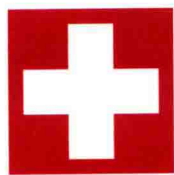


DAXUESHENG JIANKANG JIAOYU YU CHANGYONG JIJIU JISHU

大学生健康教育 与常用急救技术

张孟丽◎著



贵大图书馆

“国家一级出版社”



中国纺织出版社

“全国百佳图书出版单位”

大学生健康教育 与常用急救技术

张孟丽◎著

内 容 提 要

本书主要围绕大学生健康教育与常用急救技术展开研究,具体探讨了大学生的身心健康现状、生理健康教育、常见疾病与治疗、心理健康教育、体育运动与健康促进、生存安全教育、常用急救技术与常见运动损伤等方面内容,为大学生的健康全面发展与安全生存提供了科学的理论与实践指导。本书完全是在结合当前大学生身心发展特点、现状与生存条件的基础上展开的研究,具有较强的科学性与实用性。本书内容丰富,不仅研究了大学生健康教育的相关理论知识,也从方法上对大学生的运动健身进行了实践指导,理论与实践充分结合,有机统一。本书内容丰富、结构合理、层次清晰,语言简练,通俗易懂,是一本值得学习研究的著作。

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康教育与常用急救技术 / 张孟丽著. — 北京:中国纺织出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5180-1572-6

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—健康教育 ②急救—基本知识 IV. ①G479 ②R459.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 326638 号

责任编辑:武洋洋

责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@e-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://www.weibo.com/2119887771>

虎彩印艺股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.375

字数:214 千字 定价:70.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前 言

在关于大学生健康与生活行为方面的调查中发现,我国有很大一部分大学生存在着运动不足、不吃早餐、不懂饮食搭配、熬夜打游戏、看电视、通宵泡网吧、包夜 KTV 等这些不健康行为。导致大学生种种不健康行为的一个重要原因就在于其缺乏一定的健康知识,且未养成科学健康的生活习惯。学生身心健康、全面发展的关键时期就是大学时期,如果高校对大学生进行及时全方面的健康教育,使其以积极的态度和科学的方法来对健康问题进行正确认识与有效处理,并帮助树立科学的健康观,引导其摒弃不良生活习惯,学会自我保健,掌握急救技术,这些均会对大学生身心健康和社会健康的发展具有十分重要的意义。

然而,近年来,我国高校在开展健康教育的过程中存在着诸多问题,如没有充分认识现代健康教育观念,缺乏系统科学的健康教育方法,师资力量薄弱,教育形式单一等,这些都严重影响着大学生健康教育的开展效果。此外,大学生普遍缺乏急救常识与技术,学校在这方面的教育也相对薄弱,因此大学生在危急时刻难以应对,造成了大量危及大学生生命安全事故的发生。鉴于此,特撰写《大学生健康教育与常用急救技术》一书,目的在于对大学生展开更加科学全面的健康教育,为大学生普及急救常识,促进大学生的健康发展和生存能力的提高。

本书共分为七章,具体来看,第一章为大学生身心健康现状调查与分析,主要对大学生身心发展特点、生理健康与心理健康教育现状及其身心健康发展的影响因素进行分析。第二章为大学生生理健康教育,本章在简单阐述大学生体质健康的概念与理

论、生理健康的标准与评估后,重点对大学生生长发育与健康、行为与健康、营养与健康的关系及性健康教育进行研究。第三章为大学生常见疾病与治疗,主要讲解传染病、内科疾病、外科疾病、妇科疾病和性传播疾病等的预防与治疗方法,为大学生身心健康发展提供保障。第四章是大学生心理健康教育,本章内容主要包括大学生心理健康概况、心理活动发展特点、自我意识与人格发展、情绪管理与挫折应对、人际交往与沟通、爱情观及心理健康教育水平提高的策略。第五章是大学生体育运动与健康促进,主要阐述大学生体育运动健身的基本原理、原则与方法,以及体育运动健康促进与手段等内容。第六章是大学生生存安全教育研究,本章重点对大学生生存安全教育的概况、现实意义、内容体系的构建及体系实施途径进行详细地论述与研究。第七章是大学生常用急救技术与常见运动损伤,本章在简单阐述急救一般原则的基础上,对心肺复苏术,气道梗阻急救与体外心脏除颤,触电、溺水、中暑的急救以及常见运动创伤及处理等急救技术进行重点研究。

本书完全是在结合当前大学生身心发展特点、现状与生存条件的基础上展开研究的,具有较强的科学性与实用性。本书内容丰富,不仅研究了大学生健康教育的相关理论知识,也从方法上对大学生的运动健身进行了实践指导,使理论与实践充分结合,有机统一。而且,本书还重点对大学生的生存安全、户外运动安全及常用急救技术进行了详细研究,使大学生不管在日常生活中,还是在户外运动中,或是遇到紧急情况时,都能通过有效的方法来保护自己的安全与健康。总之,本书对于大学生而言具有突出的实用价值。

本书在撰写的过程中,还参考了一些专家和学者的相关著作和研究资料,作者在此深表谢意。由于水平和时间有限,书中难免存在错误或不妥之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

2017年9月

目 录

第一章 大学生身心健康现状调查与分析	1
第一节 大学生身心发展的特点	1
第二节 大学生生理健康教育的现状	5
第三节 大学生心理健康教育的现状	7
第四节 影响大学生身心健康发展的因素分析	12
第二章 大学生生理健康教育	35
第一节 大学生体质健康的概念与理论	35
第二节 大学生生理健康的标准与评估	39
第三节 大学生生长发育与健康	42
第四节 大学生的行为与健康	45
第五节 大学生的营养与健康	51
第六节 大学生的性健康教育	61
第三章 大学生常见疾病与治疗	68
第一节 传染病	68
第二节 内科疾病	80
第三节 外科疾病	95
第四节 妇科疾病	100
第五节 性传播疾病	105
第四章 大学生心理健康教育	113
第一节 大学生心理健康概况	113

第二节	大学生心理活动发展的特点	117
第三节	大学生自我意识与人格发展	119
第四节	大学生情绪管理与挫折应对	127
第五节	大学生的人际交往与沟通	139
第六节	大学生的爱情观	141
第七节	促进大学生心理健康教育水平的策略	144
第五章	大学生体育运动与健康促进	147
第一节	大学生体育运动健身的基本原理	147
第二节	大学生运动健身的原则与方法	152
第三节	体育运动与健康促进	156
第四节	体育运动健康促进的手段	163
第六章	大学生生存安全教育研究	170
第一节	大学生生存安全教育概况	170
第二节	大学生生存安全教育的现实意义	179
第三节	大学生生存安全教育内容体系的构建	185
第四节	大学生生存安全教育内容体系的实施途径 ...	192
第七章	大学生常用急救技术与常见运动损伤	203
第一节	急救的一般原则	203
第二节	心肺复苏术	205
第三节	气道梗阻急救与体外心脏除颤	212
第四节	触电、溺水、中暑的急救	217
第五节	大学生常见运动创伤急救	221
参考文献		253

第一章 大学生身心健康现状调查与分析

大学生的体质水平在一定程度上体现出我国民族的整体体质状况,因此国家十分重视对大学生开展身心健康的教育。高校在进行大学生身心健康教育的过程中,首先必须了解大学生身心健康的现状、发展特征及影响因素,从而有针对性地开展科学教育活动,促进大学生身心健康水平的提高及整体体质的增强。本章重点对大学生身心健康现状进行调查与分析,具体从三个方面展开,首先阐述大学生身心发展特点;其次调查与分析大学生生理健康教育及心理健康教育现状;最后详细分析影响大学生身心健康发展的因素。

第一节 大学生身心发展的特点

一、大学生身体发展特点

(一) 身体形态特征

青春期之后的2~3年内,人的身高会以较快的速度增长,通常女子在17岁、男子在19岁时的增长速度最快。过了这个快速增长时期后,无论是男子还是女子,其身高的增长速度都会日趋减慢,直至完成骨化而终止继续增长。从体重方面来说,通常是男生在20岁、女生在18岁的时候开始趋于稳定,这时,人体的其

他有关指标,如胸围、头围、肩宽、骨盆宽等的变化开始变得缓慢。从大学生的年龄来看,其一般处于青春后期,身体形态在不断完善,青春期的某些明显特征都可以从他们身上体现出来。然而,大学生的身体形态发展不平衡,也不稳定。所以大学生应该将身体的全面锻炼重视起来,积极参加学校开展的体操、田径、球类、游泳、舞蹈等活动,以此来促进自身运动能力的不断增强,从而达到全面发展身体素质的目的。

(二) 身体机能特征

1. 呼吸系统

大学生肺脏的横径和纵径值处于不断增加的状态,肺泡体积在增大,男生在这方面要比女生显著。由于这一时期大学生的呼吸肌肌力不断增强,呼吸频率有所下降,而深度不断加大,因此其肺活量就会增大,呼吸系统不断发展与完善。女大学生的肺活量一般为 2 500~3 400 毫升,男大学生为 3 400~4 000 毫升。在这一时期,大学生要想提高自身的肺功能,就要进行一定的耐力训练,并适当进行负担氧债能力的练习。

2. 心血管系统

大学生的心脏收缩力量在不断增强,心脏的收缩压也在随之增高。这个时期大学生能够对一定的运动负荷加以承受,但注意不要施加过大的强度,特别是持续长时间进行速度耐力性项目时,要注意练习的强度要适当。随着年龄的不断增长,大学生可以按照循序渐进的原则来促进运动负荷和强度的不断增加,以提高自身的运动能力。

3. 运动系统

大学生骨骼中的水分会不断减少,而无机盐持续增多,开始慢慢进入骨化的过程,其骨骼随着骨密质的增厚而变得越发粗壮

和坚固,而且承受能力也随之增大。受性激素的影响,大学生的肌肉纤维会不断增粗,这会明显增加其肌肉的横断面,使其肌肉变得发达,肌力不断增大。通常,人们会在 20~25 岁完成骨骼的发育,到 30 岁左右才能完成肌肉的发育。在大学期间,人体骨骼和肌肉的发展都处于一个十分重要的阶段。

4. 神经系统

通常,在人体的生理系统中,发育最早、最快,成熟最早的是神经系统,6~7 岁年龄段的儿童的脑重量已经达到成人的 90%,到 20 岁时,人体的脑重量仅仅增加了 10%,约 1 400 克。大学生处于脑细胞发展的上升期,其在学校接受智育教育,尤其是在接受丰富的专业课知识之后,皮层细胞数量不断增加,神经元联系也随之不断扩大,这大大加强了大学生第二信号系统的最高调节能力,使得第一信号系统和第二信号系统之间取得较为完善的联系,这一不断完备的物质条件有利于促进大学生思维的快速发展。所以,大学时期是大学生智力、记忆力、思维能力快速发展、分析综合能力大幅提高的关键时期。此外,这一时期大学生的内分泌活动也会有所变化,性腺活动不断加强,这就会在一定程度上影响神经系统的稳定性,使动作协调能力出现暂时性的下降,女大学生在这方面表现得要比男生更明显。

(三) 身体素质特征

相关人员对人体身体素质的发展敏感期作了细致的调查,调查结果显示,男生身体素质各项指标的增长高峰,除速度(50 米跑)在 7~8 岁出现外,其他都是在 12~16 岁出现;女生在 7~9 岁时,大部分素质会出现增长高峰,到 18~19 岁时,才会出现柔韧和耐力素质的增长高峰。通常而言,到 19 岁以后,不管是男生还是女生,各项身体素质都呈逐渐下降趋势。所以,在大学阶段,大学生应该注重自身身体素质的全面锻炼与提高,提升自己的健康水平。

二、大学生不同阶段的心理发展特点

大学生在高校时期的心理发展具有明显的阶段性特征,具体从以下三个阶段体现出来。

(一)入学适应阶段

不管是什么人,其在进入新的环境生活时,都需要经历一个较为复杂的适应阶段,只是不同的人适应期的时间长短不同。如何快速适应大学生活,是大学一年级学生在刚入学时所要渡过的第一道难关。学生个体特点不同,其适应阶段所需的时间也有差异,一般来说,学生需要两个学期左右的时间才能对大学生活完全适应。大学生结束了中学生活,进入大学后,生活的方方面面都发生了鲜明的变化,如环境、角色、人际关系、生活方式和学习方法等,其之前建立起的心理平衡因为这些因素的变化而被打破,自信与自卑、轻松与压力共存于内心深处。在这一时期,大学生唯有积极适应,才能更好地进入新的学习与生活阶段。如果在适应期没有做好足够的心理准备与应对,就会对之后的大学生活造成不良的影响。

(二)持续稳定发展阶段

大学生经过两个学期的适应期之后,其心理发展便进入持续稳定发展阶段,这一阶段维持的时间较长,也是大学生心理发展最重要的一个阶段。一般大学生的心理在第三学期开始到大学毕业前期都是持续稳定发展的。

在持续稳定发展时期,大学生心理特点主要表现为对专业学习具有浓厚的兴趣和强烈的求知欲,而且拥有广泛的兴趣,思维较为活跃,能够进一步深入地认识自己,与他人之间的交往也开始增加,在与异性的交往中,很多学生都建立了恋爱关系,而且随着时间的推移,恋爱关系越来越稳定。在这一阶段中,大学

生难免会遇到一些关于生活、学习与爱情方面的问题,如果这些问题没有得到及时解决,大学生很容易形成一定程度的心理障碍。因此,大学生需要积极面对这些障碍与困难,在处理这些问题的过程中不断促进自我的发展与完善,从而促进自我价值的强化。

(三) 就业准备阶段

就业准备阶段是大学生从学生身份转换为职场人的一个重要阶段。这一阶段具体是指从毕业前夕开始到毕业后寻找工作的时间段。大学生在毕业之际会面对许多事情,如论文答辩、恋人去向、考证、择业面试等,因此,大学生在这一阶段心理压力很大,心理冲突及心理障碍等问题很容易出现。一些学生在大学期间积累了丰富的专业知识,建立了科学的人生观,而且形成了良好的自我心理调控意识及能力,因此在转换角色、适应另一种生活的过程中较为顺利。然而,随着现代大学生就业形势的越发严峻,大学生面临的竞争越来越激烈,压力也越来越大,许多大学生在求职过程中屡受挫折,因此产生了不良的心理问题,如自卑、失望、无所适从等。这些心理问题会使大学生做出一些不良的行为,如打架斗殴、报复社会等违背道德与法律的行为。所以,高校要特别重视大学生在毕业之际的心理健康教育问题,给予其正确的就业引导与心理指导,使其顺利度过这一阶段。

第二节 大学生生理健康教育的现状

一、大学生自我教育意识差

当代社会中,大学生成才的基本要求就是拥有健康的身体。大学生具有较高的文化水平和思维水平,对各种信息的接收和运

用能力也较强,他们考入大学,是为了实现自己的奋斗目标,为自己将来的生活作准备。因此,大学生步入大学之后就将大部分精力与时间用于学习中,不关心也不重视自己的生理健康,在生理健康教育方面的意识较差。

二、学校重智育,轻体育与健康教育

高校中,一般不将体育列为考试科目,所以大学生只学习列入考试科目的文化课程,对于体育学科的学习没有较高的积极性,自主学习意识与能力都比较欠缺。我国高校教育中偏重智育,对体育与健康教育不重视的现象一直存在,因此体育与生理健康教育得不到落实与保障。

三、高校宿舍管理不到位,从而影响大学生的生理健康

大学生进入高校后,一般都是住在学校安排的宿舍中,而且随着宿舍公寓化、社会化管理的逐步深入,人们越来越关注大学生宿舍区了。由于大学生主要的休息场所就是宿舍,因此在对大学生进行健康教育时,宿舍也是重要载体之一。学生步入大学,没有父母陪伴左右,需要在集体中独立生活,一方面要对校园集体学习和生活环境加以适应;另一方面要学会对自己加以照顾与管理。然而,在实际中,对学校集体生活不能完全适应的大学生占大多数,缺少卫生常识和自我保健意识的学生也较多。因此大学宿舍中就产生了一些不良现象,有些学生无法融入宿舍的小集体生活,与舍友之间没有建立良好的人际关系,有的玩电脑无度,有的情趣格调不高,有的不讲卫生,有的为发泄情绪经常酗酒、打架,有的以粗俗言语和庸俗话题来取乐,有的在床上睡觉的时间远远超过了体育锻炼的时间等,一个宿舍中的学生相互传染不良习惯,直接对学生的生理健康造成了影响。

第三节 大学生心理健康教育的现状

一、心理健康教育力量仅依靠学校

在学校心理健康教育模式中,核心的问题就是学校心理健康教育实施途径。只有对一些有效的途径加以实施,才能在学校心理健康教育中完成教育任务,实现预期的教育目标。但是,学生心理素质的形成具有一定的复杂性,学校如果单单依靠一种途径或形式来开展心理健康教育,或者仅仅依靠学校来对学生的心理健康展开教育工作,是很难达到良好教育效果的。因此,学校不仅要采取多元的形式与途径来开展心理健康教育,还要将这些多样化的形式与途径有机结合成完整的心理健康教育系统。

现阶段,我国高校对大学生心理健康教育所采取的方式与途径可以归纳为以下几种:一是心理咨询与辅导;二是心理健康教育课程;三是心理健康知识讲座;四是在德育中融入心理健康教育。这些教育方式与途径大多依靠学校的力量,没有涉及外界领域,但大学生心理健康状况不仅会受学校环境的影响,还会受家庭、社会等其他环境的影响,因此仅仅依靠学校来开展心理健康教育是很难全面提高大学生心理健康水平的。

二、心理健康教育工作中存在误区

现阶段,关于大学生心理健康教育的内涵,很多高校还缺乏清晰深入的理解,这就导致在大学生心理健康教育工作开展的过程中,存在着以下几方面的误区。

(一)医学化倾向严重

20世纪80年代中期,我国大部分高校开始设立大学生心理

咨询机构,并以此为依托来开展大学生心理健康教育工作。很多高校领导认为,对存在心理问题的大学生展开教育,使其克服心理障碍,解决心理问题,是进行大学生心理健康教育的主要目标。从这一目标可以看出,高校缺乏发展心理教育的理念,只将咨询和治疗当作开展心理健康教育工作的重点,这是大学生心理健康教育工作中医学化倾向严重的主要表现。在这种倾向的影响下,高校将为学生诊治疾病作为心理健康教育的内容,对学生进行心理治疗主要采用的是医疗技术或药物,心理教师扮演着心理医生的角色。这样开展心理健康教育,不仅不能使大学生心理上的问题得到有效解决,反而会增加大学生的恐惧心理,学生不愿意被别人当作心理疾病患者,所以害怕接触心理健康教育教师,害怕接受这种形式的心理治疗。

(二)课程化倾向突出

在大学生们的成长过程中,心理健康教育发挥着重要的作用,这已经受到很多高校的重视,所以在教学计划中加入了心理健康教育课程的教学,为这一课程安排一些课时,学生在结束所有课时的学习后,需要参加考试,获取学分。这样,教师为了完成教学任务,学生为了获取学分,只是按照传统教学中的教师教、学生学的模式来展开教学工作。这就反映了大学生心理健康教育课程化的倾向,这种倾向看似体现了高校对大学生心理健康教育的重视,实则达不到良好的心理健康教育效果。

(三)非德育化、思想政治倾向明显

大学生心理健康教育的非德育化倾向、思想政治倾向在高校中也有明显的表现。许多高校并没有充分认识到心理健康教育的本质,而将心理健康教育与思想政治工作完全割裂开来;也有高校认为,心理健康教育应完全可以等同于思想政治工作。所以,当学生在思想政治方面出现问题时,会采用心理教育中的方式与途径来对其进行解决与处理,这样虽然能够在一定程度上起

到作用,但是与专业的思想政治方面的途径相比,心理健康教育的途径与手段也只能发挥有限的作用。

缺乏对大学生心理健康教育本质及功能的充分认识是导致以上不良倾向出现的根本原因。因为缺乏全面且深入的认识,所以无法正确地指导实践工作,也就难以科学地开展大学生心理健康教育工作。

三、对心理测验手段的运用不合理

对大学生心理健康发展状况进行评估的主要工具与手段之一就是心理测验,对心理测验手段的正确使用能够使教育者对学生的心理发展状况加以了解,同时,也能使学生加深对自己的了解。但是,现阶段我国高校对心理测验手段的采用并不普遍。经过调查发现,对大学生进行心理测量的高校中,使用专门心理健康测量量表的高校很少,而且即使使用了测量量表,也只是对新生进行心理普查,没有进行深入测量。除此之外,在心理测验方面还存在着一些突出的问题,如大学生接受心理测验时缺乏主动性;心理测验的信度和效度低,测试者的资格难以确定,心理健康教育工作者对测验结果的分析缺乏科学性等。

四、大学生心理档案的建设缺乏规范性

现阶段,高校在建立大学生心理档案,记录大学生相关心理发展资料方面也存在许多问题。对大学生心理档案进行建立的目的主要是为心理健康教育工作的开展提供参考资料,确保心理健康教育工作实施的科学、系统、全面。建立大学生心理档案时,档案中的内容主要是大学生心理发展的基本情况,对这些情况的记录有助于教师对学生的心理状况有更加深入的了解,能够更加清楚学生心理问题产生的原因。具体来说,档案内容涉及学生个人简况、家庭生活情况、学校学习生活情况、对学生个人生活有影

响的重大社会生活事件、学生智力状况、个性特征、心理健康状况、学习心理分析、职业能力倾向等。^①对学生心理档案的建立是一个动态的过程,档案中的内容要不断补充、修正。

经过调查发现,虽然很多高校建立了大学生心理档案,但是很多工作都不规范,主要问题表现在以下几方面。

首先,大学生心理档案的内容不全面。

其次,没有持续进行档案资料的搜集,一般只在新生入学时对一些相关资料进行记录。

最后,对大学生心理档案资料的保管没有保密性,存在安全问题。

五、心理教师缺乏且专业素质低

高校对心理健康教育工作的顺利开展离不开师资队伍这一重要保障力量,师资队伍同时也是大学生心理健康教育开展的关键环节,该项工作能否有效开展,直接受心理健康教育工作者素质水平的影响。但是,现阶段我国高校心理健康教育师资队伍也存在着一些突出问题,具体表现如下。

(一) 师资数量短缺

关于高校中大学生与心理教师的比例关系,不同的国家有不同的规定。按联合国的规定,每 2 000~3 000 名大学生需配备一名专职学校心理学家;美国咨询心理学专家认为,一般 250~400 名学生需配备一名心理专家。但在我国高校中,平均 5 000 名学生都没有配备一名专业心理教师。据调查发现,大多数高校中的心理健康教育工作者只有 1 名,超过 2 名的学校很少,超过 5 名的几乎没有。各高校心理健康教育工作者与大学生的数量比最低为 1:23 500,最高为 1:4 000。德育、教育学教师兼任心理健

^① 管敏:我国大学生心理健康教育现状分析及其对策思考[D].华中师范大学,2006.