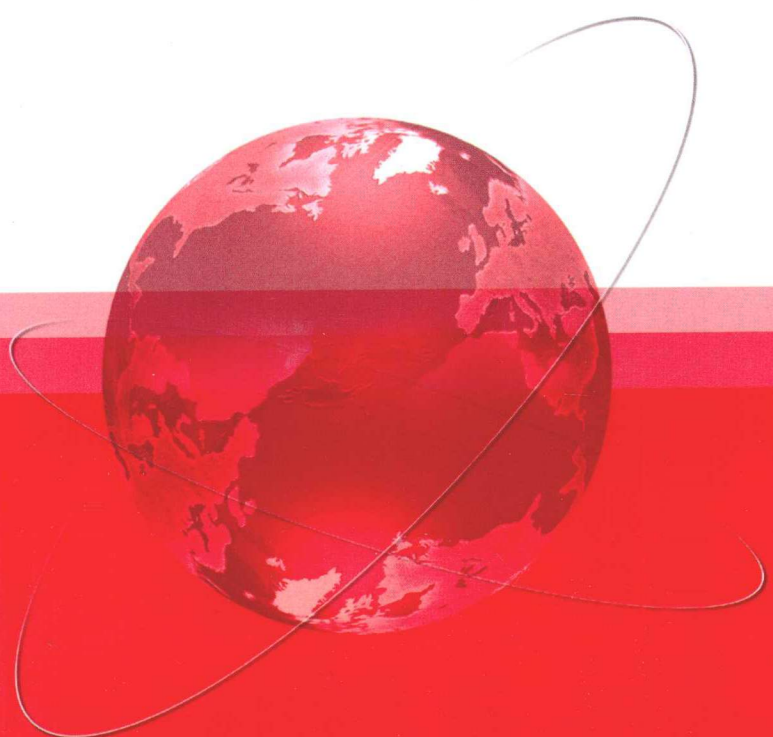




21世纪高职高专规划教材

(公共基础课)

大学生身心健康教育



王德才

主编



配电子教案



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

21 世纪高职高专规划教材
(公共基础课)

大学生身心健康教育

主 编 王德才
副主编 孙 光 于大澎
参 编 王丹利 王 力 曹晶珠 刘月平
冷宪龙 邱溪媛 王 强



机械工业出版社

本书是根据教育部关于“大学生健康教育基本要求”，针对高职高专院校学生身心健康的特点和思想实际编写的，具有一定的理论性和实用性。

本书分为心理健康和生理健康两大部分，具体内容包括：心理健康总论，大学生心理挫折与调适，情绪与心理健康，人际关系的钥匙，学习心理，健全人格的塑造，大学生的常见情感问题，职业生涯规划，健康和健康教育，大学生用脑、起居、用眼卫生及计算机使用与健康，大学生合理营养与饮食卫生常识，青春期内分泌及性传播疾病，常见传染病的防治知识，常见疾病的防治知识，急救常识，药物的基本知识等内容。

本书内容贴近大学生学习生活，适合学生阅读，可以作为大学生健康教育的教材，也可以作为教师教学参考书。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生身心健康教育/王德才主编. —北京：机械工业出版社，2009.7

21 世纪高职高专规划教材(公共基础课)

ISBN 978 - 7 - 111 - 27452 - 0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 103192 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：余茂祚 责任编辑：李秀玲

版式设计：张世琴 责任校对：张莉娟

封面设计：赵颖喆 责任印制：乔宇

北京京丰印刷厂印刷

2009 年 7 月第 1 版 · 第 1 次印刷

169mm × 239mm · 21.5 印张 · 416 千字

0 001—4 000 册

标准书号：ISBN 978 - 7 - 111 - 27452 - 0

定价：29.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

销售服务热线电话：(010) 68326294

购书热线电话：(010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线电话：(010) 68354423

封面无防伪标均为盗版

前 言

为了贯彻落实中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《学校卫生工作条例》以及教育部、团中央关于加强学生心理健康教育工作的指示精神,结合大学生健康教育的实际,我们组织编写了《大学生身心健康教育》一书,以适应学校开展健康教育工作的实际需要,落实德、智、体全面发展的教育方针,增强学生的健康意识,提高学生的身心健康水平及适应社会的能力。

《大学生身心健康教育》共有16章内容,包括心理健康和生理健康两部分。本书针对职业院校学生的学习生活现状,从大学生的心理健康到常见疾病的预防,作了认真分析和指导。本书章节分明、内容丰富,针对性强,具有可读性和实用性,可以作为大学生的健康教育讲座教材和课堂教学试用教材。

参加本书编写的有辽宁机电职业技术学院的王德才、王丹利、孙光、于大渤和邱溪媛;辽东学院医学院的王力和曹晶珠;丹东市妇女儿童医院的刘月平和丹东市振兴区第四人民医院的冷宪龙、王强等。全书由王德才负责框架结构的安排以及统稿和定稿工作。

由于编者水平有限,时间仓促,书中不妥之处在所难免,诚恳地希望读者批评指正,以便今后进一步修改和完善。

编 者

21 世纪高职高专规划教材

编 委 会 名 单

编委会主任 王文斌

编委会副主任 (按姓氏笔画为序)

王建明	王明耀	王胜利	王寅仓	王锡铭
刘 义	刘晶磷	刘锡奇	杜建根	李向东
李兴旺	李居参	李麟书	杨国祥	余党军
张建华	茆有柏	秦建华	唐汝元	谈向群
符宁平	蒋国良	薛世山	储克森	

编委会委员 (按姓氏笔画为序, 黑体字为常务编委)

王若明	田建敏	成运花	曲昭仲	朱 强
刘 莹	刘学应	许 展	严安云	李连邨
李学锋	李选芒	李超群	杨 颀	杨群祥
杨翠明	吴 锐	何志祥	何宝文	余元冠
沈国良	张 波	张 锋	张福臣	陈月波
陈向平	陈江伟	武友德	林 钢	周国良
宗序炎	赵建武	恽达明	俞庆生	晏初宏
倪依纯	徐炳亭	徐铮颖	韩学军	崔 平
崔景茂	焦 斌			

总 策 划 余茂祚

目 录

前言

第1章 心理健康总论 1

1.1 心理学基础知识 1

1.2 健康与心理健康 4

1.3 大学生心理健康概述 6

思考题 14

第2章 大学生心理挫折与

调适 15

2.1 挫折概述 15

2.2 心理防御机制 20

2.3 大学生挫折的承受与 应对 24

思考题 31

第3章 情绪与心理健康 33

3.1 情绪概述 33

3.2 大学生常见的情绪 困扰 36

3.3 情绪的自我管理与 调节 47

思考题 54

第4章 人际关系的钥匙 57

4.1 大学生人际关系与人际 交往 57

4.2 大学生的人际交往特点及 存在的问题 61

4.3 改善人际关系的方法 65

思考题 69

第5章 学习心理 71

5.1 学习与学习心理 71

5.2 学习与心理健康的

关系 78

5.3 大学生学习方法与学习

能力的培养 85

思考题 94

第6章 健全人格的塑造 95

6.1 人格概述 95

6.2 能力、气质与性格 96

6.3 人格的优化 105

思考题 112

第7章 大学生的常见情感

问题 116

7.1 友谊 116

7.2 亲情 120

7.3 爱情 124

7.4 大学生的性心理健康 维护 136

思考题 143

第8章 职业生涯规划 147

8.1 职业及相关内容

介绍 147

8.2 如何进行职业规划 151

8.3 大学生必备的职业 素养 156

思考题 164

第9章 健康和健康教育 166

9.1 健康概述 166

9.2 不良的生活方式对健康的 危害及对策 172

9.3 健康教育 177

思考题 180

第 10 章 大学生用脑、起居、 用眼卫生及计算机使用 与健康	181	思考题	251
10.1 用脑卫生	181	第 14 章 常见疾病的防治	252
10.2 起居卫生	188	知识	252
10.3 用眼卫生	193	14.1 常见症状和体征的识别 与处理	252
10.4 计算机使用与健康	196	14.2 常见疾病	260
思考题	200	思考题	284
第 11 章 大学生合理营养与 饮食卫生常识	201	第 15 章 急救常识	285
11.1 食物中的营养素及其 功能	201	15.1 危害因素	285
11.2 大学生的合理膳食和 营养	207	15.2 生命体征观测	286
11.3 食源性疾病预防	210	15.3 常用的急救方法	290
思考题	212	15.4 意外事故的急救 方法	295
第 12 章 青春期的卫生及性 传播疾病	213	思考题	309
12.1 青春期的生理特征及 卫生	213	第 16 章 药物的基本知识	310
12.2 青春期的心理	218	16.1 药物的作用及其有关 知识	310
12.3 常见性传播疾病	225	16.2 药物的体内过程	313
思考题	230	16.3 常见药物的基本 知识	314
第 13 章 常见传染病的防治	231	思考题	324
知识	231	附录	325
13.1 传染病概述	231	附录 A 学校卫生工作 条例	325
13.2 常见传染病	233	附录 B 普通高等学校招生体检 工作指导意见	329
		附录 C 献血常识	331
		参考文献	334

第 1 章 心理健康总论

1.1 心理学基础知识

1.1.1 什么是心理学

心理学是研究心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。心理学主要研究个体心理,包括认知、情绪和动机、能力和人格。

1.1.2 心理学的历史及主要流派

德国著名心理学家艾宾浩斯说过:“心理学有一个很长的过去,却只有一个短暂的历史。”这句话准确地概括了心理学发展的历史事实。

自古以来,人们对心理现象有着浓厚的兴趣,古代中外哲学家、思想家在说明物质和意识之间的关系的时侯,都阐述过他们对心理现象的观点。有些学者通过观察和总结自己的经验,发现一些带有规律性的现象。这些思想观点和发现,有些至今仍有参考价值,甚至今天看来仍然是正确的。例如,孔子说:“性相近也,习相远也。”也就是说,他认为人生而具有的本性是相近的,后来的生活才造成人和人之间很大的差距。在西方,两千多年前,古希腊的哲学家、医生希波克拉底把人分为四种类型,不同类型的人有不同的特征,这一说法一直沿用至今。

1. 科学心理学的诞生及构造主义心理学 冯特于 1879 在德国莱比锡大学建立了世界上第一个心理实验室,用自然科学的方法研究各种最基本的心理现象,使心理学开始从哲学中脱离出来,成为一门独立的科学。它标志着科学心理学的诞生,冯特因此被称为心理学的始祖。冯特用实验的方法来分析人的心理结构,冯特的心理学因此被称为构造主义心理学。构造主义心理学主要研究的是意识的结构,认为意识的内容可以分解为基本的元素,把心理分解成一些基本元素后,再逐一找出它们之间的关系和规律,就可以达到理解心理实质的目的。这一学派强调内省方法,认为了解人们的直接经验要靠被试者自己对经验的观察和描述,也就是内省。到 20 世纪 20 年代,构造主义心理学的影响逐渐衰落。

2. 机能主义心理学 机能主义心理学的创始人是美国著名心理学家詹姆斯,其代表人物还有杜威等人。机能主义心理学主要活跃于 1890 年到 20 世纪 30 年代,与构造主义心理学展开了激烈的学派之争,两者都主张研究意识,争论的焦点是心理学应该研究意识的结构还是研究意识的功能。机能主义心理学强调研究

意识的功能，因此，他的心理学思想被称为机能主义心理学。

3. 行为主义心理学 20 世纪初期，行为主义心理学学派盛极一时，从根本上改变了心理学的发展进程。行为主义心理学的代表人物是美国心理学家华生。华生认为心理学作为一门科学，只能研究可观察的行为。在刺激影响有机体的情况下，只有作为反应活动的外部行为是可观察的，因此，心理学应该以行为作为研究对象。于是，华生的研究路线可以用“刺激—反应”（S-R）式来表示，他坚持心理学是研究行为的科学。

行为主义后期的另一位著名代表人物是美国心理学家斯金纳。由于斯金纳的理论对华生的行为主义有所发展，通常把他的理论称为新行为主义，而把华生的行为主义称为古典行为主义。斯金纳坚持行为主义的基本原理，他明确指出：任何有机体都倾向于重复那些指向积极后果的行为，而不去重复指向消极后果的行为。斯金纳与华生思想的区别，在于他并不否认人的内部心理活动的存在，但是他坚信人的一切行为都是由外部环境决定的。

4. 格式塔心理学 在美国出现行为主义心理学的同时，德国也出现了另外一个心理学派别，这就是格式塔心理学，也称为完形心理学。格式塔心理学的创始人有魏特海默、科夫卡、苛勒等人，这一学派主要活跃于 1912 ~ 1940 年，研究内容主要是意识体验，著名论点是：整体大于部分之和。

5. 精神分析学派 精神分析学派于 19 世纪后期产生于欧洲，其创始人是奥地利精神病医生弗洛伊德。这一理论主要源于弗洛伊德治疗精神病的实践，重视对人类异常行为的分析，强调心理学应该研究无意识现象。

精神分析的方法至今在精神病患者的治疗中继续使用，而且其理论对人格、动机等心理学的研究方面也起到一定的积极作用。目前，有些精神分析的概念，如无意识、潜意识、自我等，也都已经渗入到心理学主流之中。

6. 人本主义心理学 20 世纪五六十年代，美国一些学者出于对当时影响最大的两个心理学派——行为主义和精神分析的不满，提出了一种新的理论——人本主义心理学，这一理论的代表人物是马斯洛和罗杰斯。人本主义注重人的独特性，主张人是一种自由的、有理性的生物，具有个人发展的潜能，与动物有本质的区别。他们认为，人的行为主要受自我意识的支配，要想充分了解人的行为，就必须考虑到人们都有一种指向个人成长的基本需要。总之，人本主义心理学强调人的社会性特点，给人的心理本质作出了新的描绘，为心理治疗领域孕育了一条创新的人本主义路线和方法。不过人本主义理论不能用实验加以证明，它主要是理论上的推测，运用的是一种思辨的方法，风格与自然科学研究不同。

7. 认知心理学 到 20 世纪 60 年代以后，认知心理学产生，并比较稳定地向前发展直至现在。所谓认知，是指在获取知识过程中进行的各种心理活动，主要包括知觉、记忆、言语、思维等，即通常所谓的认识过程。认知心理学家坚

信,要想充分了解一个人的行为必须研究他的内部心理活动,因为同一个行为可以由不同的动机引起且指向不同的目的。认知心理学家还指出,内部认知过程是可以运用科学的方法进行研究的。他们在研究推理、决策、问题解决等复杂认知过程时采取口语报告的方法,获得了很大成功。有了比较科学的研究方法,从此人的心理、意识又被带到现代心理学的研究之中。

8. 生理心理学 生理心理学是研究心理现象和行为产生的生理过程的心理学分支。它试图以大脑内的生理事件来解释心理现象,又称生物心理学、心理生物学或行为神经科学。心理现象是脑整体活动的产物,是大脑对现实刺激和过去种种经验的反映。

总之,发展至今,心理学不仅要研究人的外部行为表现,而且要研究人的内部心理规律,乃至心理的生理机制。

1.1.3 心理的实质与心理构成

心理活动人皆有之,是大家所熟悉的,但对于心理的实质,许多人不是很了解,有的人甚至把心理现象看得很神秘。要探究心理现象,认识心理发展规律,需要首先认识心理的实质,了解心理的构成。

1. 心理是大脑的机能 生物心理学和神经生物学研究表明:心理现象是在动物适应环境的活动过程中,随着神经系统的产生而出现,并随着神经系统的不断发展和完善,由初级逐步发展到高级的。无神经系统的动物没有心理现象;像蚯蚓这样的无脊椎动物,神经系统非常简单,它们只有刺激感应,因而只有感觉现象;脊椎动物有了大脑和各种感觉器官,也就有了知觉的心理现象,甚至像猩猩、猴子这样的动物还出现了思维的萌芽,但它们身上只有感觉知觉的心理现象。只有人类,神经系统发展到最高级阶段,产生了人的心理。心理现象的产生和发展过程说明,心理是大脑的机能,大脑是心理活动的器官,离开大脑这一物质基础,任何心理现象都不会发生,人们经历几千年才获得这一正确的认识。

2. 心理是客观现实的反映 健全的大脑给心理现象的产生提供了物质基础,但大脑只是心理活动的器官,具有反映外界事物而产生心理的机能,心理并不是大脑本身所固有的。心理现象是客观事物作用于人的感觉器官,通过大脑活动而产生的。所以,客观现实是心理的源泉和内容,离开客观现实来考察人的心理就变成了无源之水、无本之木。对于人类来说,客观现实既包括自然界,也包括人类社会,还包括人类自己。

3. 心理反映是人的主观、能动的反映 心理是在人的大脑中产生的客观事物的映象,但这种映象不是镜子式的反映,而是能动的反映,是一种主观映象。这种主观映象可以是事物的形象,也可以是概念,甚至可以是体验。这种映象从外部是看不见摸不着的,但是它支配人的行为活动,又通过人的行为活动表现出来。因此,你可以通过观察和分析人的行为活动来客观地研究人的心理。

4. 人的心理构成 人的心理活动极其复杂。为了研究方便,心理学把人的心理活动划分为心理过程和个性心理两个方面。人的心理过程包括认知过程、情感过程和意志过程,简单地称之为“知、情、意”。认知过程是人的感觉器官接受刺激后产生的感觉、知觉,并通过记忆、思维、想象等心理活动来完成的,它是心理过程中最基本的过程。人们除了通过感官去感知事物外,对感知的事物还会产生一定的态度和情感体验,如喜、怒、哀、乐等,这被称为情感过程。人在改造客观事物活动中总是有目的的,根据目的来支配行动、克服困难而伴随的心理活动,被称为意志过程。

心理过程是人所共有的,体现了人的心理活动共性的一面,但反映在每一个具体人身上,会表现出不同的特点,具有比较稳定的心理特征,这种心理特征的总和被称为个性心理,简称个性,也称为人格。个性心理由个性心理倾向性和个性心理特征两方面组成。个性心理倾向性主要包括需要、动机、兴趣、理想、世界观等,是个性心理的动力结构,是人的积极性的不尽源泉,是人的行为的潜在动力。个性心理特征主要包括气质、性格、能力等,这些是个性心理的特征结构,是个性心理差异性的集中表征,比较稳定地反映了个体的特色风貌。

人的心理的认知、情感、意志过程不是彼此孤立的,而是统一心理活动的三个不同方面。心理过程和个性心理也不是截然分开的,而是有密切联系的。心理学的主要任务就是研究人的心理过程和个性心理的形成与发展规律,进而促进或改进一些心理活动、心理特征的形成和发展。

1.2 健康与心理健康

1.2.1 现代人的健康观

健康是每个人所向往的。前世界卫生组织(WHO)总干事马勒博士曾指出:“必须让每个人认识到,健康并不代表一切,但失去了健康,便丧失了一切。”对于健康的概念,传统的观点认为躯体没有疾病就是健康。因此,人们经常是重视锻炼身体,而忽视心理卫生的保健。

现在理论研究与实践证明,人是生理、心理与社会层面的统一。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。世界卫生组织提出,健康是一种生理、心理与社会适应都趋于完满的状态,而不仅仅是没有疾病和摆脱虚弱的状态。世界卫生组织还进一步指出健康的新概念:一是有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;二是积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔;三是精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;四是自我控制能力强,善于排除干扰;五是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;六是体重得当,身材匀称;七是牙齿清洁,无空洞,无

痛感，无出血现象；八是头发有光泽，无头屑；九是反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；十是肌肉和皮肤富有弹性，步伐轻松自如。因此，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，长期的心情抑郁、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。

1.2.2 心理健康和心理健康的标准

第三届国际心理卫生大会曾为心理健康做过这样的定义：“所谓心理健康，是指在身体、智能以及情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”我国在心理咨询师国家职业培训教程中对心理健康的定义是：“心理健康是指各类心理正常、关系协调，内容与现实一致和人格处于相对稳定的状态。”

一切心理健康的含义，都要重点把握心理健康的三个主要特征：一是心理过程具有完整性和协调性，即心理活动中的认知、情感、意志三个过程内容要完全统一、协调；二是心理活动与外部环境具有同一性，即个体能够根据客观环境的需要和变化，不断调整自己的心理行为，使其所思所想、所作所为能正确反映外部世界，无明显差异，达到与客观环境保持协调的状态；三是个性心理特征具有相对稳定性，即人的个性心理特征在没有重大的外部环境改变的前提下，气质、性格、能力等个性特征相对稳定，行为表现出一贯性。

人的心理健康是指一种持续的、积极的心理状态。个体在这种状态下，能够与环境有良好的适应，其生命具有活力，能充分发挥其身心潜能，就可被视为心理健康。据此，人的心理健康水平大体可分为三个等级：一是一般常态心理，表现为心情愉快，适应能力强，善于与别人相处，能较好地完成与同龄人发展水平相适应的活动，具有调节情绪的能力；二是轻度失调心理，表现出不具有同龄人所应有的愉快，与他人相处略感困难，生活自理能力较差，经主动调节或通过专业人员帮助后可恢复常态；三是严重病态心理，表现为严重的适应失调，不能维持正常的生活和工作，如果不及时治疗可能恶化而成为精神病患者。

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，既有文化差异，也有个体差异。一般而言，判断个体心理健康与否，主要源于以下四个方面：

1) 经验标准。当事人按照自己的主观感受来判断自己的健康，研究者凭借自己的经验对当事人的心理健康进行判定；重在关注当事人的主观心理感受，由于个体先天的遗传及后天的环境不同，经验标准更强调其个别差异。同样的生活事件，当事双方由于自我认知不同，自我体验不同，自我评价也不尽相同。

2) 社会适应标准。以社会中大多数人的常态为参照标准，观察当事人是否

适应常态而进行其心理是否健康的判断。例如,大学生根据生理、心理与社会发展应当具有独立生活与处理生活中面临的事务的能力,如果有的大学生因生活能力低下而不能打理自己的日常生活,这就需要引起重视。

3) 统计学标准。依据对大量正常心理特征的测量取得一个常模,把当事人的心理与常模进行比较。这个标准被更多地应用于心理学研究之中,一般而言,我们都要通过将个体的心理测验结果与常模对照来判断其心理健康状况。

4) 自身行为标准。每个人在以往生活中形成了稳定的行为模式,即正常标准。事实上,心理健康与否其界限是相对的,企图找到绝对标准是不现实的,大学生心理健康标准的掌握也同样存在这样的问题。如何把握标准?我们认为应掌握三个标准,即相对性、整体协调性和发展性。在研究大学生整体心理健康时,应将目光投向发展的健康观,即更多的大学生在发展中面临的许多人生课题,心理危机与心理困难也都是在发展的大背景下产生的。有的心理困惑属于某一群体所特有的,比如多重压力下,大学生们的人生期望、职业抱负、学业期待引发的学业压力、就业压力、情感压力等都需要应付。有些心理问题具有阶段性,当个体心理成熟后会自愈。

1.3 大学生心理健康概述

1.3.1 大学生心理健康的标准

大学生的普遍年龄在18~25岁之间,从心理学的观点来看,正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。心理是否健康一般采用量表测量,其标准不是固定不变的。心理健康标准随着时代的变迁、文化背景的变化而变化。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下几个标准给予着重考虑:

(1) 智力正常:智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力等的综合,包括在经验中学习或理解的能力,获得和保持知识的能力、迅速而成功地对新情境作出反应的能力、运用推理有效地解决问题的能力等。这是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是他们适应周围环境变化所必需的心理保证。因此,衡量大学生的智力是否正常,关键在于其是否能正常地、充分地发挥了自我效能,即有强烈的求知欲,乐于学习,能够积极参与学习活动。

(2) 情绪健康:情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快,包括的内容有:愉快情绪多于负性情绪,乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同的时间和场合有恰如其分的情绪表

达；情绪反应与环境相适应，反应的强度与引起这种反应的情境相符合。

(3) 意志健全：意志是人在完成一种有目的的活动时进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平；意志健全的大学生各种活动中都有自觉的目的性，能适时作出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题，在困难和挫折面前，能采取合理的反应方式，能在行动中控制情绪和言而有信，而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(4) 人格完整：人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善就是指有健全统一的人格，个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素的完整统一，具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱，以积极进取的人生观作为人格的核心，并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

(5) 自我评价正确：正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件，大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时，能做到自知，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以在某些方面低于别人而自卑，面对挫折与困境，能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

(6) 人际关系和谐：良好而深厚的人际关系是事业成功与生活幸福的前提，其表现为：乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，又有知心朋友；在交往中保持独立而完整的人格，有自知自明，不卑不亢；能客观地评价别人和自己，善取人之长补己之短，宽以待人，乐于助人，积极的交往态度多于消极态度，交往动机端正。

(7) 社会适应正常：个体应与客观现实环境保持良好秩序，既要进行客观观察以取得正确认识，以有效的办法应付环境中的各种困难，不退缩；又要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改变环境适应个体需要，改造自我适应环境。

(8) 心理行为符合大学生的年龄特征：大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，应具有与年龄、角色相适应的心理行为特征。

正确理解大学生心理健康的标准应重视以下几个方面：一是标准的相对性。事实上，大学生心理健康与否并无明显界限，而是一个连续化的过程。例如，将正常比喻为白色，将不正常比喻为黑色，那么在白色与黑色之间就存在着一个较大的缓冲区域——灰色区，世间大多数人都散落在这一灰色区域内。这说明对于多数大学生而言，在人生的发展过程中面临心理问题是正常的，不必大惊小怪，应积极加以矫正。同时，个体灰色区域也是存在的，大学生应提高自我保健意识，及时进行自我调整。人的健康状态的活动是一个发展的问题，当一个人产生

了某种心理障碍并不意味着永远保持或行将加重。在心理上形成心理冲突是非常正常的,而且是可以自行解决的。二是整体协调性。把握心理健康的标准,应以心理活动为本考察其内外关系的整体协调性。从心理过程看,健康的人的心理活动是一个完整统一的协调体,这种整体协调保证了个体在反映客观世界的过程中的高度准确性和有效性。事实表明,认识是健康心理结构的起点,意志行为是人格面貌的归宿,情感是认识与意志之间的中介因素。从心理结构的几个方面看,一旦它们不能符合规律地进行协调运作,人就可能产生一系列的心理困扰或问题。从个性角度看,每个人都有自己长期形成的稳定的个性心理,一个人的个性在没有明显的剧烈的外部因素影响下是不会轻易发生变化的。从个体与群体的关系看,每个人在其现实性上可划分成不同的群体,不同群体间的心理健康标准是有差异的。三是发展性。事实上,不健康的心理可能是人的发展中不可避免的发展性问题,会随着个体的心理成长逐渐调整而趋于健康。

心理健康的标准是一种理想尺度,它一方面为人们提供了衡量心理是否健康的标准,另一方面也为人们指出了提高心理健康水平的努力方向。如果每个人在自己现有基础上都能够作不同程度的努力,那么都可以追求自身心理发展的更高层次,从而不断发挥自身的潜能。大学生心理健康的基本标准就是他们能否进行有效的学习和生活。如果连正常的学习和生活都难以维持,他们就应该及时调整心理了。

1.3.2 克服大学生“亚健康状态”

在长期的探索与实践,人们逐步认识到,健康并非非此即彼的特征,而是一个动态的、相对的、连续变化的过程,“亚健康状态”是指介于健康与非健康之间的中间状态,是机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生的异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲,“亚健康状态”就是指人体各器官功能稳定性失调但尚未引起器质性损伤。“亚健康状态”主要表现为:各项身体指标无异常,但与健康人相比,生活质量低,学习工作效率低,注意力分散,生活缺乏动力,学习没有目标,有些茫然不知所措,感觉生活没劲;躯体反映为睡眠质量不高,容易疲劳,身体乏力,食欲不振。尽管“亚健康状态”并非严重的心理问题,但如果不起高度重视,极易引发相应的心理问题。

据一项对大学生的调查结果显示:大学生的“亚健康状态”主要表现为:人生目标茫然,学习目标不明确,学习动力缺失,生活目标随波逐流,常有无意义感伴随,自卑与自负两极振荡,懒散与退缩,恐惧失败等。事实上,任何一个处于“亚健康状态”的大学生,对于黄金年华、美丽大学生活的感受力下降,对自我发展的心理预期也会变得不确定,人际吸引力降低而且自我满足感不高,内在潜能不能够充分发掘。

导致大学生“亚健康状态”的原因很多，除了由于过度疲劳造成的精力、体力透支，人体生物周期中的低潮时期，身体疾病等因素外，心理疾病也是一个非常重要的原因。人体当处于“亚健康状态”时，容易患病，身心感到不适，对学习、生活和身心健康造成不良影响，不能很好地发挥体力和心理上的潜力。因此，应重视大学生的“亚健康状态”，采取有效的措施使有缺陷或障碍的身心功能得到改善、增强或补偿，从“亚健康状态”转归到健康状态。为预防与消除“亚健康状态”，大学生应做好以下方面：

(1) 适度运动：“生命在于运动”，大学生应坚持适宜的活动内容和活动方式，或者选择参加各项能延缓人体各器官的衰退老化的健身运动，如游泳等。

(2) 全面均衡适量的营养：人体对各种物质的需求量都有一个度，过量摄入高糖、高盐、高脂肪食物，尤其是饱和脂肪酸过量会导致“亚健康状态”。因此，全面均衡适量的营养是维护健康的基本手段之一。

(3) 保持心理健康：长期的精神刺激和压力，以及长期的压抑和愤怒等负性情绪，也是导致“亚健康状态”的一个方面的因素。保持良好的心态、乐观豁达、奋发进取的精神，是防治“亚健康状态”的精神基础。大学生可适当培养业余爱好，如读书、听音乐、练字画等有益于身心健康的活动。

(4) 提高自我保健意识：在日常生活中，大学生要戒除不良习惯和嗜好，如吸烟、酗酒、偏食等，做到饮食有节、起居有常，不过度劳累，提高自我保健意识，自觉构筑控制“亚健康状态”发生的第一道防线。克服不良生活方式是防治“亚健康状态”的身体基础。

(5) 适时干预：采取药物预防、保健品调理、体育锻炼相结合的干预措施，对失眠多梦、口腔溃疡、消化不良和躯体疼痛等症状可适当用药或理疗或心理治疗等，使机体能转归健康。

1.3.3 大学生常见的心理健康问题

随着科技的迅猛发展以及改革开放的不断深入，社会生活各领域也迎来了新的竞争和挑战。大学生的学习、生活节奏加快，加上当前就业形势严峻，学生心理负荷日益沉重。2000年在南京召开的中国内地、中国香港、中国台湾三地21世纪高校心理健康教育学术研讨会上，有报告表明：20世纪80年代中期，23.25%的大学生有心理问题，90年代上升到了25%；近年来已经达到30%左右。

另外，根据国家卫生部召开的青少年心理健康问题座谈会上透露的消息，目前全国有3 000万青少年存在不同程度的心理问题。大学生中的16%~25.4%有心理问题，以焦虑不安、强迫症、神经衰弱等症状为主，有较严重的心理障碍者约占10%，严重心理异常者约占1%，而且心理不健康的比例仍有上升的趋势。调查结果表明，学业问题、情绪问题、人际关系问题、焦虑问题、情感问题、性

健康、特殊群体学生的心理健康问题和大学生生活适应问题是目前大学生中普遍存在的心理健康问题。

1. 学业问题 学习压力大、学习动力不足、学习目的不明确、学习成绩不理想、学习困难等学业问题始终困扰着大学生。

2. 情绪问题 稳定的情绪、积极良好的情绪反映是学生成才很重要的因素，也是学生心理健康中值得重视的问题。大学生的负性情绪高于正性情绪，值得引起重视。

(1) 抑郁：抑郁表现为个体心中以持久的情绪低落为主，常伴有身体不适、睡眠不足等，心情压抑、沮丧、无精打采、什么活动都懒得参加，干什么事都提不起精神，逃避参与。

(2) 情绪失衡：大学生的社会情感丰富而强烈，具有一定的不稳定性与内隐性，表现为情绪波动大、高低不定、喜怒无常，会因为一点小小的胜利而沾沾自喜，也易为一次考试失败、情感受挫而一蹶不振，甚至无法控制自己的情绪。特别是负性情绪的控制相对较弱，个体负性情绪表现为情绪高低不定、易怒，难以驾驭自己的情感，不能保持一种常态的情绪，如一次考试失败，有的学生很难从失利的阴影中走出；群体负性情绪又是校园事端的直接制造者。

3. 人际关系问题 良好的人际关系是学生成长与社会化过程中的重要组成部分，也是保持良好心理状态的必备条件。

(1) 人际关系不适：进入大学，远离原来熟悉的生活与学习环境，面对新的人际群体，大学生多少有些不适。部分学生对大学的师生关系、同学关系、异性之间的关系显得很不适应。一位新生感叹说：“在大学，没有一个可以谈得来的朋友，心里真的感到好孤独。”一方面，由于有的学生以前从未离开过家庭，一直在父母的呵护下成长，对于如何关心别人、如何得到朋友的关心想得较少；而另一方面，学生又希望得到别人的认可。“心里话儿对谁说？”成为学生普遍的困惑。

(2) 社交不良：大学生生活在一定程度上给学生创造了一个小社会的环境，可以充分地展示自我，展示大学生的风采。部分学生因缺乏在公众场合表达自己思想的能力与勇气，面对各种各样的活动，充满了兴趣，却又担心失败，只是羡慕而积极参与的不多，久而久之，就开始回避参与，感叹“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈”。特别是到周末，学生普遍感到无处可去，甚至出现了“周末恐惧症”，“盼周末，又怕过周末，那种孤寂的感觉真难受”，直接影响了学生潜能力的充分发挥。

(3) 个体心灵闭锁：学生从校门到校门，缺乏人际交往经验，而自身在人际交往中的不自信又不利于增加自身的人际魅力，妨碍了良好的人际交往圈的形成，30%的新生认为“没有朋友”，23%的学生感到“孤独、寂寞”；对与人主