

# 第一章 健康和健康教育

## 第一节 健康概念

人们都很熟悉人衰老的一些特征，如思维不清、反应迟缓、视力减退、体力下降、皮肤起皱等，这些人可能是年龄很大的长寿者，但长寿并不等同于健康。随着社会的发展，生物学医学模式的产生，把健康概念建立在人的躯体结构和功能完好的基础上，以躯体完好作为人体健康的唯一标志，认为“没有病就是健康”。现代社会的发展、医学研究的深入，生物学医学模式的局限性和消极影响日益暴露出来。人们发现：由理化、生物刺激因素所导致的疾病死亡率已居次要地位，而高血压、冠心病、癌症、溃疡病、神经症、精神病发病率增加，心脑血管病、癌症死亡率已居前列，并有不断上升趋势，而这些疾病的发生和死亡与个体的心理社会因素、行为生活方式关系密切。这说明从生物学角度考虑疾病的防治、健康水平的改善是不全面的，必须重视社会、心理、行为等因素的影响，躯体、心理、社会适应、道德诸方面均健全者，才算真正完全的健康者。世界卫生组织给健康下了一个定义：“健康是身体上、精神上的完好状态和社会适应能力的良好状态，而不单是不虚弱或没有病”。

世界卫生组织还提出了健康的 10 个标志。它们是：有充沛的精力，能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到精神压力；处事乐观，态度积极，勇于承担责任，善于休息，睡眠良好，应变能力强，能适应外界的各种变化；能抵抗普通感冒和传染病；体重合适，身体匀称而挺拔，眼睛明亮，反应敏锐，头发具有光泽而少头屑，牙齿

清洁无龋齿，牙龈无出血而颜色正常；肌肤富有弹性。

上述提法比较简单，不甚完全。1988年学者华林斯基提出了“立体健康观”，比较全面地解释了健康的现代概念。通过这个概念，得出只有心理、医学、社会尺度均健康者才是真正健康者，否则，只能归入其它健康状态。立体健康观中8种健康状态构成见表1-1：

表 1-1 立体健康观中 8 种健康状态的构成

健康状况	标 签	心理尺度	医学尺度	社会尺度
1	正常健康	健 康	健 康	健 康
2	悲观者	患 病	健 康	健 康
3	社会疾病	健 康	健 康	患 病
4	忧郁症患者	患 病	健 康	患 病
5	躯体疾病	健 康	患 病	健 康
6	自我牺牲者	患 病	患 病	健 康
7	自 乐 者	健 康	患 病	患 病
8	严重疾病	患 病	患 病	患 病

## 第二节 高等学校健康教育的基本要求、任务和方

### 一、我国大学生健康的现状

通常认为大学生经过入校前的体检筛选是最健康的人群。其

实并非如此。许多人身高、体重、肺活量、血色素等生理指标达不到正常标准。肥胖型、“豆芽菜型”体型不少。鼻病、牙病、胃病、外伤性疾病的发生率很高；眼屈光不正、视力不良者非常普遍；每年都有一定数量的同学患肺结核、病毒性肝炎、痢疾等传染病；有的还中止了学业，有些品学兼优的学生在毕业分配后，因身体不合格被退回来；甚至还有个别学生因急性传染病、创伤和癌症而死亡。大学生由于对学习环境适应不良，人际关系不融洽、恋爱失意等引起的心理障碍十分常见，近年来各高校同学因各种原因自杀的比例有所上升。据有关资料统计，我国高校学生神经症患病率占在校生的30%左右，因各种性问题困扰的约占53%。胆怯、孤独、失望等苦恼在部分大学生中造成的心理危机，如不及时保健，便有可能发生心理病态。改善、增加大学生的身心健康，已是高校教育中刻不容缓的大事。

## 二、高等学校健康教育的基本要求

健康教育不只是传播卫生知识，它的正确概念是：根据大学生理解能力强，有文化知识的优势，帮助同学自觉接受健康教育，增强自己的健康意识和健康责任感，学会如何保护健康，建立起健康的生活方式和行为，培养自己良好的卫生公德并建立公共卫生规范，提高自我保健能力，从而达到防病、强身、增进健康的目的。健康教育一般说应包括以下方面：

1. 使大学生认识不健康的行为和生活方式是致病的最危险因素。最突出的是吸烟、酗酒、膳食结构不合理、滥用药物、精神紧张和运动不足，帮助他们改变不健康的行为和生活方式。掌握增进健康的方法，着重宣传合理营养知识、科学用药知识、合理锻炼的意义和自我保健的方法。

2. 大学生处于青春后期发育阶段，生理、心理上的变化，特别是人际关系的变化，性意识的发展，学习上的压力和有关前途的考虑，都会带来很多困扰，如处理不当，会影响健康。因此应进行如

何应付生活事件中挫折、焦虑、紧张情绪，如何处理集体人群生活中的人际关系等社会适应能力教育；应进行性教育，包括男女生殖器官解剖、性生理、性自慰、遗精、月经紊乱、性病预防等方面的医卫知识教育；应教育学生注意学习中的心理卫生，包括用脑卫生、睡眠卫生等，以调节心理平衡，创造良好的心理社会环境。

3. 了解常见病的自我保健知识，针对大学生中常见的疾病，如上呼吸道感染、消化系统疾病、常见的传染病、肺结核、肝炎、痢疾、疥疮等，讲解有关疾病特点、预防对策。对常见的一些症状如头痛、腹痛、发热，应了解其意义，适当处理。根据当前我国人的患病特点，要特别宣传与心脑血管病、恶性肿瘤、意外伤害等有关的危险因素及相应对策。大学生参加体育运动易造成运动创伤，有关触电、溺水等意外事件的抢救知识也必不可少，必须对大学生普遍进行自救和互救的方法的教育。

4. 树立大卫生观念，控制污染，保护自然环境。学校应建设成环境优美、卫生清洁的工作学习、生活场所，使广大师生充分认识环境污染对健康的危害，防止校园内外的生活污染、生产污染，包括噪音、光线、色彩，都应符合生理卫生的要求。教育同学积极参加各种卫生活动，克服不文明、不卫生的生活陋习，自觉执行有关政策、法令、支持卫生保健事业的发展。

### 三、大学生健康教育的意义和任务

健康教育是通过传播和教育的方法，向全社会普及卫生科学知识，强化人们的健康意识，建立或改变与健康有关的行为，促进人群健康的事业。它是一项以较低投入，换取更大的效益的廉价保健对策，是实现“人人健康”和“预防为主”战略方针的需要。在大学生中开展健康教育具有十分重要的意义。

1. 大学生是青年中的优秀部分，是国家的栋梁之才。从大学生群体中存在较多心身健康问题出发，极有必要通过健康教育，增强大学生自我保健意识和能力，增进大学生身心健康。美国从 60

年代开始重视全民心身健康教育,10年间心身疾病引起的死亡率从70%降低到30%,由此可见健康教育的效果。另据调查,因癌致死者,其中近三分之一与吸烟有关,在死亡人数中50%与不良生活方式有关,美国内布拉斯加州在高中生中开展心肺复苏教育,5年中使100多人获救。

2. 有助于培养合格人才。一个大学生如果仅学习好、思想好,而没有身心健康和社会适应能力,将影响他们胜任国家现代化建设的重任和专业能力的发挥。不少疾病虽在中年以后才发现,但其致病因素是在青少年就开始存在的,并与生活方式密切相关。在大学生中开展健康教育,帮助大学生改变不良生活习惯、行为方式,完善心理素质和社会适应能力,使之成为国家合格的建设人才。

3. 有助于节约有限的医疗经费。健康教育是投资少、收效十分明显的保健措施。美国疾病防治中心认为,全国人民养成“不吸烟、不饮酒、合理饮食、经常锻炼”的良好习惯就可以增寿10年,而美国政府多年来为提高临床医疗技术水平的投资,每年数千亿美元,却难使美国人口预期寿命提高1年。据美国麻省工学院统计,学生接受健康教育后2年内节省感冒治疗费46120美元。我国各高校每年用于治疗肝炎、肺结核的费用数万元至数十万元,而这些病都是可以通过加强自我保健来预防的。

4. 提高大学生自我保健能力、积极自觉地参加与社会医疗保健活动,适应医学模式的转变,为实现“2000年人人享有卫生保健”的目标多做贡献。健康教育通过对大学生宣传教育,建立全面的系统的健康观念,接受卫生保健知识和技术,并使之转化为自己的行为,为自身健康服务,同时又以自身的行为影响,改造社会中依然存在的愚昧、落后、迷信、不科学的观念。

大学生健康教育的任务:

1. 在大学生中推广科学文明的健康生活制度,培养健康的生活习惯,克服不文明不卫生的陋习。

2. 宣传普及卫生保健知识，提高大学生卫生知识水平，树立基本的健康意识和正确的健康观，并能在实际行动中去实行。

3. 大学生要有与社会协调一致的心理状态，有较大的心理容量并能自己控制、调节，适应社会环境变化，与社会、与事业保持一致。这就需要帮助大学生树立现代健康意识，使他们认识到真正的健康，不仅是躯体无病，体格健壮，还应有良好的心理素质和适应能力。

4. 努力协调大学生与有关部门的关系。学校有关部门都来关心大学生身体健康，体育部、思想政治教育部门、团委学生会、教务处、总务处都积极协助，共同承担大学生健康教育的任务，自觉执行国家有关卫生的政策、法规，教育同学参与各种卫生活动。

#### 四、大学生健康教育的基本方法

健康教育应有高度的目的性、科学性和实用性，因此在大学生健康教育中，形式应多样化，要针对大学生具有较高文化修养的特点，教育内容要有一定深度，内容必须正确、先进、有效、可行。不能猎奇，不要把新闻当科学定论来宣传，对科学的观点要反复讲，不要怕“老生常谈”，要有全面发展的观点，激发人们迫切追求身心健康的愿望。

在形式上要采用灵活的各种方法。普遍需要掌握的知识，应列入教学计划；应开设健康教育课，系统讲授卫生保健知识，生理、心理卫生、急救治疗知识等。对群众共同关心的问题，应办各种讲座，讲的要生动活泼，深入浅出。还可以结合答疑，对个性的问题采用个别交谈，再介绍一些正式出版的科普读物。对某些人群的特殊需要，可自行编印一些阅读资料，介绍一些针对性强的具体方法和数据。在整个健康教育的过程中，要着重说明危险因素和预防的方法，要破除迷信思想，体现时代精神，要与国家方针政策保持一致，维护法制，注重社会效益。

要联系实际开展健康教育。比如同学健康检查时查出了什么

问题，学校中发现了传染病流行，出现了死亡病例等，这时群众心理震动大，结合这些进行教育可以收到较好的效果。在教育中还可以采用演示、实习，要求学生反复操作，达到应知应会应做。

总结健康教育的基本方法：即听课、听报告、听广播、听录音；看书、看电视、看操作 亲自实践 积极参与各种卫生活动。通过语言形式即：讲课、报告、问答、咨询、建议等进行健康教育 通过文字形式即：书、杂志、报纸、内部资料、传单、板报来进行健康教育 用电教即电视、电影、幻灯、影碟、录像形式进行健康教育 还可以合理选用看展览、戏剧、游园、知识竞赛等形式。

### 第三节 健康教育效果评价

#### 一、健康教育效果评价的方法

##### （一）社会学方法

社会学方法是采用社会科学研究调查方法，来收集资料评价健康教育的效果。具体有：

1. 填表调查法。拟定调查表格，分发给调查对象认真填写，调查内容包括对健康教育的意见、认识、态度等，然后将调查表进行归类分析，对健康教育效果进行评价。

2. 个别访问。对接受教育的对象逐一进行访问调查。充分听取被调查者的意见，收集他们的看法和建议，还可直接观察他们的某些行为状况。

3. 座谈讨论法。召集部分人开座谈会，收集大家的看法和意见，如了解他们对健康教育内容接受和信任程度，对卫生保健知识掌握程度等。

##### （二）统计分析法

根据统计学原理，运用种种统计分析法指标来评价健康教育效果，比如通过对卫生知识测试的及格率，自动戒烟率、某种疾病

发病率、感染率等指标的统计分析，前后对比，以便明显地反映健康教育效果。

### （三）检查测试法

1. 心理测试。可用明尼苏达量表等方法测定。

2. 健康监测。通过长期定时测量某些健康指标，不断了解大学生的健康状况及影响因素，掌握同学的健康变化，了解健康教育的效果。一般应每一年或二年检查一次。

3. 健康筛选。是通过一项或几项专科检查，如沙眼、龋齿、近视、肝炎了解健康教育前后发病率变化以判定其教育效果。

## 二、健康教育效果评价指标

大学生健康水平的高低受多种因素的制约影响，大学期间健康教育的效果从几项指标上判断，尚有困难，评价系统我国还处于探索阶段。一般认为生长发育指标、营养状态、疾病发生率、死亡率等间接指标和健康教育普及率、卫生习惯形成率、卫生知识及格率等直接指标基本能反映健康教育的效果。

### （一）直接指标

1. 卫生知识水平。可用卫生知识及格率来反映，同时应了解受教育的覆盖率。如受教育的人数、次数或人次，了解他们的性别、班级、年龄等。

2. 卫生习惯良好率。如睡前刷牙率；自动戒烟率等，同学中习惯形成率越高，就说明健康教育效果好。

3. 卫生行为支持率。如对健康生活方式的支持肯定程度，对戒烟的支持程度，对国家卫生政策的支持程度，对封建迷信的态度，从而评价健康教育的效果和作用。

### （二）间接评价指标

1. 人群的发病率、患病率、感染率等疾病统计指标，直接反映健康水平、间接反映健康教育的效果。

2. 就医行为和医疗费用。高校同学基本在校医院就诊，如

经健康教育医疗经费下降，也可以反映健康教育效果。

3. 因病缺勤率、退学率，也可以反映健康教育效果，还应统计不同年级、性别、疾病种类的死亡率。以反映总体健康状况。

4. 通过形态发育指标如 身高、体重、坐高、胸围的监测 通过生理功能指标 如肺活量、脉搏、血压、握力、背肌力等的监测反映大学生身体发育情况。

5. 生化指标测试，反映大学生营养状况。如血红蛋白、红细胞比积的测试反映营养缺铁性贫血；测定血和尿中硫胺素、核黄素、维生素 A 或 C 含量，可反映膳食情况。

6. 心理指标 大学生心理发育 常从感知、记忆、思维、情感、意志、能力等个性特征的心理测试方法来反映智力发育水平和心理适应能力，但是尚没有肯定的测试方法和标准。

(雷玉明)

## 第二章 大学生身心发育特征 和疾病特征

人的一生分为胎儿期、婴儿期、童年期、青春期、青年期、成年期和老年期，每一时期都对应着不同的年龄段，有着特定的生长规律及生理、心理、病理的变化。目前，中国大学在校生生年龄大多数在 18~25 周岁之间，约处于青春期的后期。这一特定年龄段的年轻人在生理上趋于成熟，表现在身体形态、机能、神经系统、内分泌及性的发育变化，是第二个生长发育高峰期及人体定型阶段；在心理上发展不成熟，表现为思维活跃、精力充沛、自我表现欲强、渴望独立并感情丰富，但感情容易冲动和变化，自制能力较弱。虽然，大学生在生理和心理发育上与处于这一年龄段的其它阶层年青人一样，但随着知识增加，心理发展有其特殊性。了解这一阶段生理发育、心理成熟的特征，对于正确引导大学生的成长与发展极为重要，特别是提高大学生自我保健意识，增强健康素质，具有重要的意义。

### 第一节 大学生生理发育及生理特征

人有两个生长发育高峰：第一个在胎儿期，第二是青春期。胎儿期是人体在胚胎发育过程中形成的主要时期，青春期是人体成熟的主要时期。在青春期的后期，其发育特征是身体发育速度变慢，全身器官系统基本发育完善，骨化过程基本停止，性生理发育

成熟。

## 一、身高

身高是身体发育指标之一，是评定学生身体发育的基本标准。身高的生长女性约在 23 岁停止，男性约在 25~26 岁停止。男性在发育期身高开始生长到生长停止约较女性滞后两年。统计资料显示，我国大学生 18~25 周岁的女生平均身高为 160.52 cm，男生平均为 169.65 cm。身高取决于骨骼的生长，特别是下肢骨及脊柱。影响及调节骨骼生长的激素称为生长激素，由脑垂体分泌。另外，遗传因素与身高密切地相关，其它如维生素 D、血清钙、磷浓度，甲状旁腺及肾脏等也同身高发育有关。身高发育过程并非平均生长，一般是 18 岁以前上半身生长快，18 岁以后下半身生长为主，四肢生长较躯干快些。由于人体生长过程中的这些特点，故青春期的个体会出现腿长臂瘦长体形的暂时性体态。如果在青春期中身高发育与同龄的标准身高相差太远，太高或太低，均应从影响身高发育的因素中寻找原因并治疗。

## 二、体重

我国大学生平均体重：男生约为 60.62 kg，女生为 53.88 kg。由于体重反映肌肉、脂肪、内脏器官及骨骼等生长发育的综合状况，故体重也是评定学生身体发育的基本标准。身体体重受性激素的调节，雄性激素的作用使肌肉发育，肌细胞增长增大、收缩力增强，男性特征明显；雌、孕激素的调节作用，使女性脂肪组织发育，女性特征显现，胸隆髋宽，皮肤细嫩，体型丰满。男性肌肉重量占体重的 40%，女性肌肉重量是男性肌肉重量的 60%。女性脂肪重量约占体重的 20%。体重也受营养、运动、遗传、疾病及环境等因素的影响。体重是发育好坏的综合评定标准，处于发育期的大学生应重视营养的摄取，注意体育锻炼，特别是女生不应为防止脂肪生长而节食，影响身体重要脏器的生长发育。

### 三、神经系统

脑组织是神经系统的中枢，脑的发育对于能否正常学习至关重要。脑的发育表现在脑容量及重量上，男性在 20~25 周岁，女性在 20 周岁时脑容量最重，约 1 500 g 左右，已达到成人水平。在脑组织内部结构及机能上迅速发展，不断分化，趋向成熟，大脑皮层的兴奋与抑制已具有很高的平衡，特别是第二信号系统的发育。随着知识学习及社会实践结合，思维活动增加，大学生已能在意识控制及调节下，坚持长时间、高活跃的脑力工作，能客观分析、理解和判断问题、解决问题。在这个时期的大学生最易接受新事物，记忆力强，反应快，是接受教育的黄金时期。但也应注意因发育特点所致的不稳定性及不平衡性，特别是大学阶段，内分泌系统的活跃发育，神经系统生长的不平衡，思维认识尚未定型，使情绪容易激动，神经系统容易疲劳，思维认识易受到他人的影响，因此，尚应注意学习阶段的多样性，避免学习负担过重，教育上注意适当地启发、引导，培养学生多方面的兴趣，会对脑发育有促进作用，使脑组织及神经系统功能发展达到更高阶段。

### 四、内分泌系统

人体的内分泌系统是内分泌腺及某些脏器中内分泌组织所形成的一个体液调节系统，其主要功能是在神经支配和物质代谢反馈调节基础上释放激素，从而调节体内代谢过程、脏器功能、生长发育、生殖与衰老等许多生理功能，维持人体内环境相对稳定以适应复杂多变的体内外变化。下丘脑是联系神经和内分泌系统的枢纽，在高级神经所释放的神经递质调节支配之下通过释放下丘脑神经激素对内分泌系统中枢——垂体起调节作用。所以，青春发育的种种变化是以下丘脑——垂体——性腺为中心的内分泌系统变化的结果。该系统有脑垂体、松果体、甲状腺及甲状旁腺、胸腺、胰岛、肾上腺和性腺等，位于人体的不同部位，由有特殊分泌内

容的细胞组成，释放极微量的激素，通过血液和淋巴系统分布到全身每一个组织细胞中而发挥极重要的作用。以女孩的月经初潮和男孩的遗精为开端，标志着青春期开始，在内分泌系统的控制及调节之下，体格发育完成，第二性征及性发育成熟。同样，内分泌系统及神经系统也趋完善。

在青春期对生长发育起作用的主要激素有由垂体分泌的生长激素、促性腺激素、促甲状腺素等 甲状腺分泌的甲状腺素 甲状腺分泌的甲状旁腺激素；肾上腺分泌的 17-羟肾上腺皮质醇，或皮质酮（商品名称氢化可的松）及醛固酮 胰岛分泌的胰岛素及胰高血糖素等；卵巢和睾丸分泌的不同的性激素。不论哪一个内分泌器官发生病变而致激素分泌过多或过少，仍会引起生长发育或代谢功能的异常。常见疾病有糖尿病、甲状腺机能亢进（简称“甲亢”）柯兴氏综合症、巨人症、侏儒症及呆小症等。

## 五、心血管系统

心血管系统是一个闭合性的血液循环系统，由心脏、血管和调节血液循环的神经体液机构组成。分为体循环（大循环）和肺循环（小循环）两部分。心脏是最重要的器官 如同水泵一样 通过收缩与舒张的运动使血液在血管内循环，保证全身组织细胞的新陈代谢。检查心率、脉搏和血压，可以从一个方面了解循环系统的发育程度和机能状况。在青春期结束，心脏重量已接近成年人，心室壁肌肉增厚、心肌纤维更富有弹性，心肌的收缩更有力，每搏排出量约 60~70 ml 的血量。正常心率为 60~100 次/min 安静时心率平均 75 次/min。一般女生心率略快于男生，而男生的心脏收缩力强于女生，每搏心排出量也多于女生，心血管系统受情绪的影响，情绪激动时，心率随之加快。体育锻炼可增加心脏重量及心肌的收缩力，使每搏心排出量增加，心率减慢，特别是安静时检查心率可慢于 60 次/min，心音有力，可见于体育院系的大学生。

## 六、呼吸系统

随着肺脏与呼吸肌的迅速发育，胸腔增宽，肺容量增大，每次呼吸量也增大，肺功能也随之增强，表现为肺活量增大，呼吸深度加深而呼吸频率相对减少。为了解肺脏的发育情况，肺活量的测定是常用指标，一般情况下男大学生肺活量平均是 3 500~4 000 ml 女生约为男生的 2/3 左右 平均 2 500~3 000 ml 女生的呼吸频率略快于男生。男生以腹式呼吸为主，且呼吸较深，而女生以胸式呼吸为主，呼吸较浅。体育锻炼可增加肺活量，增强肺功能。

## 七、性的发育

性发育包括性腺、性器官、第二性征的发育，和性功能的具备。男女之间性区别的根本点，就是在于生殖器官的不同。男女性腺发育能分别产生精子和卵子，分泌激素，有助于副性器官发育和生殖，而副性器官发育有助于完成性行为或保证胎儿的发育。

女性内外生殖器在进入青春期后迅速发育，卵巢皮质内出现发育程度不同的卵泡，表面也因排卵逐渐变得凹凸不平。成熟卵巢一方面具有周期性排卵功能，另一方面不断分泌雌激素、孕激素和少量雄激素。子宫体明显长大，宫颈相对变短，子宫内膜呈周期性改变并出现月经。阴道变长变宽，粘液腺发育，有分泌物排出。外生殖从幼稚型发育为成人型，阴阜隆起，大阴唇变肥厚、小阴唇变大 色素沉着。女性第二性征显现 乳房膨大 乳晕出现 乳头突出 腋毛、阴毛生长 骨盆及臀部变宽 皮肤细柔、皮下脂肪增多 声音高而细。这时候女生体态已显现出女性典型的曲线美。月经周期性发生是生殖器官发育成熟的标志。正常情况下，18 岁入校的女性大学生均应经过了月经初潮。月经是女性特有的正常生理现象 周期平均为 28 天左右 约持续 3~5 天 最多不应超过 7 天 经量约 50~100 ml，呈暗红色，无血凝块。

男性内外生殖器官包括睾丸、副睾、输精管、前列腺、精囊、尿

道球腺、阴茎和阴囊，在进入青春期后也迅速发育。睾丸容积从发育前的 3 ml 到青春期后达到 12 ml 以上，内部曲细精管发育并产生精子及分泌雄激素。阴茎增长增粗，龟头增大，阴茎内部三条平行长柱状海绵体易充血挺立。阴囊皮肤伸长下垂呈囊状，出现皱折及色素沉着，并可随外界温度的变化而反射性地收缩与舒张。男性第二性征发育表现为毛发、胡须、腋毛和阴毛的生长，喉结变大突出，声音粗而低沉，骨骼粗壮，肌肉发达，体魄健全，皮肤略显粗糙。遗精是男性性发育的生理标志，青春期后的全部健康男性均会发生，表现为有时会从尿道口流出乳白色液体，或在睡梦中醒来发现梦遗。正常发育情况下，18 岁入校的男生应已有首次遗精的发生。正常男子每次射精约有精液 3~6 ml，每 ml 精液约含 0.2~4 亿个精子。遗精多见于夏季或睡眠盖被太暖和时，间隔无规律性及周期性“精满自溢”。

## 第二节 大学生心理发育及心理特征

处在大学这个年龄段的学生正是个性基本完善及定型的时期。从中学依赖父母照顾，依赖老师直接教育及管理到进入大学学习及生活一切主要靠自己来独立完成的转变，特别是随着生理发育的成熟，心理发育也日渐成熟，群体生活意识提高，社会责任感增强，关心政事，思想活跃，观察力、注意力以及概括、理解、分析、记忆、思维等生理机能进一步发展。知识面及深度迅速发展，其思维更具有抽象力与逻辑性，更能理解尖端学科知识，并更具创造的想象力及创造性。常拥有远大志向，胸怀理想，充满探索及自我牺牲精神，并且情感丰富，有改变周围现实的欲望及冲动。求知欲强，对新理论、新知识、新事物、特别是对计算机及相关行业快速发展的理论、产业，甚至产品有极强欲望并全身心投入及钟情；喜爱各种艺术，广博文学，爱交流，涉足恋爱，对生活极具激情。然而大学时期毕竟是发育时期，生理及心理发育尚未完全成熟，没有真

正走入社会，没有真正的生活经历，看待问题较为简单，富于幻想，意见常有片面性及局限性，在现实生活中难以实施时极易引起心理上的冲击。心境与行为变化很大，有时表现出过度兴奋与愉快状态，甚至出现不能自制的行为；有时又则表现出抑制与萎靡状态，怀疑与动摇，孤居独处。由于大学生基本心理特征是迅速走向成熟而又没有真正完全达到成熟，使大学生心理上出现了自己的一些特征。

### 一、智力发育已趋成熟

对于大学生来讲，智力发育已趋成熟，主要表现在思维能力方面。人的思维发展是一个由低级到高级、由具体到抽象的过程，一般经历直觉思维→形象思维→抽象逻辑思维的变化。中小学教育培养学生以直觉思维、形象思维为主，而大学教育培养学生理论型的抽象逻辑思维 即在知识量急骤增加 涉及专业 接触社会 参与科研的基础上分析问题，寻找内在联系及因果关系，不但要“知其然”而且要“知其所以然”。所以说 抽象的逻辑思维形式是学生智力发育成熟的标志。

### 二、情绪趋于稳定，心理逐渐成熟

随着受教育程度的加深，品德心理的进一步发展，独立思考能力不断提高，大学生的理性感、责任感、爱国主义及集体主义思想、道德感等都有极大的提高 学习上的压力 自尊心、自信心建立 使之心理素质逐渐成熟，情绪趋于稳定，对许多问题有了自己的独立见解，能思考自己的命运与前途。

谈及情绪不能不谈及情感，因为情感是情绪的本质体现。情感通过情绪表达，并且情绪的变化往往受情感的控制，两者之间是一个十分复杂的心理过程。成熟而又稳定的心理，其情绪必然受到情感良好调控，情绪能够正常表达，即常说的是一个成熟的人。情感的另一方面称为情操，是人的高级情感，包括道德感、理智感

和美感三种类型。理智感是人类在智力活动过程中因认识和追求的需要而产生的体验，表现在对新的发现产生的喜悦感，对科研中出现的新现象产生的惊讶感及对问题不能作出判断时产生的犹豫感等；道德感和美感受社会生活和历史条件的制约，不同的时期、不同社会使人产生对社会道德行为准则的感受体验是不同的，对事物美的体验也有很大差别。

以下再谈谈情绪表达的四个概念。

**激情**：是猛烈、爆发、短暂的情感。积极的激情对智力活动有促进作用，而消极的激情会使人失去理智和自控力。

**热情**是较强烈、稳定、深厚的情感，是出自内心对某种事物的喜爱和兴趣而表现出的情绪。高涨的热情能极大地鼓舞人们去从事一切工作，在愉快的情感支配下，坚持不懈地去完成预定的任务。

**心境**是微弱、宁静、持久的情感，具有一定的感染性。它能使人在一定时期内的一切体验和活动都染上某种特定的情绪色彩。

**应激**：是一种应付出乎意料的紧急事件时而引起的情绪反应。

激情，热情及心境均具有双重性，积极一面能促进智力、认识工作及学习，消极一面使心理受挫，思维受阻，影响工作及学习。由于社会环境的迅速变化，大学生常常处于竞争环境之中，心理压力较大，加之社会阅历与经验不足，应激能力可能会受到一定的限制。

### 三、社会化心理的成熟

大学生的社会化就是指学生个体通过学习社会生活必须的知识、技能、道德行业规范，获得社会生活资格，培养社会角色，不断发展和完善自身社会性的过程。这一过程使作为个体的人获得社会属性，社会属性是人的特性。大学生处于社会化过程的重要阶段，对个人终生成长与发展将会产生重大影响。

大学生社会化过程中个体的心理发展，是大学生总体心理发