

大学生健康教育

DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU

周松华 主编
黄保宏 主审



电子科技大学出版社

G647.9
6

大学生健康教育

周松华 主编

黄保宏 主审

电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育/周松华主编. —成都:电子科技大学出版社, 2006. 8

ISBN 7-81114-239-2

I. 大… II. 周… III. 大学生-健康教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 094805 号

内 容 提 要

本书是为大学生编写的健康教育教材。内容包括健康教育导论、心理卫生、生理卫生、保健卫生、医疗卫生五篇。本书结合实际,使大学生能够深入了解一般的心理、生理以及健康生活方式方面的知识,树立“健康第一”的意识,做到“我的健康我做主”“为祖国健康工作四十年”。

本书可作为高职、高专及本科院校健康教学用书,也可供青少年课外阅读。

大学生健康教育

出 版:电子科技大学出版社(成都市建设北路二段四号,邮编:610054)

责任编辑:张 俊

发 行:电子科技大学出版社

印 刷:电子科技大学出版社印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16 印张 15.625 字数 388 千字

版 次:2006 年 8 月第一版

印 次:2006 年 8 月第一次印刷

书 号:ISBN 7-81114-239-2/G·81

印 数:1—7600 册

定 价:24.00 元

■版权所有 侵权必究■

◆邮购本书请与本社发行科联系。电话:(028)83201495 邮编:610054

◆本书如有缺页、破损、装订错误,请寄印刷厂调换。

大学生健康教育

编委会

顾问:(按姓氏笔画为序)

肖模银 姜诚平 张海清 程超胜

主 编:周松华

副主编:姜 宇 李 斌 高伟丽 罗庆丰 涂振华

主 审:黄保宏

秘 书:陈 高 陈 沁 丁金炎

周松华,1933年生,湖南涟源人,高级讲师,毕业于西北军事电讯工程学院,从事高校、中等教育教学工作50余年,其中从事心理健康教育与心理咨询工作20余年,发表论文80余篇,著有《职教教论》一书,并主编或参与主编《健康教育概论》《思想品德修养》《中国革命史》《党的基础知识》等十几部教材。

序 言

——健康第一

我们党的教育方针,按照江泽民在党的十六大报告中的提法是:“坚持教育为社会主义现代化建设服务,为人民服务,与生产劳动和社会实践相结合,培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。”加强和改进大学生的健康教育,包括心理健康教育,是新形势下全面贯彻党的教育方针、推进素质教育的重要举措,是加强和改进大学生思想政治教育的重要任务,是促进大学生健康成长、培养高素质合格人才的重要途径。这里所指的“合格人才”,是指德智体美全面发展的素质结构的人才,这些素质是相互联系而不能分割的整体,但从一定意义上也可以说是“健康第一”。

“健康第一”的思想,毛泽东有过许多的论述。早年,他在《体育之研究》一文中指出:“体育一道,德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。”又说:“德育,载知识之车而寓道德之舍也。”1951年,他正式提出:“健康第一”;1952年又亲笔题词:“发展体育运动,增强人民体质”。时任副总理、分管教育的李岚清也提出:“学校教育要树立‘健康第一’的指导思想”。著名科学家居里夫人也说:“科学的基础在健康”,华裔科学家丁肇中也说:“如果不具备几天几夜连续工作的意志力量和体质条件,即使他的知识再渊博,也发现不了‘丁’粒子”。可见,“健康第一”乃至理名言,乃科学真理。可以这样说,只有身心健康,精力充沛,大学生才有学习科学文化的物质基础,才能完成好学习任务;只有身心健康,精力充沛,才能在走上工作岗位之后,愉快地胜任工作任务。健康是学习、工作乃至生活的物质基础。在过去的革命战争时期,斗争极其激烈,生活极其艰苦,我们说:“身体是革命的本钱”。在今天的社会主义现代化建设时期,我们仍然说“身体是建设祖国的本钱。”

健康,人类个体需要,整个人类社会也需要。因为健康是人类社会生存和发展的基础。随着人类社会的向前发展,人类生存和发展的条件都在发生变化,健康的需求也就愈来愈高,健康问题也就愈来愈引起人们的关注。

中共中央、国务院于1993年印发的《中国教育改革和发展纲要》中指出:“进一步加强和改善学校体育卫生工作,动员社会各方面和家长关心学生的体质和健康。各级政府要积极创造条件,切实解决师资、经费、体育场地、设施问题,切实做到按教育计划上好体育课和健康教育课。”1994年8月颁发的《中共中央关于加强和改进学校德育工作的若干意见》中进一步明确指出:“要积极开展青春期卫生教育,通过多种形式对不同年龄层次的学生进行心理

健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格、增强承受挫折、适应环境的能力。”这充分体现了我们党和政府对学生身心健康的高度关注,是我们学校、包括高等学校教育不容忽视的问题。

什么是健康?过去,我们认为身体没有疾病和缺损就是健康。维护健康的注意力主要集中在防病、治病上。偏重于采用微观的、局限于用生物医学模式来分析、处理疾病问题。但我们知道,人不仅是生物单位,具有自然属性;人更重要的是一切社会关系的总和,具有很强的社会性。各种自然的、社会的因素对人的生理和心理无不产生影响。人的生理和心理、躯体和精神是统一的、相互影响的整体。很明显,单从生物医学的现实来对待健康问题是不科学的,也保证不了健康。所以,世界卫生组织(WHO)于1970年对健康作了这样的定义:“健康不仅是没有躯体的残缺和疾病,还要完整的心理、生理状态及社会适应能力。”这个定义跳出了单纯的生物健康模式,把健康的定义涵盖到了生理、心理和社会适应能力等几个方面。但随着社会的发展,许多专家又认为上述定义仍然不够准确。时至今日,人们已不能满足于维持良好的身心状态,而是要促进健康,提高自己在身心和社会方面适应的阈值,创造更完美的环境质量和生活质量,以便愉快、幸福地劳动和生活。人们逐渐把求助于医疗保健机构转变为自助;要求每个人自己懂得增进健康的各种方法,实行自我保健,所谓“我的健康我做主。”学校教育的目的,就在于通过各种教育手段,使学生系统地获得健康知识,激发其主观能动性,养成良好的卫生习惯,形成健康的生活方式和行为方式,自觉地同不良习惯、疾病和迷信行为作斗争,成为全面发展的健康人。

大学生是一个特殊群体,有人称当代大学生是心理健康方面的“高危人群”。此话不一定准确。但有一点是肯定的,即大学生作为有较高智力、较高文化和较高自尊的群体,通常有着不同于一般青年的更高的抱负和追求,也面临着更多的机遇和挑战,因而也要承受更大的心理压力和冲突。从这个意义上说,大学生出现更多心理问题正是他们想更有所作为所必须付出的“代价”。在当代,面对市场经济,面对网络时代,面对日益多元化的社会,面对从中学到大学的环境变迁,各种矛盾纷至沓来“如学业上的优势不再、感情上的纠葛丛生、自我角色的迷失,人际关系的不适应,直至生活、学习、工作等都感到无所适从,产生各种心理问题,这是正常的、无法逃避的,关键在于心理上要勇敢而坦然地面对现实。

2005年,教育部、卫生部、共青团中央联合发文,要求各高校要进一步加强和改进大学生心理健康教育。各高校也普遍推行健康教育与心理健康辅导。为推动这项工作,我们组织编写了《大学生健康教育》一书,其目的就在于让学生增长维护和促进健康的知识,通过心理健康辅导,调适心理、增进健康。

《大学生健康教育》一书是在20多年的实践基础上,综合了现代健康教育的研究成果,架构上较好地体现了内容的科学性、针对性和可接受性原则,涵盖了健康的主要内容,可使学生从中获得有关保健的知识,促进他们的健康全面发展。

健康对大学生来说是学业成功,事业成就,生活愉快的基础。20世纪50~60年代,我们的高等学校向学生提出了一个响亮的口号:“为祖国健康工作四十年”。当代更应让大学生们充分认识“健康是人生的第一财富”的道理,强调“我的健康我做主”,强调对自己的健康负

责。要通过自我调节,增强应激能力,以应对各种挫折和压力,保持心理平衡;要坚持体育锻炼、注意劳逸结合,增强体质;要合理营养、戒烟限酒,培养健康的生活方式,促进健康,使自己的生活充满生机和富有意义,为祖国社会主义现代化建设、为中华民族的伟大复兴而健康地工作。

我们为你献上《大学生健康教育》一书,祝你健康!

本书由周松华任主编,参与编写有周松华(负责第一章、第二章、第三章),李斌(负责第四章、第五章、第七章)、姜诚平(负责第六章),肖模银(负责第八章、第十章),胡守坤(负责第九章、第十一章),罗庆丰(负责第十二章、第十三章),张之明(负责第十四章、第十五章),黄保宏(负责第十六章、第十七章、第十八章),高伟丽(负责第十九章),姜宇(负责第二十章、第二十一章、第二十二章、第二十三章)。黄保宏协助周松华做统稿工作。根据文责自负原则,最后由周松华定稿。江西省心理研究会副会长兼秘书长陈建华、南昌大学心理健康中心副主任高美才两位同志对李斌所编写的三章提供了有益的指导。

本书的出版,承蒙中南财经政法大学武汉学院、南昌大学共青学院、武汉大学东湖分校、湖北省城市建设职业技术学院的领导同志的大力支持,谨此致谢。

编者希望大学生朋友们通过这本书,能吸收到增进健康方面的知识,构建起“我的健康我做主”的意识,成为身心健康的合格的社会主义建设者和接班人,将是我们莫大的欣慰。同时希望朋友们指正本书的不足之处。

编者

2006年6月

目 录

导 论

第一章 健康概念	1
第二章 大学生中存在的健康问题	4
第三章 维护和促进健康的途径	5

心理卫生篇

第四章 心理与心理健康	7
第五章 适应与心理健康	23
第六章 学习与心理健康	40
第七章 人际关系与心理健康	59
第八章 恋爱与心理健康	72
第九章 性与心理健康	83
第十章 择业与心理健康	92
第十一章 休闲活动与心理健康	101
第十二章 常见的心理问题与自我维护	109
第十三章 心理危机与危机干预	121

生理卫生篇

第十四章 大学生生理发育	128
第十五章 大学生性生理卫生	135

保健卫生篇

第十六章 合理营养	141
第十七章 积极参加体育锻炼	149
第十八章 培养良好的卫生习惯	158
第十九章 创造良好的校园环境	169

医疗卫生篇

第二十章 常见病及常见传染病	179
第二十一章 运动损伤	212
第二十二章 性传播疾病	218
第二十三章 急症与急救	228
参考文献	240

导 论

第一章 健康概念

人们对健康的认识是发展的,是与医学模式的发展相联系的。医学模式当前已由生物医学模式发展到生物—心理—社会医学模式,从而也就产生了新的健康观念。维护和增进人们的健康的首要问题,是树立新的健康观。

第一节 医学模式

医学是研究人类生命过程及同疾病作斗争的一门科学。医学模式包含医学观念、理论、学说、方法。医学模式带有时代的特征,不同的历史时期,不同的文化背景和科学技术发展水平,会有不同的医学模式。远古时代,原始的宗教观念占统治地位,形成了巫医模式;随着社会的发展,自然哲学取代了宗教观念,宇宙观的出现,产生人体与宇宙的医学模式;工业革命后,演变为机械论医学模式;19世纪由于微生物学、病理学和有机化学的出现,产生了生物医学模式;进入20世纪,社会产生了更深刻的变化,高科技的发展,生物因素引起的疾病得到控制,人类疾病常发生变化,心理社会因素的防病作用,引起了人们的重视,产生了生物—心理—社会医学模式。

一、生物医学模式

生物医学模式就是把人看作单纯的生物或一种生物机器。其最大特点是,任何疾病都有生物学的证据,都可能在器官、组织、细胞中找到可以检测的形态上或生理、生化方面的变化。对疾病的病因概念,强调有病就有“病灶”。“病灶”就是组织器官的炎症。有,则有病;无,则没病。对疾病的诊治、康复、预防单纯依靠医生,采取打针、吃药等方式维护和增进健康。显然,这是一种被动的维护健康的办法。

二、生物—心理—社会医学模式

生物—心理—社会医学模式是把人看作一个心身统一的社会实体。与生物医学模式的最重要的区别是强调心理和社会因素的作用。在健康与疾病的概念中特别强调心理平衡、心理特色和对社会的适应能力。在疾病的病因上,特别注意心理内因,即情绪、情态的变化与失常。对疾病的诊断、康复与预防不是单靠医生,强调“我的健康我做主”,维护和增进健康的主动权掌握在每个人自己手里,只有人人参与,才能达到人人健康。根据这样的理念,卫生工作模式就由消极的医疗为主转变为教育为主,把求助于医疗保健机构转变为自助,要求自己获得维护和增进健康的知识和方法,实行自我保健。

第二节 健康的概念

一、健康概念

人们的健康观念是和医学模式相联系的。长期以来,受生物医学模式的影响,人们一直认为,“没有疾病就是健康”。随着生物—心理—社会医学模式的出现,产生了新的健康观念。1948年世界卫生组织(WHO)提出健康的定义和标志:“健康不仅是没有躯体的残缺和疾病,还要有完整的心理、生理状态以及社会适应能力。”健康的标志是:身体没有病理改变和机能障碍;有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;积极乐观,勇于承担责任;心胸开阔,精神饱满,情绪稳定;善于休息,睡眠良好;自我控制能力强,善于排除干扰;眼睛炯炯有神,善于观察;牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象;头发有光泽,无头屑;肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。

1970年世界组织(WHO)又对健康定义调整为:“健康不仅指没有疾病或躯体正常,还要有生理、心理和社会适应方面的完满状态。”这一定义较前更精炼、更精确,逐渐为国人所接受和认同。民间流传的“说得快,吃得快,走得快,拉得快,睡得快”的“五快”,应该是反应了一个人思维敏捷、身体健康,对衡量健康是有参考价值的。所以,所谓健康应该指生理、心理和社会适应能力三个方面都完满,才能算得上真正的健康。

二、健康模式

由于医学关注的重点是防病治病,因而医学模式的着眼点是对疾病的研究与实践。随着社会的发展,人们对健康的需求,从防病治病扩大到促进健康,不再满足于维持良好的身心状态,而要求提高生活质量和开发潜能,愉快、幸福的劳动和生活,这样就提出了健康模式。健康模式的基本思想是:

- ①健康是生理、心理、社会适应三层面的健康,而不只是不生病或没有身心虚弱;
- ②防病治病是健康的一部分,但不是最主要的部分;
- ③促进和阻碍健康的因素既有生理因素,也有心理、社会因素,随着社会的发展,心理因素的作用越来越大;
- ④健康是每一个人的权利和义务;
- ⑤促进健康的主动权掌握在每一个人手里;
- ⑥只有人人参与,才能达到人人健康;
- ⑦在健康模式中,教育占有重要的地位,而不只是医疗;
- ⑧健康既是人全面、充分发展的一部分又是它的重要保证;
- ⑨提高活动效率和生活质量,塑造健全人格,丰富生命的意义,实现人的潜能和达到自我实现是促进健康的本质意义和努力方向;
- ⑩个体健康和社会健康是辩证统一、相互作用的。

可见,“健康模式”比“医学模式”具有更多内容,更好的体现了社会发展的要求和人自身发展的要求。它与“医学模式”不只是用词的差异,在很大程度上是立足点的转变。从防病治病转到促进健康,把工作模式由医疗为主变成教育为主,把医患作用的关系变成人人参与的关

系。学校卫生工作的任务是提高学生的健康水平,理应以教育为主,加强健康教育。

第三节 健康教育

一、健康教育

健康教育是指以健康为中心的教育。学校健康教育的任务是通过各种手段,把健康知识传授给学生,使其系统地获得健康知识,建立科学的健康观念,养成健康的行为和生活方式,自觉地同不良习惯、疾病和迷信行为作斗争,从而成为全面发展的健康人。也就是说,健康教育是知(知识)、信(信念)、行(行为)教育,根本目的是改变人们的行为,养成健康的生活方式。

二、健康教育的意义

当今社会,科学技术突飞猛进,生物性疾病因素在大量有效药物和先进的预防手段下,得到了明显的控制。许多传染病已明显减少,特别是一些传统的传染病,但与心理、社会因素相关的心血管疾病、肿瘤及神经症和精神病明显上升。整个人类的疾病谱和死因谱都发生了变化。据报道,由于生活方式和行为导致的死亡,1977年,在美国占48.9%,在中国占37.3%,均高于环境因素、生物因素和保健服务因素。可见,人类健康正面临不良生活方式和行为的挑战,卫生工作的重点必须转移到改变人们不良生活方式和行为、推广良好的生活方式和行为方面上来。实现这一目标,关键是促进人们建立自我保健意识,掌握自我保健知识,提高自我保健能力,实行自我保健,变求助于医疗保健机构为自助,做到“我的健康我做主”。要建立自我保健意识和获得自我保健知识,就要靠教育来实现。健康教育已经成为卫生工作的重要任务。我们一直讲“预防为主”的医疗工作与方针,其实普及健康教育才是最重要的预防。学校健康教育比全民健康教育更重要,也是更有效的途径,因为学校乃教育的主要阵地,学校教育的任务在于使学生德、智、体、美诸方面全面发展。所以,学校要将健康教育纳入学校教育之中。学校卫生工作的一项根本任务是做好健康教育工作。具体说来,健康教育的意义是:

①帮助大学生正确认识自己。按照人体发育阶段划分,大学生已经到了生理成熟阶段,各器官功能已经完备,但心理尚不成熟,社会经历不多,需要通过健康教育正确认识自己,正确对待自己。

②帮助大学生有效促进自己的健康,大学生面临许多生理、心理、社会适应方面的问题。通过教育,增长应对知识,改变生活方式和行为,维护和增进自己的健康。

③帮助大学生适应环境。大学生进入高校,环境是全新的,特别是当代大学生大多是独生子女,进入到一个全新的环境,学习、生活、工作、人际关系都面临许多新问题,这些问题都和健康有关。通过教育,帮助大学生适应环境,培养良好的生活方式和卫生习惯,维护和增进健康。

三、健康教育的内容和方式

健康教育一般包括生理卫生、心理卫生、保健卫生、医疗卫生诸方面,其中又以心理卫生、性心理与性知识、健康生活方式为主。这是对群体的教育;与此同时,还要开展心理咨询,解决个人遇到的心理问题。

教育方式一般采取上课、讲座、谈心、咨询以及广播、板报、宣传栏、学校报纸等宣传工具来进行。

第二章 大学生中存在的健康问题

当代大学生不论在生理、心理和社会适应方面都存在不少问题。

据调查,在生理方面存在有:发育不良,不少学生身高、体重、胸围、肺活量、血色素未达标,发育不良率高;营养状况差,不少学生存在缺铁性贫血、维生素 B₂ 缺乏症等;传染病时有发生,如肝炎、肺结核、痢疾等传染病。尤其是肝炎对学生健康危害极大,不少学生感染乙型肝炎病毒,乙肝表面抗原携带率高;视力不良发病率高,且呈上升趋势;运动损伤频频发生,如擦伤、撕裂伤、挫伤、扭伤等,严重的造成骨折,给身体、学习带来不良影响。

心理健康总体水平不高。据 1989 年国家教委对 12.6 万名大学生调查,有 20.23% 的大学生有着不同程度的心理障碍。从 1992 年起,清华大学每年对新生进行心理健康调查,结果有 20% 左右的人心理素质不同程度的存在问题。1992 年四川省一课题组对西南地区 8 所大学的 4 万名大学生的抽样调查,发现有心理障碍的高达 31.13%,其中较严重的占 12.42%。1995 年,内蒙古对 2 万多名大学生调查结果表明,有心理问题的占 26.14%。

大学生存在的心理障碍依次为强迫、焦虑、精神病。表现为偏执、抑郁、猜忌、恐怖、人际敏感。其中在焦虑项上,高年级学生明显多于低年级学生。2004 年云南大学的“马加爵事件”,绝不是个案,是值得我们高度重视的。大学生自杀现象近年也呈上升趋势,已引起了高等教育界的重视。

不良生活方式和不良卫生习惯相当普遍。不注意全面营养,偏食、吸烟、喝酒的人越来越多,酗酒成醉现象时有发生;不坚持身体锻炼;不注重劳逸结合,迷恋网络,通宵达旦上网;随地吐痰、乱扔纸屑果皮,乱倒、乱泼污水,饭前便后不注意洗手,打喷嚏不用手纸捂住口鼻等不良卫生习惯普遍存在。宿舍、教室、校园卫生很差。

以上问题表明,大学生的心身健康问题相当严峻,改善和增进健康,是高等教育刻不容缓的大事。

第三章 维护和促进健康的途径

有教育专家指出：“合格的学生，第一应当发育是好的，身体是健壮的，心理是健康的，品德是好的，然后文化是合格的。”所以维护和增进身心健康，是大学生们要十分重视的。

一、合理营养

营养是维护和增进健康的基础。合理营养不是大吃大喝，而是应用营养科学知识，合理调配营养成分，使营养既不缺乏，又不过剩。要吃好每餐主食，以保证热量供应，副食要全面多样。中国学生营养促进会提出学生每日的膳食要求：“一把蔬菜、一把豆、一个鸡蛋加点肉。”还有健康专家提出，要“终生不断奶”，每天要保证喝一袋牛奶。另外还要建立合理的膳食制度，不能饱一餐，饥一餐，不能暴饮暴食。

二、积极参加体育锻炼

体育运动是促进身心健康的最积极最有效的手段。它直接作用于骨骼和肌肉，使骨骼强而有力，使肌肉丰满结实。经常参加体育锻炼对生长发育指标的影响显著，对身高、体重特别是胸围的提高非常明显。体育锻炼还可增强心肺功能；提高大脑的分析能力和反应能力；还可促进血液循环，使血液中的白细胞、红细胞、血红蛋白和抗体增加；使血脂、胆固醇的含量降低，提高肌体的抗病能力。

总之，积极参加体育锻炼可以增强体质，预防疾病，提高学习和工作能力。

三、戒烟限酒，增进健康

吸烟具有的危害，已成为世人的共识，但中国的吸烟者越来越低龄化，烟民已达1亿多近2亿，烟草销售已居世界首位，吸烟导致的死亡率越来越高。这还需引起我们大学生的高度关注，做到不吸烟，已经吸烟的戒烟，这绝对对于个人于国家都是好事。

酒，在我国的中医理论中不是绝对的坏东西，喝少许的酒，可以促进血液循环，舒筋活骨，特别是喝少量的红酒，每天不超过一两的量，有舒筋活血，软化血管的好处。但绝对不能酗酒成醉，那样既误事、误学习，又伤身体，经常就有因醉酒打架闹事，以至死亡的。

四、建立健康生活方式，培养良好卫生习惯

要严格遵守作息制度，有规律、有节奏的生活；要搞好宿舍、教室和环境卫生，教室、宿舍要经常通风，保持空气新鲜，氧气充足；按时就寝，细嚼慢咽，不暴饮暴食，不偏食，不挑食，注意饮食卫生，防止病从口入，养成饭前便后洗手。

五、劳逸结合

既要刻苦学习，积极用脑，经常劳动和锻炼，又要注意不让脑、体过度疲劳，要注意劳逸结合。现在许多学生迷恋网络，通宵达旦上网，这对身体的损害是十分严重的，一定要下决

心改正,要保证每天有充足的睡眠,每天不能少于8小时。

六、注意防病治病

防病治病最重要的是要早,早发现、早治疗。要积极参加身体检查。有了疾病,积极治疗,解决在萌芽状态。

七、心理平衡

要不断陶冶情操,加强修养,锻炼坚毅的意志和顽强的性格,保持乐观、稳定、积极的情绪。心态良好是非常重要的一项。心态不好,怎么吃也不行,怎么喝也不行,你锻炼也不行。古人云:“笑一笑,十年少。”要天天有个好心情。笑口常开,健康常在。要切忌悲观、消极、不安、烦躁的情绪。如果一旦产生,就要设法排除,发泄也是一种排除。

健康专家洪昭光提出,健康有四大支柱:即合理营养,适量运动,戒烟限酒,心理平衡。要维护和增进健康,需养成健康的生活方式。

第四章 心理与心理健康

第一节 心理与心理健康

一、心理及心理现象

我们经常会回忆起激动人心的往事,想象光辉灿烂的未来;也会在生活实践过程中对人、对事有自己的态度,或者喜欢和高兴,或者讨厌和痛恨;在工作和学习中也总是有不同的兴趣和能力;在不同的时间和空间里,会触到不同的气味,看到不同的颜色,听到不同的声音,尝到不同的味道。所有这些都是在我们的生活实践中经常发生的心理现象,我们简称其为心理。

心理就是人们的主观意识对客观世界的反映。心理活动极为复杂,表现形式也多种多样,通常把它分成两大类,即心理过程与个性心理。

1. 心理过程

心理过程是指一个人心理现象的动态过程,包括认识过程、情感过程和意志过程,反映正常个体心理现象共性的一面。

认识过程又称为认知过程,主要包括感觉、知觉、记忆、思维与想象等过程,是个体在实践活动中对认知信息的接受、编码、储存、提取和使用的心理过程。感觉是最低级的心理活动过程,是人脑对客观事物个别属性的反映。例如,当一个人在接触外界时,通过眼、耳、鼻、舌、皮肤等器官反映外界事物的个别属性,如颜色、声音、气味等。知觉是人脑对客观事物属性的整体反映或关系反映。如人从颜色、气味、形状等认识苹果,就是知觉过程。感觉和知觉是密不可分的。记忆是对感知过或思维过的事物能够记住,并能在以后再现或在它重新呈现时可以再认识的过程。思维是人的高级认识过程,它是人脑对客观事物间接的概括性反映。想象是人脑对过去感知过的形象进行加工,产生一种新的形象的过程。

情感过程是个体在实践活动中对事物的态度的体验。人在认识事物的过程中对所认识的事物并不是无动于衷的,而是会出现喜、怒、哀、乐、惧等情绪反应的,会产生依恋感、义务感、责任感、道德感、美感等情操体验。

意志过程是人们自觉地确定目标,有意识地支配和调节自己的行动,克服种种困难以实现预定目标的心理过程。它表明个体不仅能认识世界,还能改造世界,并能在改造世界的实践活动中集中体现其主观能动性。

人的认识过程、情感过程、意志过程是统一的心理过程的三个不同方面,它们是相互联系、相互影响、相互制约的。认识过程是引起人们的情感与行动目标的基础,情感对人的认识活动与意志行动起着动力或阻力的作用;意志品质如何,又反过来对人的认识、情感和目

标的实现起着巨大的影响作用。

2. 个性心理

“人心不同,各如其面”。心理活动人人皆有,是人的心理现象的共性。但由于每个人的遗传素质不同、生活环境不同、所接受的教育不同、个人经历不同等,又表现出不同的心理特点,从而形成了人的个性差异。这些表现个性差异的心理现象叫做个性心理。个性心理是一个人在社会生活实践中形成的相当稳定的各种心理现象的总和,包括个性倾向性、个性心理特征两方面,反映人的心理现象的个性的一面。

个性倾向性指个人的意识倾向,即人在与客观世界的相互作用中形成的对事物的态度与趋向。它主要包括:需要、动机、理想、信念、世界观等。需要是人对一定的客观事物的需求;动机是激发人行动的主观因素;兴趣是人积极探索某种事物的认识倾向;理想是人与为之奋斗的目标相联系的一种积极取向;信念是人从事活动的精神支柱;世界观是人对整个世界总的态度与看法,是人的个性与行为最高的调节者。个性倾向性不仅对改造客观世界有重要作用,而且对人的心理活动、人的身心健康也有很大的影响。

个性心理特征是指在个人身上表现出来的比较稳定的心理特征,主要包括人的气质、能力和性格。气质就是通常人们所说的“性情”、“脾气”,是人典型的、稳定的心理特征。心理学把人们能够顺利地、完成某种活动的心理特征称为能力。性格是人对客观现实的稳固的态度以及与之相适应的习惯的行为方式。

个性倾向性和个性心理特征相互依存,相互制约,构成了人的个性心理。个性心理反映一个人在社会实践中所形成的心理活动的历史的品质,是个体社会化的结果。

心理过程与个性心理在人的实际心理生活中是密不可分的,个性心理是在实践基础上经过长期的心理活动过程而形成的,没有心理过程,个性心理特征就无从形成;同时,已经形成的个性心理,又在当前的认识过程、情感过程、意志过程中表现出来,并对心理过程产生重要影响,使之带有个人色彩。例如,具有不同兴趣和能力的,对同一首歌、同一幅画、同一出戏的评价和欣赏水平是不同的;一个具有先人后己、助人为乐性格特征的人,往往表现出坚强的意志行动。心理过程与个性心理是人完整的心理活动的两个侧面,它们有机地结合在一起,构成了一个人完整的心理面貌。

总之,心理是心理活动、心理现象的简称,是和“物质”相对应的“精神”的东西,是感觉、知觉、记忆、思维、想象、注意、情绪、情感、意志、需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念、世界观、能力、气质、性格、自我意识等等心理现象的总称。

二、心理的实质

人的心理现象虽然人们都很熟悉,但人的心理是怎样产生的,在哪儿产生的,自古以来人们提出过各种各样的见解。唯心主义者认为心理现象是受灵魂主宰的,是灵魂活动的结果。而从汉字结构上可发现,凡是表现心理现象的多带“心”字部,如“思、想、念、意、志、情、感、忆、恋、恨、忘”等,因此,旧唯物主义者认为心理现象是心脏活动的产物。随着社会生活实践的深入,人们逐渐对心理的实质有了一个明确的认识。

1. 人的心理是人脑的机能

在长期的生活实践中,人们逐渐体会到心理活动不是与心脏而是与脑密切相关的。例如,人在睡眠或酒醉时,心脏活动没有变化,而心理活动却发生了很大的变化;脑受外伤或振

动会使正常心理活动发生严重障碍,而当脑的机能恢复正常活动时,心理活动也就逐渐得到改善。到了19世纪,医学和解剖学的大量事实材料更是证明:人脑是心理的器官,心理是人脑的机能。

2. 人的心理是对客观现实的反映

心理是脑的机能,并不意味着人脑本身能单独地产生心理,人脑只是人的心理产生的前提,提供了人的心理产生的可能性,而要把这种可能性变为现实,还必须依赖于客观事实。因此,心理的产生必须具备脑与客观现实两个条件。

客观现实是指独立于人的心理之外的,不依赖于人的心理而存在的一切事物。包括自然现象,如日月星辰、山川河流、花草树木、飞禽走兽等,这些是人产生心理现象的源泉。其次是社会现象,如人际交往、生产劳动、文化科学、社会风尚等,它们反映的是个体对存在的实践关系,是人心理活动更重要的源泉,在产生人的心理方面起着决定性的作用。也就是说如果没有人的社会生活实践,即使具备了人脑,有自然环境的影响,仍然不能形成人的正常的心理活动,“狼孩”的事实就充分说明人的社会生活实践对人的心理的产生与发展起着决定性的作用。

一切的心理现象无论是简单的感觉、知觉和表象,或是复杂的思想、观念与意识,都是以客观事实中的事物为其源泉的。例如,关于苹果的感知和表象,就是因为现实中存在过苹果,才会在头脑中产生苹果的映像。如果没有客观现实的作用,就没有客观世界的反映,也就没有人的心理。

3. 人的心理是对客观现实的主观、能动的反映

人对客观现实的反映不是消极、机械、被动的,而是积极、灵活、主动的,体现了主观性与能动性两大特点。

主观性是指一定的个人或主体对客观现实带有主体自身特点的反映。对同样的客观现实,不同的人,甚至同一个人不同时期和不同条件下,往往反映各不相同。如七八十年代中国诗坛流行的“朦胧诗”,就是因为其本身的“雾中看花、水中望月”的“朦胧”,使不同读者由于本身的当时心情、生活阅历、所受教育的不同而“仁者见仁、智者见智”。

能动性是指一定的个人或主体对客观现实的反映是自觉、积极、主动的。它集中体现了人的心理(即意识)的主要特点。人能够自觉反映和意识到客观世界的存在,并具有明确的方向性和选择性,首先反映的是那些对自己来说具有重要和直接意义的,并符合活动目的的客观存在。同时人在反映客观现实的过程中能透过表面现象深入到本质,通过思维对感性材料加工,以达到认识事物内在的本质和规律的目的。而且人有意识,能自觉确立目的,制定计划,调节行动,克服内部、外部的困难,达到改造自然和社会的目的。

三、心理健康的含义

1. 心理健康的含义

关于心理健康的含义,国外专家有过不少研究和论述:

①1946年第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳的状态。”

②心理学家英格利士(H. B. English)指出:“心理健康是指一种持续的心理情况,当事者在那种情况下,能做出良好的适应,具有生命的活力,且能充分发挥其身心的潜能。这仍是