

高等院校规划教材

大学生身心健康教育

主 编 程明莲



煤炭工业出版社

高等院校规划教材

大学生身心健康教育

主 编 程明莲

副主编 王丽芳 徐学智 张艳茹

卢 靖 王志波

煤炭工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生身心健康教育 / 程明莲主编. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2012

高等院校规划教材

ISBN 978-7-5020-4146-5

I. ①大… II. ①程… III. ①大学生—身心健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 269382 号

煤炭工业出版社 出版
(北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

网址: www.cciph.com.cn

煤炭工业出版社印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

开本 787mm × 1092mm¹/₁₆ 印张 15

字数 351 千字 印数 1—3 000

2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

社内编号 6969 定价 32.00 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换

前 言

健康与人的一生有着直接的关系，生活是否幸福、事业能否成功、理想能否实现等，都以健康作为基石。1989年，世界卫生组织把健康定义为：健康不仅是身体没有疾病，而且还具备心理健康、社会适应良好和道德健康，只有具备了上述四方面的良好状态，才是一个完全健康的人。当今社会，人类健康已成为衡量一个国家强盛、进步的重要标志之一，因此健康教育也越来越受到政府和人们的重视。

大学生是一个特殊的群体，他们是最社会上最活跃、最敏感、有知识的人，也是最容易受内外环境所影响的人，这是因为，大学生正处于从青少年向成人过渡的时期，身心发展尚未完善，对内外环境及其变化的影响甚为敏感，易受各种不良因素的损坏，再加上健康意识淡薄，存在着生活习惯不科学、生活方式不健康、膳食不合理、性健康知识匮乏、不重视疾病的预防保健及心理承受能力差、意志薄弱、缺乏情绪调控能力、人际关系不协调、适应能力差等现象，这些严重影响着大学生的身心健康。尤其是2012年以来，我国大学生中患各种神经症和精神症，以及因各种原因轻生者，有增多的趋势，给学生家庭和社会带来了极大的伤害，引起了高校和社会的广泛关注和深刻反思。2011年，教育部下发了《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育基本建设标准（试行）〉的通知》（教思政厅〔2011〕1号），制定了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》，进一步明确了课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用。

为了贯彻教育部等有关文件精神，配合高校大学生思想教育和健康教育工作，我们针对大学生的身心发展特点，编写了这本《大学生身心健康教育》。目的是通过本书的学习使大学生掌握自我保健方法、发挥自我保健的积极作用，促进大学生改变不利于健康的行为和习惯，创造有利于健康的自然环境和社会环境，特别是通过心理卫生教育，加强大学生的心理调适能力，提高身心健康水平，促进大学生的全面健康成长。

本书主编为程明莲，副主编为王丽芳、徐学智、张艳茹、卢靖、王志波。具体编写分工如下：第一章、第二章、第三章、第四章由程明莲编写；第五章、第九章由王志波编写；第六章由卢靖编写；第七章、第十章由王丽芳编写；第八章、第十二章由徐学智编写；第十一章由张艳茹编写。全书由程明

莲统稿并定稿。

由于编者水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请广大读者批评指正。教材在编写过程中，借鉴了许多国内外学者的文章著述，在此一并致谢！

编 者

2012 年 8 月

目 次

第一章 健康绪论	1
第一节 健康的基本知识	1
第二节 心理健康、亚健康的概念	7
第三节 大学生的营养需求	11
第四节 大学生生活起居卫生	17
复习思考题	21
第二章 大学生身心发展的基本规律及特征	22
第一节 身心发展的基本概念和基本规律	22
第二节 心理学界不同学派有关个体身心发展的理论	26
第三节 大学生发展阶段心理特征	34
复习思考题	41
第三章 大学生常见心理问题的识别与调适	42
第一节 一般性心理问题	42
第二节 心理障碍	48
第三节 精神分裂症	57
复习思考题	61
第四章 性健康知识	62
第一节 性的概念	62
第二节 性生理功能	63
第三节 性心理	71
第四节 性困扰及调适	76
复习思考题	84
第五章 认知与心理健康	85
第一节 认知的基本知识	85
第二节 认知在心理健康中的作用	89
第三节 认知失真	94
第四节 认知的调适	99
第五节 常见的认知心理效应	103

复习思考题	106
第六章 情绪情感与心理健康	107
第一节 情绪概述	107
第二节 大学生的情绪与心理健康	112
第三节 情商的培养	119
复习思考题	124
第七章 人格塑造与心理健康	125
第一节 人格的概述	125
第二节 需要	127
第三节 气质	131
第四节 性格	135
复习思考题	142
第八章 和谐人际关系与心理健康	143
第一节 大学生人际关系概述	143
第二节 人际关系的心理基础	146
第三节 良好人际关系的建立	154
复习思考题	160
第九章 大学生爱情心理	161
第一节 爱情的本质	161
第二节 爱情的理论	165
第三节 大学生恋爱心理	169
第四节 爱的学习	177
复习思考题	184
第十章 学习与心理健康	185
第一节 学习的概述	185
第二节 大学生常见的心理困惑及对策	191
复习思考题	203
第十一章 大学生心理咨询	204
第一节 心理咨询概述	204
第二节 大学生心理咨询的内容、方法和意义	208
第三节 大学生心理咨询现状与分析	211
复习思考题	214

第十二章 大学生压力管理与挫折应对..... 215

 第一节 大学生的压力管理..... 215

 第二节 大学生的挫折与应对..... 220

 第三节 大学生心理危机干预..... 223

 复习思考题..... 230

参考文献..... 231

第一章 健康绪论

著名的数学家张广厚 49 岁死于肝病，他在去世之前醒悟到，现在是竞争的年代，谁能取得最后的胜利，就看你健康不健康。他醒悟了，但已经晚了。

优秀知识分子代表罗建夫 47 岁英年早逝，生前他要求医生给他一年的时间来完成他未完成的事业，但他的愿望没有实现。

以上两个例子，充分说明有一个健康的身体是多么的重要！可是对很多人来说，“不到得病的时候不知道健康的重要性，不到死亡的时候不知道生命的可贵”。尤其是青年学生，常常认识不到健康的重要性，对生活缺乏科学合理的安排。

居里夫人曾经说过：“健康的身体是科学的基础，没有健康将一事无成”。健康对大家来说是事业的前提、生命的基础，也是社会发展的需要，是每个人享受人生的必备条件。

另外，由于时代发展、社会进步，大学生面临学业、发展、生活、劳动、恋爱、交往、就业等一系列现实问题，也需要有一个良好健康的个性心理。良好健康的个性心理有利于正确认识和适应复杂社会的生活现实，有利于营造健康和谐的生活，有助于发挥心理潜能，提升创造力。

本章将告诉大家什么是健康，什么是心理健康，心理健康的标志是什么，如何科学地生活以增进健康，如何以良好的心态去适应社会，如何充分利用健康的体魄去学习、去获得知识与智慧以及去实现自己的理想和人生目标。

第一节 健康的基本知识

一、健康的概念

“健康”一词的含义在不同的时代有很大的差异。当社会物质生活水平较低时，人们只期望身体能够胜任体力劳动和维持日常生活，健康的概念就是“不得病，没有残疾”。随着经济的发展和科技、社会的进步，一些疾病得到不同程度的控制甚至消失，人们的健康需求向更高层次发展。人们不再满足于没有疾病，而要求长寿，将健康理解为“长寿”。随着社会的再进一步发展，人们发现心理疾病也越来越多，只凭药物难以治愈，严重影响着人们的生活质量。因此，人们又追求生活的高质量。对健康理解的变化，使人们在追求身体健康的同时，又追求心理健康和社会适应良好。这时，健康的概念就由最初的身体好，又增加了心理状态好、社会适应好，从而形成了“三维”的健康概念。

二、健康的标准

世界卫生组织提出了以下人类身心健康的八条标准：

(1) 快食。所谓快食，就是吃得痛快。三餐吃起来津津有味，能快速吃完一餐而不

挑食，食欲与进餐时间基本同步。快餐并不是狼吞虎咽、不辨滋味、两三分钟吃完一顿饭，这是片面理解，是不科学的。而是吃饭时不挑食、不偏食、吃得顺利、没有过饱或不饱的不满足感。万一有持续性无食欲状态出现，应请教医生，检查肠胃或肝脏是否有病。

(2) 快眠。快眠就是睡得舒畅、睡眠充足，醒后头脑清醒、精神饱满。健康学家经过研究后认为，自我保健的第一条是要睡眠好，世界上最伤害健康的事莫过于睡眠不好。生理学家做过这样一个实验：不让狗进食，可活一个月左右，但不让狗睡眠，只能活6天。所以，每天要保证充足的睡眠。睡眠好坏不完全在时间，关键在质量。睡眠质量表现在两个方面：一是入睡快，中老年人入睡不要超过半个小时，年轻人几分钟就应该睡着；二是睡得深，但可以做梦。要重视晚上睡眠，因为晚上睡眠是解除疲劳、增强免疫功能、产生生命激素的重要时刻，也是细胞修复、再生的重要时刻。

快眠说明神经系统兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。如果睡眠时间过多，且睡后仍感乏力不爽，则是心理、生理的病态表现。而睡眠时间不足可能会带来很多危害，如智力下降，情绪改变，心理障碍，疲劳综合征。

(3) 快便。便意来时，能顺利快速排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠功能好。

(4) 快语。说话流利，言语表达准确、有中心，头脑清醒，思维敏捷，中气充足，说明心肺功能正常。另外，快语还有一层意思是会说话。有的人因不会讲话而给自己、给他人造成了极为不良的影响。例如：著名作家三毛上学的时候因酷爱文学不爱数学，老师当众羞辱她，给她画黑眼圈，她心理承受不了，得了少年自闭症，长时间不出门，不见人，后来另一位老师鼓励她，使她重新走向生活，成为著名作家，但最后形成双重人格，终于走上了自杀的道路。由此可见会说话的重要性，所谓“好语一句三冬暖，恶语伤人六月寒”。美国有人提出了知识、金钱、口才是人生的三大武器。口才即会讲话。

(5) 快行。行动自如、协调，迈步轻松有力，转体敏捷，反应迅速，动作流畅，证明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。因诸多病变导致身体衰弱，均先从下肢开始。人患有内脏疾病时，下肢常有沉重感；心情焦虑，精神抑郁，则往往感到四肢乏力，步履沉重。

(6) 良好的处世技巧。看问题、办事情，都能以现实和自我为基础，与人交往能被大多数人所接受。不管人际关系如何变化，都能保持情绪稳定，保持对社会外环境和内环境的平衡。

(7) 良好的个性。性格温和，言行举止能被众人认可，能够很好地调适情绪和适应不同环境，没有经常性的压抑感和冲动感。目标坚定，感情丰富，热爱生活和人生，乐观豁达，胸襟坦荡。

(8) 良好的人际关系。与他人交往的愿望强烈，能有选择地与朋友交往，珍视友情，尊重他人人格，待人接物能宽容大度。能善待自己、乐于助人、与人为善。

人际关系是通过交往实现的，因此，在交往中一定要遵守“十字方针”，即尊重、宽容、互酬、真诚、赞美。

三、影响健康的因素

(一) 危害健康的三大疾病

1. 生活方式病

生活方式病是指由不健康的生活方式引起的疾病，又叫非传染性慢性病，通常是由营养不平衡、运动不足、烟酒过度、情绪紧张等造成。不健康的生活方式和行为会引起肥胖病、糖尿病、高脂血症、高血压、心脏病、脑血管病、癌症、艾滋病等疾病，这些疾病是在不知不觉、潜移默化、舒舒服服中出现和暴发的。有些疾病长期没有症状。到目前为止，对于这些疾病还没有特效的药物。根据中国预防医学科学院的调查显示，1991年我国城市死亡比例如下：1个人死于交通事故，1个人死于传染病，12个人死于生活方式病。发达国家的调查显示，其死亡比例如下：1个人死于传染病，10个人死于交通事故，64个人死于生活方式病。现在，生活方式病已经在发达国家流行，在我国也出现流行趋势，尤其是在城市，生活方式病严重影响人们的健康和生命，它占整个死亡数字的70%~80%。在北京，生活方式病这一非传染慢性疾病已经占整个死亡数字的80%以上。

2. 心理障碍性疾病

由于社会的发展，生活节奏越来越快，竞争越来越激烈，人际关系越来越复杂，心理压力自然越来越大。世界卫生组织曾预言：“21世纪是精神病大发展的世纪”。心理学家认为，目前社会上每个人平均会出现七次到八次的心理波动，频率很高。所以，精神病患者越来越多，心理障碍者也越来越多。在世界卫生组织召开的世界心理疾病大会上，世界卫生组织前总干事中岛宏博士说：现在全世界有心理疾病的人数为15亿人，得到控制和治疗的为1%。现代心理疾病比生理疾病为数更多，危害更大。

3. 性传播疾病

目前，性传播疾病在我国的传播速度明显加快，流行区域不断扩大。例如：淋病、梅毒患者在沿海城市成倍地增长；艾滋病感染者，1994年为4000人，2000年增至60万人，2004年远超出100万人。艾滋病被称为“超级癌症”，目前尚无特效治疗方法，只有树立高尚道德，洁身自爱，打击卖淫嫖娼和性犯罪，净化社会环境，才能阻止性病的传播。

（二）影响健康的因素

健康和疾病（精神上和躯体上）是一连续链的两极，在一定原因和条件下可以相互转化，健康受某些因素的影响可以产生疾病，疾病又可以因某些因素的干预而恢复健康。这些有转化作用的原因和条件是多种多样的，一般可概括为生物、心理和社会3个因素。

1. 生物因素

（1）遗传因素。遗传对个体生长发育和健康状况起着肯定的作用。遗传是一个决定性的因素，但遗传潜力的发展程度，则取决于环境条件。

（2）内分泌因素。内分泌系统的活动与整个机体各系统的活动相互联系着，也受外界环境因素的影响。如在山区居民膳食缺碘时，甲状腺机能减退，使儿童发生呆小症，而成人则引起黏液性水肿。但甲状腺机能亢进时，便出现代谢亢进的症状。

（3）营养因素。营养是保证身体健康和发育的重要物质基础。身体需要各种必要营养素，包括足够的热量和优质蛋白质、各种维生素、矿物质和微量元素，在代谢过程中维持同化过程超过异化过程，以便保证正常的发育。营养对大脑和智力的发育起着重要的作用。

（4）病原微生物。病原微生物包括细菌、病毒、寄生虫、衣原体、支原体等，侵入人体可引起传染性疾病。

2. 心理因素

据有关资料证明,在目前许多国家的疾病发生及致死因素中,心理行为起了1/2~2/3的作用。人是万物之灵的生物体,既有生物属性,又有社会属性,不仅有自然的躯体,还有复杂的心理活动。人类躯体疾病的发生发展,是由许多复杂因素导致的,其中心理因素起着非常重要的作用。正如“水能载舟,亦能覆舟”一样,心理这个看不见、摸不着的东西,能给人健康和幸福,也能使人产生疾病和痛苦。

3. 社会因素

社会因素包括生活环境因素和社会环境因素。

1) 生活环境因素

生活环境因素又包括自然环境因素和家庭环境因素。

(1) 自然环境因素。大量的医学实践和调查研究资料表明,人类疾病的产生,人体健康状况的改变,特别是那些严重影响人类健康、缩短人们寿命的疾病及波及下一代的远期危害(如致癌、致畸、致突变),绝大部分与环境有关。对人体健康有影响的自然环境因素主要包括化学污染、噪声污染、空气粉尘污染及其他(如计算机、空调、微波炉等)污染。

(2) 家庭环境因素。如高血压、冠心病就是由家庭特定的生活方式所引起的家族性疾病。这些疾病虽然不是传染病和遗传病,但由于从小一直生活在父母营造的生活环境中,养成了某种不良的生活方式,诱发了高血压、冠心病。因此,从预防角度来讲,青年时期不良的生活方式会极大地影响其健康,所以,应尽早改变不良的生活方式。

2) 社会环境因素

各种积极的社会因素能促使人们开朗、乐观、奋发向上、富于进取。如果一个人从小就缺乏社会的关怀,生活孤寂、贫困,缺乏必要的卫生设施、预防接种和卫生知识,身心发育必然受到限制,即使具有发展潜质也无法实现。如社会动乱频繁、环境突变、灾祸不断、人际关系恶化,或经常处于不安、连续挫折的境况下无法防御或适应时,就容易产生精神创伤或形成怪僻恶习、好惹是非、尝试犯罪、厌世自毁,这不仅影响个体的性格、智力和行为的正常发展,甚至影响整个社会。目前社会的高度发展、科学技术的不断提高、竞争的加剧、都市化、工业化、人口高度集中、周围环境嘈杂、居住和交通的拥挤等都给人们带来了心理压力,凡此种种,就形成了各种各样有害于人们身心健康的心理和行为。

四、获取健康的途径

在世界卫生组织维多利亚宣言中,科学家提出了健康的四块基石,即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。如果能够做到这些,可以使现代人的平均寿命延长十年。针对我们青年学生的一般情况,获取健康可以通过以下八条途径。

1. 饮食有节

饮食是摄取营养、维持人体生命活动所不可缺少的物质条件,为了保证体内营养的需求,应注意以下几个方面:

(1) 勿暴饮暴食。暴饮暴食就是一次吃、喝得太多,超过正常饮食量的一倍或几倍。如果暴饮暴食,进食量很大,胃液不够用(胃液中含有促进蛋白质消化的胃蛋白酶和帮助消化及杀灭细菌的盐酸),胃里食物过多,将胃撑大,特别是油脂食物使胃的蠕动力降

低是不消化食物停滞，能引起急性胃炎，出现上腹部饱胀、腹痛、厌食、恶心和呕吐等症状。如胃内食物量过大，胃壁绷得过紧，使胃完全丧失蠕动能力，易患急性胃扩张，救治不及时，可能引起胃穿孔，甚至危及生命。暴饮暴食还能引起胰腺分泌大量胰液，在短时间内消化酶骤增，引起胰腺自身消化，发生死亡率很高的急性胰腺炎。因此，要饥饱适宜。

(2) 进食不宜太快。大学生的食量较大，消化能力强，进食很快。食物在口中停留时间短，唾液产生量少，咀嚼不充分，牙齿未将食物充分研磨，唾液和食物也不能充分搅拌，这必将影响消化，增加胃的负担。有的大学生喜欢加开水、加汤下饭，也不符合饮食要求。

(3) 忌过食生冷。有些大学生外出归来或体育运动后，为了解渴，一次喝很多冷饮或吃很多冷食，虽然满足了口渴的需求，但却伤害了肠胃。这是因为运动后或身体很热时，胃肠道的血管处于收缩状态，大部分的血液集中到参加运动的四肢肌肉中，或是到达体表扩张的血管里。这时过食大量的冷饮冷食，由于胃肠道的吸收能力差，加上胃受到冷饮冷食的刺激，易引起胃幽门痉挛，水分容易积存在胃内，引起胃部闷胀不适。同时，胃肠突然受到冷刺激，引起胃肠血管痉挛及胃肠壁的平滑肌强直收缩，发生阵发性腹痛或伴有腹泻和面色苍白，这就是常见的胃肠痉挛。

(4) 粗细搭配，不挑食和偏食，多吃蔬菜、水果、奶制品及豆制品。

(5) 三餐合理。

2. 起居有常

起居有常，即要有合理的作息制度，合理安排自己的生活起居、学习、运动、课外活动等。合理的作息制度可以保证学生劳逸结合，使其生理需要得到满足，使大脑皮层的活动（兴奋与抑制）保持平衡协调，有节奏的学习和工作，同时，可以节省神经细胞的能量消耗，保持高度而且有效的学习和工作能力，预防疲劳，促进身体发育，保持良好的健康状况，顺利完成学习任务。

3. 适量运动

生命在于运动，运动有益健康，运动可以使人生大放异彩，真正热爱生活、热爱生命的人，都全心全意地热爱着运动。运动能调整心态、锻炼体能、愉悦身心、开发潜能、唤醒免疫、塑造健美。平时如何做呢？每周系统锻炼两次以上，每次至少有效活动 20 分钟。目前国内外流行一种“大步疾行”的健身方法，有助于锻炼肺活量和肌肉的耐力，可以避免因参与过于激烈的体育运动而对身体发育造成的不良影响。同时又可以促进大脑的休息，有利于提高学生的学习效率；老年人按此法锻炼，可以防治高血压、脑动脉硬化、糖尿病、骨质疏松症和风湿性关节炎等老年性疾病。

4. 戒烟限酒

流行病学研究表明：吸烟的人比不吸烟的人发生肺癌的危险性高出 8~12 倍，喉癌的危险性高出 8 倍，食管癌的危险性高出 6 倍，膀胱癌的危险性高出 4 倍；而发生心血管病的危险性高出 10 倍，发生心肌梗死的危险性高出 30 倍；大量呼吸系统疾病与吸烟有关系。除此之外，还可能引起闭塞性脉管炎、降低生育能力、胃溃疡难愈等。因此，吸烟是百害无益，要想身体健康就要禁止吸烟。

中国有句俗话：“无鸡不成宴，无酒不成席。”亲朋好友相聚，少量饮酒可增加进餐

时愉悦的气氛，增进食欲，也可以促进血液循环。但若饮酒过量，就会对身体健康造成严重影响，尤其是对肝脏的影响。酒精的化学名称是乙醇，胃肠吸收乙醇之后，经门静脉到肝脏，在肝脏中经过代谢变成乙醛，乙醛是肝毒性物质，能损害肝脏，易造成酒精性肝病的发生。中华医学会提出了酒精性肝病的诊断标准，指出：每日摄取 40 克乙醇（大约 100 克白酒），5 年内必有酒精性肝病；如每日摄取 400 克白酒，两个星期内必定会产生急性酒精性肝病。酒精性肝病包括酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化等。其预防只有两个字：限酒。

5. 心理平衡

健康的核心是心理健康，而情绪健康是心理健康的重要标志，因为情绪是人们生命的指挥棒。乐观情绪是一个人身心活动和谐的象征，不良情绪、有害心理因素是引起身心疾病的重要原因。国内外许多科学研究都指出：长寿老人的最大特点之一，就是具有乐观情绪，胸怀宽广，性格开朗、从容、温和。因此，要善于控制和调节自己的情绪，防止不良情绪的伤害，不当情绪的俘虏。

常言道：人有喜、怒、哀、乐，祖国医学谓之“七情”，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，这是人的正常心理活动和情绪的变化。但不管哪种情绪，如果过度，都是有害的，如《黄帝内经》云：“怒伤肝”“喜伤心”“忧伤肺”“思伤脾”“恐伤肾”。

6. 注意冷暖

顺应自然界的變化，及时增减衣服。过去那种“春捂秋冻”的说法是不科学的。

7. 劳逸相宜

既要有紧张的学习，又要有适当的娱乐和休息，会休息才会学习。科学家研究发现，人们在夜晚 12 点之前入睡，睡眠质量最好。

8. 二便调和

即大小便正常。大便一日一次，不干不稀，无排便困难。小便畅利，无尿痛及淋漓不尽感。

五、健康教育及心理健康的意义

1. 健康教育的意义

当今社会，人类的健康已成为衡量一个国家强盛、进步的重要标志之一，因此，健康教育越来越受到人们的重视。健康教育的意义在于通过信息传播和行为干预，帮助个人和群体掌握卫生保健知识，树立健康观念，自愿采纳有利于健康行为、生活方式的教育活动过程，其目的是消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，促进健康和提高生活质量。具体表现在以下几个方面：

（1）通过开展大学生健康教育，可以使大学生掌握自我保健的方法，发挥自我保健的积极作用，促进大学生改变不利于健康的行为和习惯，创造有利于健康的自然环境和社会环境。目前，对我国大学生中部分人作息无常、深夜不眠，酗酒、抽烟等行为习惯，必须认真教育和改正，开展健康教育尤显重要和必要。

（2）对大学生开展健康教育，有利于其身心健康成长。据调查，我国大学生中患有各种神经症和精神症，以及各种原因自杀轻生者，近年来有增加的趋势。通过健康教育，特别是心理卫生教育，能增强大学生自我保健意识和能力，提高其身心健康水平。

(3) 健康教育是一项投资少、收效大的活动,有利于节约目前十分紧张的办学经费。美国疾病防治中心建议人们养成“不吸烟、少饮酒、合理饮食、经常锻炼”四项有益健康的习惯,可以增寿十年,而美国多年来为提高临床医疗技术水平的投资,每年数以千亿美元计,却难以使全国人口寿命增加一年。可见,开展健康教育、改变不卫生的行为和生活方式,既能增进大学生身心健康,又可以为学校节约大量医疗经费,这无疑有利于高校事业的发展。

2. 大学生心理健康的意义

心理健康对每个人都有着特殊意义,一个人具有良好的情绪、积极的心态,不仅让自己的身心处于愉快和谐状态中,而且自己与他人也能保持着友好的相处和融洽的关系。这益于社会风气的净化和国民素质的提高。理解心理健康对大学生具有如此重要的意义,同时把握住大学生心理发展的特点,预见可能出现的心理问题,有针对性、从根本上解决大学生有关心理健康的问题,努力促成每一位大学生都成为健康、完整、完善之人。对于大学生来说,心理健康与否有着至关重要的影响,主要如下:

- (1) 心理健康可以保证大学生顺利地完学业。
- (2) 心理健康可以促进大学生人格的健全和完善。
- (3) 心理健康对于大学生有一个最为重要的意义,即避免心理疾病。
- (4) 大学生心理健康对全民素质的提高具有潜在的意义。

第二节 心理健康、亚健康的概念

一、心理健康的概念

1. 什么是心理健康

心理健康主要是指个体心理上保持一种持续、积极、有效率的状态。1964年,第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态”。

2. 心理健康的标准

目前理论界存在不同看法,尚没有一个绝对统一的标准或者认识。因为它本身并没有一个绝对的界限,人们通常只是用“常态”或者“病态”、“正常”或者“异常”来表示。随着时代发展、科技进步和人们知识经验的增多,大家对什么是心理健康的理解和认识在不断深入和提高。个体经历的事物或活动不尽相同,即便他们经历类似或同样的事物和活动,但在积极反应上仍存在个体间差异。

(1) 1964年第三届国际心理卫生大会具体指明心理健康的标志是“①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,人际关系中彼此能谦让;③有幸福感;④在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活”。

(2) 美国著名心理学家马斯洛(Maslow)和密特尔曼(Mittelman)提出心理健康的10条标准:①有充分的安全感;②充分了解自己,能恰当地估价自己的能力;③生活的理想和目标切合实际;④不脱离周围现实环境;⑤保持自身人格的完整与和谐;⑥具备从经验中学习的能力;⑦保持适当和良好的人际关系;⑧适度地表达和控制自己的情绪;⑨

在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;⑩在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本要求。

(3)我国有学者将心理健康的标准概括为7条:①能保持对学习有较浓厚的兴趣和求知欲望;②能保持正确的自我意识、接纳自我;③能协调和控制自己的情绪,保持良好的心境;④能保持和谐的人际关系,乐于交往;⑤能保持完整统一的人格品质;⑥能保持良好的环境适应能力;⑦心理行为符合年龄特征。

3. 大学生心理健康的标准

评价一个人心理是否健康,并不是件容易的事,这和判断一个人心理活动是否正常一样没有一个客观的标准。不同的年龄,处在不同的环境和从事不同工作的人,心理健康的标准也有所不同。综合大学生的一般情况,大学生心理是否健康可以从以下几个方面评价。

1) 正确认识自我和接纳自我

有的人能够认识自己,但还有很多人不能认识自己。人的一生都在寻找自我,年轻的时候、顺利的时候、发财的时候、当官的时候,就容易飘飘然,找不到自我;而犯错误的时候、不幸的时候,则容易悲观、消极、缺乏自信,又不认识自己。怎么正确认识自己,怎么战胜自己、完善自己,这是人一生的任务。一个心理健康的大学生,能够对自己的能力、性格和优缺点做出恰当的评价,给自己确定较为适合实际情况的理想目标,即使在最困难的条件下,也能理智地对待自己,使自己的心态达到平衡。

2) 能保持和谐的人际关系

中国人做事讲究天时、地利、人和,人和讲的就是人际关系。一个人事业能否成功,能否健康长寿,家庭能否幸福,人际关系起着很大的作用。人际关系是人和人之间的心理关系和心理距离,不同的心理距离,形成不同的心理关系。例如,领导关系、同事关系、朋友关系、父子关系、同学关系、师生关系等,这些关系都必须调整好。

3) 有良好的社会适应能力

人不光是生物的人,也是社会的人。人不能单独生活,一定要融入社会当中;任何人都离不开社会,人一定要适应社会、适应环境、适应人群,适应是心理健康的最高层次。人的一生就是不断适应的一生,大学生对自然环境和社会环境应该具有较强的适应能力,能够与社会保持良好的接触,能够及时调整自己的需要和愿望,使自己的思想和行为与社会协调一致。

4) 具有坚强的意志

心理健康的大学生面对困难和挫折,具有一定的承受能力,以及克服困难的信心和勇气。在任何情况下,他都能够保持对学习的浓厚兴趣和旺盛的求知欲。

5) 具有良好的情绪状态

人有喜、怒、哀、乐等情绪变化,能够善于调控自己的情绪,并保持良好的情绪状态,这就是心理健康的标志。

6) 具有完善和谐的健康人格

一个心理健康的学生的人格特征包括气质、能力、性格和理想、信念、需要、动机、兴趣等各方面都能得到合理的平衡发展。如果一个大学生具备了这种健康的人格特征,他将会有一个良好的心理状态。

7) 心理、行为符合年龄特征

在人生发展的不同年龄阶段，都有相应的心理行为表现。心理健康的人认识、情感、言行、举止都符合他所处的年龄阶段。心理健康的大学生应该精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚都是心理不健康的表现。

8) 有健康的爱情观

一个心理健康的大学生，能慎重对待爱情，知道如何去爱自己、爱对方，并赋予爱情真爱的内涵，这就是健康的爱情观。

学习了解认识心理健康还应注意：

(1) 心理健康标准，只能视为一个人们努力追求的理想目标。

(2) 如果不注意保护心理健康，心理健康水平将下降，并会导致病态心理及变成心理障碍者。

(3) 自己目前的心理状态是正常的，但并不一定是心理健康的最佳水平。

二、亚健康的基本知识

1. 亚健康的概念

1) 传统医学中的“亚健康”

人们通常说患了疾病，但在古代，“疾”与“病”含义不同。“疾”是指不易觉察的小病（疾），如果不采取有效的措施，就会发展到可见的程度，便称为“病”。这种患疾的状态，现代科学叫亚健康或“第三状态”，在中医学中称为“未病”。

“未病”不是无病，也不是可见的大病，按中医观点而论是身体已经出现了阴阳、气血、脏腑营卫的不平衡状态。

2) 现代医学中的亚健康

亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态（亚即次等之意），是介于健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”“第三状态”“中间状态”“游离（移）状态”“灰色状态”等称谓。是处于疾病与健康之间的一种生理机能低下的状态，亚健康状态也是很多疾病的前期征兆，如肝炎、心脑血管疾病、代谢性疾病等。亚健康人群普遍存在六高一低，即高负荷（心理和体力）、高血压、高血脂、高血糖、高体重、免疫功能低。

细究之，亚健康是个大概念，包含着前后衔接的几个阶段，其中与健康紧紧相邻的可称作“轻度心身失调”，它常以疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等为主症，但是这些失调容易恢复，恢复了则与健康人并无不同，占人群的 25% ~ 28%。

这种失调如持续发展，可进入“潜临床”状态，此时，已呈现出发展成某些疾病的高危倾向，潜伏着向某病发展的高度可能。在人群中，处于这类状态的超过 1/3，且在 40 岁以上的人群中比例陡增。他们的表现比较错综，可为慢性疲劳或持续的心身失调，包括前述的各种症状持续 2 个月以上，且常伴有慢性咽痛、反复感冒、精力不支等。也有专家将其错综的表现归纳为 3 种减退，即活力减退、反应能力减退和适应能力减退。从临床检测来看，城市里的这类群体比较集中地表现为三高一低倾向，即存在着接近临界水平的高血脂、高血糖、高血黏度和免疫功能偏低。

另有至少超过 10% 的人是介于潜临床和疾病之间的，可称作“前临床”状态，是指已经有了病变，但症状还不明显或还没引起足够重视，或未求诊断，或即便医生做了检