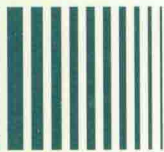


高等学校十二五规划教材·素质教育类

大学生

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

心理健康教育



主 编 梁育科
副主编 曹昊昱

西北工业大学出版社

高等学校十二五规划教材·素质教育类

大学生心理健康教育

主 编 梁育科

副主编 曹昊昱

编 者 吴海峰 贾 妍 陈媛媛

惠 斌 刘 佳 薛 飘

陈雪彬

西北工业大学出版社

【内容简介】 本书是根据国家对心理健康教育要求的基本原则编写的。以人际关系、恋爱心理、自我认识、情绪管理、压力应对等大学生常见心理问题为主要内容,突出心理健康教育对高校大学生心理成长的关注。从教育情境出发,将心理健康教育与大学生的生命成长紧密结合,将心理成长融入大学生的日常生活实践中,不仅让大学生掌握心理健康教育的理念与方法,更重要的是在实践的体验中形成心理健康教育的技能,感受心理健康成长的快乐。让大学生在学习心理健康知识之余,还能从具体的事例中更感性直观地了解心理健康的常见问题,更好地对自己的心理问题进行分析,对心理疾病进行预防。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/梁育科主编. —西安:西北工业大学出版社,2014.8
ISBN 978-7-5612-4124-0

I. ①大… II. ①梁… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 202854 号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮编:710072

电 话:(029)88493844 88491757

网 址:www.nwpup.com

印 刷 者:兴平市博闻印务有限公司

开 本:727 mm×960 mm 1/16

印 张:15.75

字 数:266 千字

版 次:2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价:33.00 元

前言

随着科学技术的飞速进步,知识爆炸性的增加,迫使人们不断地进行知识更新。“人类进入了情绪负重年代”,人们的观念意识、情感态度复杂多变。大学生群体,一个看似轻松,事实上却承担巨大压力的群体,在学业、生活、情感、就业多重大山的压迫下,心理处于不健康或亚健康状态的学生约占五成。大学生的心理健康着实让人担忧。

在校大学生一般都处于18~23岁这个年龄段,从心理学的观点来看,正处于静中期,这时的他们充满朝气,富于创新精神,但也容易受外界的影响。青年期是人生发展最快的时期,也是情绪最容易起伏波动的时期。激烈的社会竞争,人际关系的冷淡化、陌生化,情感问题的痛苦和不稳定……种种压力使部分大学生感到迷茫、困惑,不知所措。种种不稳定的精神状态会对他们的生活造成极大的破坏,由此而滋生各种心理疾病,导致他们的行为出现偏差,严重的还导致犯罪。比如有的学生常常抱怨自己很有才华,得不到关注;有的学生则陷入感情纠纷,以至于无暇顾及学业,甚至做出一些伤人伤己的举动;有的学生认为自己怀才不遇,怨天尤人,自暴自弃;还有一些学生沉迷网络不能自拔,甚至利用网络做出一些危害他人和社会的事情;更有少数学生会产生自杀意向等严重的心理危机。据有关调查资料显示,大学生因心理疾病休学和退学的人数已达到休学和退学总人数的50%左右。面对这些问题,逃避和抱怨都无济于事,唯有勇敢坦然地面对,因此在大学生中大力普及心理健康教育,提高大学生心理承受能力,扭转他们心中的不良倾向,扫除心理障碍,促进其更好地全面发展,培养德重才高的双优人才是高校德育工作的重要组成部分。

本书将大学生心理健康教育定位于“心理健康成长与发展”,突出心理健康教育对高校大学生心理成长的关注。从教育情境出发,将心理健康教育与大学生的生命成长紧密结合,将心理成长融入大学生的日常生活实践中,不仅让大学生掌握心理健康教育的理念与方法,更重要的是在实践的体验中形成

心理健康教育的技能,感受心理成长的快乐。

本书的编者是多年从事大学生心理健康教育工作的一线教师,有着扎实的理论功底和心理专业背景,同时又有丰富的心理咨询和心理健康教育的实践经验。本书是根据国家对心理健康教育要求的基本原则编写的。教学目标切实可行,突出了针对性和实效性;教学内容合理精心,突出了经验性和实践性。编排上则以心理案例、心理小故事、心理测验以及相关心理链接等多种方式来创设一定的心理情景,让大学生在学习心理健康知识之余,还能从具体的事例中更感性直观地了解心理健康的常见问题,更好地对自己的心理问题进行分析,对心理疾病进行预防。

最后要说明的是,本书所附心理测试的测试结果具有相对性,希望读者将心理测试的结果仅作为一个重要参考。

本书借鉴和引用了国内外的少量研究成果,因各种原因,未能与这些成果的著作权人和作者一一取得联系,在此谨表示诚挚的感谢和敬意。

由于学识有限,书中疏漏之处在所难免,敬请专家和广大读者批评指正。

编者

2014年6月

目 录

第一章 健康人生 从心开始	1
第一节 心理与健康	1
第二节 大学生心理问题及其症状	12
第三节 大学生心理健康教育的功能及意义	17
知识链接	23
拓展练习	24
思考与练习	26
第二章 完善自我 健心之始	27
第一节 认识自我	27
第二节 悦纳自我	33
第三节 超越自我	38
知识链接	45
拓展练习	48
思考与练习	50
第三章 心理密码 健全人格	51
第一节 人格概述	52
第二节 大学生的人格差异	55
第三节 大学生健全人格的培养与发展	59
知识链接	67
拓展练习	68
思考与练习	73

第四章 人际和谐 友善之举	74
第一节 大学生人际关系概述	74
第二节 大学生人际交往的不良心理	84
第三节 大学生良好人际关系的建立	88
知识链接	94
拓展练习	95
思考与练习	98
第五章 快乐掌握 情绪管理	99
第一节 情绪概述与情绪的健康	99
第二节 大学生情绪的特点及其影响	104
第三节 大学生情绪的自我管理	106
第四节 不良情绪调适及心理测试	110
知识链接	124
拓展练习	126
思考与练习	127
第六章 应对压力 挫折管理	128
第一节 压力与挫折	128
第二节 大学生常见的挫折及原因	138
第三节 学会应对压力与挫折	145
知识链接	149
拓展练习	152
思考与练习	154
第七章 学业发展 成才之道	155
第一节 动机激发	155
第二节 学习策略	159
第三节 时间管理	165
知识链接	174
拓展练习	175
思考与练习	177

第八章 成就梦想 发挥潜能	178
第一节 创造性思维与创造力	179
第二节 注意力	182
第三节 记忆以及测试	185
知识链接	188
拓展练习	189
思考与练习	190
第九章 必修课程 健康恋爱	191
第一节 大学生恋爱心理特点	191
第二节 大学生恋爱中存在的问题	199
第三节 大学生恋爱心理的调适	203
知识链接	211
拓展练习	212
思考与练习	216
第十章 生涯规划 自我发展	217
第一节 职业生涯规划概述	217
第二节 大学生的职业生涯规划	221
第三节 大学生的时间管理规划及心理测试	232
知识链接	235
拓展练习	237
思考与练习	243
参考文献	244

第一章

健康人生

从心开始

身体的健康在很大程度上取决于心理的健康。

——约翰·格·雷

你想知道吗？

▶ 大学生心理健康的标准是什么？

▶ 大学生有哪些常见的心理问题和心理障碍？

▶ 心理不健康会对生活造成怎样的影响？

随着科学技术与社会经济水平的不断发展，人们对健康概念的认识也在逐步深化，现代生命观、现代健康观与现代教育观都对健康的核心——心理健康——提出了更高的要求。重视心理健康教育，提高全民心理素质，不但是社会发展的需要，也是人类自我完善的客观要求。作为新世纪的大学生，提高心理健康水平，更是完善自我人格、提高综合素质的首要任务。

第一节 心理与健康

有这样这样一个故事。

从前，一位老太太有两个女儿，大女儿嫁给了一个做雨伞的，二女儿嫁给了一个做草帽的。自从两个女儿出嫁后，老太太就没过一天舒心的日子。天晴了，老太太开始担心：这么好的天气，谁会买大女婿的雨伞呢？没人买雨伞，大女儿家的日子可怎么过呢？下雨了，老太太又开始担心：这么大的雨，谁会买二女婿的草帽呢？没人买草帽，二女儿一家怎么过呢？老太太整天生活在忧郁、担心之中，茶饭不思，人也日渐消瘦，导致后来卧床不起。两个女儿闻讯赶来看望她。知道了母亲生病的原因后，及时开导她：以后，天晴了您就想太阳这么大，二女婿的草帽生意一定好，小日子一定会越过越红火；下雨了，您就

想又下雨了,大女婿的雨伞一定更抢手,小日子一定会越过越好。老太太试着这样想,果然老太太的心情越来越好,病逐渐也好了,脸上整天挂着满足而幸福的微笑。

故事中的老太太由于不正确的思维方式导致心理不健康,最终影响身体健康,可见心理健康对一个人的身心发展是多么重要。

一、心理

(一)心理现象

心理现象是指人的心理活动及其表现形式。人们在生活实践与周围环境、事物相互作用,必然有这样或那样的主观活动和行为表现。这就是人的心理活动,简称心理。

人的心理现象由心理过程和个性心理两个方面组成。心理过程和个性心理是人的心理活动的基本形式,也是人的心理活动表现的重要方面。

1. 心理过程

心理过程即人的心理活动过程。人的心理过程就其性质与功能的不同,分为认知过程、情感过程和意志过程。

(1)认知过程。我们在校园漫步时,可以听到悦耳的歌声,看到美丽的花朵,嗅到扑鼻的芳香。我们在上课时,思考老师提出的问题,记住学过的知识,回忆经历过的各种各样的事情,等等。上述“听到”“看到”“嗅到”“思考”“记住”“回忆”等就是认识过程,它贯穿于我们的学习、工作、发明、创造之中。

(2)情感过程。人们在认识世界的基础上,会产生喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧等情感活动。我们看到齐白石的一副虾趣图,会产生愉悦的美感;听到奸商坑骗消费者的消息,会产生非常愤怒的情绪。上述喜怒哀乐的过程就是情感过程。

(3)意志过程。根据学习和工作的要求,积极学习,努力工作,控制自己克服重重困难,圆满地完成的过程,就是意志过程。意志过程是人的主观能动性的集中表现。

认知、情感、意志过程之间有着不可分割的密切联系。人在认识事物时必然要产生一定的感情。例如,一个人对祖国的改革开放政策认识的越深刻,对祖国的感情就越深厚。“知之深,则爱之切”。有了积极的感情,就能产生坚强的意志行动,努力去完成各项任务。可见,在认知基础上可以产生情感、意志。反过来,情感和意志对认知也可以起到推动作用。三者是辩证统一的。

2. 个性心理

认知、情感、意志这三种心理过程都是人的心理活动现象,除此之外,每个人的具体心理活动都还具有独特的个性心理现象。个性心理主要表现在两个方面:个性倾向性和个性心理特征。

(1)个性倾向性。个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向和人对客观事物的稳定的态度。其中主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观。

个性倾向性是从事各项活动的基本动力,决定着人的行为的方向。一个人的个性倾向性是在实践活动中逐渐形成并发展起来的,它反映了一个人与客观环境之间的相互联系,以及一个人特殊的生活环境和经历。在儿童期,支配其心理活动与行动的主要个性倾向是兴趣;在青少年期,理想逐步上升到主导地位;青年期和晚期,人生观和世界观支配着人的整个心理与行为,成为其主导的个性倾向。

当一个人的个性倾向成为一种稳定而概括的倾向时,就成为自己对他人、对自己、对某事的一贯态度并采取相应的行为方式,从而构成了一个独特的性格特征。

(2)个性心理特征。个性心理特征是一个人身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特点,这种稳定的心理特征是个性倾向性、稳固化和概括化的结果。它包括能力、气质和性格。

1)能力。能力是一个人顺利完成某种活动的心理特征。例如有人聪明,有人愚笨,有人具有音乐才能,有人具有绘画才能,有人具有数学才能,有人具有文学才能等。

2)气质。气质是一个人心理活动的动力特征。一个人的气质特征主要是高级神经系统的特征(如强度、平衡性、灵活性)在心理活动动力上的表现。

3)性格。性格是指一个人对客观现实的稳固态度并与之相适应的行为方式所表现出来的稳定的心理特征,它在个性中具有核心意义。

(二)心理的实质

辩证唯物主义认为:心理是脑的机能,是脑对客观现实的能动反映。可以概括地说,心理是人脑对于客观现实的能动反映。

1. 心理是脑的机能

人脑是一种结构上极为复杂、机能上极为灵敏的物质。当人脑由于外伤或疾病而遭受破坏时,人的心理活动就会部分或全部失调。如枕叶受损,人就变盲;顶叶下部跟颞叶、枕叶相邻的部位受损,阅读就会发生困难;人的头脑受到剧烈震荡,就会产生幻觉、错觉和遗忘。这些事实证明:心理是脑的机能,脑

是心理的器官。

2. 心理是对客观现实的能动反映

客观现实包括自然条件、社会环境、教育影响、他人言行等,这些是人的心理活动内容的源泉。一个人如果不接触客观现实、闭目塞听、与世隔绝,那么心理也就成为无本之木、无源之泉。人的心理活动是在接触社会生活实践、与人交往中产生和发展的。离开了生活实践,要么不能形成人的心理,要么失去已形成的正常心理。众所周知的印度狼孩卡玛拉至8岁时被人从狼的世界中发现,当时她仅相当于6个月婴儿的心理发展水平。事实说明,客观现实和社会生活实践是人的心理活动和发展的源泉。同时,人脑对于客观现实的反应不是简单的“镜像”,而是人在社会生活实践中积极能动的映像。同样的事物,于不同的人有不同的反应;同一人在不同的情境之中的反应亦往往相异。如肥肉,有人称赋,有人贪食,平日吃着香,有病则不欣赏。另外,人总是主动地把外界事物变成自己的观念,客观的东西反映到主观上来,又通过实践使主观见之于客观,变主观的东西为客观的东西。于是,人可以操纵事物、认识本质、创造财富、创造世界,并且在反映客观现实的过程中产生各种各样的体验,增长各种各样的见识和才干,也塑造自己独具的特征,形成不同的心理特征。

(三)人的心理发展

1. 人的心理发展的概念

现代终身发展观认为:人的心理发展是指个体从降生到成人,再到老年的心理的发生、发展和变化的过程。从降生到成人是对客观现实反映活动的扩大、改善和提高的积极阶段。在这个阶段中,人的心理活动由简单到复杂、由迟钝到灵活,人的神经机能从低级向高级水平发展。老年期的心理发展则是由积极逐渐转向消极,出现衰退的变化。心理发展包括两个方面:一是知、情、意的发展;二是个性的发展。

2. 心理发展的规律

(1)心理发展具有一定的顺序性和阶段性。胎儿降生之后,他的各个生理器官都开始工作,于是心理活动也就开始了。例如,婴儿第一次用眼睛感受光的刺激,尽管他的感觉是懵懵懂懂的,但已经有了最简单的心理现象(初期本能的视觉)。而后逐渐辨别出色彩、动静的物体以及奶瓶和妈妈的形象。这是一个逐渐的数量累积的变化。在此基础上会出现质的变化,由具体到抽象的认识等。由于质变的出现,心理发展就达到了一个新的阶段。于是就表现出一般的、典型的、本质的心理水平上的特征,即心理的年龄特征。这些特征是有顺序的更替过程,前一阶段心理发展达到成熟的水平阶段,就自然而然地进

入后一新阶段。在每一阶段内都表现着心理发展的数量变化,同时也都经历着一定的时间。

心理学家艾里克森将人的发展分为八个阶段,他将其称之为心理社会发展阶段,每一个阶段的发展任务和所形成的良好人格品质分别是:

1) 婴儿前期(0~2岁)。这一阶段的主要发展任务是获得信任感,克服怀疑感;良好的人格特征是希望品质。

2) 婴儿后期(2~4岁)。这一阶段的主要发展任务是获得自主感,克服羞耻感;良好的人格特征是意志品质。

3) 幼儿期(4~7岁)。这一阶段的主要发展任务是获得主动感,克服内疚感;良好的人格特征是目标品质。

4) 童年时期(7~12岁)。这一阶段的主要发展任务是获得勤奋感,克服自卑感;良好的人格特征是能力品质。

5) 青少年期(12~18岁)。这一阶段的主要发展任务是形成角色同一性,防止角色混乱;良好的人格特征是诚实品质。

6) 成年早期(18~25岁)。这一阶段的主要发展任务是获得亲密感;良好的人格特征是爱的品质。

7) 成年中期(25~50岁)。这一阶段的主要发展任务是获得繁衍感,避免停滞感;良好的人格特征是关心品质。

8) 成年后期(50岁以后)。这一阶段的主要发展任务是获得完善感,避免失望或厌恶感;良好的人格特征是智慧、贤明品质。

(2) 心理发展速度的不均衡性。人的心理发展速度是不均衡的。首先,是在同一心理现象的发展方面的不均衡,如3岁以前的记忆发展速度慢,童年期机械记忆发展速度较快,青春期和成年期理解记忆发展很快,老年期记忆力逐年衰退。其次,表现在不同心理现象的发展方面的不均衡性,有些人能力成熟较早,发展成为“早慧”;另一些人发展较晚,表现出“大器晚成”。

(3) 心理发展的稳定性和可变性。人的心理发展,在一定的条件下发展的顺序和每一阶段的变化过程、速度等,大体上是相同的,这是稳定性的表现;相反,在不同条件下,人的心理发展水平则表现出差异,就是可变性。例如,有一对同卵双生子,一个原先住在农村,后读大学,其智商116分;但她的同卵双生妹妹,始终住在森林地带,其智商仅有92分。

心理发展的可变性受环境、教育条件变化的影响,是个体实践中以正确的方式努力活动的结果。

心理发展的稳定性和可变性都是相对的。随着各种条件的改变,各种心

理阶段的发展都有一定的变化,这种变化也具有阶段性、稳定性。

(4)心理发展的个别差异。人的心理发展有个别差异,这种差异是由遗传、环境、教育诸因素造成的。

首先,表现在不同的人同一心理方面的发展速度和水平上的差异。例如,同班的3个同一年龄的学生,一个机械识记能力强,另一个则表现出意义识记能力强,还有一个识记得快,忘得也快。其次,表现在不同的心理方面相互关系上。例如,有些学生理解能力强,记忆力也强;有些学生理解能力差,记忆力也差。第三,表现在不同的心理倾向上,也就是同年龄的学生具有不同的兴趣、爱好和性格等。

(四)大学生具有哪些心理特点

同中学生相比,大学生在身体的成长与心理的发展方面呈现出许多新的变化与特点。

生物学与心理学的研究表明:人的身体生理机能的发展是心理发展的物质基础。人从出生到成熟,生长发育要经历两次高峰。第一次是一岁左右,第二次是十一二岁左右到十七八岁的青春期。大学生正处于身体生长发育的第二个高峰的后期。这一时期趋于定型,各器官、各系统的机能日趋成熟,身体形态日趋稳定。

大学生心理发展方面的主要表现是:由未完全成熟向成熟迅速过渡。一方面,大学生觉得自己长大了,成人感明显增强;另一方面,又摆脱不了对父母、老师的依赖,独立性与依赖性并存。具体地说,这一时期大学生心理发展主要表现出下述特点:

(1)智能发展达到高峰。人的智能是先天因素、教育影响、个人努力等几个方面共同作用的产物。大学生的环境为智能的开发提供了良好的条件。在这一时期,大学生能否使自己的观察力、记忆力、思维力、想象力及注意力等基本心理特征获得应有的正常发展,对于能否顺利地完成学业、奠定未来发展的基础具有重要意义。

(2)情绪情感日益丰富。与中小学生的变化主要来自外部刺激相比,大学生的情绪变化主要来源于内部需求结构变化;与成年人稳定情绪相比,大学生由于正处于声带发育期,经常表现出波动性较大的不稳定性特点。大学生多方面需要的产生,使得其情绪日益丰富而激烈。随着大学生所受教育程度的提高及学校、社会环境的影响,大学生的情感也在迅速走向成熟。

(3)自我意识明显增强。大学生脱离了原来熟悉的生活环境及父母的呵护,生活空间骤然扩大,独立感、成人感迅速增强,自我意识也随之增强,开始

重视自我评价与自我表现,同时渴望得到他人的认可。

(4)性意识迅速发展并渐趋成熟。大学生正处于青年中期,生理发育已基本完成,性意识逐渐增强并明朗化。性意识的发展使大学生开始按照性别特征来塑造个性形象,并开始了对异性的关注与追求。此时,恋爱过程也构成了大学生心理发展过程中的一个重要内容。

二、健康

(一)健康新概念

1. 什么是健康

从古至今,人类一直在追求健康。拥有健康是每个人的期盼,那么到底什么是健康呢?

提到这个问题,很多人都会回答,健康不就是没病吗?这种回答不能算错,但也不能算对,至少不能算全对。因为它只注意到生理上存在健康问题,而忽略了心理上同样也存在健康问题。

下面是20道有关心理健康的测试题,请你仔细阅读下面的每一个问题,然后做出回答:

(1)当你弄伤了自己,不管是割伤、扭伤、骨折还是接受了外科手术,你是否康复得比其他人快?或比医生所预料的要快?

(2)当你受到侮辱、挫折、失恋、拒绝、轻视或漠视时,你是否能在一两天内就恢复一向的乐观情绪?

(3)当你做了一些你实在不愿做的事,并且做完后不久即感到后悔时,你能否很快就原谅自己,并继续你的工作,而不是长久地沉溺在自责中?

(4)你目前是否在培养和增强自己的能力,以完成在你看来是生命中最重要的事情?

(5)每一天你想做的所有活动(如穿鞋、将衣物从洗衣机中取出、将柜顶的坛子取下来等)是否都能做到,有没有感觉不适或使你累坏呢?

(6)你最近是否开始实行一项新计划或开始一项新工作,或对自己的生活有一种新的尝试(例如在家中安装一种节能装置,或学习一种乐器等)?

(7)你参加宴会、舞会、音乐会或看电影时,是否能得到很多快乐?

(8)你是否酷爱运动,能玩多种运动项目呢?

(9)你的耳垂是否平滑(有斜角的折痕不算平滑)?

(10)你起床后,是否在数分钟后就会感到充满活力、渴望工作?

(11)你是否渴望能种些花或蔬菜?

(12)你最近是否经常发脾气叫人滚开、闭嘴或别管闲事?

(13)你是否发觉自己在淋浴、开车或在屋内时常唱歌?

(14)你是否时常微笑?

(15)你是否穿着一双合脚而舒适的鞋子?

(16)你是否感到深呼吸是一种享受?你是否在无需奔跑的时候亦渴望能奔跑?

(17)你时常感到很快乐吗?

(18)当你照镜子时,是否经常能喜欢自己的形象?

(19)当你照镜子时,镜子中你的姿势是否好看?

(20)你是否深爱着某一个人?是否亦感到被对方同样深爱着?或者你对某一样重要的东西是否有一种深切甚至热烈的爱恋,觉得它比你自身更重要和更持久?

* 评价规则:假如你的答案是:“否”,给自己记0分;假如你的答案有部分程度是“是”,给自己记1分;假如你的答案完全是“是”,给自己记2分。最后将分数加起来,然后再根据后面的“标准”评估自己的心理健康状况。

* 结果解析:假如你得到40分(满分),那么你的心理已经比许多人健康;如果得不到40分,也不要担心,因为无论你得到多少分,每一分都代表一点健康,都对你有帮助,你可以将你自己认为是健康的象征写下来。事实上健康的象征比这里所提到的要求要多许多,例如面色红润、身材苗条、热爱工作、热爱家庭、看起来比实际年龄年轻等。

事实上,人除了拥有自己的躯体外,更重要的是具有心理活动和社会属性。人是生理、心理及社会因素的复合体,因此,当我们谈到健康问题时时仅仅注意生理健康显然是片面的。

早在1948年,世界卫生组织就给出了关于健康的新定义:健康不仅仅是没有疾病或虚弱现象,而是一种生理上、心理上和社会适应上的良好状态。这一定义标志着人类对健康的理解已从生理的、个体的理解发展到心里的、社会的理解。

在上述认识的基础上,世界卫生组织又规定了健康的10条标准:

(1)有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。

(2)态度积极乐观,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。

(3)善于休息,睡眠良好。

(4)能适应外界环境的各种改变,应变能力强。

(5)能够抵抗一般的感冒和传染病。

(6)体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂的位置协调。

(7)反应敏锐,眼睛明亮,眼睑无炎症。

(8)牙齿清洁,无空洞、无病菌、无出血现象,牙龈颜色正常。

(9)头发有光泽,无头屑。

(10)肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松自然。

1998年,世界卫生组织又对健康问题做出了进一步解释:健康包括身体健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康。有关学者也提出了具有现代意义的新的健康观:健康应是能对抗紧张,经得住压抑和挫折,积极安排自己的各种生活及活动,智慧、情感和躯体能融为一体,物质生活和精神生活充满生机,且富有文明的意义。

2. 健康的“核心”——心理健康

根据上述全面健康的观点,健康至少包括生理平衡(没有身体疾病)、心理稳定(没有心理障碍)、社会成熟(具有社会适应能力)、道德健康(良好的品质)四大要素。四者相互联系交互影响,一方面,身体疾病可以影响个体的正常心理活动;强烈的或持久的心理刺激也可以导致身体健康的下降。及生理问题可以引起心理的反应,心理的失调也可以引起生理的改变。另一方面,心理健康与社会成熟的关系更是密不可分,两者互为因果。心理不健康就无从谈起社会成熟;而社会不成熟也就无所谓心理健康。而道德健康在某种意义上属于心理健康的范畴。当然,不同的社会阶段、不同的阶层、不同的需求群体,对三者的重视程度也有很大区别,三者与健康中所处的地位也有某些差别。正如长期以来人们习惯于注重心理健康一样,现在人们也已逐渐开始重视心理健康。后者在健康中的地位将会变得越来越重要,尤其是在科技高度发达、竞争日益激烈的信息社会,心理健康在某种程度上将成为人类健康的“核心”。

既然心理健康如此重要,那么究竟什么是心理健康呢?

世界卫生组织把心理健康定义为是一种持续高效而满意的心理状态,在这种状态下,生命具有活力,潜能得到开发,价值得以实现。世界卫生组织同时提出了心理健康的具体标志:身体、智力、情绪十分调和;能适应环境,人际关系和谐;有幸福感;在工作中能充分发挥自己的能力,能高效地生活。

(二)大学生心理健康标准

根据大学生所具备的年龄特征、心理特征和社会特征,大学生心理健康的基本标准可概括以下几个方面: