●唐 俊 琪

大 学 生 知识与健康

●陕西科学技术出版社●

需要全本请访问 www.ertongbook

目　　录

第一篇

了解大学　适应大学

第一章　大学的起源与架构 …… (1)
　第一节　大学的含义与历史 …… (1)
　第二节　西方大学的内部结构 …… (16)
　第三节　我国大学的层次与结构 …… (24)
第二章　大学教育的本质与目的 …… (32)
　第一节　大学教育的本质 …… (32)
　第二节　大学教育的目的 …… (38)
　第三节　大学教育的内涵 …… (48)
第三章　怎样做一个合格的大学生 …… (52)
　第一节　大学生应当是什么样的 …… (52)
　第二节　调整心态 适应大学 …… (68)
　第三节　发挥潜能 完善自我 …… (78)

第二篇

生理特征　心理特点

第一章　大学生的生理特征 …… (89)
　第一节　形态发育特点 …… (89)
　第二节　生理特征 …… (95)

第二章　大学生的心理特点 …… (96)
第一节　正常的心理标准 …… (96)
第二节　大学生心理特点 …… (97)
第三章　培养健康的大学生体魄…… (106)
第一节　培养科学的卫生习惯…… (106)
第二节　注意合理营养…… (116)
第三节　加强体育锻炼…… (127)

第三篇

心理保健　疾病防治

第一章　健康的概念…… (139)
第一节　健康的标准…… (139)
第二节　影响健康的因素…… (142)
第二章　大学生心理保健…… (147)
第一节　性心理保健…… (147)
第二节　学会人际交往…… (149)
第三节　正视理想和现实的矛盾…… (150)
第四节　学会了解自己…… (151)
第三章　大学生常见心理问题及调治…… (165)
第一节　性心理问题…… (165)
第二节　恋爱心理问题…… (169)
第三节　嫉妒心理问题…… (173)
第四节　自卑心理问题…… (175)
第五节　孤独心理问题…… (177)
第六节　逆反心理问题…… (179)
第七节　挫折心理问题…… (180)
第八节　青春期焦虑症…… (182)

第九节　癔症……（184）
第十节　神经衰弱症……（185）
第十一节　社交恐怖症……（186）
第十二节　吸烟饮酒心理问题……（188）
第十三节　自杀心理问题……（191）
第四章　常见疾病与症状的防治……（195）
第一节　头痛……（195）
第二节　发热……（198）
第三节　咳嗽……（200）
第四节　腹痛……（201）
第五节　腹泻……（202）
第六节　便秘……（203）
第五章　常见传染病的预防和处理……（206）
第一节　流行性感冒……（206）
第二节　流行性脑脊髓膜炎……（207）
第三节　肺结核……（208）
第四节　细菌性食物中毒……（209）
第五节　细菌性痢疾……（210）
第六节　病毒性肝炎……（211）
第七节　伤寒……（214）
第六章　用药知识……（216）
第一节　药物常识……（216）
第二节　合理用药……（219）

写在前面的话

大学生是民族的希望、祖国的未来。随着高等教育大 众化目标的逐步实施，每年有数百万中学生跨进各类大学的校门。然而，当他们进入大学的时候，或心潮澎湃、踌躇满志；或志不遂愿，彷徨茫然。但他们都面临着同样的问题：大学是什么？怎样做一个合格的大学生？回答这个问题并不是轻而易举的，也不是三言两语能表述清楚的。

笔者在多年的德育教育工作中发现，很多大学生，对上网交友、时尚都很熟悉，对球星、歌星知之甚多，对世界知名大学如哈佛、麻省理工十分仰慕，而对我国大学的了解，大约限于一本、二本、专科这样的概念。对大学教育的基本内涵、目的等略知一二，而对通过大学学习是为了取得社会准入证有较多的认同，但对怎样取得一个合格的准入证不甚了了。这就给我们提出一个问题：应当使同学们更多地了解大学，从而更好地适应大学，奠定读好大学的思想基础。

事实上，大学有许多关于大学的学问，这种学问与所学专业有许多联系，但又有较大的区别，它基本上是一个通用的知识。我国的教育方针是使受教育者在德、智、体、美诸方面都得到发展，而德育居首位，这是很有道理和哲理的。因为一个大学生，无论你学习什么专业，将来从事什么工作，首先要学会做人，学会做一个高素质的人，一个尽可能完美的人，这样的人才可以成为更多专业知识的载体，即所谓“厚德载物”。关于这一点本书有较多的论述。

要做一个合格大学生，身心素质十分重要。就我国目前的教育制度而言，虽然一再强调素质教育，但应试教育和精英教育的特

需要全本请访问 www.ertongbook

征仍十分明显，加之很多家庭都是独生子女，因此，学生在中学阶段的主要目标是高考，而进入大学后有相当一部分又将目标定位为考硕、考博，为了就业的需要，还有许多证书类考试。显然，这些都是由于社会发展的需要而进行的，但与此同时存在的问题是许多学生身体素质不高、心理素质脆弱，许多心身疾病都有可能发生，最终又影响了专业课的学习，书中用较多篇幅论述了这方面的知识，可以作为参考。

成长为一名合格的大学生是很不容易的，因为人们对大学生们寄予了太多的期望，大学生自身也认为置身科学高地，于是就会有许多关于社会心理等方面的矛盾发生。当我们认真面对这些现象和问题时，会感到德育教育对学生的健康成长是多么的重要。

让大学生了解大学，适应大学，保持良好心态，保持健康素质是本书的出发点和归宿点，但愿良好的愿望能够变成现实。

唐俊琪

2004 年 3 月于陕西中医学院

教育选人的一种形式。我国第一个大学，是在汉武帝时，由公孙弘为相，发起组织，招收学生所设立的太学，这所太学，就是今日国立大学的起源，不过在设立之初只有五个教授，五十个学生，也就是所谓五经博士，至纪元后一百多年，王莽篡汉时，这个太学不仅建筑扩大了，而且学生人数也达到一万人，光武中兴时的许多政坛人物，多是出自这所太学，到第二世纪，这所太学的学生已发展到三万多人，比当今之哈佛、哥伦比亚等，毫无逊色。最可惜的，是当时政治腐败达于极点，因此许多的太学生，就开始批评政治，进而干预，结果演成党锢之祸，使太学蒙受影响。其后各代虽也有太学，但没有多大作用，到最后太学生可以用钱捐买，因此，就不成为太学了。此外汉代也有私人讲学，其学生多少不等，有的三五百，有的两三千，这可以说是私立大学的起源，如郑玄所创者，即是一个很好的例子。

自纪元 200 年郑玄逝世，至 1200 年朱熹逝世，在这一千年中，中国的学术多靠私人讲学传授阐扬，不过因政治问题，常受到压迫。虽然环境如此，但私人讲学并没有因此而中辍，而且仍旧成为传播学术的重要基础，如历代的书院，与学派的盛行，都是实例。

中国的高等教育虽然发达得很早，但是不能延续，没有一个历史悠久的学校，比起欧美，就显然落后了，即使新兴的国家如菲律宾，也有三百多年历史的圣多玛大学，美国的历史只有二百余年，而美国的大学如哈佛、哥伦比亚等，都有三四百年的历史，至于欧洲，尤其古老，如意大利就有一千年和九百多年历史的大学，英国牛津和剑桥历史也达到八九百年，有几百年历史的大学，在德法等国也为数不少。

我国近代社会一直处于封建半封建条件下，社会生产活动以农业为主，而大部分的农业生产又是靠天吃饭，所以对自然科学的人才需求并不强烈，即使对关乎人类健康的医学教育，也都长期处于一种师带徒的低水平教育状态。相反，对有知识的社会管理者的渴求却是最高统治者的真实愿望，于是便有了“学而优则仕”的

社会思潮，即接受教育的目的，就是为了当“官”。到了清朝末年，皇室深感世界文化冲击之影响，尤其是谭嗣同等一批留日维新派的崛起，给中国高等教育吹来一股洋风。特别是教育总长蔡元培先生出任北大校长起，中国的高等教育始走上正轨，才有了正规高等学校教育。北京大学的办学思路和方向开创了中国高等教育既重人文，又重理工的先河。驻华洋人和教会又着手组建了清华大学，并以理工、电气、水利等专业为主。几乎与此同时诞生的北京师范大学以师范类教育为宗旨，天津大学以化工等专业为特色，交通大学以机械动力类专业为优势，同济大学以桥梁建筑专业为主导等等，中国的高等教育才有了一个具有现代大学特征的初步规模。虽然清末和民国初年的大学教育仍然属于专家治校，大学被称为“象牙塔”，但学子们的忧国忧民意识尤为强烈。最突出的是1919 年的“五四运动”，在我国近现代史中具有十分突出的意义。多灾多难的中华民族在抗日战争中，仍坚持进行高等教育。20 世纪 30 年代，由清华、北大、东北大学等校部分学科组成的西南联大，在抗日烽火中，在十分简陋的校舍里，仍然坚持教学和研究工作，后来获得诺贝尔物理学奖的杨振宁教授等人便是西南联大的毕业生。爱国华侨陈嘉庚先生在厦门建立的集美学院，爱国知识分子陶行知先生在重庆创办的行知学校等，都是“知识救国”思想支配下的硕果。中国共产党领导下的抗日救国阵线，也十分重视高等教育，为部队培养干部的抗日军政大学，延安鲁迅艺术学院，被称为“窑洞大学”，虽然条件十分简陋，但由于聚集了一大批确有真才实学的知识分子，其教育质量仍是很高的。这一时期培养的大学生成为后来建国及发展高等教育的栋梁之才。

建国以后，特别是 20 世纪 50 年代，我国的高等教育有了快速的发展，高校总数达到数百所。而 60 年代由于自然灾害和文化大革命，又有一批高校停办或停止招生。70 年代初高等学校直接从工人、农民、解放军中招收学员，70 年代末粉碎“四人帮”集团后又恢复了高考制度。从此，中国的高等教育获得较快的发展，在校学

“文化大革命”中几乎完全脱离了世界高等教育发展轨道，结果不仅使中国高等教育丧失了宝贵的发展机遇，也使我国高等教育受到了相当严重的破坏。拒绝高等教育的国际化，使中国高等教育失去全球高等教育发展的参照体系并陷入盲目性，这种教训是相当深刻的。②中国高等教育从先学德国、日本，后学美国，再到学习前苏联的高等教育模式，由于一直坚持国家主义的办学理念，致使中国高等教育国际化很难有实质性的进步，使中国高等教育完全屈从于国家政治需要，优质人才培养困难。我国高等教育至今仍为如何培养社会需要的适应国际和竞争的高素质人才所困扰，仍然在教学方法、教学形式、教学管理、师资培养方面受到各种传统文化和传统教育的制约。③中国高等教育从起步至今已有一百年的历史，但高等学校的管理体制改革难以深入，很难有实质性的突破，主要表现在学校内部学术权力和行政权力的冲突和矛盾成为中国高等教育管理上的死结，致使高等学校的行政色彩浓厚，高校的办学自主权难以得到行使，很难对社会需要作出灵活有效的反应，不断地在“管而死、放而乱”的怪圈中兜圈子。这种管理体制使中国高校难以和国际高等教育实现接轨，也使中国高校的国际化步伐迈得相当缓慢。④中国高等教育一百年来可以说是一种最典型的精英式教育，高等教育的毛入学率一百年来从未突破 10% 这一大关，长期停留或徘徊在 1%～3%之间。只是在改革开放以来，经过 20 年的努力，并且是在强有力的行政干预之下，中国高等教育的发展规模才以跃进和突变的方式到 20 世纪最后一年，即 2000 年才勉强实现了 10.5%左右的高等教育毛入学率的目标，到 2003 年则达到 15%以上。这种强制扩大规模是在国家行政干预下实现的，而且引发的问题相当多，至今无法较好地妥善解决。究其根本原因，一是中国人口基数大，尤其是农业人口比重很大，是一个典型的由农业国向工业国过渡的国家；二是经济、文化、教育发展相对落后，远远不能满足社会发展和人民希望接受高等教育的需要；三是中国百年来对高等教育的社会功能和社会地位认识

不足，把接受高等教育看作是一种特权、一种消费，看作是一种为国家政治需要服务的上层建筑，而没有认识到它是一种对经济发展有巨大作用和提升国家综合国力的强大武器。导致国家对高等教育的投资偏低，使高等教育长期贫血。

认真分析中国高等教育百年历史进程中的坎坷，是因为我们一方面不了解或看不清高等教育国际化的本质特征，过于坚持学习某一国高等教育模式，而不是主动将自己本国的高等教育融入到国际大环境中，没有清醒地认识高等教育国际化并把握其发展趋势所致。从漫长的教育发展历史和不同社会发展形态过程中考察，尽管教育的性质在不同阶级社会中形态表现得不一样，但教育从古至今都是培养人的一种社会活动。教育这一特性，为各国教育的合作和交流奠定了理论基础。驱使各国互相借鉴和学习别国教育之长，通过教育交流传播本国教育观念、教育制度。中国近现代建立具有现代意义的高等教育以及改革开放大量外派留学生清楚地说明了这一点。

随着国家出现，各国按照自己的需要和利益，建立了富有本国文化传统和特色的教育制度，形成了千差万别的教育体制和教育目标。但目前也出现了教育国际合作与国际交流越来越频繁的国际趋势，有人将之称为教育国际化。教育国际化的出现是多种教育内部和外部原因促成的，是世纪交替之际各国教育发展与改革的一个重要趋向，也是教育面向世界，把本国教育融入到国际教育的一种活动过程，其目的是使本国教育活动更具有世界眼光，适应当前经济全球化、科学技术全球化的发展重要。

二、西方大学教育的发展历史

公元 390 年，古希腊的智者苏格拉底在吕克昂建立了一所学校，主要向年轻人教授修辞学和数学。几年之后，苏格拉底的弟子柏拉图在阿卡德米也建立了一所学校，专门教授哲学。这些教学活动，就是古代大学的雏形。世界上最古老的大学迄今还存在的

有公元 859 年创立的摩洛哥非斯城的加鲁因大学，970 年创立的开罗爱资哈尔大学等。

人们在追溯现代高等教育的源头时，一般都是从中世纪的欧洲大学开始的。正如《西方教育史》中所说："确定大学起源的确切日期是不可能的。理由很简单，最初大学的形成经历了一个相当长的时期。至多可以说，约在 12 世纪的某个时期，学生们开始大量地从不同地方成群地涌进某些城市。这些城市的学校，在某些像医学、法学或神学等特别科目的教学已享有声望。其中一些城市比其他地方更幸运地拥有优秀教师，或者由于地理位置有某种特殊而受到偏爱，成功地保持了吸引力。这些城市的学校把自己组织成永久性的机构，具有能保证教师和学生的管理机制，从城市当局和基督教会赢得明确的承认。"欧洲最早的大学建于 12 世纪，具有代表性和影响较大的有意大利萨莱诺大学、波隆那大学、法国巴黎大学、英国牛津大学等。

根据管理体制的不同，中世纪大学通常被分为两大类：一类是以波隆那为代表的"南方型"大学，另一类是以巴黎大学为代表的"北方型"大学。前者学校的权力都掌握在学生手中，不论是教师的选聘，学费的数额，还是学期的时限和授课时数，均由学生决定。而在法国的巴黎大学，英格兰、苏格兰、瑞典等北部地区的大学，则由教师掌管学校事务。"大学"(University)一词的原意是，为了互助和保护的目的，仿照手艺人行会的方式组成的教师或学生的团体(协会)。这种群体组织活动的一个主要特点是：教师或学生的团体在互助和保护自身利益的前提下，作为一个社会组织同社会各方面发生联系。考虑到当时大学与城市当局之间存在不同程度的对立，保持与外界关系的协调显得更为重要。因此，每所大学都要尽力获得官方的认可，有时这种认可来自权力极大的罗马教会。

学校的生存和发展，除了需要当局承认外，还要有某种吸引力，把教师和学生聚集到一起从事学术研究和交流。S. E. 佛罗斯特在解释形成意大利大学吸引力的传统时列举了三种力量：一

是由罗马时代传下来的市政修辞和法律学校，它的贡献是把研究法律当成一门科学；另一个是一些修道院学校，它们关心神学和正经法典；第三个是大教堂学校，它们努力讲授文科。这些教育力量组织起来形成大学，提供与文科、法律、医药和神学相关的职业训练。

对教师而言，具有吸引力的因素还在于学校能为他们提供各种利益和方便，并能保护他们的各种权利。而要吸引学生，除了提供某些利益并加以保护外，还需要有学识渊博的教师。比如当时意大利的波隆那大学的著名，相当程度上应归因于欧内乌斯(Irnerius)。他既是一位非常著名的法学家，又是一个颇具魅力、才华横溢的教师。另一方面，当时的医学和法学因为社会对医生和律师的极大需求而成为热门学科。这些学科的兴盛不但带动了从事相关学科教授的教师的社会地位的提高，而且也使拥有这些学科的大学声誉日盛。波隆那大学正是因为在法学研究方面成绩卓著而闻名欧洲的。

中世纪大学兴起的另一个重要因素是大学灵活的入学标准。一些著名的学校正是借此而召集到来自各国的青年学生。大学的一些管理措施还未纳入正规，尚未形成一套完整的制度。拿教师资格的认定来说，在波隆那，只要能招到学生，任何学者都可进行教学。

中世纪大学教师的主要组织形式是“系”或“教授会”。这是按教师所教学科而形成的教师组织。在波隆那大学，1200 年前后出现医学和哲学两个“系”。在巴黎大学“系”的组织形成于 13 世纪后期。中世纪大学更为重要的组织机构是学院。最早的“学院”出现在波隆那大学，但当时并不作为教学机构，而仅是为解决学生住宿。几个或更多的已获得文学学士学位的学生，住在一个旅店或别的地方，由教师对其进行学业辅导，以获得硕士学位，这便形成一个“学院”。最早真正作为教学机构的学院是巴黎大学的索邦学院(创建于 1258 年)。中世纪大学中一般设有四个学院，即文学

院、法学院、医学院和神学院。其中文学院为一个预备性机构，这为学生进入其他三个学院做准备。而神学院的地位则是最高的。此时，学院的重要职能是授予学位。个别的学院（如法律、艺术）由院长主持，而若干学院的组合（大学）则由大学副校长或校长主持，院长、校长或副校长主要由他们的教师同行根据资历来指定，基本上是一种荣誉头衔，被看作是具有特别名称的教师而不是“管理者”。在作出决策时，他们只是作为学院（校）的教学人员参与。

大学进行长期的争取自主的斗争，最终从教会和世俗封建主那里获得许多特权和豁免权。大学成为惟一被允许进行教学的权威机构，但教会在批准教学人员资格上仍拥有“专利权”。最初大学的特权主要是罢课权和迁徙权，以后特权的范围逐渐扩大，包括免除兵役、免税等。其中最重要的特权是“内部自治”，据此，当大学教师与外人发生诉讼时，由大学教授审理案件。当时，这些特权只授予教士和贵族。后来大学进一步摆脱教会统治，另立标准，以世俗权威统治教学，大学开始进入一个自由、科学的世界，大学的具有自主特色的管理方式也得到了进一步发展。

各学校内，教师团体与学生团体的关系一样复杂，有的学校甚至存在严重的对立。一般来说，学术事务受教师协会控制。但有的学校由于教师和学生联合进行抵制，学生协会遂掌握大权，他们迫使教师们完全听从指挥，并按学生官员的命令安排教程，管理班级。没有准假，教师一天也不得缺席，否则，轻者受罚，重者被开除。从长远来看，正是这种悖于大学学术目的的“学生协会”的力量导致了这类大学的衰落。

13 世纪下半叶，城市当局渐渐加入对大学的管理。城市当局保护大学的许多权益，支付教师的薪水，并谋求与学生们的和解，以此来保持大学在社会的声望。由城市当局控制的董事会逐渐取代“学生协会”而成为真正的大学权力中心。当然，在不少大学，师生团体之间的对抗一直较小，大学内部的管理，大学与外界的各种关系协调都是由教师协会负责的。某些大学在与外界交往中甚至

享有独立的司法权。就总体而言,在行政、学术、经济、法律诸方面中世纪大学均享有很大程度的自治权。

大学管理组织机构在发展过程中,开始形成一种新的学习管理制度,这便是最初的学位制。

教师行会的功能,除了保护自身利益外,还有权决定本职业的标准和保证学生的学习质量。教师行会制定并严格执行入会标准。当一个应试者考试成绩优秀,领取公约和表示他身份的学者帽及证书时,他就是硕士。开始所有获得教师行会资格的人一律称硕士,在少数学校中,文科教师称硕士,法学、医学、神学教师称博士,后规定较高级的教师称博士,较低级的教师称硕士。这就开始了学位制。教师行会也招收处于学徒等级、有志成为行会正式成员的青年人,这些人被称为新手或学士。但直到 13 世纪,学士才成为社会认可的学位。

中世纪大学制定了上述这些学位的标准,包括一些要读的书,参加规定数目的演讲,出席规定数目的学术讨论。学生学习若干年后,成为一名实习教师,再研习若干年,便可向教师协会或司法当局和教会官员申请教学特许证,并由他们的教师介绍给教师协会,作为教师队伍的候补人。当然,除了讲授一定的课,学生还要通过学者主持的一些考试。假如通过,就被授予相应的学位(硕士或博士),并呈请教会方面的权威批准。在此期间,硕士和博士没有程度的区别,只在仪式上有所区别:硕士考试不公开,合格者发给证书获得教学资格;而博士考试则是公开进行的,有隆重的仪式。

一所大学的功能价值主要体现在它的学术研究与教学活动中。中世纪大学的学术研究值得谈论的地方并不多,不过它的教学活动不论是内容、方法还是形式,都对后来高等教育的发展具有深远影响。

中世纪大学的教学活动的内容主要体现在当时的课程安排上。13 世纪大学的文学院课程的基础是经过修改的“七艺”(即文

需要全本请访问 www.ertongbook