

Daxuesheng
Shenxin Jiankang

Daodu

杜秀娟 卫志红 主编

大学生
身心
健康
导读



立信会计出版社

1200340108-9

大学生身心健康导读

DAXUESHENG SHENXIN JIANKANG DAODU

杜秀娟 卫志红 主编

立信会计出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生身心健康导读/杜秀娟,卫志红主编. —上海:
立信会计出版社,2002.9

ISBN 7-5429-1015-9

I. 大… II. ①杜… ②卫… III. 大学生-心理卫生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 074060 号

出版发行	立信会计出版社
经 销	各地新华书店
电 话	(021)64695050×215 (021)64391885(传真) (021)64388409
地 址	上海市中山西路 2230 号
邮 编	200235
E-mail	lxaph@sh163c.sta.net.cn

印 刷	立信会计常熟市印刷联营厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	10
插 页	2
字 数	226 千字
版 次	2002 年 9 月第 1 版
印 次	2002 年 9 月第 1 次
印 数	3 000
书 号	ISBN 7-5429-1015-9/G·0016
定 价	18.00 元

如有印订差错 请与本社联系

目 录

绪论:健康是金	1
---------------	---

身 体 健 康 篇

行为与健康	17
1. 正确使用自己的大脑	19
2. 吸烟与健康	25
3. 酗酒与健康	30
4. 吸毒与健康	35
5. 性行为与健康	40
6. 体育运动与健康	44
7. 饮食与健康	47
环境与健康	53
1. 社会心理环境与健康	56
2. 环境污染与健康	59
3. 噪声与健康	67
4. 噪光污染与健康	72
5. 校园环境与健康	74
常见传染病的防治	79
1. 传染病 ABC	82
2. 远离病毒性肝炎	85

3. 关注结核病	90
4. 防止细菌性食物中毒	93
5. 近视性传播疾病	95

心理 健康 篇

我的大学,我的开始	101
1. 养成你的自立	104
2. 拓展你的舒适区	110
3. 清除你的认知垃圾	116
4. 直面流行把好舵	124
5. 目标与蓝图	128
6. 寻找支持系统	135
经营大学学习	143
1. 心智是学习的主宰	145
2. 给学习安上“发动机”	152
3. 根本转变学习方式	158
4. 培养学习的“三趣”	163
5. 营造最佳的学习状态	169
6. 拓展创新的视野	174
学会交往	181
1. 测试你的气质类型	183
2. 避免人际冲突	195
3. 别让负性情绪影响了你的交往	199
4. 克服人际交往中的知觉偏见	204
5. 把握人际距离	207
6. 塑造人格魅力	211

把快乐带进你的生活.....	217
1. 离开焦虑的心情	219
2. 培养乐观的心态	224
3. 笑,可以使生活如此美丽	231
4. 快乐是一种选择	236
5. 快乐行动	241
笑绽择业之花.....	247
1. 直面求职心理困惑	249
2. 走出择业心理障碍	255
3. 保持求职良好心态	259
4. 怀有强烈的机遇意识	265
5. 转变观念天地宽	271
6. 事业成功的配方	276
心理问题透视.....	283
1. 留心心身疾病	285
2. 走出抑郁	288
3. 洞视强迫	292
4. 直面恐惧	296
5. 解读综合失调	301
6. 识别青春期躁狂症	304
后记.....	311

绪论：健康是金

健康是什么？仁者见仁，智者见智。健康就像我们身边一个陌生而熟悉的朋友，快乐的时候，它会和你流露一样的灿烂笑容；悲伤的时候，它会亲热地拍拍你的肩膀，为你指出前面哪个地方会有荆棘或绊脚石。健康是从你身上分离出的另一个自己，当你行进在人生的路上，它永远都是你患难相交的伴侣。

健康并没有年龄之分、国籍之分、信仰之分，健康对于所有的人来说都是一个平等的概念，也是人类共同的权利和梦想，它是我们工作、生活之外最大和最后的慰藉。健康是人类最好的朋友，也是我们最大的敌人，谁轻视它、践踏它，谁就是轻视自己的身体，轻视自己的事业和信仰，并以牺牲自己的健康和未来为代价。总之，健康是人类一切行为的秘密花园，是追逐更高境界的源泉和动力。

1. 储蓄健康

有人说，“健康不像金钱那样可以储蓄。”其实不然，健康同样可以通过各种途径来积蓄并获益。在现代生活中，有不少人喜欢随心所欲地透支健康，一旦疾病缠身，才深切地体会到健康的精贵。人在生命的火花行将熄灭时自然会产生对世界、对人生的无限眷恋，要想安享康乐之寿，唯有科学地储蓄好自己的健康。

储蓄健康,要从年轻时开始。短寿大多源于疾病,而疾病中又以慢性病居多,而慢性病的形成往往需要日积月累的过程,大多是青年时期不注意保健而造成的恶果。有的年轻人不顾自身的承受能力,常常用超负荷的劳动去换取金钱;有的则通宵达旦尽情娱乐,沉迷于灯红酒绿、狂赌滥喝之中。他们自认为身健如牛,谈“健康长寿”为时过早!然而,正是年轻人对自身保健的漫不经心为日后的健康留下了隐患。还有一些年轻人喜欢随意打破生活的常规,以致造成人体生物钟的紊乱,久而久之势必在进入中年阶段即出现未老先衰的征兆。再加上烟酒无度及染上其他不良习惯,便与“健康长寿”的距离越来越远。所以说,储蓄健康从青少年时期做起,日后定会获益匪浅。

储蓄健康,不仅要靠“养生”,而且还需“养德”。养生与养德,相辅相成,密切相关。在养生之中,如果不注意修养德行,只求助于养生之术,只迷恋于养生之药,要想健康长寿是决不可能的。为什么养生且重养德的人能享康乐之寿呢?这是因为,高尚的道德情操是心理健康的重要标志。道德高尚的人,不争名争利,不患得患失,就能免去许许多多的烦恼,就能经常保持恬静乐观的情绪,就能活得快乐,活得健康,活得长寿。

1.1 健康的概念

莎士比亚在《皆大欢喜》一剧中,通过杰金斯之口说过这段话:全世界是一个舞台,在这舞台上不分男女,每个人都只是演员,每个人都有出场,也有退场。而且,每个人在其生涯中都会扮演各种不同的角色。其剧情则分为七个时期。我们在人生的四季里,以各种角色出场,然后退场。有的人会在人生之夏时被拉下舞台,也有人享尽人生之冬后才离开舞台。

距今约 2500 年前,古希腊流行过一首《数数歌》:第一好是健康;第二好是才干;第三好是正当的财富。这其中表达的

含义正是人生的健康指标。健康是无价的，病愈者发自肺腑的呐喊，必定是“健康才是最大的幸福”，但一般人平时不觉得健康就是幸福。一直过着没有病痛的健康生活，会让人忘却健康的可贵及对它的感激，反而把重点摆在财富上面，这是人间常态。

对于健康的概念,随着社会的进步与生活水平的提高,人们的理解也不断发展。在现代社会,尤其是在一些发达国家和地区,人们对健康的认识已从传统的生物医学模式转向生物——心理——社会医学的模式,健康应该包括肉体、精神和社会三方面的内容。美国出版的一本《保健题解词典》对“健康”的解释收录了世界卫生组织的定义,即:“一种完整的肉体、心理和社会良好状态,而不仅仅是没有疾病或伤残。”然而,专家们认为,健康是多方面的,包括解剖学上、生理学上、精神病学上等方面,健康观念在很大程度上受文化的制约。

作为生存于现代社会的每一个人来讲,应该改变以往对健康的狭隘理解,从生理、心理、社会、文化等多个角度来看待健康问题,并以此作为自己生活的标准,使自己成为一个身心健康的人,以充分享受一个美满幸福的人生。

1.2 无与伦比的人体

人体,结构精巧,功能高超,无与伦比。例如,仅及1.5千克重的人脑,其神经元件之多、其记忆容量之大、其活动之随心所欲,是任何电子计算机所望尘莫及的。

人体,大自然的这一杰作,由好几百万亿细胞构成。细胞和细胞之间充填着细胞间质。许多形状相似、功能相同的细胞及其细胞间质结合起来,构成了我们身体中四种基本组织:上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织。这四种组织的不同配合,构成了人体内骨骼、肌肉、脑、心、肺、肝、肾等等“器官”。许多作用相近的器官结合成为一个“系统”,完成某一方

绪论：健康是金

面的全套功能。

人体内有八大“系统”。骨骼是人体的支架,和肌肉共同构成运动系统,使我们能走路、说话,完成各种劳动和运动动作。血液携带氧气和营养物质,通过心脏和血管(动脉、毛细血管、静脉)组成的循环系统,输送到身体细胞之间的组织液中,人体的细胞浸浴在组织液的“生命之海”,从组织液里吸取氧气和营养物质;同时把细胞新陈代谢过程中产生的二氧化碳和废物排到组织液中,再由血液循环带走。血液中的氧气来自呼吸系统肺与大气的交换,同时在这一交换过程中把二氧化碳呼出;血液中的葡萄糖、氨基酸、蛋白质、脂肪酸等营养物质,则来自经口摄入的食物,由消化系统加以消化、吸收。来自肺部的血带足了氧气,来自小肠的血富含营养物质,流过肾脏的血液则把从组织细胞带来的废物通过尿排泄出去。血液循环、呼吸、消化、泌尿系统保证个体生命活动的正常进行。生殖系统则是养育下一代、保证种族延续的系统。神经系统和内分泌系统则是人体内的自动调节系统,分别通过神经冲动和激素,控制全身各器官的活动,使他们互相间巧妙地协调配合,使人体成为一个整体,并与内、外界环境的变化保持动态平衡。这就是自然界的骄子——我们的身体。

2. “身心健康”与“心身健康”

大家都很熟悉这句名言:“健全的精神寓于健康的身体。”身不健,“心”——精神活动——也会受到损害。这是不难理解的。

现在,我们还要说:“健康的身体有赖于健全的精神。”人的心理状态和精神活动,对于身体的健康,对于疾病的发生和发展,对于有效的预防和治疗疾病,也有着巨大的作用。

祖国医学中很早以来就把“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七情作为重要的致病因素。现代医学科学的研究，有力地证明了这一点。事实上，高血压病、溃疡病、神经官能症、甲状腺机能亢进等常见病及偏头痛、哮喘、糖尿病、神经性皮炎等几十种疾病都与精神因素有关，甚至当前危害人类最甚的冠心病、肿瘤的发生发展与精神紧张也有一定关系。客观测试表明，在各种情绪状态下，通过下丘脑、脑下垂体、植物神经系统，可以引起身体器官广泛而明显的功能变化，这就是精神因素可以致病的生理学基础。

同时，现代医学科学的研究，也证实了心理因素有力的治疗作用。例如，催眠状态下的语言暗示可以治好许多种疾病，有的病是用其他治疗手段难以奏效的顽症，甚至，在催眠状态下可以不用麻药进行一些大手术。觉醒状态下的暗示，不论是医生的治疗性暗示还是病人的自我暗示，都可表现出强大的作用。

2.1 心理健康概述

长期以来人们只注意生理上存在着健康问题，而忽略了心理上也有着健康问题。实际上，人体本是生理与心理的统一体，健康的意义不仅在于生理方面，在心理方面也是极为重要的。

前一段时间，一位已由学校保送即将上研究生的大四学生将硫酸泼向棕熊，在社会上引起很大反响。人们都在问：一个学习优秀的学生，为何会做出有悖常理，甚至是很残忍的事情？无论校方、司法部门最后如何裁决这位学生，但有一点是可以肯定的，这位大学生的内心是不健康的。那么何为健康的心理呢？

就健康心理而言，没有绝对的标准和普遍模式，甲与乙、丙与丁心理健康与否，都可能以不同的方式表现出来的。

即使是同一个人,在不同的年龄层及环境条件下,所反映的心理健康特点也是不同的。

全球心理卫生研究成果显示,心理健康水准可分为:

- 一般心理健康水准。
- 高于一般心理健康水准。
- 极端心理健康水准。
- 低于一般心理健康水准(神经症人格障碍)。
- 严重心理疾病(精神病)。

第一至第二条往往是大多数人所具备的心理水准,或者说平均健康水准。而第三条则是真正理想的心理健康水准,是心理健康水准这一连续变量上的最优点。应该强调的是:在第一至第五条各个递增相连的区间之间并无截然区别,这往往为我们的判定、确认带来一定的困难。也就是说,我们很难将一种心理健康水准与另一种区分开来,尤其是处于“当局者迷”时更是如此。生活中常常出现两种截然不同的情况:一种是心理有疾病,却被判定为心理健康;另一种是把轻度神经症人格障碍确认为精神病。确认的失误或偏颇,往往会阻碍心理护理与治疗,甚至为人们带来更大的心理负担,导致错误走向。

值得一提的是,具有一般心理健康水准的人或没有心理疾病的人,并不表示他就具有健康的个性。如果我们不朝更高的水准发展,整个生命的品质将不会太高,也很难在物质和精神生活上富有。

在西方,心理学的发展十分迅速,许多颇有影响的心理学家对心理健康也提出了自己的标准。如美国著名的人格心理学家奥尔波特认为,心理健康应包括以下六个标准:

- 力争自我的成长。
- 能客观看待自己。

世界是一回事,我们的内心又是一种境界。一个人是欢欣鼓舞、兴高采烈,还是孤独苦闷、垂头丧气,这主要由我们的心情、个体的态度来支配,并不能直接影响我们的心情。

一个人心理健康,幸福美满才能长驻。一个人心理不健康,纵有山珍海味、金钱权势,内心仍可能痛苦凄凉;心理健康,可使你积极地面对一切,化忧解难,驱除消极情绪,获得一个美满与幸福的人生。

2.2 关注“亚健康”

许多人总是感到“很累,也不想工作和学习,看到办公桌和电脑就开始烦”,“浑身无力、思想涣散、头痛、眼睛疲劳”,“整个白天都容易疲倦、想睡觉,上了床却经常睡不着。”还有人一年到头感冒不断,鼻塞眩晕。也有人在起立时眼前发黑、耳鸣、咽喉有异物感、胸闷不适、颈肩僵硬、便秘、心悸气短、容易晕车。到医院查来查去医生也说不出所以然,因为,各种指标都在正常范围内。医生说没有病,可身体确实不舒服,因为,许多人联想很多,医院跑了不少,保健品也没少吃,可是症状依旧。他们经常会问自己:“我病了吗?”

其实他们未必有病,只是由于种种原因处于亚健康状态。中华医学会曾对33个城市、33万各阶层人士,做了一次随机调查,结论是:我国亚健康人数约占全国人口的70%,其中沿海城市高于内地城市,脑力劳动者高于体力劳动者,中年人高于青年人。以往是35岁左右的白领占多数,而现在许多35岁以下的年轻人也出现了不同程度的亚健康症状。

亚健康是一个新的医学概念。当今社会上许多人,身体出现了种种不适,而上医院检查又未能发现器质性病变,医生没有更好的办法来治疗,这种状态被称为亚健康状态。亚健康人是介于健康和疾病之间状态的人。工作或学习环境紧张、压力比较大的人出现亚健康症状机会较大,最突出的表现

食超过平时进食量的3倍或少于正常进食量的1/3为不正常。

- 一昼日的尿量在1500毫升左右,连续3天或24小时内尿量多于2500毫升,或一天内尿量小于500毫升为不正常。

- 成年女性月经周期在28天左右,超前推后15天以上为不正常。

- 正常成年男女结婚后,夫妻生活在一起未避孕,3年内不育为不正常。

- 每日能按时起居,睡眠6~8小时,不足4小时或每日超过15小时为不正常。

在关注生理上的亚健康状态的同时,我们更要关注心理上的亚健康状态。如果我们把健康的心理比作白色,不健康的心理比作黑色,那么介于白色和黑色之间的灰色心理即是所谓的亚心理健康状态。由于它处于心理健康与心理疾病两种状态之间,因而又被人们称之为“第三心理状态”。

亚心理健康的表现可谓多种多样。美国著名心理学家梅尔杰斯为亚心理健康易感者描绘的心理画像是:情绪低落、自卑失助、放任冲动、角色混乱的人。也有人指出现代人陷入“第三心理状态”的七大信号:① 焦虑感——烦恼不堪,焦躁不安,生气勃勃的外表下充满无奈;② 罪恶感——自我冲突,有一种无能、无用感;③ 疲倦感——精疲力竭、颓废不振、厌倦、无聊;④ 烦乱感——感觉失序,一团糟;⑤ 无聊感——空虚,不知该做什么,不满足但不想动;⑥ 无助感——孤立无援,人际关系如履薄冰;⑦ 无用感——缺乏自信,觉得自己毫无价值,自卑羞怯,内疚和缺乏信心。这些感受是现代入陷于第三心理状态时的求救信号。

亚心理健康正在成为现代社会、现代人的“隐形杀手”。

现代社会处于转型期，日趋激烈的全方位竞争，复杂矛盾的人际关系，快速多变的生活节奏，使人类社会进入了心理重负的时代，比起人的生活疲劳，现代人需要承受更多的心理疲劳。医学心理学研究表明，亚心理健康是由长期的精神紧张压力、反复的心理刺激及复杂的消极情绪逐渐影响而形成的，如果得不到及时疏导化解，长年累月在心理上会产生心理失衡、失控甚至心理危机，在精神上会造成精神萎靡、恍惚甚至精神失常，从而引发多种身心性疾病。正如联合国专家预言：“从现在到21世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”

如果处于亚心理健康状态，该如何进行自我调适呢？台湾心理学家吴静吉为现代人维护心理健康、“走出第三心理状态”开出了12条良方，也许会对青年朋友有益：①重视快乐的价值；②诚实待己、怡然自处；③不再庸人自忧，拒绝杞人忧天；④抒发压抑感受，清理消极问题；⑤发展积极乐观的思考模式；⑥掌握此时此刻的时空；⑦确定生活目标有组织、有计划；⑧降低期望水平，放缓冲刺脚步；⑨追求人生大梦，建立亲密关系；⑩追求有意义工作，在工作中发挥创意；⑪尊重自己，亲近别人；⑫积极主动，分秒必争。

总之，摆脱亚心理健康，走出“第三心理状态”的“医学处方”是：均衡营养、保障睡眠、多晒太阳、劳逸结合、静坐放松、适当锻炼；而“心理处方”则是：与人为善、兴趣广泛、悦纳自我、心境良好、人格和谐、让心宽松。

3. 生理保健与心理保健

生理健康与心理健康两者互为因果。生理上的缺陷、疾病，特别是痼疾往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁、灰心、