

◆ 大学生及大学老师维护心理健康的实用参考书 ◆

# 健康新观念 与 心理健康

邹宇华 著

广东人民出版社  
广东人民出版社



◆ 大学生及大学老师维护心理健康的实用参考书 ◆

# 健康新观念 与

# 心理健康



邹宇华 著

广东人民出版社  
广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康新观念与心理健康/邹宇华著. —广州: 广东人民出版社,  
2007. 11

ISBN 978-7-218-05670-8

I. 健… II. 邹… III. ①保健—基本知识 ②心理保健—基本  
知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 166955 号

|      |                                     |
|------|-------------------------------------|
| 责任编辑 | 林秀钰 段太彬                             |
| 封面设计 | 曾玉婷 张竹媛                             |
| 责任技编 | 黎碧霞                                 |
| 出版发行 | 广东人民出版社                             |
| 印 刷  | 广东金冠科技发展有限公司                        |
| 开 本  | 880 毫米×1230 毫米 1/32                 |
| 印 张  | 5.75                                |
| 插 页  | 1                                   |
| 字 数  | 140千                                |
| 版 次  | 2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷 |
| 册 数  | 6500册                               |
| 书 号  | ISBN 978-7-218-05670-8              |
| 定 价  | 15.00 元                             |

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdpph.com> 电子邮箱: [sales@gdpph.com](mailto:sales@gdpph.com)

图书营销中心: 020-37579604 37579695】

# 自序

每当站在讲台上，看着学生就有一种说不出的喜欢，就有一种深深的责任，同时也在不断地思考如何讲好课，既让学生掌握做事的本领，又学会做人的道理。

久而久之，养成了在课堂上以问题为中心的教学方式，和课后愿意与学生聊一聊的习惯。这方式与习惯使我对学生的内心有了更多的了解；对一些学生在心理健康方面的问题及人际关系方面的欠缺有了更深的窥见。

世界卫生组织对健康下的定义是：“健康不仅仅是没有疾病，而是躯体上、精神上和社会适应性的完好状态”。这是一种新的健康观念，完全理解它，很难；忠实践行它，更难！但健康新观念给我们指明了方向和目标，只要我们有意识、用知识去努力，就一定会比现在、比预期的更好，这一条要坚定不移地树立起来。

人的健康是“1”，事业、财富、金钱、地位等等都是随在其后的“0”。有了“1”，后面的“0”才有意义，且越多、越旺越好。不管面对怎样的压力，只要健康这个“1”站立不倒，就什么都不怕，什么都可以从头再来。年轻的朋友，当你面对挫折和困难时不要放弃，不要轻生，这是最根本的。“人生本来苦恼已多，再多一次又如何？”很有哲理啊！

作为一个躯体健康的人，你是主动还是被动、你是积极还是消极、是乐观还是悲观、是热情还是冷漠、是不畏艰难勇往直前还是不求上进得过且过、是感恩社会还是抱怨社会，往往决定着你的成败。

困难和挫折是人生历程中的巨大财富，它可以使我们坚强、成熟，并作为基石支撑着我们走向成功。也许你来自贫困

地区，也许你来自贫困家庭，这些都不能成为自身不努力或放弃的理由，更不能成为仇恨他人或报复社会的理由。很多人就是在困难和挫折中成长的，成功的。

个体保持健康是家庭和社会可持续发展的动力。健康不仅属于你自己，同时还属于家庭，属于社会。社会是靠我们一个人支撑起来的。

健康的心理有助于建立和维持良好的人际关系，而良好的人际关系是我们成功的一个重要要素。美国一所大学对10000个人的案例进行了分析，结果发现：聪明才智、专业技术、工作经验只占事业成功的15%，另外85%则决定于良好的人际关系。因此，我们要善于建立、利用人际关系，用良好的人际关系克服困难，增强力量，为自己的发展打下牢固的基础。

心理健康不仅以躯体健康为重要支撑，同时还与积极乐观的生活态度，崇高理想的不懈追求，个人潜能的有效发挥相互辉映。让我们热爱生活，学会感恩，既然“帷幕”已经拉开，就愉快地演出吧！

常有学生问我：“邹老师，你很有激情，很有自信心，是什么信念使你能做到这样？”我说：“是一种爱，是来自对社会，对大家的一种爱”。爱会给我们乐趣，爱会给我们动力，爱会给我们硕果。



# Contents

## 第一篇 演讲篇

- 天道酬善，地道酬勤 / 2
- 做事先做人 / 4
- 健康新观念与心理健康 / 5
- 人际关系与沟通技巧 / 38
- 用爱心和信心做好教书育人工作 / 67

## 第二篇 低语篇

- 如何面对压力 / 72
- 人为什么要活在这个世上 / 89
- 网线倾诉与对话 / 96

## 第三篇 理想篇

- 理想与信念 / 114
- 有助于孩子成功的好习惯 / 124
- 《死亡教育》前言 / 136
- 控制吸烟，减少贫困 / 138

理想、信念与健康 142

陈毅名诗《手莫伸》 144

只要主义真 145

白云黄鹤千载悠 146

似曾相识燕归来 147

爆竹声中一岁除 148

横刀立马彭大将军 150

苟利国家生死以 151

李白清音阁抚琴 153

西出阳关无故人 155

要留清白在人间 156

《雨中岚山》话恩来 158

王勃一字值千金 159

清心为治本 161

霹雳一声暴动 163

老骥伏枥，志在千里 165

周公吐哺，天下归心 167

出口不凡扬美名 169

游 泳 171

明天还唱同一首歌 173

同声唱响 174

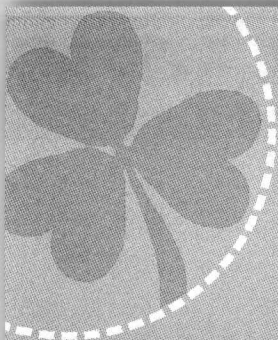
信 念 175

悼姥姥 176

吟 雪 176

登华山 177

我之爱 177



# 第一篇 演讲篇





## 天道酬善，地道酬勤

——在广东药学院公共卫生学院新生  
入学典礼上的演讲

各位同学：

金秋时节，秋高气爽，我们大家有缘相聚于广东药学院公共卫生学院，在此，我首先代表公共卫生学院全体师生对大家的到来表示热烈的欢迎！

经过自身不懈的努力和顽强拼搏，你们考上了大学，你们的父母为你们骄傲，亲朋好友为你们祝贺，老师为你们自豪。这是人之常情，值得高兴！

当跨入大学后，你们的奋斗目标不能到此为止，奋斗毅力不能由此消退。从今天开始就要思索三个问题：第一，为什么要上大学？第二，上大学需要学习哪些东西？第三，上大学的目标是什么？对于这三个问题的思索要不断深入，并伴随你们在大学生活和学习的全过程。上大学，既是自身发展的需要，也是社会发展的需要。上大学，既要掌握专业知识，更要培养良好的学习习惯、科学的学习方法，提高综合素质和创新能力。

请大家牢记我们的院训——和谐、明德、厚重、有为。我们要追求同学间的和谐、师生间的和谐、人与自然和社会间的和谐；明白做人的道理和原则；夯实基础，知识与能力并重，厚积薄发；最终达到健康地步入社会之目标，在社会上有为、有位、有威！

请大家牢记我们的教育理念——不断强化“一先三更五能力”。一先就是做事先做人，要做有理想、有道德、有纪律，会感恩，不怕吃苦，乐于奉献之人；三更就是强调态度比能力更重要，方法比知识更重要，行动比构想更重要；五能力就是



要具有五种能力，即：文字语言表达能力、人际沟通合作能力、专业知识和操作能力、计算机应用能力及科研能力。

天道酬善，地道酬勤，世道酬和，学道酬精，人道酬诚。大家要慢慢感悟这二十字的道理，体会做人要善良，做事要勤奋，处世要和谐，学业要精通，自身要诚信的内涵。通往成功的大门面向每一个人敞开着，但向这扇门前行的道路却非常曲折、艰难，没有顽强的毅力则无法迈入它的门槛。前人的经验告诉我们：谁不努力谁不景气！

人生一个阶段有一个阶段的任务，目前你们要尽快适应新环境，把完成学业作为大学生活的第一要务，刻苦学习，为步入社会奠定坚实的基础。为此，我对大家提出五点希望：

第一，淡忘过去。忘掉你们过去学习成绩的好坏、名次的前后、荣誉的多少。从今天开始，大家处在同一个起跑线上。

第二，关注并不断提高五大能力。公共卫生是预防疾病、延长寿命、促进身心健康和效率的科学和艺术。具有维护公众健康，保障公共安全和维持社会稳定的作用。专业学习的最终目标是走向社会，服务社会。因此，大家要有意识地关注并掌握上述五种能力。

第三，具备良好的心理和身体素质。大家要积极锻炼自己，使自己具有良好的心理和身体素质，不怕挫折，不畏艰难，勇于攀登，乐于奉献。拥有健康的体魄是服务社会、展示才华的本钱！

第四，珍爱生命，珍爱名誉。要树立正确的人生观和价值观。有的学生因成绩不好而跳楼，有的因失恋而跳江，有的因心理问题而杀人，有的爱便宜而偷同学的东西，有的不努力学习而作弊，这都是不对的。大家不要因为一时的冲动而犯错误，更不能因无谓的理由而放弃生命，把无尽的痛苦留给最爱你们的父母。

第五，要注意学习方法与好习惯的形成。大学与中学完全不同，这里淡化家长的监督，淡化老师的监督。学习主要靠自



觉、靠自习、靠多问。

最后，赋诗一首与大家共勉：

天高云淡，

八方学子现。

未来是否成好汉，

社会认可来判。

攀登书山高峰，

吃苦奉献作风。

今日健康在手，

明朝定缚苍龙。

谢谢！



## 做事先做人

——在广东药学院公共卫生学院毕业典礼上的演讲

同学们：

在你们完成学业，即将毕业离校之际，我的心情也同你们一样，浮想联翩，感慨万千。1983年9月，当我大学毕业，从太原登上北去的列车，看到在站台上相送的同学，真有跳下火车不走了的想法。可离开校门，迈向社会是我们这些莘莘学子必然要走的路。

五年的广药生活，每个同学都会有酸甜苦辣之感受。广药的老师、同学，广药的操场、宿舍、教室、图书馆、饭堂等都会成为大家未来回忆的触点。这其中，美好多于遗憾、欢乐多于伤感。因为在这块土地上，广药毕竟给了你们知识，给了你们能力，培育你们走向成熟，为你们迈向社会奠定了坚实的基础。

在大家迈向社会之际，在此，我还是要强调我们的教育理



念，希望大家牢记“一先三更五能力”。一先就是做事先做人，要做有理想、有道德、有纪律，会感恩，不怕吃苦，乐于奉献的人；三更就是强调态度比能力更重要，方法比知识更重要，行动比构想更重要；五能力就是要具有五种能力，即：文字语言表达能力、人际沟通合作能力、专业知识和操作能力，计算机应用能力及科研能力。同时，也希望大家记住我们的院训：和谐、明德、厚重、有为。

未来大家进入的社会是不会过多看重你过去的辉煌，也不会去关注你过去的缺憾，社会着重看你现实的表现。你为社会展示的为人处世之道如何，知识与能力是强是弱，往往决定着你的成败。因此，我还要说广药培养的学生的能力和形象就体现在你们身上。愿大家都珍视广药这个品牌，并为她增光添色。我们全体教工也愿意做大家坚强的后盾。如果大家需要母校在工作、科研、进修等方面提供帮助的，我们当义不容辞！

与很多名校相比，我们的学校还有一些不足之处。如名师不多，设备有待进一步更新等等。但这都不能成为我们师生关系友好、亲密的障碍。缘分使我们相聚广药，那我们就应该珍视这份缘分，共同努力，使广药变得更好。最后，用一句话表达我们此刻的共同心声，那就是——

广药，我爱你，愿你明天更美好！



## 健康新观念与心理健康

——在广东药学院的讲座

这么多同学来听讲座啊！看来大家的热情很高呀。

各位同学：

谁不想使自己的生命富有活力？

谁不想使自己的生活在充满阳光？

谁不想使自己的爱情绚丽多彩？

谁不想使自己的家庭幸福美满？

谁不想使自己的才华得到展示？

——所有这一切，都让我们没有理由不关注健康！

我们把裴多菲的一首名诗改一下，就成为：“生命诚可贵，爱情价更高。若无健康在，二者皆虚缈。”可见，健康之重要。

### 一、影响疾病与健康的主要因素

1. 环境因素：包含自然和社会因素。自然环境中的细菌、病毒、霉菌、有毒的动植物及环境污染等，都可以使人的健康受到损害。社会因素所包括的内容非常广泛，涉及人们生活的各个环节，如经济、文化、教育、婚姻、家庭、风俗习惯、宗教信仰、人际关系等等，都对我们的健康产生着影响，当然，有好的也有不利的。现代工业给人类生活、生产环境造成了严重的污染和破坏，由此产生的健康问题及潜在的危害广泛存在。

2. 生活方式及行为因素：人群疾病及健康损害事件的50%以上与不良的生活方式及行为有关。美国加州大学于1967年起对6828名成年人进行了为期五年半的研究，发现了七项与人们的期望寿命和良好健康显著相关的简单而基本的行为。它们是：①每日正常而规律的三餐进食，避免零食；②每天吃早餐；③每周2~3次的适量运动；④适当的睡眠（每晚7~8小时）；⑤不吸烟；⑥保持适当的体重；⑦不饮酒或少饮酒。世界卫生组织（WHO）也曾提出健康有四大基石：戒烟限酒、合理营养、适当锻炼、心理平衡。

行为或生活方式不仅与慢性退行性疾病如高血压、糖尿病、冠心病等有关，而且也是其他类型疾病的重要因素，如喝生水、吃不洁食物与肠道传染病细菌性痢疾、伤寒、霍乱等的发生有关；性生活不洁、混乱可导致性病、艾滋病的蔓延；驾车不系安全带、酒后驾车均可增加意外伤害的发生；不遵守安





全生产操作规程,经常不正确使用劳防用品,可引起职业损伤,甚至职业病。我想同学都应该看过,许多电焊工人眼睛一眯,面罩不带,眼镜不带,直接就进行操作,长此以往对他的视力有很大的影响。不良的行为和生活方式也包括自杀,自杀在青少年中还是一个重要的死亡原因。

3. 生物遗传因素:为什么我们不能进行近亲结婚,就因为近亲结婚导致畸形儿发生的概率增加。比如说血友病、苯丙酮尿症、色盲等都和我们的遗传有关系。

4. 医疗卫生服务因素:医疗卫生服务通过公平性、可及性以及服务质量影响人体的健康。比如公平性,有公费医疗和自费医疗的人都在为社会作贡献,但是社会给他们的待遇是不公平的。由于不公平,导致有公费医疗者有病没病,大病小病都到医院开药;而自费的病人,得病后会想明天会好的,明天好不了,那再扛一扛后天会好的。最后,由于医疗卫生服务的不公平导致自身健康的损害。可及性在广州城市似乎问题不大,周围方圆一公里可能有好几所大医院。但是大家不要忘了,我们国家有13亿人口,人口绝大部分集中在东部,从黑龙江的漠河到云南的西部画一条线,国土面积占45%,人口占94%,而广大的西部55%的国土面积,只有6%的人口。6%的人口他们想找一所医院,可能在方圆几十里甚至上百里都找不到。即使有钱,由于路远,可能还没送到医院,就把命丢了。因此,可及性也影响着人群的健康。还有服务质量,近年来,由于服务质量导致的医疗纠纷、医疗事故屡见不鲜。有一则医疗事故的案例,那是上世纪80年代在江西,一位少女做阑尾炎手术,结果两侧卵巢被切掉了。这不仅使少女丧失了生育功能,而且影响了少女的形态功能及今后的家庭生活。所以,作为从事医学的工作者来讲,应该注意医疗服务也是影响人群健康的一个重要方面。



## 二、健康新观念

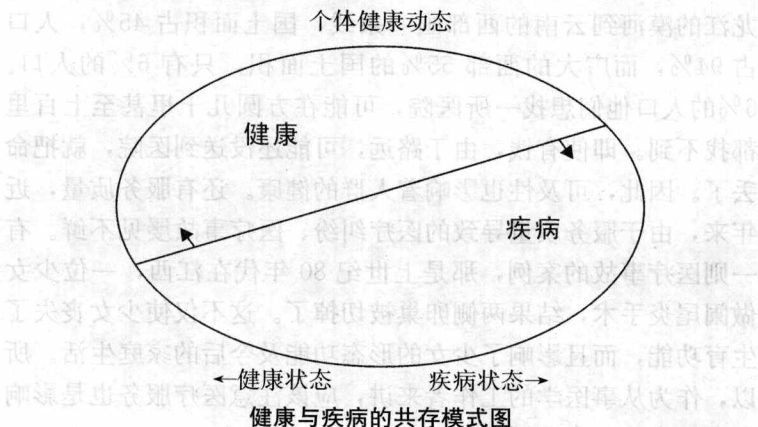
怎样理解健康？近半个多世纪以来，人们对健康的认识有了很大的飞跃，其过程为：

### （一）健康即无病

“没有病”就是健康，被称为消极的健康观，即生物医学模式的健康观。我们现在是什么医学模式？是生物—医学—社会模式。生物医学模式健康观体现在一种疾病必定有一种原因，有了某种原因就会导致某种疾病的产生。比如有麻疹病毒就会导致麻疹的发生，有结核杆菌就会导致结核的发生。这种观念已经不能适应社会发展的需要，因为有原因，不一定有阳性结果。一种原因可以有多种结果，一种结果往往是多种原因造成的。我们应该树立多因多果的思维。

### （二）健康与疾病共存

第二阶段认为健康与疾病共存。我们看看下图，健康与疾病是一个动态。



病人本身也包含有健康成分，而健康人也同时含有疾病的



因素，因而绝对的健康是不存在的，而绝对的疾病就意味着死亡。一个濒临死亡的人，他也有健康的因素。比如说肿瘤晚期病人，生命已经无法挽回了，但他可以把健康的角膜捐献出去，把肾脏捐献出去。这就是病人本身也包含有健康成分。健康人也同时含有疾病的因素，（指）小伙子，你很健康，心脏肝脏很好，但眼睛不行，戴着眼镜，是不是有不健康因素？（指）姑娘，你很漂亮，但是有一颗痣，它也是不健康的，毕竟不是人人都长有的。所以病人含有健康成分，而健康人也有疾病的因素。疾病和健康的共存是可以互相转化的，你天天注意保健就向健康方向发展，你天天不注意保健就向疾病方向发展。你也许今天吸烟没有关系，明天吸烟也没有关系，但过八年、十年就看出来了，你是在向疾病方向靠拢。

### （三）健康不仅仅是没有疾病，而是躯体上、精神上和社会适应性的完好状态

这是世界卫生组织对健康下的定义。健康不仅仅是没有疾病，而是躯体上、精神上和社会适应性的完好状态（Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not only the absence of disease or infirmity）。怎样理解它？这里面就比较深奥。我们先看看它的三个方面。

1. 躯体健康，也就是身体健康。身体健康表现在结构的完好和功能的正常两个方面。最近，有一台残疾人晚会，大家知道我们国家有六千多万残疾人，尽管这些人身残志不残，为社会也发出了光，但是结构的缺失也是不健康的表现。另外，有结构没有功能也不行。前一段我有一个朋友的父亲躺在医院，胳膊抬不起来。怎么回事？脑血管意外造成偏瘫。有结构，没有功能，也是不健康的。外伤、呼吸暂停、营养不良皮包骨头，这都属于不健康的表现。

2. 精神健康。精神健康包括心理健康、情绪健康以及道德健康。

首先看看精神健康的第一个层面心理健康。心理健康首先



要正确认识自我。一个人如果过高地估计自己，过分地夸耀自我，办事不留弹性，做事比较张狂，应该讲他并不是健康的人。比如说李白，当年皇帝让他写首诗，他自恃才气不错，于是找人给他研墨，找人给他脱鞋。当时高力士的心理状况还不错，一人之下万人之上，为了让皇帝高兴，让脱鞋就脱鞋吧。你想想，等他脱完鞋，你李白要想在这里发展，高力士这一关就过不去。事实上李白他自己一生不得志，也和他的狂妄自大有很大的关系。反过来，如果一个人缺乏自信心和责任感，没有事业进取心，这也是不健康的表现。其次，我们要正确认识环境。也就是说，我们要对未来可能相处的环境或进入的环境，有一个客观的、一分为二的认识。就像当年大家高考一样，高考都想考上大学，都想考上北大清华，毕竟名额有限，一不留神考到广东药学院了。未来也是一样，未来我们也要正确认识环境，有一些人可能毕不了业，有一些人可能找不到工作，能不能正确认识？要正确认识环境。再次，要及时适应环境，也就是说对于已经处在这个环境，也要有一个从适应到逐渐转变的过程。不能到了一个单位，挑这儿有毛病，那儿有毛病；这个人不对，那个人不对；这儿需要改造，那儿也需要改造。那样的话，最后改造的不是别人，而是你自己，你先被清除出场。在适应环境方面，有一个例子很有启发。唐代有一个慧宗禅师，他常常为了弘扬佛法而云游四方，有一天这个禅师又要出门了，出门前告诉弟子们：好好照顾寺院里的兰花。弟子们深知大师酷爱兰花，于是对于兰花的照料格外的精心。但是偏偏有一天夜里，狂风大作，暴雨如注，而这天夜里弟子们却疏忽了，第二天早上一看，兰花架摔倒了，兰花盆摔碎了，兰花憔悴不堪，弟子们追悔莫及，只好等大师回来领受责罚。大师回来后得知原委，平静地说了一句话，这句话令弟子们大彻大悟，如醍醐灌顶。什么话？“当初我不是为生气而种兰花的”。想想这句话意境，当初你们是为了生气而进药学院的吗？当初你们为了生气而共居一室的吗？这句话可以引申，