

## 二、课程思政

本教材的编写全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，将思政教育融入到心理健康教育当中。

### 任务一 现代健康观

党的二十大报告指出，要“重视心理健康和精神卫生”。近年来，国家印发了《“健康中国2030”规划纲要》，开展了“健康中国行动”，卫生健康的工作重心由“疾病治疗”向“全民健康”转变，工作策略从“治已病”向“治未病”转变。因此，健康教育的首要任务是使公众建立科学的健康认知，树立现代健康观。

#### 一、现代健康观的概念

健康是人生幸福指数的决定因素之一，是一个不断发展变化着的概念。在不同的历史时期，社会因素、环境因素等都会对人的健康产生重要的影响。早在1990年，世界卫生组织（World Health Organization, WHO）就指出，健康是指一个人在身体健康、心理健康、社会健康和道德健康等方面皆健全，人的机体、心理与社会、环境的适应能力等均处于协调、平衡的状态。

《“健康中国2030”规划纲要》指出：“到2030年，促进全民健康的制度体系更加完善，健康领域发展更加协调，健康生活方式得到普及，健康服务质量和健康保障水平不断提高，健康产业繁荣发展，基本实现健康公平，主要健康指标进入高收入国家行列。到2050年，建成与社会主义现代化国家相适应的健康国家。”这标志着“健康中国”已上升为国家战略。该纲要确立了“以促进健康为中心”的大健康观、大卫生观，并设置了若干主要量化指标，使目标任务具体化，工作过程可操作、可衡量、可考核。“健康中国”倡导一种现代的健康生活方式，以消除亚健康，提高身体素质、减少痛苦；做好健康保障、健康管理、健康服务，帮助人们从透支健康、治疗为主的生活方式转向呵护健康、人人健身、预防为主的健康生活方式等为目标。

现代健康观就是一种基于时代发展、社会需求而提出的全面健康理念，是一个综合性的概念，强调以人的健康为中心，关注影响健康的各种因素（包括生理、心理、社会、环境、道德等多个方面），旨在通过综合性的方法和手段，实现个体和社会的全面健康，倡导一种健康、积极、和谐的生活方式。

#### 二、现代健康观的内涵

现代健康观是人们对健康的认识与理解在现代社会中的演变、发展。现代健康观具有丰富的内涵，强调人们要学会管理自己的健康，做自己健康的第一责任人。

##### （一）身体健康

身体健康是现代健康观的基础和核心，是指人体在生理机能、形态结构、运动能力等方面的良好状态。身体健康不仅要求没有疾病或伤残，还要求具备良好的身体素质和免疫力，以应对日常生活中的各种挑战。身体健康的表现如图1-1所示。

## 任务二 心理健康概述

心理健康是现代健康观的重要组成部分，是一个复杂的概念，涉及医学、心理学、社会学等内容。不同学者由于各自所处的位置和研究角度不同，对心理健康的观点和看法也各不相同。许多学者也曾尝试对心理健康进行纷繁复杂的界定和阐释，但至今未能达成共识，因为它不仅包含知识体系，还包含生活方式、价值观及人际关系的质量等多个方面。

### 一、心理健康的概念

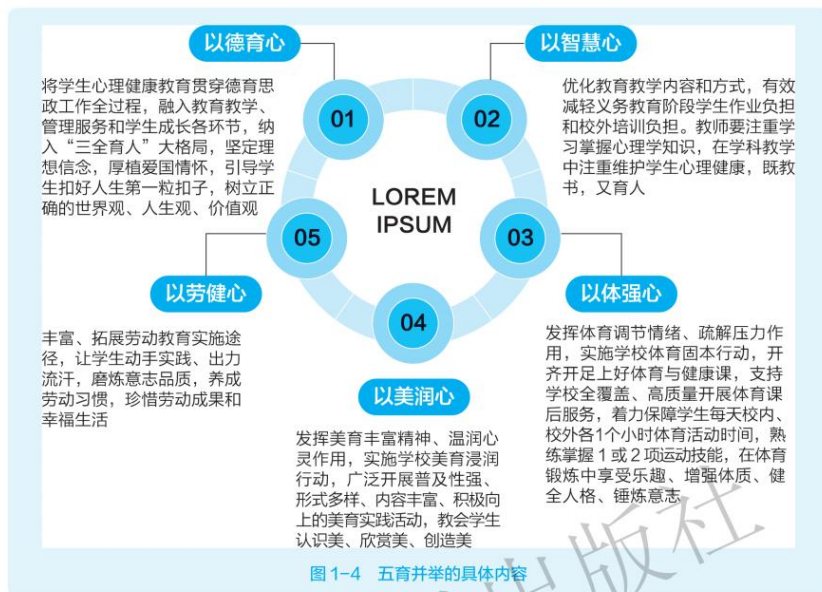
1946年，第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为“在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态”。1948年，世界卫生组织又将心理健康定义为“人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态”。

20世纪初，英国出版的《简明不列颠百科全书》将心理健康定义为“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”。《辞海》（第七版）对心理健康做出的定义是“个体良好的心理状态，且自我内部、自我与环境间保持和谐的良好状态”。

心理健康的实质是一种良好而持续的心理状态和过程，表现为个体具有生命的活力、积极的内心体验、良好的社会适应，并能有效发挥个人的身心潜能和积极的社会功能。也就是说，在成长和发展过程中，心理健康的人能够做到认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化，能够恰当地评价自己，能够应对日常生活中的压力，能够有效率地工作和学习，能够对家庭和社会做出贡献等。



《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》提出了“五育并举促进心理健康”的重要任务。五育并举具体是指以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心，如图1-4所示。



## 二、心理健康的标准

国内外学者确立心理健康标准所遵循的依据不完全相同，因此，他们对心理健康标准的认识也存在差异。目前，心理健康的标准存在统一的基本依据，但不存在统一不变的具体依据。

### （一）智力水平正常

智力是一个人观察力、记忆力、想象力、思考力、操作能力的综合表现。智力正常是一个人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。衡量一个人的智力发展水平要将其与同龄人的智力水平相比较。

智力水平正常意味着个体具有正常的认知能力，包括感知、记忆、思维、想象、语言等能力，没有显著的智力障碍或疾病（如智力低下、痴呆等）。认知能力健全意味着个体能够准确、迅速地接收、加工、存储和提取信息，使其形成概念，进行逻辑推理和问题解决。

智力水平正常意味着个体的智力发展与其年龄、教育背景等因素相匹配。不同年龄阶段的人应有相应的智力发展水平，如儿童时期的好奇心和探索欲、青少年时期的逻辑思维能力和抽象思维能力的发展、成年后的综合分析和决策能力的发展等。

### （二）自我意识正确

自我意识是衡量一个人心理健康的核心标准，倡导一种积极的自我观念，即能够做到了解自己、接纳自我和完善自我。了解自我是指一个人能够恰当地评价自己，了解自己的优点和缺点，了解自己的能力和性格和爱好等，有一定的自尊心和自信心；接纳自我是指一个人能够体验自我存在的价值而接受自己，不因存在某种缺点或失误而自卑；完善自我是指一个人不断进取、修炼与修正的过程，人们能在不断地改正中认识自己的不足。

教材当中引用了党的二十大报告对于心理健康的引领内容，健康中国行 2023 规划纲要，明确指出了心理健康的重要性，卫生健康的工作重心由“疾病治疗”转为“全民健康”，向学生们介绍了现代健康观，指出心理健康是健康的重要组

成部分。通过心理健康教育、咨询、治疗、危机干预等方式，引导公众科学缓解压力，正确认识和应对常见精神障碍及心理行为问题。

根据有关文件精神，应用积极心理学的教育理念，倡导关注学生的积极品质、优势潜能以及正向情绪体验，通过培养乐观、坚韧、感恩等积极心理特质，帮助人们构建强大的心理免疫系统，使其能够在面对生活的种种挑战与压力时，保持从容淡定、积极向上的心态，从而有效降低心理问题发生的风险。积极心理学就像是一座坚实的灯塔，为学生的心理健康保驾护航，引领我们在追求幸福与美好的人生道路上稳步前行。

### 风洞背后的科学巨匠

前辈布下的奇子，蛰伏深空的巨龙。  
做别人不敢做的，做别人做不成的，  
他独辟蹊径，一往无前。  
拨开科学的雾，荡去岁月的尘，  
我们看到一位科学家黄金般的心。

有这样一位老人，他以坚韧不拔的毅力、卓越的智慧默默耕耘在风洞技术的最前沿。他就是中国科学院院士、著名力学家俞鸿儒。俞鸿儒的故事不仅仅是一段科学探索的传奇，更是一曲人格魅力的赞歌。

俞鸿儒出生于一个普通的家庭，自小便对科学充满了无限的好奇与向往。1949年，中华人民共和国成立后，他怀着满腔热血，毅然选择了力学作为自己的研究方向。在那个物质条件匮乏、科研环境艰苦的年代，俞鸿儒凭借着对科学的热爱和执着，一步步踏上了风洞技术的探索之路。

风洞承载着我国航空航天事业的重要使命。它不仅是飞行器的“摇篮”，更是导弹、飞船等国之重器诞生与成长的见证者。然而，在俞鸿儒刚踏入这一领域时，我国的风洞技术几乎是一片空白，与国际先进水平存在巨大的差距。面对这样的困境，俞鸿儒没有退缩，他深知自己肩负的责任与使命，决心要在这一领域闯出一片天地。

五十年的光阴，俞鸿儒几乎将所有的时间和精力都投入风洞技术的研究中。他带领团队，攻克了一个又一个技术难关，从最初的模仿到后来的自主创新，再到如今的国际领先，俞鸿儒和他的团队用汗水和智慧书写了我国风洞技术的辉煌篇章。

其中，JF12高超声速复现风洞的研制成功无疑是俞鸿儒科研生涯中的一座重要里程碑。其技术水平在国际上遥遥领先，为我国航空航天等领域的实验研究提供了强有力的支持。在科研的道路上，俞鸿儒始终保持着谦逊和低调的态度。他常说：“科学是无止境的，我们永远都在学习的路上。”

除了自己潜心科研外，俞鸿儒还非常注重培养年轻一代的科学家。在他看来，科研事业需要薪火相传，只有不断有新鲜血液注入，才能保持长久的活力。因此，他总是不遗余力地提携后辈，将自己的经验和智慧无私地传授给他们。在他的指导下，一批又一批的年轻科学家迅速成长起来，成为我国风洞技术领域的骨干力量。

俞鸿儒待人诚恳、和蔼可亲，无论是对同事还是对学生，都充满了关爱和耐心。他从不摆架子、不要威风，总是以一颗平常心对待身边的每一个人。在他的家中，摆放着许多与家人和朋友的合影。这些照片见证了他平凡而温馨的生活。他热爱家庭、珍惜友情，用自己的行动诠释着什么是真正的幸福和满足。



引用案例——风洞背后的科学巨匠，讲述了我国航空航天科学家俞鸿儒的故事，他出生于1928年，28岁时考入中国科学院力学研究所，师从“两弹一星”元勋郭永怀，开始了激波风洞的研究工作。在新中国经济基础薄弱、电力短缺的情况下，俞鸿儒选择了更为经济的氢氧燃烧驱动方式，尽管这种方式极易发生爆炸，但他带领团队在一次次的试错和复盘里，终于为我国风洞研究开辟出一条新路。

俞鸿儒的贡献不仅在于他的科研成就，更在于他对后辈的提携和谦逊的态度。他始终认为自己的工作只是为别人帮忙，这种谦逊和智慧也激励了无数年轻科学家。他的事迹展示了科学家在面对困难时的坚韧和创新精神，以及在科研领域中的无私奉献和卓越成就。

俞鸿儒的事迹是对人格魅力的深刻诠释。一个真正具有人格魅力的人不仅仅是在专业领域取得卓越成就，更是在生活中展现高尚的品德和情操。俞鸿儒用自己的行动诠释了什么是真正的科学家精神——勇于探索、敢于创新、敢于奉献、心系家园。