

全国高等学校
大学生心理健康教育通用教材



新编大学生心理健康教程

《新编大学生心理健康教程》编委会 编

全国高等学校大学生心理健康教育通用教材

新编大学生心理健康教程

Xinbian Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaocheng

《新编大学生心理健康教程》编委会 编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

根据教育部开设大学生心理健康教育课程的规范要求,全国有代表性的二十五所高等学校的专家和专业教师,编写出了这本《新编大学生心理健康教程》。本书坚持以教育部制定的《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准(试行)》的通知为指导,内容全面,紧密结合高校大学生实际,既有理论指导,又有实际训练,是一本质量较高的全国性通用教材。

图书在版编目(CIP)数据

新编大学生心理健康教程/《新编大学生心理健康教程》编委会编. --北京:高等教育出版社,2012.9

ISBN 978-7-04-036097-4

I. ①新… II. ①新… III. ①大学生-心理健康-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200844号

策划编辑 柳秀丽

责任编辑 柳秀丽

封面设计 张志奇

版式设计 杜微言

责任校对 王雨

责任印制 刘思涵

出版发行 高等教育出版社

社址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100120

印刷 北京人卫印刷厂

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 17.25

字数 410千字

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

版次 2012年9月第1版

印次 2012年9月第4次印刷

定价 35.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 36097-00

《新编大学生心理健康教程》编委会

主 审：李美华

主 编：谭德礼 廖 益 郭祖全

吕新云 李先锋 刘志新

副主编：张立侠 陈 彤 陈尚生

陈 洵 沈绮云 罗京滨

胡金凤 徐 芃 梁芹生

曾 庆 董晓薇 谢爱武

李司俭

编 委：邓祖波 叶穗冰 李鹤展

朱琼丽 许 玲 陈 珩

吴清梅 周巨安 曹 青

程 玮 熊淑媛

前 言

美国一位资深心理学家曾经断言：“随着中国社会向商业化的变革，人们面临的心理问题对自身生存的威胁，将远远大于一直困扰于中国人的生理疾病。”^①在现代社会里，对人的健康的理解远远不局限于人的身体的健康的理解，而是更看重人的心理的健康。1908年，美国耶鲁大学学生皮尔斯，将自己患躁郁症和住进精神病院三年的亲身经历，写成了一本举世闻名的书——《我寻回了自己》，该书的出版和发行，也成为世界性心理卫生运动拉开序幕的标志性成果之一。至今，人类关于健康的定义，仍是以世界卫生组织给健康下的定义最为权威，“所谓健康，不仅在于没有疾病，而且在于肉体、精神、社会各方面的正常状况”。现代医学研究表明：信仰破灭、自卑、多疑、抑郁、嫉妒、骄傲等都是不健康心理的表现，都会不同程度地影响人的身体健康。那么，心理健康的标准是什么？美国哈佛大学心理学家奥尔波特一直长期从事心理健康的研究，他认为心理健康的指标有以下七项：

- (1) 能主动、直接地将自己推延到自身以外的兴趣和活动中；
- (2) 具有对别人表示同情、亲密或爱的能力；
- (3) 能够接纳自己的一切，好坏优劣都如此；
- (4) 能够准确、客观地知觉现实和接受现实；
- (5) 能够形成各种技能和能力，专注和高水平地胜任自己的工作；
- (6) 自我形象现实、客观，知道自己的现状和特点；
- (7) 能着眼未来，行为的动力来自长期的目标和计划。

我国的心理健康教育同发达国家相比较，开展得较晚，但随着我国社会主义现代化建设事业和改革开放进程的全面推进，关注人、关心人，重视人已经成为了全社会的共识。对大学生心理健康问题的关心和重视，更是成为党和国家高度重视的大问题，早在1994年8月中共中央在《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》中就明确指出：“新形势对学校德育工作提出了更高的要求……在科学技术迅速发展，社会主义市场经济体制逐步建立的情况下，如何指导学生在观念、知识、能力、心理素质方面尽快适应新的要求，这些都是学校德育工作需要研究和解决的新课题”。“德育工作要与关心指导学生的学习、生活相结合……德育工作者要深入到学生中去，通过谈心、咨询等活动，指导他们处理好在学习、成才、择业、交友、健康、生活等方面遇到的矛盾和问题。”2004年，中共中央向全国下发了《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号），再次从中共中央和国务院的高度，明确提出要切实加强大学生的思想政治工作和心理健康教育工作。教育部为深入贯彻落实全国教育工作会议、教育规划纲要以及

^① [美] 理查德·格里格，菲利普·津巴多. 现代心理医生 [M]. 上海：上海人民出版社，2005.

II 前 言

全国加强和改进大学生思想政治教育工作座谈会精神，进一步深入贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号），推进大学生心理健康教育工作科学化建设，进一步发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，提高大学生心理健康素质，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》，从操作层面上明确了高等学校要通过课程教学，使学生在知识、技能和自我认知三个层面达到以下目标：

知识层面：通过本课程的教学，使学生了解心理学的有关理论和基本概念，明确心理健康的标准及意义，了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现，掌握自我调适的基本知识。

技能层面：通过本课程的教学，使学生掌握自我探索技能，心理调适技能及心理发展技能。如学习发展技能、环境适应技能、压力管理技能、沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和生涯规划技能等。

自我认知层面：通过本课程的教学，使学生树立心理健康发展的自主意识，了解自身的心理特点和性格特征，能够对自己的身体条件、心理状况、行为能力等进行客观评价，正确认识自己、接纳自己，在遇到心理问题时能够进行自我调适或寻求帮助，积极探索适合自己并适应社会的生活状态。

根据教育部开设大学生心理健康教育课程的规范要求，全国有代表性的25所高校的专家和专业教师，编写出了这本《新编高校大学生心理健康教程》教材，该书坚持以教育部制定的《普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）》的通知为指导，内容全面，紧密结合高校大学生实际，既有理论指导，又有实际训练相配合，是一本质量较高的全国通用教材。

参加本书审稿、编写专家和作者所在的高校有：北京大学、四川大学、广东商学院、广东警官学院、广东医学院、重庆工商大学、广东司法警官职业学院、肇庆医学高等专科学校、广东培正学院、暨南大学、清远职业技术学院、广东行政职业学院、吉林大学珠海学院、肇庆学院、云南能源职业技术学院、东莞理工学院、桂林医学院、广东工贸职业技术学院、广东理工职业学院、中山职业技术学院、广州城市职业学院、广东女子职业技术学院、广州松田职业学院、韩山师范学院、广东白云学院、广州大学、韶关学院、嘉应学院、广东纺织职业技术学院、云南能源职业技术学院。

参加本书审稿编写和修改的专家和作者有（按编审、编写和修改章节先后为序）：陈珩、任克勤、宋晓明、董晓薇、李鹤展、叶穗冰、李运兰、钟伟芳、汤雅婷、陈彤、程玮、陈尚生、曾庆、李司俭、张万英、吴清梅、谢爱武、张立侠、邓祖波、朱琼丽、郭祖全、谭燕、曹青、文雁、罗京滨、许玲、李先锋、邓成明、徐芄、廖益、欧阳暖清、刘敏、吕新云、李海燕、沈绮云、熊淑媛、李冬华、胡金凤、周巨安、雷敏、詹必富、陈洵、刘志新、廖婷婷、林川、梁芹生、谭德礼、谢访春、毕明、莫映桃。

《新编大学生心理健康教程》的编写提纲由谭德礼教授拟出初稿，在广泛征求作者意见后，由各校作者分工编写，初稿形成后由主编、副主编分别修改，李美华教授对全书初稿进行修改和统稿，最后由李美华教授、谭德礼教授定稿。

由于《新编大学生心理健康教程》一书是根据教育部颁布的《普通高等学校学生心理健

康教育工作基本建设标准（试行）》后编写的一本全国性教材，时间紧，任务重，加上本书又是多位专家执笔，在写作风格和占有资料的条件上有所不同，难免有不足之处，希望读者不吝指教，以利再及时修订和完善。

《新编大学生心理健康教程》编委会

2012年7月

目 录

第一章 大学生心理健康导论····· 1

心理自测····· 1

第一节 心理健康知识概述····· 3

一、心理学知识····· 3

二、健康新观念····· 4

三、心理健康的概念····· 7

第二节 心理健康教育与心理素质教育····· 9

一、心理健康与心理素质的关系····· 9

二、心理健康教育与心理素质教育的
关系····· 11

第三节 心理健康教育与思想政治教育····· 13

一、心理健康教育与思想政治教育的
相互关系····· 13

二、心理健康教育与思想政治教育的
结合····· 15

拓展训练····· 17

参考文献····· 17

课后导读····· 18

第二章 大学生心理问题与应对····· 19

心理自测····· 19

第一节 心理问题、心理疾病概述····· 21

一、心理问题的概念····· 21

二、心理疾病的概念····· 22

第二节 大学生的心理健康现状····· 23

一、大学生心理健康标准····· 23

二、大学生的心理健康现状····· 25

三、影响大学生心理健康的因素····· 26

第三节 大学生常见的心理问题及应对····· 29

一、大学生常见的心理问题····· 29

二、大学生常见的心理问题应对····· 33

三、大学生常见的心理疾病及应对····· 35

拓展训练····· 40

参考文献····· 42

课后导读····· 42

第三章 大学生自我意识与培养····· 43

心理自测····· 43

第一节 自我意识的概述····· 45

一、自我意识的概念····· 45

二、自我意识在个体发展中的作用····· 45

三、自我意识的心理成分····· 45

四、自我意识的发生发展····· 46

第二节 大学生自我意识的特点及发展 规律····· 47

一、大学生自我意识的特点····· 47

二、大学生自我意识发展的规律····· 48

第三节 大学生自我意识发展的调适与 培养····· 50

一、过分追求完美····· 50

二、过度自卑····· 51

三、过度自信····· 53

四、自我中心····· 53

第四节 大学生自我意识的完善····· 55

一、健全自我意识的标准····· 55

二、自我意识完善的途径····· 55

拓展训练····· 57

参考文献····· 58

课后导读····· 58

第四章 大学生人格发展····· 59

心理自测····· 59

第一节 人格的概述····· 62

一、人格的概念····· 62

二、大学生的人格特征····· 65

II 目 录

第二节 大学生异常人格表现与评估	66	开发	108
一、人格障碍界定及类型	66	一、大学生的学习能力培养	108
二、大学生人格评估	70	二、大学生的学习潜能开发	112
第三节 大学生人格完善的途径与调适	71	拓展训练	116
一、大学生人格完善的途径	71	参考文献	116
二、大学生人格的调适	73	课后导读	116
三、把握人生命运, 实现人生价值	75		
拓展训练	77	第七章 大学生压力管理与挫折应对	117
参考文献	79	心理自测	117
课后导读	79	第一节 压力与挫折的概述	119
第五章 大学生动机需要与才能开发	80	一、压力的概念	119
心理自测	80	二、挫折的概念	121
第一节 动机的特点与激发	83	第二节 大学生压力的产生、特点及影响	121
一、了解动机	83	一、大学生压力的产生	122
二、动机的影响因素	85	二、大学生压力的特点	123
三、动机的激发与保持	87	三、压力和挫折对大学生心理的影响	123
第二节 需要的特点和满足	89	第三节 大学生的压力管理和挫折应对	126
一、需要的概念与特点	89	一、大学生压力的管理	126
二、马斯洛的需要层次理论	90	二、大学生挫折的应对	129
第三节 创造才能的开发	92	拓展训练	132
一、创造力的本质	92	参考文献	133
二、创造性思维的大忌	93	课后导读	133
三、让每个人都能创新	94	第八章 大学生人际交往	134
拓展训练	96	心理自测	134
参考文献	97	第一节 人际关系的概述	136
课后导读	97	一、人际关系的概念	136
第六章 大学生学习心理	98	二、人际交往的功能	136
心理自测	98	三、人际关系的类型	138
第一节 大学生的学习特点与心理机制	99	第二节 大学生的人际交往及影响因素	139
一、大学生的学习特点	99	一、大学生的人际交往	139
二、大学生的学习心理机制	100	二、大学生人际交往的影响因素	140
第二节 大学生常见的学习心理障碍及调适	104	第三节 大学生人际交往的原则及技巧	143
一、大学生常见的学习心理障碍	104	一、大学生人际交往的原则	143
二、大学生学习心理障碍的调适	105	二、大学生人际交往的技巧	144
第三节 大学生的学习能力培养及潜能		第四节 大学生人际关系的障碍及调适	146

拓展训练	151	三、大学生网络心理问题的调适	179
参考文献	152	四、网络成瘾的心理干预策略	180
课后导读	153	第三节 大学生休闲心理问题及调适	181
第九章 大学生性心理与婚恋观	154	一、休闲概念	181
心理自测	154	二、大学生休闲心理的现状	182
第一节 性心理概述	156	三、大学生休闲活动心理问题的调适	184
一、性心理的发展	156	拓展训练	185
二、大学生性心理的特点	157	参考文献	185
第二节 大学生的性心理问题及调适	158	课后导读	186
一、大学生的性心理问题	158	第十一章 大学生道德心理培养	187
二、大学生性心理问题的调适	160	心理自测	187
第三节 大学生的恋爱心理问题	161	第一节 道德心理内涵与建构	188
一、大学生恋爱心理发展的特点	161	一、道德心理内涵	188
二、大学生恋爱心理的常见问题	163	二、道德心理建构	189
第四节 大学生健康恋爱观、择偶观的 培养	165	第二节 道德心理培养与塑造	192
一、大学生不健康的恋爱观、择偶观 分析	165	一、道德心理的影响因素	192
二、大学生健康恋爱观、择偶观的培养	166	二、青年期道德心理的特征	193
拓展训练	168	三、道德心理的培养与塑造	195
参考文献	169	第三节 道德观转换及身心效应	197
课后导读	170	一、品行不良的表现与身心特征	197
第十章 大学生网络与休闲心理	171	二、道德修养及其身心效应	198
心理自测	171	拓展训练	200
第一节 网络心理分析	174	参考文献	200
一、网络的概念	174	课后导读	200
二、充分认知网络功能, 客观定位网络 价值	174	第十二章 大学生生命教育与危机 预防	201
三、多元心理需求现实无解, 网络让 大学生好梦得圆	175	心理自测	201
四、网络虽虚拟依然是社会, 行止须 谨慎防止入歧途	176	第一节 生命的意义	202
第二节 大学生的网络心理问题及调适	177	一、精彩的生命	202
一、大学生网络心理问题的现状	177	二、生命因付出更有意义	203
二、大学生网络心理问题形成的原因 分析	178	第二节 大学生的心理危机及表现	205
		一、大学生心理危机的概念和特点	205
		二、大学生心理危机的表现	206
		第三节 大学生心理危机的预防与干预	208
		一、大学生心理危机的预防	208
		二、大学生心理危机的干预	210

IV 目 录

拓展训练	215	第十四章 大学生保持积极心态 促进自我成长	241
参考文献	216	心理自测	241
课后导读	216	第一节 谱写人生三部曲	242
第十三章 大学生职业规划与能力培养	218	一、确定人生目标	242
心理自测	218	二、保持积极心态	244
第一节 大学生生活特点及职业规划	223	三、养成良好习惯	246
一、大学生的生活特点	223	第二节 认识和发展自我	249
二、大学生的生涯规划	224	一、认识自我	249
第二节 大学生的能力概念与发展目标	229	二、接纳自我	251
一、大学生的能力概念	229	三、发展自我	252
二、大学生的能力发展目标	230	第三节 走向自我实现	254
第三节 大学生的时间管理	232	一、走出自我中心	255
一、大学生时间管理不善的表现	232	二、享受高峰体验	257
二、大学生时间管理能力的培养	233	三、实现自我价值	258
拓展训练	237	拓展训练	259
参考文献	239	参考文献	260
课后导读	240	课后导读	260

第一章 大学生心理健康导论

心理自测

大学生心理健康测试题

测试指导语：

对以下 40 道题：如果感到“常常是”——画○号；如果感到“偶尔是”——画△号；
如果感到“完全没有”——画×号。

题号	测试问题内容描述	选择
1	平时不知为什么总觉得心慌意乱，坐立不安	
2	上床后，怎么也睡不着，即使睡着也容易惊醒	
3	经常做噩梦，惊恐不安，早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁	
4	经常早醒 1~2 小时，醒后很难再入睡	
5	学习的压力常使自己感到非常烦躁，讨厌学习	
6	读书看报甚至在课堂上也不能专心一致，往往自己也搞不清在想什么	
7	遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言	
8	感到很多事情不称心，无端发火	
9	哪怕是一件小事情，也总是放不开，整日思索	
10	感到现实生活中没有什么事情能引起自己的兴趣，郁郁寡欢	
11	老师讲概念，常常听不懂，有时懂得快忘得也快	
12	遇到问题常常举棋不定，迟疑再三	
13	经常与人争吵架发火，过后又后悔不已	
14	经常追悔自己做过的的事，有负疚感	
15	一遇到考试，即使有准备也紧张焦虑	
16	一遇挫折，便心灰意冷，丧失信心	
17	非常害怕失败，行动前总是提心吊胆，畏首畏尾	
18	感情脆弱，稍不顺心，就暗自流泪	
19	自己瞧不起自己，觉得别人总在嘲笑自己	
20	喜欢跟年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛	

续表

题号	测试问题内容描述	选择
21	感到没有人理解自己, 烦闷时别人很难使自己高兴	
22	发现别人在窃窃私语, 便怀疑是在背后议论自己	
23	对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑, 甚至嫉妒	
24	缺乏安全感, 总觉得别人要加害自己	
25	参加春游等集体活动时, 总有孤独感	
26	害怕见陌生人, 人多时说话就脸红	
27	黑夜行走或独自在家时有恐惧感	
28	一旦离开父母, 心里就不踏实	
29	经常怀疑自己接触的东西不干净, 反复洗手或换衣服, 对清洁极端注意	
30	担心是否锁门和可能着火, 反复检查。经常躺在床上又起来确认, 或刚一出门又返回检查	
31	站在经常有人自杀的场所、悬崖边、大厦顶、阳台上, 有摇摇晃晃要跳下去的感觉	
32	对他人的疾病非常敏感, 经常打听, 深怕自己也身患此病	
33	对特定的事物、交通工具(电车、公共汽车等)、尖状物及白色墙壁等有恐惧倾向	
34	经常怀疑自己发育不良	
35	一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非	
36	对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意	
37	怀疑自己患了癌症等不治之症, 反复看医书或去医院检查	
38	经常无端头痛, 并依赖止痛药或镇静药	
39	经常有离家出走或脱离集体的想法	
40	感到内心痛苦无法解脱, 只能自伤或自杀	

测评方法:

一个○——得2分, 一个△——得1分, 一个×——得0分。

评价参考:

- 1) 0~8分。心理非常健康, 请你放心。
- 2) 9~16分。大致还属于健康的范围, 但应有所注意, 也可以找老师或同学聊聊。
- 3) 17~30分。你在心理方面有了一些障碍, 应采取适当的方法进行调适, 或找心理辅导老师帮助你。
- 4) 31~40分。黄牌警告。有可能患了某些心理疾病, 应找专门的心理医生进行检查治疗。
- 5) 41分以上。有较严重的心理障碍, 应及时找专门的心理医生治疗。

当前,大学生心理健康问题越来越受到社会的关注。大学生心理健康教育是提升和改善大学生心理健康状况,促进大学生健康成长,培养高素质合格人才的重要途径。大学生心理健康教育工作越来越得到党和政府的高度重视,进一步加强和改进大学生心理健康教育工作的呼声不断增强。大学生心理健康教育与心理素质教育、思想政治教育既有区别,又密切联系,在实践中,必须正确处理彼此的关系,共同促进大学生心理健康教育取得成效。

案例

独生子女小芳是个“90后”,来自深圳的她对大学的集体生活极不适应。开学两周,她已和宿舍其他3个舍友轮番吵过架。入学一年中,她辗转换了3个宿舍。争吵的内容都是些生活琐事。例如,她常常长时间占用洗漱间而耽误其他舍友洗漱;该到睡觉的时候她却仍在上网,还时常发出响声影响他人休息;自己的东西到处放而不收拾,占据了宿舍大部分的空间,等等。

小芳来自一个家境优越的家庭,父亲是某政府部门的处长,母亲是某银行高管,家里住房宽敞,还有保姆照顾起居。父母的宠爱和一切以小芳为中心的家庭生活,在大学里渐行渐远,她的优越感在一天天剥落。刚满18岁的小芳无法承受这种心理落差。她感觉大学生活中的一切都是那么不如意,渐渐变得消沉,提不起精神,甚至敏感和充满敌意。周围同学的一句话、一个眼神都可能成为一场争吵的导火索。舍友对小芳的评价是:“极度自我,从不考虑别人的感受。”而小芳却认为:“大家都不关心我,我很孤独寂寞,没有一个朋友。大学生活根本不像想象中那么美好。”

从中学到大学,实际上是一段全新旅程的开始。在大学里,大学生们开始独立地面对真实的生活,自主地解决自己的人生难题。他们渴望与人交流,却常常因找不到倾诉的对象而备感孤独;他们情感丰富,然而在处理问题时往往感情用事,极易冲动,事后又常常对自己的行为感到后悔与苦恼;他们朝气蓬勃,富于幻想,胸怀远大理想,对未来充满美好的向往,但由于社会阅历不足,对现实生活中的困难和阻力估计不足,以致一部分心理脆弱的大学生常常在现实面前不堪一击。西方有一句谚语:“一切的成就,一切的财富,都始于健康的心理。”如何身心健康地成才,是当代大学生在成长过程中不得不上的一堂课。

第一节 心理健康知识概述

一、心理学知识

心理学是研究人类行为与心理活动的科学。它源于西方哲学,形成于现代,是一门古老而又年轻的科学。

人类用了漫长的岁月来探索我们为什么这样或者那样做事情。古时的哲学家和作家已经开始了这类问题的研究,而直到现在,心理学家才把这一类问题系统化、知识化。德国的心理学家威廉·冯特被誉为实验心理学之父,他于1879年在德国莱比锡建立了世界上第一个心理实验室。也是从那时开始,心理学家开始了对人类和动物的情感、感觉、知觉和认知的科学研究。

随着时代的发展，心理学的应用日益广泛，并形成了一一个个重要的科学分支，如：

- (1) 实验心理学与心理学的生物基础分支——生理心理学
- (2) 人类行为的发展与展现——人格心理学、社会心理学
- (3) 行为的矫正与治疗、临床心理学与咨询心理学
- (4) 教与学的相关领域——教育心理学、教学心理学和学校心理学
- (5) 经济发展所需的心理学——人机心理学、消费心理学与广告心理学

另外还有健康心理学、职业心理学、进化心理学、个体差异心理学等分支。

如今，心理学家的活动领域已相当广阔。临床心理学家一般工作在心理咨询中心、精神卫生中心和医院。尽管他们也做研究，但他们主要为那些需要帮助的人提供服务，解决来访者的心理困惑，帮助来访者健康成长。而对那些有比较严重的心理疾病的患者，如强迫症、抑郁症、精神分裂症等患者，则需采用药物治疗和心理治疗相结合的干预手段。健康心理学家关注心理与健康的关系，他们研究心理活动本身在疾病的预防和治疗中的重要作用。在学校，教育心理学家和学校心理学家发挥着重要的作用。教育心理学家研究学生是如何学习的，教师应该怎样教学才能把知识充分地传授给学生，以及如何针对不同的课程设计不同的授课方式等；而学校心理学家负责学校学生的心理辅导与健康成长的工作。活跃在监狱、犯罪研究机构以及司法部门的心理学家通常被称为司法心理学家，他们研究社会犯罪的特征与规律，为决策机构提供预防、减少犯罪的措施，帮助偏离社会正轨的人重新踏上社会，有时也为司法部门在精神障碍病人犯罪的判决问题上提供科学定罪的依据。工业和组织心理学家帮助公司组织他们的人力资源。等等，不一一叙述。其实，凡是有人地方就有心理学的用武之地。多学些心理学的知识，对工作、学习、生活都大有益处。

二、健康新观念

(一) 建立健康新观念

随着时代的发展、社会的进步，健康的概念也在发生变化。在世界卫生组织的界定中，“健康”已不仅指生理学意义上的“没有疾病”，而是指个体在体魄、心理和社交诸方面均保持正常、良好的状态。现代社会的很多人，在生理上或许没有什么病，但在心理和社交上却存在不小的问题。健康的心理应包括这些方面的内容：保持乐观而稳定的情绪，在工作和生活中充满活力；能充分认识自己，正确对待自己的得失，又能客观地评价别人；有较强的事业心和目标意识，在具体的实践中计划和步骤较切合实际；积极进取，刻意求新，勇于探索；意志坚韧，并善于自我克制；人格健全，有鲜明且较完善的个性；豁达、宽容，自尊、尊人；乐于交往，能建立并保持和谐的人际关系；个人行为同组织行为和公众利益能协调一致等。对照这些标准再来看看我们的周围，有很多人并没有做到这些。也就是说，他们还没有达到健康的标准。

社会发展了、进步了，恩格尔系数^①下降了，即人们的总收入中用于吃喝的比例减少了，这是一件好事情。但是，收入中用于保健预防、健身强身的费用却不是很多。在很多情况下，

^① 恩格尔系数，指食品支出总额占个人消费支出总额的比重。

人们花钱买药吃很大方，到了危急时刻即便是倾家荡产也在所不惜，但是就是不愿意多投一分钱到保健和疾病预防上。医学界的专家们曾算过一笔账，在保健和预防上投入一元钱，可节约医药费一百元。现在，人们的生活水平提高了，但是不少中老年朋友的心血管病、动脉硬化、肿瘤、糖尿病等慢性病却开始增多了。不仅如此，据教育部的调查，中国青少年学生的身高体重等形态发育水平、营养状况有所提高，但是，超重和肥胖却呈快速增长的趋势，反映肺功能的肺活量在继续下降，反映体能状态的速度、爆发力、力量等素质也在下降。如此种种，大都与身体锻炼、饮食休息和保健预防不够有关。

现代社会需要新的健康观。如今，人们对健康的要求不再仅仅是减少疾病和虚弱，而是身体、精神和社会适应良好的全面健康；健康也不仅仅是指人均期望寿命提高，而是要考虑如何增加人们的“健康生命年”。有些企业、单位重视职工的健康，并采取新的政策，如对那些长期在工作岗位上正常工作的身体健康者予以奖励，想想也是有道理的。一个人身体健康、不生病，能以饱满的热情投入到工作中去，不仅能创造高效益，而且减少了医药费用，免去了家人、朋友、同事、领导们的操心 and 看望。对于这样的好同志难道不该奖励吗？我们需要在节假日看望那些伤病员，但更应该鼓励嘉奖那些身体健康的工作者。这要逐步形成一种风气，一种有利于我们民族健康向上的好风气！

（二）什么是真正的健康

健康取决于什么？现实生活告诉我们，健康取决于人的行为和生活方式，而人的行为和生活方式受人的观念支配。因此，健康取决于观念。在历史发展过程中，人类的健康观经历了“一维”、“三维”到“五维”三个重要阶段。

（三）健康不仅是没有疾病

小许，某中外合资企业的女职员，身材匀称，性格开朗。她特别钦佩“女强人”，发誓要做一个白领“铁娘子”。当然，小许深知“身体是革命的本钱”，所以平时格外注意调养，每年员工体检她都是“全优”。但是，光有好的身体，没有工作业绩是不行的。由于业绩平平，她始终未能得到提拔。渐渐地，小许变得闷闷不乐，内心烦躁、压抑和愁苦，有时坐立不安，不能集中精神工作，常常懊悔、自我谴责。在工作中，有同事想帮她一把，却都被她婉言谢绝了。

依照“健康就是没有疾病”的传统健康观，若把小许放在20世纪30年代来看，她可是个没有任何疾病的健康人。因为那时的人普遍认为，疾病与健康是相互排斥的，健康等于无病，无病等于健康。小许体检“全优”，毋庸置疑是健康的。但在1948年，世界卫生组织在其成立宪章中对此“一维”健康观进行了更正：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而且是躯体上、心理上和社会适应上的完好状态。”这就是现在人们熟知并正在践行的“三维”健康观。

用世界卫生组织的这一标准来衡量，小许就不是一个身心都健康的人。果然，后来在心理医生那里，小许找到了答案——她患有焦虑性神经症。这一病症起始于对升职的热切期盼，形成于担心和不再有期盼。短时焦虑，对身心、生活、工作不会发生大的妨碍；长时间焦虑，能使人面容憔悴、体重下降，甚至诱发躯体疾病。

（四）“五好”才是真健康

在押犯陈某，因屡次贪污受贿而被判刑入狱。这个曾风光一时的某国企财务处长，谈到自

己犯罪经过时说：“别看我过着衣食无忧的生活，但我的内心是十分复杂的。每当我又干完一件这样的事，总像是有人看着我似的，感到紧张，有时甚至是恐惧。一次，我挪用了一大笔公款，结果几夜都没睡好觉。”

如今，世界卫生组织关于健康的概念又有了新的发展，即把道德修养纳入了健康的范畴。新概念认为，一个道德健康的人，才能身心健康，延年益寿。其内容包括：健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要，具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念的能力，能按社会行为准则来约束自己及支配自己。

试想，像陈某这样一个食不香、睡不安、惶惶不可终日的人，何以谈健康！长期处于应激状态的他，终因中枢神经、内分泌系统功能失调，导致全身细小动脉痉挛，外周血管阻力增加，在不惑之年就患上了高血压病，而且因脑血管破裂发生了中风。而品性善良，心地坦荡，遇事出于公心，则能促进人体分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等。这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋程度调节到最佳状态，从而增强机体的抗病力，促进人健康长寿。

再来看看另一个例子。张女士在医院体检后，医生告诉她需请她丈夫到医院来一下。她的丈夫果真到医院去了。回到家，丈夫一脸愁容和沮丧。张女士问丈夫究竟发生了什么事。丈夫含泪告诉她，在体检中她被发现患了肺癌，原因是长年被动吸烟。这位嗜烟如命的丈夫悔恨万分地发誓，今后再也不吸烟了。然而为时已晚，张女士不久便撒手人寰。

这是一个典型的因“吸二手烟”丧失生命的例子。吸烟是一种不良行为，也是一种“损人不利己”的行为。长期以来，大多数人认为吸烟主要危害吸烟者本人，即“吸一手烟”。事实并非如此。吸烟时卷烟经燃烧散发的烟雾可分为主流烟雾和支流烟雾两种。被动吸烟者主要吸入的是支流烟雾，而主动吸烟者吸入的主流烟雾在体内被吸收的仅占70%，还有30%被呼出体外，混入支流烟雾中。被动吸烟者吸入的支流烟雾成分从定性上来讲与主流烟雾基本相同，但在数量上却有所差别，其有害成分比主流烟雾更高。由此可见，“吸二手烟”不仅与“吸一手烟”有着同样的危害，而且对健康的损害还更为严重，更为强烈。

世界卫生组织估计，从全球看，生活方式占死因的比例，发达国家已达70%~80%，发展中国家为40%~50%。高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症、癌症……这些现代文明病，无不与不良行为和生活方式有关。生活方式病已经成为人类健康的第一杀手。因此，在健康概念中，还应当包括“行为健康”。

可见，在历史发展过程中，人类的健康观发生了由“一维”到“五维”的变化。如果说，由世界卫生组织提出的“三维”健康观是人类健康史上的一大进步的话，那么，21世纪，强调在身体、精神、社会、道德、行为等方面反映出的全身心健全，将是人类健康观的又一次飞跃。

有句话说得好：“一个人什么都可以有，就是不能有病；一个人什么都可以没有，就是不能没有健康。”可见健康对人来讲是何等的重要！当然，这个“健康”指的应当是“五维”健康。要做到这点并不难，只要记住并践行以下5句话20个字就行了：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡，睡眠充足。相信在这“人体五大基石”铺垫下，在“五维”健康观引领下，我们一定能实现健康的目标，到达长寿的彼岸。