



· 高等院校素质教育“十二五”规划教材 ·



大学生健康生活

DAXUESHENG JIANKANG SHENGHUO

主 编 ○ 伍爱莲 周永莲 周红玲



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

高等院校素质教育“十二五”规划教材

大学生健康生活

主 编	伍爱莲	周永莲	周红玲
副主编	曾维龙	占晓军	唐红枫
	宋红艳	周维金	夏小燕
参 编	段鹏武	张 丽	

华中科技大学出版社
中国·武汉

内 容 简 介

本书是根据教育部“学校应当把健康教育纳入教学计划,开设健康教育课程”的要求,在总结多年健康教育经验的基础上编写的。全书内容有:健康基础知识,大学生心理健康,怎样吃出健康来,有机生活让我们更健康,性与健康,生活方式与健康,运动与健康,皮肤的保养与健康,大学生常见疾病的防治,常用药物的基础知识与正确使用,意外、灾难等事故的应急处理。本书既可作为高等院校健康教育教材,以及健康教育选修课或健康讲座教材使用,也可作为健康生活的普及读本,供注重自我保健者参考和阅读。

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康生活/伍爱莲 周永莲 周红玲 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2011.3
ISBN 978-7-5609-6894-0

I. 大… II. ①伍… ②周… ③周… III. 大学生-生活方式-高等学校-教材 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 016995 号

大学生健康生活

伍爱莲 周永莲 周红玲 主编

策划编辑:黄金文

责任编辑:江 津

封面设计:陈 静

责任校对:周 娟

责任监印:熊庆玉

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:武汉市兴明图文制作有限公司

印 刷:湖北新华印务有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:15

字 数:301 千字

版 次:2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:27.00 元



华中出版

本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

高等院校素质教育“十二五”规划教材

编 委 会

主 任：伍爱莲

副 主 任：苗邯军 周红玲 周永莲

执行主任：黄金文

编 委：（以姓氏笔画为序）

王 萍	王 煊	王 莉	占晓军	艾青益
任 强	吕慧英	李 斌	张传学	宋红艳
唐红枫	夏小燕	黄甫清	曾维龙	魏明果

执行编委：（以姓氏笔画为序）

朱建丽 余 涛

前言

人最宝贵的是生命,而生命中最宝贵的是健康。什么样的人算是健康的人?如何做到既有健康的体魄,又有健康的心灵?我们在数十年间的从教生涯中,发现许多年轻人并不十分理解和关心健康问题。有的人熬夜上网,白天睡觉;有的学生一走进课堂,就哈欠连天,呼呼大睡;有的酗酒、吸烟,醉倒在路边,分不清东西南北;有的只注重学习,不重视体育锻炼……许多人无论是身体还是心理素质都处于亚健康和不健康状态,以至于一些本不应该出现在年轻人身上的身体和心理疾病愈加频繁地出现,有的学生甚至不得不放弃学业或失去生命。在心理上,不成熟感、孤独感和依恋感形成的心理冲突,由被动学习向主动学习的转化,从个人期望角色向社会期望角色的调整,都可能给大学生带来精神压力,甚至出现挫折感。常见疾病的防治和一般急救知识的贫乏,常使大学生在遇到此类问题时束手无策。我们深切感受到教师不仅要传授专业知识,还要正确解答大学生在学校面临的各种健康生活方面的问题。

青年是国家的希望,健康的年轻一代关系到国家的强盛和民族的兴亡。因此,教育部要求各高等院校把健康教育纳入教学计划,开设健康教育课程。笔者从2006年起,开始讲授《大学生健康生活》课程。在该课程中,我们力求教给学生一个正确的健康理念,倡导一种良好的生活方式和对社会包容的生活态度。通过理论与实际相结合的授课方式,引领学生做一个既有健康体魄和良好心理素质,又善于与社会沟通,适应社会需要的人。该课程虽是选修课,但出人意料地受到学生们的欢迎。课堂上,不仅老师讲,学生也纷纷走上讲台,讲述自己对健康的理解和如何做一个健康的人。课后学生纷纷反映,要是有一本关于健康生活方面的书就更好了。本书就是在收集学生意见和总结教学实践的基础上应运而生的。全书共分十一章,分别是:第一章 健康基础知识;第二章 大学生心理健康;第三章 怎样吃出健康来;第四章 有机生活让我们更健康;第五章 性与健康;第六章 生活方式与健康;第七章 运动与健康;第八章 皮肤的健康与保养;第九章 大学生常见疾病的防治;第十章 常用药物的基础知识与正确使用;第十一章 意外、灾难等事故的应急处理。希望通过以上各章内容的学习,帮助学生了解健康的作用和意义,增强维护健康的自觉性,树立现代健康观念;养成健康的生活方式,去除不良的生活习惯;学习和掌握一些必要的防病知识和急救常识,提高自我保护意识,以及在意外、灾难等事故发生时的应急处理能力。在本书中,我们特别强调一个健康的人应该是同时具有健康的体魄、良好的心理素质和善于与社会沟通的人,灌输

在决定健康的多种因素中,健康的生活方式是最重要的理念。

全书力求做到内容翔实、重点突出、简明实用、通俗易懂。既可作为大学生健康教育选修课或健康讲座教材,以及在校大学生健康生活的普及读本,也可供注重自我保健者参考和阅读。

本书由伍爱莲、周永莲、周红玲主编,曾维龙、夏小燕编写第一章;占晓军编写第二章;周永莲编写第三、九章;伍爱莲编写第四章;周红玲编写第五、十一章;宋红艳编写第六章;唐红枫编写第七章;伍爱莲、段鹏武编写第八章;周维金编写第十章;张丽整理完善了附录。

本书是结合编者的养生体会,收集学生的建议、参考多种有关健康教育书籍编写而成。所参考的主要书籍列于参考文献,在各章中不再单独列出。由于水平有限,时间仓促,而且有些养生和保健观点目前人们的理解不尽相同,不足之处恳请各位专家、读者批评指正。借此机会,编者对被引用的所有文献的编著者,表示衷心感谢,同时对给本书提过宝贵建议和意见的朋友和学生及为本书出版付出辛勤劳动的华中科技大学出版社一并表示衷心感谢。

衷心希望每一个大学生成长为健康、对社会和国家有用的人才。

编 者

2010年12月

目 录

第一章 健康基础知识	(1)
第一节 健康的概念	(1)
第二节 健康的标准	(2)
第三节 健康行为	(3)
第四节 健康的方法	(4)
第二章 大学生心理健康	(6)
第一节 大学生心理健康概述	(6)
第二节 性格、气质与健康	(19)
第三节 情绪与健康	(26)
第三章 怎样吃出健康来	(34)
第一节 大学生需要的营养素概述	(34)
第二节 合理膳食	(53)
第三节 合理烹调	(61)
第四节 大学生如何均衡营养	(65)
第五节 大学生如何养成良好的饮食习惯	(69)
第六节 标准体重与体脂	(73)
第四章 有机生活让我们更健康	(77)
第一节 为什么要过有机生活?	(77)
第二节 有机食品	(79)
第三节 有机食品的一种优化食用方式——生食	(81)
第四节 生食为你打开健康之门	(82)
第五节 正确的生食方法	(85)
第五章 性与健康	(87)
第一节 性与性心理健康	(87)
第二节 大学生性心理的发展及其特征	(89)
第三节 大学生性心理困扰及调适	(93)
第四节 常见性心理障碍及其治疗	(103)
第五节 抗拒黄色诱惑,防范性病与艾滋病	(105)
第六章 生活方式与健康	(108)
第一节 生活方式概述	(108)
第二节 不良生活方式及其危害	(109)

第三节	学习与健康	(113)
第四节	睡眠与健康	(118)
第五节	休闲方式与健康	(120)
第六节	网络与健康	(122)
第七节	人际交往与健康	(126)
第七章	运动与健康	(132)
第一节	运动对大学生身心的积极影响	(132)
第二节	运动必须遵循的原则	(135)
第三节	运动的类型及其选择	(138)
第四节	怎样掌握运动量	(149)
第八章	皮肤的健康与保养	(151)
第一节	皮肤的结构	(151)
第二节	皮肤的生理功能	(153)
第三节	皮肤的类型	(154)
第四节	皮肤的生理及老化	(155)
第五节	皮肤的颜色与健康	(157)
第六节	皮肤的保养	(158)
第七节	脂溢性皮炎	(162)
第八节	你的头发健康吗?	(164)
第九章	大学生常见疾病的防治	(166)
第一节	大学生常见症状及临床意义	(166)
第二节	大学生常见疾病及其预防	(172)
第三节	大学生常见传染病及其预防	(179)
第十章	常用药物的基础知识与正确使用	(185)
第一节	常用药物的不良反应	(185)
第二节	影响药物作用的因素	(188)
第三节	药物使用说明书中的常识	(191)
第四节	自行用药时的注意事项	(194)
第十一章	意外、灾难等事故的应急处理	(198)
第一节	报警常识	(198)
第二节	自然灾害应对	(200)
第三节	事故灾难应对	(209)
第四节	公共卫生事件应对	(216)
第五节	社会安全事件应对	(221)
第六节	意外伤害应对	(223)
附录	常见食物营养成分表	(228)
	参考文献	(232)

第一章 健康基础知识

第一节 健康的概念

长期以来,人们对于健康的认识更多地偏重于躯体方面。传统的健康观是“无病即健康”,常人对此的理解是人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛。随着经济、文化的全球化,气候异常、就业压力、疾病、恐怖活动、战争等问题日益凸显,人们越来越多地表现出各种各样的心理问题,这些问题影响了社会的和谐稳定和人类的生命质量,现代人意识到躯体健康、心理健康和社会适应能力良好才算是真正的健康。健康是人的基本权利,是高生活质量的基础,是人生最宝贵的财富之一。

1989年,联合国世界卫生组织(WHO)对健康作了新的定义,即“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康”。

就躯体健康而言,一个躯体健康的个体应该是中枢神经系统没有疾病,功能在正常范围内,无不健康的遗传基因,精力充沛,身体各部分运动机能良好,有能力追求美满的生活和探索环境。

就心理健康而言,一个心理健康的个体应该能够接纳自我,对自己有客观、积极的认识和评价,对生活持有乐观向上的态度。

就社会适应能力良好而言,个体应能有效地适应环境,能与他人友好相处,其行为符合社会文化环境的要求。

就道德健康而言,它影响着个体内部心理活动和外部行为表现,道德是人类所应当遵守的所有自然、社会、家庭、人生的规律的统称,违反了这些规律,人们的身心健康就会受到伤害。所以,健康应“以道德为本”。“道”,既是指人在自然界及社会生活中待人处世应当遵循的规律、规则、规范等,也是指社会政治生活和做人的最高准则。“德”是指个人的品德和思想情操。道德健康的核心是“仁爱”,“仁爱”是传统道德的精髓,也是道德健康的核心,一个健康的人应有“仁爱”之德,这样的人才能身心健康,与自然、社会、他人和谐相处,视他人为亲人,与人为善,乐在其中。

心理健康、躯体健康、社会适应以及道德健康之间存在什么样的关系呢?历史上,哲学家们对于身心关系持有两种不同的观点:一种认为身心是两个相互独立的系统,另一种认为它们是属于一个统一体。公元前5世纪,古希腊著名医生希波克

拉底提出人体内有四种液体,数量如果不平衡,就会生病。中世纪,人们把生病看成是做了坏事受到的上帝的惩罚。到了近代,医疗技术飞快发展,人们又逐渐接纳了身心相互独立的观点,认为身体的疾病是因为细胞的病变导致的。到了 21 世纪,科学技术发生了质的飞跃,尤其是医疗技术日新月异,然而人们的身体疾病却有增无减,并且有些疾病无法找到病理学原因,只能从心理因素去推理,才有越来越多的人接纳心身相互作用的观点。道德健康是对身心健康的升华,道德健康是心理健康的内在前提和必要条件,一旦失去德的引领,人的心灵的成长就会迷失方向。马克思曾说:“人的本质不是单个人所固有的抽象物,在其现实性上,它是一切社会关系的总和。”不言而喻,人的健康必须是以能良好适应环境为基础的,适应能力高低对个人生活和工作的影响程度丝毫不亚于对身体健康、心理健康的影响。

第二节 健康的标准

一、心理健康的标准

与健康相对应的是不健康,那么健康的标准是什么呢?这是一个非常复杂的问题,因为健康和不健康之间并没有一个绝对的界限,就像一条连续的线可以无限分割一样,即便如此还是有许多学者对此进行了积极的探讨,企图找出一个划分标准。心理卫生学者 Abe Arkoff 认为心理健康的人应具有下列九项(王钟和等,1979)。

- (1) 幸福感(一种内在的主观感受)。
- (2) 和谐(内在情绪平衡,以及欲望与环境之间协调)。
- (3) 自尊感(包含自我了解、自我认同、自我接纳与自我评价)。
- (4) 个人成长(潜能充分发展,自我实现)。
- (5) 个人成熟(个人发展与年龄应有的行为相适应)。
- (6) 个人统整性(能有效发挥其理智判断力及意识控制力,积极主动、能应变)。
- (7) 保持与环境良好接触。
- (8) 有效适应环境。
- (9) 从环境中自我独立。

二、健康的标准

世界卫生组织给健康所下的正式定义也可作为衡量健康的标准,具体表述如下。

- (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,乐于承担责任,不挑剔。

- (3)善于休息,睡眠良好。
- (4)应变能力强,能适应各种环境变化。
- (5)对一般感冒和传染病有一定的抵抗力。
- (6)体重适当,体态均匀,身体各部位比例协调。
- (7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8)牙齿洁白,无缺损,无疼痛感,牙龈正常,无蛀牙。
- (9)头发光洁,无头屑。
- (10)肌肤有光泽和弹性,走路轻松,有活力。

三、大学生健康的标准

大学生正处于青年期,个体的生理发育已接近完成,已经具备了成年人的生理功能,但在心理发展上并未真正完全成熟。大学校园是一个既具有社会特点又兼具学校特征的特殊场所,在这里学生们一边在向社会过渡,一边又在接受统一的学校教育,其心理发展呈现着更多的矛盾。那么 21 世纪的大学生怎样才算是符合时代要求、健康的呢?笔者根据以往学者的观点结合大学生的特点,将大学生健康的标准总结如下。

- (1)身体健康,无躯体疾病。
- (2)人格完整,意志健全。
- (3)主动适应社会,人际关系和谐,积极乐观。
- (4)具有爱的能力和道德感。
- (5)有求知欲望。
- (6)有客观的自我评价,不自傲、不自卑。
- (7)心理行为符合大学生的年龄的特征。
- (8)能主动维护身心健康。

第三节 健康行为

随着健康观念的流行,健康行为也为广大群众所重视。行为是人类在生活中表现出来的生活态度及具体的生活方式,它是在一定的物质条件下,不同的个人或群体,在社会文化制度、个人价值观念的影响下,在生活中表现出来的基本特征,或对内外环境因素刺激所做出的能动反应。人的行为可分为外在和内在行为。外在行为是可以被他人直接观察到的行为,如言谈举止;而内在行为则是不能被他人直接观察到的行为,如意识、思维活动等,即通常所说的心理活动。那么,健康行为则是指人们为了增强体质和维持身心健康而进行的各种活动,如充足的睡眠、均衡的营养、运动等。

一、健康行为的特征

健康行为不仅可以增强体质,维持良好的身心健康和预防各种异常行为、心理因素引起的疾病,而且也能帮助人们养成良好的健康习惯。因为多发病、常见病的发生多与行为因素和心理因素有关,而且各种疾病的发生、发展最终都可找到与行为、心理因素的相关性,通过改变人的不良行为、不良生活习惯,养成健康习惯来预防疾病的发生。可见,健康行为是保证身心健康、预防疾病的关键所在。根据以上的概念和含义,健康行为应包括以下几个基本特征。

- (1)有利性:行为表现对自身、他人、环境有利。
- (2)规律性:饮食、生活有规律。
- (3)行为强度适中:情感、情绪与环境的刺激相适应,不过激、不偏激。
- (4)内外行为一致:外在行为与内在思维动机协调一致。
- (5)行为整体和谐:个人行为能被环境所接受,与环境和谐,无明显冲突。

二、大学生健康行为的特征

人类的健康行为随所处的不同生命周期而呈现不同的特点,大学生的健康行为应具备以下几点特征。

- (1)按时进食,不暴饮暴食。
- (2)早睡早起,保证充足的睡眠。
- (3)适度运动,保持健康的体魄。
- (4)不嗜酒、不抽烟、不沉迷网络。
- (5)遵守各种规章制度,尊老爱幼,尊敬父母、师长。
- (6)学习有计划、有目的,能完成教学目标的相应要求。
- (7)待人接物友善,为人谦和。
- (8)对异性持尊重的态度,不游戏人生。

第四节 健康的方法

大学阶段是个人逐渐独立和健康行为发展定型的关键阶段,又是接受知识和塑造行为的黄金时期,此时期的生活方式会延续到成年,影响一生的健康。造成不健康生活方式的原因主要是忽视健康、快乐主义、活动不足、物质滥用、排斥社会,以及情绪不良等。大学生应从以下几个方面来维护自己的健康。

一、重视自我保健

大学生正处于青春年华,许多大学生平时对自己的健康并不是很重视,许多疾

病都是长期养成的不良生活习惯造成的。所以,平时就应该多注意自我保健,预防为主。

二、开卷有益

高尔基说过:“书籍是人类进步的阶梯。”书籍是历史经验的总结,是社会文化的结晶。读书可以彻悟人生道理,可以洞晓世事沧桑,可以提升自身的素质。大学时期是情绪丰富多变的不稳定时期,一些学生怕付出、怕寂寞、不知道怎样和人相处,以自我为中心害怕遭人唾弃,为他人付出又怕得不到回报等。良好的书籍有助于培养独立性、增强责任感,以及适度的社会化等。21 世纪,功利主义已经将社会矛盾推到极致,加强自身素质修养,以不骄不躁的心态生活显得尤为重要。

三、适度运动

生命在于运动,而熬夜、睡懒觉成了大学生们普遍的生活方式。对于来咨询中心咨询的情绪不好的学生,笔者都会询问是否经常参与运动,而 90% 以上的回答都是不爱运动,这些学生普遍的特征是体质差、敏感、情绪不稳定。研究表明,运动是预防情绪抑郁最好的方式,运动能让人心胸开阔。大学生们可以为自己定制适度的运动计划,这对自己的身体和心理健康都是非常有益的。

四、制定生涯规划

心理学家罗杰斯说无条件的爱会让人无条件地自我接纳,这类人心理健康,在受挫折时不会丧失自我价值感;有条件的爱,当条件不能满足时,爱就会缺少或缺失,个体会产生自卑、抑郁、自我否认等负面情绪。遗憾的是,我们这个社会普遍存在的是有条件的爱,获得社会和他人的认可成了我们绝大多数人生活的价值所在,一个一事无成、浑浑噩噩的人是难以得到社会 and 他人认可的。那么,大学生就应该制定详细、合适的生涯规划,逐步去完成自我实现的目标,实现自我价值和获得主观幸福感。

第二章 大学生心理健康

第一节 大学生心理健康概述

一、大学生的身心发展特点

对大多数青年人而言,大学阶段是个体步入社会的准备和过渡。从发展心理学的角度看,大学生正处在青少年期向成年期的转变阶段。每个大学生都处在走向成熟、走向独立的人生十字路口。在大学期间,他们将面临专业知识的学习、能力的发展、个性的成熟,以及交友、恋爱、职业选择等一系列人生的重大课题。大学时代个体取得的知识和生活经验,对于正确认识自己、了解他人、适应社会都有极其重要的意义。开展大学生健康教育,必须充分认识大学生的身心发展特点。

(一)大学生的生理发展特点

大学生的年龄一般在 18~22 岁,从生理学的角度看处在刚刚经历了青春期中期的青年中期,身体各器官系统的发育已基本达到成熟水平。这为大学生的学习、生活和心理发展提供了必要的物质基础。大学生的生理发展主要表现在身体形态和身体机能两个方面。身体形态发育是人体生长的外在表现,是骨骼、肌肉发育的标志。大学生的身体形态发育主要表现在身高、体重、坐高、胸围、骨盆宽等一些具体指标上。这里主要探讨大学生的身体机能发育,因为它们在一定程度上影响、制约其心理的发展。

1. 神经系统的发育

神经系统是人体机能的重要调节机构,是心理活动的物质基础。进入青春期中后,脑的结构基本上和成人相似,脑的重量和容积也接近成人水平,但脑的发育尚未完全成熟,功能也在不断完善。大学阶段的个体脑细胞内部结构不断分化,其功能更加精巧和复杂化。由于神经细胞之间的联系大为增强,大脑兴奋性较强,因此大学生的思考、观察、分析能力较强,容易接受新鲜事物。同时,他们情绪不够稳定,易波动,易疲劳,自制能力较差。

2. 心血管系统的发育

心脏是血液循环的动力器官。大学阶段的个体心脏的形态和机能方面都接近成人水平,心室壁肌肉增厚,心肌纤维富有弹力,血管富有弹性,心率、脉搏减慢,每搏输出量增加,血压基本稳定。

3. 呼吸系统的发育

进入青春期后,随着呼吸肌、胸廓的发育,肺小叶结构逐渐完善,肺泡容积增大,呼吸能力随之增强。大学期间,个体呼吸频率逐渐减慢,而呼吸深度相应增加。心肺功能的增强不但满足了大学生身体的发育和营养的需要,而且血液循环和呼吸系统的变化也促使大学生能够从事剧烈的活动和承受繁重的学习任务。

4. 运动系统的发育

骨骼、肌肉是运动系统的主要部分,青春期之后肌肉的特点是水分多,蛋白质、无机盐少,因此肌肉柔软松弛,而且肌肉发育落后于骨骼,肌肉细长,力量和耐力都较差,故运动时容易疲劳。大学时期是个体肌纤维增粗,肌肉力量加大的时期。与身体机能发育密切联系的是能量代谢的变化,体内能量代谢高,即能量充足,机体就有力。处于青年期的大学生精力充沛,因为他们正处于能量代谢的“最佳年龄”,这些宝贵的生理能量是大学生进行学习和创造活动,以及发展自身能力的基础。

5. 性的发育

性的发育一方面指性器官及其生理机能的成熟,另一方面指性意识和性心理的发展。进入青春期后,生殖器官逐渐发育成熟,男子出现遗精,女子表现为月经初潮。大学生不论是第一性征,还是第二性征都有了明显的发展。性生理的成熟,促使其性心理、性意识也不断发展。

(二) 大学生的心理发展特点

大学生正处于从青少年向成人转化的重要时期。这一阶段中,不仅生理上发生着变化,心理上也发生着显著的变化,这些变化既有与一般青年的相似性,又有作为大学生这一特殊群体的独特性。

1. 认知功能成熟,思维表现出更多的逻辑和理性色彩

认知是指个体对周围事物的看法、想法或观点,表现为知觉、记忆、思维、想象等一系列过程,包含对刺激物的解释、评价、预期等心理内容。认知功能成熟能够使个体正确认识自己,恰当评价他人,客观考察周围环境,积极适应社会生活。

从思维的角度来说,大多数大学生已经进入形式思维阶段,甚至已不再满足于形式逻辑思维的水平,而是继续向更高一层——辩证思维水平发展。第一,大学生认知结构日益复杂,形式思维能力大大提高,这使得他们可以主要通过概念同化来获得概念,从而大大提高了概念获得的精确性和速度,为大量扩充知识创造了有利条件。第二,他们对问题的思考不限于寻求原因与结果的逻辑关系,而是把由经验决定的合理性判断也引入思考过程中,并把它当做重要的标准。第三,部分大学生已达到一定的辩证逻辑思维水平。辩证逻辑思维能力的的发展取决于自我调节能力和目的感的发展。自我调节能力是指个体把现有的心理结构更系统地运用于新知识体系和新的环境中,而目的感是指把生活价值、奋斗目标和职业选择方向有机联系起来。这就是说,大学生的思维已开始转向对现实计划的思考,并使具有创见的

洞察力与内心控制力和分析性评价结合起来。

2. 自我意识开始成熟,意志力增强

大学时期个体自我意识逐步成熟,主要表现在以下几方面。第一,独立意识增强。大学生生理发育已基本成熟,社会化程度有了很大提高,心理上产生强烈的成人感和独立感,希望能够摆脱对成人的依赖,向周围人表现自己的主张和能力,不喜欢旁人的过多干预。第二,自我认识和评价更加全面和准确。进入大学后,随着独立生活的开始,大学生有了更多的自由活动和交际的空间,参照系和社会比较对象都发生了很大变化,于是他们开始了更深入和丰富的自我探索与发现,在大学这样一个特殊环境里客观地认识自己、评价自己。第三,自我体验丰富,自我控制水平提高。由于自我意识的发展,大学生自尊心和自信心增强,他们对他人的言行和态度极为敏感。涉及“我”和与“我”相关的很多事情,都会在大学生的内心引起较大波动,使他们产生强烈的情绪体验。积极的情绪体验使他们蓬勃向上,消极的情绪体验使他们低沉、抑郁。另一方面,大学生自我调控的自觉性、主动性、社会性和持久性也在不断增强,能有意识地对自己的心理活动和行为实施控制。自觉性、果断性、自制性、坚韧性等意志品质得到进一步的发展。

3. 情绪丰富多彩,交往需求强烈

风华正茂的大学阶段常常也是人生中情绪体验最为丰富的时期。大学生的情绪波动大,起伏不定,情绪转换十分明显,热情激动、抑郁悲观、沉着冷静、躁动不安等情绪交替出现。他们为学习、生活、爱情的成功而欢乐,为考试的失败、生活中的挫折而忧愁苦恼,为真理和友情奋不顾身,为丑陋和阴暗而义愤填膺。在他们身上自尊与自卑可以并存,闭锁与开放可能共存,强烈粗犷与温柔细腻能够同在。大学生情绪的丰富、情感体验的深刻与其生理与性的成熟、自我意识的发展、社会性需要的发展,以及面临社会环境的复杂性等密切相关。

人是社会性动物,人与社会的联系是通过一系列人际交往活动来实现的。走出家门,过着集体生活的大学生十分渴望真挚的友谊,渴望情感的沟通与交流,通过人际交往获得友谊是适应新环境的突出需要。对情感交流的渴望,也使很多大学生开始探索爱情,与异性的深入交往丰富了大学生人际交往的经验。

4. 人格趋向成熟和完善,职业自我意识逐步确立

人格是具有一定倾向性的心理品质与心理特征的总和。大学阶段是个体人格发展、完善的重要时期,他们认识水平不断深入,对现实的态度特征渐趋稳定,情感由丰富激荡走向稳定,自我意识由分化、矛盾冲突走向统一,意志品质逐步形成。人格的成熟与完善,为大学生步入社会做好了必要的心理准备。

职业自我意识是个体自我意识的组成部分,在一个人的职业选择和职业发展中起着重要的核心和驱动作用。大学生的专业学习是对未来职业的知识准备,大学毕业生直接面临职业选择。大学期间,通过专业课的学习、实习和与老师的讨

论,很多大学生慢慢发现了自己的职业兴趣,了解了自身的长处,逐步确立起职业自我意识,为今后职业生涯的发展做好了充分准备。

二、大学生心理健康的标准

(一)大学生心理健康标准的探讨

对于健康、心理健康的概念内涵,本书第一章中有过专门探讨。事实上,对于心理健康的认定,不同研究者存在着不同的理解。第一,心理健康是指一种心理上的完全的康宁或完好状态。在这种状态下,一个人充满活力的生命有积极的内心体验、良好的社会适应性,能够有效地发挥个人的潜能与社会功能。第二,心理健康是一些人格特征或特质的完美组合。由于一个人的人格在很大程度上决定了他在应激条件下的心理反应和社会适应性,因此健全的人格是心理健康的核心,也是心理卫生或心理健康教育所要达到的最终目的。第三,心理健康是一种人生态度。心理健康的人对生活持积极乐观、开放、现实、辩证和通达的态度。他们能用积极乐观的眼光看待周围的人和事物,始终保持开放的心态,乐于吸纳新经验;他们富有利他精神,能够在助人过程中增强自我价值感;他们追求高尚而又现实的生活目标,具有观念明确、能身体力行而又有一定弹性的道德准则;他们渴望生活的挑战,寻求生活的意义和人生价值。第四,心理健康是对现实的正确认识、自知与自我接纳以及自我调控的能力。心理健康的人能够保持良好的人际关系,保持人格结构的稳定与协调。对于大学生心理健康的内涵,可以从以上角度来综合理解与认识。

对于大学生心理健康的标准问题,我国不少心理学工作者都进行过研究。由于不同研究者心理观的不同,以及经验的差异,所提出的心理健康标准也不尽相同。综合不同学者的观点,我们认为大学生心理健康的标准应包括以下几个方面。

第一,能保持对学习的浓厚兴趣和强烈的求知欲望。智力正常是一切活动的最基本的心理条件。学习是大学生的主要任务,心理健康的大学生珍惜学习机会,求知欲望强烈,能克服学习中的困难,并保持一定的学习效率,从学习中体验满足与快乐。

第二,情绪稳定,心境良好。情绪在心理异常中起着核心的作用。心理健康者能经常保持愉快、开朗、自信、满足的情绪,善于从生活中寻求乐趣,对生活充满希望。更重要的是情绪稳定性好,具有调节控制自己的情绪以保持与周围环境动态平衡的能力。

第三,意志坚强,热爱生活,乐于工作。意志是人类能动性的集中体现,是个体重要的精神支柱。健康的意志品质往往具有如下的特点:目的明确合理,自觉性高;善于分析情况,意志果断,意志坚韧、有毅力,心理承受能力强;自制力强,既有实现目标的坚定性,又能克服影响目标实现的干扰,不放纵任性。心理健康的大学