

邵明立 赵明顺 著

大学生

健康修养

中国医药科技出版社

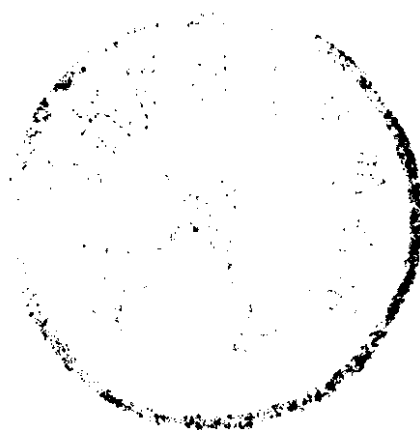


R-49
SML

大学生健康修养

邵明立 赵明顺 焦春荣 主编

2014/04



A0286831

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

内 容 提 要

本书是一本心理医学和临床医学相结合的普及读物。全书共分五部分，心理健康修养、行为健康修养，大学生的性健康修养，文化艺术修养与身心健康及大学生常见病的防治等章节。就社会学与医学问题围绕提高健康素质广泛给予探讨，内容实际，可读性强，可供高等院校师生参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生健康修养/邵明立等著. —北京：中国医药科技出版社，1996.8

ISBN 7-5067-1559-7

I. 大… II. 邵… III. 大学生—健康教育—普及读物
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 04490 号

中国医药科技出版社 出版

(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

北京中煤新大印刷厂 排版

北京昌平精工印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm¹/₃₂ 印张 14

字数 305 千字 印数 1—3000

1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月第 1 次印刷

定价：28.00 元

主	编	邵明立	赵明顺	焦春荣
副	主 编	姜钟松	李冬生	王金栋
		袁魁昌	吴保雷	王建国
		王晋臣	刁立华	赵翠萍
编委、编者		袁长海	马保华	刘运兴
		唐 峻	袁魁昌	高永贵
		吴少怡	吴 琦	王金栋
		祝 培	曹秀珍	王 峰
		张俊芳	袁国珍	胡玉翠
		张海燕	杨 红	史良君
		迟翠华		

序

现在在校的大学生，将是世纪之交社会主义现代化建设的重要力量，关系到我们国家的前途和命运。我们的大学教育，不仅要注重科学文化专业知识和技能的传授，还要从整个身心的角度保证大学生的健康成长和全面发展，将其培养成为既学有专长又能以良好的身心状态适应社会的建设人才。

大学时期无疑是人生成长过程中一个极为重要的阶段。大学不同于小学、中学的地方，比较突出的一点应该是学生自立意识的增强和自学能力的提高。大学生自我修养是成才的一种重要方法和途径。所以我们可以说，现代大学是学校教育与学生自我修养密切联系、相互配合的人才成长园地。在做好 ze 教学工作的同时，倡导大学生加强自身修养，积极营造有利于大学生自我修养的氛围，同样也是非常必要的。

大学生正处于身心发育的重要阶段，自我修养是促进其身心正常发育的一个重要手段。自我修养是指我们的学校、社会对大学生正常成长的期待，和大学生身心正常发育的一种自我要求意识。一句话，大学生自我修养应以学养结合为前提，与学校教育保持一致的目标，使其更加充分地体现时代对大学生提出全面发展的要求。学校教育是大学生自我修养的基础，校园文化氛围为大学生自我修养提供着良好的条件，而大学生自我修养也是对大学教育的有益的配合和补

充。我们期望新一代大学生要学有专长，同时还期望大学生珍惜宝贵的在校时期，学养兼济，通过积极健康的自我修养，在走向社会主义现代化建设岗位时都能有健康的体魄，正确的思想意识，合理的文化知识结构，以及对社会良好适应的心态。

很高兴地读了《大学生健康修养》一书的书稿。作者们从生理心理、思想文化等多角度对大学生自我修养的问题进行了综合的探讨，作了一项很有意义、也很值得我们重视的工作。我们确实应该将身心各方面结合起来，综合考虑如何完善大学教育，如何引导大学生进行健康、正确的自我修养。至于本书中关于大学生健康修养的结构、方法等方面的表述是否完善、完备，则是一个学术探讨的问题，对于一项新的工作，我们似乎没有必要要求全责备，只能希望作者和更多的教育工作者进行深入、全面地研究。

总之，我个人认为，大学生自我修养是一个很有意义的研究课题。如何进一步营运良好的校园文化氛围，正确引导大学生进行积极、健康和正确的自我修养，需要学校、家庭和全社会的关注，特别是教育工作者基于实践的开拓性研究。作者们嘱我为该书作序，我出于对该书内容的兴趣应允了。但是上面的话，严格地说并不能算作一篇序言，不过是提出一点个人的看法来与作者和读者商讨罢了。

卫生部副部长 张文康

1996年1月21日于北京

目 录

一、心理健康修养.....	(1)
(一) 心理卫生.....	(1)
1. 心理卫生的涵义	(1)
2. 心理健康的特征	(2)
3. 怎样促进心理健康	(16)
(二) 应激	(19)
1. 应激的定义	(19)
2. 应激的作用	(21)
3. 生活应激	(23)
4. 应激引起的机体变化	(27)
5. 与应激有关的疾病	(28)
6. 影响应激严重程度的因素	(30)
7. 生物反馈与松弛训练	(33)
(三) 心理障碍	(35)
1. 变态的定义	(35)
2. 变态行为的分类	(37)
3. 神经症	(38)
(四) 大学生的思维方式与健康	(54)
1. 思维与思维方式	(54)
2. 大学生思维方式的特征	(63)
3. 如何开启你智慧的大门	(80)

二、行为健康修养	(95)
(一) 认识行为	(95)
1. 什么是行为	(95)
2. 行为与健康	(98)
3. 行为产生的基础	(100)
(二) 行为的发展与转变	(103)
1. 行为的发展并不盲目	(103)
2. 行为发展和转变的影响因素	(104)
3. 大学生行为发展的特征	(108)
(三) 适应社会, 巩固你的健康行为	(111)
1. 如何去适应	(111)
2. 你社会适应不良吗	(113)
3. 健康行为的特征	(114)
4. 把握自己的行为	(115)
(四) 不良行为是慢性自杀	(116)
1. 不良摄食行为	(116)
2. 不良嗜好——对你的精神肉体都有 毒害	(119)
3. 修饰中的美和丑	(124)
4. 过度防御行为——人生道路上的拦 路虎	(125)
5. 自杀——愚蠢的逃避行为	(130)
6. 超前消费行为——代价沉重的潇洒	(132)
7. 不良疾病行为——依赖、疑病及讳 疾忌医	(133)
8. 不良恋爱行为——可能毁掉你的人 格和前程	(134)

9. 不良人际关系——事业成功的挑战	(135)
(五) 行为诊断——认识自己, 把握自己	(136)
1. 了解你的人格	(136)
2. 认识你的精神状态	(142)
3. 检查你的行为	(148)
(六) 矫正不良行为, 走向健康之路	(152)
1. 心理调适	(153)
2. 发扬光大你的健康行为	154)
3. 迷茫彷徨时及时进行咨询	(160)
4. 对症下药, 选择适当的矫正方法	(161)
三、大学生的性健康修养	(167)
(一) 关于性的生物学基础	(167)
1. 胚胎时期性分化	(167)
2. 男女性器官的构造与功能	(169)
3. 性器官的畸形	(177)
(二) 人类性的历史轨迹	(182)
1. 对性的崇拜和禁固	(182)
2. 20 世纪性科学的研究	(185)
3. 性科学与性愚昧并存	(188)
(三) 性的社会异化	(192)
1. 西方社会“性”的堕落	(192)
2. 性病对人类的困扰	(194)
3. 对性自由的深刻反思	(199)
(四) 性心理的正常与异常	(203)
1. 正常性心理的形成	(203)
2. 性变态与同性恋	(207)
3. 保持性心理的健康	(212)

(五) 人生璀璨多姿的年轮	(218)
1. 青春期心理特征	(218)
2. 恋爱的开端——异性接触期	(220)
3. 大学生的爱情生活	(223)
4. 爱情、婚姻与性的统一	(224)
四、文化艺术修养与身心健康	(230)
(一) 开门见山说“文化”	(230)
1. 广义的“文化”和狭义的“文化”	(230)
2. 历史时空中的文化艺术	(233)
3. 文化艺术与人的身心	(237)
4. 当代大学生与社会主义市场经济文 化精神	(240)
(二) 文化艺术修养之与大学生	(242)
1. 审美鉴赏, 陶冶情操	(242)
2. 含英咀华, 开阔心胸	(245)
3. 以“文”化己, 以“文”化人	(247)
(三) 大学生文化艺术修养的内容与范围	(250)
1. 内容与范围的一般界定	(250)
2. 品格情操修养	(252)
3. 史地文化修养	(255)
4. 文学艺术修养	(259)
5. 科技文化修养	(263)
6. 基础文明修养	(266)
7. 大学生文化艺术修养的系统观	(270)
(四) 大学生文化艺术修养方法	(272)
1. 放出眼光, 明确津航	(272)
2. 纵观博览, 涵泳宏放	(275)

3. 由博返约, 渐入佳境	(277)
4. 学养结合, 恰为互动	(281)
五、思想修养与身心健康	(284)
(一) 大学生与健康的思想修养	(284)
1. 人之所以为“人”	(284)
2. 思想 > 躯壳	(287)
3. 无德的芳龄不是青春	(291)
(二) 大学生思想道德修养的基本要求	(295)
1. 政治修养	(295)
2. 道德修养	(300)
3. 法律修养	(306)
(三) 提高思想道德修养的途径与方法	(311)
1. 认清时务, 明确方向	(311)
2. 腹有诗书气自华	(314)
3. 迈开实践的脚步	(318)
六、大学生常见病的防治	(321)
(一) 常见症状的临床意义	(321)
1. 发热	(321)
2. 头痛	(324)
3. 咳嗽与咯痰	(325)
4. 咯血	(326)
5. 胸痛	(326)
6. 心悸	(327)
7. 腹痛	(328)
8. 腹泻	(330)
9. 呕血	(331)
10. 便血	(332)

11. 黄疸	(333)
12. 血尿	(334)
13. 水肿	(335)
14. 贫血	(335)
15. 肥胖	(336)
16. 消瘦	(337)
17. 失眠	(338)
(二) 传染病	(339)
1. 什么是传染病	(339)
2. 传染病流行的基本条件	(340)
3. 传染病预防的一般常识	(340)
4. 常见传染病	(341)
5. 性传播性疾病	(362)
(三) 大学生易患疾病	(367)
1. 内科	(367)
2. 外科	(403)
3. 妇科	(412)
4. 五官科	(418)
5. 皮肤科	(425)
6. 神经科	(429)
(四) 癌症的一般知识	(432)
1. 癌症的概念	(432)
2. 癌症发病原因	(432)

一、心理 健康 修养

(一) 心理卫生

1. 心理卫生的涵义

心理卫生有时又称精神卫生，是探讨人类如何来改进和保持心理健康的原则和措施的一门学问。

在谈到健康时，人们往往只注意躯体健康而忽视了心理健康。随着社会的发展和科学技术的进步，人们越来越认识到心理健康的重要性。世界卫生组织把健康定义为：“不仅没有身体的缺陷和疾病，还要有生理、心理和社会适应能力的完满状态。”

这表明，如果人们只讲求生理卫生是很不够的，必须既注意生理卫生，又注意心理卫生，才能达到增强身心健康和社会适应能力的目的。因此，讲求心理卫生对人有着十分重要的意义。这是因为心理活动和生理活动是相互制约、不可分割的，心理状态和社会适应能力也是分不开的。如果人的心理不健康，一方面会通过心理影响生理的改变，对人的躯体健康造成危害，甚至会导致疾病，如高血压、冠心病、糖尿病、胃、十二指肠溃疡病和癌症等；另一方面，人的心理一旦失常，人的社会适应能力也会遭到破坏，甚至无法过正常的家庭生活和社会生活，不仅给个人和家庭带来极大的痛

苦和不幸，而且还会给社会造成危害。

心理卫生工作大致在三个水平上进行，初级是防治心理疾病，中级是完善心理调节，高级是发展和健全个体及社会。因此，心理卫生的任务是多方面的。

2. 心理健康的特征

人的心理怎样才算是健康，心理健康的人的突出特征是什么，这是一个非常复杂的问题，不同的人可能有不同的看法。由于心理活动是十分复杂的，人与人之间的心理活动差异很大，每个人所处的情境又有很大的差别。所以，在研究心理健康的特征时我们很难有一个适合所有人的统一的心理健康标准。不同理论取向的心理学家，可能把不同的因素看作是重要的，为了对心理健康的特征有广泛而深入地认识，了解不同观点的心理学家对心理健康的看法是十分有益的。下面我们选取几位著名的心理学家的观点进行论述，以此来扩展我们对心理健康本质的看法。每一位心理学家都从自己独特的视角阐述了对心理健康本质的看法，使我们能从更多的角度、更广的范围来探讨心理健康的特征。有时我们会感到他们所论述的互相有些矛盾，其实这是由于他们的侧重点不同，看问题的角度不同，他们是在强调同一个事物的不同方面。他们的各种见解是十分有价值的，都从不同方面给我们提供了十分有益的信息，丰富了我们思考的领域，把他们的这些观点整合起来，能使我们得到有关心理健康本质的更为全面的认识。

▲奥尔波特有关成熟个性的研究

高尔顿·奥尔波特是一位杰出的心理学家。他的职业生涯，一直都是在哈佛大学研究有高水平心理健康的人，他称

这种人为“成熟者”。他通过对心理健康的成人所做的研究得出结论，健康的个性不受无意识力量的控制，也不受童年心灵创伤或冲突的控制。心理健康者的功能是发挥在理性和意识水平上的。

奥尔波特提出，健康的个性有以下7个特征：

(1) 自我意识广延 心理健康者会主动地、直接地将自己推延到自身以外的兴趣和活动之中。这包括真正卷入同某些人的关系，真正卷入对自己有意义的某些事（工作、理想、目标等）。一个人所卷入的活动、人或观念越多，他的心理健康水平越高。

(2) 自我同他人关系融洽 心理健康者有对别人表示同情、亲密或爱的能力。他们能够真正同别人发生相互作用，对任何人都有温暖、理解和亲密的意义。这种能力可以使他们能够容忍别人的不足和缺陷。

(3) 有情绪安全感 心理健康者在自身内部没有不安全感。他们可以接纳自己的一切方面，好坏优劣都是如此。他们不受自己的情绪支配，能够耐受挫折、恐惧和不安全感。

(4) 知觉客观 严重心理疾病的一个症状，就是歪曲地知觉现实，有时甚至失去了同现实的接触。心理健康者可以准确、客观地知觉现实，并实在地接受现实。

(5) 有各种技能和专注于工作 全身心地投入某种工作，是心理健康的一个重要特征。心理健康者都形成了自己的技能和能力，能高水平地胜任自己的工作。许多心理学家都认为，对工作的专注和投入是心理健康的一个必要条件。

(6) 自我形象现实 心理健康者的自我形象是现实、客观的；他们知道自己的现状和特点。

(7) 人生观统一 心理健康者都着眼于未来，行为的动

力来自长期的目标和计划，他们都有目的意识，对工作有使命感，这是他们生活的基石。一个人的价值系统是其具体目的和统一人生观的参照框架。心理健康者的价值倾向是一贯的，并可以将其应用到生活的各个方面。

▲马斯洛关于自我实现者的研究

马斯洛将心理健康者说成是“自我实现的人”，因为他们满足了自己的自我实现需要。所谓自我实现，是提高水平地发展自己，实现自己的信念、理想。

按照马斯洛的观点，自我实现的人都处于中年或老年，较为年轻的人很难达到自我实现的程度（虽然他们可以日益接近这一水平），因为他们通常尚未建立牢固的同一性和独立意识，未形成持久的价值观、耐受力、勇气、智慧及稳定的爱情关系，也未确立自己要为之献身的事业。

马斯洛通过对少数的、十分卓越自我实现的人的研究，认为心理健康的人具有以下特点：

（1）良好的现实知觉 心理健康者对世界的知觉是客观的。他们如实地看待世界，而不是按照自己的欲望和需要看待世界。相反，心理疾病的患者是以他们主观的方式来知觉世界的，是强让世界吻合于他们的恐惧、焦虑和需要模式。

（2）接纳自然、他人与自己 自我实现者能够接受别人、自身及自然的不足和缺憾，而不会为这些缺憾困扰。他们能按照事物的自然规律接受这些不足，对人性的所有方面都没有排斥情绪。他们对自己的不足或失败也不感到羞耻和内疚。

（3）自发、坦率、真实 心理健康者完全不存在装假的情况。他们行为自然、坦诚，没有隐藏或伪装自己情绪情感

的企图，除非这些情感的表现会伤害别人。一般说来，他们都有足够的自信心和安全感，足以使他们只去真实地表现自己。

(4) 以自身以外的问题为中心 心理健康者有所专注的某种引人入胜的工作。没有这种对工作的专注，心理健康就是不可能的。自我实现者都热爱自己的工作，这不只是谋求生计的途径，那些工作都是他们真正希望从事的事业。同一般心理健康水平的人相比，自我实现的人工作更刻苦。对自我实现者来说，工作并非真正的劳苦，这同时也是他们的欢乐。

(5) 有独处和自立需要 心理健康者不需要与他人共处；他们不依赖于别人来求得安全感和满足。他们依赖的是自己，并更喜欢离群和隐居。但他们不害怕别人，也不有意回避他们。

(6) 功能发挥自主 同自我实现者的独处与自立需要相关联的，是他们在社会环境中和自然环境中，有自主地发挥功能的需要和能力。心理健康者的满足来自自身内部，来自他们自己的智慧和潜能。他们都有自给自足的特点。

(7) 愉快体验常新 自我实现者对于某些经验，如一次落日、一首交响乐、一顿美餐或一张孩子的笑脸，都可以持续保持愉快的体验，对之十分快乐、十分感叹。例如，对上班路上的一片树丛，5年后的体验会象第一次见到一样愉快。自我实现者不会因为体验的重复出现而烦恼。相反，他们会为感受和保留这些体验而欣慰。

(8) 有神秘或顶峰的体验 心理健康者常会有“顶峰”体验。顶峰体验可使人们体验到强烈的醉心，狂喜和敬畏的情绪，这些情绪同深刻的宗教体验类似。处于这种情绪之中