

人体结构与 卫生保健

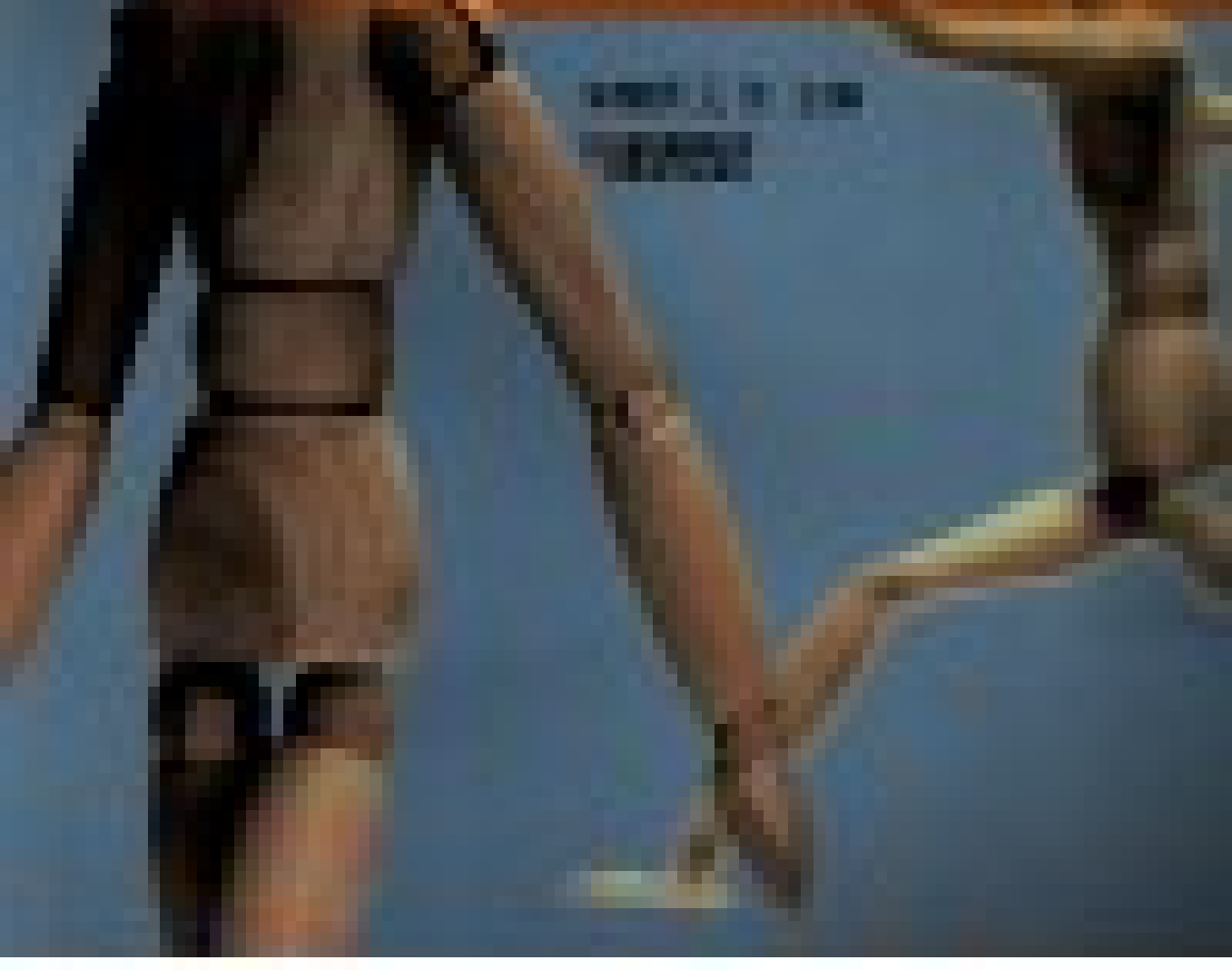
朱慧贤 王永 主编

云南出版集团公司
云南教育出版社



人体结构

卫生保健



人体结构与 卫生保健

主 编 朱慧贤 王 永
副主编 章 新 刘家忠 黄庆斌

图书在版编目 (CIP) 数据

人体结构与卫生保健/朱慧贤, 王永主编. —昆明:
云南教育出版社, 2010. 8
ISBN 978 - 7 - 5415 - 4738 - 6

I. ①人… II. ①朱… ②王… III. ①人体结构—高等学校—教材②卫生保健—高等学校—教材 IV. ①Q983
②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 140265 号

责任编辑: 吴华娟

封面设计: 程 杰

书 名: 人体结构与卫生保健

主 编: 朱慧贤 王 永

出 版: 云南出版集团公司
云南教育出版社

发 行: 云南教育出版社 (昆明市环城西路 609 号 650034)
市场营销部: 0871 - 4120814 传真: 0871 - 4121007

网 站: <http://www.yneph.com>

印 装: 昆明卓林包装印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 12.5

字 数: 300 000

版 次: 2010 年 8 月第 1 版

印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5415 - 4738 - 6

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

凡发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换 (0871 - 4647082)

序 一

随着《中华人民共和国传染病防治法》的颁布实施和《学校卫生工作条例》的全面推行,做好高校学生医疗保健,加强高校传染病和突发公共卫生事件的防控,已经成为高校不容忽视的一项重要工作,各高校也为此进行着积极的探索。我校已建立了以学生健康中心为主体的学生医疗保健工作体系,在常规治疗服务的基础上,积极开展学生的健康教育、疾病防控、禁毒防艾、建立学生健康档案、完善学生医疗互助体系等工作,为提高学生的健康水平,保证学生身心健康做了多方面积极的探索。然而在健康教育、疾病防控等工作实践中,始终感到教育手段丰富多彩而教育内容深度不够,缺乏对学生进行相关系统知识的教育和帮助,教育具有一定的局限性。朱慧贤老师在长期的教学实践中,带领其课程团队经历了为生物科学专业学生开设人体解剖生理学课程,到为舞蹈专业学生开设人体解剖与保健课程,再到面向全院学生开设人体结构与卫生保健课程,在这个领域进行了卓有成效的探索。《人体结构与卫生保健》一书,不仅倾注了他们多年教学实践的心血,是他们多年教学实践的结晶,更重要的是彰显了他们对专业应用性研究的科学态度,饱含了他们对学生的无限深情和关爱。同时,该书能够顺利出版,也正是理论与实际相结合,课程教学与学生健康教育相结合的成功范例。

《人体结构与卫生保健》一书的出版,旨在使青少年、大学生认识基本的人体结构、生理和卫生保健知识,树立新的健康观念,提高自我保健的意识和能力。特别是通过建立现代健康新理念,改变各种不良生活行为和习惯,形成健康的行为和养成良好的生活方式,为今后健康的生活打下基础,同时也为学校开展学生健康教育提供文字教材,为进一步完善学校医疗保健工作奠定基础。

该书从内容的编排到定位,既较全面、系统地体现了内容的科学性,又充分考虑到了适宜人群的针对性,具有较强的可读性和实用性;它既不是简单的卫生知识传授,又区别于生物、卫生专业的课程教育,主要从人体的基本结构、生理知识的角度,来阐述人体卫生保健的内容。该书内容丰富,结构新颖,在学生健康教育内容的深度和广度方面有所突破,弥补了学校学生健康教育教材缺乏的不足,是目前学生健康教育中不可多得的教材。本书的内容深度定位,适宜接受过高中教育的在校大学生和年龄相近的青少年,可作为学校学生健康教育的教材。但愿该书的出版能够带动更多的专业学者和学生健康教育工作者投入到学生健康教育的研究行列,出版更多更好的学习书籍。

玉溪师范学院党委委员、副院长、教授

苏丽春

2010年6月

序 二

中共中央国务院《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》（中发〔1999〕9号），要求“贯彻‘健康第一’的思想，切实提高学生体质和健康水平”。健康的体魄是完成学习任务和实现个人与社会价值的基础，也是个人和家庭幸福生活的保证。根据人体结构和生理特点，加强学生卫生保健知识，这对促进学生身心健康、培养适应现代化建设人才具有重要的意义。

玉溪师范学院朱慧贤副教授，结合自己多年《人体解剖生理学》和大学生健康教育的经验编写的《人体结构与卫生保健》一书，阐述了人体结构、生理和卫生保健等基本知识，介绍了人体各系统的卫生保健和学校常见传染性疾病预防的知识。

本书内容全面、资料翔实、重点突出，具有较好的科学性、思想性和实用性，有助于青少年和大学生掌握卫生保健知识，改变各种不良行为和习惯，养成健康的行为和习惯，有效地增强体质并预防疾病，是一本非常实用的高等学校生物科学及其相关专业的教材，也是一本非常好的高等学校健康教育教材。

传染病生态学博士
云南省学术技术带头人
大理学院特聘教授
玉溪市疾病预防控制中心主任医师
王树坤
2009年12月21日

前 言

我国《学校卫生工作条例》中明确规定：“学校应把健康教育纳入教学计划”；在教育部颁布的《关于印发大学生健康教育基本要求的通知》中，详细规定了大学生健康教育的目标、要求和内容。根据教育部、卫生部加强大学生健康教育的有关精神，为了贯彻学校教育“健康第一”的指导思想，切实加强学校卫生与健康教育工作，我们总结了多年来生物科学专业《人体解剖生理学》和舞蹈专业《人体解剖与保健》的教学经验，结合高校学生教育和管理中遇到的相关问题，编写了《人体结构与卫生保健》一书。

本书采用《人体解剖学》惯用的人体九大系统的编排顺序，首先在绪论部分分析健康的内涵，介绍人体结构与卫生保健的基本概念，并从青少年、大学生的角度，探讨了卫生保健的意义。其次，按章节分别介绍人体运动、循环、呼吸、消化、神经、感觉器官、内分泌、泌尿、生殖系统的结构和生理的基本知识，在此基础上着重阐述各系统的卫生保健。最后，重点介绍传染病的基础知识及常见的传染病及其防治。

本书既不是简单的卫生知识的阐述，又区别于生物、卫生专业的课程教育，主要从人体的基本结构和生理知识出发，阐述人体卫生保健的内容。其内容深度定位，适宜接受过高中教育的在校大学生和年龄相近的青少年，可作为高校生物科学及其相关专业的教材，也可作为高校公共健康教育的教材。

《人体结构与卫生保健》一书，是编者结合多年的教学、学生管理和研究经验，在原来《人体解剖与保健》讲义的基础上，收集和参阅大量相关文献资料，修改编撰而成的。全书共十一章，编写分工为：目录、前言、第一章、第二章、第三章、第六章、第七章、第八章、第九

章、第十一章由朱慧贤编写，第四章由朱慧贤、李红梅编写，第五章由朱慧贤、王林编写，第十章由朱慧贤、章新编写。在《人体解剖与保健》讲义的前期编写中，生物科学 04 级的王纪爱、霍豫璇、刘翠芬、罗丽琴提供了大量的文献资料。

编者在编写本书的过程中，参考和借鉴了大量的文献资料和研究成果，因篇幅原因，许多文献未能一一列出，在此谨向其他作者深表致谢和歉意。尽管编者作了较大的努力，限于学识，错漏之处难免，敬请读者批评指正。

编 者
2010 年 6 月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 健康的内涵.....	1
第二节 卫生保健.....	7
第三节 人体结构与卫生保健基本知识	11
〔附〕皮肤的结构和功能	15
第二章 运动系统及其卫生保健	21
第一节 人体的运动系统	21
第二节 体育运动与身心健康	23
第三节 体育运动的类型及其选择	26
第四节 目前大学生体育锻炼的现状与建议	29
第三章 循环系统及其卫生保健	35
第一节 血液循环系统的组成及生理	35
第二节 循环系统常见疾病及预防	41
第三节 献血	49
第四节 酗酒	53
第四章 呼吸系统及其卫生保健	57
第一节 呼吸系统的一般结构与功能	58
第二节 呼吸运动与肺通气	60
第三节 气体交换和运输	62
第四节 呼吸系统的卫生保健	66
第五章 消化系统及其卫生保健	77
第一节 消化系统的组成	77
第二节 消化系统常见疾病及预防	80
第三节 大学生膳食指南	89
第四节 养成良好的饮食习惯	92
第六章 神经系统及其卫生保健	95
第一节 神经系统的基本结构和生理功能	96
第二节 神经系统的卫生保健	97

第三节 神经系统的常见疾病	99
第七章 感觉器官及其卫生保健	103
第一节 感受器的概念和分类	103
第二节 视觉器官及其保健	104
第三节 听觉器官及保健	111
第四节 嗅觉、味觉和皮肤感受器的功能	115
第八章 内分泌系统及其卫生保健	117
第一节 人体的内分泌系统	117
第二节 内分泌腺分泌的各种激素的作用	120
第三节 内分泌系统的常见疾病——糖尿病	125
第四节 甲状腺疾病	127
第九章 泌尿系统及其卫生保健	129
第一节 泌尿系统概述	129
第二节 肾的构造	130
第三节 输尿管、膀胱、尿道的构造	132
第四节 尿的生成过程	133
第五节 泌尿系统常见疾病及其预防	135
第十章 生殖系统及其卫生保健	141
第一节 生殖系统的构造及功能	141
第二节 生殖过程	145
第三节 生殖调控技术	147
第四节 大学生的性卫生保健	150
第五节 艾滋病及其预防	168
第十一章 传染病的基础知识	173
第一节 传染病及其传染途径	173
第二节 常见传染病及其防治	176
第三节 传染病的防治原则	185
参考文献	187
后记	190

第一章 绪 论

问题与思考：

1. 你如何理解健康的概念？健康的身体对我们有何意义？
2. 解剖学上所指的标准姿势是什么？
3. 人体的基本组织包括哪些？
4. 皮肤由哪些结构组成？如何做好皮肤的保健？

人体解剖学是一门研究正常人体形态、结构的科学，隶属于生物科学的形态学范畴。在医学领域，它是一门重要的基础课程，其任务是揭示人体各器官、系统的形态和结构特征，各器官、结构间的毗邻和连接，为进一步学习后续的医学基础课程和临床医学课程奠定基础。人体结构与卫生保健是研究正常人体形态和结构、生理功能、卫生保健的一门学科，它集人体解剖学、人体生理学、人体卫生学于一体，研究人体的卫生保健问题。对于大多数人来说，虽然不可能系统地学习人体结构与卫生保健方面的知识，但掌握一些基本的人体结构与卫生保健知识，对于自己的终身保健和健康生活具有重要的意义。由于时代的变迁和社会的发展，“健康”与“保健”的内涵与外延在不断深化和延伸，“健康”与“保健”的含义不再只是预防和治疗疾病，而是在于促进人类健康，提高生命质量，预防疾病，使所有的人都能享有高质量的、有充分活力的、有意义的生命。

第一节 健康的内涵

据调查，中国科学院系统在职科学家平均死亡年龄为 52.23 岁，不少科技人员会英年早逝。其原因较复杂，其中与生活节奏不规律、营养不到位、运动不得当和心理不健康等有着密切关系。^① 2005 年 8 月 5 日，浙江大学数学系 36 岁的教授、

^①傅善来. 健康生活方式与抗衰老 [J]. 上海预防医学杂志, 2000, 13 (8): 372.

博导何勇就因劳累而猝死。

2005年,中国演艺界先后有三位著名演员突然去世。一个是以演毛泽东而著称的电影演员古月,终年68岁,还不到“古稀”之年;一个是著名的小品演员高秀敏,年仅46岁,正是她小品艺术的黄金年龄,而她却英年早逝;著名电影演员傅彪也令人惋惜,竟于42岁就告别了人世。另据上海社科院2005年初公布的“知识分子健康调查”显示,在知识分子最集中的北京,知识分子的平均寿命从10年前的59岁降到了调查时期的53岁,这比1964年第二次全国人口普查时北京人均寿命75.85岁低了20多岁。

这些事实告诉我们什么?

数据:某职业技术学院心理咨询中心,采用大学生心理问卷法对01级、02级、03级共4628名同学进行检测,结果表明:属于A类,即有严重心理问题需要心理帮助的占7.78%;属于B类,即有一般心理问题的占22.6%,两者合计占受检人数的30.38%。

事例:2002年3月,清华大学学生刘某某用浓硫酸向黑熊泼去;2004年2月,云南大学学生马加爵残忍地杀死四名同学,震惊全国。

这些事实又告诉我们什么?

一、健康与亚健康

1. 健康的定义

一个人是否健康决不能只以他是否患有躯体疾病作为评价的标准。世界卫生组织1989年给“健康”一词所下的新定义,即:“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮”。^①这是一个理想化的概念,几乎没有人能达到这样高的健康标准。可是却为人们的追求树立了一个崇高的目标。健康要求达到躯体、心理和社会适应三个完满状态,而不只满足于单纯躯体健壮。世界卫生组织的“健康”定义,改变了人们长期存在的只重视健康的躯体方面,而忽视了健康的心理、社会适应方面的片面观点。最常见的表现形式是:在医疗工作中,只注重治疗躯体疾病,而忽视心理疾病给病人带来的心灵上的痛苦和引起的社会后果;只重视药物和物理治疗,而忽视心理治疗和社会治疗。在疾病康复过程中,只注意躯体康复而忽视心理康复。在预防医学中,只重视生理卫生而不关心心理卫生。

2. 健康的十条标准^②

(1) 精力充沛,能从容不迫地担负日常工作和生活,而不感到疲劳和紧张,可以从事你渴望做的一切工作。

^①Bloom B L. Health psychology: a psychosocial perspective. Englewood Cliffs, N. J. Prentice Hall, 1990. 11 ~ 13.

^②卢元镇. 中国体育社会学 [M]. 北京:北京体育大学出版社, 2001.

- (2) 处事乐观, 态度积极, 勇于承担责任, 心胸开阔, 严于律己、宽以待人。
- (3) 应变能力强, 能够较好的适应外界环境的各种变化。
- (4) 对于一般感冒和传染病有抵抗能力。
- (5) 体重标准, 身体匀称, 站立时身体各部位协调。
- (6) 眼睛明亮, 反应敏锐, 无炎症。
- (7) 头发有光泽, 无头屑或较少。
- (8) 牙齿清洁, 无龋齿、无疼痛, 牙龈颜色正常, 无出血现象。
- (9) 肌肉、皮肤有弹性, 步伐轻松自如。
- (10) 精神饱满, 情绪稳定, 自我控制能力强, 善于排除各种干扰, 善于休息, 睡眠好。

3. 亚健康状态的定义

世界卫生组织 1948 年提出: 健康是一种身体、精神和交往上的完美状态, 而不只是身体无疾病。根据这一定义, 经过严格的统计学统计, 人群中真正健康(第一状态)和患病者(第二状态)不足 2/3, 有 1/3 以上的人群处在健康和患病之间的过渡状态, 世界卫生组织称其为第三状态, 国内常常称之为亚健康状态。第三状态处理得当, 则身体可向健康转化; 反之, 则容易患上各种各样的疾病。因此, 对亚健康状态的研究, 是 21 世纪生命科学研究的重要组成部分。

亚健康状态是介于健康与非健康之间的中间状态, 是有机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化, 但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲, 就是人体各器官功能稳定性失调尚未引起器质性损伤。

据专家分析, 心理问题已经成为威胁学生健康发展的第一公敌。

想一想: 你有亚健康状态吗? 你有过心理困惑吗?

亚健康状态的表现: 生活质量低、学习工作效率低、注意力分散、生活缺乏动力、学习没有目标、茫然不知所措、感觉生活没劲。躯体反应为失眠, 容易疲劳, 身体乏力, 食欲缺乏。

大学生亚健康状态的表现:

人生目标茫然, 学习目标不明确, 学习动力缺失, 生活目标随波逐流, 常有无意义感伴随, 自卑与自负两极振荡, 生活懒散, 遇事退缩, 恐惧失败。

4. 维持个人健康的指标

- (1) 无病且能处理自己的日常活动。
- (2) 不会时时刻刻将注意力放在自己的身体或某个器官部位上。
- (3) 给人轻松、乐观的感觉。
- (4) 有充沛的活力。
- (5) 会享受人生。
- (6) 平静松弛, 适时的放松心情。
- (7) 有良好的食欲, 且不偏食。

- (8) 体重维持恒定。
- (9) 能保持适度的睡眠与充分的休息。
- (10) 能有计划、有目的的生活。
- (11) 情绪稳定。
- (12) 有充分的社交。

二、影响健康的层面

1. 生理层面

指人在生理上或结构上的一些特性,如身高、体重、视力、听力、肌肉张力、强度、全身协调性、耐力、疾病敏感度、健康恢复力等,这也是医护人员常用来作为测量某人是否达到某个生长发育目标的标准。

2. 心理层面

心理的成长或发育是否成熟,可以从一个人对环境的适应能力、对压力的调适、接受挑战的能力、面对挫折的反应状况以及解决冲突的办法来看,这些就是属于健康心理层面的特性。

心理层面的健康与否会影响到一个人对人生的看法,心理健康的人即使遭遇挫败,都能以正向积极的态度处之,不会损害其成就感和满足感,反而可使其生活更具挑战性,更能激发创造力。

3. 社会层面

人在社会中要不断地学习和成长。一个人的交际能力、社交能力、沟通技巧等会反映到日常生活上,与待人处事有极为密切的关系,这也就是关系个人健康的社会层面。

4. 智能层面

这是在一般说明健康定义时较少提及的部分,实际上智能的高低与个人的健康状态有密切的关系,这种关系因牵扯到信念的问题,显得较复杂。再说智力与人的应对进退、调适或解决问题的能力 and 技巧也有关系。

5. 灵性层面

若是在十多年前讨论健康层面时提到灵性,相信许多人都会不以为然,但现在随着社会风气的改变,许多人认为灵性生活可给予我们支持和力量,带给社会祥和之气,包括一个人的人生观,对生命的看法,对人性的观点,是否应以服务他人为目的,这都是属于健康灵性层面的重要因素。

三、心理健康概述

心理健康是指在身体、智能以及情感上,将个人心境发展成最佳状态。具体表现为:身体、智力、情绪十分协调;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活。

心理健康包括两层含义:一是与绝大多数人相比,其心理功能是正常的,无心理疾病;二是能积极调节自己的心理状态,顺应环境,能有效地富有建设性地完善

个人生活。基于以上观点,我们认为,心理健康是指个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面达到协调一致,保持一种良好的心理功能状态。

四、大学生心理健康

心理健康的一般标准:

(1) 智力正常。这是学习、生活与工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。

(2) 情绪健康。其标志是情绪稳定和心情愉快。包括的内容有:愉快情绪多于消极情绪,乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪;情绪反应与环境相适应。

(3) 意志健全。意志是人在完成一种有目的的活动时所进行的选择、决定与执行的心理过程。意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪和言而有信,而不是行动盲目、畏惧困难、顽固执拗。

(4) 人格完善。人格是个体比较稳定的心理特征的总和。人格完善是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。人格完善包括人格结构的各要素完整统一;具有正确的自我意识,不产生自我同一性混乱,以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

(5) 自我评价正确。正确的自我评价是大学生心理健康的重要条件,进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不以自己在某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自卑,面对挫折与困境,能够自我悦纳,喜欢自己,接受自己;自尊,自强,自制,自爱适度;正视现实,积极进取。

(6) 人际关系和谐。良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。其表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善于取人之长补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

(7) 社会适应正常。个体应与客观现实环境保持良好秩序。既要进行客观观察以取得正确认识,以有效的办法对应环境中的各种困难,不退缩,还要根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调,或改革环境适应个体需要,改造自我适应环境。

(8) 心理行为符合年龄特征,应具有与角色相应的心理行为特征。人的一生包括不同年龄阶段,每一年龄阶段其心理发展都表现出相应的质的特征,称为心理年龄特征。一个人心理行为的发展,总是随着年龄的增长而发展变化的。如果一个人的认识、情感和言语举止等心理行为表现基本符合他的年龄特征,就是心理健康

的表现；如果严重偏离相应的年龄特征，发展严重滞后或超前，则是行为异常、心理不健康的表现。

作为大学生应养成健康的生活方式，包括：①不抽烟；②喝酒适量或不喝；③经常运动；④有吃早餐的习惯；⑤保持适当体重；⑥生活有规律；⑦每天睡眠时间7~8h。健康的生活方式、良好的心态、积极的生活态度、乐观的心境是生活幸福、事业成功的基础。

五、马斯洛的需求层次理论

亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Harold Maslow, 1908~1970）出生于纽约市布鲁克林区，是美国社会心理学家、人格理论家和比较心理学家，人本主义心理学的主要发起者和理论家，心理学第三势力的领导人。

马斯洛关于人的需要层次理论的要点有：

（1）生理需要。马斯洛说：“在一切需要之中，生理需要是最优先的。这意味着，在某种极端的情况下，即一个人在生活上的一切东西都没有的情况下，很可能主要的动机就是生理的需要。……对于一个处于极端饥饿的人来说，除了食物，没有别的兴趣。就是做梦也梦见食物。”“在这种极端情况下，写诗的愿望，获得一辆汽车的愿望，对美国历史的兴趣，对一双新鞋的需要，则统统被忘记或退居第二位。……但是，当一个人有了充足的面包，而且长期以来都填饱了肚子，这时，又会有什么愿望产生呢？这时，立即会出现另外的‘更高级’的需要。”

（2）安全需要。马斯洛说：“如果生理需要相对满足了，就会出现一组新的我们可以概称为安全的需要。……一个和平、安全、良好的社会，常常使得它的成员感到很安全，不会有野兽、极冷极热的温度、犯罪、袭击、谋杀、专制等的威胁。……我们可以看到表达安全需要的某些现象，比如，一般偏爱职位牢固的工作，要求有积蓄，以及要求各种保险（医疗、牙科、失业、老年的保险）。追求安全的另一种情况是，人们总喜欢选择那些熟悉的而不是陌生的，已知的而不是未知的东西。有一种信仰或世界观，它趋向于要把世界上的人们组成一种令人满意的、和谐的、有意义的世界，这也是部分的受到安全需要的驱使。我们可以把科学和人生观总和看成安全需要的动机的一部分。”

（3）爱的需要。马斯洛说：“假如生理需要和安全需要都很好地满足了，就会产生爱、情感和归属的需要，……现在，个人强烈地感到缺乏朋友、情人或妻子、孩子，也就是总的说来，他渴望在团体中与同事之间有着深情的关系。他将为达到这个目的而做出努力。……爱的需要包括给别人的爱和接受别人的爱。”

（4）尊重的需要。马斯洛说：“社会上所有的人（病态者除外）都希望自己有稳定、牢固的地位，希望别人的高度评价，需要自尊自重，或为他人所尊重。……这种需要可以分成两类。第一，在面临的环境中，希望有实力、有成就、能胜任和有信心，以及要求独立和自由。第二，要求有名誉或威望（可看成别人对自己的尊重）、赏识、关心、重视或高度评价。”