

第一篇 引语篇

名人名言

上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。

——孙思邈

第一章 健康之道

一、没病=健康？

——健康观念的演变

有一个比喻是这样说的：一个人来到世界上的生活就像一长串的数字——以阿拉伯数字“1”开头，后面有若干个“0”的数字。其中的“0”代表一个人通过奋斗后获得的诸如金钱、地位、财富、房子……其中的“1”代表健康。如果没有第一个阿拉伯数字“1”，“1”后面所有的“0”都是没有意义的。这个比喻形象地道出了健康对于个体的人来说，是再重要不过的了。

（一）健康的定义

健康既然对于我们来说是如此的重要，那么，到底什么是健康呢？

有一种回答：“没病就是健康。”

这种回答对不对呢？可以说，既对，又不对。为什么呢？因为，健康是一个综合的、历史性的概念，在人类各个历史发展阶段中有不同的内涵。

在人类社会发展的早期，生产力水平极其低下，人们在与大自然的搏斗

过程中，若失去了健康就无法生存，此时人们对健康的理解就等同于生命。随着生产力水平的逐渐提高和社会物质资料的日趋丰富，人类才有可能考虑抵御和消除疾病或伤痛，不断改善生活质量，以获得更长的生存期。在这个漫长的历史时期，人们衡量健康的标准是以其是否患病为尺度的，认为不生病就是健康。

随着生产力的发展，人类对生命的认识有了提高，开始把人和自然联系起来。健康就是“没有疾病”的观念被逐步改变。我国最早的中医典籍《黄帝内经》中有关于人类疾病的“三因说”，即外因（风、寒、暑、湿、燥、火）、内因（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）及不内外因的病因学说，它和阴阳五行、气血经络、脏腑等其他学说共同构成了中医理论体系。古希腊医生希波克拉底（Hippocrates）认为，健康是指体内四种体液（血液、黏液、黑胆汁、黄胆汁）的平衡，疾病病因不是鬼神，而是人体体液不平衡，并且采用调节饮食、使用药物及其他非巫术的方法来恢复平衡、治疗疾病。从此开始的一个时期内，人们对健康的理解开始关注造成疾病的外在因素，因而对健康概念的理解拓展了。

20世纪，随着慢性疾病和非传染性疾病的增加，人类的疾病谱发生了很大的变化，人们逐步认识到生命状态与自然环境、社会环境以及人本身的生物遗传因素和后天心理行为因素、生活方式等密切相关的联系，应将生命置入“自然—人—社会”这一动态系统中加以综合认识。健康与生理、心理、社会整体关联。

1948年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）在其宪章中提出了人类健康的新概念，即“健康不仅为疾病或羸弱之消除，而系体格、精神与社会之完全健康状态”。这一定义改变了以往“健康”仅指无生理异常现象而免于疾病的观念。1978年，世界卫生组织在世界初级卫生保健（Primary Health Care, PHC）大会发表《阿拉木图宣言》中重申：“健康不仅是疾病或体虚的匿迹，而是身心健康、社会幸福的总体状态，是基本人权。达到尽可能高的健康水平是世界范围的一项最重要的社会性目标，而其实现，则要求卫生部门及社会与经济各部门协调行动。”

（二）健康的标准

1995年，世界卫生组织西太区在《健康新地平线》中提出了健康的三个

主题 生命的准备、生命的保护、晚年的生活质量。前西太区主任韩相泰在前言中写道：“我相信在这一框架内一起工作 我们就能期待 2000 年后的健康新地平线 即自力更生的人将做好准备过健康的生活 警惕地保护其生活环境 继续舒适和安心地生活 直至生命终结。人们不应过早地去世 而应精神饱满、精力充沛地活着 丰硕度岁月 泰然增年华 安详辞人间。”

从上述对健康概念演变的历史回溯，可以看出健康概念的外延和内涵也在不断发展和深化 从人内在的平衡 再到人和环境外在的平衡 从单纯生物因素到生物、心理和社会因素的综合；从一时的健康到整个人生的健康 从个人的健康到社会整体健康 从人类健康到人类和环境共同健康。健康概念更加系统、更加科学。

总之，健康概念的外延和内涵具有时代和文化特征，将随着社会的进步而不断变化发展。如，有的学者将健康概括为身体、智力、情绪、社交、精神健康五个方面。日本学者提出健康就是四快：吃得快，便得快，睡得快，说得快。近年来，有关专家提出 21 世纪是一个大健康时代，“大健康”的内涵是健（包括心理、生理、社会、环境四要素）、寿、智、乐、美、德构成的“人生最佳境界”。不管概念的内涵如何演变，有责任感的当代大学生应取的基本的健康态度是：站在时代和文化的制高点，从生理、心理、社会三个维度去珍惜生命的存在，提高生命的质量，创造生命的价值。用系统发展的观点来确立正确的健康观念，把握正确的健康目标。并深刻意识到：增进健康的目标和发展成才的目标是一致而融合的。个体不但要对自己的健康负责和向社会求得医疗服务，更要在促进他人和全社会的健康方面承担义务。

二、“德润身”，“大德必得其寿”

——析“道德健康”

随着社会的进步和发展 由于灾荒、瘟疫、贫困、生活条件恶劣等引起的各种疾病已大为减少，而现代社会的竞争和快节奏造成的紧张社会环境，给人类带来前所未有的心理压力 随之有关的疾病 如高血压、消化道溃疡、癌症、冠心病、神经障碍等发病率剧增 为此 传统的仅限于生物学上的健康概念已与现代社会不相适应。

（一）道德健康的提出

1989年，世界卫生组织根据现代社会的发展，又将“道德健康”纳入健康概念之中，认为健康的人应当是“身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”，而不仅仅是指没有疾病或身体不虚弱的状态。所谓躯体健康（生理健康）是指机体的组织结构、代谢和功能均处于正常状态。心理健康是指人格完整、情绪稳定、有很好的自控能力、保持心态平衡、自尊、自爱、自信，有自知之明、具有较强意志、和谐的人际关系、对未来有明确的目标、能切合实际地不断进取，有理想和事业的追求。社会适应能力是指人的各种心理活动和行为都能适应复杂的环境变化，为他人所理解和接受；并能主动地适应和改善现实环境。

道德健康是不以损害他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、美丑、荣辱、是非的能力；按社会公认的准则约束、支配自己的言行。强调健康的人，或者希望自己健康的人要注重道德修养，注重精神上的升华。养生必养德，养德就是强调道德健康。养德最基本的是要自觉按社会规则来行事，对自己的思想和行为能自我规范、自我约束。养德的最高标准是具有真、善、美的高尚情操，把培养各种优秀品质作为自己的一件大事且努力一生，不断追求、积极进取。善于调动自身的能动性，做利人类、利社会、利人又利己的事。当一个人在进行自认为对他人、对社会有利的行为过程中，或者当他看到行为给他人、给社会带来有益的效果时，就会体验到一种愉快，这种愉快就叫道德愉快。道德愉快有减轻和消除任何精神痛苦的作用，道德愉快对人有巨大的推动作用，它是信心、勇敢、坚忍不拔和乐观进取等优秀品质的坚实基础。道德健康是人的健康之首，也是社会文明之根。



古今中外名人论道德健康

把道德健康纳入健康大范畴，是有其科学根据的。

● 巴西医学家马丁斯经 10 年研究发现 屡犯贪污受贿罪行的人 易患癌症、脑溢血、心脏病、神经过敏等病而折寿。

● 孔子提出“德润身”、“大德必得其寿”、“仁者寿”、“修以道，修道以仁”等观点。仁 指的是人与人之间同情、友爱的情感。

● 荀子说：“有德则乐”、“乐则能久。”

● 董仲舒指出“养心靠义”高尚的道德、情操可使人心常保愉悦，心理健康长存。“故仁人之多寿者，外无贪而内清静，心平和而不失中正，取天在之美以养其身。”

● 唐代大医药学家孙思邈在《千金要方》中写道：“德行不克，纵服玉液金丹，未能延年”、“道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延。此养生之大旨也。”

● 清代养生家石天基则认为：“善养生者，当以德行为主，而以调养为佐”提出了“常存安静心”、“常存正觉心”、“常存欢喜心”、“常存善良心”，“常存和悦心”、“常存安乐心”等作为养德“要诀”。

所以说，调摄情志、修养德行是保健养生统摄全局的第一大法。这种心理养生可以说是深层次的保健养生。可见，养德、养心与养生息息相关，拥有善良、爱心、淡泊的心境是健康的保证。古今中外养生学家都把“乐善好施”视为养生的灵魂，善良的行为可引发道德愉快，一个人坚信自己活在世上于他人有益，甚至是他人的生活支柱，这就会成为一种精神鼓舞和精神力量。爱心又是一种大好的心理品质，对他人、对社会献出爱心的过程，实现的是自己对他人的帮助，对社会的责任，也会给自己的心理带来一种良性刺激，可转化为生理上的反应，使体内分泌出一种有益于健康的物质。淡泊的心境，使人无烦无恼，心理得以保持平衡，能促进人体分泌更多有益的激素，如酶类和乙酰胆碱等，这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态，从而增强机体的免疫能力，促进健康长寿。

有悖于社会道德准则的行为会导致紧张、恐惧、内疚等种种不良心态，食不香，睡不安，惶惶不可终日。这种精神负担必然引起神经中枢、内分泌系统的功能失调，干扰各种器官的正常生理代谢过程，削弱免疫系统的防御能力，最终在恶劣的心境重压和各种身心疾病的折磨下，或早衰、或丧生。

君子坦荡荡，小人常戚戚。为了您的身体健康，请关注并提高您的道德

修养水平吧。

尽管人的心理或精神、体格健康的标准因社会、时代、文化、传统、民族、种族的不同而差异很大，但是以下三条原则是衡量精神健康的共同标志：即自我控制的能力、正确对待外界影响的能力以及保持内心平衡和满足状态的能力。

世界卫生组织关于健康新概念的定義，不仅包括人的生物学上和精神上两个方面的健康状态，而且把健康概念扩展到一个人的社会相互影响的质量，把人物身心、家庭和社会生活的健康状态均包括在内。在世界卫生组织的推动下，健康的新概念在全球得到了传播并日益为人们所接受。全世界已公认健康是社会进步的一个重要标志和潜在动力，促进健康不仅是卫生部门的责任，也是教育部门的责任，是全社会共同的责任。

（二）健康新标准

那么，21世纪的健康新标准应该是什么样的？

1. 生理健康要“五快”

(1) 说得快 语言流利 表达准确 说明头脑敏捷 心脑功能好。

(2) 吃得快 胃口好 不挑食 说明消化功能好。

(3) 走得快 行走自如 活动灵敏 说明精力充沛 躯体状态好。

(4) 睡得快 入睡快 睡得好 醒后头脑清醒 精神饱满 说明中枢神经系统功能良好。

(5) 便得快：大小便通畅，说明消化、泌尿系统功能正常。

2. 心理、社会适应能力、道德健康要“三好”

(1) 良好的个性 性格温和 情绪稳定 意志坚强 感情丰富 胸怀坦荡，豁达乐观。

(2) 良好的处事能力：看问题客观，自控能力强，能适应复杂的社会环境变化。

(3) 良好的人际关系 能保持正常的人际关系 能与人为善 助人为乐，受到他人的欢迎和信赖。

倡导建设节约型社会，构建和谐社会。没有健康，和谐也无从谈起。有专家对健康新标准有这样的总结：“健康快乐 100岁，天天都有好心情，60岁以前没有病，健健康康离退休，80岁以前不衰老，轻轻松松 100岁 自己

少受罪 儿女少受累 节省医药费 造福全社会！”

影响健康的四个主要因素是 环境、生活习惯、卫生医疗服务、遗传因素。环境包括由于微生物和寄生虫这些病原生物作用下致病的生物因素；人们生活和工作环境中接触到的各种物理条件 如气温、湿度、气压、声波、振动、辐射等超过某一限度时影响人体健康的物理因素 天然或合成的化学物质导致中毒的化学因素 以及社会、经济、文化等因素。生活习惯包括饮食、风俗习惯、不良嗜好、交通事故、体育锻炼、精神紧张等。卫生医疗服务指社会卫生医疗设施和制度的完善状况。遗传因素是指控制人的性状并使父辈的一些信息得以传递 或 表达的基因。科学研究表明 基因与健康、与长寿密切相关。目前，人们正在力图破解基因秘密并探索和尝试用基因技术为人类的健康及长寿服务。

四个因素中 环境因素起重要作用 其次为生活方式、卫生医疗服务 遗传因素虽影响较小 但一旦出现遗传病 则不可逆转。这四个因素彼此又有相互依存关系。一个国家人民的健康水平，主要受国家的经济和卫生事业发展的影响，同时还取决于国民的文化教育素质及能否充分利用各种公共卫生设施。只有人人实行自我保健，才能提高全民健康水平。

三、“灰色状态”

——来自亚健康的威胁

医学心理学研究表明，如果长期的精神紧张、压力过大、反复的超限心理刺激及复杂的恶劣情绪得不到及时疏导化解，常年累月，在心理上会造成心理障碍、心理失控甚至心理危机，在精神上会造成精神萎靡、精神恍惚甚至精神失常 引发多种心身疾患 如紧张不安、动作失调、失眠多梦、记忆力减退、注意力涣散、工作效率下降等 并会引起诸如偏头痛、荨麻疹、高血压、缺血性心脏病、消化性溃疡、支气管哮喘、月经失调、性欲减退等疾病。

(一) 心理健康与亚健康的基本概念

1. 心理疲劳

心理疲劳是不知不觉潜伏在人们身边的，它不会一朝一夕就置人于死地 而是到了一定的时间 达到一定的“疲劳量”才会引发疾病 所以往往容

易被人们忽视。当“疲劳量”还不足以引发明显的疾病，而个人又处于身心不愉快的状态时，人就是处于亚健康状态。

2. 亚健康状态

亚健康状态是指人的机体虽然检查无明显疾病，但呈现出疲劳、活力、反应能力、适应力减退、创造能力较弱、有种种自我不适症状的一种生理状态，也称为“机体第三种状态”、“灰色状态”。亚健康介于健康与疾病之间，是一种生理功能低下的状态。又因为其主诉症状多样而且不固定，如乏力、疲劳、失眠、消瘦、食欲不振、肌肉酸痛、胸闷心慌、易激动、易烦躁、没精神或感觉生活没有意义等，也被称为“不定陈述综合征”。亚健康概念的提出在国外比我国早得多，我国是在1996年5月才提出的。在亚健康状态下，人的免疫功能将大大降低。亚健康也往往是一系列疾病的前兆。据统计资料表明，常人眼中的健康者有一半左右处于“亚健康”状态。在我国人群的健康状况分布像个两头尖尖的橄榄球：15%的人是健康状态，称第一状态；15%的人属于疾病状态，称第二状态；其余70%的人都属于亚健康状态，即第三状态。

有关专家认为，亚健康状态各阶段之间的关系就像互相衔接的区间车一样，从健康驶向疾病。其中与健康紧紧相邻的可称作“轻度心身失调”，它常以疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等为主症，但是这些失调容易恢复。它约占知识分子的25%~28%。如果放任这种失调持续发展，可进入“潜临床”状态，此时潜伏着向疾病发展的高度可能。在知识分子中，处于这类状态的超过1/3，且在40岁以上的人群中比例陡增。这种人群存在三种减退：活力减退、反应能力减退和适应能力减退。表现为慢性疲劳或持续的心身失调，常伴有慢性咽痛、反复感冒、精力不支等。知识分子中这类群体比较集中地表现出“三高一低”倾向，即存在着接近临界水平的高血脂、高血糖、高血黏度和免疫功能偏低。在知识分子亚健康人群中，最危险的是有超过10%的介于潜临床和疾病之间，处于“前临床”状态，即指已经有了病变，但症状还不明显，并未求医诊断。这部分知识分子多是那些忽视检查身体、漠视健康的人。

（二）亚健康的主要表现

◇ 人体出现亚健康状态时的主要表现。

1. 心慌不安 惊悸少眠

主要表现为心慌气短、胸闷憋气、心烦意乱、惶惶无措、夜寐不安、多梦

纷纭。

2. 汗出津津 经常感冒

经常自汗、盗汗、出虚汗 自己稍不注意 就感冒 怕冷。

3. 舌赤苔厚 口苦便燥

舌尖发红 舌苔厚腻 口苦、咽干 大便干燥、小便短赤等。

4. 面色灰滞，目周灰暗

面色无华，憔悴；双目周围，特别是眼下灰暗发青。

5. 四肢发胀 目下卧蚕

有些中老年妇女 晨起或劳累后足踝及小腿肿胀，下眼皮肿胀、下垂。

6. 指甲成像 变化异常

中医认为，人体躯干四肢、脏腑经络、气血等信息层叠融会在指甲成像上 称为“甲像”。如指甲出现卷如葱管、相似蒜头、剥如竹笋、枯似鱼鳞、曲类鹰爪、塌同瘰螺、月痕不齐、峰凸凹残、甲面白点等 均为甲像异常 病位或在脏腑，或累及经络、营卫。

7. 经前胸胀 乳生结节

妇女在月经到来前二三天，四肢发胀、胸部胀满、胸肋窜痛。妇科检查，乳房常有硬结，应给予特别重视。

8. 口吐黏物 呃逆胀满

常有胸腹胀满、大便黏滞不畅、肛门湿热之感，食生冷干硬食物常感胃部不适，口中黏滞不爽，吐之为快。重时，晨起非吐不可，进行性加重。此时，应及时检查胃部、食管是否有占位性病变。

9. 体温异常 倦怠无力

下午体温常常 37~38℃左右 手心热、口干、全身倦怠无力 应到医院检查是否有结核等。

10. 视力模糊 头胀头疼

平时视力正常 突感视力下降(非眼镜度数不适)且伴有目胀、头疼 此时千万不可大意，应及时到医院检查是否有颅内占位性病变。

(三) 引起亚健康的主要原因

◇ 引起人的亚健康状态的主要原因。

1. 饮食不合理

当机体摄入热量过多或营养贫乏时，都可导致机体失调。

2. 多种不良习惯

过量吸烟、酗酒、睡眠不足、缺少运动、情绪低落、心理障碍以及大气污染、长期接触有毒物品等，也可出现这种状态。

3. 休息不足

特别是睡眠不足。起居无规律、作息不正常已经成为常见现象。

(1) 对于青少年，由于影视、网络、游戏、跳舞、打牌、麻将等娱乐，以及备考‘开夜车’等，常打乱生活规律。

(2) 成人有时候也会因为娱乐（如打牌、麻将）、看护病人而影响到休息。

4. 紧张程度过高 压力太大

特别是 IT 白领人士，身体运动不足，头脑透支及长久的不良情绪影响。

(四) 亚健康的治疗原则

◇ 亚健康治疗的关键在于：

- 自我调适，消除诱发因素。
- 利用合理多样的饮食摄取营养。
- 千万别透支睡眠；建立动养机制。
- 培养多种兴趣，保持精神旺盛。
- 善待压力，心胸开阔。

一旦频繁出现非疾病原因的头晕头痛、目眩、面红目赤、口干口苦、心悸失眠、记忆力减退、食欲不振、易怒、焦躁等症状时，说明你已过于疲劳，身体需要调整。如果同时伴有性欲降低、性功能衰退，甚至对人生失去信心时，说明你已严重超负荷。这些症状都是身体受不了而传递出来的信号，提醒你该调整自己的生活方式，并且最好到医院检查身体。

四、没有副作用的“保健药”

——心理健康及标准

健康是人类生存和发展的最基本条件，完满康宁的健康状态不仅要讲究生理卫生，还要讲究心理卫生。

(一) 心理健康的概念

那么，心理健康的概念是什么呢？《简明不列颠百科全书》“心理健康与心理卫生”(mental health and hygiene)条说：“心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到最佳功能状态，不是指绝对的十全十美状态。心理卫生包括一切旨在改进及保持上述状态的措施，诸如精神疾病的康复、精神病的预防、减轻充满冲突的世界带来的精神压力以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。”因此，心理健康是指一种持续的、积极发展的心理状况，在这种状况下主体能作出良好的适应，能充分发挥身心潜能，而不仅仅是没有心理疾病。

(二) 心理健康的标准

心理健康有无具体的标准呢？这是一个比较复杂的问题。因为人类迄今还难以像检查躯体健康那样检查心理健康。躯体健康与否可以通过体温、脉搏、血压、心电图、肝功能等一系列科学客观的检查，有完整、清晰、科学的客观数据作标准，健康与否，结果一目了然。而心理学是一门古老而年轻的、发展中的学科，许多心理现象和规律尚处于未知或知之不多阶段，同时又受不同的社会文化背景、民族特点、经济水平、意识形态、学术思想导致的不同认知体系、价值观念的影响，致使迄今尚无被世界各国、各民族公认的科学的标准体系。但是半个多世纪以来，世界各国的心理学家从不同角度对此进行了积极的、有益的探索，提出了许多观点，心理健康的几个基本特征已被公认。

1. 具有智力正常

智力是人的注意力、观察力、记忆力、想像力、思维力和实践活动能力的综合，是大脑活动整体功能的表现，而不是某种单一心理成分。智力正常是一个人生活、学习、工作的最基本的心理条件。虽然目前还没有发明出完善的智力测定和全面衡量大脑功能的科学方法，但已有不少国际公认的智力量表具有相对科学性和实用性，例如美国的韦克斯勒（1943年）发明的智力测验和法国的比内·西蒙（1908年）推出的智力量表。

根据世界卫生组织规定，正常人包括青少年和儿童在内，其智商必须在85以上（韦氏儿童智力量表规定智商在80以上）这是智力正常的最低要求；70~79是智力缺陷的范围，已属心理缺陷；70以下则属于低能，在心理

疾病范畴 智商超过 130 为智力超常，但亦属心理健康范畴。

2. 具有较好的社会适应性

社会适应性是指个体能够根据客观环境的需要和变化，通过不断调整自己的心理行为和身心功能，达到与客观环境保持协调的和睦状态。以下三个“具备”是“较好的社会适应性”的体现。

(1) 具备适应各种自然环境的能力。任何一个心理健康者尤其是青年人，为了某种需要，应该具备在各种自然环境中生存的能力。

(2) 具备人际关系的适应能力。正确对待、处理和协调好各种人际关系，是衡量和判断社会适应性的核心和关键因素，是心理健康的重要标准之一。

(3) 具备适应不同情境的能力。情境一般是指个人行为所发生的现实环境与氛围，有广义和狭义两种。前者是指社会历史进程、国际形势等；后者是指个体心理行为活动时所处的场所、氛围，接触对象的态度、情绪及期待等，如考核、演讲、比武等场合。狭义的情境要受到广义的情境所制约和影响。心理健康者能够在不同时空和各种情境中调整平衡自己的心理状态，并充分发挥个人心理潜能和优势，取得事业成功。

3. 具有健全的人格

人格是指一个人在社会生活的适应过程中对自己、对他人、对事物在其身心行为上所显示出的独特个性，是一个人具有的稳定的心理特征的总和，又被称为个性（也叫个性心理）。健全的人格是指构成人格的诸要素，如气质、能力、性格、理想、信念、人生观等各方面能平衡、健全的发展。



阿尔波特的人格指标

著名的发展心理学家阿尔波特，从人本主义自我实现的需求出发，提出健全和成熟的人格指标：

- 有自我扩展的能力。健康的成人能够积极广泛地参与社会活动，有许多兴趣爱好。
- 有与他人热情交往的能力。能与他人保持亲密关系，无占有欲和

忌心；有同情心，能容忍与自己在价值观念和信念上有差别的人。

- 在情绪上有安全感和认同感。能忍受生活中无法避免的冲突和挫折，能经得起突然袭来的打击。

- “明白人”。有清醒的自我意识。对自己所有的或所缺的都知晓清楚、准确。理解真实的自我与理想的自我之间的差别，也知道自己与他人对于“自己”认识的差别。

- 有一致的人生哲学。有符合社会规范的、科学的人生观，为一定的目的而生活。

- 在意识形态、信念和生活方面能够对他人产生创造性的推动力。

4. 情绪控制能力和积极向上的主导心境

情绪和情感稳定，能够保持良好的心境。过度的情绪反应，如狂喜、暴怒、悲痛欲绝、激动不已，以及持久的消极情绪，如悲、忧、恐、惊、怒等，可使人的整个心理活动失去平衡，不仅可以左右人的认识和行为，而且也会造成生理功能的紊乱，导致各种躯体疾病。而愉快、喜悦、乐观、通达、恬静、满足等良性情绪，有益于身心健康和调动心理潜能，有利于进一步发挥人的社会功能。因此，保持情绪、情感稳定协调和良好的心境是心理健康的又一重要标准。一位心理健康者能保持愉快、开朗、乐观的心境，对生活 and 未来充满希望。虽然也有悲、忧、哀、愁等消极情绪体验，但能主动调节，同时能适度表达和控制情绪，做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

5. 具有健全的意志和协调的行为

意志是人自觉地确定目标，并支配其行动，努力实现预定目的的心理过程。意志与行为难以分割，没有行为，看不出一个人意志活动的实质，受意志支配和控制的行为称“意志行为”。



衡量意志品质的“四性”

衡量一个人意志品质的高低、强弱、健全与否，取决以下四种心理品质：

● 自觉性。即对自己行动的目的和意义有明确认识，并能主动地支配和调节自己的行动，使之符合于自己行动的目的。自觉性的人既能独立自主地按照客观规律支配和调节自己的行为，又能不屈从周围的压力和影响，坚定地去完成任务。与自觉性相反的意志品质是懒惰、盲从和独断。

● 果断性。它是指善于迅速明辨是非，合理决断和执行的心理品质。

● 自制、自控性。它是指善于促使自己执行已采取的决定，制止和排斥与决定无关的行为，克制自己的负性情绪和冲动行为。

● 坚韧性。坚持自己的决定，为达到目标百折不挠，克服困难。

(三) 心理年龄与生理年龄

每个人都有三个年龄层次，即实际年龄、心理年龄、生理年龄。

1. 实际年龄

实际年龄是指人们的自然年龄，也称生物学年龄。

2. 心理年龄

心理年龄是指人的整体心理特征所表露的年龄特征，与实际年龄并不完全一致。人的一生共经历八个心理时期 即胎儿期、乳儿期、幼儿期、学龄期、青少年期、青年期、中年期、老年期。每个心理年龄期都有不同的心理特点 如幼儿期天真活泼 青少年期自我意识增强 身心飞跃突变 心理活动进入剧烈动荡期 进入老年期 心理活动趋向成熟稳定、老成持重 身心功能弹性降低 情感容易倾向忧郁、猜疑。

3. 生理年龄

生理年龄是指生理发育成长的年龄特点，与实际年龄亦不一定完全一致，如营养不良的人生理发育延迟，也就是生理年龄小于实际年龄。

所谓心理特点符合心理年龄指两方面的标准：个体的实际年龄必须与心理年龄、生理年龄相符；个体的不同心理发育期应表现出与该时期身份、角色相符合的心理特征。

在现实生活中，一个人只要基本符合了上述心理健康的特征就可以被认为是心理健康者。如果要在世界上找到完美无缺的符合其中全部内容和条件的人是不多的，正如要在世界上找出一个毫无躯体疾病的“绝对健康”者是非常困难的，因为世界上不存在“绝对健康的完人”。心理健康的那些具体的内容和标准给我们提供了相对的、可比较的概念，给我们指明了提高

心理健康水平可操作、可努力的方向。我们每一个人只要在现有的基础上作出努力，都可以使自己的心理健康水平向更高层次跃升，以不断发挥自己的心理潜能。

五、学生成长的“冷面杀手”

——心理发展特点及障碍调适

大学生精力旺盛、思想活跃、感情丰富、求知欲强，但由于生活阅历单一和在经济上依赖父母，许多大学生的心理成熟水平与生理成熟水平并不一致，他们的特殊身份也使其心理较其他同龄人更为复杂，心理冲突更为频繁。

（一）心理学发展的基本特点

1. 心理发展是一个连续不断前进的过程，每种心理过程和个性心理特征都是逐渐地、不断地向高水平发展的

心理发展都有一定的顺序性。如人的思维发展是由直觉行动思维到具体形象思维，进而发展到抽象逻辑思维。心理发展又是一个从低级到高级，从简单到复杂，从旧质到新质的不断变化和完善的过程。随着新质的出现，心理发展已达到了一个新的更高的阶段，所以，心理发展也表现出阶段性。两个相邻阶段既相互区别又相互联系。

2. 每个人的心理过程和个性特点的发展进度与达到成熟水平的时期并不完全相同

如有的人的心理过程和个性心理特征发展较快，在较早的年龄阶段即已达到较高的发展水平；有的人则发展较慢，到较晚的年龄才达到较为成熟的水平。这表现了人的心理发展的不平衡性。人的心理发展是按照一定的规律和顺序进行的，有着统一的发展趋势，但每个个体的心理发展是互不相同的。如同是一个年龄阶段的学生，有的思维能力很强，有的思维能力很弱。

3. 大学生心理活动的两重性

心理发展的一般特点涵盖人类的全部，而具体到某一类人群，如大学生又有不同于一般的独立特性，表现为心理活动的两重性。

(1) 独立与依赖的两重性。从中学升入大学，由于环境的变化、教育的特点及身心渐趋成熟等因素，自主或不自主的独立意识明显增强，独立学习、思考、生活及处理问题的能力得到培养，个人的才能得以展示。但由于经济尚未独立，尚未涉足社会，知识和能力在学习及培训之中，往往被现实社会发生的许多复杂问题束缚，容易产生依赖思想，甚至退却。

(2) 理想与现实的两重性。由于大学学习及生活的封闭性，学习现代理论多，接触社会少，大学生自我意识中理想与现实差距很大。随着知识的积累，知识面及眼界的增宽，思维和智能的发展，以及青年人天生具有的丰富想像力，加之社会上某些不正常诱惑引导，使大学生产生超前的幻想，跃跃欲试，追求成就急切。这种理想及抱负在现实中如果不能实现，往往产生负面效应。

青年学生带着美好的理想进入大学，起初对周围的一切有新鲜感，随之而来是紧张的学习，独立的生活，并在学习生活和人际交往中出现这样或那样不愉快的事。在成长发育过程中要经历很多挫折，承受相当大的压力，这些挫折和压力往往容易造成人格扭曲、变态，进而导致过激行为的出现，表现为犯罪或是伤害自己。

(3) 求知欲强与识别力低的两重性。大学是学生广泛、深入地汲取知识的时期。这一时期的大学生具有强烈学习知识的愿望，对与专业有关或无关的知识均表示兴趣 精力充沛 思维敏捷 记忆力强 抽象逻辑思维有了较高度的发展，独立思考时思路活跃，表现为强烈的求知欲。这种良好的学习素质，对大学生智能发展及日后成才均有积极意义。但也应该看到，由于对新环境事物敏感、富有猎奇心等特点存在，很容易把自己过去没有接触到但早已过时的错误理论，当作新知识接受，甚至如获至宝，表现出认知结构和思维的片面、表浅及单纯，对真伪识别能力差。这也与知识面窄、社会阅历浅及缺乏实践等因素有关。

(4) 情绪与理智的两重性。大学生对各种新出现的需要，总是强烈地要求得到满足。对于各种需要之间的关系调整，表现为情绪波动幅度减少，“理智用事”多于感情用事。由于大学生自控机制还存在缺陷和感情用事，虽也懂得许多世故道理，但当认识到的道理与当时需要不一致时，往往处理不好情绪与理智之间的关系，以至不能坚持正确的认识而单纯为情感驾驭，事后却为此追悔苦恼。

(5) 性生理与性心理的两重性。大学时期学生的性生理、性机能已达到成熟水平，性意识很强烈。由于我国性教育较薄弱，特别是性心理教育滞后等原因，许多学生没有真正建立起正确而健康的性心理，不能正确而理智地处理与异性间的关系。大学生活远离家庭，无家长约束，获得极大的自由空间，男女交往以至恋爱活动较频繁，期望在学校中寻找或依附于同等学历的好伴侣。实际上这时的学生缺乏生活经验及经济自立基础，性心理的发展因社会化过程推迟而自然处于不够成熟阶段，恋爱终身关系的确定往往多数失败 因失恋导致的失态、失志 因性盲导致的性交往的困惑等问题 必定影响学习。

实例举隅 不该发生的悲剧

● 湖南某大学研究生班的 A 男生，在女友提出与他分手时，一气之下雇了 2 个人将 D 男生用铁丝勒死。

● 武汉某一学生从小就品学兼优，14 岁就被保送到某科学院学习，2002 年就在他上大三的某一天，在图书馆看书时不知谁把他的书包给拿走了，他一气之下顺手也拿了别人的书包，但他还没走出图书馆门就被抓住，因而被开除学籍。

以上两例给了我们一个心理警示：目前大学生自控能力较差，遇事容易冲动，把握不住自己，而从一个极端走向另一个极端。多数是由于思想空虚，对自己的前途和方向看不清造成的，也有的是由恋爱问题和适应不良引起的……据调查资料表明：29.9% 的学生有心理异常的表现。

(二) 心理障碍的概念与表现

那么，什么是心理障碍呢？心理障碍是指影响个体正常行为和活动效能的轻微的心理失调状态。当一个人面临冲突、挫折而不能及时、妥善地解决，就可能由于压力大且维持时间长而引起心理障碍。