

普通高等学校“十二五”应用型本科规划教材

大学生 心理健康教育教程

主 编 谭德礼 江传月 谢华汉

副主编 曹秀华 冯 骊 莫德圆

高等教育出版社

普通高等学校“十二五”应用型本科规划教材

大学生心理健康

教 育 教 程

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu Jiaocheng

主 编 谭德礼 江传月 谢华汉
副主编 曹秀华 冯 骊 莫德圆

高等教育出版社·北京

内容提要

本书从大学生心理健康的意义和现状入手,提出大学生心理健康教育的问题;然后阐述了大学生心理健康的基础理论与实践,包括认识自我、接纳自我、完善自我等自我意识,优化人格,情绪控制与管理,挫折与压力管理等几个方面;进而分析了大学生心理的几个主要领域即交往心理、恋爱心理与性心理、学习心理、网络心理等方面存在的问题和自我调适的策略;最后讲述了大学期间生涯规划和能力发展,以及大学生的生命教育。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育教程 / 谭德礼, 江传月, 谢华
汉主编. -- 北京: 高等教育出版社, 2014. 8 (2015. 6重印)

ISBN 978 - 7 - 04 - 040860 - 7

I. ①大… II. ①谭…②江…③谢… III. ①心理健
康 - 健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 176124 号

策划编辑 柳秀丽
责任校对 窦丽娜

责任编辑 柳秀丽
责任印制 刘思涵

封面设计 王 洋

版式设计 杜微言

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 山东鸿君杰文化发展有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 18
字 数 440 千字
购书热线 010 - 58581118

咨询电话 400 - 810 - 0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landrac.com>
<http://www.landrac.com.cn>
版 次 2014 年 8 月第 1 版
印 次 2015 年 6 月第 2 次印刷
定 价 36.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 40860 - 00

前言

2014年2月18日上海市第二中级人民法院公开宣判“复旦大学投毒案”。法庭一审以故意杀人罪，宣判林森浩死刑，剥夺政治权利终身。法庭判决虽然做出了，但判决的结果不仅关系到两个家庭，还牵动着千万人的心。“复旦大学投毒案”的判决更是引发了各方对中国高等教育的反思，不少有识之士都认为我们的教育过分讲究攀比，强调要超过别人，所谓要追求卓越。特别是在对人才的培养与评价上重知识，忽视德行；缺少生命教育、心理教育和生活教育。调查显示，我国20%的大学生存在各种心理问题，其中，有相当部分的心理问题是因人际关系紧张所致。北京大学中文系教授张颐武指出，“复旦大学投毒案”反映了现在年轻人与人相处的能力、社会交往的能力、参与社会的能力、互相磨合的能力确实比较弱。独生子女的一代年轻人不要很独，不要很自我，要学会宽容、包容，在发生冲突的时候，既能得体地维护自己的利益，又不要走极端，采取过激行为。

教育的本质，不仅在于传授知识，更在于使学生拥有健全的人格。育人是一项伟大的工程。而育人最艰巨的工程又在于育心。大学生是最具潜力也是可塑性最强的人群。处于社会转型时期的年轻人，面临着挑战和机遇，也面临着更多的诱惑和压力，如何引导他们做一个拥有健全人格的人，做一个能够适应环境发展的人，做一个有着良好动机和创造力的人，做一个始终有着积极学习能力的人，当然更要做一个有应对人际交往、抗逆抗挫能力的人，做一个顺利发展自己的感情、把控自己的情绪、能自爱自信地迎接接受的能力的人，做一个能够理智地做好自己人生规划、既珍惜自己的生命也珍惜他人生命的人，总之，就是如何引导他们做一个心理健康的人，是值得教育工作者们深思的问题。

心理健康是大学生自我发展的前提和基础，对于大学生成长成才非常重要。心理健康教育是一项非常复杂的综合教育工程。同发达国家相比，心理健康教育在我国虽然开展得较晚，但随着我国社会主义现代化建设事业和改革开放进程的全面推进，关注人、关心人、重视人已经成为了全社会的共识。对大学生心理健康问题的关心和重视，更是成为党和国家高度重视的大问题。1994年8月《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》中就明确指出：“新形势对学校德育工作提出了更高的要求……在科学技术迅速发展，社会主义市场经济体制逐步建立的情况下，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要

求,这些都是学校德育工作需要研究和解决的新课题。”“德育工作要与关心指导学生的学习、生活相结合……德育工作者要深入到学生中去,通过谈心、咨询等活动,指导他们处理好在学习、成才、择业、交友、健康、生活等方面遇到的矛盾和问题。”2004年,中共中央向全国下发了《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16号),再次从中共中央和国务院的高度,明确提出要切实加强大学生的思想政治工作 and 心理健康教育工作。教育部为深入贯彻落实全国教育工作会议、教育规划纲要以及全国加强和改进大学生思想政治教育工作座谈会精神,进一步深入贯彻落实中共中央意见精神,推进大学生心理健康教育工作科学化建设,进一步发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用,提高大学生心理健康素质,制订了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,从操作层面上明确了高等学校要通过课程教学,使学生在知识、技能和自我认知三个层面达到以下目标:

- 知识层面:通过本课程的教学,使学生了解心理学的有关理论和基本概念,明确心理健康的标准及意义,了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现,掌握自我调适的基本知识。
- 技能层面:通过本课程的教学,使学生掌握自我探索技能、心理调适技能及心理发展技能。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等。
- 自我认知层面:通过本课程的教学,使学生树立心理健康发展的自主意识,了解自身的心理特点和性格特征,能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价,正确认识自己、接纳自己,在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助,积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

根据教育部开设大学生心理健康教育课程的规范要求,我们在谭德礼教授主编的,全国有代表性的25所高校的专家和专业教师参编的,由高等教育出版社2012年出版的《新编大学生心理健康教程》的基础上,结合当前大学生发展的新特点、新问题,进行了进一步的编写和较大的修改。目前本书通过了2013年广东财经大学教材编写立项,经广东财经大学推荐,本书通过评审,已经列为中国高等教育学会组织申报的“普通高等学校‘十二五’应用型本科规划教材”。所以,重新编写和修改的教材在坚持以教育部制订的《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》的通知为指导的基础上,内容更加贴近学生,既有理论指导,又有较多的拓展训练相配合,特别是针对教材的特点,我们还增加了每一章的思考与练习,这样,其可读性、操作性更强,更适合普通高等学校的大学生作为心理健康教育课程的教材,也可作为高等学校心理咨询师、学生辅导员、教师等学习心理学的参考书。

《大学生心理健康教育教程》的编写提纲由谭德礼教授拟出初稿,在广泛征求作者意见后,由作者分工编写,初稿形成后由主编、副主编分别修改、统稿,最后由谭德礼教授、江传月教授和谢华汉副教授定稿。具体编写章节是:

第一、二章由曹秀华编写,第三、四、十一章由莫德圆编写,第五、六章由江传月编写,

第七章由冯骊编写，第八章由谭德礼编写，第九、十章由谢华汉编写。

本书由多位专家执笔，编写时间紧、任务重，难免有不足之处，希望读者不吝指教，以利再及时修订和完善。本书吸收、借鉴了一些理论、教育工作者的研究成果，在此表示敬意和感谢！同时，本教材在编写过程中，得到了广东财经大学教务处有关领导的支持，我们在此一并致谢！

《大学生心理健康教育教程》编写组

2014年4月

目 录

第一章 一切从“心”开始——心理健康概述	1
心理测试	1
第一节 什么是心理健康	7
第二节 大学生常见的心理问题	15
第三节 大学生心理健康与成长发展	22
拓展训练	31
思考与练习	32
参考文献	32
课后导读	32
第二章 了解自我 发展自我——自我意识	33
心理测试	33
第一节 认识自我	36
第二节 接纳自我	41
第三节 完善自我	45
拓展训练	51
思考与练习	52
参考文献	52
课后导读	53
第三章 成为我想成为的人——人格魅力	54
心理测试	54
第一节 破解人格	58
第二节 人格与相关问题	66
第三节 优化人格	72
拓展训练	76
思考与练习	76

参考文献	77
课后导读	77
第四章 开启心门——做自我情绪的主人	78
心理测试	78
第一节 认识情绪	80
第二节 情绪问题与困扰	86
第三节 情绪控制与管理	90
拓展训练	98
思考与练习	99
参考文献	99
课后导读	100
第五章 扼住命运的咽喉——挫折与压力管理	101
心理测试	101
第一节 笑对挫折	104
第二节 直面压力	110
第三节 阳光心态	115
拓展训练	118
思考与练习	119
参考文献	119
课后导读	120
第六章 朋友多了路好走——交往心理对策	121
心理测试	121
第一节 人际交往与人际关系	123
第二节 大学生人际交往的意义和状况	128
第三节 大学生人际关系的心理障碍及调适	132
拓展训练	141
思考与练习	142
参考文献	142
课后导读	143
第七章 我的地盘我做主——恋爱心理与性心理解密	144
心理测试	144
第一节 爱情花开	147
第二节 健康性爱	157
第三节 提升爱的能力——在爱情中成长	163

拓展训练	170
思考与练习	172
参考文献	172
课后导读	173
第八章 打造终身学习的能力——学习心理调适	174
心理测试	174
第一节 大学生学习特点与心理机制	176
第二节 大学生学习心理障碍及调适	186
第三节 大学生的学习能力培养及潜能开发	194
拓展训练	204
思考与练习	206
参考文献	206
课后导读	206
第九章 做健康的网络使用者——网络心理聚焦	207
心理测试	207
第一节 结识网络	210
第二节 大学生与互联网	216
第三节 培养健康的网络心理	221
拓展训练	227
思考与练习	228
参考文献	228
课后导读	228
第十章 我的大学我做主——大学期间生涯规划及能力发展	230
心理测试	230
第一节 大学生活的特点及生涯规划	233
第二节 大学期间生涯规划的制订	238
第三节 大学生能力培养与时间管理	244
拓展训练	252
思考与练习	253
参考文献	253
课后导读	254
第十一章 体验唯一的历程——呵护生命	255
心理测试	255
第一节 认识生命的意义	259

第二节 大学生的心理危机	265
第三节 珍爱生命的唯一	269
拓展训练	274
思考与练习	274
参考文献	275
课后导读	275

第一章 一切从“心”开始

——心理健康概述

心理测试

测试要求

表 1.1 为“SCL-90 症状自测量表”，列出了有些人可能会有问题，请仔细阅读每一项，然后根据最近一周自己的感觉进行打分。其中，“没有”记 1 分，“较轻”记 2 分，“中等”记 3 分，“较重”记 4 分，“严重”记 5 分。每次评定一般在 20 分钟内完成。

表 1.1 SCL-90 症状自测量表（问卷）

序号	症 状	分值
1	头痛	1 2 3 4 5
2	神经过敏，心中不踏实	1 2 3 4 5
3	头脑中有不必要的想法或字句盘旋	1 2 3 4 5
4	头昏或昏倒	1 2 3 4 5
5	对异性的兴趣减退	1 2 3 4 5
6	对旁人责备求全	1 2 3 4 5
7	感到别人能控制自己的思想	1 2 3 4 5
8	责怪别人制造麻烦	1 2 3 4 5
9	健忘	1 2 3 4 5
10	担心自己衣饰的整齐及仪态的端正	1 2 3 4 5
11	容易烦恼和激动	1 2 3 4 5
12	胸痛	1 2 3 4 5
13	害怕空旷的场所或街道	1 2 3 4 5
14	感到自己的精力下降，活动减慢	1 2 3 4 5
15	想结束自己的生命	1 2 3 4 5
16	听到旁人听不到的声音	1 2 3 4 5

续表

序号	症 状	分值
17	发抖	1 2 3 4 5
18	感到大多数人都不可信任	1 2 3 4 5
19	胃口不好	1 2 3 4 5
20	容易哭泣	1 2 3 4 5
21	同异性相处时感到害羞不自在	1 2 3 4 5
22	感到受骗、中了圈套或有人想抓住自己	1 2 3 4 5
23	无缘无故地突然感到害怕	1 2 3 4 5
24	自己不能控制地大发脾气	1 2 3 4 5
25	怕单独出门	1 2 3 4 5
26	经常责怪自己	1 2 3 4 5
27	腰痛	1 2 3 4 5
28	感到难以完成任务	1 2 3 4 5
29	感到孤独	1 2 3 4 5
30	感到苦闷	1 2 3 4 5
31	过分担忧	1 2 3 4 5
32	对事物不感兴趣	1 2 3 4 5
33	感到害怕	1 2 3 4 5
34	自己的感情容易受到伤害	1 2 3 4 5
35	旁人能知道自己的私下想法	1 2 3 4 5
36	感到别人不理解自己、不同情自己	1 2 3 4 5
37	感到人们对自己不友好，不喜欢自己	1 2 3 4 5
38	做事必须做得很慢以保证做得正确	1 2 3 4 5
39	心跳得很厉害	1 2 3 4 5
40	恶心或胃部不舒服	1 2 3 4 5
41	感到比不上他人	1 2 3 4 5
42	肌肉酸痛	1 2 3 4 5

续表

序号	症 状	分值
43	感到有人在监视自己、谈论自己	1 2 3 4 5
44	难以入睡	1 2 3 4 5
45	做事必须反复检查	1 2 3 4 5
46	难以作出决定	1 2 3 4 5
47	怕乘电车、公共汽车、地铁或火车	1 2 3 4 5
48	呼吸有困难	1 2 3 4 5
49	一阵阵发冷或发热	1 2 3 4 5
50	因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动	1 2 3 4 5
51	脑子变空了	1 2 3 4 5
52	身体发麻或刺痛	1 2 3 4 5
53	喉咙有梗塞感	1 2 3 4 5
54	感到没有前途、没有希望	1 2 3 4 5
55	不能集中注意	1 2 3 4 5
56	感到身体的某一部分软弱无力	1 2 3 4 5
57	感到紧张或容易紧张	1 2 3 4 5
58	感到手或脚发硬	1 2 3 4 5
59	想到死亡的事	1 2 3 4 5
60	吃得太多	1 2 3 4 5
61	当别人看着自己或谈论自己时感到不自在	1 2 3 4 5
62	有一些不属于自己的想法	1 2 3 4 5
63	有想打人或伤害他人的冲动	1 2 3 4 5
64	醒得太早	1 2 3 4 5
65	必须反复洗手、点数目或触摸某些东西	1 2 3 4 5
66	睡得不稳不深	1 2 3 4 5
67	有想摔坏或破坏东西的冲动	1 2 3 4 5
68	有一些别人没有的想法或念头	1 2 3 4 5

续表

序号	症 状	分值
69	感到对别人神经过敏	1 2 3 4 5
70	在商店或电影院等人多的地方感到不自在	1 2 3 4 5
71	感到做任何事情都很困难	1 2 3 4 5
72	一阵阵恐惧或惊恐	1 2 3 4 5
73	感到在公共场合吃东西很不舒服	1 2 3 4 5
74	经常与人争论	1 2 3 4 5
75	单独一个人时神经很紧张	1 2 3 4 5
76	别人对自己的成绩没有作出恰当的评价	1 2 3 4 5
77	即使和别人在一起也感到孤单	1 2 3 4 5
78	感到坐立不安、心神不定	1 2 3 4 5
79	感到自己没有什么价值	1 2 3 4 5
80	感到熟悉的东西变得陌生或不像是真的	1 2 3 4 5
81	大叫或摔东西	1 2 3 4 5
82	害怕会在公共场合昏倒	1 2 3 4 5
83	感到别人想占自己的便宜	1 2 3 4 5
84	为一些有关“性”的想法而很苦恼	1 2 3 4 5
85	认为应该因为自己的过错而受到惩罚	1 2 3 4 5
86	感到要很快把事情做完	1 2 3 4 5
87	感到自己的身体有严重问题	1 2 3 4 5
88	从未感到和其他人很亲近	1 2 3 4 5
89	感到自己有罪	1 2 3 4 5
90	感到自己的脑子有毛病	1 2 3 4 5

评分规则：将因子 F1（躯体化）、F2（强迫）、F3（人际关系敏感）、F4（抑郁）、F5（焦虑）、F6（敌意）、F7（恐怖）、F8（妄想）、F9（精神病性）、F10（其他）各自所包含的项目得分分别累计相加，即可得到各个因子的累计得分；将各个因子的累计得分除以其相应的项目数，即得到各个因子的因子分数——*T* 分数，如表 1.2 所示。

表 1.2 SCL-90 测试答卷得分计算表

因子	所属因子的项目编号	累计得分 (S)	T 分数 (S/项目数)
F1	1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 53, 56, 58		/12
F2	3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65		/10
F3	6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73		/9
F4	5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79		/13
F5	2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86		/10
F6	11, 24, 63, 67, 74, 81		/6
F7	13, 25, 47, 50, 70, 75, 82		/7
F8	8, 18, 43, 68, 76, 83		/6
F9	7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90		/10
F10	19, 44, 59, 60, 64, 66, 89		/7
阳性 项数	总得分	总因子分	

结果分析

(1) 总分。将所有项目的得分相加，得到总分，能反映整体病情的程度。总分超过 160 分，可考虑筛查阳性，需要进一步检查。

阳性项目数 = 分数大于或等于 2 的项目总分。表示被测者在多少项目上呈现症状。阳性项目数超过 43 项，可考虑筛查阳性，需进一步检查。

阴性项目数 = 分数等于 1 的项目总数。表示被测者在多少项目上没有症状。

阳性症状均分 = 阳性项目总分/阳性项目数。表示被测者在有症状的项目中的平均得分，反映被测者自我感觉不佳的项目平均处于何种水平。

(2) 因子分 (T)。将各因子的项目得分相加即可得因子总分，再将因子总分除以因子项目数，即得到因子分。根据总分、阳性项目数、各因子分等的评分结果，判定是否有阳性症状、心理障碍，或是否需要进一步检查。因子分越高，表示症状越重，障碍越明显。

(3) 在大学生进行心理健康测试和心理咨询过程中，比较粗略、简便、直观的判断方法是看各因子分数是否超过 3 分 (1~5 分评分制)，当 $T \geq 3$ 时，即表明该因子的症状已达中等以上的严重程度。此时应对受测大学生采取必要的心理治疗措施。

生活在现代社会的人们，可以扪心自问，你快乐吗？你心理健康吗？可以说，转型期的现代社会，心理上完全健康的人几乎没有。同样，对于即将步入社会的大学生来说，时代的发展变化给他们提出了更高、更新、更强的要求，心理承受能力亟须与时俱进，他们能否成才，不仅需要掌握知识和技能，更需要开发心理潜能，疏导心理问题，才能拥有健康的心理。因此，大学生心理健康问题越来越引起社会的广泛关注。

“别走得太快，等一等灵魂。”这是一句古老的印第安谚语。青年大学生应学会适时调整前进的脚步，学会调适心态、减轻心理压力、舒缓自己的情绪。大学生心理健康教育是提升和

改善大学生心理健康状况,促进大学生健康成长,培养高素质人才的重要途径。

案 例

这里记录了几位大学生的苦恼。

小A是某大学一年级的女生,中学时学习成绩一直保持年级前三名,是父母老师眼中的好孩子,是同学的学习榜样。小A考上名牌大学后,学习仍然非常刻苦。但她没有意识到大学的学习和中学的学习相比,在学习内容和学习方法上存在较大的差异,考试内容与目标也发生了很大的变化,因此尽管小A每天认真地学习,学习效果却并不好。第一学期期终考试成绩让小A大受打击,她没有想到自己付出那么多,竟然有一科目不及格。回到宿舍后小A越想感觉越不好,她对自己产生了从未有过的怀疑,还有就是伤心,从没有过的伤心。她躲进被窝里默默流泪,她觉得同学们一定都在背后嘲笑她,笑她没用,笑她智力低下,她觉得无颜再见老师。当想到放假回家后父母痛心的表情、中学同学异样的眼光时,她更加羞愧、紧张。整整一个晚上小A都没有睡着。从那天起,她总是睡不好,晚上常常做噩梦,精神状态不佳,没有胃口,变得自卑、退缩、失望,对自己越来越没有自信。

小B是大学二年级的学生。他讲了他上大学后的故事。他说:进入大学一年多了,蓦然回首,却发现头脑中关于大学的印象很模糊。没有鲜艳的色彩,没有心跳的时候,没有任何值得说道的事情,连过去让我时刻关注的成绩单也一点都不能打动自己,浑浑噩噩地就过去了一年多。跟同学聊了一下,发现很多人都有类似的感觉。大学是我过去非常向往的也是努力的目标,高三时奋力拼杀,终于进入了理想的大学。但进入大学后,我却像迷失的小羊,找不到方向。高中时除了学习什么都不用管,学习上也没有思考的空间,一切跟着老师走。上了大学后,一切变了,首先是生活上,衣食住行都由自己安排;学习上再也不是跟着老师走就行,更多的是独立学习、独立思考;课外时间忽然多了起来,全由自己计划,于是有的同学上网打游戏,有的同学忙于社团活动,有的忙着找女朋友,我却不知道自己该做什么。我不擅长社交,参加了几次社团活动后就不想再去了;不想总是学习,那样的生活高三时过够了;也不想找女朋友,那太浪费精力、金钱和感情。很多时候我无所事事,于是睡觉、打牌、看小说、上网,虚度光阴,浪费生命。有时候我做些改变,可总是很难坚持下去。这就是老师经常说的“空虚”。我会变成什么呢?我很迷惘。

小C是大学三年级的学生。最近他很烦。三年过去了,令他最难受的是总不知道自己到底应该学些什么,常常感到很迷茫。实际上同学中他算是个好学生,三年来他自学了很多东西:多种语言如英语、日语、德语,多门计算机语言和计算机操作技术,但没有一样他坚持到了最后。和其他同学一样,为了今后找到好工作他还考了各种证书。看着周围忙碌的同学,他感到矛盾,陷入焦躁不安的状态中。到底是应该随大流,多考些证书,还是应该学习一些自己感兴趣的東西呢?到底是专业重要还是证书重要?

大学阶段是人生成长过程中带有转折性的一个关键时期。四年时间虽然短暂,但对人的一生发展影响很大。对于大学生而言,大学是一个能够实现人生梦想的地方,在这里,同学们离开父母,开始独立地面对真实的生活,自主地解决自己的人生难题。但有很多中学生进入到大学后,一直苦苦挣扎在人际关系、两性情感、情绪调控、学习成绩、前途命运等人生课题中,

在生活中他们充满困惑、烦恼、矛盾，出现了很多消极的心理体验：焦虑、压抑、紧张、沮丧、恐惧、孤独等。如果这些消极的心理体验长期积累得不到缓解，就可能产生心理问题，影响到正常的生活和学习，再严重的话，甚至可能产生心理疾病，影响到前途命运。西方有一句谚语：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。”因此，如何保持心理健康，优化心理素质，是当代大学生成长过程中必须解决好的课题。

第一节 什么是心理健康

一、科学的健康观

（一）现代人的健康观

健康是人类最宝贵的财富。世界卫生组织（World Health Organization，简称 WHO）前总干事马勒（Halfdan Mahler）博士曾指出：“必须让每个人认识到，健康并不代表一切，但失去了健康，便丧失了一切。”那么如何得到健康呢？健康取决于什么？取决于不断进步的现代医学或生物技术吗？不是！人们的行为和生活方式受人的观念影响，因此，对健康观念的认识影响到人们的健康。

什么是健康？健康是一个随着历史不断完善的概念。由于生产力比较落后，长期以来人们认为“健康就是身体没有疾病”，吃得好，睡得香，身体壮，能劳动，这是最初的健康观念。2009年版《辞海》里就是这样定义的：“健康是人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好的劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种健康观只看到了人的生物性，忽视了人的社会性。人不仅是生物的人，有器官、有组织、有细胞，人更是社会性的人，有思想、有情感、有精神等，是生物性和社会性的统一。当人的精神、情感出现异常的时候，同人的身体疾病一样，会威胁到个体生命的安全。

随着时代的发展、社会的进步，人们对健康的认识也一步步发生变化，健康观念也随之发生了从“一维”到“三维”，再到“多维”的变化。

小 A 是大学二年级男生，身高 1.80 米，身体强壮，每年学校运动会都要拿几个奖项，上大学两年来从来没生过病。但小 A 的大学生活过得并不愉快。由于小 A 是独生子，父母又都是企业高管，平时都很忙，小 A 从小由爷爷奶奶照顾，在宠溺中长大。上了大学后，小 A 在宿舍经常把脏衣服脏袜子乱扔，其他三位同学经常批评他，并慢慢疏远了他。小 A 也很不喜欢宿舍的其他三位同学，觉得他们每天闹哄哄的，天天三人一群，两人一伙；晚上他们很晚才睡，特别喜欢聊天，灯光和说话声使得小 A 彻夜难眠。为此，小 A 和三位同学多次发生冲突甚至还为此打过一架，之后小 A 和其他三位同学更难相处了。渐渐地，小 A 变得越来越沉默，内心越来越烦躁、压抑和苦闷。

小 A 健康吗？很显然，按照传统健康观念，小 A 没有任何疾病，放在过去他是健康的。但在今天来看，小 A 的健康状况让人担忧。1948 年，联合国世界卫生组织（WHO）成立时，在其成立宪章中对上述观点进行了更正：“健康不仅是没有疾病，而是躯体上、心理上和社会