

十二五高等院校应用型特色规划教材

XINLI JIANKANG JIAOYU

心理健康教育

(第2版)

刘 岷 主 编
张先宗 秦玉学 任 鹏 杜柯萱 副主编
花景新 主 审

清华大学出版社



十二五高等院校应用型特色规划教材

X INLI JIANKANG JIAOYU

心理健康教育

(第2版)

刘 岷 主 编
张先宗 秦玉学 任 鹏 杜柯萱 副主编

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本教材依据《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》的精神,将课程内容按照现代教育理论和心理健康课程的最新发展重新构建。针对当代大学生普遍关注的社会适应、自我探索、有效学习、有效沟通、生命探索、挫折应对、健康人格、职业生涯等问题,以心理学为基础理论,结合多学科知识,有针对性地指导学生从生理、心理和社会环境等方面认识自我、完善自我,发展健康人格。

本教材可作为高校教学用书,也可供其他有相关需求的读者自学参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育/刘岫主编. —2版. —北京:清华大学出版社,2019
(十二五高等院校应用型特色规划教材)
ISBN 978-7-302-51194-6

I. ①心… II. ①刘… III. ①心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第210214号

责任编辑:左玉冰
封面设计:汉风唐韵
责任校对:宋玉莲
责任印制:董瑾

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者:三河市龙大印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:15.75 字 数:359千字

版 次:2015年1月第1版 2019年1月第2版 印 次:2019年1月第1次印刷

定 价:39.00元

产品编号:080869-01

从世界范围来看,当代学校教育包含三大内容:学校教学、学校行政管理和学校心理健康教育。学生心理健康教育已成为学校教育现代化的标志。学生心理健康的维护及心理素质的提高,直接影响我国社会主义现代化建设事业的进程。近几年来,大中小学的学生健康人格的发展及部分学生不同程度存在的心理问题已经引起我国教育部门和全社会越来越多的关注。从我国学校教育改革和社会发展的趋势来看,21世纪是尊重知识、注重人才素质全面提升的时期。在这个思想文化激荡、价值观念多元、人才竞争激烈、社会瞬息万变的年代,培养道德品质优秀、专业技能精湛、心理素质过硬的适应社会需要的高素质人才是学校教育的历史责任。

按照教育部印发的《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》的文件要求,贯彻“心理健康教育要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道和主要环节,形成课内与课外、教育与指导、咨询与资助紧密结合的心理健康教育工作的网络和体系”的精神。为了切实贯彻教育部文件精神,进一步推进我国大学生心理健康教育事业的发展,我们编写了《心理健康教育(第2版)》一书。

本书内容共设置12章,每章设置2~3节,涵盖大学生心理健康新观念、适应心理、自我意识、生命教育、学会有效学习、人际关系、情绪管理、恋爱心理、网络心理、人格塑造、挫折教育和职业生涯规划。每节配备心灵鸡汤、案例精选、阅读书吧、电影赏析、自我测试、心灵花园等丰富多彩的补充资料。本书具有以下主要特点:①理论性:在编写过程中,我们始终注意吸收、消化相关的理论和最新研究成果,对学校心理辅导过程中必须涉及的重要理论作简明、浅显的阐释。②问题性:从大学生典型的心理与行为问题出发,做有针对性的心理辅导,避免了选材上的面面俱到和平均用力。③可操作性:为便于教师、家长乃至学生本人掌握心理辅导的方法,本书突出介绍心理辅导的程序与技术,并尽量结合案例进行分析,以帮助读者能学以致用。④通俗性:本书的读者为广大的大学生、家长与教师群体。

本书在编写过程中得到了许多专家及同行的关心与支持,本书由山东城市建设职业学院教授花景新主审,山东城市建设职业学院副教授刘帽主编,山东城市建设职业学院教师张先宗、秦玉学、任鹏和杜柯萱担任副主编,他们分别编写了第一章、第二章、第十一章和第五章。同时,我们也借鉴和参考了该学术领域最新的研究成果。此外,清华大学出版

社的有关领导及编辑对本书的编写给予了大力支持,在此表示衷心的感谢。

由于水平有限,加之编写时间紧促,书中疏漏之处在所难免,恳切期待读者朋友和同行的批评指正。

刘 娟

2018年6月6日

目 录

第一章 美丽心灵——学生心理健康新观念	1
【心灵鸡汤】 寓言：寻找快乐	1
【案例精选】 一大学生闯女生宿舍“杀人求解脱”	1
第一节 心理健康——学生成才发展的必备素质	2
一、心理健康的含义	2
二、大学生心理健康的标准	3
三、消除亚健康状态	5
第二节 学校心理健康教育——学校科学管理现代化的标志	6
一、学校心理健康教育的目标	7
二、学校心理健康教育的内容	8
三、学校心理健康教育的实施途径	10
第三节 学生心理健康教育课程——学校心理健康教育的中心途径	13
一、开设心理健康教育课程的必要性	14
二、心理健康教育课程的特征	14
三、心理健康教育课程的内容	15
心理活动	16
活动一：快乐成长	16
活动二：休闲广场	17
课后参考与思考	18
第二章 美丽新世界——大学生心理适应	21
【心灵鸡汤】 不同的季节需要不同的自己	21
【案例精选】 一位大学生的困惑	21
第一节 大学生心理适应概述	22
一、心理适应的含义	22
二、心理适应的类型	23
第二节 大学生心理适应常见问题与对策	24
一、大学生心理适应常见的问题及其原因	24

二、大学生心理适应常见问题的对策	26
第三节 大学生心理适应能力的培养	30
一、树立“4个学会”的发展观	30
二、全面发展自我能力	30
三、培养积极的应对挫折的方式	31
心理活动	31
活动一:赢在起跑线——有缘相识	31
活动二:赢在起跑线——知场之旅	32
课后参考与思考	33
第三章 心灵捕手——学生自我意识的完善	38
【心灵鸡汤】丢掉自己	38
【案例精选】一位大学生写来诉说自己苦恼的一封信	38
第一节 自我意识概述	39
一、自我意识的含义	39
二、自我意识的结构	40
三、自我意识的发生与发展	41
第二节 学生的自我意识及其特点	41
一、大学生关注自我的原因	41
二、大学生自我意识的特点	42
三、大学生自我意识的发展	43
第三节 学生自我意识的完善	46
一、自我同一性的确立	46
二、良好自我意识的标准	47
三、自我意识完善的途径	47
四、WAI技法	48
心理活动	48
活动一:我生命符号的旋律	48
活动二:独特的我	49
课后参考与思考	50
第四章 生命是条流动的河——学生生命教育	55
【心灵鸡汤】一块石头的故事	55
【案例精选】大一新生因感觉孤独自刎	55
第一节 生命的价值和意义	56
一、生命和生命的意义	56

二、生命教育及其意义	57
第二节 生命教育心理辅导	59
一、生命教育心理辅导概述	59
二、生命教育心理辅导的内容	60
三、生命教育心理辅导活动设计及实施	61
心理活动	65
活动一：魔术商店	65
活动二：生命玻璃杯	65
课后参考与思考	66
第五章 智慧人生——大学生学会有效学习	72
【心灵鸡汤】大学生学会学习十四条	72
【案例精选】“挂科”的烦恼	72
第一节 学习概述	73
一、学习的含义及本质	73
二、学习的意义和作用	74
三、大学生学习的特点	75
第二节 学习动机的激发	76
一、培养学习兴趣	76
二、正确进行成败归因	77
三、提高自我效能感	78
第三节 学习方法和策略	79
一、制订合理的学习目标	80
二、学习管理策略	80
三、学习迁移	82
四、几种有效的学习方法	83
心理活动	84
活动一：学习过五关	84
活动二：我不怕考试	85
课后参考与思考	86
第六章 跨越七彩桥——学生人际关系的协调	91
【心灵鸡汤】智者的回答	91
【案例精选】尊重——人际交往的魔力棒	91
第一节 人际交往与人际关系概述	92
一、什么是人际交往	92

二、什么是人际关系	93
三、学生的人际交往与人际关系	94
第二节 人际交往的理论	96
一、人际交往的相关理论	96
二、人际关系的发展	97
第三节 保持良好的人际关系	98
一、人际关系的原则	98
二、建立良好的人际关系的途径	99
三、学生人际关系的改善	102
心理活动	103
活动一: 沟通有限	103
活动二: 沟通无限	105
课后参考与思考	105
第七章 阳光总在风雨后——学生情绪的有效管理	110
【心灵鸡汤】传说故事: 沙漠的故事	110
【案例精选】情绪与生命	110
第一节 情绪概述	111
一、认识情绪	111
二、情绪的发生机制及其功能	112
三、情绪对学生的影响	113
第二节 情绪特点及常见的情绪困扰	114
一、情绪特点	114
二、学生常见的情绪困扰	115
第三节 学生的情绪自我管理	116
一、情绪的控制与调节	116
二、情绪自我调节的心理学方法	120
心理活动	123
活动一: 察言观色	123
活动二: 情趣交通灯	124
课后参考与思考	125
第八章 感情路上漫漫走——学生恋爱心理的调适	128
【心灵鸡汤】神话: 双鱼的浪漫	128
【案例精选】他该怎么办	128
第一节 爱情概述	129
一、爱情的含义及其基本特征	129
二、爱情的理论	130

三、爱情的发展阶段	132
第二节 大学生恋爱心理的困惑与调适	133
一、恋爱概述	133
二、大学生恋爱中常见的心理问题及调适	135
第三节 大学生恋爱能力的培养	140
一、爱的能力概述	140
二、爱的能力的组成	141
心理活动	143
活动一：爱情价值观	143
活动二：爱情金三角	144
课后参考与思考	145
第九章 网络双刃剑——大学生网络心理	149
【心灵鸡汤】互联网：一把双刃剑	149
【案例精选】高考奇才迷失在网络与大学之间	149
第一节 大学生网络心理概述	151
一、大学生上网心理	151
二、互联网对大学生身心发展的消极影响因素	152
第二节 大学生网络成瘾及其防治	154
一、网络成瘾概述	154
二、正确使用网络、防治网络成瘾	154
三、改变网络成瘾的备选方法	157
心理活动	158
活动一：网络在线	158
活动二：网络情缘	158
课后参考与思考	159
第十章 揭开面纱——学生健全人格的塑造	164
【心灵鸡汤】老鹰的故事	164
【案例精选】人格扭曲毁了他——马加爵的人格分析	164
第一节 人格概述	166
一、什么是人格	166
二、人格的类型	167
第二节 大学生的人格发展与常见障碍	170
一、人格障碍及其特征与成因	170
二、大学生常见人格障碍的类型与心理治疗	173
第三节 大学生健全人格的塑造	177
一、健全人格的标准	177

二、塑造健全人格的途径与方法	178
心理活动	182
活动一:小小动物园	182
活动二:电影院门口的风波	182
课后参考与思考	183
第十一章 风雨之后是彩虹——学生挫折应对	189
【心灵鸡汤】“挫折”也许是最好的助推器	189
【案例精选】牛顿——受辱发奋	189
第一节 挫折概述	190
一、挫折的含义	190
二、影响挫折的因素	190
第二节 大学生挫折类型及分析	193
一、学习方面的挫折	193
二、经济方面的挫折	194
三、人际交往方面的挫折	195
四、感情方面的挫折	196
第三节 大学生应对挫折的途径	197
一、发挥社会导向作用	197
二、突出学校主力作用	198
三、重视家庭基础作用	201
四、激发学生主体作用	202
心理活动	204
活动一:挫折教育——生命蜘蛛网	204
活动二:勇敢面对压力——风雨之后是彩虹	205
课后参考与思考	207
第十二章 天生我材必有用——学生职业生涯规划	211
【心灵鸡汤】三个泥瓦工的故事	211
【案例精选】马云的三次创业经历	211
第一节 职业生涯规划概述	212
一、职业生涯规划的定义	212
二、职业生涯规划的基本理论	215
三、职业生涯发展需求分析及对大学生成才发展的意义	218
第二节 大学生职业生涯规划中的困惑与调整	219
一、大学毕业生的一般心理问题	219
二、大学毕业生就业心理的自我调适	220

第三节 大学生创业应具备的能力	222
一、大学生创业的必然性	222
二、大学生创业应具备的能力	223
心理活动	228
活动一：欢乐岛	228
活动二：生涯列车	229
课后参考与思考	230
参考文献	236

第一章

美丽心灵——学生心理健康新观念

心灵鸡汤

寓言：寻找快乐

一群年轻人到处寻找快乐，但是，却遇到许多烦恼、忧愁和痛苦。

他们向老师苏格拉底询问：“快乐到底在哪里？”

苏格拉底说：“你们还是先帮助我造一条船吧！”

年轻人们暂时把寻找快乐的事儿放到一边，找来造船的工具，用了七七四十九天，锯倒了一棵又高又大的树，挖空树心，造成了一条独木船。

独木船下水了，年轻人们把老师请上船，一边合力荡桨，一边齐声唱起歌来。

苏格拉底问：“孩子们，你们快乐吗？”

年轻人们齐声回答：“快乐极了！”

苏格拉底道：“快乐就是这样，它往往在你为着一个明确的目标忙得无暇顾及它的时候突然来访。”

点评：原来快乐就是这么简单！还想补充一下，其实为目标奋斗的过程本身也充满了乐趣。特别是在团体中更加能体验到快乐。一颗充实的心灵，哪还能容得下烦恼的影子呢？

案例精选

一大学生闯女生宿舍“杀人求解脱”

22岁的大学生马某某选择了一条错误的道路，要杀本大学的女同学，并且付诸了实施。在最后关头，一名镇静的女学生终止了他的“疯狂”。

凌晨，马某某上完网，带好仿真枪、匕首、胶带和绑人用的电线，从女生宿舍楼二楼厕所开着的窗户跳进去，躲在了水房门后。2时许，女生小刘来刷牙，突然发现了她，吓得转身跑进旁边厕所。“有人！有人！”她大喊着。“有人又怎么了？”厕所里的另一女生不以为意。马某某追进来，用仿真枪顶着将她们捆在了一起，还用胶带粘上了她们的嘴。女生小李恰巧在这时闯入，见状她“嗷”地大叫一声扭头就跑，马某某紧追不舍。小李跑回宿舍，一头扑到正在熟睡的小唐身上。小唐惊醒了，她竭力控制住自己，向手握尖刀、站在宿舍当中的马某某发问：“你冷静一下，你到底想干什么？咱们有话好好说。”小唐的镇静大出马某某的意料，他握刀的手禁不住哆嗦了一下，刀掉在地上。“你们打电话报警吧。”他说。事后，马某某说：“她的声音让我一震，冲动的想法消失了。”

派出所的初审结果令女生们震惊,原来马某某就是本校的大学生。他为什么要杀人呢?马某某从西部城市考到北京,今年上大二。他说,本来想考医科大学,怕分数不够没敢报,到这里上学后对数学、物理极不感兴趣,第一年还勉强能跟上,大二后觉得吃力多了,8门功课7门不及格。加上家里经济条件不好,因此他很自卑,不愿与人交往,常常厌世。今年开学后,他就一直想自杀,可又怕死的时候特别疼,一直没找到适合自己的死法,便一直寻找机会。为了死,他还特意买了刀。后来,他想到通过杀人的方式解脱自己。

面对民警和记者,马某某先后几次流下眼泪,对自己的行为后悔不已。

马某某属于精神抑郁症。这种症状通常表现为抑郁、悲伤、沮丧,易哭泣、易怒、易焦虑、能力下降、自觉无助,严重者会出现幻觉或自杀等一系列反应。



- 了解心理健康的有关知识。
- 明确心理健康教育的重要性。
- 激发大学生学习这门课的浓厚兴趣。

第一节 心理健康——学生成才发展的必备素质

真正的健康是生理、心理与社会适应都臻于完满的状态。

一、心理健康的含义

健康的心理是一个人健康成长的基础。随着社会的发展,竞争不断加剧,许多人不堪重负,心理问题已严重影响人们的学习、工作和生活,人们也越来越重视心理健康教育。

理论研究与实践证明,人是生理、心理与社会层面的统一。人不仅是一个生物体,还是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。

第三届国际心理卫生大会(1946年)对心理健康是这样定义的:“所谓心理健康,是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人的心境发展成最佳状态。”这个定义是把心理健康放在与他人的比较中来界定的。如果一个人与其他人相比较,符合同龄阶段大多数人的心理发展水平,那么,这个人的心理状况就是健康的;反之,就是不健康的。广义的心理健康是指人能够在社会环境中健康地生活,保持良好的情绪状态,适应社会生活变化节奏,能与人正常交往;狭义的心理健康是指人能够预防心理障碍或异常行为出现。前者是从宏观上要求人应该达到的可能状态;后者是指对未出现的或可能出现的异常行为进行防御与抵抗。

世界卫生组织(WHO)(1948年)成立时,在其宪章中将健康定义为:“健康乃是一种生理、心理和社会适应都完满的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这个健康概念不仅描述了健康应该包括身体健康、心理健康与社会适应健康3个方面,而且指出了健康是达到一种完满状态。

世界卫生组织1989年修改了健康的概念,在原来的基础之上,又增加了道德健康。近期,世界卫生组织又提出了人的身心健康的八大标准,即“五快”“三良”。

1. “五快”

食得快：说明胃口好，不挑食，证明内脏功能正常。

便得快：说明排泄轻松自如，胃肠功能良好。

睡得快：证明中枢神经系统功能协调，内脏无病理信息干扰。

说得快：表明头脑清楚，思维敏捷，心脏功能正常。

走得快：证明精力充沛、旺盛，无衰老症状。

2. “三良”

良好的个性：性格温和、意志坚强、情绪乐观。

良好的处世能力：待人接物合情合理。

良好的人际关系：遇事达观，不斤斤计较，助人为乐。

综上所述，我们可以从广义和狭义两个角度来定义心理健康。从广义上讲，心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态；从狭义上讲，心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致，即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。

二、大学生心理健康的标准

(一) 心理健康的基本标准

关于心理健康的标准，国内外有关专家做过种种阐述。美国心理学家马斯洛(Maslow)和密特尔曼(Mittelman)提出过 10 条被认为是最为经典的标准。

- (1) 有充分的自我安全感。
- (2) 能充分了解自己，并能恰当估计自己的能力。
- (3) 生活理想切合实际。
- (4) 不脱离周围现实环境。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 善于从经验中学习。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度地宣泄情绪和控制情绪。
- (9) 在符合团体要求的前提下，能有限度地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本需要。

(二) 大学生心理健康的标准

综合国内外专家学者的观点，黄希庭教授和马建青教授等学者根据我国大学生这一特殊群体的年龄、心理和社会角色等特征，提出了 8 条大学生心理健康的标准。

1. 智力正常

智力正常是大学生学习、生活和工作所需要具备的最基本的心理条件，是大学生胜任学习任务、适应周围环境变化所最需要的心理保障，因此也是衡量大学生心理健康的首要标准。大学生智力正常且智力能得到充分发挥的标准是：有强烈的求知欲和浓厚的探索

兴趣;智力结构中各要素在其认知活动和实践活动中都能积极协调地参与,并能正常地发挥作用;乐于学习。

2. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。这是大学生心理健康的一个重要指标,因为情绪在心理变化中起核心作用,情绪异常往往是心理疾病的先兆。

大学生情绪健康包括的内容有以下3个方面。

(1) 愉快情绪多于不愉快情绪。一般表现为:乐观开朗、充满热情、富有朝气、满怀自信、善于自得其乐、对生活充满希望。

(2) 情绪稳定,善于控制和调节自己的情绪,既能克制约束,又能适度宣泄,不过分压抑。使情绪的表达既符合社会的要求也符合自身的需要,在不同的时间和场合恰如其分地表达情绪。

(3) 情绪反应是由适当的情景引起的,反应的强度与引起这种情绪的情景相符合。

3. 意志健全

意志是人在完成一种有目标的活动时,所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全者在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力等方面都表现出较高的水平。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地作出决定,并能运用切实有效的方法解决所遇到的各种问题;在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言行;既不顽固执拗、轻率鲁莽、言行冲动,也不意志薄弱、优柔寡断、害怕困难。

4. 人格完整

人格指人的整体精神面貌。大学生人格完整的主要指标是:人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱;以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

5. 自我评价正确

正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件。一个心理健康的人对自己的认识应该是接近现实的,应该有“自知之明”。对自己的优点感到欣慰但不狂妄自大;对自己的缺点不回避,也不自暴自弃,而是善于正确地“自我接纳”。

6. 人际关系和谐

和谐的人际关系,既是大学生保持心理健康的途径和条件,也是大学生心理健康的标准。其表现在以下6个方面。

(1) 乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友。

(2) 在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢。

(3) 能客观评价别人和自己,善于取长补短。

(4) 宽以待人,乐于助人。

(5) 积极的交往态度多于消极的交往态度。

(6) 交往动机端正。

7. 适应能力强

较强的适应能力是心理健康的重要特征。不能有效处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。这里所讲的适应,不是被动、一味地迎合,甚至与不良风气、落后

习俗同流合污,而是在认清社会发展趋势的基础上,主动适应社会发展的要求,不逃避现实,更不妄自尊大、一意孤行,与社会需要背道而驰。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特殊年龄阶段的特殊群体,应具有与自己的年龄和角色相应的心理行为特征。一个大学生若经常严重地偏离自己所处的年龄阶段和自己的角色应该具有的相应的心理行为特征,则有可能是心理异常的表现。

三、消除亚健康状态

在长期的探索与实践人们逐步认识到,健康并非非此即彼,而是一个动态的、相对的、连续变化的过程。亚健康状态是由苏联学者布赫曼(Berkman)提出的,即介于健康与非健康之间的中间状态,是机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲,就是人体各器官功能稳定性失调尚未引起器质性损伤。亚健康状态主要表现为:各项身体指标无异常,但与健康人相比,生活质量低、学习工作效率低、注意力分散、生活缺乏动力、学习没有目标、有些茫然不知所措,感觉生活没劲。躯体反应为睡眠质量不高,容易疲劳,身体乏力,食欲不振。尽管亚健康状态并非严重的心理问题,但如果不引起高度重视,极易引发相应的心理问题。

据一项对大学生的调查结果显示,大学生的亚健康状态主要表现为:人生目标茫然,学习目标不明确,学习动力缺失,生活目标随波逐流,常有无意义感伴随,自卑与自负两极振荡,懒散,退缩,恐惧失败等。事实上,任何一个处于亚健康状态的大学生,对于黄金年华、美好大学生活的感受力都会下降,对自我发展的心理预期也会变得不确定,人际吸引力降低而且自我满足感不高,内在潜能不能够得到充分发掘。

导致大学生亚健康状态的原因很多,除由于过度疲劳造成的精力、体力透支,人体生物周期中的低潮时期,以及身体疾病等因素外,心理疾病也是一个非常重要的原因。人体处于亚健康状态时,容易患病,身心感到不适,对学习、生活和身心健康会造成不良影响,不能很好地发挥体力和心理上的潜力。因此应重视大学生的亚健康状态,采取有效的措施使有缺陷或障碍的身心功能得到改善、增强或补偿,使大学生从亚健康状态转归到健康状态。为预防与消除亚健康状态,大学生应注意以下5个方面。

(1) 适度运动。“生命在于运动”,大学生应坚持适宜的活动内容和活动方式,或者选择参加各项能延缓人体各器官衰老老化的健身运动,如游泳等。

(2) 全面、均衡、适量的营养。人体对各种物质的需求量都有一个度,过量摄入将会适得其反,高糖、高盐、高脂肪食物的长期过量进食,尤其是饱和脂肪酸过量摄入,会导致亚健康状态。因此,均衡适量的营养是维护健康的基本手段之一。

(3) 保持心理健康。长期的精神刺激和压力以及长期的压抑愤怒等负性情绪也是导致亚健康的一个因素。良好的心态以及乐观豁达、奋发进取的精神,是防治亚健康的精神基础。大学生可适当培养业余爱好,如读书、听音乐、练字画等。

(4) 提高自我保健意识。日常生活中戒除不良习惯和嗜好,如吸烟、酗酒、偏食等,做到饮食有节、起居有常,不过度劳累,提高自我保健意识,自觉构筑控制亚健康发生的第一