



高职高专“十一五”规划教材

大学生心理健康教育

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

罗玲 刘淑春 主编



化学工业出版社



高职高专“十一五”规划教材

大学生心理健康教育

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

罗玲 刘淑春 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书为高职高专“十一五”规划教材。本教材根据《国家教育部、卫生部、团中央关于加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神,注重结合高职学生实际,依据高职教育独特的教育目标,体现以就业为目的的办学方向,加强实践能力和创新意识的培养。教材主要阐述了生命教育、适应心理、自我心理、学习心理、人际交往心理、情感心理、个性心理、挫折心理、爱情心理、性心理、网络心理、职业心理等内容。教材采取讲座形式安排篇章结构,每一主题讲座再分为若干小单元,每单元由导语、学习提示、案例精选、知识之窗、名人名言、阅读与思考、心理测试等内容组成,可读性强,能激发学生的学习兴趣。

本教材可作为各高等职业院校各专业进行心理健康教育的教材,也适合广大青年朋友作为心理健康维护的自学读本。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/罗玲,刘淑春主编. —北京:化学工业出版社,2009.9
高职高专“十一五”规划教材
ISBN 978-7-122-06375-5

I. 大… II. ①罗…②刘… III. 大学生-心理卫生-健康教育-高等学校:技术学院-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154405 号

责任编辑:李植峰 梁静丽 郭庆睿
责任校对:王素芹

装帧设计:史利平

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装:北京云浩印刷有限责任公司
787mm×1092mm 1/16 印张 15% 字数 416 千字 2009 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:28.00 元

版权所有 违者必究

“高职高专‘十一五’规划教材★农林牧渔系列” 建设委员会成员名单

主任委员 介晓磊

副主任委员 温景文 陈明达 林洪金 江世宏 荆 宇 张晓根
寒铁生 何华西 田应华 吴 健 马继权 张震云

委 员 (按姓名汉语拼音排列)

边静玮	陈桂银	陈宏智	陈明达	陈 涛	邓灶福	寒铁生	甘勇辉	高 婕	耿明杰
官麟丰	谷凤柱	郭桂义	郭永胜	郭振升	郭正富	何华西	胡繁荣	胡克伟	胡孔峰
胡天正	黄绿荷	江世宏	姜文联	姜小文	蒋艾青	介晓磊	金伊洙	荆 宇	李 纯
李光武	李彦军	梁学勇	梁运霞	林伯全	林洪金	刘俊栋	刘海星	刘 蕊	刘淑春
刘万平	刘晓娜	刘新社	刘奕清	刘 政	卢 颖	马继权	倪允平	欧阳素贞	潘开宇
潘自舒	彭 宏	彭小燕	邱运亮	任 平	商世能	史延平	苏允文	陶正平	田应华
王存兴	王 宏	王秋梅	王水琦	王晓典	王秀娟	王燕丽	温景文	吴昌标	吴 健
吴郁魂	吴云辉	武模戈	肖卫苹	肖文左	解相林	谢利娟	谢拥军	徐苏凌	徐作仁
许开录	闫慎飞	颜世发	燕智文	杨玉珍	尹秀玲	于文越	张德炎	张海松	张晓根
张玉廷	张震云	张志轩	赵晨霞	赵 华	赵先明	赵勇军	郑继昌	周晓舟	朱学文

“高职高专‘十一五’规划教材★农林牧渔系列” 编审委员会成员名单

主任委员 蒋锦标

副主任委员 杨宝进 张慎举 黄 瑞 杨廷桂 胡虹文 张守润
宋连喜 薛瑞辰 王德芝 王学民 张桂臣

委 员 (按姓名汉语拼音排列)

艾国良	白彩霞	白迎春	白永莉	白远国	柏玉平	毕玉霞	边传周	卜春华	曹 晶
曹宗波	陈传印	陈杭芳	陈金雄	陈 环	陈盛彬	陈现臣	程 冉	褚秀玲	崔爱萍
丁玉玲	董义超	董曾施	段鹏慧	范洲衡	方希修	付美云	高 凯	高 梅	高志花
弓建国	顾成柏	顾洪娟	关小变	韩建强	韩 强	何海健	何英俊	胡凤新	胡虹文
胡 辉	胡石柳	黄 瑞	黄修奇	吉 梅	纪守学	纪 瑛	蒋锦标	鞠志新	李碧全
李 刚	李继连	李 军	李雷斌	李林春	梁本国	梁称福	梁俊荣	林 伟	林仲桂
刘革利	刘广文	刘丽云	刘贤忠	刘晓欣	刘振华	刘振湘	刘宗亮	柳 遵	龙冰雁
罗 玲	潘 琦	潘一展	邱深本	任国栋	阮国荣	申庆全	石冬梅	史兴山	史雅静
宋连喜	孙克威	孙雄华	孙志浩	唐建勋	唐晓玲	陶令霞	田 伟	田 政	田文儒
汪玉林	王爱华	王朝霞	王大来	王道国	王德芝	王 健	王立军	王孟宇	王双山
王铁岗	王文焕	王新军	王 星	王学民	王艳立	王云惠	王中华	吴俊琢	吴琼峰
吴占福	吴中军	肖尚修	熊运海	徐公义	徐占云	许美解	薛 瑞	羊建平	于承鹤
杨平科	杨廷桂	杨卫韵	杨学敏	杨 志	杨治国	姚志刚	易 怀	张 玲	张庆霞
于显威	袁亚芳	曾 琮	曾元欣	战 忠	张春华	张桂臣	张 希	赵 娟	郑 翠
张慎举	张守润	张 响	张 欣	张 新	张 艳	张 祖	赵 彦		
周显忠	朱雅安	卓 开	卓 荣						

“高职高专‘十一五’规划教材★农林牧渔系列”建设单位

(按汉语拼音排列)

安阳工学院
保定职业技术学院
北京城市学院
北京林业大学
北京农业职业学院
本钢工学院
滨州职业学院
长治学院
长治职业技术学院
常德职业技术学院
成都农业科技职业学院
成都市农林科学院园艺研究所

重庆三峡职业学院
重庆水利电力职业技术学院
重庆文理学院
德州职业技术学院
福建农业职业技术学院
抚顺师范高等专科学校
甘肃农业职业技术学院
广东科贸职业学院
广东农工商职业技术学院
广西百色市水产畜牧兽医局
广西大学
广西农业职业技术学院
广西职业技术学院
广州城市职业学院
海南大学应用科技学院
海南师范大学
海南职业技术学院
杭州万向职业技术学院
河北北方学院
河北工程大学
河北交通职业技术学院
河北科技师范学院
河北省现代农业高等职业技术学院
河南科技大学林业职业学院
河南农业大学
河南农业职业学院

河西学院
黑龙江农业工程职业学院
黑龙江农业经济职业学院
黑龙江农业职业技术学院
黑龙江生物科技职业学院
黑龙江畜牧兽医职业学院
呼和浩特职业学院
湖北生物科技职业学院
湖南怀化职业技术学院
湖南环境生物职业技术学院
湖南生物机电职业技术学院
吉林农业科技学院
集宁师范高等专科学校
济宁市高新技术开发区农业局
济宁市教育局
济宁职业技术学院
嘉兴职业技术学院
江苏联合职业技术学院
江苏农林职业技术学院
江苏畜牧兽医职业技术学院
金华职业技术学院
晋中职业技术学院
荆楚理工学院
荆州职业技术学院
景德镇高等专科学校
丽水学院
丽水职业技术学院
辽东学院
辽宁科技学院
辽宁农业职业技术学院
辽宁医学院高等职业技术学院
辽宁职业学院
聊城大学
聊城职业技术学院
眉山职业技术学院
南充职业技术学院
盘锦职业技术学院
濮阳职业技术学院
青岛农业大学

青海畜牧兽医职业技术学院
曲靖职业技术学院
日照职业技术学院
三门峡职业技术学院
山东科技职业学院
山东理工职业学院
山东省贸易职工大学
山东省农业管理干部学院
山西林业职业技术学院
商洛学院
商丘师范学院
商丘职业技术学院
深圳职业技术学院
沈阳农业大学
沈阳农业大学高等职业技术学院
苏州农业职业技术学院
温州科技职业学院
乌兰察布职业学院
厦门海洋职业技术学院
仙桃职业技术学院
咸宁学院
咸宁职业技术学院
信阳农业高等专科学校
延安职业技术学院
杨凌职业技术学院
宜宾职业技术学院
永州职业技术学院
玉溪农业职业技术学院
岳阳职业技术学院
云南农业职业技术学院
云南热带作物职业学院
云南省曲靖农业学校
云南省思茅农业学校
张家口教育学院
漳州职业技术学院
郑州牧业工程高等专科学校
郑州师范高等专科学校
中国农业大学

《大学生心理健康教育》编写人员

主 编 罗 玲 刘淑春

副 主 编 唐 磊 王同军

参编人员（按姓名汉语拼音排列）

陈丽华 （滨州职业学院）

陈运喜 （湖南环境生物职业技术学院）

胡晴欣 （山东理工职业学院）

贾文华 （商丘师范学院）

李 燕 （滨州职业学院）

刘淑春 （湖南环境生物职业技术学院）

罗 玲 （济宁职业技术学院）

唐 磊 （济宁学院）

王同军 （滨州职业学院）

王屹波 （常德职业技术学院）

张春梅 （山东理工职业学院）

序

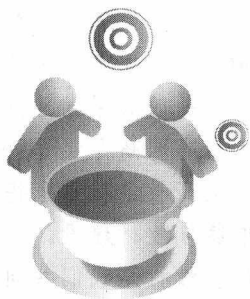
当今,我国高等职业教育作为高等教育的一个类型,已经进入到以加强内涵建设,全面提高人才培养质量为主旋律的发展新阶段。各高职高专院校针对区域经济社会的发展与行业进步,积极开展新一轮的教育教学改革。以服务为宗旨,以就业为导向,在人才培养质量工程建设的各个侧面加大投入,不断改革、创新和实践。尤其是在课程体系与教学内容改革上,许多学校都非常关注利用校内、校外两种资源,积极推动校企合作与工学结合,如邀请行业企业参与制定培养方案,按职业要求设置课程体系;校企合作共同开发课程;根据工作过程设计课程内容和改革教学方式;教学过程突出实践性,加大生产性实训比例等,这些工作主动适应了新形势下高素质技能型人才培养的需要,是落实科学发展观,努力办人民满意的高等职业教育的主要举措。教材建设是课程建设的重要内容,也是教学改革的重要物化成果。教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》(教高[2006]16号)指出“课程建设与改革是提高教学质量的核心,也是教学改革的重点和难点”,明确要求要“加强教材建设,重点建设好3000种左右国家规划教材,与行业企业共同开发紧密结合生产实际的实训教材,并确保优质教材进课堂。”目前,在农林牧渔类高职院校中,教材建设还存在一些问题,如行业变革较大与课程内容老化的矛盾、能力本位教育与学科型教材供应的矛盾、教学改革加快推进与教材建设严重滞后的矛盾、教材需求多样化与教材供应形式单一的矛盾等。随着经济发展、科技进步和行业对人才培养要求的不断提高,组织编写一批真正遵循职业教育规律和行业生产经营规律、适应职业岗位群的职业能力要求和高素质技能型人才培养的要求、具有创新性和普适性的教材将具有十分重要的意义。

化学工业出版社为中央级综合科技出版社,是国家规划教材的重要出版基地,为我国高等教育的发展做出了积极贡献,曾被新闻出版总署领导评价为“导向正确、管理规范、特色鲜明、效益良好的模范出版社”,2008年荣获首届中国出版政府奖——先进出版单位奖。近年来,化学工业出版社密切关注我国农林牧渔类职业教育的改革和发展,积极开拓教材的出版工作,2007年底,在原“教育部高等学校高职高专农林牧渔类专业教学指导委员会”有关专家的指导下,化学工业出版社邀请了全国100余所开设农林牧渔类专业的高职高专院校的骨干教师,共同研讨高等职业教育新阶段教学改革中相关专业教材的建设工作,并邀请相关行业企业作为教材建设单位参与建设,共同开发教材。为做好系列教材的组织建设与指导服务工作,化学工业出版社聘请有关专家组建了“高职高专‘十一五’规划教材★农林牧渔系列建设委员会”和“高职高专‘十一五’规划教材★农林牧渔系列编审委员会”,拟在“十一五”期间组织相关院校的一线教师和相关企业的技术人员,在深入调研、整体规划的基础上,编写出版一套适应农林牧渔类相关专业教育的基础课、专业课及相关外延课程教材——“高职高专‘十一五’规划教材★农林牧渔系列”。该套教材将涉及种植、园林园艺、畜牧、兽医、水产、宠物等专业,于2008~2009年陆续出版。

该套教材的建设贯彻了以职业岗位能力培养为中心，以素质教育、创新教育为基础的教育理念，理论知识“必需”、“够用”和“管用”，以常规技术为基础，关键技术为重点，先进技术为导向。此套教材汇集众多农林牧渔类高职高专院校教师的教学经验和教改成果，又得到了相关行业企业专家的指导和积极参与，相信它的出版不仅能较好地满足高职高专农林牧渔类专业的教学需求，而且对促进高职高专专业建设、课程建设与改革、提高教学质量也将起到积极的推动作用。希望有关教师和行业企业技术人员，积极关注并参与教材建设。毕竟，为高职高专农林牧渔类专业教育教学服务，共同开发、建设出一套优质教材是我们共同的责任和义务。

介晓磊

2008年10月



前言

健康是人类社会永恒的主题，是人们的基本需求。真正的全面的健康是“身心健康”，健康的心理是人生幸福、事业成功的前提。世界知名的成功学专家拿破仑·希尔曾说过：“一切的成就，一切的财富，都始于健康的心理。”

随着我国社会经济的快速发展、生活节奏的加快、工作竞争的激烈化，现代人的心理压力和负担也在加重，大学生的心理健康问题日益成为当今社会最突出的问题之一，备受社会关注。耳闻目睹我国高校中因学生心理失衡而引发的一些令人惋惜的事件，深深感受到加强大学生心理健康教育，全面提升大学生心理素质与健康水平的紧迫性和重要性。

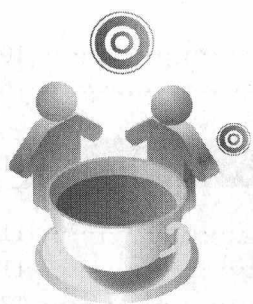
在高职教育迅速发展的背景下，高职招生数量已占高等教育的半壁江山。高职教育有自己独特的培养目标和功能定位，高职学生作为一个群体也有自身的心理特点，既不同于中职生，又区别于本科生。从中学迈入高职校园，新的生活对于学子们来说是一段令人兴奋的时光，但其中也可能充满压力，遭遇困难、挫折和迷惘。怎样适应大学生活？怎样处理新的人际关系？怎样提高学习效率？怎样处理个人成长中的问题与挑战？这些问题处理不好，将影响到当前学业乃至今后人生的发展。

本教材根据《国家教育部、卫生部、团中央关于加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神，注重结合高职教育培养目标和高职学生实际，体现以就业为导向的办学方向，兼顾理论体系的科学性和完整性，加强实践能力和创新意识的培养，同时突出案例分析，辅以心理测试量表，增强可读性、趣味性和实用性，尽量引用最新研究资料和文献，激发学生的学习兴趣，全面提高学生心理素质。教材主要分析了高职院校学生在校期间可能遇到的一些心理问题，阐述了适应心理、自我心理、学习心理、人际交往心理、情感心理、个性心理、挫折心理、爱情心理、性心理、网络心理、职业心理、生命教育等内容，采取讲座形式安排篇章结构，每一主题讲座再分为若干小单元，每单元由导语、学习提示、案例精选、知识之窗、名人名言、阅读与思考、心理测试等内容组成，希望能够激发学生的学习兴趣，帮助学生心理向更加健全和成熟的方向发展，走向人生成功之路。

本教材可作为各高等职业院校各专业进行心理健康教育的教材，也适合广大青年朋友作为心理健康维护的自学读本。需要说明的是，本书所附心理测试卷的测试结果具有相对性，希望同学们将测试结果仅作为一种参考。

参加本教材编写的人员有：刘淑春（第一篇和第十三篇）、唐磊（第二篇）、王同军（第五篇和第十一篇）、罗玲和李燕（第三篇）、胡晴欣（第四篇）、陈运喜（第六篇）、张春梅（第七篇）、贾文华（第八篇和第十二篇）、陈丽华（第九篇）、王屹波（第十篇）。全书最后由罗玲和唐磊负责统稿、修改、定稿。

由于编者水平所限，疏漏及不妥之处在所难免，敬请各位读者和专家指正。



目 录

第一篇	适应与发展	001
第一讲	健康与心理健康	001
第二讲	现代社会与大学生的适应与发展	008
第三讲	积极适应大学新环境	011
第二篇	自我与潜能	017
第一讲	自我意识与心理素质	017
第二讲	认识自我与悦纳自我	023
第三讲	完善自我与潜能发挥	028
第三篇	学习与成才	038
第一讲	高职阶段学习的特点	038
第二讲	学会有效学习	045
第三讲	创新思维与创造力	051
第四篇	人际交往	057
第一讲	全面理解人际交往	057
第二讲	人际交往的原则与技巧	063
第三讲	大学生常见人际交往问题及应对	069
第五篇	情绪与情感	075
第一讲	情绪情感概述	075
第二讲	大学生常见情绪问题	081
第三讲	学会管理自己的情绪	087
第六篇	人格与个性	093
第一讲	人格概述	093

第二讲	常见的不良个性及人格障碍	100
第三讲	完善个性 健全人格	106

第七篇 挫折与应对 112

第一讲	挫折的产生及影响	112
第二讲	心理防御机制	118
第三讲	正确应对挫折	123

第八篇 友谊与爱情 130

第一讲	友谊的价值与培养	130
第二讲	理解与认知爱情	137
第三讲	爱情挫折及其调适	144

第九篇 大学生性健康教育 153

第一讲	性心理发展及表现	153
第二讲	大学生常见的性心理问题及调适	160

第十篇 网络心理 168

第一讲	网络与生活	168
第二讲	大学生常见网络心理问题	173
第三讲	网络心理问题的调适	179

第十一篇 择业与创业 185

第一讲	大学生职业生涯设计	185
第二讲	树立正确的择业观与创业观	192
第三讲	大学生求职择业的方法与技巧	197

第十二篇 生命与生命教育 206

第一讲	认知人之生命	206
第二讲	解读生命意义	212
第三讲	实施生命教育	219

第十三篇 大学生常见心理障碍及调适 227

第一讲	大学生常见心理问题和心理障碍	227
第二讲	心理健康的自我调适与心理问题的防治	232

参考文献 241

第一篇

适应与发展

第一讲 健康与心理健康

导语

随着社会的进步,人类物质生活水平逐渐提高,在基本的生存和温饱问题得到解决之后,心理问题便显示出来。同时,伴随着医学科学的进步,人类卫生习惯和生活条件的改善,许多昔日严重危及人类生命的疾病已经得到有效的治疗和控制。人类的平均寿命延长,各种生理疾病对于生命的威胁不再像过去那样严峻,而心理状况对于生命质量的影响则日益突出。特别是在急剧变化、发展迅速的现代社会,快节奏的生活和激烈的竞争对于人的心理素质提出了更高的要求,人们普遍承受着比以往沉重得多的心理压力,各种心理障碍和心理疾病也比过去出现得更加频繁,并呈现出不断增长的趋势,对于个人幸福和社会发展形成了明显的威胁。

世界各国的经验表明,社会的现代化程度越高,发展速度越快,人类的心理健康问题的意义也就越突出。在20世纪,心理健康问题首先在发达国家引起了人们的注意。随着时代的发展和改革的深入,我国社会成员的心理健康问题也正在逐渐显示出其严重性,并且日益引起人们的重视。大学生要努力成才,就要十分关注心理素质问题。因为这是完成学习任务、实现人生理想和成才目标的重要保障。

学习提示

健康是大学生学业有成、事业成功、生活幸福的保障,有了健康就有了希望,有了希望就有了一切。当今的健康概念包括哪些内涵呢?心理健康教育对于大学生的个人发展有什么意义呢?大学生对此多一些了解,这对于自己的全面发展有着重要意义。

案例精选

有一则寓言这样说:在那久远得不能再久远的年代,诸神造出人。当他们发现人是如此的聪慧,无所



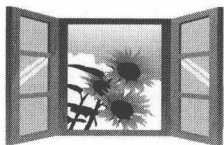
不能，居然跟他们差不多时，他们害怕了。于是，几个合伙造人的神就集中在一起开了一个紧急会议，研究如何把人的最珍贵的东西收起来。这个意见当然大家都同意，但收起来的东西该藏在哪儿呢？为此，他们大伤脑筋。有的说，把它藏到最高的山顶上，但担心人还是能爬上去拿到；又有神建议，把它藏在最深的海里，马上就有反对意见，说人肯定也会想办法找到。最后，他们想出了一个绝妙的办法：放在人自己身上，放在人的心里！

这则寓言告诉我们，一个人真正的富有是精神的富有，真正的力量是精神的力量。一切财富和成就均始于健康的心理，取决于一个人的精神状态。今天我们做任何事，如果要想取得成功，良好的心理素质是关键。

名人名言

保持健康，这是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。

——富兰克林



知识之窗

一、新的健康观

1. 健康新概念

健康是一个动态的概念。人类的健康观是随着社会的发展和生活水平的提高而不断变化的。20世纪以前，人们对健康的认识就是不生病，仅此而已。理论研究与实践证明，人应是生理、心理与社会层面的统一体。人不仅仅是一个生物体，而且是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。

1984年，世界卫生组织（WHO）在其《宪章》中提出了著名的“健康新概念”：“健康不仅是肌体的强健和没有疾病，而且是生理上、心理上和社会方面的完好状态。”1989年其又进一步把健康规定为“躯体健康，生理健康，社会适应良好”。这是世界公认的对健康的标准定义，此定义突出强调了人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割。

1990年，世界卫生组织在对健康定义的阐述中，又在此基础上增加了“道德健康”。所谓道德健康，就是指不能损害他人利益来满足自己的需要，能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为，具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和能力的。

10年后，即2000年，世界卫生组织又提出了“合理膳食，戒烟，心理健康，克服紧张压力，体育锻炼”的促进健康新准则。

世界卫生组织关于健康概念的发展变化，体现了对健康的比较全面的认识。这是一种整体的、积极向上的健康观，表明人们传统的健康思维发生了变化，明确指出了只有在躯体健康、心理健康、社会良好适应能力和道德健康、生殖健康五方面都具备，才算得上是真正意义上的健康。健康概念的发展变化，说明了人类对健康的重视程度和生活质量的不断提高。

2. 健康新标准

根据健康新概念，WHO制定了新的健康标准，即“五快”（机体健康）和“三良好”（精神健康）。

“五快”是指：

吃得快——进餐时，有良好的食欲，不挑剔食物，并能很快吃完一顿饭。

排得快——一旦有便意，能很快排泄完大小便，而且感觉良好。

睡得快——有睡意，上床后能很快入睡，且睡得好，醒后头脑清醒，精神饱满。



说得快——思维敏捷，口齿伶俐。

走得快——行走自如，步履轻盈。

“三良好”是指：

个性人格良好——情绪稳定，性格温和；意志坚强，感情丰富；胸怀坦荡，豁达乐观。

处世能力良好——观察问题客观、现实，具有较好自控能力，能适应复杂的社会环境。

人际关系良好——助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

随着社会的进步和医学科学的发展，生物-心理-社会医学模式逐渐取代了传统的生物医学模式，人们对健康含义的理解也越来越深刻。近年来，世界卫生组织又提出了衡量人体健康的一些具体标准：

- ① 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- ② 处事乐观，态度积极，乐于承担任务，不挑剔；
- ③ 善于休息，睡眠良好；
- ④ 应变能力强，能适应各种环境的变化；
- ⑤ 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
- ⑥ 体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调；
- ⑦ 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- ⑧ 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
- ⑨ 头发光洁，无头屑；
- ⑩ 肌肉、皮肤富弹性，走路轻松。

3. 全面理解和把握健康的内涵

根据世界卫生组织的定义，一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才算是完全健康的人。全面理解和把握健康的内涵，就要认识到：

第一，健康是人的基本人权，它与人的生命权、财产权等一样不容侵犯。健康是每位公民的权利和义务，因此要求个体具备主宰自己命运的能力。

第二，健康是生理健康与心理健康的统一，二者是相互联系，密不可分的。当人的生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒，从而导致心理不适；同样，长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适。因此，健全的心理与健康的身体是相互依赖、相互促进的。

第三，健康不仅仅是个体的一种需求，也是保证社会稳定的重要条件。社会是由人构成并通过个体发挥作用的，人是构成社会存在的先决条件。因此，社会必然要通过个人的健康来支持，以保证社会健康稳定地发展，这样维护和保证社会的健康也就成为每个人的责任和义务，所以，不仅要提高健康的社会地位，而且在价值取向上需要培养人们共同的社会健康观。

大学生在社会生活中应正确理解健康的含义，按照现代健康标准，有意识地培养自己的健康意识，全面提高自己的身心素质，促进个体身心和谐发展，形成健全的人格，以强健的体魄、健康的心态迎接学习和工作的挑战。

二、心理健康

1. 心理健康的含义

心理健康已成为完整健康概念中一个不可缺少的重要组成部分。心理健康的概念是随时代的变迁、社会文化因素的影响而不断变化的。迄今为止，关于心理健康还没有一个统一的概念，国内外学者一般认同心理健康标准的复杂性，认为其既有文化差异，也有个体差异。从广义上讲，心理健康是指人的一种持续的心理状态，是人们对客观环境具有高效、快乐的适应状况；从狭义上讲，心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态，主要包括发育正



常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志，良好的性格及和谐的人际关系等。

心理学家 H. B. English 认为，心理健康是指一种持续的心理状态，当事者在此种情况下能作良好适应，具有生命的活力，而且能充分发展其身心的潜能，这是一种积极的、丰富的情况，不仅是免于心理疾病而已。

社会学家 W. W. Boehm 认为，心理健康就是合乎某一水准的社会行为。一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐。

个体成长观 (personal growth) 的学者把心理健康解释为人的积极的心理品质和潜能的最为完整的发展，认为心理潜能的最佳发展取决于人在一生中是否能够成就某种事业。

《简明不列颠百科全书》将心理健康解释为：个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，而不是指绝对的十全十美。

我们认为，心理健康是相对于生理健康而言的，表现为心理和社会方面的适应与完好的一种状态。即：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，情绪稳定，行为适度，具有协调人际关系和适应环境的能力，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。

2. 心理健康的标准

关于心理健康的标准，国际心理卫生组织在 1946 年第三届国际心理卫生大会上将其划分为四个方面：①身体、智力、情绪十分调和；②适应环境，人际关系和谐，并能彼此谦让；③有幸福感；④在工作和职业中能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

世界卫生组织将心理健康的标准划分为三个方面：①人格完整、自我感觉良好、情绪稳定，积极的情绪多于消极的情绪，并有较好的自我控制能力，能保持心理上的平衡；②有比较充分的安全感，在自己所处的环境中能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎和信任；③对未来有明确的生活目标，切合实际地不断进取，有理想和事业上的追求。

不同的学科也从自身的角度对心理健康标准提出不同的看法，如社会学是以社会规范作为标准，如果一行为符合社会公认的规范，则是健康的，偏离公认的社会规范则被视为不健康或异常；医学上把没有心理疾病症状的人认为是健康的，否则被判定为心理不健康。由于医学标准侧重在健康的病理方面，因此显得其所界定的范围过窄。

根据大学生这一特殊社会群体的生理、心理和社会角色特征，我们认为大学生心理健康标准主要应包括以下内容。

(1) 正常的认知能力 认知指人对事物认识与理解的心理历程，包括知觉、记忆、思维、想象、学习、语言理解和产生等心理现象。正常的认知能力要求具有敏锐的感知能力、较强的记忆力、良好的思维力、丰富的想象力，语言表达清楚，理解力强。

(2) 情绪健康 情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。具体表现为乐观开朗，充满热情，富有朝气，满怀自信，对生活充满希望，善于控制和调节自己的情绪，既能克制约束，又能适度宣泄，不过分压抑，情绪反应正常等。

(3) 意志健全 意志是推动人们采取各种行动，克服难以达到预定目标的心理过程。意志健全者为实现预定目标在行动中能表现出较多的自觉性、果断性、顽强性、自制力，能机智灵活地克服困难，坚韧不拔，持之以恒，不受外界诱惑。意志不健全者则表现为不良习惯多而难以改正，缺乏主动性，优柔寡断，轻率鲁莽，害怕困难，顽固执拗，易受暗示，容易更换目标，甚至一曝十寒等。

(4) 自我评价恰当 自我评价是指一个人对自己的身心状况、能力和特点，以及自己所处的地位、与他人及社会关系的认识和评价。一个心理健康的人能体验到自己存在的价值，对自己的能力、性格、优缺点等能做出恰当的客观评价；同时，能接受自己，对自己抱有正



确的态度,不骄傲也不自卑。心理不健康的人常缺乏自知之明,对自己的优缺点缺乏正确的评价,有的自高自大、自我欣赏,有的则自怨自艾,甚至自暴自弃。

(5) 人格完整 人格指一个人所具有的稳定的心理特质的独特综合。人格完整指具有健全统一的人格,即心理和行为和谐统一的人格。人格完整表现为:人格要素无明显的缺陷和偏差;具有正确的自我意识;人生观正确,并以此支配自己的心理与行为;人格相对稳定。如果一个爽朗、乐观、外向的大学生无缘无故地突然变得沉闷、悲观、内向,那就有可能是他的人格健康出现了问题。

(6) 人际关系良好 人际关系良好既是心理健康的标准之一,也是维护心理健康发展的重要条件。心理健康的人乐于与人交往,能充分认识到与人交往的重要作用,富有同情心,对人友善,理解、悦纳他人,能采取恰当的方式与他人沟通,交往中不卑不亢,人际关系比较和谐。心理不健康的大学生时常表现出人际交往障碍,对人与人交往缺乏正确的认识,不能采取恰当的方式与他人交往,结果人际关系紧张,缺乏知心朋友,使自己游离于群体之外。

(7) 社会适应良好 社会适应指对社会环境中的一切刺激能作出恰当正常反应。心理健康的大学生能适应生活环境的变化,与现实保持良好的接触,不回避现实,能主动面对各种挑战,妥善处理环境与自身的关系,创造条件使自己始终处于有利环境中。心理不健康的大学生则在新环境的适应方面显得更为困难,不能正确应对现实中的变化与挫折。

3. 高职生的心理健康教育

随着社会的发展,每个人都能感受到,社会在急剧变化,压力在增大,从儿童到老年,从贫困人群到富裕人群,任何人都无法摆脱心理问题的侵袭。这是社会发展的规律,西方国家在发展进程中也是如此。弗洛伊德认为,社会的文明发展程度越高,人类的心理压力就越大。在这个充满竞争的社会里,高职生普遍面临越来越多的人际交往、学业负担、择业就业等问题。如果这些问题没有得到及时适当的解决,便有可能引起心理困扰,从而导致很多消极行为的产生,甚至发生休学、自杀、凶杀等恶性事件。

著名心理健康学者马斯洛指出,“心理健康比生理健康更重要。”美国心理学家曾对15000名超常儿童进行了几十年追踪研究,将其中最成功的150名与最不成功的150名做了详细比较,发现他们在智力上没有大的不同,他们最大的差别在于情感、社会适应力、自信心、坚持力等心理素质方面。非智力因素是人才成功的主要因素。一切的智慧、成就、财富和幸福都始于健康的心理。

心理健康教育不是只针对有心理问题和困扰的学生,它对每一个学生的成长发展都有重要意义。如同医学与人们的关系,不只是生病才需要医生,预防和保健更重要。每个人在不同的年龄阶段都有心理发展方面的问题,做好心理保健,不仅仅是为了减少心理障碍的发生、预防和治疗心理疾病,更有助于潜能开发、人格健全、加深自我认识、增强适应能力。

21世纪对人才的要求更高,不仅要有好的身体、一定的文化知识和技能,还要有良好的适应能力和健全的人格。作为一名高职学生,只有好成绩,却不懂与人交往,是个寂寞的人;只有高智商,却不懂得控制情绪,是个危险的人;只有推理能力,却不了解自己,是个迷惘的人。因此,高职生心理健康教育的目标,就是帮助高职生追求一种更积极的人生境界,更高层次的适应和更充分的自我实现,促进全面发展。



阅读与思考

《狐狸与葡萄》寓言新编

盛夏酷暑,几只口干舌燥的狐狸来到一片葡萄园。一串串又大又紫、晶莹剔透的葡萄挂满枝头。众狐



狸馋涎欲滴，急不可耐地争相跃起。无奈葡萄架太高，哥儿几个使尽浑身解数，葡萄依然可望不可即。

狐狸 A 在葡萄架下转了几圈，找不到可攀援之处，环顾四周又无梯子可用，于是摇了摇头，说了一句“这葡萄一定很酸”，咽了咽口水，哼着小曲走开了。

狐狸 B 一边笑 A 没出息，一边高喊着：“下定决心，不怕万难，吃不到葡萄死不瞑目”，一下又一下，跳个没完，终因劳累过度，瞪着双眼，死在葡萄架下。

狐狸 C 跳了几下吃不到，便大发其火：“谁这么缺德，把葡萄架搞得这么高？成心与老子过不去，真可恨！”葡萄园主人听到狐狸的骂声，一锄头将其打倒，让他永世不得翻身。

狐狸 D 愤愤不平地离开葡萄架，越想越憋气，“连葡萄都吃不到，活着还有什么意思呢？”于是，找个藤萝，将脖子一套，含恨而死。

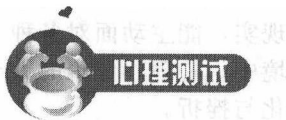
狐狸 E 闷闷不乐地回到了家，整日愁眉苦脸，唉声叹气，最终抑郁成疾，患癌症而死。

狐狸 F 一气之下精神失常，蓬头垢面，满街游逛，口中念念有词“吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮……”

（资料来源：北京师范大学心理系郑日昌教授）

思考：

如果是你，面对高高的葡萄，你愿意做哪一只狐狸呢？你还有其他选择吗？



心理测试

你的心理健康吗？

下面是一个帮助你了解自己心理健康状况的测试问答。测试共有 70 个问题，请对照自己的情况，基本符合的记 2 分，有点符合的记 1 分，不符合的记 0 分，不清楚的也记 0 分。回答时不必仔细考虑，要尽快回答。

1. 如果周围有喧闹声，不能马上睡着。
2. 常常怒气陡生。
3. 梦中所见与平时所想的不谋而合。
4. 习惯与陌生人谈笑自如。
5. 经常精神萎靡。
6. 常常希望好好改变一下生活环境。
7. 不愿意破除以前的规矩。
8. 稍稍等人一会儿就急得不得了。
9. 常常感到头有紧箍感。
10. 对周围很小的声音也会注意到。
11. 很少有哀伤的心情。
12. 常常思考将来的事情并感到不安。
13. 孤独一人时常常心烦意乱。
14. 自以为从不对人说谎。
15. 常常有担心环境不安全的情形。
16. 经常担心别人对自己的看法。
17. 经常以为自己的行为受别人支配。
18. 做以自己为主的事情，常常非常活跃，全无倦意。
19. 常常担心发生地震和火灾。
20. 希望过与别人不同的生活。
21. 自以为从不怨恨他人。
22. 失败后，会长时间地陷于颓丧的心情。
23. 兴奋时常常会突然神志昏迷。
24. 即使最近发生了什么事，也往往毫不在乎。
25. 常常为一点小事而十分激动。