

普通高等教育“十二五”规划精品教材



大学生 身心健康教育

COLLEGE STUDENT'S
MENTAL AND PHYSICAL HEALTH EDUCATION

主 编 张广金 曾伟朝

副主编 李 鸥 肖胜勇



武汉大学出版社
WUHAN UNIVERSITY PRESS

普通高等教育“十二五”规划精品教材

大学生心身健康教育

主 编：张广金 曾伟朝
副主编：李 鸥 肖胜勇
编 委：林 英 梁燕玲 陈伟贤
叶秀枝 施玉青

武汉大学出版社

林林总总 “十二五” 教育类图书

大学生心理健康教育

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心身健康教育/张广金主编. —武汉: 武汉大学出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-307-12689-3

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生-心理健康-健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 004147 号

策划编辑: 袁 凯

责任编辑: 刘 外

责任校对: 杨爱民

出版: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

发行: 武汉大学出版社北京图书策划中心

印刷: 广州市怡升印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 19.5 字数: 475 千字

版次: 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-12689-3 定价: 35.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

《大学生心身健康教育》编委会

主任：何大进

副主任：徐 祥 张高峰

委员：（按拼音首字母排序）：

黄汉昌 李明明 李 秋 林 亮 刘朝霞

罗 达 徐向春 杨鹏瑜 张洪华

序

当代社会，充满了机遇与挑战。对于大学生而言，他们处于走向成熟、独立的关键期，不仅要面对学习压力和生涯规划的困惑，更要做好接受社会压力挑战的准备。因此高校承载着教书育人，引导学生健康发展的责任。大学教育的核心是培养人，培养身心俱健的“全人”。“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”大学教育应该引领学生在求知的道路上，健全心身，完善人格，这样才能使他们乐观、积极、自信、勇敢地面对未来的压力与竞争，承担起民族振兴的重担。

我院一直重视学生的心理健康教育工作，并开设了兼有理论教学与实践训练的心理必修课。本书是我院从事心理健康教育的几位教师，结合我院学生的特点，着力于提高心身素质教育所进行的一次新的探索和研究，旨在通过具有理论性、实效性、针对性的内容，帮助大学生加深自我了解，指导大学生适应环境、解决心理困惑、提升心理素质。参编此书的教师都是长时间工作在心理健康教育一线的青年教师，因此他们能够更好地了解学生的心理动态、所需所想，从学生的实际需要出发，给予适当的指导和帮助。

该书在编写上结合本校学生的学习水平和兴趣特点，既有心理理论分析，又具有实操性、趣味性的实践环节，通过大量真实案例，帮助学生理解领悟，力求做到兼具理论性与实用性。相信本书定会成为广大青年学生心理成长中的良师益友。

何心

2018.7.11

前 言

CONTENTS

在我国高等教育正步入大众化的今天，大学校园已不再是悠哉的“象牙塔”，大学生在校期间已面临诸如适应、人际交往、情绪挫折、性爱、网络、就业等各方面的心理压力与冲突，这些问题如果处理不当，会对大学生的心理健康带来不良影响，甚至导致心理障碍和心理疾病。尤其是近年来，大学生因心理问题被迫休学、退学，甚至发生恶性案件屡见不鲜，这已引起社会的高度重视。为此，国家教育部连续发出一系列文件，要求各高校加强心理健康教育工作，为在校大学生开设心理健康必修课和选修课程。

我院自2012年9月开设心理健康必修课，面向广大新生授课，开创式地将破冰主题的素质拓展训练作为必修课的实践教学部分，帮助新生更快融入大学的集体中。并结合大一新生不同时期可能存在的问题设置教学内容，指导学生解决心理困惑。在长期的教学实践经验基础上，我们心理健康教研室的工作者合力编写了这本《大学生心身健康教育》，希望本书能够展现当代大学生的心身特点，向大学生传播积极的心理健康观念，同时提升、改善大学生心理健康状况，促进大学生健康成长。本书基于心理科学的视角，紧扣学生的思想实际和心理特点，阐发作者作为心理工作者的深入思考和对大学生健康成长的由衷期望。本书以心理学基本理论为支撑，以促进大学生心身和谐发展、塑造健全人格为主线，紧紧围绕影响大学生人格发展和自我完善的主要困惑与难题进展开。章节内容涵盖大学生生活常见的十四个方面，均由广州大学华软软件学院心理教研室的同事分工撰写完成。第一章由张广金负责，第二、十三章由李鸥负责，第八、十四章由肖胜勇负责，第三、五章施玉青负责，第四章叶秀枝负责，第十一、十二章梁燕玲负责，第九、十章林英负责，第六、七章陈伟贤负责。本书由张广金、曾伟朝担任主编；由李鸥、肖胜勇担任副主编，并做最后的修改与统稿工作。

本书的编写过程中，得到学院各级领导的亲切关怀和大力支持。何大进院长亲自为本书作序，徐元平书记和张高峰副书记对本书的出版工作给予指导，在此致以诚挚的谢意。在编写过程中参阅了大量国内的文献资料，在此

目 录

CONTENTS

第一单元 心理健康篇	(1)
第一章 认识心理健康——大学生心理教育概述	(1)
第一节 健康与心理健康	(2)
第二节 心理与生理健康的关系	(7)
第三节 大学生心理健康教育	(9)
第二章 解开心理咨询的神秘面纱——心理咨询	(19)
第一节 大学生心理咨询概况	(19)
第二节 高校心理咨询	(25)
第三节 大学生心理自助与互助	(30)
第三章 健康身体,关爱心灵——大学生心身保健	(39)
第一节 合理膳食与健康	(40)
第二节 运动与健康	(42)
第三节 睡眠与健康	(47)
第二单元 认识自我篇	(52)
第四章 转变角色,快乐适应——新生入学适应	(52)
第一节 大学新生环境适应的特点	(52)
第二节 大学新生常见的适应问题和成因	(55)
第三节 大学新生促进适应的对策	(59)
第五章 发现最好的自己——自我意识的发展	(68)
第一节 自我意识概述	(68)
第二节 大学生自我意识的发展	(75)
第三节 大学生自我意识的培养与完善	(79)
第六章 塑造健全人格——人格发展	(87)
第一节 人格概述	(87)
第二节 大学生常见的人格问题及其矫正	(101)
第三节 塑造健全人格	(105)
第三单元 心理调适篇	(111)
第七章 激发青春正能量——情绪调节与压力应用	(111)



第一节	情绪概述	(111)
第二节	大学出常见的情绪问题	(119)
第三节	大学生情绪的调节方法	(121)
第四节	大学生常见的压力及应对	(126)
第八章	科学用网,远离网瘾——健康的网络心理	(133)
第一节	网络与大学生生活	(133)
第二节	大学生常见的网络心理问题与调适	(140)
第三节	大学生健康网络心理的培养	(148)
第四单元	个人发展篇	(155)
第九章	轻松学习——学习心理	(155)
第一节	大学学习心理概述	(156)
第二节	大学常见的学习心理问题	(162)
第三节	大学的学习方法	(172)
第十章	交往的艺术——人际交往心理	(177)
第一节	人际交往概述	(178)
第二节	大学生人际交往中的不良心理	(187)
第三节	大学生人际交往的方法与途径	(191)
第十一章	爱情中的成长——大学生恋爱心理	(200)
第一节	爱情的心理学理论	(200)
第二节	大学生恋爱心理特点和形成机制	(205)
第三节	大学生恋爱中常见的心理问题及调适	(207)
第四节	大学生恋爱能力的培养	(212)
第十二章	直面两性关系——大学生性心理与性保健	(223)
第一节	性心理概述	(223)
第二节	大学生常见的性心理异常、性困扰与调适	(229)
第三节	树立健康的性心理和安全性行为意识	(236)
第十三章	我的未来我做主——大学生职业生涯规划与择业心理	(249)
第一节	职业生涯规划概述	(250)
第二节	大学生职业生涯规划中的一般心理问题	(259)
第三节	大学生职业生涯规划发展与心理调适	(266)
第十四章	珍爱生命——生命教育	(284)
第一节	生命的意义	(284)
第二节	大学生心理危机的表现	(290)
第三节	大学生心理危机的预防与干预	(295)
参考文献		(301)

第一单元 心理健康篇

第一章 认识心理健康

——大学生心理教育概述

【心理格言】

要散布阳光到别人心里去，先得自己心里有阳光。

——罗曼·罗兰

世界上最宽广的是大海，比大海更宽广的是天空，比天空更宽广的是人的心灵。

——雨果

【开篇引言】

台湾心理学家扬国枢指出：“对于贫穷落后国家而言，心理学是没有必要的‘奢侈品’，而在富裕文明社会中，心理学是‘必需品’。”在21世纪我们建设小康社会进程中，心理学在我国人民的生活中正从可有可无的“调味品”转变成不可缺少的“必需品”。因此，心理知识、心理教育及心理训练必将对个体、团体、家庭、社会产生无可替代的重要作用。

曾经有人用“10 000 000……”来比喻人的一生，其中“1”代表身心健康，是核心，各个“0”分别代表生命中的快乐、事业、金钱、地位、权利、家庭、爱情……人们生活中充斥着纷繁冗杂的“0”，但是至关重要的“1”常常以各种理由和借口被忽略掉。但是，我们要时刻提醒我们自己，一旦失去了“1”，所有的“0”都将不复存在，所有的浮华喧嚣都归于沉寂。

目前，学生的心理健康及其教育问题也越来越受到来自学校、家庭和社会等方面的重视。大学生正处于青年中期或青年晚期阶段，心理的发展处于迅速走向成熟但尚未真正完全成熟的阶段。作为一个正在接受高等教育的青年群体，既代表着先进青年的精神风貌，更预示着国家和民族的未来，他们的心理健康状况如何有着特别的意义。大学生需要通过系统学习心理学的基础知识，掌握科学的心理调适方法，才能有效地维护心理健康，促使心理健康的发展。本章主要概述了心理健康教育的内涵以及掌握大学生心理发展的特点及模式。

【学习目标】

1. 了解课程的主要学习任务及特点；
2. 掌握心理健康及心理健康教育的内涵；
3. 掌握大学生心理发展的特点。

第一节 健康与心理健康

一、健康的概念

前世界卫生组织总干事马勒博士(H. Mahler)曾指出:“必须让人们认识到,健康并不代表一切,但失去健康便失去一切。”那么究竟什么是健康呢?长期以来,人们单纯从生物医学模式出发,一般只从身体健康的角度去理解健康,认为健康就是指身体没有病。《辞海》对健康的描述是:“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛并具有良好活动效能状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”

【延伸阅读】

“健康”一词最早出现于我国儒家经典著作《周易》和《尚书·洪范》。《周易》曰:“天行健,君之以自强不息。”《尚书·洪范》云:“身其健强,孙子其逢吉。”“健康”有“刚健”“无病”,于是“安乐”之意。

理查德·格里格,菲利普·津巴多认为达到个人最佳健康状态的10步是:

1. 有规律地进行锻炼。
2. 营养饮食,膳食平衡(多吃蔬菜、水果和谷物以及低脂肪和低热量食物)。
3. 维持适当体重。
4. 每晚睡眠7-8小时;每天休息或放松。
5. 系好安全带,驾驶摩托车戴头盔。
6. 不吸烟,不吸毒。
7. 适度饮酒。
8. 有保护、安全的性行为。
9. 定期的健康/牙科检查,采用医学养生法。
10. 保持乐观态度和发展友谊。

世界卫生组织(WHO)1948成立时在其宪章中开宗明义地指出:健康不但是身体没有残疾,还要有完整的生理、心理状态和社会适应力。在1970年和1981年,世界卫生组织顺应时代的进步,不断对健康的定义做出新补充。1989年,世界卫生组织再次将健康定义为:“健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”从世界卫生组织不断对健康的定义进行补充,我们不难看出,现代意义上的健康,不仅是不生病、长寿,它的内涵更在于身心平衡、情感理智和谐。因此,衡量一个人健康与否应当从身体、心理、社会适应和道德品质四个方面来判断。



【延伸阅读】

世界卫生组织（WHO）提出了人的健康的十条标志

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常工作而不感到疲劳和紧张。
2. 积极乐观，勇于承担责任，心胸开阔。
3. 精神饱满，情绪稳定，善于休息，睡眠良好。
4. 自我控制能力强，善于排除干扰。
5. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
6. 体重得当，身材匀称。
7. 眼睛炯炯有神，善于观察。
8. 牙齿清洁无空洞，无疼痛，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉和皮肤富有弹性，步态轻松自如。

由此可见，健康包括身心两个方面，缺一不可。人是一个完整的有机体，身体和心理实际是一个整体不可分割的两个方面，它们是相互依存、相互促进的。当今社会竞争和压力越来越大，人们长期以来只重视躯体健康而忽视了心理健康、社会适应良好和道德健康，导致越来越多的心理疾病、自杀现象和道德缺失等社会问题出现。从世界卫生组织的健康解释看，当人的生理产生疾病时，其心理也必然受到影响，会产生情绪低落、烦躁不安、容易发怒，从而导致心理不适；同样，长期心情抑郁、精神负担重、焦虑的人也易产生身体不适，所以健康也是一个整体。事实和科学研究都证明一个道理，健康的心理有利于健康的身体，健康的身体依赖于健康的心理，健康是生理和心理的统一整体。

二、心理健康的概念

什么是心理健康？《心理学百科全书》在“心理健康”词条下的解释是：心理健康（mental health）又称心理卫生，包括两个方面的含义：其一，指心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我状态良好，而且与社会契合、和谐；其二，指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。

有学者提出心理健康“灰色区”的观点，如图 1-1 所示，更直观更形象地理解心理健康的概念。

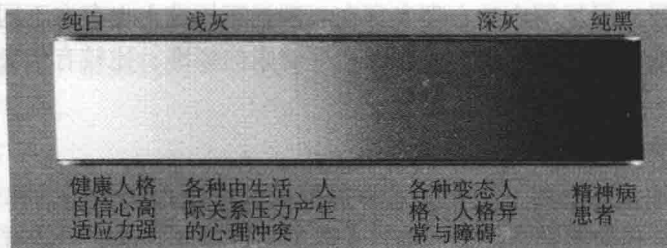


图 1-1 心理健康“灰色区”示意图

该理论观点认为：人的心理正常与异常没有一个明确的界限，而是一个连续变化的过程。如果把心理正常比作白色，把精神病比作黑色，那么，在白色与黑色之间有一个灰色区域。日常生活中遇到的心理问题常属于浅灰色区域。该区域的人属于心理咨询的服务对象。通过咨询，个体往往能全面、深刻地认识影响其正常生活的内外矛盾，积极地适应生活。而深灰色区的人，应积极地接受心理治疗，改变影响正常生活的行为与思维方式，以消除或减轻心理上的痛苦与压抑，控制或摆脱变态的行为，正常地生活。

人是身心的统一体，人的健康自然包括心理健康和身体健康。心理健康有生理、心理和社会行为三方面的意义。

从生理上看，一个心理健康的人，其身体状况特别是中枢神经系统应当是没有疾病的，其功能应在正常范围之内。脑是心理的器官，心理是脑的机能。健康的身体特别是健全的大脑乃是健康心理的基础。只有具备健康的身体，个人的情感、意识、认知和行为才能正常运作。

从心理上看，心理健康的人不仅各种心理功能系统正常，而且对自我通常持肯定的态度，能有自知之明，清楚自己的潜能、长处和缺点，并发展自我。现实中的自我既能顾及生理需求又能顾及社会道德的要求，能面对现实问题，积极调适，有良好的情绪感受和心理适应能力。

从社会行为上看，心理健康的人能有效地适应社会环境，妥善地处理人际关系，其行为符合生活环境中文化的常规模式，角色扮演符合社会要求，与社会保持良好的接触，且能对社会负责和有所贡献。

【延伸阅读】

人心理健康与否应遵循三个基本原则

1. 心理活动与外部环境是否具有同一性。一个人的所思所想、所作所为是否能正确反映外部世界，有无明显的差异；
2. 心理过程是否具有完整性和协调性。一个人的认知过程、情绪情感过程、意志过程内容是否完整协调；
3. 个性心理特征是否具有相对稳定性。在没有重大的外部环境改变的前提下，人的气质、性格、能力等个性特征是否相对稳定，行为是否表现出一贯性。

三、心理健康的标准

由于影响人的心理健康因素的复杂性，既有内在因素，也有外在因素，既有个体差异，也有文化差异，目标国内外心理专家在心理健康标准上也存在不同观点，至今还没有一个相对公认的标准。目前国内外判断心理健康的标准，比较有代表性、有影响力的有以下几种观点。

（一）国外学者提出的心理健康标准

1946年第三届国际心理卫生大会对心理健康的标准作了说明，其含义包括：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,过着高效率的生活。

美国学者坎布斯(A. W. Combs)认为:一个心理健康、人格健全的人应有四种特质:

①积极的自我观;②恰当地认同他人;③面对和接受现实;④主观经验丰富,可供取用。

美国心理学家马斯洛和密特爾曼(Mittelman)提出心理健康的十条标准:①是否有充分的安全感;②是否对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;③自己的生活目标和理想是否切合实际;④能否与周围环境保持良好的接触;⑤能否保持自身人格的完整与和谐;⑥是否具备从经验中学习的能力;⑦能否保持适当和良好的人际关系;⑧能否适度地表达与控制自己的情绪;⑨能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;⑩能否在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

美国人格心理学家奥尔波特(G. W. Allport)认为心理健康包括七个方面:①自我意识广延;②良好的人际关系;③情绪上的安全性;④知觉客观;⑤具有各种技能,并专注于工作;⑥现实的自我形象;⑦内在统一的人生观。

(二) 国内学者提出的心理健康标准

郑日昌认为心理健康包括:①正视现实;②了解自己;③善与人处;④情绪乐观;⑤自尊自制;⑥乐于工作。

黄珉珉认为心理健康的标准有:①能进行正常的学习、生活和工作;②能与他人和睦相处,保持良好的人际关系;③具有健全的人格;④具有良好的情绪体验;⑤具有正常的行为;⑥有正常的心理意向;⑦有良好的适应能力及对紧急事件的适应能力;⑧有一定的安全感,有信心和自立性。

樊富珉(2006)从心理健康标准的统一性出发,认为个体心理健康“共同”的标准至少应该包括:①稳定、协调、积极的情绪和良好的心境;②坚强、可控制的意志;③良好的交往能力,和谐的人际关系;④正确的自我意识和完整和谐的人格;⑤现实的、积极的适应环境的能力;⑥耐受挫折的能力。此外又提出大学生心理健康7项标准:①能保持对学习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能协调与控制情绪,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。

王登峰、张伯源提出的八条心理健康的指标:①了解自我,悦纳自我;②接受他人,善与人处;③正视现实,接受现实;④热爱生活,乐于工作;⑤能协调与控制情绪,心境良好;⑥人格完整和谐;⑦智力正常,智商在80分以上;⑧心理行为符合年龄特征。

(三) 大学生心理健康的标准

大学生的普遍年龄一般在18~25岁之间,从心理学的观点来看,正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。根据我国大学生的实际情况,评判大学生的心理健康水平应从以下标准给予着重考虑。

1. 智力正常

智力正常是大学生学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证,因此衡量时,关键在于是否正常地、充分地发挥了效能:即有强烈的求



知欲，乐于学习，能够积极参与学习活动。

2. 情绪健康

情绪健康的标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有：愉快情绪多于负性情绪，乐观开朗，富有朝气，对生活充满希望；情绪较稳定，善于控制与调节自己的情绪，既能克制又能合理宣泄；情绪反应与环境相适应。

3. 意志健全

意志健全意志是人在完成一种有目的的活动时，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，能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题。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，而不是行动盲目、畏惧困难，顽固执拗。

4. 人格完整

人格完整人格指的是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完整就是指有健全统一的人格，即个人的所想、所说、所做都是协调一致的。一是人格结构的各要素完整统一；二是具有正确的自我意识，不产生自我同一性混乱；三是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、目标和行动统一起来。

5. 自我评价正确

自我评价正确正确的自我评价乃是大学生心理健康的重要条件。大学生的自我观察、自我认定、自我判断和自我评价，要做到自知，恰如其分地认识自己，摆正自己的位置，既不以自己在某些方面高于别人而自傲，也不以某些方面低于别人而自惭形秽，能够自我悦纳，喜欢自己，接受自己，自尊、自强、自制、自爱适度，正视现实，积极进取。

6. 人际关系和谐

人际关系和谐良好而深厚的人际关系，是事业成功与生活幸福的前提。其表现为：①乐于与人交往，既有广泛而深厚的人际关系，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，善取人之长补己之短；④宽以待人，乐于助人；⑤积极的交往态度多于消极态度；⑥交往动机端正。

7. 社会适应正常

社会适应正常个体与客观现实环境保持良好秩序。做客观观察以取得正确认识，以有效的办法对应环境中的各种困难，不退缩，还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，或改革环境适应个体需要，或改造自我适应环境。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体，大学生应具有与年龄与角色相应的心理行为特征。

【延伸阅读】

美国心理学家马斯洛的需要层次理论，在1943年其著作《动机论》中提出，认为人的需要可以分为五个层次，它们依次是：生理的需要、安全的需要、归属和爱的需



要、尊重的需要和自我实现的需要。

(1) 生理的需要。这是人类最原始的也是最基本的需要,包括饥、渴、性和其他生理机能的需要,它是推动人们行为的最强大的动力。只有在生理需要基本满足之后,高一层次需要才会相继产生。

(2) 安全的需要。当一个人生理需要得到满足后,安全的需要就会产生。个人寻求生命、财产等个人生活方面免于威胁、孤独、侵犯并得到保障的心理就是安全的需要。

(3) 归属与爱的需要。这是一种社会需要,包括同人往来,进行社会交际,获得伙伴之间、朋友之间的关系融洽或保持友谊和忠诚,人人都希望获得别人的爱,给予别人爱;并希望为团体与社会所接纳,成为其中的一员,得到相互支持与关照。

(4) 尊重的需要。尊重的需要包括受人尊重与自我尊重两方面:前者是希求别人的重视,获得名誉、地位;后者希求个人有价值,希望个人的能力、成就得到社会的承认。

(5) 自我实现的需要。自我实现的需要是指实现个人理想、抱负,最大限度地发挥个人的能力的需要,即获得精神层面的臻于真、善、美至高人生境界的需要。马斯洛认为:为满足自我实现的需要所采取的途径是因人而异的。有人希望成为一位理想的母亲,有人可以表现在体育上,还有人表现在绘画或发明创造上……简而言之,自我实现的需要是指最大限度地发挥一个人的潜能的需要。

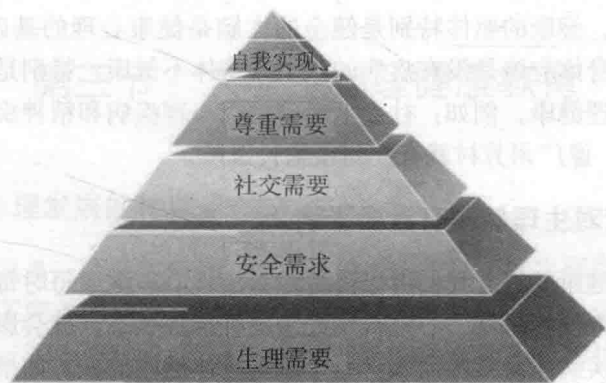


图 1-2 马斯洛需要层次理论图

第二节 心理与生理健康的关系

心理健康是一个相对的概念,它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标,健康是生理与心理健康的统一性,二者是相互联系、密不可分的。当人的生理产生疾病,其心理也必然受到影响,会导致情绪低落、烦躁不安、容易发怒;同样,当人的心理产生疾病,也必然产生食欲下降、没胃口、睡不好、日渐消瘦等生理现象。

一、生理健康是心理健康的物质基础

在古代，人们曾经认为心理是心脏的功能，例如，思、想、恋、怒、悲等这些表示心理现象的词，都用“心”作为部首，充分说明了古代人们普遍把心理活动和心脏等同起来。但随着科学研究不断进步，科学实验证明了心理是大脑的机能，大脑神经系统进化的程度决定着心理发展的水平。大脑皮层的不同部位从事着不同类型的心理活动，大脑皮层存在功能定位（见图1-3）。

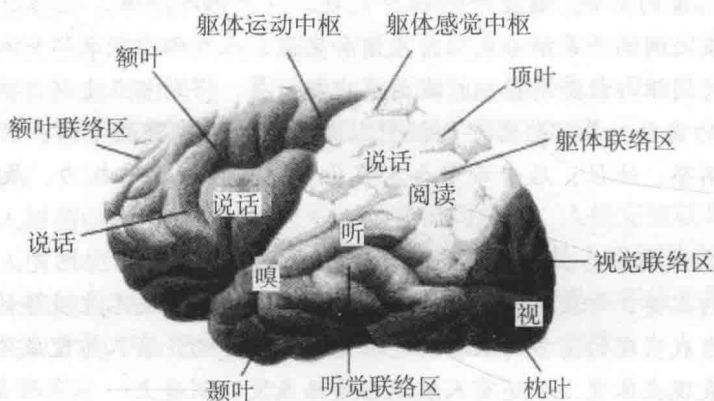


图1-3 人的大脑皮层功能分区示意图

从生理角度看，健康的躯体特别是健全的大脑是健康心理的基础，是必不可少的。心理健康的人，其身体应该是没有疾病的。个人身体不健康，特别是大脑有问题，就会直接影响到人的心理健康，例如：社会上专门治疗心理疾病和精神疾病的医院很多时候称为“脑科医院”，像广州芳村就有广州市脑科医院。

二、心理健康对生理健康有重要影响

从健康和心理健康的概念我们可以清楚地看出，心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。如果一个人性格孤僻，心理长期处于一种抑郁状态，就会影响内激素分泌，使人的抵抗力下降，疾病就会乘虚而入。一个原本身体健康的人，如果老是怀疑自己得了什么疾病，就会整天郁郁寡欢，最后真的导致一病不起，这种事情在生活中时常发生。因此，在日常生活中一方面应该注意合理膳食和身体锻炼，另一方面更要陶冶自己的情操，开阔自己的心胸，避免长时间处在紧张的情绪状态中。中国传统的中医学理论认为精神活动和“心”紧密相关，提出“调养心神是养生之本”“精神内守、病安内守”“清静养神”等观点；现代社会研究发现，长寿其中重要的原因就是个体的心胸开阔、性格开朗、有着积极向上的心态。由此可见，心理的健康状态不仅对生理健康状态有很大作用，甚至有些病从根本上说就是“病由心生”。

【延伸阅读】

情绪是指一个人对客观事物是否符合自己的需要而产生的主观态度体验，中医理论