



全国中等卫生职业教育卫生部“十一五”规划教材

供中等卫生职业教育各专业选用

青少年心理健康

卫生职业教育教学指导委员会审定

主编 盛秋鹏



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE





全国中等卫生职业教育卫生部“十一五”规划教材

供中等卫生职业教育各专业选用

青少年心理健康

主 编 盛秋鹏

副主编 李丽华

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 平 (河南省焦作卫生学校)

李丽华 (黑龙江省卫生学校)

吴 斌 (安徽省六安卫生学校)

张学茹 (河北省石家庄卫生学校)

张革秋 (黑龙江省第二卫生学校)

赵 磊 (山东省临沂卫生学校)

盛秋鹏 (河北省石家庄卫生学校)



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理健康/盛秋鹏主编. —北京:人民卫生出版社,2008.1

ISBN 978-7-117-09595-2

I. 青… II. 盛… III. 青少年-心理卫生-健康教育-专业学校-教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 186239 号

本书本印次封底贴有防伪标。请注意识别。

青少年心理健康

主 编: 盛秋鹏

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 保定市中华美凯印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 12.75

字 数: 318 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-09595-2/R·9596

定 价: 19.00 元

版权所有,侵权必究,打击盗版举报电话:010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

出版说明

为贯彻“国务院关于大力发展职业教育的决定”等重要文件精神，卫生部、教育部于2006年3月调整并成立了第二届卫生职业教育教学指导委员会（简称第二届行指委）的工作范围和人员组成，以更好地指导卫生职业教育的发展。为了适应卫生事业发展改革对卫生职业人才的需求，第二届行指委领导和组织全国中等卫生学校对中等卫生职业教育6个专业7个门类的教学计划和教学大纲进行了调研、规划、组织编写、论证等工作，并报卫生部审定通过，于2007年5月正式颁布，由人民卫生出版社正式出版。卫生部教材办公室在卫生部、教育部的领导下，在第二届行指委的直接指导下，立足于更好地在卫生职业教育中体现职业教育的发展与改革趋势，组织全国百余家中等卫生学校，以新教学计划和教学大纲为依据，编写了全国中等卫生职业教育卫生部“十一五”规划教材。本套新一轮规划教材得到了各学校的大力支持和高度关注，它将成为新时期、新形势下大力发展卫生职业教育的重要基础和根本保障！

本轮教材的修订原则和特点为：①紧扣新教学计划和教学大纲进行编写，体现构建和谐对技能型、高素质劳动者的需求、教育部门的培养目标、卫生部门的用人要求的紧密结合。本轮教材的培养目标定位为：以服务为宗旨、以就业为导向、以岗位需求为标准，培养与我国社会主义建设要求相适应，与就业岗位要求相符合，为卫生事业发展服务的技能型的高素质劳动者。②体现“以就业为导向、以能力为本位，以发展技能为核心”的职教理念，理论知识强调“必需、够用”、符合中等卫生职业教育生源的特点和就业的需求；强化技能培养，包括专业技能、就业技能、创业技能。③体现统一性与灵活性的结合：护理专业、药剂专业教材采用模块化的课程结构，各学校可根据实际情况选择和组合教材模块，以培养特色化人才。强调“宽口径、重实用”的思路，优化课程结构，精选教学内容。“宽口径”是指覆盖面宽，力求使学生专业素质的内涵得到拓宽；“重实用”是教学内容要实际、实用，紧密联系工作岗位实际需要和执业资格考试、相关职业考试大纲的要求。各专业根据专业特点，在教材中设置了不同特色的图文框，对教学内容进行适当的拓宽或延伸，从而激发学生的学习兴趣、开拓学习视野。④体现优良传统与改革思想的融合：在上一轮教材的基础上，保持课程体系和内容的连贯性，修改不适应教学的环节、课程、内容，体现改革思路清晰、方向明确、途径成熟的专业教学理念。⑤体现卫生部规划教材的权威性、科学性、先进性、适用性、规范性。⑥体现服务于学习与教学的原则：本轮教材在书末设置了实践指导、教学大纲的内容，多数专业核心课程编写了配套教材和（或）配套光盘。

本套新一轮规划教材包括公共基础课程、医学基础课程、6个专业7个门类的专业课程、选修课程共108种教材。其他未修订专业的教材如各校仍开设该专业，可继续使用原教材。

卫生职业教育教学指导委员会
卫生部教材办公室
人民卫生出版社

二〇〇七年十二月

第二届 卫生职业教育教学指导委员会

职 责	姓 名	工 作 单 位
顾 问	祁国明	中华医学会
	鲍 朗	教育部高教司
主任委员	刘雁飞	卫生部科教司
副主任委员	孟 群 (★)	卫生部科教司
	石鹏建	教育部高教司
	董德刚	辽宁省卫生厅
	姒建敏	浙江大学
	胡国臣	人民卫生出版社
秘书长	沈 彬 (★)	天津医学高等专科学校
副秘书长	解江林	卫生部科教司教育处
	文历阳	华中科技大学同济医学院
委 员	李赵城	卫生部人事司
	郭燕红	卫生部医政司
	王启明	教育部高教司
	范 唯	教育部职成司
	刘 杰	教育部职成司
	吕一平	北京市卫生局
	张孟华	浙江省卫生厅
	孙宁生	江苏省卫生厅
	耿文奎	广西壮族自治区卫生厅

张文清	天津医科大学
刘文川	哈尔滨医科大学
郭明	大连医科大学
吴仁友	上海交通大学成教学院
曾诚	四川大学教育发展中心
陈增良	浙江医学高等专科学校
叶向前	西安医学院
梁琼芳	肇庆医学高等专科学校
陈明非	福建卫生职业技术学院
余国华	湖南永州职业技术学院
云琳	郑州卫生职业技术学院
姜渭强	苏州卫生职业技术学院
金中杰	甘肃省卫生学校
高三度	无锡高等卫生职业技术学校
姚宏	本溪市卫生学校
路喜存	承德市卫生学校
杜贤	人民卫生出版社
王瑾	天津医学高等专科学校

秘 书

注：“★”为常务

张 颖	1	张 颖	18	张 颖	18
李 颖	2	李 颖	19	李 颖	19
王 颖	3	王 颖	20	王 颖	20
刘 颖	4	刘 颖	21	刘 颖	21
陈 颖	5	陈 颖	22	陈 颖	22
林 颖	6	林 颖	23	林 颖	23
赵 颖	7	赵 颖	24	赵 颖	24
周 颖	8	周 颖	25	周 颖	25
吴 颖	9	吴 颖	26	吴 颖	26
孙 颖	10	孙 颖	27	孙 颖	27
李 颖	11	李 颖	28	李 颖	28
张 颖	12	张 颖	29	张 颖	29
王 颖	13	王 颖	30	王 颖	30
刘 颖	14	刘 颖	31	刘 颖	31
陈 颖	15	陈 颖	32	陈 颖	32
林 颖	16	林 颖	33	林 颖	33
赵 颖	17	赵 颖	34	赵 颖	34
周 颖	18	周 颖	35	周 颖	35
吴 颖	19	吴 颖	36	吴 颖	36
孙 颖	20	孙 颖	37	孙 颖	37

全国中等卫生职业教育卫生部“十一五”规划教材

目 录

总序号	适用专业	分序号	课程名称	版次	主编
1	中等卫生职业教育各专业	1	语文应用基础	2	于叔杰 张谷平
2	中等卫生职业教育各专业	2	数学应用基础	2	张守芬 林虹伟
3	中等卫生职业教育各专业	3	英语应用基础	2	孙国棣 赵 旦
4	中等卫生职业教育各专业	4	物理应用基础	2	宋大卫
5	中等卫生职业教育各专业	5	医用化学基础	2	黄 刚
6	中等卫生职业教育各专业	6	信息技术基础	2	关中辉
7	中等卫生职业教育各专业	7	体育与健康	1	张庆霞
8	中等卫生职业教育各专业	8	病理学基础	2	王志敏
9	中等卫生职业教育各专业	9	病原生物与免疫学基础	2	吕瑞芳
10	中等卫生职业教育各专业	10	解剖学基础(包括系解和组胚)	2	王怀生 李 召
11	中等卫生职业教育各专业	11	生理学	2	彭 波 李茂松
12	药剂、医学检验	12	解剖生理学基础	2	王维智 蒋劲涛
13	中等卫生职业教育各专业 (医学检验专业除外)	13	生物化学	2	车龙浩
14	护理	1	妇产科护理	2	刘文娜
15	护理	2	口腔临床护理	1	葛嫄丰
16	护理	3	口腔美容及预防保健	1	范珍明
17	护理	4	重症监护技术	1	刘旭平
18	护理	5	重症监护仪器使用与维护	1	王 懿
19	护理、助产	6	儿科护理	2	叶春香
20	护理、助产	7	护理学基础	2	李晓松
21	护理、助产	8	急救护理技术	2	傅一明
22	护理、助产	9	健康评估	1	张淑爱
23	护理、助产	10	内科护理	2	金中杰 林梅英
24	护理、助产	11	社区护理	2	陈锦治
25	护理、助产	12	外科护理	2	严鹏霄 王玉升
26	护理、助产	13	心理与精神护理	2	李丽华
27	护理、助产、涉外护理	14	护理礼仪	2	耿 洁
28	护理、助产、涉外护理	15	老年护理	2	张小燕
29	护理、助产、涉外护理	16	人际沟通	2	张书全
30	护理、助产、涉外护理	17	五官科护理	2	李 敏
31	护理、助产、涉外护理	18	药物应用护理	2	姚 宏
32	护理、助产、涉外护理	19	中医护理	2	申惠鹏
33	护理、涉外护理	20	护理专业技术实训	1	张美琴

总序号	适用专业	分序号	课程名称	版次	主编
34	涉外护理	1	儿科护理	1	于海红
35	涉外护理	2	妇产科护理	1	包小兰
36	涉外护理	3	护理学基础	1	邵阿木
37	涉外护理	4	护理英语	1	刘国全
38	涉外护理	5	急救护理技术	1	李树东
39	涉外护理	6	健康评估	1	夏惠丽
40	涉外护理	7	内科护理	1	马秀芬 孙建勋
41	涉外护理	8	社区护理	1	徐国辉
42	涉外护理	9	外科护理	1	谭进 周静
43	涉外护理	10	心理与精神护理	1	杨萍
44	涉外护理	11	英语国家概况	1	黄宁益
45	助产	1	产科学及护理	2	薛花 程瑞峰
46	助产	2	妇科护理	1	李晋爱
47	助产	3	母婴保健	2	杨玉杰
48	助产	4	遗传与优生学基础	2	周德华
49	口腔工艺技术	1	口腔固定修复工艺技术	2	黄强生
50	口腔工艺技术	2	疾病学基础	1	吴增春
51	口腔工艺技术	3	可摘义齿修复工艺技术	2	米新峰 农一浪
52	口腔工艺技术	4	口腔工艺设备	1	李新春
53	口腔工艺技术	5	口腔疾病概要	2	毛珍妮
54	口腔工艺技术	6	口腔解剖学	1	肖希娟
55	口腔工艺技术	7	口腔生理学	2	李华方
56	口腔工艺技术	8	口腔工艺技术材料学基础	2	杨家瑞
57	口腔工艺技术	9	口腔医学美学基础	2	肖云
58	口腔工艺技术	10	口腔预防保健基础	2	李耀峰
59	口腔工艺技术	11	口腔正畸工艺技术	2	杜维成
60	口腔工艺技术	12	口腔组织及病理学基础	1	刘影
61	药剂	1	常用制剂技术与设备	1	江丰
62	药剂	2	天然药物化学基础	2	王天玲
63	药剂	3	天然药物学基础	2	李建民
64	药剂	4	无机与分析化学基础	1	石宝珏
65	药剂	5	药剂学	2	高宏
66	药剂	6	药理学与药物治疗学基础	1	张庆
67	药剂	7	药品市场营销学	2	钟明炼
68	药剂	8	药事管理学	2	寇建民
69	药剂	9	药物分析	2	牛彦辉
70	药剂	10	药物化学基础	2	王玮瑛
71	药剂	11	药用植物学基础	1	潘凯元
72	药剂	12	医药企业经营与管理	1	王捧英
73	药剂	13	医药商品学	1	艾尔肯·依布拉依木
74	药剂	14	医院药学概要	1	彭丽红
75	药剂	15	制药工艺基础	1	李淑清

总序号	适用专业	分序号	课程名称	版次	主编
76	药剂	16	制药过程与设备	1	姜爱霞
77	药剂	17	中药调剂与制剂技术	1	高荣哲
78	药剂	18	中药鉴定技术	1	邹丽焱
79	药剂	19	中药炮制技术	1	马光
80	药剂	20	中医学概论	1	李莉
81	药剂、医学检验	21	有机化学	2	曾崇理
82	药剂、医学检验、口腔工艺技术	22	疾病概要	2	刘昌权
83	医学检验	1	分析化学	2	谢庆娟
84	医学检验	2	寄生虫检验技术	2	尹燕双
85	医学检验	3	临床检验	2	安艳 赵平
86	医学检验	4	免疫检验技术	2	鲜尽红
87	医学检验	5	生物化学检验技术	2	沈岳奋
88	医学检验	6	生物化学	2	李月秋
89	医学检验	7	微生物检验技术	2	郭积燕
90	医学检验	8	无机化学	2	丁秋玲
91	医学影像技术	1	X线摄影化学及暗室技术	2	吕文国
92	医学影像技术	2	X线物理与防护	2	李迅茹
93	医学影像技术	3	超声诊断学	2	夏国园
94	医学影像技术	4	电工与电子技术	2	赵笑畏
95	医学影像技术	5	疾病概要	2	任光圆 刘更新
96	医学影像技术	6	医学影像设备	2	冯开梅
97	医学影像技术	7	影像技术学	2	李萌 陈本佳
98	医学影像技术	8	影像诊断学	2	李海鹰 王豪
99	中等卫生职业教育各专业选用	1	就业与创业指导	2	温树田
100	中等卫生职业教育各专业选用	2	美育	2	汪宝德
101	中等卫生职业教育各专业选用	3	青少年心理健康	1	盛秋鹏
102	中等卫生职业教育各专业选用	4	社会学基础	2	刘叔疆
103	中等卫生职业教育各专业选用	5	卫生法律法规	2	王峰
104	中等卫生职业教育各专业选用	6	心理学基础	2	肖丹
105	中等卫生职业教育各专业选用	7	医学伦理学	1	曾繁荣
106	中等卫生职业教育各专业选用	8	营养与膳食指导	2	刘铨
107	中等卫生职业教育各专业选用	9	职业道德与职业生涯规划	1	谈玲华
108	中等卫生职业教育各专业选用	10	中医学基础	2	刘全生

前 言

《青少年心理健康》是全国中等卫生职业教育卫生部“十一五”规划教材选修课,是中等卫生职业教育开设的一门新课程。本课程的目的为了促进青年学生的心理健康水平,因此,作为本课程的教材便具有了与其他教材不同的特点。

本教材大纲是在全国中等卫生职业教育卫生部“十一五”规划教材主编会议上集体讨论制定的,教材定位既不同于学科体系的教材,也不同于科普读物,而是以应用为目的的、具有很强的操作性的教材,确切说它应该是一部维护青少年心理健康的工具书。为此,在编写中,我们在以下几个方面做了一定的尝试:

首先,按“以问题为中心”的原则设计全书内容。将青少年常见的心理问题归纳为八个方面,即环境适应与人际关系失调问题、情绪情感问题、学习问题、性心理及恋爱问题、人格问题、网络心理问题、择业与就业心理问题、青少年常见的心理疾病。第一章主要是对青少年心理健康的理论概括,目的是在教学中使学生对青少年心理健康问题形成初步的科学认识;第二章至第九章则分别对八个方面的问题进行专门论述,同时尽量按照青少年常见心理问题发生的顺序安排各章内容,尽量做到心理健康教育与学生自身的发展同步;第十章是在前面分析的基础上,以自我意识的发展为主要线索对各种心理问题整合,促进青少年的自我完善和发展。其次,针对青少年常见的心理问题,遵循解决问题的操作性原则采取统一的体例。教材主体部分的编写格式分为心理问题的表现及其成因分析、解决心理问题的对策与方法 and 案例讨论三个部分。力图使教材体例与解决心理问题的过程相统一,增强教材的可操作性,便于学生联系自己的实际进行有针对性的学习。第三,本教材精选了18个具有针对性的案例,并附有案例分析和解决问题的建议,为学生心理健康发展提供指导。教材编写力图形象化、多样化,以增强本教材的趣味性和可读性。

本教材的具体分工:第一章“绪论”和第十章“自我完善与发展”由盛秋鹏编写(石家庄卫生学校),第二章“环境适应问题与对策”由王平编写(焦作卫生学校),第三章“情绪问题与保健”由赵磊编写(临沂卫生学校),第四章“学习问题与对策”和第五章“性心理、恋爱问题与对策”由李丽华编写(黑龙江省卫生学校),第六章“人格问题与调适”和第九章“心理疾病与诊治”由吴斌编写(六安卫生学校);第七章“网络心理问题与对策”由张学茹编写(石家庄卫生学校);第八章“择业就业的心理问题与调适”由张革秋编写(黑龙江省第二卫生学校)。

随着中等卫生职业教育的发展,《青少年心理健康》被纳入中等卫生学校选修课程,因此本教材的编写对我们来说是一个新的尝试。由于我们能力和水平有限,难免存在许多缺陷和不足之处,敬请各位同仁和教材使用者不吝赐教。

本教材的编写得到了河北省石家庄卫生学校、黑龙江省卫生学校、黑龙江省第二卫生学校、安徽省六安卫生学校、山东省临沂卫生学校、河南省焦作卫生学校的大力支持,谨此一并表示诚挚的谢意。

盛秋鹏

2008年1月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 健康与心理健康	1
一、现代健康观.....	1
二、心理健康.....	4
三、心理健康的一般标准.....	5
第二节 影响心理健康的主要因素	6
一、环境因素.....	6
二、主体因素.....	10
第三节 青少年心理发展的特点及常见问题	11
一、青少年期心理发展的一般特点.....	11
二、青少年常见的心理问题.....	14
第四节 青少年心理健康教育	15
一、青少年心理健康教育的原则与方法.....	15
二、青少年心理健康教育的意义.....	18
第二章 环境适应问题与对策	20
第一节 环境适应问题与人际关系失调	20
一、环境变化与角色转变.....	20
二、人际关系失调.....	24
第二节 环境适应的对策与人际关系调适	27
一、社会适应能力的培养.....	27
二、改善人际关系方法.....	31
第三节 案例讨论	34
一、环境适应不良.....	34
二、人际关系问题.....	34
第三章 情绪问题与调节	38
第一节 青少年常见的情绪问题	38
一、自卑.....	38

二、抑郁	39
三、焦虑	41
四、空虚	42
第二节 调节不良情绪的方法	44
一、情绪调节的一般方法	44
二、战胜自卑	46
三、摆脱抑郁	49
四、克服焦虑	51
五、充实自我,快乐成长	54
第三节 案例讨论	56
一、自卑	56
二、抑郁	57
第四章 学习问题与对策	59
第一节 青少年常见的学习问题	59
一、学习疲劳与“高原现象”	59
二、学习动力缺乏	61
三、学习焦虑	62
第二节 解决学习问题的对策	64
一、优化智力结构	64
二、激发学习动机	65
三、掌握学习策略	67
四、学习障碍的应对策略	68
第三节 案例讨论	70
一、“高原现象”	70
二、考试焦虑	71
三、厌学	71
第五章 性心理、恋爱问题与对策	74
第一节 性与恋爱心理问题	74
一、性心理问题及成因	74
二、恋爱心理问题	77
第二节 性心理问题和恋爱问题对策	81
一、性心理健康的维护	81
二、恋爱问题与心理对策	83
第三节 案例讨论	86
一、早恋	86
二、失恋	87

三、恋爱感情纠葛	87
第六章 人格问题与人格优化	90
第一节 人格问题	90
一、常见的人格缺陷	90
二、常见的人格障碍类型	94
第二节 人格的优化	100
一、知行统一	100
二、内省	101
三、慎独	101
四、自我肯定	101
五、自我磨练	101
六、心理训练	102
第三节 案例讨论	103
一、人格缺陷	103
二、问题行为	104
第七章 网络心理问题与对策	107
第一节 网络心理问题及其原因	107
一、网络社会与青少年	108
二、网络性心理障碍	110
三、网络成瘾综合征及其成因	111
第二节 网络心理问题的对策	116
一、认清网络社会的实质	116
二、网络成瘾的矫治措施	117
三、正确看待网恋	120
第三节 案例讨论	125
一、网络危机行为	125
二、网络成瘾综合征	126
第八章 择业就业的心理问题与调适	129
第一节 择业就业的心理冲突与心理误区的表现	129
一、择业就业心理冲突的表现	129
二、择业就业心理误区的表现	131
三、就业困难综合征及调适	132
第二节 择业就业心理问题的成因与调适	135
一、择业就业心理问题形成原因	135

二、毕业生就业前良好的心理准备	136
三、求职面试问题及对策	141
第三节 案例讨论	145
一、择业问题	145
二、求职问题	146

第九章 心理疾病与诊治

148

第一节 青少年常见的心理疾病	148
一、心理疾病分类	148
二、青少年常见的心理障碍	152
第二节 心理疾病的防治简介	156
一、心理疾病的预防	156
二、心理疾病的识别	158
三、心理咨询与心理治疗的理论方法简介	159
第三节 案例讨论	162
一、神经症	162
二、精神疾病	163

第十章 自我完善与发展

165

第一节 青少年自我意识的发展与特征	165
一、自我意识在矛盾冲突中发展	165
二、青少年自我意识的特征	166
第二节 自我意识发展的问题	168
一、自我意识发展的偏差	168
二、与心理过程相关的自我意识问题	171
第三节 完善自我 促进成长	172
一、认识自我	172
二、完善自我	176
三、展示自我	179
四、调控和超越自我	181

参考文献

185

青少年心理健康教学大纲

186

第一章 绪 论

学习目标

1. 理解现代健康观的内涵、外延及意义。
2. 掌握心理健康的一般特征。
3. 根据影响心理发展的因素,分析自己的成长历程。
4. 理解青少年心理发展的特点。
5. 了解青少年常见的心理问题。
6. 了解青少年心理健康教育的原则与意义。

认识你自己

——苏格拉底

当你打开这本书的时候,便开始了一次心灵的旅途。在这里你会看到自己内心的状态,会听到自己内心的声音,会了解内心的困惑,会获得解决心理问题的方法,会经历一次心灵的成长。

青少年时期既是人生的黄金时期,也是人生的多事之秋。在这一时期各种心理矛盾和冲突交织在一起,推动着青少年的心身发展。多种心理问题会表现在这一时期,多种心理问题会起源于这一时期,青少年期是人生的关键期。因此,青少年期的心身健康水平影响着以后的成长和发展,在这时期形成的人格特征将决定他一生的生命进程。青少年心理健康问题乃一生之大计,不可不察。通过本章的学习,你将对现代健康观有一个比较全面的理解,将会对自己的心理状况有一个初步的、客观的认识。让我们以苏格拉底的名言为起点,开始我们的心灵之旅吧。

第一节 健康与心理健康

一、现代健康观

(一) 健康的概念

1946年世界卫生组织宪章中对健康做了如下定义:“健康是躯体上、精神上以及社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这一概念用精炼的语言揭示了现代健康观的两个重要特征,即健康概念的层次性和整体性。从层次性看,健康概念有两层含义:一是指没有疾病,这是健康的基础和前提条件;二是具有一种在各方面都完好的状态,这是健康的本质含义。健康概念强调人的完满状态,意味着要消除一切不健康的因素,使一个人的心身处于最佳状态。健康概念不仅具有层次性,而且具有整体性特征,即人作为一个整体是由生物、心理、社会以及道德品质等方面构成的,各个方面不是孤立存在的,它们彼此相互影响相互作用构成了多样性的统一体。因此,在探讨人类健康概念时,要特别强调两点:①趋于完好的状态,即健康质量观;②从整体上把握健康的含义,即整体健康观。

(二) 现代健康观的本质与表现

现代健康观是建立在现代生产力和科学发展基础上,以人类对健康的需要为依据,以现代哲学思想为指导,对人类疾病和健康问题的根本看法和观点。

1. 现代健康观的本质 现代健康观的本质是“完好”状态,即躯体、精神和社会适应都趋于完好的状态,从而为人类的健康设置一个理想的目标。“完好”具有两方面含义:

第一,完好是躯体、精神和社会适应等方面都处于最佳的、和谐状态。这种最佳状态不是单一的、局部的,是生理、心理、社会等方面相互促进、和谐发展的完美状态。系统整体观告诉我们,整体的性质不等于部分之和,只有当各个部分以特定的方式组合在一起时,才决定了整体的性质。人类的健康同样也是一个整体,任何一个局部的不健康表现都不是单方面或单因素作用的结果。从个体内部看,个体的健康受着其生物特性、心理特点和社会适应性等因素的影响;从个体与群体关系看,个体的健康与群体的健康状况密切相关;从人的健康与环境的关系看,人类的健康水平与其所处的自然环境、社会环境相互联系。因此,健康问题既是个体的,又是群体的;既是人类的,又是自然的。

第二,“趋于完好”是一个过程,是一个从不完好到完好,从不尽完满到比较完满的过程,健康存在于不断追求的过程之中。在这个过程中人的健康在不同阶段有不同的表现形式,经历了一个从疾病到亚健康,从亚健康到健康的发展过程。而且,在不同阶段促进健康的内容、手段和方法也不尽相同,只有根据不同阶段的特点,采取不同的方法促进健康,趋于完好的目的。

2. 现代健康观的表现 人的健康涉及到生物、心理、社会、道德四个方面,即躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康,这四个方面的相互联系构成了人的健康完好状态。其中躯体健康为心理健康、社会适应和道德健康提供了物质基础和生物学前提,心理健康则为个体的社会适应提供了重要保障,社会及环境的适应是人的健康的结果和目的,道德健康则是维护个体和群体健康的行为准则,是维护健康的道德升华。

(1) 躯体健康:从一般意义上说就是要有一个发育正常而又强健的体魄,没有疾病和虚弱。世界卫生组织规定了具体的躯体健康标准:①要有健壮的体魄和足够充沛的精力,体重得当,身体均匀,站立时,头、肩、臂的位置协调;②反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;③牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;④头发有光泽,无头屑;⑤肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称;⑥能够抵抗一般性的感冒和传染病。

WHO 关于维护心身健康的“五快三良好”

五快:1.快食;2.快眠;3.快便;4.快语;5.快行

三良好:1.良好的个性;2.良好的处世技巧;3.良好的人际关系

(2) 心理健康:心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理不矛盾的范围内,将整个人的心境发展成最佳状态。世界卫生组织规定的心理健康的具体标准是:①要具有良好的认知能力和适度的情绪反应;②人格稳定、行为积极;③悦纳自我和悦纳他人。心理健康归纳起来有三个基本特征:一是心理、行为与客观环境保持统一;二是内在的心理活动与外在的行为表现保持统一;三是人格具有相对稳定性。

(3) 社会性健康:社会性健康是由社会适应良好和道德健康两部分组成。社会适应良好

指个体应对所处的社会环境有一个正确的认识,使自我与社会之间保持良好的协调、均衡关系。世界卫生组织对此也定出了具体标准:①能从容不迫地应付日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张;②态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;③能适应外界环境的各种变化,应变能力强。

(4)道德健康:道德健康指人与人交往过程中应遵循的健康行为准则,它着重于健康的维护和促进。个体的道德健康不仅要求对自己的健康维护和促进负责,如建立良好的生活方式,保持良好的心境等等。而且还要求个体对他人的健康负有责任,将维护和促进整个人群健康的行为转化为自觉的行为。如拯救他人的生命,维护他人的健康,不在公共场合吸烟、吐痰等。在保证社会利益的存在和发展的前提下,又能满足个人的需要是衡量道德健康的基本原则。作为一个道德健康者起码应该在不伤害社会 and 他人利益的前提下,满足自我需要和发展自己的个性。

(三) 树立现代健康观的意义

现代健康观有两方面具体含义:一是整体健康观,二是健康质量观。所谓整体健康观是指从多方面的相互联系把握人的健康。人是由多种属性构成的整体,其中任何一个属性都与其他属性相互联系、相互影响,共同决定了人的整体健康水平。所谓健康质量观,指健康是一个从不完好到完好的动态变化过程,即生命质量的提升过程。这一过程可以分为疾病、亚健康、健康、完好等不同阶段,每个阶段有其特定的健康问题和维护健康的任务。

1. 整体健康观要求全面关注人类健康问题 如前所述,人的健康是多种属性构成的统一整体。它不仅仅是躯体问题,而且是生物、心理、社会的整合问题;不仅仅是个体的问题,而且是整个人类的问题;不仅仅是人类自身的问题,而且是其与所处的自然和社会环境的和谐问题。只有用全面联系的观点去考察人类健康问题,才不会失之于偏颇,才不会犯头痛医头、脚痛医脚的错误。整体健康观的核心要素是心身两方面的健康,只有躯体和心理都健康,才能称得上是真正的健康。

躯体和心理健康是相互影响、相互制约、辩证统一的关系。①躯体健康是心理健康的前提条件。躯体状况对心理状态的影响主要是通过神经系统和内分泌系统的活动来实现的,临床研究表明脑器质性病变会引起心理活动的部分或全部失调;自主神经功能紊乱会引起情绪的变化,导致焦虑不安、失眠等;内分泌系统的改变,如甲状腺分泌失调会引起认知和情绪方面的障碍等。②心理状态对躯体状况的影响。研究发现许多躯体疾病都与长期不良情绪的影响有关,人的心理活动主要是通过情绪活动影响人的神经系统、内分泌系统和免疫系统,从而影响人的躯体健康。因长期的不良情绪的作用而导致器官功能的失常或组织损伤的疾病,被称为心身疾病。

2. 健康质量观要求不断提高生命质量 人的健康不是一成不变的,健康本身是一个动态的变化过程。从人类的历史看,健康观在发展变化着,而这种健康观的变化反映着人类在不同历史阶段中健康状况的变化;从个体的发展看,个体的生命质量随着他(她)的健康状况的变化而变化,而且这种健康不仅仅是指没有躯体疾病,而是躯体、心理以及社会适应等方面的完好状态;从健康状态本身看,健康是一个由疾病到亚健康,由亚健康到健康,由健康到完好的过程。

生命质量的提高,就是一个从不完好到完好的发展过程。生命在这一动态发展过程中,受着来自于自然环境、社会环境和主体自身等各种因素的影响,这些因素也随着人的生命发展过程而变化。如在个体发展的不同阶段,维护健康的内容、措施和方法也不尽相同。因