



21世纪高等院校教材

大学生 生理与心理健康教育

主 编 ◎ 章明明

副主编 ◎ 冯清梅 韩 励



科学出版社

www.sciencep.com



中国高等院校心理学课程

大学生 生理与心理健康教育

主 编 王 厚明

副主编 王 海梅 孙 洁



清华大学出版社
Tsinghua University Press

21 世纪高等院校教材

大学生生理与心理健康教育

主 编 章明明

副主编 冯清梅 韩 劭

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书以大学生生理、心理发育特点和常见的生理、心理问题为依据,运用临床医学、心理学及相关学科的理论与技术,针对大学生学习生活中常见的生理、心理困扰进行了系统分析,提出了有助于大学生生理、心理和谐发展的多种调试途径与防治方法,其目的在于增强大学生自我保健意识和各种应急能力,并最终提高其身心健康水平。

本书既可作为全国普通高等院校大学生健康教育的教材,也可作为大学生了解自己、提高身心健康水平的指导书,还可作为学校教育工作者、家长等对学生开展身心健康辅导的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生生理与心理健康教育/章明明主编. —北京:科学出版社, 2009
21 世纪高等院校教材
ISBN 978-7-03-023541-1

I. 大… II. 章… III. ①大学生-生理卫生-健康教育-高等学校-教材②大学生-心理卫生-健康教育-高等学校-教材 IV. R167 B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 189225 号

责任编辑:陈 亮 李 欢 袁 凯 / 责任校对:刘小梅

责任印制:张克忠 / 封面设计:耕者设计工作室

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

装 订 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009 年 2 月第 一 版 开本: B5(720×1000)

2009 年 2 月第一次印刷 印张: 15 1/2

印数: 1—5 500 字数: 292 000

定价: 23.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换(环伟))

前言

人是心身统一的有机整体，其生理健康与心理健康是相互依存、相互促进的。大学生的身体发育与心理的发展也存在着密切联系。身体发育的障碍或缺陷可能会影响他们的心理健康；反之，心理发展中的各种问题或困扰也常导致身体机能上出现问题。因此，大学生的心身健康是高校健康教育中的一项重要内容。

本书始终围绕大学生生理与心理健康这一主题，以大学生心身发育特点和常见的心身问题为依据，运用临床医学、心理学及相关学科的理论与技术，针对大学生学习生活中常见的心身困扰进行系统分析，并提出了有助于大学生心身和谐发展的多种调试途径与防治方法。全书共十四章，按健康教育总论、生理健康教育与心理健康教育划分为三个篇幅。第一章至第二章主要探讨了健康的内涵、影响健康的主要因素、生理与心理健康的关系及大学生的心身健康特点。第三章至第八章以生理保健与临床医学知识为基础，阐述了行为、生活方式对健康的影响、大学生心身疾病、性心身问题及常见传染病的相关知识与预防措施，并针对校园内外常见的意外伤害，重点介绍了现场自救与互救的方法与技术。第九章至第十四章以大学生心理发展特点和心理发展过程中常见的心理问题为依据，针对大学生在环境适应、人际交往、恋爱、自我意识等方面遇到的心理困扰和挫折，进行了系统分析，并提出了有助于大学生心身和谐发展的调试途径及校园心理危机的干预方法。在强调基础理论、基本知识、基本技能的前提下，本书的编写过程还注重体现了科学性、专业性、启发性与先进性。为突出实用性与可读性，编写时尽可能贴近学生的现实生活和临床实际，强调“学以致用”，力求做到内容翔实、重点突出、深入浅出、通俗易懂，以供从事健康教育、心理咨询工作的人员，学校教师，学生家长和在校大学生参考。

本书作者均为大学生健康教育与心理輔導的专职教师，既有健康教育与应用

心理学的专业理论背景和教学能力，又有丰富的医学临床与心理咨询实践经验。本书主编章明明提出了全书的编写体系、编写原则及编写风格要求，并拟定编写提纲，全书修改工作由章明明、冯清梅、韩励共同承担，最后由章明明统稿、审定。本书各章节的编写分工如下：前言、第一章、第二章、第三章、第五章、第六章和第八章由章明明执笔；第四章、第九章、第十章和第十一章由冯清梅执笔；第七章、第十二章、第十三章和第十四章由韩励执笔。

在本书的编写过程中，作者参考了国内外有关书籍、教材和研究文献，引用了其中的一些材料数据，在此，谨向书后所附参考文献的原作者表示由衷的感谢。本书的出版还得到了科学出版社的大力支持，在此一并表示感谢。最后，还要感谢武汉大学人民医院杨菁教授、李竞主任医师在本书的编写过程中提供的技术指导及修改意见。

由于作者的能力和水平有限，编写经验不足，书中可能会有各种缺点甚至错误，敬请同行专家和广大读者给予斧正。

编 者

2008 年 11 月

目 录

前言

第一篇 健康教育总论

第一章

健康概论	3
第一节 健康与健康教育	3
第二节 生理与心理健康的评估	9
第三节 生理与心理健康的标准	11
思考题	14

第二章

大学生心身健康特点	15
第一节 心与身概述	15
第二节 大学生心身健康的影响因素	18
第三节 大学生心身发育特征	20
思考题	26

第二篇 生理健康教育

第三章

行为与健康·····	29
第一节 行为与健康概述·····	29
第二节 吸烟、饮酒与健康·····	33
第三节 滥用药物与健康·····	39
第四节 用脑卫生与健康·····	42
思考题·····	48

第四章

营养、运动与健康·····	49
第一节 合理营养与健康·····	49
第二节 科学锻炼与健康·····	55
第三节 常见运动损伤及处理·····	62
思考题·····	67

第五章

常见传染病及防治·····	68
第一节 传染病概述·····	68
第二节 校园常见传染病及预防·····	71
第三节 “非典”、人禽流感·····	77
第四节 突发性传染病的应急救助·····	82
思考题·····	84

第六章

大学生常见心身疾病·····	85
第一节 心身疾病概述·····	85

第二节	大学生常见心身疾病	87
第三节	常见心理障碍——神经症	93
思考题		99

第七章

	性卫生、性心身障碍与性疾病	100
第一节	大学生性卫生保健	100
第二节	大学生常见性心身障碍	105
第三节	性传播疾病及预防	110
思考题		116

第八章

	意外伤害与紧急救护	117
第一节	意外伤害概述	117
第二节	基本急救技术——心肺复苏术	119
第三节	基本急救技术——骨折、出血的急救方法	122
第四节	常见意外事故的紧急救护	127
第五节	化学、生物伤害急救方法	136
思考题		142

第三篇 心理健康教育

第九章

	新生心理适应与调适途径	145
第一节	新生心理转型的一般特征	145
第二节	大学新生适应不良的表现与原因	148
第三节	大学新生心理适应的方法与途径	153
思考题		157

第十章

	健康自我意识及培养	158
第一节	自我意识概述	158
第二节	大学生常见自我意识缺陷	161
第三节	健康自我意识的培养途径	164
思考题		170

第十一章

	情绪情感与心理健康	171
第一节	情绪情感概述	171
第二节	大学生常见情绪困扰与调适	174
第三节	大学生情绪调节的一般方法	180
思考题		185

第十二章

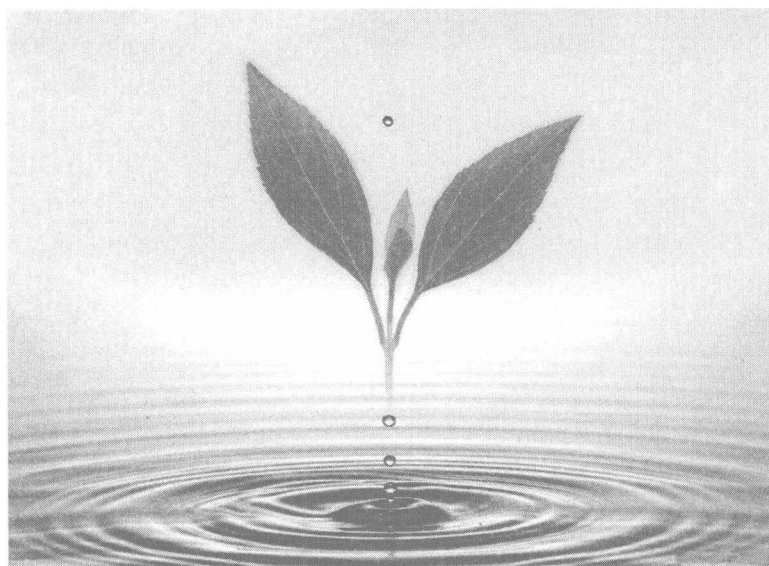
	人际交往与沟通技巧	186
第一节	人际关系概述	186
第二节	影响人际交往的因素	189
第三节	良好人际关系的培养技巧	192
思考题		199

第十三章

	大学生恋爱心理辅导	200
第一节	两性关系中的爱情	200
第二节	大学生恋爱心理发展特点	205
第三节	大学生恋爱常见问题及对策	211
思考题		217

第十四章		
	挫折应对与危机干预	218
第一节	挫折概述	218
第二节	如何应付挫折	222
第三节	心理危机与危机干预	227
第四节	大学生自杀的危机干预	230
	思考题	236
参考文献		237

第一篇 健康教育总论



第一章

健康概论

很早以前，人类就有了健康教育的萌芽。但健康教育作为社会卫生保健事业的一项重大措施，是 20 世纪 70 年代才提出来的。近几十年来，健康教育发展十分迅速，它已经被越来越多的国家视为各国卫生事业发展的重要策略。

大学生正处于青年中期或青年晚期阶段，身体形态的发育已进入稳定阶段，体格机能素质和适应能力也已达到较高水平，心理的发展则处于迅速走向成熟但又未真正完全成熟的阶段，构成了大学生特有的生理和心理特征。由于大学生正处于自我意识发展的新阶段，表现为从着重认识外部世界到转向内部认识自己，经常强烈地意识到内心的各种困惑与冲突。我们在对大学生的临床诊疗与心理辅导中发现，很多学生都曾为身体发育与心理发展过程中存在的种种心身问题苦恼过、忧虑过，并感受到由此带来的身体不适与内心压力。因此，正确引导和帮助大学生认识 and 解决日常生活中出现的各种心身问题，对于提高自我保健意识、各种应急能力和健康素质水平，具有重要的意义。

■ 第一节 健康与健康教育

一、健康的涵义

自古以来，健康就是人们讨论的永恒话题。因为每个人都渴望健康，追求健康。但是，什么是健康？健康的涵义是什么？人们在不同时期有着不同的认识。

在远古时代，由于受生产力水平的限制，人类对自然界的认知还很粗浅，认

为生命乃神所赐予，健康由神所主宰，疾病和灾难是天谴神罚。所以，那时的人们常常祈求神灵，保佑自己不得病，对健康的需求是最原始的，也是最低层次的，即保障生命安全，认为只要身体各脏器没有病残就是健康，这就是早期的健康概念。

随着生产力水平的提高，人类对生命有了新的认识，开始把人和自然有机地联系起来。进入近代社会，由于生物科学的迅速发展，人们开始用生物学的观点认识生命现象，形成了疾病细菌学理论，并提出“生物医学模式”的健康概念，即健康就是“身体无病、无残，体格健壮不弱”。疾病细菌学理论认为，疾病主要是由生物因素造成的，一旦细菌引起了疾病，人们便失去了健康，而症状和体征是某种细菌侵入机体引起疾病的证据。医学的任务就是要消灭细菌，消除疾病，使人们恢复到原有的健康水平。这种以疾病的发生、变化和转归的关系为依据的健康观念，仅仅是建立在单一因果关系的疾病基础上，不但未界定健康是什么，疾病是什么，还忽略了疾病和健康之间的过渡状态以及人们的情绪和社会需要。

进入 20 世纪中期，慢性非传染性疾病开始增加，人类的疾病谱发生了很大变化，“生物医学模式”也逐渐暴露出其片面性与局限性。人们认识到生命状态与人类本身的生物遗传因素、心理行为因素、生活方式、社会环境、自然环境等因素密切相关。因而“生物医学模式”逐渐向“生物-心理-社会医学模式”转变。1948 年，世界卫生组织（WHO）提出了健康的“三维”概念：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而是在躯体上、心理上和社会适应能力上达到一个完美的状态。”这种“三维”健康观，是人类在总结了近代医学成就的基础上，对健康认识的一次飞跃性进步。1992 年，世界卫生组织在此基础上又增加了道德健康的内容，认为健康的个体还表现在不损害他人的利益来满足自己的要求，能够按社会的道德规范和行为准则约束自己的行为。

通过健康概念演变的历史回顾可以看出，人类在认识自然与改造自然的同时，也在不断地认识与改造人类自身，健康概念的外延和内涵也随之在不断发展和深化，其核心是由消极被动的治疗疾病变为积极主动的掌握健康，由单一的医治躯体病痛发展到治疗和预防心身疾病乃至社会疾病。作为 21 世纪的大学生，应积极地从生理、心理、社会和道德四个方面增强自我保健意识，提高自身的身心健康水平。

二、影响健康的因素

由于影响健康的因素十分复杂，形式多样，按不同的分类标准，有健康促进因素和健康危害因素，有直接影响健康因素和间接影响健康因素等，现概括为以

下四个方面。

（一）生物遗传因素

生物遗传因素是指人类在长期生物进化过程中所形成的遗传、成熟、老化及机体内部的复合因素，它直接影响人类健康，对人类诸多疾病的发生、发展及分布具有决定性影响。影响人类健康的生物遗传因素，主要包括人体内各器官系统的功能状态、机体对各种致病因子的抵御能力、人的成熟与老化以及遗传作用等方面。各种致病性生物体包括各种致病性微生物和寄生虫，如病毒、细菌、原虫、蠕虫等，是最常见的生物致病原。有些疾病如血友病、镰状细胞贫血症、蚕豆病、精神性痴呆等是直接与遗传因素有关的，而大多数疾病，如某些精神障碍性疾病、糖尿病和部分肿瘤、心血管疾病则是遗传因素、环境因素和生活行为方式综合作用的结果。

（二）环境因素

人类生存的环境包括自然环境和社会环境。自然环境又称为物质环境，可分为两类。一类是指天然形成的原生环境，它由许多自然因素组成，未受到人类活动因素的影响。如正常化学元素组成的大气、水、土壤等，它们对人的健康起促进作用。但由于地理、地质的原因，有些地区的水或土壤中出现一些元素过多或过少，可能导致人类发生疾病。另一类自然环境为次生环境，是由于工农业生产和人们居住所产生废物对自然施加的额外影响而引起人类生存条件改变的环境，它是危害人类健康的主要环境因素。

社会环境又称非物质环境，是指人类在生产、生活和社会交往活动中相互间形成的生产关系、阶级关系和社会关系等，它包括社会政治制度、经济、文化、教育水平、人口状况等。广义的社会环境还包括人的行为方式、心理状态和医疗服务等。社会环境不仅可以直接影响人群的生理健康状况，而且还可以影响自然环境和人的心理活动，已成为某些疾病的发生和死亡的主要原因。此外，现代社会带来的工作紧张、生活压力，人际关系中的矛盾等，均能危害人体健康。

（三）人的行为与生活方式

行为是人类在其主观因素影响下产生的外部活动，而生活方式是指人们在长期的民族习俗、规范和家庭影响下所形成的一系列生活意识及习惯。随着社会的发展、人们健康观的转变以及人类疾病谱的改变，人类行为和生活方式对健康的影响越来越引起人们的重视。合理、卫生的行为和生活方式将促进、维护人类的健康，而不良的行为和生活方式将严重威胁人类的健康。在当今社会中，不健康的生活方式可导致多种疾病。癌症、脑血管病的发生，与吸烟、酗酒、膳食结

构不均衡、缺少运动及精神紧张等有关；意外死亡，特别是交通意外与工伤意外等也与行为不良有关。世界卫生组织曾经对发达国家疾病谱和死亡谱的变化进行过详细调查，认为 20 世纪 70 年代以后，在发达国家导致死亡的主要疾病已变成心脑血管病、恶性肿瘤、意外死亡以及由环境污染所致的疾病等，而这些疾病的起因都与人们滥用酒精、药物，过度饮食，缺乏体育锻炼，吸烟、吸毒、性淫乱等不良生活方式和行为有关。而改变生活方式，如戒烟、减少饮酒量、参加体育活动、注意合理营养、保持乐观情绪等，可以明显降低心脑血管病和肿瘤的发病率与死亡率。

（四）医疗与社会保障制度

医疗保健是包括对疾病患者进行治疗在内的康复训练、普查疾病、促进健康、预防疾病、预防伤残以及健康教育等一系列活动的总和。社会保障制度涉及多个方面，而其中最重要的是建立和健全初级卫生保健制度，正如 1978 年世界卫生组织在其著名的《阿拉木图宣言》中所提出的，“初级卫生保健”是实现“2000 年人人享有卫生保健”战略目标的关键。初级卫生保健是最基本的卫生保健制度，它的特点是能针对本区域人群中存在的主要卫生问题，相应地提供增进健康、预防疾病、治疗伤病以及促进心身健康等方面的卫生服务。例如，开展针对性的健康教育、提供安全饮用水和基本卫生设施、改善食品供应及合理营养、开展妇幼保健和计划生育、地方病的预防和控制、常见病和外伤的妥善处理、主要传染病的免疫接种、提供基本药物等。这样，就使所有个人和家庭在能接受和能提供的范围内，享受到基本的卫生保健。显然，健全的社会保健制度，是维护和促进人类健康的重要保障。

三、亚健康

长期以来，人们习惯把身体“无病”或“不虚弱”称为健康，并认为身体有了病，只要积极求医治疗，健康就有了保障。其实，这只是对健康的一种古老、朴实和直观的理解。这种仅仅借助于所谓健康的对立面“疾病”来定义健康，是不确切的。现代研究认为，健康与疾病之间虽然有着密切的联系，但两者并不是非此即彼的关系，在它们之间还存在着各种过渡状态，这些状态常为无病，但并非健康。

（一）什么是亚健康

健康与疾病是相对的，所有生物体都会生老病死，因此，可以把健康与疾病看做是一个连续的统一体或分度尺。健康在一端，死亡在另一端，每个人都在疾