

大学生

心理健康教育读本

THE TEXTBOOK OF MENTAL HEALTH EDUCATION FOR UNIVERSITY STUDENTS

甘肃省高校工委 组编

主 编 高永新

副主编 李含荣 周爱保

青春是斑斓的交响，

有快乐，有激昂，也有悲愁与离伤！

青春是多彩的梦想，

风雨在，阳光在，才见彩虹和霓裳！



兰州大学出版社

大学生 心理健康教育读本

THE TEXTBOOK OF MENTAL HEALTH EDUCATION FOR UNIVERSITY STUDENTS

甘肃省高校工委 组编

主 编 高永新

副主编 李含荣 周爱保

兰州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育读本/高永新主编. —兰州:
兰州大学出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-311-03753-6

I. ①大… II. ①高… III. ①大学生—心理健康—健
康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 235105 号

责任编辑 饶 慧 高燕平 张爱民
封面设计 刘 杰

书 名 大学生心理健康教育读本
组 编 甘肃省高校工委
主 编 高永新
副 主 编 李含荣 周爱保
出版发行 兰州大学出版社 (地址:兰州市天水南路 222 号 730000)
电 话 0931-8912613(总编办公室) 0931-8617156(营销中心)
0931-8914298(读者服务部)
网 址 <http://www.onbook.com.cn>
电子信箱 press@lzu.edu.cn
印 刷 天水新华印刷厂
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 9.75
字 数 243 千
版 次 2011 年 11 月第 1 版
印 次 2011 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-311-03753-6
定 价 20.00 元

(图书若有破损、缺页、掉页可随时与本社联系)

前言

对生命意义的追求,是人们生活的最基本承载。若是让梦想年华,停在踏进象牙塔的那一刻,也许不能分辨,我们是在某一个起点,还是在追求的某一段行程中;然而,无论我们是在何时何处,对生活意义的探索与追寻,都离不开健康,特别是心理的健康!

大学之大,谓之大师、大家、大学者。其实,志向高远的年轻学子,又是另外一番博大;我们的梦想和才华、激扬与拼搏,又是另一种靓丽。但是,并不是每一个走进大学校园的学生,都有健康、博大、阳光的胸怀和精神。更为重要的是,大学阶段是每一个青年人真正走向社会的最重要一次历练,现在的学习行为、人际交往、心理成长等,都会直接影响以后的事业发展和生活状态。因此,对大学生成长与发展的关注,应该指向每一位同学,应该关注大学生活的方方面面,应该让同学拥有一份充满价值与意义的健康生活。

在大学校园里,每一个大学生都在用各自独特的方式,追求成功、追求梦想、追求幸福,甚或是追求健康。在追求和探索的过程中,我们也会直面迷茫,迷茫于浮躁的世事,迷茫于各形各色的教导与影响,迷茫于各种建树与观点……什么是成功的大学生活,什么是大学生的梦想,什么是幸福的大学生活,什么是健康和快乐呢?《大学生心理健康教育读本》(以下简称《读本》)以大学生的校园生活为架构,以心理学的基本理论为支撑,试图通过案例解读和分析,引导大学生健康快乐地生活。

《读本》是在甘肃省高校工委的规划和指导下,参照教育部颁发

的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》体例,设计了“清水如许,为有新知”、“池光小幌,雨外川晴”、“镜心待看,风华正茂”、“水光潋滟,日晴方好”等10章,主要介绍了现代健康观、心理问题与心理咨询、自我意识、生涯规划与设计等内容,每一节主要包括“案例与分析”、“小结”、“自我提升”等模块,内容涵盖了大学生的基本生活中存在的主要心理困惑及应对方法,体现了心理咨询的基本理论、技术和方法。在行文风格上,力求活泼生动,贴近大学生的生活和时代特征。

《读本》各章节的完成,汇集了甘肃省教育厅思政处、兰州大学出版社、西北师范大学、甘肃农业大学、甘肃联合大学、兰州商学院、兰州城市学院等单位负责大学生心理健康教育工作的各位专家的辛勤工作;由甘肃省高校工委副书记高永新任主编,甘肃省教育厅思政处李含荣处长、西北师范大学教育学院周爱保教授任副主编。具体各章的完成作者如下:第一章,左利平;第二章,左丹;第三章,赵国军;第四章,李梅;第五章、第九章,田芳;第六章,康廷虎;第七章、第八章,王成德;第十章,谷子菊。感谢甘肃省教育厅思政处张启有副处长、西北师范大学政法学院院长李朝东教授、兰州大学出版社张爱民副编审的指导和帮助!

在《读本》的完成过程中,我们参考、借鉴或引用了国内外学者的研究成果。在此,谨对相关著作权人表示诚挚的感谢!同时,也请广大读者提出批评和指正!

编者

2011年7月于兰州

目 录

前 言

第一章 清水如许 为有新知 / 001

第一节 身心健康知多少 / 001

第二节 心理成长有哪般 / 012

第三节 心理健康怎评判 / 021

第二章 池光小幌 雨外川晴 / 032

第一节 一切只道是寻常 / 032

第二节 心上花开暖华年 / 044

第三节 拨开乌云见蓝天 / 051

第三章 镜心待看 风华正茂 / 065

第一节 自我意识面面观 / 066

第二节 年少不知有吾身 / 074

第三节 健康之花犹在我 / 083

第四章 云济沧海 乘风破浪 / 094

第一节 雾里看花花几许 / 094

第二节 青春梦幻象牙塔 / 103

第三节 扬起梦想的风帆 / 113

第五章 水光潋潋 日晴方好 / 124

第一节 斗转星移时光迁 / 124

第二节 不畏浮云遮望眼 / 134

第三节 映日荷花别样红 / 139

第六章 天生我材 灿若星辰 / 150

第一节 天生我材必有用 / 150

第二节 行在山重水复处 / 159

第三节 柳暗花明又一村 / 171

第七章 乐学勤思 破茧成蝶 / 182

第一节 百年明日能几何 / 182

第二节 为有源头活水来 / 194

第三节 书山有路勤为径 / 205

第八章 陶情适性 怡然自得 / 214

第一节 问君能有几多愁 / 215

第二节 境由心造须常记 / 226

第三节 春风化雨塑新生 / 237



第九章 鱼若得水 功成跃然 / 246

第一节 每逢佳节倍思亲 / 247

第二节 天下谁人不识君 / 255

第三节 玉阶行处有提携 / 267



第十章 冰火相较 爱亦自然 / 273

第一节 直面青春性躁动 / 273

第二节 冰火困惑成纠结 / 284

第三节 校园玫瑰香何在 / 293



第一章 清水如许 为有新知

大学生如果没有健康的体魄、良好的心理素质、高尚的精神情操,即便有扎实的知识素养、较强的专业能力、强烈的自我发展欲望,也经不起挫折、环境和疾病的考验。所以,身心健康对于成长中的大学生来说,显得越来越重要。树立科学的健康观念,养成良好的健康生活方式,培养积极的个性心理品质,提高社会适应能力,是21世纪大学生必备的素质。

第一节 身心健康知多少

健康是我们做一切事情的前提,我们都应该珍爱身体,滋养心灵。

一、相约健康

今天,我们的健康正面临着严峻的挑战。的确,健康是我们享乐生活的基础;如果没有健康的体魄,不要说享受生活,就是要过正常人的生活,那也只能是一种奢望。

(一)健康,你准备好了吗

在生活中,没有什么比健康更让我们关注了。

你健康吗?你快乐吗?你对自己的生活有幸福的感受吗?你現在有没有被疾病缠身?那种疼痛的感觉经常折磨你吗?你在健康方面的知识是从哪里获得的?你在医院就医求诊时能从大夫那里获

得健康方面的知识吗？你认为健康知识应从哪里得到？对健康的预先投资就是金钱投入吗？在你的健康出了问题时，你是去医院找医生还是求助于健康咨询方面的人士？

（二）健康：是 21 世纪中国人生存与发展的主题

中国当代流行病学专家黄建始教授在谈到健康时曾说过：“健康是生命之基，健康是事业之本，健康是福寿之源。健康不能代替一切，但是没有健康就没有一切。创造人生辉煌、享受生活乐趣，就必须珍惜健康，学会健康，让健康释放出美化人生、造福社会的巨大能量。”（资料来源《健康投资》，中国协和医科大学出版社）

中国实现小康目标、建设和谐社会，其核心指标之一就是人的生活质量的明显改善和健康水平的提高。自国民的温饱解决以后，国民对健康的认识和理解也在转变，从“健康是没有病”到“健康是身体完好的状态”，再到“健康是身心完好的状态”，到“健康是生理、心理、社会三方面完好的状态”等等，这些认识已经成为中国社会发展的美好目标。同时，人们对幸福生活的认识也发生了变化，幸福生活不仅是吃好、住好、穿好、玩好，关键是科学地生活，健康地生活，快乐的感受生活。

各位大学生朋友可能会问：我们以前的生活就不科学、不健康、不快乐？

你是不是吃饭口重？是不是喜欢吃腌制的咸菜？是不是经常光顾烤肉店？你是不是有吸烟、酗酒的习惯？是不是爱喝浓茶、浓咖啡？你是不是早上不吃早点？是不是吃饭吃得很快？你是不是经常晚上 12 点以后才上床休息？是不是不喜欢吃水果、蔬菜？

如果是，那你的生活就不科学、不健康。

（三）追求幸福生活是人生的最终目的

这里，我们再探讨探讨有关幸福的话题。

什么是幸福？幸福有什么意义？幸福又有什么秘密？我可以获得更多的幸福吗？刚刚获得的幸福可以永久保持吗？

幸福,是我们每个人的愿望。不论我们的渴望是自我实现、精神生活的充实,还是良好的人际交往、明确的生活方向,抑或是对爱情的向往、身心欲望的满足,是因为我们每个人都认为它们会给我们带来幸福。幸福是房产、存款、工作、福利?还是灯红酒绿、前呼后拥、大鱼大肉?不是!

心理学家经过科学实验证明,幸福首先是一种个人的感情,称为幸福感,即个人对生活的主观感受,是“我”对生活各个方面的体验,但其中最重要的就是人的身心健康、人际关系协调、亲情融洽、家庭关系和睦及在日常生活中不依赖药物。我们知道,随着科技的发展,医学的进步,心理学对人的许多奥秘的不断探索,相对来说,疾病对人来说已不再是威胁我们生命的主要敌人了,而是不健康的生活观念和生活行为方式。

(四)自我管理是个体健康的核心

自我管理生命的基础在于树立科学的健康观念,养成健康的生活方式,并把它内化为自己的日常生活观念和行为习惯。生命属于每个人只有一次,每个人都渴望在自己短暂的生命历程中将生命演绎成辉煌,在人类社会的历史长河中留下属于自己的精彩一分钟。但是,很多有志者却没有成就自己的事业,没有享受生活的快乐就离开了人间,尤其是一些中青年人,正处于生命最美好的阶段,可生命之花却凋谢了。例如,光学家蒋筑英因劳累过度 43 岁离世,音乐家施光南因积劳成疾 49 岁离开我们,25 岁的上海交通大学女硕士潘洁因长期加班过劳突然病亡。

二、追求健康是人类生活永恒的话题

追求个人身心健康的生活是当今社会的趋势,人们不但要生活好、舒适,更重要的是要生活的健康,生活的有质量。社会上流传的一个段子,是对我们社会不同时期人们健康观的最好反映:“20 世纪 50、60 年代,吃不饱、饿肚子,谈不上健康;70、80 年代,解决温饱,顾不上健康;90 年代,吃好、穿好、住好才是健康;21 世纪第一

个10年,身体没病、心情舒畅、人缘好、家庭幸福才算健康。”从中我们可以读出这样的信息,对健康的认识也如我们走向小康社会、追求和谐生活的过程一样,是一个认识逐渐提高、内容不断丰富的发展历程。

健康是人与自然的一种和谐关系,个体的健康受到许多因素的影响,例如:环境、疾病、食物、遗传、医疗、自我保健等等。

(一)个体健康的四大基石

世界卫生组织针对影响个体健康的诸多因素,于1992年在《维多利亚宣言》中提出了个体健康四大基石的倡议。世界卫生组织认为,个体只要在日常生活中做到以下四点,便可以解决70%的健康行为问题,使寿命平均延长10年以上。

1.合理膳食:均衡的营养供给是保障人体免疫系统营养补充和人体各个器官能量供给的物质基础。

2.适量运动:适量的运动可以增强人体循环系统、呼吸系统、排泄系统的功能,保障免疫系统所需要的原料及时送达,使免疫细胞在体内的运动通道畅通,使各种病原体及污染物被迅速排除,确保人体各个系统正常、协调的运转(中医理论:“正气存内,邪不可干”)。

3.充足睡眠:充足睡眠对人体的健康和免疫力至关重要,医学研究表明,睡眠除了可以消除疲劳,使人体产生新的活力外,还与提高免疫力、抵抗疾病有密切的关系。

4.乐观心态:通俗地讲就是心理健康。医学与心理学的研究证实,一个人的心理健康与否,对他的身心健康有极大的关系。心理因素已成为影响人健康的主要因素之一,对我们的健康而言,乐观心态的作用超过一切保健措施的总和。

世界卫生组织倡导的个体健康的四大基石,既是一种健康的生活理念,也是一种健康的生活方式。我们提倡培养科学的健康理念和养成良好的生活行为方式就是以健康四大基石为基础,相互

依存、相互联系,互为促进的。

(二)健康并不属于每一个人

人人都向往健康,但是健康并不属于每一个人,健康只投入到有健康准备的人的怀抱中。

作为现代人,作为新一代大学生,在我们的知识体系中,身心保健知识是必不可少的,这是作为现代文明生活的重要象征,也是个体寿命和生活质量不断提高,社会不断进步的保障。

所谓健康知识:是指关于维护健康、预防和消除疾病方面的各种知识,促进身体、心理、精神和道德等方面协调发展,它包括营养学的知识、健身养生的知识;对医疗保健系统等监测健康的手段的认识和了解;疾病和损伤的预防及简单处理;以及对身心健康知识的掌握。概括地说,健康知识是基于个人健康所必须有的有益的信息。它针对个人的健康状况,以个人的全面身心健康为最终目标,但又不需要面面俱到,让我们都成为保健专家和医学博士。

三、积极保持个体身心的平衡状态

在日常生活中大学生要积极树立科学的健康观念,养成良好的生活方式,培养积极的个性心理品质。

(一)培养科学的健康观念

1.观念决定行为

一个人有什么样的观念,就有在这种观念下产生的行动。

在知识—观念—行为的演变过程中,培养健康观念是最重要的。没有信念,知识就很难变成行为。无论是从事锻炼、戒烟、纠正偏食、疾病预防,还是培养及提升正确对待成功或挫折的积极心理状态、陶冶高尚的精神情操,树立健康观念都是至关重要的。

2.什么是健康的理念

按照世界卫生组织(WHO)给个体健康下的定义:“健康不仅仅是没有身体疾患,而且要有完好的生理、心理状态和社会适应能力。”个人整体健康指的是有目的、有意义的生活,即以主动、负责、

最大限度地提高躯体、精神和心灵的健康为特征的生活方式。

根据这个定义,1989年世界卫生组织提出健康是个体的整体健康状态,应包括以下几个方面。其一是身体健康,指人体各个器官的功能、各项生理活动指标正常,能适应自然环境的变化,能有效地抵御各种疾病的侵袭。其二是心理健康,指个体认知、情感、意志、行为、人格完整和协调,与人群以及生活环境之间保持良好的协调关系,能正确对待自己、对待别人,并积极适应社会。其三是精神健康,有滋养心灵的个人信仰,精神生活充实,对己对人有爱心,对事对社会负责任。

3.个体健康的标准

世界卫生组织从身体健康、心理健康和精神健康等三个方面制定出了评估个体健康的标准,即:(1)精力充沛,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)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。(3)善于休息,睡眠良好。(4)应变能力强,能适应环境的各种变化。(5)能够抵御一般性感冒和传染病。(6)体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂位置协调。(7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。(8)牙齿清洁,无空洞,无痛感;齿龈颜色正常,不出血。(9)头发有光泽,无头屑。(10)肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

世界卫生组织近年的研究说明,在一个人健康的诸多因素中,生活方式的因素占了60%,而医疗仅占8%,父母遗传因素占15%,气候占7%,社会因素占10%;健康的生活方式可以使患各种疾病的可能性减少一半,可见生活方式对人健康的重要性。

(二)养成健康的生活方式

1.健康生活方式

它是指人们在日常生活中衣、食、住、行、玩的方式。

健康学家认为,个人的生活方式包括饮食、烟草、酒精、药物的消费和运动、休闲、家庭、朋友等生活的合理安排,它们是决定个人

健康的主要因素。

我们强调要养成健康的生活方式,把健康掌握在自己手里,尽早为自己的健康进行投资,第一要树立健康的观念,第二要在自己身体健康这个问题上花时间,第三要给自己的身体健康储备营养能量,进行必要的行为、资金投资。再从威胁健康和生命的几大疾病来看养成健康生活方式的必要性,恶性肿瘤、心血管病、脑血管病、糖尿病和肥胖症是近年来威胁国民健康的几个主要因素,它们的致病原因主要是不良的生活方式和行为引起的,例如吸烟、酗酒、三高饮食(即高脂、高糖、高蛋白的膳食结构)、缺乏锻炼、情绪不良等等。

2.不良生活方式和行为

什么是不良的生活方式和行为?

不懂营养、不讲卫生、不会养生、个性不健全等等,均为不良的生活方式和行为。具体来说,给健康带来损害的生活方式有,吸烟、酗酒、吸毒、赌博、喜吃油腻食物、偏食、甜食、咸食、挑食、暴饮暴食、烧烤、滚烫、霉变、油炸食物、吃饭不分餐、饭前便后不洗手、不吃蔬菜水果、生活不规律、缺乏运动、室内空气不流通、滥用药物、贪图舒服、缺乏安全常识、信巫不信医、精神紧张、情绪冲动、孤独寡言、抑郁多疑、自我封闭、攻击报复等等。

中国卫生部首席健康教育家洪昭光认为,最严重的不健康的生活方式有6种:吸烟,酗酒,膳食结构不合理,缺少运动,心理应对能力低,交通事故。

3.学会自我保健

所谓自我保健就是:利用自己所掌握的医学、健康学知识和保健手段,在不住院、不求助医生、护士的情况下,依靠自己和家人对

欲望是健康的最大负担



☆
☆
☆
☆
☆
☆
☆
☆
☆
☆
☆
☆

身体进行自我观察、诊断、治疗、护理和预防等工作,逐步养成良好的生活习惯,建立一套适合自己健康状况的保健方法,以达到健身祛病、推迟衰老和延年益寿的目的。自我保健的内容十分广泛,我们首先应遵循世界卫生组织倡导的健康生活方式,以及在生活中保持乐观的心理状态、高尚的精神情操。俄罗斯教育部一项健康研究成果说明:一个人的健康只有15%取决于医学、药物,85%取决于个人的生活方式。

四、心理健康对个体健康的意义

人有喜怒哀乐是正常的,这是人之常情,但是不能过度,否则就会影响身心健康,对躯体的健康产生不良影响。中国传统医学经典《黄帝内经》中说:“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”,“百病皆生于气”。可见不良心态和压力对人身体的伤害是多么的严重。

(一)健康是一个完整的概念

经过古代和近代人类对自身健康认识的两次质的飞跃,人类越来越深刻地意识到人体是生理与心理、精神的统一体,个体健康应该包括生理(躯体)健康、心理健康和精神健康三个方面,以及个体对社会生活的适应,即个体的社会功能良好与否?俗话说就是“我”的人际交往、学习完成、工作胜任能力如何。

健康是包括生理健康、心理健康和精神健康的统一整体,一个人生理、心理、精神和社会适应能力都处于完满状态,才算是真正的健康。

现代医学、心理学经过多年跟踪研究证实,愉悦的心理情绪有益健康,而紧张、抑郁、嫉妒、怨恨等不良心理情绪则有害健康,并导致身心疾病的频频发生。临床心理学、健康心理学的研究成果,也告诉我们这样一个事实:恐惧、焦虑和心理压力可以使人致病或影响人的健康状态。可见心理健康是人的健康不可分割的重要方面,个人在日常生活中,要特别重视心理健康在自己整体健康中的地位和作用。

(二)什么是心理健康

通俗地讲就是个体心情、情绪的变化可以导致身体功能的改变,最终引起躯体病理损害。心理因素对人体健康的影响是两方面的,其一是积极的、有益的;其二是消极的、有害的。

世界卫生组织在1946年召开的第三届国际卫生大会上提出:所谓心理健康,是指人在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展到最佳状态。即知(认知)、情(情绪或情感)、意(意识)、行(行为)活动的内在关系协调,心理的内容与客观世界保持统一,并据此能促使人内、外环境平衡和促使个体与社会环境相适应的状态下,不断地发展健全人格,提高生活质量,保持旺盛的精力和愉快的情绪。

心理因素与健康之间的关系是相互联系、相互作用的。美国一位心理学家说过:“心理压力可以像极限温度、病原微生物和物理损伤一样有害。”(《压力与健康》,中国轻工业出版社)这里,还要告诉大家一个事实,经过医学、心理学专家研究,疾病的致病原因是多因素模式的,而不是单一的。我国心理学家认为,个体心理健康应包括:智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄特点等。

(三)心理健康与个体成长的重要性

提倡个体心理健康,其重要意义在于培养积极的心理品质、健全的人格和适应环境的能力,预防各种心理问题、心理疾病。

心理健康更加积极的意义在于培养人健康的心理状态、健全的人格和积极适应及改善环境的能力,并且有助于个体的全面发展。如何认识心理健康的重要性?

1.心理健康对人生的意义不可或缺。心理健康对于人的意义不可能仅仅孤立地局限于或表现于心理方面的健康,而是立足于整体的健康,即一个人身心的完善。

2.心理健康的作用广泛。心理健康既是个人健康的目的,又是

手段,即作为个人全面发展和社会适应的手段。

3.心理健康是社会进步之源。个人心理健康还可与社会上其他促进个体健康的工作相协调和配合,以促进全社会的和谐发展。

4.心理健康是社会进步的标志。重视心理健康是当今世界人类生活的发展趋势;医学、心理学和其他相关学科的发展揭示了越来越多的关于心理因素与健康、疾病之间的内在关系;随着人类整体文化水平的不断提高,科学普及工作的进一步推广,使人们越来越认识到心理健康的重要性,改变了传统的健康观念,理解和接受了生物—心理—社会模式;心理学的理论越来越完善,为人们认识健康、生命提供了科学的方法和手段,使越来越多的人相信利用心理学理论和方法可以达到心理健康乃至身心健康的目标等等。

所以说,我们不能把心理健康的任务只理解为防治疾病、保障健康,心理健康的任务还包括培养心理素质和发掘、利用生命潜能诸方面。

【案例】

癌症,和我怎么会有关系?

故事主角:于娟,女,祖籍山东济宁,海归,博士,复旦大学优秀青年教师,一个两岁孩子的母亲。本科就于读上海交通大学,在复旦读完硕士博士后,赴挪威深造,回国任职,是复旦大学社会发展与公共政策学院讲师。2009年12月,被确诊患上了乳腺癌;2010年1月2日,于娟被进一步确诊为乳腺癌晚期,2011年4月19日年仅32岁的于娟离开了人世。

“人生最痛苦的事有三种:幼年丧母,中年丧妻,晚年丧子。如果我走了,我的父母、丈夫还有孩子,就会面临这些痛苦,所以我要坚强地活下去。”于娟说。

“癌症和我怎么会有关系?”2009年,她被诊断只有一年半载的生命。“我相信,我会成为奇迹,”于娟在微博中写