

大学生

王祖惕 编著

身心健康导引



SHENXINJIAOKANG

湖北人民出版社

DAXUESHENG
SHENXINJIAOKANG

DAOVING

G647.9 / 1

大学生

身心健康导引

王祖惕 编著
胡虞志 审订

DAXUESHENG

SHENXINJIANKANG

DAOYING

湖北人民出版社

RBD 48 / 10

鄂新登字 01 号

大学生身心健康导引

王祖惕 编著

出版：湖北人民出版社
发行：

地址：武汉市解放大道新育村 33 号
邮编：430022

印刷：核工业中南三〇九印刷厂
开本：850 毫米×1168 毫米 1/32
字数：282 千字
版次：2001 年 10 月第 1 版
印数：1—2 000 册
书号：ISBN 7—216—03227—6/G·843

经销：湖北省新华书店
印张：11.625
插页：5
印次：2001 年 10 月第 1 次印刷
定价：21.50 元

撷健康教育精華
鑄身心合格人才

—为《大学生身心健康导引》命题

邵友松
二〇〇一年八月八日

序

新世纪、新千年、新畅想。

期待着中华民族的伟大复兴，迎接着国富民强的巨大挑战，我们把世纪的重任寄托于高素质的人才，我们把关注的目光投向天之骄子的大学生们。现代社会的“人才观”肯定高素质人才，它不仅要求坚定的思想素质、过硬的专业素质，也要求良好的身体素质和健康的心理素质，从而对高等院校的人才培养工作提出了更高的要求。

走进大学生活，融入大学生群体，我们欣喜于大学生活的丰富多姿，五彩斑斓；大学生的青春焕发、朝气蓬勃构成校园里流动的风景线。然而，令人忧虑的是，确实也有部分大学生缺乏活力，甚至死气沉沉，他们正经受着身心痛苦的折磨，他们正经历着特殊的困难与风暴。据有关资料表明，在我国大学生中比较普遍地存在着各种生理、心理疾病，严重地影响着大学生的学习、生活和身心健康。他们急切地需要学校、社会和家庭施以援手，而真正适合大学生阅读的身心健康指导性读物却鲜见，他们只得在孤独中自我追寻，在彷徨中倍受煎熬。这个问题严峻地摆在教育工作者面前，必须引起足够的重视并予以及时解决。

作为一名具有高度责任心和事业感的教育工作者，王祖惕副主任医师敏锐地洞察了大学生的迫切需求。经过广泛的调查，他注意到：一直以来，参与大学生的身心健康工作的人员，往往将更多的精力用在补救和治疗上，忽略了预防这一根本的关键措施。而要做好大学生身心疾病的预防工作，健康教育首当其冲。王祖惕副主任医师集多年高校医疗、预防、保健工作之实践经

验，汲取了当代高校医疗保健最新研究成果，悉心研究，历时3年撰写了这本融知识性、科学性、可读性和实用性于一体的大学生身心健康专著，此书16章近30万字，内容新颖，通俗具体，重点突出，实用可行，确为广大大学生的良师益友，而且对于高校的素质教育和卫生工作具有积极的推动作用。

《大学生身心健康导引》付梓出版之际，写以上文字为序，以表本人对此书出版的衷心祝贺和对高校卫生工作的支持及对当代大学的殷切希望。

武汉教育学院党委书记 顾瑶池

二〇〇一年九月

前 言

身心健康是当代大学生成才必备的重要素质。获得健康知识、培养健康行为和生活方式、寻求健康促进和健康保护、提高自我保健的能力,是保证大学生身心健康可靠而有效的途径。

当前,我国的高等教育取得了突飞猛进的发展,高校的办学条件、师资力量以及学生素质都有了很大的提高。然而,高校不少大学生中存着身心健康问题,正严重地影响着他们学习和健康。如不良的生活习惯和生活方式时常在“蚕食”着他们自身的健康;结核病、肝炎等传染病以及精神疾患使不少大学生休学甚至辍学;在大学生所处的这个特殊的年龄阶段,成人感和不成熟感、独立感和对亲友的依恋感所引起的心理冲突时时困扰着他们;性成熟带来的性欲冲动以及社会对性问题的道德要求,常使他们在放纵和克制中矛盾犹豫,不知所措;从中学的被动学习方式向大学的主动学习方式的转化、个人期望角色向社会期望角色的调整给他们带来精神压力和引发内心冲突;因疾病防治和急救知识的缺乏,常使大学生在遇到问题时束手无策……他们苦于手边没有一本涵盖面广、叙述深入浅出、简明实用、可操作性强的书来引导他们如何正确认识和解决这些问题,带他们走出困境。

大学生的需要就是我们高校卫生工作者的职责和任务。解决他们上述问题的关键在于加强健康教育,美国当代著名健康教育专家大卫·布尔克曼提出“K—A—B”健康教育模式,即知识(Knowledge)、态度(Attitude)和行为(Behavior)。其中知识是指特定健康问题和预防需要的信息;态度是指建立在知识之上针对有关健康行为应有的信念;行为是指随后的实实在在实践的健康行

为。基于这种认识,我们认为,高校的卫生工作主要应该是加强对大学生的健康教育,帮助他们树立积极维护健康的要求和信念,教给他们维护健康的科学知识,培养他们良好的卫生习惯,指导他们选择健康的生活方式,使他们身心健康地投入到学习和工作中去。这同时也是我国《学校卫生工作条例》对学校卫生工作的主要要求和根本任务。对此,我们每个学校卫生工作者都责无旁贷。本书即是本着这一宗旨而编写的。

本书参考了基础医学、临床医学、预防医学、心理学等多学科理论,特别注重参考了当前国内外有关大学生身心健康的最新观点和理论方法,并结合本人十数年的从事高校医疗保健工作的实践经验和体会编撰而成。在本书的编撰过程中得到了华中科技大学同济医学院胡虞志教授的热情鼓励和悉心指数,并在百忙中逐字逐句审阅书稿,提出了不少宝贵意见,在此深表谢意。由于有了湖北人民出版社的大力支持,本书才得以出版,在此表示衷心感谢。在本书的写作及出版过程中,得到了同事张先松教授及多位领导和同志们的真诚相助和慷慨支持,在此一并致以诚挚的谢意。本书还引用了一些学者的资料,亦对他们表示深切的感激。

最令人感动的是武汉市人民政府副秘书长、武汉市教育委员会主任、中共江汉大学党委书记罗友松同志在了解了本书的内容和编撰情况后非常支持并欣然为本书题词祝贺。中共武汉教育学院党委书记顾瑶池同志自始至终关怀本书的编著和出版,并亲自为本书作序。这些都给了作者以巨大的鼓舞!在此对他们表示最诚挚的谢意和敬意。在本书的编写中,力求融科学性、知识性、先进性和实用性于一体,但由于作者水平有限,缺点和错误在所难免,恳请广大读者批评指正。

王祖惕

2001年9月

目 录

序

前 言

第一章 健康及实现健康 (1)

第一节 现代健康观 (1)

一、世界卫生组织 (WHO) 的健康观 (1)

二、我国的健康观 (1)

第二节 健康的意义及其标准 (2)

一、健康的意义 (2)

二、健康的具体标准 (2)

第三节 如何实现健康 (3)

一、获得健康知识 (3)

二、培养健康行为和生活方式 (3)

第四节 寻求健康促进和健康保护 (5)

第五节 提高自我保健的意识和能力 (6)

第二章 大学生的生理、心理特点

(7)

第一节 大学生的生理特点 (7)

- 一、身体形态发育特点 (7)
- 二、第二性征的表现 (8)
- 三、神经系统及其生理功能 (8)
- 四、循环系统及其生理功能 (9)
- 五、呼吸系统及其生理功能 (9)
- 六、血液系统及其生理功能 (9)
- 七、生殖系统及其生理功能 (10)
- 八、免疫系统及其生理功能 (10)
- 九、内分泌系统及其生理功能 (11)
- 十、运动系统及其生理功能 (11)

第二节 大学生的心理特点 (11)

- 一、大学生的智力特点 (11)
- 二、大学生的情感特点 (13)
- 三、大学生的意志特点 (13)
- 四、大学生的个性特点 (14)

第三章 大学生心理卫生

(17)

第一节 大学新生入学的心理卫生 (17)

- 一、克服入校后的心理困扰 (17)
- 二、摆脱适应不良带来的挫折心理 (18)
- 三、建立团结和谐的群体关系 (21)
- 四、积极主动地适应大学的学习生活 (25)

第二节 大学生学习的心理卫生 (28)

- 一、学习的心理过程及特点 (28)

二、科学开发大脑的潜能	(32)
三、怎样提高记忆力	(36)
四、考试期间的心理卫生	(39)
第三节 大学生的情绪与健康	(44)
一、什么是情绪	(44)
二、大学生的情绪特点	(45)
三、大学生常见的情绪障碍	(46)
四、大学生情绪的控制和调节	(50)
第四节 大学生的精神压力与健康	(54)
一、什么是精神压力	(54)
二、精神压力引起的心理反应	(55)
三、精神压力的致病模式	(56)
四、大学生常见的心身疾病	(57)
五、适当的精神压力有益于身心健康	(57)
六、驾驭精神压力的策略	(58)
第五节 大学生如何面对挫折	(59)
一、挫折	(59)
二、大学生常见的挫折及心理行为反应	(60)
三、大学生常见挫折的心理防卫方式	(61)
四、大学生耐挫力的增强	(62)
第六节 心理咨询与心理治疗	(67)
一、心理咨询	(67)
二、心理治疗	(69)

第四章 大学生的人格与心理卫生 (73)

第一节 人格的定义	(73)
第二节 中国大学生的人格特征	(74)

一、中国大学生的人格状况	(74)
二、中国大学生与外国大学生人格特征的比较	(74)
第三节 大学生人格障碍的类型及特点	(75)
一、偏执型人格障碍	(75)
二、分裂型人格障碍	(75)
三、分裂样型人格障碍	(75)
四、戏剧化型人格障碍	(75)
五、自恋型人格障碍	(76)
六、反社会型人格障碍	(76)
七、边缘型人格障碍	(76)
八、回避型人格障碍	(76)
九、依赖型人格障碍	(76)
十、强迫型人格障碍	(76)
十一、被动攻击型人格障碍	(76)
第四节 人格障碍与人格缺陷的区别	(77)
一、何谓人格缺陷	(77)
二、人格缺陷形成的原因	(77)
第五节 人格障碍的预防和矫正	(78)
一、人格障碍的自我预防	(78)
二、人格障碍的自我矫正	(80)

第五章 大学生的性心理与性卫生 (82)

第一节 性成熟带来的身心变化	(82)
一、性生理的发育	(82)
二、性心理的发展	(85)
三、大学生的性行为	(86)
第二节 正确对待性欲和性冲动	(91)

一、控制的艺术	(91)
二、约会的准则	(92)
三、爱抚	(93)
四、拒绝的艺术	(94)
第三节 性传播疾病	(95)
一、艾滋病 (AIDS)	(96)
二、淋病	(97)
三、非淋菌性尿道炎	(98)
四、梅毒	(98)
五、生殖器疱疹	(99)
六、滴虫病	(100)
七、尖锐湿疣	(100)
第四节 性变态	(101)
一、恋物癖	(101)
二、异装癖	(101)
三、露阴癖	(102)
四、窥阴 (淫) 癖	(102)
五、性虐待狂	(102)
六、同性恋	(103)
第六章 大学生走向社会的心理准备	(104)

第一节 大学毕业生就业心理准备	(104)
一、社会因素对就业心理准备的影响	(105)
二、个性因素对就业准备的影响	(104)
第二节 踏上社会后的心理调适	(107)
一、对工作单位的正确认识	(107)
二、创造良好的人际关系	(110)

三、正确处理成家与立业的关系	(112)
----------------------	-------

第七章 大学生的饮食与营养 (114)

第一节 营养素的功能与来源 (114)

一、人体需要的热能	(114)
二、蛋白质	(115)
三、碳水化合物(糖类)	(117)
四、脂肪	(118)
五、无机盐与微量元素	(119)
六、维生素	(121)
七、纤维素	(123)
八、水	(123)

第二节 主要食品的营养与卫生 (124)

一、谷类	(124)
二、豆类	(124)
三、肉类	(125)
四、蛋类	(125)
五、鱼类	(125)
六、蔬菜水果类	(126)
七、奶及奶制品类	(127)
八、食用油脂	(127)

第三节 饮食中的科学 (128)

一、粗粮与细粮搭配	(128)
二、荤油与素油搭配	(128)
三、冻肉与鲜肉	(129)
四、龟鳖与淡水鱼	(129)
五、老母鸡与仔鸡	(129)

六、吃肉与喝汤	(130)
七、饮料与白开水	(130)
八、味精与鸡精	(130)
九、冷藏与冷冻	(131)
十、平衡膳食与素食	(131)
十一、绿色食品与保健食品	(132)
第四节 大学生的营养需求及膳食	(132)
一、大学生的营养需求	(132)
二、大学生的膳食营养问题	(133)
三、与膳食营养有关的疾病	(134)
四、大学生的膳食调配	(134)
第五节 大学生的进餐卫生	(134)
一、培养良好的进餐习惯	(134)
二、遵守饮食卫生原则	(136)
第六节 大学生食物中毒的防治	(137)
一、什么是食物中毒	(137)
二、食物中毒的表现及治疗	(138)
三、食物中毒的预防	(138)
第七节 食物与防癌	(138)
一、饮食防癌要点	(138)
二、应避免食物中的致癌成分	(139)
 第八章 大学生体育运动卫生	 (141)
第一节 体育运动对大学生身心的积极影响	(141)
第二节 体育运动的类型及其选择	(143)
一、有氧运动和无氧运动	(143)
二、等长运动和等张运动	(143)

三、耐力运动、速度运动和灵活性运动	(143)
四、运动项目的选择	(144)
第三节 怎样掌握运动量	(144)
一、运动强度	(144)
二、运动时间	(145)
三、运动频度	(145)
第四节 体育运动应遵循的原则	(146)
一、循序渐进	(146)
二、个别对待	(147)
三、持之以恒	(147)
四、注意安全	(147)
第五节 促进体型健美的锻炼方法	(148)
一、胸肩部肌肉的健美锻炼	(148)
二、腹部肌肉的健美锻炼	(148)
三、四肢肌肉的健美锻炼	(149)
四、瘦体型的健美锻炼	(149)
五、肥胖体淹的健美锻炼	(149)
六、矮身材的健美锻炼	(149)
第六节 体育锻炼的自我保健	(150)
第七节 运动性损伤的预防和处理	(152)
一、运动性损伤的预防	(152)
二、常见运动性损伤的处理	(153)
 第九章 行为、环境与大学生的健康	 (157)
第一节 大学生的行为	(157)
一、什么是行为	(157)
二、大学生的行为特征	(157)

第二节 行为健康教育	(160)
一、健康行为	(160)
二、影响健康行为的因素	(162)
第三节 不良生活方式及其危害	(163)
一、吸烟	(164)
二、酗酒	(167)
三、洁癖	(168)
四、疑病癖	(169)
五、攻击行为	(170)
六、吸毒	(170)
七、迷信	(171)
第四节 人类与环境	(172)
一、环境的构成	(172)
二、环境健康教育的意义	(172)
三、重视校园环境卫生	(173)
 第十章 大学生易感染的主要传染病	 (177)
第一节 病毒性肝炎	(179)
一、甲型肝炎(甲肝)	(179)
二、乙型肝炎(乙肝)	(180)
三、丙型肝炎(丙肝)	(183)
四、丁型肝炎(丁肝)	(184)
五、戊型肝炎(戊肝)	(184)
第二节 肺结核	(184)
第三节 流行性感冒(流感)	(186)
第四节 麻疹	(188)
第五节 流行性腮腺炎	(189)