**第五章 大学生的健康心理**

**学习目标：**

1.了解营养与健康的相关知识。

2.学会养成良好的生活方式。

3.了解体育锻炼对身体健康的促进作用。

4.了解心理健康的含义以及大学生常见的心理问题。

5.了解开展大学生心理健康教育的深远意义。

**第一节 心理健康及影响因素**

**一、健康的标志**

１９８９ 年,世界卫生组织又提出了 ２１ 世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康.”这一新概念强调生理健康为物质基础,发展心理健康与良好的社会适应,道德健康则是整体健康的统帅.

世界卫生组织还具体提出了健康的标准,即除了躯体没有病理改变和机能障碍外,还应具备以下因素: ① 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张;② 积极乐观,勇于承担责任,心胸开阔; ③ 精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好; ④ 自我控制能力强,善于排除干扰; ⑤ 应变能力强,能适应外界环境的各种变化; ⑥ 体重得当,身材匀称; ⑦ 眼睛炯炯有神,善于观察;⑧ 牙齿清洁,无空洞、无痛感、无出血现象; ⑨ 头发有光泽,无头屑; ⑩ 肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如.可见,心理健康是其中的一个重要组成部分,一个人只有身体、心理和社会适应同时处于完满状态,才算是真正的健康.

**二、心理健康的本质特征**

心理健康从一般意义上说,是指没有心理疾病.但从本质特征来说,是指一种积极发展的心理状态.这种心理状态要求作为主体的人,在任何时候都能够具有良好的适应能力,把蕴藏着的身心潜能充分发挥出来,体现生命的活力.这不仅使人能表现出为社会所接受的行为,寻求良好的人生发展,而且也给人自身带来愉悦和幸福.

**三、心理健康的基本标准**

(一)生理健康,智力正常

（二）情绪乐观，心境良好

（三）意志坚强，品质优良

（四）保持个性，人格完善

（五）善待他人，关系和谐

（六）自制力强，适应环境

（七）自尊自重，悦纳自我

**四、影响心理健康的因素**

（一）生物因素的影响

对人的心理影响最重要的生物因素是人的神经系统的类型特点.人的高级神经活动过程具有强度、平衡性和灵活性三个基本特征.强度反映的是神经系统所能承担工作的能力,平衡性反映的是神经活动过程中兴奋与抑制的力量对比,灵活性反映的是兴奋与抑制交换的速度.这三种基本特征的不同组合可把人们的神经系统区分为不同的气质类型.尽管具有特点的气质并无好坏之分,但在一定条件下,却易倾向于产生某一类的心理问题.如兴奋型的胆汁质的人易发生冲动、激怒,弱型的抑郁质的人易发生孤独、自卑,安静型的黏液质的人易发生强迫,活泼型的多血质的人易产生情绪不稳定等.另外,大学生的内分泌活动也是影响较大的一个生物因素.青春期加剧的内分泌腺体活动若发生失调,也会影响他们的心理活动,导致不健康心理的出现.

（二）心理因素的影响

自我认同的危机、性的生物性与社会性的冲突、心理素质的脆弱、个性的缺陷、人生观的动荡模糊、心理发展中的内在矛盾、情绪发展中的不稳定等,这些都有可能在一定条件下成为不健康心理产生的原因.

（三）社会环境的影响

这里的环境是从广义而言的.它包含了家庭因素、学校因素和社会影响因素.

（四）人际关系淡漠的影响

在集体生活中,人际关系好坏对大学生心理影响很大.健康和谐的人际关系使人感到温暖安全,具有满足感;而淡漠、敌意、生疏甚至猜忌的人际关系,使人产生畏惧、压抑和焦虑感.

**第二节 保持健康的心理**

**一、心理健康对大学生成才的意义**

(一)心理发展的关键时期

（二）提高学习的效率

(三)增强承受挫折的勇气

(四)促进人际关系的和谐

(五)发展和完善个性品质

(六)减少不幸事件的发生

**二、培养健康的心理**

（一）热爱生活

（二）胸襟开阔

（三）心境平稳

（四）自信自强

（五）欲望适度

（六）善与人处

（七）拥有健康的认知模式

**三、心理健康的自我保健**

(一)重视心理卫生,奠定心理发展基础

(二)构建积极的心理防御机制,理智寻求外界的帮助

(三)打破自我封闭,拓宽内心世界

(四)提升人生的意义,丰富人生的内涵

(五)加强自我调适

(六)建立合理的生活秩序