



DAXUESHENG  
SHENGLI YU XINLI JIANKANG YANJIU

大学生

# 生理与心理健康研究

门振华 冯秀云 万利娟 著

陕西新华出版传媒集团



陕西科学技术出版社  
Shaanxi Science and Technology Press

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生生理与心理健康研究 / 门振华, 冯秀云, 万利娟著. — 西安: 陕西科学技术出版社, 2021.9  
ISBN 978-7-5369-8103-4

I. ①大… II. ①门… ②冯… ③万… III. ①大学生—生理卫生—健康教育—研究②大学生—心理健康—健康教育—研究 IV. ①R167②G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第096595号

大学生生理与心理健康研究  
门振华 冯秀云 万利娟 著

---

责任编辑 潘晓洁 孙雨来

封面设计 曾珂

---

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社  
西安市曲江新区登高路1388号陕西新华出版传媒产业大厦B座  
电话(029)81205187 传真(029)81205155 邮编710061  
<http://www.snstp.com>

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社  
电话(029)81205180 81206809

印刷 陕西众泽印务有限公司

规格 787mm×1092mm 16开本

印张 18.25

字数 272千字

版次 2021年9月第1版  
2021年9月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5369-8103-4

定价 89.00元

---

版权所有 翻印必究

## ♡ 前 言 ♡

大学生是国家未来的希望,肩负着国家发展的责任,是潮流文化的创造者。他们思想活跃、充满激情,对生活有着美好的憧憬;他们的专业知识过硬,是新一代年轻人的代表。但是,在加强专业知识的同时,也要注重他们的生理和心理健康。现代大学生的生理和心理健康成为社会一个很大的问题,对于他们在专业知识的学习和社会实践中的发展具有重要意义。

现阶段,健康不仅指生理上的健康,还包括心理上的健康,心理健康是人人必备的基本条件和要求。心理健康对大学生的正常学习、生活都有着很大的影响,而且也影响着我国现代人才的培养质量,影响着中国综合国力的提高。随着社会日新月异的发展、变化及生活节奏的加快,社会对人才的需求也在不断地提高,人们承受的压力也越来越大。由于大学生心理还未完全成熟,所以在面对各种各样压力的时候,表现出很多的心理不适和心理问题,影响了他们的正常生活、学习与成长。对于大学生出现越来越多心理问题的这一现象,我们必须积极采取应对措施,加强大学生心理健康教育势在必行。

目前,大学生健康教育工作已经成为我国高等院校培养高素质合格人才的重要途径,也成为加强和改进大学生思想的重要任务。结合现在大学的实际情况,对于大学生生理和心理健康教育应全方位地进行。从饮食、运动、行为、体质健康等多方面来关注大学生的健康教育,促进他们生理和心理健康发展,培养他们形成良好的生活习惯。也可以从其他与大学生生活息息相关的方面来提高他们对各种危险的认识以及在面对危险时,该怎么进行应急处理,以此来保证他们的生理和心

理健康发展。增强对大学生健康教育的关注,提高他们的健康教育意识,对于他们走出校园、进入工作也有很大的帮助,良好的生理和心理健康状态,可以增强他们就业时的信心。通过高校对大学生的多方面教育,相信会有更多的人关注大学生生理和心理健康发展,大学生生理和心理健康水平也会得到提高。

# ♡ 目 录 ♡

<b>第一章 大学生生理与心理健康概述</b> .....	<b>001</b>
第一节 生理健康 .....	001
第二节 心理健康 .....	005
第三节 大学生生理与心理健康的评估 .....	020
<b>第二章 大学生饮食、运动与生理健康</b> .....	<b>024</b>
第一节 大学生的营养需要 .....	024
第二节 大学生的饮食与卫生 .....	040
第三节 大学生的健康行为体质培养 .....	044
第四节 大学生科学锻炼及常见运动损伤处理 .....	051
<b>第三章 大学生的行为习惯与生理健康</b> .....	<b>064</b>
第一节 行为与健康概述 .....	064
第二节 吸烟、饮酒与健康 .....	068
第三节 用脑卫生与健康 .....	076
<b>第四章 大学生的体育运动与生理健康</b> .....	<b>083</b>
第一节 体育运动对健康的作用 .....	083
第二节 科学安排运动锻炼的基本原则 .....	085
第三节 体育锻炼中常见的生理反应及处理 .....	092
第四节 常见的运动损伤与预防 .....	097
<b>第五章 大学生所处的环境与生理健康</b> .....	<b>100</b>
第一节 自然环境与健康 .....	100
第二节 生物因素与健康 .....	122
第三节 校园环境与健康 .....	130
第四节 卫生服务与健康 .....	134
<b>第六章 大学生的学习与心理健康</b> .....	<b>139</b>
第一节 大学生学习的特质 .....	139
第二节 大学生学习中常见的心理问题及其心理调适 .....	145

第三节 大学生健康的学习心理的培养 .....	153
第四节 森田疗法与神经症 .....	163
<b>第七章 大学生的人际关系与心理健康 .....</b>	<b>170</b>
第一节 人际交往及其基本要素 .....	170
第二节 大学生交往心理的特征 .....	177
第三节 大学生中常见的交往心理障碍 .....	184
第四节 大学生交往心理障碍的排除 .....	190
<b>第八章 大学生的人格与心理健康 .....</b>	<b>197</b>
第一节 人格概述 .....	197
第二节 人格与心理健康的关系 .....	203
第三节 大学生的人格障碍及调适 .....	216
第四节 大学生健全人格的塑造 .....	219
<b>第九章 大学生的就业与心理健康 .....</b>	<b>227</b>
第一节 职业心理研究的主要理论 .....	227
第二节 大学生的择业心态分析 .....	230
第三节 大学生的就业心理准备 .....	234
第四节 大学生就业心理问题的调适策略与方法 .....	242
第五节 大学生的健康择业心理的培养 .....	251
<b>第十章 大学生心理健康档案的建立 .....</b>	<b>263</b>
第一节 大学生心理健康档案的建立 .....	263
第二节 大学生心理健康档案建立的意义和可行性分析 .....	269
第三节 大学生心理健康档案的管理 .....	276
<b>参考文献 .....</b>	<b>283</b>

# 第一章 大学生生理与心理健康概述

## 第一节 生理健康

### 一、健康新概念

对“健康”一词,许多人认为“没有疾病就是健康”,有人甚至认为能吃能喝能睡就是健康。这些看法有一定的道理,但并不全面,这是从消极的角度来理解健康的,而现代医学却是从全方位来理解健康的。

世界卫生组织 1948 年在其宪章序言中指出:“健康不仅是没有疾病,而且是个体在身体上、精神上、社会上的完满状态。”1978 年 9 月,国际初级卫生保健大会在《阿拉木图宣言》中又进一步明确提出:“健康不仅是没有疾病及体质强壮,而且是身心健康、社会幸福的完满状态。”

在此基础上,世界卫生组织对健康又做了比较详细地解释,除了众所周知的病理改变和机能障碍以外,对心理状态也提出了要求。如要有充沛的精力,能从容地担负日常工作和生活,并且不会感到疲劳和紧张;要乐观、积极,勇于承担责任,并且能上能下,心胸开阔,不至于因为很小的事耿耿于怀;应是精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力;要有较强的应变能力,反应速度快,并且有较强的适应能力;看上去眼睛炯炯有神,眼球转动灵活,善于观察等。

1989 年,世界卫生组织又在其宣言中把健康定义扩充为:躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这说明健康不仅包括身体健康,而且包括心理健康和社会适应良好的状态,不仅是消极的没有疾病,而且是生活良好的积极状态<sup>①</sup>。

### 二、生理对心理的影响

生理对心理的影响主要有遗传素质的影响、生理发育的影响和躯

<sup>①</sup>胡建忠. 大学生:运动生理与健康[M]. 长沙:湖南科学技术出版社,2017.

体疾患的影响等。因为遗传素质中有些不可改变的因素,所以我们着重谈谈生理发育的影响和躯体疾患的影响。

### (一)生理发育的影响

青年期是人生发育的第二个高峰期,身体形态的变化特别是第二性征的日益明显,会使青年把注意力集中到身体形态的变化上来,造成对自我形象的过分敏感,影响正常的心理活动。如有的女同学因身体发胖,感到体形不美,从而焦虑不安;某些人因自己的牙齿不整齐,脸上有雀斑,眼睛是单眼皮,或是因为生理上的其他缺陷,总认为别人十分在意他们的缺陷。因为这些生理发育方面的问题,影响其对自我的评价,这样就造成了心理问题。

### (二)躯体疾患的影响

躯体疾患也可以影响到个体的正常心理活动。大家常有这样的感受,当生理上生病时(如感冒发烧或腹痛呕吐等),通常会出现情绪低落,烦躁不安,容易发怒等心理反应。如《红楼梦》中的林黛玉生病后,听到外面有个老婆子在骂人,怀疑在骂自己,竟气得昏过去了。林黛玉为什么会有这样的心理反应呢?王太医解释道:“因平日郁结所致。”“这病时常会发晕,减饮食,多梦,每到五更,必醒几次,即使日间听见与自己不相干的事情也必要动气。且多疑、多惧。不知者疑为性情怪诞,其实际是肝阴亏损,心气衰耗。”

## 三、生理健康是成才的根本

身体健康不仅是接受科学文化知识的基本条件和保证。而且对的人生观、世界观和生活态度有着极为重要的影响,它直接关系到个人的事业发展和人生幸福,是人成长、成才的根本。现代大学生是跨世纪的一代,肩负着社会主义现代化建设和振兴中华的重任,今后的学习、生活、工作压力非常大,需要有健全的体魄和良好的心理素质。据研究人员对我国20多所大专院校1万多名中高级知识分子的体检调查及对2万多名中高级知识分子近期死亡资料的统计,平均患病率为61.08%,平均死亡年龄为58.52岁,比全国人均寿命短10年。其中31.84%死于40~50岁、25.84%死于50~60岁,也就是说,中高级知识分子一半以上死于风华正茂的中年。因此,健康问题应引起大学生高度重视。

### (一) 正确理解健康的基本含义, 注意健康问题

健康与疾病是两个相对的概念, 也可以把它们看作是一个连续的统一体, 在这个统一体的一端是健康的最佳状态, 而另一端则是疾病最极端的状态——死亡。每个人都处在两个极端之间的某个位置, 但每时每刻又因各种原因使健康状况发生着变化, 也就是说, 每个人都可以通过各种方法使自己向健康最佳状态发展, 同样也会因为各种不良的方式向疾病或死亡转化。

因此, 了解健康的有关知识, 有助于我们维护健康。世界卫生组织在其宪章中就明确提出: “为了使人类达到最充分的健康状态, 就必须向所有的人普及医学的、心理的和其他有关的知识。”只有了解了健康的基本常识, 才会更有利地同自己不利于健康及不卫生的生活方式做斗争, 同各种危害健康的因素做斗争, 从而保持和增进身心健康。

### (二) 坚持体育锻炼, 促进身体健康

体育锻炼不仅可以强身, 而且对个人的意志品质、心理素质乃至精神状态都是一种磨炼。现代奥运之父顾拜旦在他的成名之作《体育颂》中满腔热情地歌颂道: 体育是“勇气”, 是“乐趣”, 它能使人“内心充满欢喜”“思路开阔”“条理更加清晰”“可使忧伤的人散心解闷, 可使快乐的人生活更加甜蜜!”。毛泽东同志在《体育之研究》一文中说: “体育之效, 至于强筋骨, 因而增知识, 因而调情感, 因而强意志。筋骨者, 吾人之身, 知识、感情、意志者, 吾人之心。身心皆适, 是谓俱泰。”体育锻炼贵在持之以恒, 讲求科学、卫生的锻炼方式。

现实生活中, 大学生的体育锻炼情况并不令人乐观。据调查, 大学生特别是高年级大学生中睡懒觉的现象比较突出, 经常参加体育锻炼的仅少数, 而经常参加剧烈体育运动的就更少, 且集中在低年级, 女生参加体育活动的更少。从学生全面发展的要求和身心健康发展的需要来看, 坚持体育锻炼不仅是一种要求, 而且对大学生来说更是一种义务和责任。

### (三) 养成良好习惯, 培养高雅的生活情趣

现代医学已经证明, 人们的生活方式与生理健康有着密切的关系, 许多疾病的产生主要与长期不良的生活方式有关, 如抽烟、过度饮酒等

对人的健康的影响已逐渐为人们所认识。但在大学生中,不良的生活习惯比比皆是:不吃早餐是大学生特别是高年级学生的一种常见现象;大学生中每天吃含丰富营养的复合性食物的只占学生人数的55.4%,有时吃的占24.8%,很少吃和不吃的占19.8%;经常吃快餐类食品的大学生占5%,而有时吃快餐的达71.8%;在女生中吃零食的比例较大。大学生正处在身体的迅速成长和发育时期,学习和生活压力较大,负担很重,因此需要大量的营养,而有相当一部分大学生营养摄取明显不足。

又如大学生中抽烟者占30.3%,其中长期抽烟者达13.2%,过去抽过的占10.7%,偶尔抽烟的占6.4%。在长期抽烟的大学生中,一年级占的比例最低,四年级最高。大学生中经常喝酒的只占1.1%,但偶尔喝酒的达64.9%,特别是在节假日、同学聚会、毕业分配时的聚餐中醉酒的现象经常发生,屡见不鲜。这些都是影响大学生生理健康的最大障碍。大学生的生活状况直接影响着他们的健康。

同时,积极良好的生活方式也是心理健康的一部分,按照心理卫生的三级预防理论:初级功能——防治心理疾病;中级功能——完善心理调节;高级功能——发展、健全个体和社会。即把心理卫生的重点从防治心理疾病发展到增进心理健康,从服务少数人到服务全体人。我们把大学生健康地发展也分为3个层次,即从消极的防治疾病到积极的个体发展,挖掘个人潜力,发挥个人潜能,直至达到自我实现。同时,这也符合我们培养德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人的教育方针。

#### 四、运动对生理机能的改善作用

大量研究表明,体育运动可通过一系列的物理和生化反应对机体产生有益影响,如维持肌肉、骨骼,提高新陈代谢,改善呼吸和心血管功能,调节内分泌系统,增强记忆力等。尤其是运动可改善血液循环和内分泌功能,提高免疫力,并对高血糖、高血压、肥胖等代谢综合征具有较好的防治作用。

近年研究表明,运动改善生理机能的机制包括以下方面:①长期有氧运动可改善心肌血液供应,提高冠状动脉功能和心脏舒张功能。②有氧运动可减少脂肪沉积,延缓血管硬化,从而有效地降低血压。也

可以改善血管内皮功能,干预代谢综合征的发生与发展。③有氧运动能够控制白色脂肪细胞的数量与体积,同时提高棕色脂肪细胞的功能,增强体内热量平衡的调节能力,预防和控制肥胖的发生。④对高血糖具有防治作用。系统的有氧运动可使调节糖原合成与分解的能力增强,促进葡萄糖进入肌肉等其他组织,降低糖尿病发生率。⑤有氧运动可使血中儿茶酚胺水平升高,降低血胰岛素水平,抑制脂肪合成,促进脂肪分解。近年人体科学实验研究结果证实,不同内容的健身运动处方实施后,对身体形态、功能的多项指标均产生影响。

另有研究表明长期参加有氧运动可提高静息状态下心交感神经的递质合成与储备能力及迷走神经的递质释放能力,同时可以提高血清乙酰胆碱酯酶对运动应激的敏感性。运动训练改善心衰时减弱的动脉压力反射功能,并降低血浆 Ang II 和下调至旁核内 At1R 蛋白表达。对运动与改善内皮功能的研究结果表明,长期有氧运动可以提高非病理情况下的内皮功能,有人结合力量训练与有氧运动观察其对心血管功能的改善作用,发现持续 10 周的每天有氧训练和无氧训练使平均年龄 20 岁的正常男性的肱动脉血管内皮功能明显增高,有氧训练和力量训练相结合进行 8 周训练后,无论是慢性心衰还是 II 型糖尿病病人的内皮依赖性血管功能都得到改善。

## 第二节 心理健康

### 一、大学生心理健康的标准

#### (一)心理健康标准概述

心理健康的标准在理论界还没有统一的认识。北京师范大学郑日昌教授概括的心理健康的标准是:①认知活动正常。②情绪生活健康。③意志品质健全。④自我意识正确。⑤个性结构完整。⑥人际关系协调。⑦社会适应良好。

马斯洛认为人类心理健康有 8 项特征:①优良的现实知觉。②更能接受自我、他人和自然。③内在的自发性和自主性。④一种超脱的气质和心态。⑤丰富的情感和高尚的情操。⑥民主性的人格结构、同情

和宽容。⑦内在创造力的不断发展。⑧不断的高峰体验和自我的不断完善。

事实上,要判断一个人心理是否健康,判断一种行为是不是健康心理的表现,不能离开具体的个人所处的时代、文化背景,以及年龄、情境等方面的因素。例如,一位老人只要听到小孩大声喊叫和哭泣就会格外关注,甚至上前质问抱小孩的人,反复核实小孩与对方的关系。这种行为在周围人看来是一种“多余的关心”,但是了解内情的才明白老人遭受了自己的孩子被拐卖之后内心的煎熬。几十年来寻找孩子的路太难,当初孩子被拐卖时的哭声一直缠绕着老人。这样的遭遇和情景就是形成路人和老人心理差异的关键。

我们必须了解,无论是从外在的行为表现,还是从内在的情感体验上讲,轻微的心理障碍患者与心理正常人之间并没有质的不同。心理健康者与心理障碍者之间只是程度上的差别,而不是根本的类的不同,因为正常人有时也会表现出一些看起来与心理障碍患者类似的行为和情绪体验。因此,心理健康与心理障碍之间仅仅是心理健康水平的不同,大部分人都处于心理健康的平均水平,高于一般心理健康水平的人是少数,心理极端不健康的人就更少。像马斯洛描述的心理健康的标准仅仅是他所认为的“自我实现”,这样的人在现实生活中不多,是人们努力追求的目标。低于一般心理健康水平的人也是少数,而心理障碍严重、需要住院治疗者则更少。由于心理健康与略微低于一般水平乃至轻微的心理病态之间并没有鲜明的分界,所以想要十分科学地描述什么是心理健康的标准就不是一件容易的事情。

要理解心理健康水平是一个连续体,是一个理想的目标。心理健康与心理病态、心理异常之间没有明确界限的概念。一方面它可以提醒我们,如果不注意保护自己的心理健康,心理健康水平将会不断下降,甚至出现心理病态,变成心理障碍患者。另一方面,它可以使我们意识到,我们目前的心理状况尽管是正常的,但并不是心理健康的最佳水平,我们可以通过自觉的努力来不断提高心理健康水平,使个性不断得到发展<sup>①</sup>。

①顾世辉,高捷.大学生生理心理健康[M].西安:西北工业大学出版,2017.

## (二)大学生心理健康的标准

笔者认为,衡量一名大学生心理是否健康有3种标准。即体验标准、社会适应标准和发展标准。

### 1. 体验标准

这是以个人的主观体验和内心世界作为衡量心理健康的标准。这里有3项指标:良好的情绪状态、正确的自我观念和恰当的自我评价。

良好的情绪状态,指情绪稳定、心理平衡和心情愉快3个方面。情绪稳定意味着人的中枢神经系统的活动处于相对平衡状态,机体的功能处于协调状态。心理平衡是指人处在心理上的一种和谐、安宁、相对稳定的状态。因为人不是生活在真空中,外部的客观环境的变化和刺激,经常会使心理平衡被打破,随之出现许多不良的情绪反应。

心理平衡与情绪稳定互相联系,心情愉快表示人的身心活动处在和谐与满足的状态。愉快是幸福生活不可缺少的一个重要方面,它对身体健康有着不可代替的促进作用,也对提高人的智力活动有着不可估量的促进作用。愉快还有道德的含义,它能给周围的人们带来愉悦的气氛,愉快不仅仅是我们个人追求的目的,同时也是为别人服务的手段。我们愿意与一位笑口常开的人做伴,不愿与一个整天愁眉苦脸、怒气冲天的人为伍。另外,愉快的心情还能使人有效地应付日常复杂的情况。经常心情不愉快的人,学业上难以有实质性进展,事业上难免无所作为,行为上难免过分或看问题偏激。

良好的心情还包括适度的紧张,并且紧张和松弛两者可主动互换,在需要紧张时能紧张起来,在需要休息时能使自己放松。心情不愉快的人特别容易疲劳,累了却轻松不下来。良好的心情还蕴含着一种跃跃欲试的动机作用,它意味着主动、积极与好奇,欢迎新事物,善于迎接来自各方面的挑战。

正确的“自我观念”与恰当的“自我评价”,是指心理健康的人对自己的认识比较接近实际,有“自知之明”,能把“理想的自我”与“现实的自我”有机地统一起来,能比较恰当地评价自己,既不妄自尊大,又不妄自菲薄;既不过分悲观或乐观,又不会因陷入困境而不能自拔。这种人能接纳自己不可改变的短处,也能发挥自己的长处。对自己的长处感到自豪但不狂妄,对自己的弱点不回避也不自暴自弃。他不会听不得批评,

也不会因为别人的批评悲从中来,经受不了失败的打击;他不会因为别人的赞扬和奖励而过分沾沾自喜,忘乎所以。这样的人对自己不提出苛刻的、非分的期望与要求,而是给自己确定切合实际的生活目标和理想,他们对自己充满信心,努力发展自身的潜能,对自己无法补救的缺陷安然处之。

## 2. 社会适应标准

这是从社会适应的角度对一个人的心理活动的过程和效应进行考察,看一个人的行为是否符合社会要求和道德规范,着重看一个人的个性结构是否完整,人际关系是否和谐。

个性结构的完整,指一个人的需要、思想、目标、行动是统一的、协调的;他的思维清晰,语言有条理,而不是思维混乱、语言支离破碎。这种人行为有条不紊,做起事来章法清楚,前后一贯,思想与行为一致,心理活动与行为方式经常处于统一和谐的状态之中,而不是欲望与良心相冲突,思想与行为相矛盾,心理活动与行为方式不协调。

人际关系和谐,是指对人有爱心,与父母、兄弟、同事、同学能友好相处。当别人处于痛苦之中时能给予怜悯与同情;当别人需要帮助时能伸出热情之手;当自己遇到困难和麻烦时,也会主动向别人求助并争取别人的谅解;当复杂的原因造成人际关系出现紧张时就会引起不安和焦虑,并设法消除这种紧张的关系。

心理健康的大学生不仅有许多普通的朋友,还会有一两个知心朋友。在交友中他会感受到人生特有的幸福体验,他为能帮助和促进朋友的进步而由衷地高兴,又会为从朋友那里获得鼓励、信任、支持和抚慰而感到欣喜与慰藉。在日常与周围人相处时,心理健康的学生肯定的态度(尊敬、信赖、友爱等)总是多于否定的态度(憎恶、猜疑、恐惧等);对自己置身的集体有一种休戚相关的一体感,这种人不仅人际关系好,而且工作和学习效率高。良好的人际关系不仅是心理健康的标志,而且对心理健康也是一种强有力的促进,很多有心理障碍的人表现出人际关系问题严重,也正说明了这两者之间的互动性。

由此可见,以社会适应作为衡量标准来看待一个人的心理健康水平,主要不是看他的聪明才智的高低,而是看他的聪明才智是否得到了充分的利用和发挥。一个个性心理结构不完整、人际关系不正常的人,

他的聪明才智是得不到正常发挥的,这样的人难以创造较大的社会价值。

### 3. 发展标准

这是把一个人的心理成熟状况、心理病症存在与否放在时间坐标上加以考察和分析,着重考察一个人过去的心理健康水平怎样,目前的心理状态有可能是向较高水平发展还是向较低水平发展的趋向。如果不仅是向较高水平发展,而且还有可能变成切实可行的行动措施,这就是心理健康的标志。

对于一名大学生来说,是否成熟是衡量心理健康的一把尺子。能分清幻想与现实的关系,能否有效地控制自己的情绪,是否具有较强的耐挫折能力,是否对自己的未来有一个明晰而长远的计划,是否具有积极的心境,是否具有内在的自发性和自主性,是否具有内在的创造愿望等,这些都是衡量一个人心理是否健康的重要标志。这里的尺度主要不在于判断是否存在心理障碍而是衡量心理健康所达到的程度。

心理健康不是一种固定的状态。一位病人痊愈了叫恢复健康,而没有病的人,若努力锻炼,可以更加健康;健康的人不是一点病也没有,生病的人也不是处处是病。对一个人心理是否健康的分析也是如此,即应当用辩证唯物主义的观点进行衡量,尤其要用发展的眼光判断与分析。

## 二、大学生的心理障碍及其调适

### (一) 学习障碍

学习是大学生的首要任务和主要活动方式,大学生的心理健康状况和心理发展水平对大学生的学习过程和学习效果产生直接的作用。越来越多的研究表明,在影响大学生正常学习的各种因素中,学习心理的健康状况占重要位置。

有些同学升入大学后,明显地感到学习时注意力不像中学时那样集中,上课经常走神,自学坐不住,脑子里的事很多、很乱,造成学习效率低下。探索大学生注意力不集中的原因,大致有以下几个方面。

第一,没有了高考的约束,加之离大学毕业尚早,出现了“理想间隙期”,致使学习动机减弱,学习目标不明确,因而提不起学习精神,学习

的注意力自然难以集中。

第二,一些学生的志愿是家长、老师代填的,或者所报专业未录取,被调配到另一专业,专业思想未确立,思想上有失落感。学习兴趣不大,总是处于被动状态,学习的注意力自然难以集中。

第三,入学后,校方对专业前景、发展方向介绍较少,学生对学习的必要性认识不足,对自己感兴趣的课很热爱,而对一些专业课及专业基础课的认识不够,造成过得去就行的心理状态,学习的注意力自然难以集中。

第四,学习方法的改变,一些不适应大学教育方法的同学,下课之后不知如何组织学习,并在没有督促的情况下,管不住自己,学习的注意力自然难以集中。

根据学习注意力不集中的原因,可从如下几方面进行调适。

第一,要有正确的学习态度。所谓学习态度,是指学生对于学习的看法和情感以及决定自己行动倾向的心理状态。对于学习的看法,是指学生对于学习目的、意义的看法。对于学习的情感,是指在学习活动中的情绪状态和情感体验,如喜欢或讨厌、愉快或不安等。行为倾向即打算如何学习,如何达到学习的目的。

在学习态度的3个因素中,情感因素是核心,起决定性作用。一般情况下,学习态度的三个组成部分是统一的、协调的,如某学生的求知欲很强(看法),喜爱所学的专业(情感),努力进行学习(行为)。但在特殊的场合,学习态度的3个组成部分会发生矛盾,比如某学生求知欲很强(看法),但对自己所学专业缺少感情(情感),因而在专业学习上十分消极(行为)。在后一种情况下,转变该学生对专业的感情是改变学习态度的关键。由此可见,有了正确的学习态度,才能克服在学习过程中出现的各种问题,态度明确,注意力才能专注,学习效率才能提高。

第二,掌握科学的学习规律。学习时间的规划,可以帮助学生形成良好的学习规律,一旦时间确定下来了,就应落到实处。比如,规定晚上7点是晚自习时间,到那时候就必须开始学习,这个规定的开始时间就会成为自觉地促使思想高速活动起来的信号。开始可以时间短一点,慢慢地可以根据进展加长一些时间,有利于逐渐克服注意力不集中或难以集中的毛病。

第三,学习地点的选择,也可以帮助学生形成良好的学习规律:学习地点要舒适、安静、光线好、通风好、无干扰。学习贵在坚持,如此反复强化之后,就会建立起良好的条件反射,此学习地点就会成为集中注意力的信号。

第四,学会运用思维阻断法。注意力不集中的学生在学习时常会胡思乱想,及时阻抑这种纷乱的思绪对提高学习效率大有必要。当纷乱思想出现时,一种方法是可以听一些轻柔音乐,使大脑放松下来,有助于重新集中注意力;另一种方法是可以把眼睛闭上,反复握拳、松开,使肌肉收缩,同时对自己说:“停止!”如此反复数次,有助于注意力的集中。

## (二)情绪障碍

一个人长期处于消极情绪或处于激烈的情绪状态下,就会造成情绪障碍。在这种情况下,正常的心理和生理活动会受到影响,出现很多异常的心理和行为,若不及时采取各种调适措施,就可能引发严重的后果。

### 1. 烦恼

烦闷苦恼的事人人都有,失恋、考试不及格、同学关系不和、经济拮据等都可能成为大学生烦恼的内容。烦恼都是有明确的对象和具体的现实内容的。例如,一男生因同宿舍同学睡觉时打呼噜,经常彻夜不眠,上课时昏昏沉沉,学习成绩下降,为此非常烦恼。

对于烦恼,重要的不是烦恼本身,而是能否从烦恼中解脱出来。情绪健康的人并不是没有烦恼的人,他们能够把“我不要烦恼”的愿望转变为“我要快乐”的有效行动,从烦恼中摆脱出来。烦恼使他们永不满足现状,不断进取。情绪不健康的人则相反,整日情绪低落、萎靡不振,通常不明白自己应当怎么办,缺少行动目标,陷入烦恼的陷阱而不能自拔。

### 2. 焦虑

焦虑是一个人预料将会有某种不良后果产生或模糊的威胁出现时的一种不愉快情绪,其特点是紧张不安、忧虑、烦恼、害怕和恐惧。焦虑是应激下的人的一种最常见的情绪反应。威胁机体健康的任何情境都可引起焦虑。例如,对身体有害的威胁,对个人自尊的威胁,做超过个