



大学体育

顾问◎ 潘 胜

主 编◎ 张宗国 温一帆 叶学球



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

大学体育

顾问 潘胜

主编 张宗国 温一帆 叶学球

副主编 (按姓氏笔画排列)

任早珍 刘晓辉 刘 玉 戴小涛

编委 (按姓氏笔画排列)

李 林 李 强 李玉动 吴 俊 张艳枚

陈志兴 陈 群 徐 皞 葛庆英 潘其东

统稿 温一帆



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育/张宗国, 温一帆, 叶学球主编. —广州: 暨南大学出版社, 2011. 8
ISBN 978 - 7 - 81135 - 933 - 6

I. ①大… II. ①张… ②温… ③叶… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 159364 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 25

字 数: 605 千

版 次: 2011 年 8 月第 1 版

印 次: 2011 年 8 月第 1 次

定 价: 38.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

前言

在第十二个五年规划的开局之年,为更好地贯彻高校体育“健康第一”的指导思想,根据《全国普通高等学校体育课程指导纲要》及中共中央关于全国亿万学生开展“阳光体育运动”的决定,特组织人员编写了《大学体育》统编教材,以适应高校体育教学改革的需要。

本书以体现文化性、教育性、健身性、科学性、实用性、时效性、可读性为原则,力求做到健康教育与素质教育并重,理论指导与实践教育相结合,融课程教学与课外锻炼于一体。

针对现代大学生身心特点与社会发展现状,依据我国高校体育课程性质与任务,参照现代体育课程观念与最新发展现状,本教材主要有以下特点:

第一,充分体现现代体育科学指导思想。教材将《全国普通高等学校体育课程指导纲要》、《国家学生体质健康标准》和“阳光体育运动”指导思想融入其中,符合国家相关政策及现代教育的指导思想。

第二,教材理论内容更加新颖。根据我国青少年体育健康现状,围绕亚健康、现代生活病、肥胖、营养过剩、不健康生活方式、心理疾病等突出问题展开讨论,充分体现了现代健康新视点。

第三,教材实践内容突出实用性。一方面体现了教师多年的教学经验与方法,另一方面有利于学生学习技术动作。

全书编写人员名单如下(按教材目录排序):

张宗国:1~5章;刘晓辉:6~7章;刘玉:篮球、游泳;叶学球:足球;陈志兴:排球;陈群:羽毛球;戴小涛:乒乓球;吴俊:网球;温一帆:二十四式太极拳、跆拳道;葛庆英:健美操;任早珍:瑜伽;张艳枚、李强:体育舞蹈;潘其东:散打;徐皞:毽球;李玉动:健美。

全书最后由温一帆、李林负责统稿。

由于编写者水平有限,书中难免有所疏漏,衷心希望各位同仁提出宝贵意见,以期日后完善。本书在编写过程中参考了多位专家、学者的著作,他们的成果给予我们极大的帮助与指导,由于篇幅所限,还有部分成果未能在此一一列出,谨向这些作者表示衷心的感谢与敬意。

《大学体育》编写组
2011年4月

目 录

前 言	1
第一章 体育的健康职能	1
第一节 概 述	1
第二节 体育对大学生健康的影响	4
第二章 体育与心理健康	15
第一节 体育锻炼对心理效应的作用	15
第二节 体育锻炼对生活方式的影响	20
第三节 锻炼行为理论与健康	21
第四节 锻炼运动强度对健康的影响	23
第三章 健康体适能理论	28
第一节 概 述	28
第二节 体适能测评指标与方法	32
第三节 运动与体适能	39
第四章 饮食对健康的影响	58
第一节 健康饮食	58
第二节 与健康有关的食品	66
第三节 食品安全与健康	69
第五章 控制体重对健康的影响	72
第一节 超重与肥胖	73
第二节 热量平衡	76
第三节 节食与控制体重	78
第四节 饮食失调	83
第五节 体重过轻与营养不良	84
第六章 现代文明病	87
第一节 认识现代文明病	87
第二节 亚健康状态	88
第七章 大学生健康教育	94
第一节 概 述	94
第二节 健康测量	99

第八章 篮 球	103
第一节 概 论	103
第二节 篮球场地与器材	104
第三节 篮球基本技术	106
第四节 篮球基本战术	117
第五节 篮球图形及符号	121
第九章 排 球	122
第一节 概 述	122
第二节 排球基本技术	122
第三节 排球基本战术	134
第四节 排球运动规则介绍	140
第十章 足 球	144
第一节 概 述	144
第二节 足球基本技术	144
第三节 足球基本战术	158
第十一章 乒乓球	169
第一节 概 述	169
第二节 乒乓球基本技术与基本战术	169
第三节 乒乓球运动规则介绍	185
第十二章 羽毛球	187
第一节 概 述	187
第二节 羽毛球基本技术	187
第三节 羽毛球基本战术	199
第四节 羽毛球竞赛规则介绍	201
第十三章 网 球	204
第一节 概 述	204
第二节 网球场地图介绍	205
第三节 网球基本技术	206
第四节 网球基本战术	216
第五节 网球基本规则	219
第十四章 游 泳	223
第一节 概 述	223
第二节 熟悉水性	224
第三节 游泳的基本技术及练习方法	227
第四节 游泳安全防范及自救	237
第十五章 二十四式太极拳	239
第一节 概 述	239
第二节 二十四式太极拳动作名称	240
第三节 二十四式太极拳技术图解	240

第十六章 毽球	260
第一节 概 述	260
第二节 毽球基本技术	261
第三节 毽球基本战术	262
第四节 毽球竞赛规则介绍	263
第十七章 健美操	268
第一节 概 述	268
第二节 健美操术语	270
第三节 健美操基本动作	272
第四节 健美操基本技术	281
第五节 健美操竞赛规则介绍	282
第十八章 体育舞蹈	284
第一节 概 述	284
第二节 体育舞蹈的基本技术	287
第三节 体育舞蹈竞赛与裁判	305
第十九章 瑜 伽	307
第一节 概 述	307
第二节 瑜伽修练方法	308
第三节 瑜伽修练与人体的和谐	310
第四节 瑜伽呼吸法	311
第五节 瑜伽体位法	312
第二十章 健 美	333
第一节 颈部肌肉的锻炼方法	333
第二节 肩部肌肉的锻炼方法	335
第三节 臂部肌肉的锻炼方法	337
第四节 胸部肌肉的锻炼方法	342
第五节 背部肌肉的锻炼方法	344
第六节 腰腹部肌肉的锻炼方法	349
第七节 臀腿部肌肉的锻炼方法	352
第二十一章 散 打	356
第一节 概 述	356
第二节 散打的基本技术	357
第二十二章 跆拳道	374
第一节 概 述	374
第二节 跆拳道基本技术	375
第三节 跆拳道品势	380
第四节 跆拳道规则(精选)	384
参考文献	387

第一章 体育的健康职能

第一节 概 述

体育的健康职能并非像以前所描述的仅局限于生物学范畴，而是体现在身体、情感、精神、社会适应、生活方式、职业这六维的整体层面上，并在人与人之间起着促进、协调、连接的作用。在新的医学模式改变中，医学对体育的积极利用，必然使医学与体育以一种特殊的方式发生交融，从而使以维护人类健康和身心平衡为己任的健身体育以新的面貌被人们重新认识。从新的角度对体育的健康职能予以评价，对于理论上研究健身体育与预防医学、康复医学，尤其是其与健康科学发展的关系，以及从预防医学、康复医学、心理学、社会学的角度阐明体育的健康价值是非常必要的。

一、促进人体整体机能的全面发展

人体中，细胞、组织、器官、系统各层次之间功能的纵向关系必须是低级服从高级的，各系统之间的协调也必须以服从人体的整体为前提，即低级功能对高级功能的纵向服务。例如，心肌的自律细胞服从心脏自律组织的控制，自律组织对心脏的自律作用服从于心脏器官的机能活动，而心脏器官的机能活动要服从心血管系统的统一调节支配，心血管系统的调节又必须服从人体整体机能的调节，服从整体生命活动的需要。这种功能关系任何时候都不能发生逆转。一旦细胞、组织或器官发生病变、损坏，不能服从上一级功能的需要，则会影响到上一级甚至整体的正常功能，严重时会导致疾病甚至死亡。

从健康学或预防医学角度看，如何使人体作为一个整体从上至下协调统一地得到机能上的锻炼或增强，这是人类健康需要解决的问题。然而，迄今为止还没有任何一种保健品、任何一种药物具备这种整体性的功能，唯有体育锻炼是最佳的手段。

人体运动时，总是作为一个有机统一的整体在进行活动，通过运动中枢发放冲动到达所支配的肌肉，肌肉收缩牵动骨骼绕关节转动产生运动。任何体育运动不仅是运动器官在活动，心血管系统、呼吸系统、能量代谢系统、泌尿系统、内分泌系统、感觉系统以至全身各组织器官都会发生相应的机能适应性变化，它们在神经系统的统一指挥下相互协调配合进行运动。由于体育运动能促进全身从整体→系统器官→细胞分子从上至下统一协调地锻炼，使人体各级机能得到全面提高，所以，就人的生物体而言，体育促进着人的低级功能对高级功能的纵向服从和横向协调。它作用于人体使之产生最好的健康效应，其价值不

在于我们以往描述的某一局部特征，而在于通过主动运动，使人体各个层次之间的功能得到全面锻炼。

人体运动的生理学规律表明，人体在运动时，身体机能随活动的强度和持续的时间而变化，整体代谢水平不断提高，达到本人最大值后，如果再继续一定时间便会产生疲劳，疲劳后经过休息可逐渐恢复到原来水平，甚至在恢复到一定阶段可暂时超过原来的水平，这称为超量恢复。人的工作能力可随长期持续的负荷大小产生适应。这种适应性是双向的，即人体既能产生结构的工作性肥大和改善机能与提高适应性，又能产生废用性萎缩和机能下降的退化性适应，这就是用进废退。前者的适应使身体对环境的适应能力提高，而后的退化性适应则使身体对环境的适应能力降低，抵抗疾病的能力（免疫能力）下降。

由于现代化生产方式和劳动结构的变化，脑力劳动构成比例逐渐扩大。这虽然减轻了人体的劳动强度和身体疲劳，但带来了精神的高度紧张和整体代谢率的下降。神经高度紧张，身体活动和能耗就大幅度降低。久而久之，身体易出现不活动性肌萎缩、骨质疏松、心力衰退、新陈代谢低下、肥胖过度等问题。长时间固定某种姿势，且形成的局部疲劳使颈椎病、腰椎病等明显加重。长期精神紧张还使神经衰弱、心脑血管病、高血压、胃溃疡等病症日益增多。这些现代文明病的患病率在中年阶段，尤其是知识分子中尤为明显。

如何改善现代社会工作方式和生活方式，已成为当前十分迫切的问题。根据运动生理学原理，人体不同形式的工作产生不同性质的疲劳，不同性质的疲劳需要不同形式的休息。在体力疲劳后，需要足够的睡眠和一定的卧床休息，但非体力的脑力或精神疲劳之后，所需要的则是能够促进代谢加强的一些变换方式的体育活动。有意识地增加体力消耗，以达到锻炼身体、增强体力、焕发精神的，这是积极性休息。利用人体适应性本能、积极性休息和超量恢复原理，经常参与消耗一定体力的活动来达到某种程度的疲劳，然后通过休息达到超量恢复。如果有规律地重复这种过程，人体便产生生理的适应，从而可提高工作能力，并使身体的整体机能得到全面锻炼和发展。这种对机体整体健康的效果是任何医学治疗手段、保健手段或营养保健品都不可能达到的。

二、加强社会性与生物性在健康方面的高度协调

人作为客体的存在，是生物的人；作为主体的存在又是社会的人。在人类社会历史发展的进程中，人以客体为存在的基础，通过主体及其主体意识的能动作用去推动社会及自身的发展。所以人具有生物性的一面，又具有社会性的一面。就人的生存与发展而言，人的生物功能总是服从社会功能的，即生物功能要不断调整自身以适应社会功能的需要，两者之间这种主从关系如果不能协调发展，就会产生疾病。虽然人体本身具有适应性，但培养良好的适应能力还需后天的锻炼和提高。这必须建立在系统的体育锻炼的基础上。

随着社会的发展，现代生产方式的科学化、自动化、信息化对人体的生物功能提出了新的要求。一方面，需要大脑皮质长时间高度集中去掌握精密、复杂的技术，并能准确、迅速、协调地控制生产过程；另一方面，现代化生产方式对人的体力要求大为降低，又导致了各种“文明病”的产生。换句话说，现代化社会的发展，使人的社会功能对人的身心健康和全面素质提出了更高的要求。但同时，现代社会带来的生活舒适、工作便利、物质富足、营养过剩所造成的肌肉松弛、脂肪堆积、精神紧张、神经疲劳等负面影响，使人体

质下降,导致健康不良,不能适应发展着的社会功能的需要,从而使人的社会功能需要与人对现代化工作方式的生物功能负面适应之间形成矛盾。所以,如何使人的生物功能很好地适应社会功能的需要,就成为伴随着社会发展而出现的社会健康问题。在众多的预防措施和手段中,唯有体育锻炼是一种较为理想的解决这种协调关系并促进健康的方式。一方面,体育锻炼改善着人的生物状况和机能,奠定了适应社会的生物学基础;另一方面,体育活动中能弥补和纠正由于生物功能对社会功能适应而产生或形成的负面作用,例如坐姿过久、体力活动不足、营养过剩、精神紧张、环境污染等造成的不活动性肌萎缩症、肌力衰退、肥胖症、高血脂、高血压、糖尿病、胃溃疡等现代“文明病”。所以,就人的双重性而言,体育加强着人的社会性与生物性之间在健康上的高度协调。

三、促进心理过程对生物功能与社会功能间的调控

人的任何一个有目的、有社会倾向的活动,都必须以生物功能为基础,由意识活动即心理活动来调节。人的心理是生物界中程度最高的心理,原因是人的社会化程度最高。人的生物功能对社会功能的服从和适应,必然伴随着连接两者之间的心理过程(即意识性)。心理健康乃是构成人的健康的重要部分。任何条件下进行体育活动,都必然使人们产生显著的心理活动。研究表明,适宜强度的体育运动,通过各种感觉信息的输入,可提高唤醒水平,使人精神振奋、消除疲劳、摆脱烦恼,对精神不振、心境很差的人具有显著的治疗和调节作用。经常进行体育运动,能锻炼人的意志,提高心理坚强性,并具有减轻应激反应以及降低紧张情绪的作用。通过群体的体育活动,增加人与人之间的接触,使社会交往增加,身心欢愉,有助于消除孤独症和人际关系障碍症,并从中获得社交需要满足感。

体育运动能陶冶心灵、稳定情绪、抑制身心紧张、消除焦虑状态,控制“A型行为”(基本行为特征为竞争意识强,对他人敌意,易紧张和冲动等),促进心理健康。对有心理疾病者,则有一定的治疗效果。据国外资料,对1750名心理医生的调查中,有60%的医生认为应将体育活动作为消除焦虑症的治疗手段,有80%的医生认为体育活动是治疗抑郁症的有效手段之一。

大多数非传染性疾病都与人们不健康的心理卫生有关。体育的价值就在于培养人们的生命活力和心理品格。人们通过体育不仅可以达到健身的目的,而且通过它还可以得到娱乐和艺术创造享受,满足自我成就的心理需要,使人的本质力量得到充分体现。研究证实,活跃的心理状态、积极乐观的生活信念、稳定的心理情绪是人们得以健康长寿的必要条件,也是社会文明进步的基础。可见,心理健康对于人的生物功能与社会功能之间的适应起着促进和协调的作用。所以就人的心理而言,体育起着对人的生物功能与社会功能之间调控的纽带作用,也是促进心理健康的重要手段。

四、实现人的现代化的特殊生活方式

现代化是人类社会变迁的共同趋向。它作为一种有目的、有计划的社会变革,是要由现代化的人来设计、操纵和变革的。所以,现代人是社会现代化活动的实际承担者。如果没有人的现代化,即使拥有最先进的工艺技术与设备,也只能是一堆废物,即使有最完美的制度与管理方式,也无法起到实际作用。因此,人的现代化在整个社会现代化过程中居

核心地位。

人的现代化是人的生物性、社会性以及附属于两者之间的意识性（心理）与未来社会发展趋势相一致的立体转化。然而，现代化的人不是从天而降的，而是在社会现代化过程中产生的。在众多促使人的现代化的因素中，最重要的一个因素就是教育，而体育是全面教育的一个组成部分，所以责无旁贷地肩负起它在促进人的现代化过程中的重任。一方面，健康强壮的身体是适应现代化社会的基础；另一方面，现代化的人要求新的社会生活及其方式，追求文明、健康、科学的生活方式。

在现代社会，人类的生产方式、生活方式都发生了巨大的变化，而这一变化使人们对体育的依赖更加强烈了，这或许就是当代世界性体育繁荣发展的内在缘由。

美国加州大学公共健康系莱斯特·布莱斯诺博士，对7 000多名11~75岁的不同阶层、不同生活方式的男女进行了长达9年的研究，研究结果证明，人们的日常生活方式对身体健康的影响远远超过所用药物的影响。所以，生活方式是目前影响人们身心健康的首要因素。社会生活科学化体育的发展创造了优越的物质和精神条件，不仅使人们获得从事体育活动的更充分的条件，而且认识到体育的积极意义。科学技术直接渗透到体育中，开始成为现代体育的新要素，使体育发展日益多样化，适合各类人群的需要，因而体育不仅成为人们现代生活方式体育的一个组成部分，而且还改善着人类的生活方式。它贯穿在整个生活方式之中，起着调节作用。它调节并改善人们由于饮食、营养、文化娱乐、闲暇生活、作息等方面长期不合理积累形成的生活方面的健康效应，调试着人们生活中家庭和社会交往等方面的心理、行为和时空感。

注重健康运动，丰富闲暇生活，使用健身器材，假日游历名山大川，遨游江河湖海，与大自然融为一体，尽享大自然的赐予，把强身健体当作人生乐事，把体育锻炼作为重要的生活方式，并把它看成是生活方式中“期望换回最大效益的投资”，这确实是实现人的现代化的一种时尚和风格。因此，就现代人对社会生活及其追求方式而言，体育是增进健康的特殊生活方式。

综上所述，体育运动对增进健康有着其得天独厚的优势。体育的这些健康职能是医学不容易具备的。当人类健康状况的演变逼迫医学对象发生转移、模式发生改变时，医学吸收体育的健康职能便是自然而然、顺理成章的事。全民健身计划的工作中心就在于促进社会健康和增强民族体质。体育要服务于人民健康事业，就要顺应社会发展与健康变化两大趋势，不失时机地建立探讨体育与健康的关系的有关学科，加速人才培养，一方面。从理论上论证体育的健康价值，确立健身体育的一级预防观念和价值体系，扩充和丰富体育与健康的研究内容；一方面在实践中进行体育健康、体育康复科学方法的研究和推广，最大限度地为提高人民健康水平提供科学指导。

第二节 体育对大学生健康的影响

一、大学生面临的健康问题

一个人在大学阶段掌握的必要的健康知识，打下的良好的健康基础，在其一生的疾病

预防、体质增强、个人潜力的发挥、正常的身心发育、健康水平的提高和保持良好的生命质量等方面起着决定性的作用。近年来,我国大学生(包括研究生)这个社会群体受社会经济快速发展变化的社会环境因素影响、独特的独生子女家庭环境因素的影响、学校教育环境因素的影响以及其他多种因素的影响,表现出了多种值得关注的健康问题。这些问题严重地影响了大学生的学业和进取,同时也影响了他们生命的质量。

目前,大学生主要存在的健康问题有以下五个方面:

1. 心理健康问题

随着社会的发展、科技的进步和经济的繁荣,社会对人才提出了更高的要求,面对现代社会人才的竞争,一些大学生由于缺乏心理承受能力和适应能力,产生了种种心理困扰,若疏导不及时,很容易演变成心理障碍,进而影响学习和成长。因此,大学生的心理健康问题应引起全社会的关注。

对全国大学生进行的一项心理健康调查显示:北京大学生中可能有16.51%的学生存在中度及中度以上心理问题,河南省大学生中有3.7%~7.7%的学生存在心理问题,辽宁省大学生中约有18.5%的学生存在心理问题,宁夏高校中有16%的学生可能有严重的心理疾病、33.4%的学生可能有心理障碍;女生的心理问题多于男生,主要表现在人际关系、敏感、抑郁、焦虑、恐怖等方面;大学二年级的学生心理问题高于其他三个年级;来自农村、县镇的学生心理问题高于城市学生。这表明大学生的心理问题较一般正常成人严重,主要原因有以下五个方面。

第一,由于大学生在现实生活中不能客观地认识 and 了解自己,不能准确地自我定位,不能适当调适自我矛盾,对个人的学习、工作、生活条件和环境以及人际关系常常提出过高的要求并希望一切顺利而忽略客观条件的限制。他们一旦遇到挫折,不能有效地处理、积极地面对、恢复自己的心理平衡,进而就出现失望情绪。当代大学生正处在社会的转型时期,社会对人才的高标准和严格要求给学生带来了很大的就业压力,出路堪忧,致使部分学生感觉前途渺茫,对不起父母的培育和期望,失去奋斗的动力,从而产生困惑、恐惧、不求上进等心理问题,出现心理障碍。

第二,某些学生常以非理性的方式看待和分析问题,思想上往往较为片面化、极端化,在他们的思想中充满了“必须”、“应该”,如“必须成功”、“应该是这样的”等。一旦事与愿违或遇到挫折,就认为自己是没用的人,是失败者,便陷入困扰中,出现自卑、自弃等心理,甚至对他人产生敌对情绪。

第三,大学校园里汇集了全国各个省市的学生,可以说是一个“小社会”。对于刚进校的大学生来说,这是一个极为陌生的环境,需要他们去努力适应。但由于不同地方的人的生活习惯、性格、兴趣等不同,在交往过程中难免会发生摩擦、冲突等,加之有的学生存在环境适应障碍、异性交往恐惧、性格不合群等人际交往障碍,极易导致人际关系不和谐,使学生出现压抑、焦虑等心理。

第四,近年来,大学学费逐年增高,给大学生带来了很大的经济压力,尤其是对那些家庭条件差的学生来说,更是心中的一块巨石,加之现代学生的攀比之心严重,很容易使这样的学生产生不平衡的心理,如果不能给予及时的引导,就会出现心理问题。

第五,心理问题存在着男女差异,这可能与中国现实的家庭教育情况有关。受中国传

统思想的影响,对女大学生的教育相对于男大学生来说是趋于保守。由于女生在交友、社会活动、行为方式等方面受到的约束较多,可能导致她们的社会阅历相对较少,对环境的适应能力相对较弱,从而在大学阶段心理上表现出较多的不适应。

2. 饮食健康问题

健康是人类的追求,饮食是健康的保证。2002年通过对浙江省20所高校985名大学生的饮食状况进行的调查显示:约有70.6%的学生达不到全国每日水果和蔬菜的膳食指导标准,并且在离调查最近的30天内有34.3%的男生和14.3%的女生吃早餐“马虎”,有19.1%的男生和3.7%的女生有中度饮酒行为,有31.1%的男生吸烟。

由于大学生学习负担过重,学习过累,大多数学生为了应付考试“开夜车”,晚上不睡觉,白天没精神,甚至会为了补觉而不去吃饭;另外,还有一些学生自制力较差,很难把握玩与学的尺度,为了玩游戏,通宵达旦,白天睡觉,生活颠倒;更有甚者存在长期饮酒的习惯,暴饮暴食,导致饮食不规律,营养不均衡,加之平时有不吃早餐或挑食的坏习惯,严重影响了健康,甚至引起各种慢性病,患胃病、贫血的比例也比较高。

另外,有的女大学生为了保持苗条的身材采用不合理的减肥方法,单纯地依靠限制自己的饮食来瘦身,最终导致体内营养元素缺乏而诱发其他疾病。

3. 性健康问题

大学生性健康包括性心理健康、性生理健康以及具有正确的性观念、高尚的性道德和正当健康的性行为。受我国封建思想的影响,处于青春期的大学生对性知之甚少,并由此而引发了大学生婚前性行为、未婚先孕、性传播疾病患病率上升等一系列社会问题。调查表明:当前大学生对婚前性行为的态度普遍比较开放,有超过七成“不刻意追求,但感情成熟时,也不介意发生”;认为“不道德”和“不应该”的仅占7.2%;承认有婚前性行为的,男生达29.7%,女生达12.9%。另一项统计显示:中国未婚先孕已由1999年的25%上升到2004年的65%。有些城市未婚育龄女性的人工流产率已高于已婚妇女,其中有很大一部分是在校学生,并且在未婚人流者中有80%没有采取任何避孕措施,其中有23%不懂得避孕。导致这些现象出现的原因主要是大学生没有接受正规的性健康教育,缺乏系统的性健康知识和自我保护能力。

大学生已经进入性活跃期,认识上的缺乏加之生理上的需求易使大学生产生性意识困扰和出现性心理失调,通过学习性生理知识可以帮助大学生正确了解一些性生理现象,提高大学生的性知识水平。学习性心理知识可帮助大学生正确对待性欲和性冲动问题,正确理解性心理活动的基本特点,进而减少因性困惑而带来的焦虑、抑郁等不良情绪及其他心理问题。但目前国内教育中的性健康教育内容很难满足当代大学生的需求,大部分学生的性知识是通过色情书刊、影碟、网络等非正规渠道获得的,从父母和教师那里获得性知识的人数比例很低。由于非正规渠道的性知识往往不系统,缺乏科学性,其中还宣扬着一些“性自由”、“性解放”等思想,不但不能培养大学生正确的性健康观,还会误导大学生,导致严重的后果。除此之外,大学生的避孕知识、态度、行为等还需进一步改善,要增强他们的自我保护意识。

在一个关于大学生对艾滋病的认识程度的调查中,认为一般的日常生活接触如握手、共餐、接吻、游泳及蚊虫叮咬不能传播者占76.8%,认为能传播者占3.2%,不清楚者占

20%。而在另外一项关于性传播疾病（STD）知识了解程度的调查中，有 24.6% 的医学生和 61.5% 的非医学生认为 STD 只通过性接触传播。这表明大学生对艾滋病、性传播疾病知识的了解还有待进一步加强。因此，面对当代大学生存在的这些性健康问题，在高等学校开展性健康教育已势在必行。

4. 疾病问题

由于大学生学习紧张，体育锻炼不足，营养不足，很容易使抵抗力下降，加之天气变化、生活习惯不良、自我保健意识差等多种因素，导致机体平衡机能失调而产生一系列常见病，进而影响学习。据 2004 年对广东省 6 所高校 2 500 名大学生的调查显示：每学期有 46.3% 的大学生因身体不适而缺课。因此，大学生应多学习一些常见疾病的预防知识，平时注重个人卫生，一旦发现不舒服，在自行采取了一定的医疗措施后，应及时到校医务室或社会医院接受诊治，以免延误病情，影响学业。

5. 药物滥用

在这里，主要谈一下大学生对毒品的认识。据对温州 3 所学校 2 979 名学生的调查显示：有 3.09% 的学生没有认识到必须远离毒品；2.18% 的学生不认为贩毒是犯罪行为；4.43% 的学生对毒品不憎恨；10.13% 的学生不敢举报贩毒者；6.07% 的学生对偷种罂粟犯法缺乏认识；有 2 名学生吸过“冰毒”；7 名学生曾被朋友劝说吸毒。除此之外，在互联网上，我们可以看到许多关于大学生因吸毒上瘾而放弃学业、自甘堕落、犯罪等例子。因此，增强大学生对毒品的认识，不仅对其健康有利，还有利于保证其顺利完成学业，减少社会犯罪。

对于学校来说，在抓紧学生学业的同时，还要加强其对社会的认识，注重培养学生的自我约束力和保护意识；加强心理教育，积极开展与毒品相关的知识教育，使大学生真正了解毒品、认识毒品的危害及影响，并通过各种各样的校园活动丰富学生的课余生活，使其建立起积极向上的人生观和价值观。

二、全面塑造大学生健康

我们的学习和生活需要我们拥有较高水平的健康，拥有一个多维性或整体性的、促使人们成长和发展的健康，我们才可能正确处理好多变的生活。理解健康重要性及其内涵后，应当思考当代大学生怎样才能获得或保持健康。首先来作如下自我评价。

自出生以后，人的一生可以分为几个不同的生理发展阶段，其中 13~17 岁为少年期，18~25 岁为青年期，之后进入成人期。在从儿童少年过渡到成人的过程中有一个非常重要的阶段，即青春发育期。这个时期以体格的生长突增为开始，以生长发育完全成熟为结束。在这个时期中，全身各器官、系统迅速发育，以生殖系统的发育最为明显。男女会表现出不同的性别特征，如女性开始月经初潮、乳房发育等，男性开始出现遗精，并表现出喉结突出等生理特征。依我国现行教育体制，大学阶段的年龄为 18~24 岁，正处于青春发育期的后期。

必须注意到，这个时期中，在生理迅速发育成熟的同时，人的心理状态也正随着生理的不断变化、社会接触面的不断扩大和思考能力的不断增强而发生较大的变化。大学阶段是在日常生活中离开父母、走进社会的入门阶段，人们开始不再将其视为小孩，自己也尝

试着向社会展现自己的独立身份,尝试着把自己塑造成自己理想中的角色。他们正在形成自己的行为方式,以便向世人展示自己的身份价值,在这个社会大范围内用新的角色来定义自己,这样就需要逐步地形成具有独立能力、有强烈的责任感、善于处理各类人际关系的成人特征。

从六个维度的全面健康概念出发,大学生应将形成成人特征作为大学阶段的第一项发展目标。

1. 培养独立的能力

独立能力包括经济独立能力、思想独立能力和生活独立能力。它们之间有一定的关系,也可以单独存在。经济独立能力是指通过工作可以获得经济报酬,满足自己的生活需求;思想独立指独立思考、分析、判断问题的能力,做决定的能力;生活独立能力是指照顾自己日常生活的能力。在大学时期,因为仍处于学生阶段,没有正式参加社会劳动,所以不是每个人都可以在经济上完全独立的,但思想独立和生活独立是完全可以做到的。

人自出生后到中小学时期,是依赖于家庭和学校而生存的,家庭和学校的教育是人们接受知识、形成人生价值、规范日常行为的最重要来源,尤其是家庭,更是这一阶段人生和基本生活的依赖。经济来源于父母,日常生活由父母照顾,重大问题由父母决定。作为家族的后代,孩子是一个被保护的角色,这一点本来无可非议,法律也依据人的生理发育规律,在个人的行为能力还没有成熟以前,认定父母是其法律上的保护人。然而在大学阶段,我们应该尝试着从这种依赖关系中独立出来,让家庭所扮演的保护角色渐渐隐退,个人渐渐独立于人生舞台。

培养独立能力的努力能否取得成功,主要取决于人们的意愿。首先要有独立的愿望,其次要自信,认识到自己具有独立处理问题的能力;要善于观察生活,了解社会,储备经验;决定时尝试多思考,并善于从错误中汲取经验。

独立能力的培养有赖于大量的生活实践,我们可以通过扮演一些不同的角色去尝试新的经历,如打工、外出旅游、人际交往、恋爱、加入学生会或在班级中担任工作、给自己制定学期或年度规划并监督自己实行等。因为在这些活动中发生的感情交流、社会交际、知识学习和利用、情感体验及职业经历都是自我锻炼的好方法,能使人的独立能力得到迅速发展。

2. 承担责任

承担责任是指一个人对自己所做的事负责任。成人与未成年人的一个重要区别就是是否对来自于不同领域的责任具有承担的能力。承担责任具有两个方面的内涵:一是领导管理,二是履行义务。

从管理领导意义上分析,具有承担责任的意识和能力是社会适应能力的良好体现。无论是管理一个国家,还是管理一个家庭,无论是主持一项科研课题,还是组织一场文艺演出,对其领导组织者的基本素质和要求都是一样的,那就是需要拥有责任感、智慧和魄力以及组织能力,其中占第一位的是高度的责任感,这样的素质是需要培养的。

另外,人对家庭、对工作以及对社会都是需要履行各种各样的义务的。是否能够做到这些也取决于一个人的责任感,其实这也是人的健康精神生活的一部分重要内容。

因此,提高自己承担责任的能力是非常必要的,可以有意识地让自己试着去承担各种

责任,例如加入某种组织或建立某种社会关系,试着担任一定的管理工作并且完成好它;高质量地完成上级交给自己的每一项工作;要求自己对家庭成员、老师、同学、朋友做一些应该做的事;尽到一些有益于别人的义务,如自愿献血等。随着实践内容的丰富,你自己会越来越习惯于承担各种责任,这将是有益于自己一生的事业。

3. 发展社会交往技能

发展合适、实用的社会交往技能与大学生的人际关系特别密切,因为良好的人际交往对人的身心健康非常有益。虽然大学阅历有助于提高大学生的社会交际能力,但是要将朋友关系、工作关系、和父母之间的关系处理得更好,就需要尽最大的努力去掌握更多的社会交往技能,包括相互间的思想交流、倾听对方的诉说以及处理相互间的一些矛盾等。例如在现代社会中,由于生活经历和思想认识的差距,父母与儿女之间往往存在着很深的代沟,并由此引发激烈的家庭矛盾。这类家庭矛盾发展下去可能会导致家庭成员反目,造成家庭破裂,会给每一位家庭成员带来痛苦。但如果掌握了必要的沟通技巧,就可以通过推心置腹的交流,在思想上、行动上设身处地地为对方着想,做到对矛盾的对方既有必要的理解,又有必要的宽容和承受,这样就会逐渐地化解矛盾,和平共处。

在大学校园里,比社会技能要求更高的就是要有能适应日益增多的各种各样成年人生活的能力。例如在工作场所,人们将会遇到不同年龄、不同性别、不同种族、不同婚姻状况及不同性别倾向的人,并要在这不断变化的环境中与他人相处融洽、和谐。

4. 建立密切的人际关系

对一个在社会中生存的个人来说,和他人建立一种或多种密切的关系是非常重要的。从广义的角度看,这种密切关系是指人们与朋友、同事、爱人、领导之间的光明正大的个人感情联系。与不同的人建立不同的密切关系,这种做法最重要的意义就是在人际交往中,不同关系的密切伙伴可以从不同的角度、不同的层次进行交流,讨论各自的思想和情感,从中得到真挚的帮助,有时候甚至可以帮助自己渡过生活中的危难。生活过程中这种亲密关系对于每个人而言都是非常有益的,特别是在人处于困境之中,或感到孤独、寂寞时。

以上各项需要发展的能力实际上是互相关联、互相作用的。例如,在发展及提高自己社会交往技能的同时也增强了人们的独立能力,在提高承担责任能力的同时也必然会影响到其他人发展密切关系的能力。

大学生还要具备的一项重要能力是为生命的重要阶段制订计划。这样做能够保证重要时刻不打无准备的仗,其结果与毫无计划、随意为之的结果是完全不同的。

三、健康行动计划

大学阶段是人生极其重要的一个阶段。从生理发育过程来看,大学阶段处于个人青春发育期的晚期,在这个阶段中,一个人要在生理、心理上基本完成从青少年到成人的转变,这个阶段也是对今后一生的健康奠定基础的关键时期,因此,制订一个切实可行的健康行动计划是非常必要的,但当代大学生却因各种原因未能对此引起足够的重视。本书针对现实生活中的各种健康问题为在校的大学生制订了以下健康行动计划:

- ①控制体重。
- ②远离烟草。

- ③拒绝滥用药物。
- ④尽量减少或消除酒精的摄入。
- ⑤注意营养。
- ⑥养成良好的睡眠习惯。
- ⑦提高体能。
- ⑧掌握缓解压力的能力。
- ⑨多与人交往。
- ⑩扩大活动范围，培养多种兴趣。

完成以下十个步骤的工作可以帮助你更好地完成健康行动计划，逐步根除不良习惯。

1. 收集基本数据

要通过一些基本数据了解自己的基本情况。这些基本数据应当可以说明本人目前的健康状况和行为习惯，经过一段时间以后，可以用这些数据作为初始数据对照前后的变化。例如，若需要减肥，就必须连续三天在清晨称量体重；若计划戒烟，就必须连续记录几天内吸烟的情况；若正在纠正饮食习惯，那就要记录下三四天内所吃的食物。养成记录与个人健康行为有关的信息和感想的习惯也是一个了解自己变化的好办法，同时也是一个非常重要的收集基本数据的过程。除此之外，坚持订阅健康期刊对于不断获取健康信息也是非常重要的。

2. 汇总基本数据

将收集的自身健康数据进行汇总，同时结合所获得的健康信息进行分析。这些基本数据应概括了个人目前的健康状况及行为习惯，然后从书中去寻找与改变个人行为有关的、有助于制定行为改变策略的办法。

3. 制定明确的目标

目标制定的原则应该是由易到难、循序渐进，这样有助于克服惰性坚持下去。刚开始时应制定一些比较小且容易达到的目标。例如，如果计划减肥，开始制定的目标应为每周减 0.45 千克左右的体重，连续进行 3 周；如果计划戒烟，刚开始的目标应每天控制在 5 支以内（根据自己的基本数据情况确定）。在达到了开始的目标以后，再按照循序渐进的原则制定下一个目标，这样一个个小目标的完成对人们坚定信心、持之以恒地做下去是大有益处的，并为健康行动计划的完成明确了方向。

4. 制定一份完成个人健康计划的保证书

应把个人健康行动计划的完成看作是一项重要的工程，必须把确定的时间、资源及精力投入到这项工程中。与其他行动一样，开始进行时要制订一份个人健康保证书。在这个保证书上要记录开始和结束的时间、目标、行动等。特别要注意的是在每次达到小目标后都要完成正确的记录，这是达到终点的一个重要的步骤，必须给予足够的重视。

5. 设计一个行动计划

如果想要达到自己的行动目标，就要通过自身心态及周围环境的调整来改变已经养成的习惯，用新的生活方式来代替旧的生活方式，因此要多想办法，设计一个详尽的行动计划。改变旧方式需要下决心，并且有一定做到的毅力，例如：如果想尽可能地获得良好的睡眠，在睡觉之前就应该强迫自己关上 MP3 和电视机，不去听那些刺激性强的音乐或看电视剧，而是通过看书来稳定自己的情绪；如果想改善饮食习惯，那么要做到的事情之一