

免费提供
精品教学资料包
服务热线: 400-615-1233
www.huatengedu.com.cn

大学生卫生健康与 艾滋病防治教育

DAXUESHENG WEISHENG JIANKANG YU
AIZIBING FANGZHI JIAOYU

大学生卫生健康与艾滋病防治教育

+ 主编 贺明华

大学生卫生健康与 艾滋病防治教育

DAXUESHENG WEISHENG JIANKANG YU
AIZIBING FANGZHI JIAOYU

+ 主编 贺明华

ISBN 978-7-5679-2164-1



9 787567 921641 >

定价: 48.00元



中国协和医科大学出版社



中国协和医科大学出版社

大学生卫生健康与 艾滋病防治教育

DAXUESHENG WEISHENG JIANKANG YU
AIZIBING FANGZHI JIAOYU

✦ 主 编 贺明华
副主编 魏麟懿 谭晓彬 刘家裕
编 者 (按姓氏笔画排序)
朱 丁 刘家裕 贺明华
谭晓彬 魏麟懿

 中国协和医科大学出版社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生卫生健康与艾滋病防治教育 / 贺明华主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2023. 4
ISBN 978-7-5679-2164-1

I. ①大… II. ①贺… III. ①大学生—健康教育—高等学校—教材 ②大学生—获得性免疫缺陷综合征—防治—高等学校—教材 IV. ①G647.9 ②R512.91

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 035182 号

大学生卫生健康与艾滋病防治教育

主 编: 贺明华
策 划: 曹晓旭
责任编辑: 杨小杰
封面设计: 刘文东

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京市东城区东单三条 9 号 邮编 100730 电话 010-65260431)
网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 三河市骏杰印刷有限公司

开 本: 850mm×1168mm 1/16
印 张: 14.25
字 数: 360 千字
版 次: 2023 年 4 月第 1 版
印 次: 2023 年 4 月第 1 次印刷
定 价: 48.00 元

ISBN 978-7-5679-2164-1

(版权所有, 侵权必究, 如有印装质量问题, 由本社发行部调换)

前言

PREFACE

《教育部等五部门关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》指出,要“坚持健康第一的教育理念,把全面提升学生健康素养纳入高质量教育体系”。大学生健康教育作为学校素质教育的重要组成部分,目的在于向大学生传授现代健康知识,让他们了解现代健康的内涵,提高自我保健意识,掌握必要的急救知识,尽可能减少危害健康的因素,纠正不良行为习惯,形成科学的生活方式,从而最大限度地提高学习和生活质量。

在人类社会进步的同时,艾滋病问题也日益凸显,威胁着人类的生存和发展。大学生已经成为受艾滋病影响较大的群体,因此,提高大学生对艾滋病危害的认识水平与自我防范能力,把对大学生的预防教育置于优先发展的战略位置,使学校成为艾滋病防控宣传的主渠道、主阵地和主战场,具有极为重要的意义。

本书推荐学时安排见下表。

序 号	内 容	学 时
1	绪论	1
上篇 大学生卫生健康		
2	心理与健康	3
3	运动与健康	3
4	行为与健康	3
5	生殖与健康	3
6	大学生常见疾病的防治	5
7	意外伤害与急救	3
8	献血、骨髓移植与器官捐献	2
下篇 大学生艾滋病防治教育		
9	认识艾滋病	3
10	艾滋病的危害、预防及治疗	3
11	积极参与反艾滋病斗争	3
	总计	32

本书根据中华人民共和国教育部、中华人民共和国国家卫生健康委员会的指示精神,结合当代大学生普遍面临的健康问题,系统地介绍了与大学生密切相关的健康知识。全书除绪论和附录外分为上、下两篇:上篇包含心理与健康,运动与健康,行为与健康,生殖与健康,大学生常见疾病的防治,意外伤害与急救,献血、骨髓移植与器官捐献;下篇包含认识艾滋病,艾滋病的危害、预防及治疗,积极参与反艾滋病斗争。

本书在编写过程中,力求体现如下特色:

1. 编写理念新颖 本书力求融入新思想、新理论、新内容、新项目和新方法,以实现大学生全面、和谐发展。同时,本书结合思政内容,把立德树人作为教育的根本任务。

2. 以实用性为主 本书牢牢把握以学生为中心、以学生为主体、以实用为主导的宗旨,力求结合学科实际、学生实际和教学实际,做到与学生在校生活、学习、工作过程中所面临的问题和困境紧密联系,覆盖学生在校期间应学习与掌握的健康知识及技能。本书结构严谨、逻辑性强、体系完备,致力于学生综合能力的培养和提高。

3. 深入浅出、通俗易懂 书中对各种常见疾病进行了深入浅出的介绍,为知识水平、知识结构参差不齐的各类学生提供了必要的健康知识和科学的应对方法,并使他们在实际生活中能够简单掌握和运用。

4. 与大学生实际需求紧密衔接 本书的编写遵循教学规律和人才培养理念,能够满足教学需求和大学生需求。本书反映了学科特有的思维方式,可为学生答疑解惑,引导他们积极向上、奋发进取,培养健康的生活方式,从容应对各种挑战,具有良好的引导和教育作用。

本书由湖南高速铁路职业技术学院贺明华任主编,鞍山职业技术学院魏麟懿、赣南医学院第一附属医院谭晓彬、深圳市大鹏新区南澳人民医院刘家裕任副主编,无锡学院朱丁参与编写。

由于编者水平有限,加之编写时间仓促,书中难免存在不足之处,敬请广大读者批评指正。

贺明华

2022年3月

目录

CONTENTS

绪论 1

- 第一节 健康的概念 1
- 第二节 影响健康的主要因素 4
- 第三节 卫生健康教育的概念及意义 7
- 第四节 开展大学生健康教育 8

上篇 大学生卫生健康

第一章 心理与健康 13

- 第一节 心理健康概述 13
- 第二节 影响大学生心理健康的因素 16
- 第三节 大学生常见心理问题及自我调适 19
- 第四节 大学生常见心理疾病及其防治 23
- 第五节 心理咨询 31

第二章 运动与健康 36

- 第一节 科学运动 36
- 第二节 体育锻炼中常见的生理反应及处理 42
- 第三节 常见运动性损伤及其急救处理 45

第三章 行为与健康 51

- 第一节 日常起居与健康 51
- 第二节 吸烟的现状与危害 57
- 第三节 大量饮酒的危害 61
- 第四节 网络成瘾的危害 64
- 第五节 吸毒的危害 66

第四章 生殖与健康 72

- 第一节 生殖系统的结构与功能 72
- 第二节 生殖卫生与保健常识 77
- 第三节 大学生婚前性行为 80
- 第四节 常见性传播疾病及其预防 83

第五章 大学生常见疾病的防治 89

- 第一节 常见疾病的症状及临床意义 89
- 第二节 常见内科疾病 95
- 第三节 常见外科疾病 103
- 第四节 常见皮肤科疾病 108
- 第五节 常见五官科疾病 110
- 第六节 常见生殖系统疾病 122
- 第七节 常见传染病 127
- 第八节 新型冠状病毒感染的校园防治 138

第六章 意外伤害与急救 144

- 第一节 意外伤害概述 144
- 第二节 现场救护的一般原则 146
- 第三节 外伤救治的基本技术 147
- 第四节 心肺复苏 151
- 第五节 常见意外事故伤害 153

第七章 献血、骨髓移植与器官捐献 166

- 第一节 献血 166
- 第二节 骨髓移植 170
- 第三节 器官及遗体捐献 172

下篇 大学生艾滋病防治教育

第八章 认识艾滋病 177

- 第一节 艾滋病与艾滋病病毒 177

第二节	艾滋病的起源与传播	178
第三节	艾滋病的症状	181
第四节	我国艾滋病流行现状	182
第九章	艾滋病的危害、预防及治疗	188
第一节	艾滋病的危害	188
第二节	艾滋病的预防	189
第三节	艾滋病的治疗	190
第十章	积极参与反艾滋病斗争	193
第一节	艾滋病自愿咨询检测	193
第二节	关爱艾滋病患者	199
参考文献	203
附录 A	《艾滋病防治条例》	204
附录 B	《中国遏制与防治艾滋病“十三五”行动计划》	211
附录 C	《遏制艾滋病传播实施方案(2019—2022 年)》	217



绪 论

在当代社会,人们的生活水平日益提高,科学技术迅猛发展,人才竞争日益激烈,大学生不仅要具备专业理论知识和技能,还要有健康的体魄和健全的人格。古希腊哲学家赫拉克利特(Heraclitus)曾说过:“如果没有健康,智慧就难以表现出来,文化就无从施展,力量就不能战斗,财富变成废物,知识无法利用。”党的二十大报告指出“人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志。”可见,从古至今,任何时代和民族无不把健康视为美满人生的前提。同时,健康也是最宝贵的资源,是经济发展、社会进步和民族兴旺的保障。因此,为了使大学生成为更加优秀的人才,各高校开展健康教育课程刻不容缓。了解日常健康的科学知识和常见疾病的防治方法,养成科学、文明的生活习惯是大学生健康教育的基本要求。

第一节 健康的概念

健康是一个发展的、动态的概念,随着社会的不断进步而被赋予更多的要求和内涵,人们对健康的理解也在不断深化。

一、健康新概念

在不同社会时期的不同医学模式下,人们对健康有着不同的界定。20世纪初,《不列颠简明百科全书》对健康下的定义为:“没有疾病和营养不良及虚弱状态。”而在现代健康观念中,健康是一个极具时代特征的整体观念,并伴随着社会经济和科技文化的发展及医学模式的转变而被赋予了新的含义。

1948年,世界卫生组织(World Health Organization, WHO)在《世界保健大宪章》中提出:“健康不仅是身体没有疾病和免于虚弱,还要有完整的生理、心理状态和良好的社会适应能力。”1978年,世界卫生组织在世界初级卫生保健大会上所发表的《阿拉木图宣言》中进一步明确了健康的定义:“健康是身体上、心理上和社会适应的完好状态,而不仅是没有疾病和虚弱。”1990年,世界卫生组织又在此基础上将道德健康纳入了健康的定义中。由此可见,发展的、动态的健康概念将逐渐被赋予环境、职

业、智力、情绪等越来越多的新元素。

二、亚健康

亚健康状态是不断变化发展的,既可向健康状态转化,又可向疾病状态转化。向疾病状态转化是亚健康状态的自发过程,而向健康状态转化则需要个体自觉地采取防范措施。

(一) 亚健康的概念

亚健康的概念于 20 世纪 80 年代中期由苏联学者布赫曼(N. Berhman)提出。所谓亚健康,是指处于健康与疾病之间的一种过渡状态,即机体在各种不良刺激下发生了心理、生理方面的异常变化,但未达到明显的病理性反应的程度,也就是从健康到疾病的一个量变到质变的积累阶段。在临床上,亚健康主要表现为乏力、疲劳易倦、焦虑烦躁、失眠多梦、食欲差、便秘、口苦、经常感冒、口腔溃疡、性功能下降等。

引起亚健康的原因有很多,其中最常见的是:当今快节奏的社会生活、激烈的社会竞争和繁多的社会信息刺激造成个体过度劳累,长期处于紧张、不安、担忧、焦虑、郁闷等不良心理状态。此外,吸烟、嗜酒、缺乏锻炼、睡眠不足、营养失衡等也会造成亚健康。



图文
疲劳综合征

知识链接

亚健康状态

世界卫生组织又将亚健康称为第三状态,虽然医疗仪器检验出的结果为阴性,但人体仍有各种各样的不适感觉。在亚健康阶段,人体虽无明确的疾病表现,但在躯体、心理和人际交往上已出现种种不适应的感觉与症状,从而呈现出活力、反应能力和对外界的适应能力降低的一种生理状态。近年来,国内外的调查结果表明,人群中基本符合世界卫生组织健康标准者仅占 15%,患有各种疾病者占 15%,而高达 70%的人处于亚健康状态。大学生尽管年轻、体质好,但往往不重视保健,加上学习压力较大,生活节奏紧张,除了正常课堂学习外,还要报考相关的职业资格证书,参加各种社会活动,面对比中学阶段更为复杂的社会环境和关系,应对激烈的就业和考研的竞争压力等。因此,有相当多的大学生也处于亚健康状态。预防和纠正亚健康是 21 世纪健康工作的重要内容之一。社会各界应促使大学生真正认识到健康的重要性,使其提高自我保健意识,通过增强抗压能力、保持平和心态、全面均衡营养、培养良好生活习惯和坚持锻炼身体等进行积极的健康干预。

(二) 亚健康的分型

以世界卫生组织四位一体的健康新概念为依据,亚健康可划分为以下 4 种类型。

1. 躯体亚健康 躯体亚健康主要表现为不明原因或排除疾病原因的躯体性症状。自觉不适,但又难以确诊的“不定陈述综合征”;某些疾病的前期临床表现是疲劳、虚弱、周身不适、活动时气促、出汗、腰酸腿痛等,女性还可能出現月经紊乱等现象;难以明确其病理意义的“不明原因综合征”,如更年期综合征、神经衰弱综合征、慢性疲劳综合征等;某种病原携带状态,如乙肝病毒携带状态、结核分枝杆菌(简称结核杆菌)携带状态等;某些临床检查的高、低限值状态,如血脂、血压、心率偏高状态 and 血钙、血钾、血铁偏低状态等;高致病危险因子状态,如超重,吸烟,过度紧张,血脂异常,血糖、血压偏高等。

2. 心理亚健康 心理亚健康主要表现为不明原因的急躁、焦虑、抑郁、担心、恐惧、脑力疲劳、情感

障碍、自卑以及反应迟钝、失眠多梦、注意力不集中、记忆力减退,有时甚至产生自杀的念头。这些症状长期存在便会造成心理疾病,并可诱发心脏病或癌症。心理亚健康的人在对待环境与挫折的反应上,通常更多地表现出消极、被动的倾向。

3. 社会适应性亚健康 社会适应性亚健康突出表现为对生活、工作、学习等环境难以适应,与他人之间的心理距离加大,交往频率下降,人际关系紧张,等等。有研究发现,人们受教育程度的提高,独立意识和自我意识的增强,信息接收来源的广泛、及时和量的扩充,个性发展的多样化,人与人竞争关系的强化、利益冲突的增加,都会导致人际关系淡化。孤独、冷漠、自卑、猜疑、自闭在人与人之间筑起了一道道屏障,这是现代人心理障碍的又一个重要诱发因素。尤其是年龄较大的人更容易患感情综合征和社会不适应症,会产生一种被社会抛弃和遗忘的强烈孤独感。角色的错位和不适应是社会适应性亚健康的集中表现。

4. 道德方面的亚健康 道德方面的亚健康主要表现为世界观、人生观和价值观上存在明显不利于自己与社会的偏差,导致行为的偏差、失范和越轨;道德困惑,缺乏责任感。面对纷繁复杂的社会生活,面对各种以“新”自居的言论和行为,不少大学生陷入困惑和迷茫,对是非、善恶难以分辨,道德观念日趋模糊。例如,考试舞弊在部分大学生心目中不再是那么不光彩的事;恶意拖欠助学贷款事件每年也时有发生;“不求天长地久,但求曾经拥有”的恋爱观致使一些大学生在恋爱中缺乏道德责任感,寻求感官刺激,行为轻率;知行不一,缺乏自律。一些大学生在道德评价上往往采取双重标准,突出表现为以自我为中心,只考虑自己,不乐于助人;只求权利,不尽义务;希望别人尊重自己,却不能以礼待人;对别人要求高,对自己要求低。

（三）导致亚健康的因素

结合大学生的特点及相关因素,造成亚健康的主要原因分为以下几个方面。

1. 学业、就业压力大 大学生学业负担较重,学习压力大,睡眠不足,可导致亚健康。目前,社会就业压力很大,很多大学生又缺乏正确的就业观念,对自己的前途感到很迷茫,产生心理负担,出现亚健康状态。

2. 不良嗜好及生活习惯 大学生的亚健康状态与个人生活习惯等诸多因素直接或间接相关。例如,吸烟、酗酒、熬夜、沉迷网络游戏、饮食不规律、不参加运动等不良习惯都会直接或间接地引发亚健康状态。

3. 心理因素 心理素质的脆弱与个性缺陷是导致大学生亚健康的心理基础,往往引发相应的亚健康状态。例如,当与同学、朋友之间的摩擦没有得到妥善处理时,心理素质差的大学生就会感到焦虑、压抑,久而久之身体就向着亚健康发展。

（四）亚健康的预防

从本质上说,亚健康与不良生活习惯及行为关系密切。大学生可通过以下几点来预防亚健康。

1. 大学生要有健康的心态,不要过分固执和以自我为中心;不要自寻烦恼,面对现实而不想入非非;要宽容和忍让,保持平和的心态。

2. 大学生要养成良好的作息习惯,注意劳逸结合,一般保证每天有 8 小时的睡眠,这样才能消除疲劳,使精神和体力得到好的恢复。

3. 摒弃不良嗜好,纠正不良行为,如吸烟、酗酒等。

4. 大学生要定时定量进食,搭配合理膳食营养。

5. 大学生要积极参加体育锻炼,多进行户外运动更有利于身心健康。

知识链接

亚健康简易评定量表

指导语:下面提供一种简单易操作的亚健康诊断方法。在以下 30 项现象中,若你感觉自己存在 6 项或 6 项以上,则可视为进入亚健康状态。

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 精神焦虑,紧张不安。 | 16. 局部麻木,手脚易冷。 |
| 2. 忧郁孤独,自卑郁闷。 | 17. 掌腋多汗,舌燥口干。 |
| 3. 注意力分散,思维肤浅。 | 18. 自感低烧,夜常盗汗。 |
| 4. 遇事激动,无事自烦。 | 19. 腰酸背痛,此起彼伏。 |
| 5. 健忘多疑,熟人忘名。 | 20. 舌生白苔,口臭自生。 |
| 6. 兴趣变淡,欲望骤减。 | 21. 口舌溃疡,反复发生。 |
| 7. 懒于交际,情绪低落。 | 22. 味觉不灵,食欲缺乏。 |
| 8. 常感疲劳,眼胀昏沉。 | 23. 反酸嗝气,消化不良。 |
| 9. 精力下降,动作迟缓。 | 24. 便稀便秘,腹部饱胀。 |
| 10. 头昏脑涨,不易复原。 | 25. 易患感冒,唇起疱疹。 |
| 11. 久站头晕,眼花目眩。 | 26. 鼻塞流涕,咽喉疼痛。 |
| 12. 肢体酥软,力不从愿。 | 27. 憋气气急,呼吸紧迫。 |
| 13. 体重减轻,体虚力弱。 | 28. 胸痛胸闷,心区压感。 |
| 14. 不易入眠,多梦易醒。 | 29. 心悸心慌,心律不齐。 |
| 15. 晨不愿起,昼常打盹。 | 30. 耳鸣耳背,晕车晕船。 |

第二节 影响健康的主要因素

人类的健康取决于多种因素的影响和制约。目前,人们认为影响健康的主要因素有四种,即生物因素、环境因素、行为和生活方式因素及医疗卫生服务因素。

一、生物因素

人们将引起传染性疾病、感染性疾病的病原微生物和导致遗传性疾病、伤残与障碍的遗传及非遗传的内在缺陷归类为生物学致病因子。虽然,目前人类疾病谱和死因顺位的变化把关注健康问题的目光引向了“生活方式病”和行为致病因子,但是生物因素对健康的危害依然存在,而且不断出现新问题。

(一) 病原性生物因素

病原性生物是指病原微生物、以寄生虫为主的病原体及对人体有害的动植物。病原微生物包括细菌、病毒、衣原体、支原体、螺旋体、立克次体和真菌七大类。其中,常见的寄生虫有蛔虫、钩虫、血吸虫、绦虫、疟原虫、阿米巴原虫、阴道毛滴虫、隐孢子虫、弓形虫等。

在各种感染性疾病中,以细菌和病毒引起者最常见。常见的细菌性疾病有肺结核、肺炎、扁桃体

炎、尿路感染、细菌性痢疾、流行性脑脊髓膜炎、阑尾炎、皮肤疖与痈、伤口化脓、败血症等。细菌性疾病尽管常见,但因其病原体对抗菌药物敏感而较容易治愈。不过值得重视的是,近几十年来抗菌药物的滥用致使细菌、真菌、衣原体中耐药菌株大量产生,影响了抗生素的疗效。常见的病毒性疾病有甲型肝炎、乙型肝炎、流行性感、急性上呼吸道感染、腮腺炎、麻疹、水痘、带状疱疹、乙型脑炎、狂犬病、艾滋病等。病毒性疾病具有发生率高、传染性强、传播范围广、死亡率高和缺乏有效防治药物的特点,而且一些新的病毒性传染病还在不断出现,如严重急性呼吸综合征(SARS)、人感染高致病性禽流感、埃博拉出血热、西尼罗热、尼帕病毒病、新型冠状病毒肺炎等,所以病毒对人类健康的危害极大。

(二) 遗传因素

遗传是指子女与双亲在形态结构、生理功能等方面都十分相似的生物学现象。

1. 父母的体质状况与寿命 一个人的体质和寿命是先天因素与多种后天因素共同作用的结果。家族遗传、体魄的先天承袭在决定个体自然寿命和体质方面所起的作用不容忽视。一般而言,年轻、体质强壮的父母所生育的子女,其身体发育和今后的体质均较好;父母及(外)祖父母皆长寿者,子孙的寿命也会长一些。

2. 家族遗传性疾病 遗传病对后代的健康和寿命存在影响是肯定的。迄今为止,已有 4 000 多种疾病被证实与基因有关,除白化病、苯丙酮尿症、血友病、红绿色盲等经典遗传病外,研究人员还发现了许多严重困扰人类健康与降低生活质量的常见病,如高血压、糖尿病、乳腺癌、近视、精神分裂症、躁郁症、痛风等的发病也有遗传因素在其中起作用。例如,临床统计发现,双亲、单亲患有原发性高血压者,其子女患原发性高血压的概率分别为 46% 和 28%;父母一方患有结肠息肉者,则其子女患该病的概率高达 50%。

虽然遗传在影响健康的因素中所占的比例不算最高,但它主要影响胎儿和婴儿的生长发育,对人类的生存和发展有着不可低估的影响,故加强婚前技术指导,开展遗传咨询、孕产前检查、遗传病筛选等是很有必要的,能最大限度地控制遗传病与出生缺陷的发生。为了对子孙后代负责。新一代的青年人应主动接受婚前医学检查。

(三) 心理因素

早在 1996 年就有专家预言:“从现在到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”可见,心理健康与身体健康有互为因果的关系。具有积极、乐观、开朗、坚强心理状态的人精力充沛,学习和工作效率高,能战胜困难,易取得成功;而人在极度紧张、焦虑、压抑、烦恼、愤怒或长期心理压力大的状态下,往往会导致生理功能异常或病变。个体在患原发性高血压、偏头痛、消化性溃疡、冠心病、月经失调、神经性皮炎等疾病之前往往都有一段时期存在不正常的心理状态,医学上将其称为心身疾病。由此,大学生在日常生活中一定要注意培养良好的性格,做好心理保健,避免产生紧张、焦虑、抑郁等不良情绪。

除以上三个方面外,代谢障碍、内分泌失调、免疫功能下降和衰老等也是影响人类健康的生物因素。

二、环境因素

环境因素是指围绕着人类的空间及直接或间接地影响人类生活的各种自然因素和社会因素的总和。因此,人类环境包括自然环境和社会环境。

(一) 自然环境

自然环境也称物质环境,包括空气、水、土壤、阳光等人类赖以生存的物质基础。自然环境如不加

以保护,被生产、生活中产生的有害物质污染,势必显著影响人类的健康和生活质量。例如,空气污浊会使呼吸系统疾病的发病率增加;水质恶化、放射性污染会导致癌症、胎儿畸形、基因突变;高强度噪声损害听力,令人烦躁不安,干扰休息、睡眠,影响学习与工作;室内装修材料中的甲醛、苯、氨气、放射性氡等可引起慢性呼吸道疾病、过敏性疾病、癌症、不孕不育等;微波炉、计算机、手机、洗衣机、电视机、空调、电冰箱等各种电子设备或多或少地释放出电磁波,对健康造成一定的影响。此外,生活环境中某些化学元素过量或不足,超出人体生理调节限度时也会损害健康,形成地方病和流行病。例如,土壤中碘缺乏可导致地方性甲状腺肿;饮水中氟含量过高会引起氟骨症,氟含量过低则易引起龋齿;饮用硬水的地区冠心病的发生率高。

破坏自然环境的危害与其他因素相比,具有效应慢、周期长、范围大、后果重的特点。如今,随着人口的增长和经济的高速发展,环境污染和生态破坏日益严重,已成为影响人类健康的紧迫问题。大力改善和保护环境,关爱地球,是全社会的共同责任。

(二) 社会环境

社会环境是指人们生存及活动范围内的社会物质、精神条件的总和,是包括政治制度、经济水平、文化教育、人口状况、人际关系、风俗习惯、物质条件等而形成的综合体系。安定的社会、发达的科学技术、良好的教育、和谐的人际关系、幸福的家庭、充满朝气的校园生活、顺心的工作等,无疑会对健康起到良好的促进作用;贫富悬殊过大、社会竞争激烈、天灾人祸不断、交通事故频发、居住拥挤、婚姻破裂等则必然会影响健康。

社区是人们的栖息地,是具体生活的社会环境。社区的地理位置、自然生态、住房条件、基础卫生设施、风尚风气、邻里关系等也会不同程度地影响社区居民的健康。

三、行为和生活方式因素

行为和生活方式因素又称健康行为因素,是指自身的不良行为和生活方式直接或间接地给健康带来不利的影响。它包括嗜好(如吸烟、酗酒、吸毒等)、饮食习惯、风俗、运动、精神紧张、劳动与交通行为等。在当今社会中,不健康的生活方式可以导致多种疾病。癌症、心脑血管病的发生与吸烟、酗酒、膳食结构不均衡、缺少运动及精神紧张等有关;意外死亡,特别是交通意外和工伤意外等也与行为不良有关。

20世纪60年代末,美国学者布瑞斯洛(Breslow)经调查得出结论:人的期望寿命、健康水平与7项行为有关,从而肯定了行为和生活方式与健康的关系。生活方式是指人的生活样式,是生活活动的总和,包括生活态度、生活水平和生活惯常行为。不良行为和生活方式作为一种致病因素,是指人们自身的不良行为和习惯给个人、群体及社会的健康带来直接或间接的危害,这种危害具有潜袭性、累积性和广泛性影响的特点。国内外大量研究表明,吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯等不良行为与生活方式是致使高血压、冠心病、糖尿病和癌症等“现代生活方式病”的患病率与死亡率不断上升的主要原因。而且,非健康的生活方式与一些传染病(如性病、病毒性肝炎、艾滋病等)也直接相关。世界卫生组织于1992年指出,在影响健康的诸多因素中,60%取决于个人的生活方式,15%取决于个人生物因素,8%取决于医疗保健,17%取决于环境因素。因此,追求健康的主动权掌握在每个人自己手中。

布瑞斯洛提出的7项有益健康的行为习惯是:不吸烟;经常锻炼身体;少饮酒或不饮酒;适当睡眠(每天7~8小时);保持合理的体重;每日正常且规律三餐,不吃零食;每日吃早餐。日本则有“健康十戒”:少肉多菜、少糖多果、少衣多浴、少欲多施、少车多步、少盐多醋、少食多嚼、少言多行、少忧多眠、少怒多笑。

四、医疗卫生服务因素

医疗卫生服务是指卫生机构和卫生专业人员针对个人、群体和社会的健康需要所提供的必要的、可能的服务。良好的卫生保健对健康有促进作用;反之,则危害健康。良好的卫生保健包括健全的医疗卫生机构、完善的医疗服务网络和充足的卫生资源及其合理配置与平等分配。但是,卫生保健的投入与效益并非成正比,个人对卫生保健的利用能力是影响医疗保健投入效益比的重要因素。所以,对卫生保健的利用是健康教育的重要内容之一。

第三节 卫生健康教育的概念及意义

自 20 世纪 70 年代以来,健康教育在全球迅速发展,全球性教育促进活动使其在卫生保健总体战略中的地位得到了全世界的关注。大学生是国家的栋梁之材,高校健康教育已成为高校素质教育的重要组成部分。通过一系列的健康教育活动,高校可提升大学生的健康意识,帮助大学生掌握科学的健康知识,提高其自我保健能力,促使其采纳健康的生活方式,以达到保持良好健康状况的目的。只有具备良好的身体素质,大学生才能真正成为社会的中流砥柱,才能实现为国家和社会做出更大贡献的人生抱负。因此,大学生健康教育对高校培养高素质人才具有十分重要的战略意义。

一、健康教育的概念

健康教育的核心是行为改变,即促进健康行为的培养。健康教育是通过有计划、有组织、有系统的社会教育活动,使人们自觉地采纳有益于健康的生活和行为方式,消除或减少影响健康的危险因素,预防疾病,促进健康,提高生活质量,并对教育效果做出评价。

二、健康教育的意义

大学生是祖国的希望、民族的未来,是健康教育的主要对象,在大学生中开展健康教育有利于提高民族的健康素质和综合素质,具有十分重要的现实意义。

(一) 健康教育是高校素质教育的重要内容

高校是人才培养的摇篮,大学生素质的高低、创新能力的强弱关系着国家、民族的前途和命运。大学生服务社会、奉献社会所应具备的基本素质包括身体健康、心理健康、有良好的社会适应力和道德健康等。大学生如果没有良好的身体素质和健康的体魄,就无法全身心投入现代化建设中,也会影响为国家做贡献;若没有健康的心理,经常出现焦虑、困惑、恐惧、失衡等现象,可能就会出现认知失衡。大学生若精神压力沉重、心里不安、情绪不稳定,对前途信心不足,则必将影响其自身的学习、对社会的态度及对将来工作的积极性。当今社会,科技迅猛发展,社会竞争日趋激烈,知识在经济发展中的作用日益突出,大学生只有拥有良好的社会适应能力,才能跟得上时代的步伐。至于道德健康,更是人类区别于动物健康的根本标志。大学生掌握大量知识并具有较高的智慧,但如果没有良好的道德素质和责任意识,就会运用所掌握的知识给国家和社会带来危害。因此,高校培养人才的一个艰巨任务就是把道德放在首位,培养“四有”新人。

(二) 健康教育是提高大学生整体健康水平的需要

近年来,受多种因素的影响,我国大学生的整体健康水平出现了下滑现象,出现了许多与教育相

悖的现象,如有心理疾病的学生越来越多,因道德失衡而走向犯罪的事情屡有发生,踏上社会后因厌倦社会而自杀的事件时常出现。这些现象的发生,一方面是学生自身多年的学习压力导致的身体、心理疾病突显,或缺乏必要的心理健康知识,或不良的行为习惯和生活习惯未得到及时纠正,或在疾病较轻时不及时就诊等原因造成的;另一方面是高校健康教育理念上的偏差导致健康教育内容单一、手段落后,不能将知识传授、教育方式和管理方法相结合,不能将躯体健康和心理健康、道德健康、社会适应性健康的四位一体的健康教育理论付诸实践引起的,这也是导致这些现象发生的主要原因。

(三) 良好的健康教育有利于全民健康教育的发展

大学生来自不同的地区、不同的家庭、不同的社会阶层。素质教育工作者用全新的健康教育理念对大学生进行健康教育并将这些理念固化在他们的思想中,内化为他们自身的自觉行动,就可以使这个流动群体对宣传或倡导公民建立良好的健康理念和行为起到促进与推动作用。

第四节 开展大学生健康教育

大学生的身心健康状况直接关系到国家的未来,因此开展大学生健康教育非常必要。

一、开展大学生健康教育的意义

在高校开展健康教育是为了让大学生树立现代健康观,掌握心理健康、合理膳食、生殖健康、预防疾病和急救等卫生保健知识,树立自我保健意识,消除或减少危害健康的因素,养成健康的生活方式和行为习惯,能够妥善处理学习及生活中遇到的各种问题,增强社会适应能力,为一生的健康和将来开拓事业、施展才干奠定良好的基础。

健康教育是对大学生进行综合素质教育,引导其德智体美全面发展的重要组成部分。大学生通过健康教育可以培养坚强的意志,懂得遵守社会道德规范,促进身体素质、心理素质与思想道德素质、文化专业素质等方面和谐发展,树立正确的人生观、价值观及爱国主义、集体主义情操。

学校健康教育还能促进整个社会健康知识的普及,是社会主义文明建设的基础。健康教育可以提高大学生自身的健康素质,同时经由他们将卫生知识辐射到家庭和社会中,影响周围的人群,形成人人重视健康的社会氛围和风尚,这对提高全民族的健康素质和增强综合国力具有重要的现实意义。

二、大学生健康教育的目标

大学生健康教育是以大学生为主要对象,以传授健康知识、强化健康意识、选择健康行为为核心内容的教学和教育活动。大学生健康教育主要通过开设健康教育课程、开展形式多样的健康活动、建立健康教育网站和健康咨询等方式进行。健康教育的总体目标是增进大学生的卫生保健知识,增强大学生维护健康的责任和自觉性,使其自觉选择健康的行为与生活方式,提高自我保健及预防疾病的能力,改善和提高生活质量。其近期目标的重点是预防传染病、心理疾病和意外伤害,保证学业的顺利完成;其远期目标的重点是预防恶性肿瘤、高血压和糖尿病等慢性非传染性疾病,提高生活质量,延年益寿。

三、大学生健康教育的基本原则

中华人民共和国教育部(以下简称教育部)印发的《普通高等学校健康教育指导纲要》对开展高校

健康教育提出了以下 5 项基本原则。

1. 问题导向与健康需求相衔接 围绕学生的健康需求,针对学生的主要健康问题及其影响因素,合理科学选择健康教育的内容和形式,确保健康教育取得实效。

2. 知识传授与行为养成相促进 健康行为是维护和促进健康的关键。健康知识和技能是促进健康行为形成的前提。要以健康行为养成为出发点,传播健康知识和技能,提升学生健康素养。

3. 课堂教学与课外实践相协调 课堂教学是传授健康知识和技能的主要渠道。课外实践是践行健康知识和技能的主要场域。要结合课堂教育教学内容,合理安排健康实践活动,促进学生健康知识的运用与行为的形成。

4. 维护个体健康与增强社会责任相统一 个体健康是全民健康的基础,促进全民健康需要每个人的共同努力。既要提升学生的健康素养,也要增强学生在维护和促进全民健康方面的社会责任感和示范引领作用。

5. 总体要求与地方实际相结合 各地学生面临的健康问题及影响健康的危险因素不尽相同,各地应在国家有关健康教育的总体规划和原则指导下,结合本地实际,对健康教育的内容进行合理安排,并适当调整补充。

健康是大学生实现人生理想和成才目标的前提,健康教育可以为每个大学生的健康成长提供指导,帮助其实现人生价值,在健康成长中感受快乐,在点滴的成功中绽放青春,在平凡的生活中感悟人生。



【素质拓展】

习近平谈青少年健康:要文明其精神,野蛮其体魄

2020 年 4 月 21 日上午,习近平总书记来到安康市平利县老县镇考察调研。在镇中心小学,习近平走进五年级一班的课堂,亲切询问孩子们的学习和生活情况。习近平说:“现在孩子普遍眼镜化,这是我的隐忧。还有身体的健康程度,由于体育锻炼少,有所下降。文明其精神,野蛮其体魄,我说的‘野蛮其体魄’就是强身健体。”

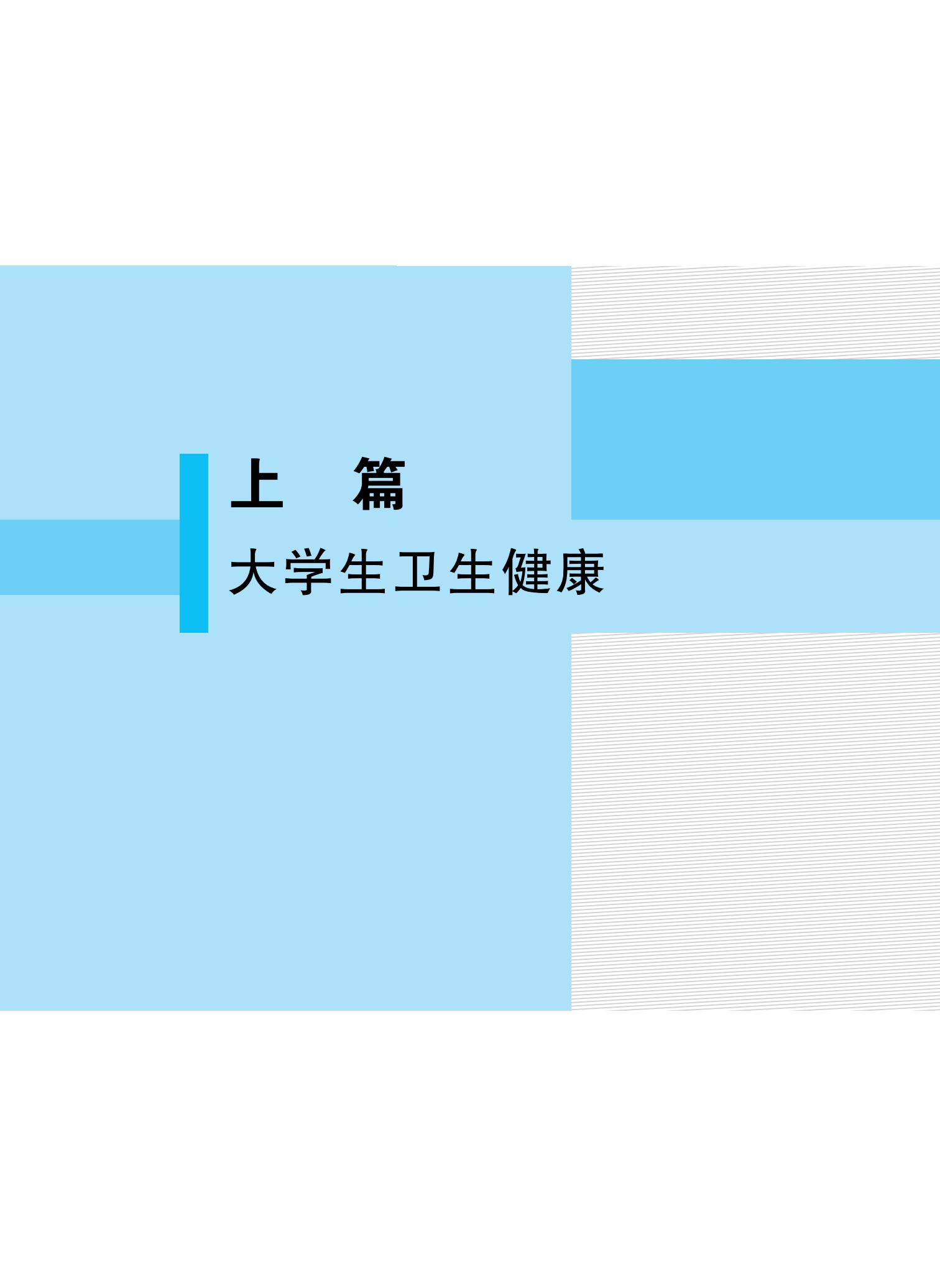
青少年是国家的未来和民族的希望,促进青少年健康也是实施健康中国战略的重要内容。以习近平同志为核心的党中央站在党和国家事业发展薪火相传、后继有人的战略高度,高度重视青少年工作,亲切关怀青少年和儿童的健康成长。

习近平总书记是全民健身的倡导者、践行者。他多次在不同场合讲述自己的健身运动心得,强调全民健身的重要意义。他还十分关注青少年健身运动的普及发展,鼓励青少年积极投身体育锻炼。党的十八大以来,习近平总书记多次与青少年互动,对当代中国青少年寄予了殷切期望。



【思考与练习】

1. 简述亚健康产生的原因。
2. 影响健康的因素主要有哪些?



上 篇

大学生卫生健康



第一章 心理与健康

在 21 世纪,人们普遍认为能力比知识更重要,而心理素质比能力更重要。良好的心理素质是大学生人格健全的重要标志和成才立业的坚实基础。社会、家长对大学生寄予了很高的期望,大学生自己也强烈期望成才,但同时他们又是一群心理发育尚未成熟的特殊群体。因此,加强大学生心理健康教育,以提高心理健康水平,培养大学生正确的自我评价能力、良好的情绪调控能力及社会适应能力就显得十分必要和迫切。

第一节 心理健康概述

心理健康通常是指个人能以积极有效的心理活动、平稳正常的心理状态与当前发展着的社会环境保持良好的适应并愉快地生活,同时能够发挥个人的潜力来服务社会。

一、心理健康的概念

于 1946 年召开的第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为:“所谓心理健康,是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态。”

1948 年,世界卫生组织将心理健康定义为:“人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态。”

当前国内有关著作中通常采用《不列颠简明百科全书》中的心理健康定义:“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态。”

这些定义都将心理健康作为一种状态,如个人心境的最佳状态、安宁平静的稳定状态或者最佳功能状态,但没有具体的标准。为了更好地理解心理健康,接下来将介绍心理健康的标准。

二、心理健康的标准

关于心理健康的标准,不同的学者有不同的看法。以下是国内外心理学学者提出的衡量人的心

理是否健康的标准。

（一）国外学者提出的心理健康标准

美国著名社会心理学家马斯洛(Maslow)和密特尔曼(Mittelman)提出了衡量人的心理是否健康的10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行为。
3. 自己的生活理想和目标能否切合实际。
4. 能否与周围的环境、事物保持良好的接触。
5. 能否保持自我人格的完整与和谐。
6. 能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. 能否适度地表达和控制自己的情绪。
9. 能否在集体允许的前提下有限地发挥自己的个性。
10. 能否在社会规范的范围内适当地满足个人的基本要求。

知识链接

马斯洛简介

马斯洛是美国著名社会心理学家,第三代心理学的开创者,提出了融合精神分析心理学和行为主义心理学的人本主义心理学,并于其中融合了他的美学思想。马斯洛的主要成就包括提出了人本主义心理学,提出了马斯洛的需要层次理论,其著作有《动机和人格》《存在心理学探索》《人性能达到的境界》等。



（二）国内学者提出的心理健康标准

1. 了解自我,悦纳自我 一个心理健康的人能体验到自己的存在价值,既能了解自己,又能接受自己,具有自知之明,即对自己的能力、性格、情绪和优缺点能做出恰当、客观的评价,对自己不会提出苛刻的非分期望与要求;对自己的生活目标和理想也能定得切合实际,因此对自己总是满意的。同时,心理健康的人会努力发展自身潜能,对自己无法补救的缺陷能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明,并且总是对自己不满意,因所定的目标和理想不切实际而总是自责、自卑;总是要求自己十全十美,却又无法做到完美,于是就总和自己过不去,使自己的心理状态无法保持平衡,使自己无法摆脱所面临的心理危机。

2. 接受他人,善于与人相处 心理健康的人乐于与人交往,不仅能接受自我,还能接受他人、悦纳他人,能认可别人存在的重要作用;心理健康的人能被他人所理解,被他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往,其人际关系协调和谐,既能在与挚友相聚时共欢乐,又能在独处沉思时无孤独之感;心理健康的人在与人相处时,积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、敌视等),因此在社会生活中具有较强的适应能力和较充分的安全感。一个心理不健康的人总是自别于集体,与周围的环境和人格格格不入。

3. 热爱生活,乐于工作和学习 心理健康的人珍惜和热爱生活,积极投身于生活,并在生活中尽情享受人生的乐趣。他们会在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智,并从工作的成果中获得

满足和激励,把工作看成乐趣而不是负担。他们能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能储存起来,便于随时提取使用,以解决可能遇到的新问题;也能够克服各种困难,使自己的行为更有效率、工作更有成效。

4. 适应现实生活 心理健康的人能够面对现实、接受现实,并能够主动适应现实,进一步改造现实,而不是逃避现实。他们能对周围事物和环境做出客观的认识与评价,并能与现实环境保持良好的接触,既有高于现实的理想,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。他们对自己的能力有充分的信心,对在生活、学习、工作中遇到的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实,不敢面对现实,没有足够的勇气去接受现实的挑战,总是抱怨自己“生不逢时”或者责备社会环境对自己不公,因而无法适应现实环境。

5. 能协调与控制情绪,心境良好 心理健康的人的愉快、乐观、开朗等积极情绪状态总是占据优势的,虽然他们也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验,但是一般不会长久。他们能适当地表达和控制自己的情绪,会做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁、谦逊不卑和自尊自重,在社会交往中既不狂妄也不畏缩恐惧,对无法得到的事物不过于贪求,争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求,对自己能得到的一切感到满意。

6. 人格和谐完整 心理健康的人的人格结构(包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面)能平衡发展,人格在其整体精神面貌中能够完整、协调、和谐地表现出来。心理健康的人思考问题的方式适中、合理,待人接物恰当、灵活,对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应,能够与社会的步调合拍,也能与集体融为一体。

7. 智力正常 智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合,智力正常是人正常生活最基本的心理条件,是心理健康的重要标准。

8. 心理行为符合年龄特征 处在不同年龄阶段的人有不同的心理行为表现,从而形成不同年龄者独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征,一般就是心理不健康的表现。

一般而言,大学生可参照上述标准初步判断自己的心理健康状况。严格意义上的心理健康测查与诊断则要求助于临床心理医生,个人不能随意给自己或他人下结论。



图文
教育部办公厅
关于加强学生
心理健康管理
工作的通知

三、心理健康的特点

(一) 相对性

人的心理健康具有相对性,与人们所处的时代、环境、年龄、文化背景等方面的因素有关,所以不能仅仅从一种行为或者一种偶然的的行为来判断他人或自己的心理是否健康。

(二) 连续性

人的心理健康水平可分为不同的等级,“心理健康”与“心理不健康”不是泾渭分明的对立面,而是一种连续或交叉的状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病是渐进的、连续的;异常心理与正常心理、变态心理与常态心理之间没有绝对的界限,只是程度的差异。

(三) 可逆性

如果人们不注意心理保健,经常出现不良心理状态,那么心理健康水平就会下降,甚至出现心理变态和心理疾病。如果有了心理困扰或出现心理失衡,只要人们学会及时自我调整和寻求专业心理咨询机构或人员的帮助,就会很快解除烦恼,恢复健康的心理状态。

（四）动态性

心理健康的状态不是静止不变的,而是一个动态发展变化的过程。心理健康的水平会随着个人的成长、经验的积累、环境的改变及自我保健意识的发展而发展变化。

第二节 影响大学生心理健康的因素

大学生作为一个特殊群体,他们的心理素质和所处环境都有着明显的特异性。大学生的心理健康受生理、心理和社会诸因素的共同作用。影响大学生心理健康的因素多种多样,主要可以概括为客观因素和主观因素两大类。

一、客观因素

美国精神分析专家哈内(Hannay)认为,许多心理变态是由个体对环境的不良反应引起的。

（一）社会文化

现在的大学生处于世界观、人生观、价值观多样化的时代。随着全球文化的融合交流,面对不同于以往的文化背景和多种价值选择,大学生常感到矛盾、紧张、彷徨、空虚、疑虑、无所适从和压抑,对个人利益与个人主义、个性发展与个性放纵、自我意识与自我中心等都没有明确的认识。而长时间的心理失调必然带来心理上的冲突,导致大学生出现适应不良的种种反应。这种长时间的心理失调必然会给大学生心理素质的发展带来不良影响。

（二）网络传媒

随着移动终端的普及和5G时代的到来,网民数量快速增长。据中国互联网络信息中心调查显示,截至2021年6月,我国网民总体规模超过10亿,其中6~19岁网民规模达1.58亿,占网民整体的15.6%。网络带来巨大便利的同时,对大学生的危害也进一步显现。

（三）高等教育层面

高等教育层面的影响分两个方面:一是高等教育观念的变化,高等教育逐步适应市场,专业拓宽,注重大学生能力的培养,应试教育逐步弱化;二是高等教育招生、就业体制的改变,大学生交费上学,在一定范围内自主择业,市场增加了对高校和大学学生的约束机制。这一切都直接冲击着当今大学生的心理。他们必须承担上学的部分教育成本,面对求学、择业过程中选择机会的增多、选择难度的增大,他们有着更多的焦虑、不安、失落和无所适从。而在择业过程中,人才市场的不规范更深深地影响着当今大学生的心理。大学生既希望参与竞争,又担心失利;既希望手中握有更多的机遇,又担心失去原有的保障。

（四）心理教育实践环节薄弱

在我国教育实践中,尤其是在中学阶段,学校没有注意优化学生主体心理过程要素,缺乏完善学生健康人格形成和发展的机制,从而没有使学生形成良好的自我组织调控机制。因得不到有益的指导、培养、训练及环境塑造,大学生优良人格的形成和发展受到影响。

（五）家庭环境

家庭环境因素主要包括家庭的情绪氛围、父母的教养态度、家庭结构、家庭经济状况等方面。家

庭是人生的奠基石,父母是孩子的第一任老师,对孩子的成长与成才的影响是长久而深远的。家庭的情绪氛围是良好心理素质形成的前提,家庭成员间的语言及人际氛围直接影响家庭中每个成员的心理,对个性逐渐成熟的大学生具有特别的意义。父母的教养态度和教育方法直接影响孩子的行为与心理,如民主、平等而非命令、居高临下,开明而非专制,潜移默化而非一味娇宠的教育方法,有利于大学生心理的健康发展。家庭结构的变化,如单亲家庭、重组家庭等必然会对正在读书的大学生的心理产生一定的影响;部分大学生在幼年、童年甚至青少年时期的生活环境中曾经历过不幸的事件或境遇,并造成严重的伤害性体验,这会对他们的行为模式、生活态度和个性产生恶劣的影响。他们进入大学后仍会以仇恨、多疑、逃避、攻击、不合作等行为模式对待周围的一切,造成他们对社会适应不良,并影响他们的自我发展。另外,家庭经济状况长期严重困难的特困生的身心健康也值得重视。

(六) 校园内部影响

大学生进入大学之后,环境、角色有了很大变化。以往什么事都由父母包办,现在在生活上需要独立,以往的依赖性与现实独立性之间出现反差和矛盾,他们会在产生不适感。大学里繁杂的教学内容和多变的教学方式与中学有较大不同,一些大学生会因不能尽快熟悉和适应这种新的学习生活而倍感紧张和焦虑。第一次远离家门,没有父母的呵护,爱的缺失和情感的失落会使他们产生持久、强烈的想家心理。教育过程过分突出智力教育往往会淡化大学生适应集体生活、主动参与各种有益活动的积极性,影响大学生正常的社会化发展。大学阶段有种类多样的认证考试,用人单位越来越看中就业者的文凭、证书及学历,这给大学生带来了极大的精神压力。此外,大学生的人际交往关系极大地影响了他们的心理及行为方式;不健康的校园文化会使大学生精神颓废,变得毫无朝气。

知识链接

校园欺凌

校园欺凌(school bullying)是指在校内外学生间一方(个体或群体)单次或多次蓄意或恶意通过肢体、语言及网络等手段实施欺负、侮辱另一方(个体或群体),造成另一方(个体或群体)遭受身体和心理伤害、财产损失或精神损害等的事件。

校园欺凌分为单人实施的暴力、少数人实施的暴力和多人实施的暴力。暴力实施环境多为校园周边或人少僻静处,甚至是明目张胆地在校园公共区域进行欺凌,对学生的身心造成伤害。

2018年7月5日,为解决校园欺凌,北京市教育委员会印发《贯彻落实〈教育部等十一部门加强中小学生欺凌综合治理方案〉的实施方案》的通知,规定发生校园欺凌须限时上报。2018年11月12日,广东省教育厅等十三部门联合出台了《加强中小学生欺凌综合治理方案的实施办法(试行)》,规定起侮辱性绰号属欺凌。2018年11月21日,天津市第十七届人大常委会第六次会议表决通过了《天津市预防和治理校园欺凌若干规定》,自公布之日起施行。

(七) 生活应激事件影响

生活应激事件是指那些造成人们生活上的变化,并要求对其适应和应对的社会生活情景与事件,如丧偶、离婚、失恋、失业、失学、家庭纠纷和经济问题等。当生活变化过大、过多、过快和持续过久时,人的心理负荷就会加重,若超过个体的心理承受能力,使其在心理上难以承受,则会引起严重的心理应激,诱发各种精神障碍或身心失调。

在大学阶段,生活中的重大负性事件,如亲人亡故、患有不治之症、残疾、父母离异、家庭贫困等,是诱发大学生各种精神障碍或身心失调的高危因素。

二、主观因素

（一）心理冲突

大学生在现实生活中往往会面临彼此不相容、相互不可兼得的选择,这时就容易出现心理冲突。心理冲突往往给人带来挫折感,强烈的心理冲突不仅导致大学生内心世界各种价值观念之间发生冲突,还会使他们陷入无尽的困惑和苦闷之中,极大地消耗心理能量。大学生可因心理功能得不到发挥而心理健康受损。

（二）自我评价

随着年龄的增长,大学生的自我意识、自我控制能力和自我评价能力出现飞跃式发展,但客观上他们的心理并未发育成熟。思维中的形象成分仍在起作用,思维过程中容易出现表面化、片面化,自我认识不全面,自控能力还比较弱,自我评价易受情感波动的影响。自我评价消极混乱既不利于大学生提高心理素质,又影响其融入群体和与他人交往。

（三）心理承受能力

现在的大学生是青年一代中的佼佼者,有的在中学阶段成绩名列前茅,学校和老师对他们特别关心与爱护;有的在家里是父母的掌上明珠,占有特殊地位。因此,许多大学生的感情比较脆弱,娇气十足,爱虚荣、喜赞扬,缺乏在困难和逆境中的锻炼,经不起挫折。遇到考试失败、矛盾、困难、犯错误受批评、同学关系紧张等时,部分大学生心理上往往难以承受,随之而来的可能是灰心丧气、悲观失望、自暴自弃,甚至走上绝路。心理素质差、心理承受能力低是当代大学生普遍存在的一个问题。

（四）自我控制能力

某些大学生缺乏必要的自我约束力和调控能力,当其心理受到刺激或情感受到激发时,往往不会冷静和及时地用理智正确调节自己。相反,受情绪的作用,他们会随意放任感情,行为冲动,因此,常常引发一些意想不到的悲剧。

（五）性成熟

大学生性生理基本成熟,性心理也有很大变化。他们渴望接近异性,但因经验不足和理智性差而增加了对性爱意识、欲望表露的盲目性与欠严肃性,容易进入低级情感滥泄的误区而无法自拔,导致情绪不稳、心理冲突甚至行为异常。热恋双方情感一时难以自控时会发生冲动和越轨行为,但事后又出现悔恨、焦虑、恐惧性心理情感。当爱情与就业形成两难选择时,男女双方会出现强烈的心理失调,严重时 would 因失恋而情绪极度低落。

总之,影响心理健康的因素是多方面的,既有主观方面,又有客观方面。这些因素常常交织在一起,相互作用、相互制约,导致大学生心理发展异常和心理疾病。

知识链接

斯滕伯格的爱情三角理论

爱情三角理论认为爱情包括亲密、激情和承诺三种成分。亲密是指与伴侣间心灵相近,互相契合、互相归属的感觉,属于爱情的情感成分;激情是强烈地渴望与伴侣结合,促使关系产生浪漫和外吸引力的动机,也就是与性相关的动机驱动力,属于爱情的动机成分;而承诺则包括短期和长期两个部分,短期的部分是指个体决定去爱一个人,长期的部分是指对两人之间亲密关系所做的持久性承诺,属于爱情的认知成分。

爱情中的认知作用对情绪与动机两种成分而言是一种控制因素。如果将动机与情绪分别视为电流与火花,那么认知就是开关或调节器,它可斟酌爱情之火的热度并予以适度调节。斯滕伯格进一步将情感、动机和认知各自在两性间发生的爱情关系称为亲密、热情与承诺,即以动机为主的两性关系是热情的,以情绪为主的两性关系是亲密的,以认知为主的两性关系是承诺的、守约的。而完美的爱情应该是三者兼具,且合而为一。

随着恋爱双方认识时间的增加及相处方式的改变,上述三种成分将有所改变,爱情的三角形的形状和大小会因其中所组成元素的增减而改变。三角形的面积代表爱情的质与量;面积越大,三角形越大,爱情就越丰富。

斯滕伯格进一步提出,在亲密、激情、承诺三种成分下有以下8种不同的爱情关系组合。

1. 无爱 三种成分均无。
2. 喜欢 只包括亲密部分。
3. 迷恋 只存在激情成分。
4. 空爱 只有承诺的成分。
5. 浪漫之爱 结合了亲密与激情。
6. 友伴之爱 包括亲密和承诺。
7. 愚蠢之爱 激情加上承诺。
8. 完美之爱 三种成分同时包含在关系当中。

两性间的爱情形式因人而异,很可能所有情侣间的亲密关系和热烈程度各不相同,但是基本上都是这三元素不等量的配合而演化出来的。

第三节 大学生常见心理问题及自我调适

大学生已进入生理发展的青春期中晚期,正处于生理发育基本成熟但心理发展相对滞后的特殊时期,人生观、价值观和世界观还未完全形成,心理状态还不稳定,容易受到外界各种因素的影响而产生各种心理问题。

一、大学生常见心理问题

(一) 学业问题

大学的学习特点与高中有明显的不同,如学习环境、学习内容、学分制等都不相同。同时,大学生还面临英语和计算机等级考试及各类职业资格考试的压力。许多学生进入大学后不适应大学的学习方式,学习目标不明确,学习方法不正确,所学专业与自己的兴趣相抵触,这些都可能导致学习成绩严重下滑;若学生对学习上的挫折不能很好地应对,则最终也容易产生心理问题。

(二) 慢性疾病

慢性疾病容易使大学生产生心理困扰,长期受疾病的折磨可能会影响其学习、人际交往和生活,从而使其产生很大的压力。例如,患有乙肝的学生,虽然很渴望与他人交往,但在学习和生活中又担心会受到周围人的歧视与孤立,矛盾心理长期积累就容易产生心理问题。