

大学生 健康测量与评价



DAXUESHENG JIANKANG CELIANG YU PINGJIA

魏鹏飞 主编

 辽宁教育出版社

大学生 健康测量与评价

主 编：魏鹏飞

副主编：钱 平

编写人员：（以姓氏笔画为序）

孔 柏

代 丹

钱 平

魏鹏飞

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生健康测量与评价 / 魏鹏飞主编; 钱平, 代丹, 孔柏编写. —沈阳: 辽宁教育出版社, 2009.12
ISBN 978-7-5382-8622-9

I. ①大… II. ①魏… ②钱… ③代… ④孔… III. ①大学生 — 健康 — 测量 ②大学生 — 健康 — 评估 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 239514 号

辽宁教育出版社出版、发行
(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)
沈阳航空发动机研究所印刷厂印刷

开本: 700 毫米×1000 毫米 1/16	字数: 330 千字 印张: 19.5
2010 年 1 月第 1 版	2010 年 1 月第 1 次印刷
责任编辑: 杨晓非	责任校对: 沈 剑
封面设计: 张 瑞	版式设计: 张 瑞

ISBN 978-7-5382-8622-9
定 价: 29.00 元



编写说明

随着人类社会的进步，健康问题越来越成为人们关注的主题，追求高层次的健康已经是现代人的奋斗目标。

大学生是人类社会发展的后备力量，他们的健康成长是创造社会精神文明和物质文明的基础。从20世纪中后期开始，人们对健康的研究逐步深入，已经不再停留于单纯的身体健康的观念上。身体健康、心理健康、社会适应良好，才能成为真正意义上的健康。

对于当代大学生而言，如何让其认识到健康的内涵和健康的重要性，是广大教育工作者，特别是体育教育工作者亟须思考和解决的问题。在这个过程中，对大学生进行健康测量与评价将成为重要的环节。而衡量大学生身心健康发展的水平必须有科学、专业、适合的测量方法与手段。

《大学生健康测量与评价》以发展大学生身心健康为目标，从生理健康、心理健康和社会适应能力三个健康维度出发，整合了体质测量、心理测量和《国家学生体质健康标准》测试中的常用方法，试图解决大学生身心健康质量评价中，“为什么评、评什么、谁来评、怎么评”这四个基本问题。

为什么评：通过健康测量与评价，让大学生了解自己的身心健康水平，进而促进大学生树立健康的意识，培养良好的锻炼习惯，形成科学的生活方式。

评什么：通过健康测量与评价，对大学生的身体形态、身体机能、身体素质、身体健康、心理健康和运动状态进行全面、系统、科学的测评。

谁来评：健康测量与评价主要由大学生进行自我测量和自我评价。

怎么评：《大学生健康测量与评价》选择了科学的、简单的、具有可操作性测试项目，对大学生的健康状况进行直接和间接测量，并进行相应的评价。

《大学生健康测量与评价》测评内容全面，涵盖了大学生健康的基本内容，测量手段简便，测量方法科学，每一个测量内容均有明确的测量目的。

本书由魏鹏飞任主编，钱平任副主编，参加编写的人员还有代丹、孔柏。编写的具体分工是：魏鹏飞（沈阳大学，第四章、第六章、第七章），钱平（沈阳铁路机械学校，第三章、第九章），代丹（沈阳大学，第一章、第二章、第八章），孔柏（沈阳大学，第五章、第十章）。

在本书编写过程中，得到了沈阳大学体育学院丁艺教授、李娟教授和张孟红副教授的悉心指导和帮助，也采集和选用了部分专家、学者的研究成果。在此，一并表示感谢和敬意！

目 录

第一章 大学生健康概论

- 第一节 健康概述 / 001
- 第二节 大学生健康的分类..... / 006
- 第三节 亚健康概述..... / 009
- 第四节 影响大学生健康发展的因素..... / 012

第二章 大学生健康测量与评价

- 第一节 大学生健康测量与评价概述..... / 015
- 第二节 大学生健康测量..... / 017
- 第三节 大学生健康评价..... / 019

第三章 大学生身体形态测量与评价

- 第一节 大学生身体形态测量与评价概述..... / 021
- 第二节 大学生体格测量与评价..... / 022
- 第三节 大学生身体成分测量与评价..... / 033

第四章 大学生身体机能测量与评价

- 第一节 大学生循环机能测量与评价..... / 039
- 第二节 大学生呼吸机能测量与评价..... / 046

第五章 大学生身体素质测量与评价

- 第一节 大学生速度素质测量与评价..... / 052
- 第二节 大学生力量素质测量与评价..... / 058

第三节 大学生耐力素质测量与评价..... / 066

第四节 大学生柔韧素质测量与评价..... / 071

第五节 大学生灵敏素质测量与评价..... / 080

第六节 大学生平衡能力测量与评价..... / 087

第六章 大学生运动状态测量与评价

第一节 大学生运动负荷的测量与评价..... / 091

第二节 大学生运动疲劳的测量与评价..... / 097

第七章 大学生健康习惯与健康状态评价

第一节 大学生健康生活习惯测量与评价..... / 104

第二节 大学生健康状况测量与评价..... / 128

第三节 大学生亚健康状态测量与评价..... / 174

第八章 大学生心理健康测量与评价

第一节 大学生心理健康水平测量与评价..... / 179

第二节 大学生运动心理测量与评价..... / 239

第九章 大学生社会适应健康测量与评价

第一节 大学生心理状态测量与评价..... / 258

第二节 大学生社会适应能力测量与评价..... / 276

第十章 《国家学生体质健康标准》测试与评价

第一节 《国家学生体质健康标准》解读..... / 288

第二节 《国家学生体质健康标准》的测试与评价（大学生）..... / 291

第三节 《国家学生体质健康标准》评分标准（大学生）..... / 293

参考文献..... / 302

第一章 大学生健康概论

第一节 健康概述

一、健康概念的历史演化

自有人类出现以来，健康一直备受人们的关注。在人类文明的进步过程中，健康的概念受一定历史阶段的生产力、生产关系、科技水平和哲学思想的影响，人们对于“健康”这一概念的理解在不断地变化之中，因此，健康的概念具有动态特征。

在人类社会早期，受生产力水平低下的限制，微薄的人力无法与自然灾害和疾病抗衡。人们在与大自然的搏斗过程中，若失去健康便无法生存。那时，人们对健康的理解等同于生命，人们对健康的认识主要围绕着如何抵抗疾病这一核心。

随着生产力水平的逐渐提高和物质财富的日渐丰富，人类才有可能去考虑消除和预防疾病，提高生活质量，延长个体的生命。在很长的历史时期中，衡量个人健康与否是以其是否患病为尺度。这种以患病为尺度来评判健康的观念历时漫长，大致可分为4个发展阶段：

1. 神灵医学的健康观

远古时期，生产力极其低下，人们所追求和渴望的首先是保全个体的生命，健康只是一个笼统的、模糊的概念。人们对自然界的认知也处于感性阶段，对许多现象和疾病都无法认识，不能正确解释疾病的实质，只能用“上天和神灵的力量或惩罚”来认识疾病。认为生命为神灵所赐，疾病则是神灵的惩罚。人之所以患病，或者是因为被鬼神缠身，或者是因为失去了生命之本源。这种唯心的、超自然的解释，反映了当时人们对于疾病的认识还处于最原始的阶段，人们处理疾病的主导思想是通过巫术达到驱出瘟神疫鬼的目的。

2. 自然哲学健康观

随着生产力的发展，医学逐渐脱离了巫术的羁绊，特别是宗教的产生，将

疾病归于自然的惩罚，将其神秘化。人们也开始借用当时流行的哲学概念解释疾病的发生、发展和转归，认为疾病是人体破坏了自然平衡而产生的。而中医则认为疾病是人体诸元素失去平衡所致，或者是“气”发生紊乱而引发。同时这一时期也出现了通过炼丹术和养生之道等途径来达到预防疾病、长生不老的做法。这种把健康、疾病与自然环境和社会环境联系起来进行思考的自然哲学健康观，反映出了当时人们对健康的需求程度。

3. 自然科学健康标准

16 世纪中叶以后，自然科学的长足进步，医药学以及相关学科的不断发展，人们发现威胁生命、影响生存质量最直接的原因是生理结构和功能的异常。人类开始从生物学观念来阐释生命现象，强调疾病是机体对致病因子有害作用的反应，是机体功能的紊乱表现，并逐渐形成了健康就是能正常工作或没有疾病的机械唯物论的健康观。在临床医学领域，这一定义在很长时间以来占据主导地位。

4. 生物医学模式的健康概念

18 世纪下半叶至 19 世纪初的生物医学模式揭示了许多因生物因素所造成的人类疾病，确定了生物病因，从生物属性去考察人类的健康和疾病在此基础上，发展了器官病理学、细胞病理学、细菌理论、基因与分子生物学等现代医学科学。然而，它依然通过疾病定义健康。

随着科学技术的突飞猛进和新兴边缘学科的兴起，人们面对竞争的加剧、生活节奏的加速，心理压力日益加重。这就迫使人们逐渐认识到心理、社会因素在健康与疾病及其相互转化中不容忽视的作用，试图以一种崭新、多元的视角全面看待健康。20 世纪初，世界卫生组织将心理健康与社会适应也纳入了健康的范畴，指出健康不再仅仅是躯体状况的反映，同时还必须是心理活动正常、社会适应完满的综合体现。对“健康”的定义改变了以往“健康”仅指无生理异常现象而免于疾病的观念，逐步确立了身心统一的健康观。1948 年 WHO 成立宣言中明确指出：健康不仅是无虚弱与疾病，而且是在躯体上、心理上和社会适应上的完善状态。对健康本质的认识前进了一大步，并形成了生物——心理——社会医学模式，称之为“三要素健康定义”。

二、国内外对健康的研究观点

随着人类社会的进步和发展,人类的健康问题越来越成为人们关注的主题,追求高层次的健康已经是现代人的奋斗目标。由于历史的差异、文化的不同,对于健康(health),国内外的学者进行了广泛而深入的研究,产生了不同的理解和认识。

1. 20世纪80年代,汤纳特尔(R.J.Donatelle)等人认为,健康要符合现代人的实际,健康也是一个变化的过程,他们提出“健康是个体在现实可能状态下获得最佳完善感”,尽管并非人人都可以达到完全健康水平,但人们可以通过努力获得最佳健康水平。这种健康水平不仅仅是生理方面的,也包括社会关系和人们日常的生活方式。他们将健康的水平划分为三种状态,每一个状态又有水平的高低。这三个状态分别是疾病状态、一般状态和理想状态。疾病状态是最低水平,如果所患疾病是不可抗拒的,就会导致最差的健康水平——死亡;第二是一般人的健康状态。一般人的健康状态在智力功能、生理适应性、情绪适应性、活力水平、应付水平等方面存在差异。第三是比较理想的水平,也是最佳的生理和心理健康水平,是个体希望达到的水平。处于第二个健康水平的人很多,或者说绝大部分的人都处于第二水平,但只要人们通过一定方式进行调整,都可以逐渐获得最佳的健康水平。

2. 1980年,我国台湾学者柯永河从流行于世的有关健康的定义中提出以“习惯”为关键概念的定义:“良好习惯多,不良习惯少的心态谓之健康;而良好习惯少,不良习惯多的心态谓之不健康。”柯氏定义的中心思想是指心理健康,有创新精神,且简明易懂,符合我国的语言习惯。

3. 美国学者M.R.莱维提出健康的五种含义:(1)具有增进健康的生活方式;(2)注意身体健康;(3)社会健康;(4)情绪健康;(5)精神与哲理健康。

4. 1988年,杜伯斯在《健康的幻想》一书中对健康概念提出三大方面:健康是人类对其生活中产生的生物的、生理的、心理的和社会的刺激因素的系列连续的适应;健康是以连续统一体多维形式的适应;健康代表机体适应的总体水平和外在表现。他的论点被视为健康问题研究中的新阶梯。

5. 美国学者帕森斯从社会学的角度对健康的定义进行了开拓性研究,他以

个人参与复杂社会体系的本质为基础,提出:“健康可以解释为已社会化的个人完成角色和任务的能力处于最适当的状态。”其最突出的特点是将个人能对社会起最佳作用的能力,视为健康的标准,健康的欠缺状态减弱了个人完成角色和任务的能力。一个负责任、有能力、尽义务、能完成角色和任务的人,才是健康的人。

6. 1992年,我国学者张铁民提出:健康是人类的基本需要,是躯体的、心理的、环境的和行为的互相适应和协调的良好状态。

7. 1994年,格林伯格(Jerrold Greenberg)和高德(R.Gold)等人提出了五级健康观点:死亡,是人们要避免的根本目标,是健康的最低水平要求;疾病是仅次于死亡的不健康状态,是人们要避免的状态;一般意义上的生理健康,主要指人们的体质和对疾病的敏感性;情绪和精神水平的提高,属于心理健康层面,是人们健康的目标;最佳健康水平——完美,是身心的完美结合,是人们永远无法满足的需要。

8. 1988年,哈恩等人提出了七维健康模式的观点:生理维度,是人们从事活动的基础,是健康水平的重要指标;情绪维度,是保持健康的重要条件;社会维度,是人参与社会活动的基础;智力维度,是健康的标准之一,也是保持健康的条件;精神维度,是精神健康的主要组成;职业维度,没有职业的人不能算是健康的人;环境维度,可以直接影响我们的健康。

9. 2002年,我国学者郑希付等人提出健康是人们在生理、心理和社会三个方面所获得的一种稳定、和谐和完善的状态。

从以上对于健康的主流观点中,我们可以看出,尽管人们对健康的概念和内涵有不同的理解,没有形成一个高度统一的认识,但都围绕在一个基本的核心上,即人的健康是多因素的,至少应该具备三个条件:身体健康、心理健康和社会适应良好。一个人只有同时具备这三个条件,才可以称得上是完全健康的人。

同时,我们可以看出,现代健康的概念还有以下几个特点:

- (1) 健康的概念已经突破了医学的界限,不单纯指向疾病。
- (2) 健康的概念是动态的,个人或社会在不同的发展时期对健康有不同的理解。
- (3) 健康的标准是多元的,强调人的机体必须适应社会环境和自然环境,并且在适应中处于主动地位。
- (4) 健康的标准是相对模糊的,不同的国家、不同的经济发展水平,甚

至是不同的人，都会形成不同的健康概念和健康标准。

三、现代健康的概念

1948 年世界卫生组织（WHO）在成立宪章中指出：“健康乃是一种生理、心理和社会适应都完满的状态，而不只是没有疾病和虚弱的状态。”这个定义将人类几千年对疾病、自身和生存环境的认识高度概括起来，具有划时代的意义，是迄今为止应用最普遍的、认可度最高的健康概念。

1968 年世界卫生组织进一步明确健康即是“身体精神良好，具有社会幸福感”，更加强调了人的社会属性。

1978 年，国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》对健康的含义又作了重申：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”该《宣言》进一步提出：“健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内的一项最重要的社会目标。”

1989 年，世界卫生组织根据现代社会的发展，将“道德健康”纳入健康概念之中，提出了 21 世纪健康新概念：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”这个定义已为许多国家所承认。联合国世界卫生组织还进一步对健康提出 10 条准则（见表 1-1）。

表 1-1 人体健康的 10 条准则

序号	健康表现	类型
1	精力充沛,对担负日常生活和繁重的工作不感到过分紧张疲劳	心理健康与社会适应能力
2	处事乐观,态度积极,乐于承担责任且务实	
3	善于休息,睡眠良好	
4	应变能力强,环境适应能力强	
5	对一般性疾病和传染病有较强的抵抗能力	躯体健康
6	体重适当,体形匀称,身体比例协调	
7	眼睛明亮,反应敏锐	
8	牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象	
9	头发光泽,无头屑	
10	肌肉丰满,皮肤富有弹性,走路感觉轻松	

在表 1-1 中，前 4 项属于心理健康与社会适应能力范畴，第 5~10 项均属于躯体健康的内容。

从世界卫生组织对健康的定义以及各国学者对于健康的理解,我们发现,现代健康的概念开始趋向于整体健康的模式。整体健康的模式强调了个人与家庭成员的健康密切相关;强调了个体有道德、有涵养、能调控自己的行为习惯和生活方式;个体有能力提高整体素质以预防和治疗疾病。整体健康的模式同时强调了健康要从预防入手,矫正不良行为、改变不良生活方式,才能真正提高人们的健康水平。

第二节 大学生健康的分类

大学生健康是指大学生个人的综合健康状况,是评价大学生生存质量的最基本的指标。按照健康的定义,大学生健康可以分为身体健康、心理健康和社会适应健康。

一、身体健康

1. 身体健康的概念

身体健康也叫躯体健康,一般指人体生理的健康,是指人体的结构完整和生理功能的正常。躯体(生理)健康包括两个方面的含义:一是人体结构的完整,身体形态发育良好,各器官、系统具有良好的生理机能,有较强的身体活动能力和劳动能力。这是鉴别人们健康水平的最重要的指标。二是对疾病的抵抗能力,即维持健康的能力。

身体健康主要表现在:身体没有疾病,无需治疗;身体发育正常;食欲良好;体态脸色好,有精神;能很好地进行日常活动;疲劳感消除快。

2. 大学生身体健康的标准

(1) 身体形态发育正常

身体形态是指大学生的身体发育程度和匀称程度。健康的身体要求没有发育缺陷,具有匀称的体型,营养状况良好,身体成分在正常范围。

(2) 身体机能水平稳定

身体机能是指大学生的整体及其组成的各系统、器官所表现的生命活动能力。健康的身体要求机体的新陈代谢水平正常,各器官、系统的功能良好,循环机能和呼吸机能尤其重要。

(3) 身体素质良好

身体素质是大学生在运动过程中所表现出机能能力身体素质。身体健康的人应具有良好的身体素质,包括速度、力量、耐力、柔韧、灵敏、协调及平衡等素质。

(4) 具有一定的运动能力

跑、跳、投、攀等运动能力是人类的基本活动能力,大学生不仅要有良好的运动能力,更要有良好的运动参与意识。

二、心理健康

1. 心理健康的概念

心理健康是指生活在一定社会环境中的个体,在高级神经功能和智力正常的情况下,所表现出来的良好个性、良好处世能力、良好人际关系和良好适应环境的能力,以及在本身及环境条件许可的范围内所能达到的心理最佳功能状态。

世界心理卫生联合会对心理健康提出了具体的标准,即身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中能彼此谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着有效率的生活。

心理健康按其表现特征可分为三种状态。当个体的行为基本与其价值观、道德水平和人格特征相一致时,可视为心理健康,也可称为正常状态。当个体的心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应激等状态时,一般称为心理问题,或心理不平衡状态。心理问题可以通过自我调节或借助他人疏导恢复正常状态,简称变态。当个体出现包括神经症、人格障碍、性心理障碍、精神分裂症等症状时,一般称为心理疾病或精神疾病,这时必须到医疗部门求助于心理治疗和药物治疗。

2. 大学生心理健康的标准

心理健康的标准随时代变迁、文化背景变化而变化。随着大学生心理健康教育的展开,对于大学生心理健康的标准,心理学上有不同的观点,也缺乏统一的评价标准。

1999年,景怀斌提出了五个心理健康的标准:有健康的人生观;能客观、准确地认识事物;适应、和谐、发展的行为习惯;自我感觉良好的心理状态;具有自我调节能力。伍新春提出了大学生心理健康的标准:能够从心理上正确

认识自己、接纳自己；能较好地适应现实环境；具有和谐的人际关系；具有较强的自我调节能力，能较好地协调与控制情绪；具有合理的行为；具有完整统一的人格品质。2007年，吴继霞提出，大学生的心理健康包括：智力正常，情绪健康，意志健全，人格完整，自我评价正确，人际关系和谐，环境适应能力良好，心理行为符合年龄特征。2009年，吴智育提出的大学生心理健康标准：有适度的安全感、正确的生存意识以及良好的竞争意识和创新意识；了解自我，悦纳自我，不断完善自我；接受他人，善与人相处，人际关系协调和谐；正视现实，接受现实，改造现实；热爱生活，乐于学习与工作，追求人生价值；能协调与控制情绪，保持心境良好；人格完整和谐，并不断完善人格；智力正常，智商在中等或以上，自觉开发智力。

尽管国内外学者提出的大学生心理健康标准不尽相同，但都包含了以下几个方面的因素：（1）生理因素，如记忆力、智力等。（2）机能水平因素，如自我调节、控制情绪等。（3）价值观因素，如人生观、人生价值等。（4）社会规范因素，如人格完整等。

三、社会适应健康

1. 社会适应健康的概念

社会适应是个人和群体调整自己的行为，以使其适应所处社会环境的过程。社会适应健康是指人们对个人生活以及社会生活的适应性的强弱表现，即随着外界环境条件的改变而改变自身的特性和生活方式的能力水平。

人类要生存和发展，就必须不断提高自身的素质和生存能力，社会适应能力是当今社会发展所需要的人才素质的重要组成部分。大学生只有具有良好的社会适应能力，才能立足于社会，谋求生存与发展。

2. 大学生社会适应健康的标准

大学生社会适应健康应该包括以下几个方面的内容：

（1）良好的社会参与意识。

能够主动参与社会交往，与他人和谐相处，适应不同层次的社会结构。

（2）良好的社会角色观念。

能适应不同的社会角色，并竭尽全力按其所处的地位体现其权力、义务和相应的行为，设法显示自己的才华和能力，在竞争中巩固自己的角色地位。

(3) 良好的适应环境能力。

能够适应艰苦的环境条件，在外界环境条件变化时，能够尽快地调整自己，适应环境的改变，能够克服各种困难，体会克服困难所带来的喜悦感觉。

(4) 良好的社会责任感。

能自觉把自己置身于社会环境中，主动接受社会行为规范，当个人利益与集体利益发生矛盾时，能服从集体利益。

第三节 亚健康概述

一、亚健康的概念

世界卫生组织将机体无器质性病变，但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”，我国称为“亚健康状态”，即人们常说的“亚健康”。亚健康状态是一种介于健康和疾病之间的功能低质状态，处于亚健康状态的人，可能没有明显的体征或器质性病变，但在生理功能和心理状态上却有许多不适症状和心理，呈现出力不从心和对外界适应力降低的一种生理状态。

由此，亚健康应具有以下几个特征：

1. 机体处于功能性改变，而不是器质性病变。2. 体征改变，但现有医学技术不能发现病理改变。3. 生命质量差，长期处于低健康水平。4. 慢性疾病伴随的病变部位之外的不健康体征。5. 具有既可向疾病发展，又可向健康逆转的双向性。

二、亚健康状态的一般表现

亚健康状态的表现错综复杂，仪器和生化检查较难确诊，并可能发展成为多种疾病，具有一定的隐匿性和潜伏性。亚健康状态主要表现在生理亚健康、心理亚健康和社会适应性亚健康等方面。

1. 生理亚健康状态的一般表现

处于生理亚健康的人，其生理功能下降，主要表现为疲劳、适应能力减退、睡眠不好、胃肠不适等。表 1-2 是生理亚健康状态的一般表现。

表 1-2 生理亚健康状态的一般表现

循环系统表现	心悸、胸闷、胸部隐痛、高血压、高血脂、高血液黏度等。
呼吸系统表现	憋气、气短、喉部干涩或堵塞感。
消化系统表现	食欲不振、胃纳欠佳、胃部隐痛、腹部膨胀、消化不良、便秘或便溏等。
神经系统表现	头晕、头痛、失眠、多梦、记忆力减退、精神不振等。
感官系统表现	耳鸣、听力减退,眼酸胀、干涩。
内分泌系统表现	临界甲状腺功能亢进、高血糖或低血糖、体重超标或偏瘦、无汗或自汗。
免疫系统表现	抵抗力下降、易患感冒或易患其他疾病。
运动系统表现	动作迟缓,肌肉酸痛,关节欠灵活。
综合体能表现	工作效率低、易疲劳、手足冰冷、体质虚弱、性功能减退、自然衰老加速。

注:改自乔志恒著《亚健康状态评估与康复》,化学工业出版社,2007。

2. 心理亚健康状态的一般表现

心理亚健康主要表现为情绪低落、时常叹气、急躁易怒、注意力差、焦虑、抑郁等为核心症状,情绪不稳、精神不振、精神紧张、孤独、空虚寂寞、焦虑等出现频率亦较高。表 1-3 是心理亚健康状态的一般表现。

表 1-3 心理亚健康状态的一般表现

疲劳感	“活得累”、“特别烦”、心理和社交性疲倦。
焦虑感	竞争、忙碌、担心失业、失败、失恋等。
无聊感	空虚、幻想、无所事事、无助感、“不满足又不想做”。
不快感	沮丧、乏力、失眠、坏心情占主导地位、生活没乐趣等。
忧郁感	无精打采、两眼无神、自责、心悸、食欲不振、头痛等。
压力感	家庭、失业、社交、身体等方面的压力,包围四周,蚕食身心健康。
孤独感	没有知心朋友、麻木冷漠、失去目的,有一种空虚感。
失落感	“英雄无用武之地”、“有力无处使”、有“失魂落魄”的体验。
恐惧感	对疾病、死亡或做过的错事,有恐惧感或犯罪感。

注:改自乔志恒著《亚健康状态评估与康复》,化学工业出版社,2007。

3. 社会适应性亚健康状态的一般表现

社会适应性亚健康的主要表现为工作效率低下、交往频率低下、人际关系紧张、难以承担相应的社会角色、社会适应能力差和人际关系不稳定等。表 1-4 是社会适应性亚健康状态的一般表现。

表 1-4 社会适应性亚健康状态的一般表现

处世能力	处世态度消极、自我控制能力差、无法适应社会环境变化。
交际能力	社交能力差、不善于待人接物、交往频率低下、情绪容易激动、言语粗俗。
合作能力	不信任别人、人际关系紧张、无法与他人进行沟通、团队意识淡薄。
竞争意识	缺乏明确的人生目标、没有上进心、安于现状。
嫉妒感	嫉妒心强、疑神疑鬼、自感被人歧视、容易与人产生敌对,甚至出现妄想。
自卑感	缺乏自信、过分谦虚、逃避现实、意志脆弱、苦闷、压抑。

三、亚健康对大学生的危害

据中国国际亚健康学术成果研讨会公布的数据,我国人口只有 15%属于健康, 15%处于疾病状态, 而 70%处于亚健康状态。据范存欣对广东省 1800 名大学生的调查, 大学生中亚健康占 61.74%; 王英对 665 名大学生进行了调查, 显示大学生亚健康发生率为 62.3%。亚健康状态的出现, 严重影响了大学生的生理发育和心理发展, 给未来的学习、生活和工作带来极大的隐患。

1. 造成精神紧张, 疲劳过度

疲劳是亚健康状态的典型表现。大学生由于学习紧张, 就业压力大, 身心长期处于超负荷状态, 容易造成过度疲劳, 使脑力和精力过度消耗。

2. 出现心理问题, 影响社会交往

当今的大学校园已经是一个小型的社会, 学生所面临的不仅仅是学习问题, 还要学会适应环境、处理复杂的人际关系等问题。如果处理不当, 学生会出现精神紧张、情绪低落、焦虑、自卑等心理问题, 甚至会导致抑郁等严重的心理疾病。

3. 影响人格发展

心理亚健康可以使大学生的情感、意志和行为活动等方面受到影响, 出现情绪不稳、性情怪异。特别是紧张的学习、快节奏的生活及激烈的竞争, 致使部分大学生心理和精神上产生局促与压抑, 在遇到一些棘手的问题时, 缺少解决的办法, 没有可以倾诉的对象。长期的心理亚健康状态, 会影响大学生对事物的看法, 产生对立情绪和对立行为, 影响其健康人格的形成。

4. 容易造成器官、系统的衰退与老化

人体发育成熟后, 各器官、系统会随着年龄的增长而逐渐衰退与老化。在