在将来更好地为振兴中华的伟大创举贡献力量。健康，是保证大学生正常学习、生活的首要条

件。因此，重视和加强大学生心理健康教育，普及心理健康基本知识，提高大学生心理健康素质，就显得非常的重要了。

《大学生心理健康导引》的编写出版，对于传播心理卫生保健知识，促进大学生的心理健康水平，无疑是非常及时的，也是十分必要的。本书的编著者，长期从事高校医疗保健，大学生心理卫生工作，对大学生的心理健康状况，有着比较深入的了解，能够结合高等学校的实际情况和大学生们的心理健康现状，有针对性的进行心理健康教育 and 指导。本书内容新颖实用，事例较多，文字通俗易懂，比较紧密地结合了高等学校的实际，从不同侧面反映了当前大学生中，在心理健康方面所存在的种种问题，阐述了如何培养和增进大学生的心理健康。因此，是一本比较实用的大学生心理健康的参考书和自学读物。希望这本书，能为促进大学生的身心健康，作出有益的贡献，并同时希望得到广大同学们的喜爱和欢迎。

谢谋宏*

1994年7月

* 本序作者现任国家教委体育卫生艺术教育司司长助理兼卫生与健康教育处处长

目 录

第一章 健康的概念及其决定因素.....	(1)
第一节 什么叫健康(健康的含义).....	(1)
第二节 健康——群体健康的决定因素.....	(4)
第三节 现代心理卫生的基本任务	(19)
第二章 大学生心理健康的标准	(23)
第一节 大学生的心理特征	(24)
第二节 大学生心理健康的一般标准	(29)
第三节 培养良好的心理素质和增强心理健康的 自我调适能力	(34)
第三章 心理活动的物质(生理)基础	(39)
第一节 神经系统的主要结构和功能	(39)
第二节 内分泌系统的主要功能	(52)
第三节 感觉器官的主要结构和功能	(57)
第四章 心理活动的基本规律	(72)
第一节 注意	(72)
第二节 记忆	(79)
第三节 思维	(94)
第四节 感觉和知觉.....	(106)
第五节 情绪和情感.....	(117)
第六节 意志.....	(128)
第五章 个性心理特征.....	(139)
第一节 能力.....	(139)
第二节 气质.....	(147)

第三节	性格	(151)
第四节	性格与能力、气质的关系	(160)
第六章	大学生的人际关系	(163)
第一节	个体与群体	(163)
第二节	社会知觉与人际知觉	(166)
第三节	人际关系的一般概念	(173)
第四节	大学生的人际关系	(183)
第七章	大学生的性心理及性卫生	(194)
第一节	遗精和月经来潮是性生理成熟的重要标志	(195)
第二节	性器官的功能及性反应周期	(202)
第三节	男女性别特征的差异	(207)
第四节	性欲、性冲动和手淫	(209)
第五节	性道德及婚前性行为	(212)
第六节	性传播疾病的预防	(216)
第八章	常见的心理活动障碍	(220)
第一节	错觉、幻觉与感知障碍	(220)
第二节	情绪障碍	(226)
第三节	思维障碍	(230)
第四节	言语障碍	(234)
第五节	意识障碍	(236)
第六节	注意缺陷与意志障碍	(239)
第七节	记忆障碍	(242)
第八节	智能障碍	(247)
第九节	人格障碍	(248)
第九章	大学生中常见的心理性疾病	(257)
第一节	焦虑和抑郁	(258)
第二节	强迫症	(261)
第三节	神经衰弱	(263)
第四节	精神分裂症	(265)

第五节 大学生的自杀行为·····	(269)
第十章 大学生心理障碍与心理疾病的防治对策(原则)	
·····	(273)
第一节 几种常用的心理防卫方法·····	(273)
第二节 几种常用的心理治疗方法·····	(277)
第三节 心理咨询·····	(284)
附录·····	(292)
附录一 人际关系自我评定量表·····	(292)
附录二 自我意识评定量表·····	(295)
附录三 气质调查表·····	(297)
附录四 性格自我评定量表·····	(299)
附录五 意志品质自测简易量表·····	(301)
附录六 人格成熟程度自测量表·····	(303)
后记·····	(310)
主要参考书目·····	(312)

第一章 健康的概念及其决定因素

第一节 什么叫健康(健康的含义)

身心健康,对于一个正处在发奋进取,在校求学的大学生来说,是至关重要的。那么,什么叫健康?健康的含义究竟包括哪些方面?这是首先必须要弄清楚的一个十分重要的问题。

一、健康的定义

人人都十分珍惜自己的健康,然而,究竟什么叫“健康”,人们则缺乏一个完整的观念和正确地认识。长期以来,人们把健康只理解为“不生病”、“没有缺陷”或“不虚弱”。有些人还认为,人体的各个系统、各个器官发育良好,功能正常,以及体质健壮,精力充沛,并且,具有良好的工作(劳动)效能,这就叫健康。其实,这些理解都是片面的,起码可以说是不完善的,也是极为不科学的。为什么这样说呢?因为,这样的理解是不符合当代健康观念的真正含义的。那么,健康的定义究竟包括哪些方面呢?联合国世界卫生组织(WHO)把健康“定义”为:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而且,还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。”同时,世界卫生组织(WHO)还提出了健康的10个标志。这些标志包括①情绪乐观,从容不迫,勇于承担责任;②具有旺盛的精力,能够从事日常的生活、学习和工作而不感到有压力;③应变能力强,能够很好适应环境的变化;④善于休养精力,睡眠好;⑤具有抵抗一般疾病和传染病的能力;⑥体重适中,不胖不瘦,身材好;⑦眼睛明亮

且反应敏捷;⑧头发具有光泽而少头屑;⑨牙齿清洁,无牙龈出血;⑩皮肤具有光泽且富有弹性。尽管这个“定义”并非十全十美,但它对于扭转人们对健康概念的片面误解,无疑具有十分重要的意义。

70年代后期,随着现代医学模式从单纯生物学模式,向生物、心理、社会医学模式的转化,为了使人们对健康概念的理解,有一个新的提高,世界卫生组织(WHO)进而将健康的定义规定为“一种躯体上、精神上、社会上的完满状态”。这表明人体的健康,不仅仅是人的躯体生理上的正常,而且,还应包括正常的心理和健康的人格,以及社会适应良好。因此,健康的概念,已经大大超过了疾病的范围,把人体的健康与生物的、心理的和社会的联系,紧密地联系起来了。

近年来,由于科学技术的迅猛发展,带来了物质生活条件的改善。为使2000年人人享有卫生保健,WHO关于健康的概念,又有了新的发展。这个新发展指的是,把道德修养纳入了健康的范畴。因为,道德修养事实上本应是健康的一部分。比如,不能用损害他人利益的办法,来满足自己的需要;能够自觉地遵守社会道德准则,并按照社会准则的要求来约束自己;能够按照社会规范的要求,来支配自己的思维和行为等。据美国一项持续25年的跟踪调查发现,敌对情绪强烈者,其死亡率竟高达14%,而性格随和者死亡率仅2.5%。由此可见,加强道德修养对人类健康、长寿是多么的重要。

综上述充分证明,随着社会经济、文化的发展,科学技术的进步,人们对健康概念的理解,理应有一个更加全面的深层次飞跃。

二、精神健康的重要意义

精神健康,也就是心理健康,或者叫做心理状态正常。比如:良好的心理适应,个性的充分发挥,自我实现的可能性,等等,这些都涉及到精神健康。

精神健康不能简单地理解为不患精神病。当然,不得精神病应

该属于“心理健康”的范畴。据有关统计资料证实,当今世界上患有严重精神病的病人约 5000 万人,轻度精神病患者,已接近 3 亿。这 3.5 亿人都属于精神严重障碍的人群,他们当然是精神不健康者。然而,实际上在现实生活中,几乎人人都在自己漫长的生活经历中,在精神和人格上,遭受过不同的社会条件的影响,如经济、教育、居住、职业、待遇、孤独等的不良刺激,以及精神过度紧张。上述种种,都能影响人们的情绪,造成人们心理上的不稳定、不平衡。据统计,我国每年高考中,考上大学的高中毕业生,只占高中毕业生总数的 5—10%。那么,就有 90—95% 的高中毕业生,则会因没有考上大学而造成心理上的不平衡。他们中的个别人,甚至由于心理上的失态,承受不了这个事实的打击,致使精神完全崩溃。人们都有过颓丧、懊恼,甚至精神崩溃。有的人为了摆脱某种精神的困扰,常常采用一些不良的,或者极其危险的行为,如酗酒、吸烟,甚至吸毒、自杀等,来“解脱”自己。这已经成为严重威胁青年人心身健康的重要因素。据中国高校保健医学研究会的调查资料证实,大学生中自杀行为每年发生概率为 0.2%。事实上,心理健康就是要培养人们具有抵制和战胜不良刺激、改造恶劣环境、改善人际关系的能力。使每一个人,在其自身所处的环境中,与他人、与社会之间,始终保持良好的协调与均衡,从而,不断增强和促进人们的健康,向更高层次发展。

随着现代化、城市化的发展,噪声、拥挤现象、人际交往的频繁与复杂等等不利于心理健康的因素,也随之而增多了。因此,心理健康在当代人们的健康中的位置,则愈来愈显得重要了。一个人的机体没有缺陷和疾病,只是健康的一个方面。事实上,只有精神(心理)健康的人,才称得上真正的健康,称得上高水平、高质量的健康。

三、健康的价值观

健康,是人类的一项基本权力和基本需求。正如人们需要空

气、阳光一样，人类同样也非常需要健康。健康，也是社会进步的一个重要标志和潜在的动力。旧中国因为经济不发达，科学技术落后，社会制度黑暗，民不聊生，疫病流行。因此，被人家看不起，外国人称我们中国人为“东亚病夫”。今天，新中国社会进步，经济繁荣，科学技术发达，国富而民强。在当今世界中社会地位不断提高，再也没有人敢轻视我们了。所以说，健康是社会进步的一个重要标志。正因为如此，所以，要求人们树立“人人为了健康，健康为了人人”的正确观念。因为，健康是全社会的共同责任，国家所有的机关、团体，所有的部门，都要把自己的工作同人民群众的健康，密切联系起来，努力维护和增进人民群众的健康。绿化、美化环境，植树造林，精心治理“三废”，防止环境污染，保护好人类赖以生存的自然界，造福于子孙万代，促进社会的发展。因此，我们每一个人不仅要对自己的健康承担责任，而且，还必须要对他人、对全社会的健康承担责任，这不仅仅是一个道德观念问题，而且，也是精神文明建设的重要内容。这就是我们应该树立的健康价值观。

第二节 健康——群体健康的决定因素

健康，是由若干相互交叉、相互影响、相互渗透、相互制约的因素，互相作用的结果。目前已知有4种因素决定着（影响着）人类的健康。这4种因素是：环境因素、生活方式因素、机体的生物学因素和卫生保健设施因素。现将这4种因素分述如下：

一、环境因素

按环境要素的属性，可将环境分为自然环境和社会环境两大类。

1. 自然环境

人类为了自己的生存，不断地从自然界中摄取必需的物质，以满足自身的需要，从而，来维护和促进人类的健康。因此，人类离不

开自然界。人们生活在自然界之中,所以,自然界对人类健康的影响是非常明显的。

(1)气象、气候条件对健康的影响

人们生活离不开空气、阳光。然而,风、雨、雪、温湿度等等气象条件,以及气候的变化,对人们的健康影响也非常大。比如:刮风下雨,气温变冷,人们容易受冷患感冒。长期在雪地里行走,不注意保护眼睛的话,则可导致“雪盲”。气候又冷又湿,容易发生冻疮;天气太热,又容易长“痱子”,甚至,发生中暑。太阳光中的紫外线,可以烧伤人的皮肤,还可使人的皮肤过敏。太阳光(在夏季)直接照射人的头部,可发生“日射病”。大气污染,可引起呼吸系统疾病、癌症等病,等等。

(2)地域条件地理环境对健康的影响

人们初到高原地区,可出现“高原反应”。自觉心慌、呼吸困难,原因不明的血压升高等,严重的可以得“高山病”。人们潜入海底,如果不注意防护的话,可以患“潜水病”。某些地区可以发生“地方病”,如黑龙江省克山县,生活在那里的人群中,可以得一种地方病——“克山病”。还有一种叫做“自然疫源地”,指的是这些地区容易发生某种独特的传染性疾病,如恙虫病、钩端螺旋体病,等等。

(3)学习环境对健康的影响

教室、阅览室的设置,是否符合卫生要求,教室内空气流不流通,光照度够不够,采光的角度符合不符合要求,教室阅览室拥挤不拥挤,等等。这些都与人们的健康有着极为密切的关系。

(4)工作环境对健康的影响

噪声、人际交往的频繁复杂等,对人们的健康影响非常之大。粉尘以及空气污染,对人们健康的危害是极为严重的,等等。

(5)居住环境(条件)对健康的影响

住房条件、环境,对人们的健康影响是非常明显的。比如,居住拥挤,一家老少三代人,住在一间房子内,每人居住面积平均不足3平米,这样的居住条件,人们的心理很难平衡。还有光线充足与

否,空气流通与否,色调明快与否等等,都对健康具有很大的影响。

(6) 饮食环境(条件)对健康的影响

饮食环境对人们健康的影响是显而易见的。比如,食物是否新鲜;食品的采购、运输、保管、加工、烹调等,符合不符合食品卫生法的要求;食物中所含的营养成分,是不是人们体内所需要的、所必需的,等等。否则,人们就可能发生“食物中毒”,或者发生“营养缺乏病”。甚至,或由于营养过剩,而发生肥胖症,导致心血管病、脑血管病的发生。

此外,还有劳动环境、体育活动环境(条件)等等,对人们的健康所造成的影响,都是非常明显的。

2. 社会环境

社会环境包括很多方面,比如:社会制度、人口、民族、文化、社会经济条件、科学技术进步,等等。社会环境对人类健康的影响是显而易见的。这里主要介绍社会经济条件和科学技术革命,对人类健康所造成的影响。

(1) 社会经济条件对人类健康的影响

社会经济条件,对人类健康起着主导作用。

目前,纵观世界,有发达国家和发展中国家之分。据调查资料证实,在发达国家中常常发生所谓变性病,而在发展中国家中,则常发生缺乏病。

所谓变性病,就是指人体的重要器官发生器质性病变或器官功能衰退。比如在美国被列为危害严重的主要疾病有 25 种,其中,最为严重的有 4 种,它们是心脏病、癌症、中风、精神分裂症。这些,大都是变性病。据统计,美国人每年死于心血管病的大约 100 万人,占全部死亡人口的一半。世界上现有 2 亿多人由于营养过剩,导致肥胖症的增多,致使心血管病、脑血管病的发病率增高,较多的死于心肌梗塞及脑血管意外。这里所说的“肥胖症”,指的是那些超过自己“标准体重”的人。判断一个人的体重是不是肥胖,是否超过了标准体重,或者判断自身的营养状况是不是良好,可以运用最

简单的、最常用的计算公式,就是“布洛卡公式”。其具体计算方法如下:

第一步,首先计算出标准体重。

身高在 165 公分以下者:

$$\text{标准体重(公斤)} = \text{身高(公分)} - 100$$

身高在 165 公分以上者:

$$\text{标准体重(公斤)} = \text{身高(公分)} - 110$$

第二步,计算出“体重指数”。

$$\text{体重指数} = \text{实际体重数} \div \text{标准体重}$$

第三步,核对指标。

体重指数在 0.9—1.1 之间者为正常;

1.1—1.2 为超重;

1.2—1.3 为肥胖;

1.3 以上者为重度肥胖。

体重指数在 0.8—0.9 之间者,为轻度营养缺乏;

0.6—0.8 为中度营养缺乏;

0.6 以下为重度营养缺乏。

所谓缺乏病,主要指的是由于食物和营养不足,抵抗力低下,造成大量传染病、寄生虫病的暴发流行。在人们生活的地球上,目前大约有 10 亿多人,正处于慢性饥饿之中,由于营养不良而受到传染病的侵袭。人们大多死于饥饿与瘟疫。从上述不难看出,社会经济条件对人类健康,确实起着主导作用。

(2) 科学技术革命对人类健康的影响

科学技术革命,对人类健康所造成的影响是极其复杂的。人类在创造文明,同时也在威胁着自己的健康。

一方面科学技术革命,带来了物质生活条件的改善、医疗保健技术的进步,因此,人类的健康水平不断提高,人类的平均寿命不断延长。建国初期,我国人口平均寿命为 35 岁,而现在(1994 年 3 月)平均寿命已达 71 岁,在西欧发达国家中,其平均寿命已突破

73—75 岁。过去在我国人们中流行一句话：“人活 70 古来稀”，现在 70 岁并不稀奇，我国 70 岁的老年人到处都是。我国人口老龄化已经成为一大社会问题。

而另一方面，科学技术革命的后果之一，就是自然界的生态平衡遭到大量的破坏和严重的环境污染，以及杀虫剂的滥用，对人类所造成的严重危害。

①自然界生态平衡遭到大量破坏

举三例加以说明。

例 1，森林资源破坏极为严重。据统计资料证实，森林资源采伐，每年在 2 千万亩以上；哥伦布于 1492 年发现美洲大陆，至今已达 500 年，目前，美洲大陆的森林面积，只剩下 500 年前的 2%，98% 的森林已破坏殆尽。

例 2，地球上稀有动物（生物物种）的灭绝非常严重。据科学家预测，到本世纪末，地球总生物的 25% 将永远消失。处于几内亚湾的科特迪瓦，这个国家盛产大象，有关科学家做了一个调查证实，从 1950 年到现在，短短的 40 年间，则由 10 万头减少到不足 1300 头。

例 3，水域资源的破坏更为严重。目前，由于自然界生态平衡遭到严重破坏，所以，很多河流、湖泊干涸。地面水、地下水的水位也在严重下降，过去打一眼井，挖几米或十几米深就有水了，现在，必须打几十米深，甚至，一二百米深，才能找到水。我们中国严重缺水的城市，就有 100 多个。由于缺乏水资源，严重影响了人们的生活，以及社会经济的发展。

②严重的环境污染

举二例说明其严重性。

例 1，大气污染严重。据统计，全世界城市人口中，有一半的人口生活在二氧化硫超标的大气环境之中。二氧化硫素有“大气污染元凶”之称，它是大气中主要污染物之一，是衡量大气是否遭到污染的主要标志，二氧化硫刺激、损伤人的神经系统、呼吸系统，并具

有促癌的作用；室外空气中，已测出 260 多种危害人体健康的有机物。

例 2，淡水资源的污染，已影响到人类的生存。据统计，发展中国家中有 31% 的人口，无法获得安全清洁的水。所谓不安全，就是水中含有大量的致病微生物，或者含有毒质；所谓不清洁，就是水中脏物太多，不能饮用。还有 43% 的人口，仍然没有适宜的卫生设备。比如，缺少水的过滤、净化、消毒过程，没有自来水设备。淡水资源的污染来源，主要来自工厂、矿山的废水等的污染，以及人类自己的生活污水（粪便、垃圾等）的污染。

③杀虫剂的滥用，已预示着灾难性的后果。据科学家报道，即使在从来没有使用过杀虫剂的南极洲，生活在那里的企鹅和海豹的肝脏里，也能找到杀虫剂。

上述种种可以看出，科学技术革命对人类健康所造成的影响，确实是极其复杂的。

二、生活方式因素

生活方式，是指人们长期受到一定的文化、风俗、民族、经济、社会诸条件的影响而形成的一系列的生活习惯和生活意识。生活方式与健康的关系是极为密切的。当今世界，有人把不良的生活方式和卫生的行为，称之为“自我创造危险”。为什么这样说呢？可以从以下 4 个方面来说明，不良的生活方式和卫生的行为，对人类健康所造成的严重危害。

1. 从分析人类死亡的主要原因来看

据调查资料证实，在发达国家之中，人们的主要死亡原因是疾病和意外事故。据统计，因心血管疾病而死亡的，占二分之一；因患肿瘤而死亡的占五分之一；因脑血管病而死亡的，占八分之一；因意外事故而死亡的，占十分之一。这些疾病和事故的发生与恶化，同人们的生活方式和行为，有着极为密切的关系。比如，在某大学大学生中，发生的“枪击事件”就是如此。一个高年级的学生摆弄手