

## 大学生关注的事情之身心健康

“健康来自健康的生活方式”。健康文明的生活方式是现代人应有的素质。所谓健康的生活方式,简单地说是人怎样健康地去生活。能很好地满足人们的合理需要,保证生理和心理发展的生活方式。大学生是祖国的未来。是国家宝贵的财富,尤其在竞争日益激烈,人才国际化,前沿学科相互渗透的今天,对大学生的健康提出了更高的要求。

### 心理健康

**大学生心理健康要有理想目标:**有明确理想和切实奋斗目标保持良好心态重要前提。有抑郁或焦虑心理学生往往缺乏理想和目标看生活前景;或理想和理想过高难达自己期望值从而产生不良心理。大学生有必要进行理想和理想教育当教育应忌虚无缥缈、空洞无物说教式灌输而要根据学生实际情况结合人兴趣爱好帮助他们制定出明确、分阶段、操作、看得见摸得着奋斗目标,使大学生做出努力经常有达目标成感和欣慰感从而感受生活乐趣培养起良好心态。

**大学生心理健康要有自我意识:**自己事自己作主。自知、自爱、自尊、自信、自强、自制良好自我意识内涵能够清醒地认识自己给自己进行合理定位自知;爱惜自己、保护自己、珍惜自己品德和荣誉自爱;遇事退缩畏惧妄自卑薄自尊;有强烈自信心有积极进取精神自信;凡事要作要做力求好自强;善于控制自己情绪抵御各种良诱惑独立自主地决定自己事情自制当能短时间里要求每学生都能做些应该教育学生注重些方面进行自我培养。

**大学生心理健康露头适应能力:**社会适应能力体满足生存需要而与环境发生调节作用能力。计划经济时代人生都由组织决定,社会适应能力大小一般会对人进退产生不大的影响,而市场经济时代任何人都必须接受市场筛选竞争和考验。任何人都必须主动适应市场需要否则便会被无情地淘汰了培养大学生社会适应能力,学校应多开展各项有利于学生素质的活动促进大学生的露头适应能力。因此学校应该大力去组

织开展各种行之有效社会实践活动,让学生有更多时间走出校门进入社会了解社会并逐渐适应社会。

**大学生心理健康要建立良好的**人际关系:社会生活良好人际关系消除孤独感,获得安全感。由于学生有相当比例独生子女,由于高阶阶段孤军奋战式学习方法,很多学生不善于和人相处。调查了解学生抑郁和焦虑心理产生原因有相当大比例因没有处理好与同学关系。因此要教育学生善意地和人相处,多些真诚赞美和鼓励,不要轻易怀疑人甚至轻视、厌恶人;要尊重人、信任人,注意倾听对方,不把自己意志和见解强加于人,既乐于助人也坦接受别人情感和帮助。实践证明有好的人际关系会有好心情。因此学校应鼓励学生开展各种有益社团活动让学生通过参与社会活动和社团活动和更多人交往交往建立良好人际交往能力。

**大学生心理健康培养多项兴趣**爱好:学校要做好培养和发展大学生丰富兴趣爱好工作经常组织和鼓励学生举办、参加各种校内活动开展形式多样文艺和体育活动丰富们课外生活加强大学生与人沟通和交往能力激发们热爱生活、自强、自信热情样更好大学生减小学习生活压力们心理健康发展营造良好校内环境等等。

### 身体健康

**首先,要合理地安排作息时间,**形成良好的作息制度。因为有规律的生活能使大脑和神经系统的兴奋和抑制交替进行,天长日久,能在大脑皮层上形成动力定型,这对促进身心健康是非常有利的。大学新生应养成早睡早起的习惯,有的同学习惯在晚上卧谈,天马行空地一谈就是两三个小时,结果第二天上课的时候非常疲惫,根本无心听课。长期如此,不仅影响平时的课业学习,还容易引起失眠,甚至引发神经衰弱症。研究表明,大学生的睡眠时间一般每天不得少于7个小时。如果条件许可,午饭后可以小睡一会儿,但最好不要超过

娱乐活动。“文武之道,一张一弛。”学习之余参加一些文体活动,不但可以缓解刻板紧张的生活,还可以放松心情、增加生活乐趣,反而有助于提高学习效率。听音乐、跑步、做广播体操、踢足球等等都有助于增强体质,提高对疾病的抵抗力,这是一种积极的休息。实践证明:7+1>8。在这里,7+1表示7个小时的学习加上1个小时的体育文娱活动,8表示8个小时的连续学习。也就是说,参加体育活动的7个小时学习比不参加体育活动的8个小时学习效果要好。

**第三,要保证合理的营养供应,**养成良好的饮食习惯。大学生“饮食不良”现象主要表现在两个方面:一是饮食不规律,很多人早晨起床较晚,来不及吃早饭便去上课,有的索性取消了早饭,有的则在课间饿的时候随便吃些零食。二是暴饮暴食。学生们主要在食堂就餐,但食堂的就餐时间比较固定,常有学生由于学习或其它原因错过了开饭时间,于是就吃点饼干、方便面来对付,等下一顿吃饭时再吃双份。营养学家们的研究证明:早餐吃饱、吃好,对维持血糖水平是很必要的;用餐时不能挑食偏食,要加强全面营养,还要多吃水果和蔬菜。

总之,大学生要做到心理健康和身体健康,争取身心健康是关系到成才与否的头等大事。只有健康的心理素质和健康的生理素质相结合,加之其他积极因素的相瓦作用。大学生成才就有了可靠的内在条件。我们大学生要以良好的心理素质和身体素质迎接未来的挑战。为国家的富强奉献自己的青春。

