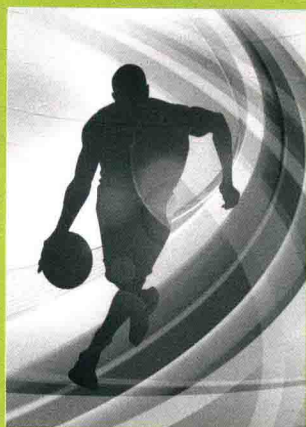


» 高等学校公共基础课“十三五”规划教材

大学体育 新素质教程



◎主审 曲宗湖

◎主编 王启明

 西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>



高等学校公共基础课“十三五”规划教材

海南省教育厅 2016 年教学改革课题资助性项目教材(课题项目编号:Hnjg2016-97)

大学体育新素质教程

主 审 曲宗湖

主 编 王启明

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书紧扣高校体育课程的主要教学目标,将“健康第一”思想贯穿于高校体育始终,将体育文化传承渗透到大学生的体育运动之中,并在运动中充分体现体育的文化价值及其导向作用。为了突出内容上的时代性,本书不仅引入了体育科学的最新研究成果,而且也编入了其他与体育文化学科有关的最新内容。大学阶段是学生进入社会前综合能力的提高阶段,因此本书除了介绍篮球、排球、足球、田径、体操和游泳等经典体育运动项目外,还从终身体育、善度余暇角度出发,增加了民族传统体育、散打、太极养生保健、体育舞蹈、瑜伽、街舞、跳竹竿、轮滑、娱乐体育等内容。

本书可作为高等学校公共体育课的教材,也可作为体育教师的教学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育新素质教程/王启明主编. —西安:西安电子科技大学出版社, 2016.8

高等学校公共基础课“十三五”规划教材

ISBN 978-7-5606-4229-1

I. ① 大… II. ① 王… III. ① 体育—高等学校—教材 IV. ① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 186219 号

策 划 高 樱

责任编辑 夏凌云 马武装

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路 2 号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西华沐印刷科技有限责任公司

版 次 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印 张 16.5

字 数 379 千字

印 数 1~3000 册

定 价 32.00 元

ISBN 978-7-5606-4229-1/G

XDUP 4521001-1

如有印装问题可调换

序

高校体育改革应以“生命至上，健康第一”为指导思想，将生命教育、生存训练、发展体能、心理健康、维护健康、健康行为、终身体育引入教材、引进课堂。体育教师要树立教书育人的意识，在体育与健康课上能自然结合学生实际，寓德育教育于体育教学之中；既能在运动场上生动活泼地传授体育技能，又能在室内课堂上讲解体育与健康科学道理，使大学生的健康水平逐步提高。以王启明教授为代表的一批专家、学者经过多年的体育教学实践，集思广益，结合承担海南省教育厅教学改革课题资助性项目，总结升华出一部具有时代气息又反映新的学校体育改革精神和体育教学成果的大学体育教材，我为此而深感欣慰！

本书按照《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》和《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》中“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、强健体魄”对高校体育课程性质、课程教学目标以及教学内容的要求进行编写，主要有以下几方面特点：

(1) 健身性与文化性相结合。

本书紧扣体育课程的主要目标，将“健康第一”的思想贯穿始终。在现代高校体育教学过程中，将体育文化传承渗透到学生的每一项体育课程中，并在运动中充分体现文化的价值及其导向作用，以利于达到全面提高大学生综合素质的目的。

(2) 实效性与时代性相结合。

内容突出时代性，不仅引入了体育科学的最新研究成果，而且编入了其他相关学科的最新内容。所有这些都避免一般的描述和空洞的说教，以相应的科学事实、事例为基础进行介绍，不仅增加了知识性，也增强了可读性。

(3) 科学性与方法应用相结合。

强调理论联系实际，努力使学生学以致用。在介绍各种文化的传承、促进健康的方法中，不仅有原理的阐释、方法的介绍，更有供学生实际操作的具体指导和开拓学生思维的新设计。

(4) 民族性与国际性相结合。

吸取世界优秀体育文化，弘扬我国民族传统体育，体现现代化的特征和中国特色。大学阶段是学生进入社会前综合能力的提高阶段，因此本书从终身体育、善度余暇的角度出发，增加了散打、女子防身术、跆拳道、跳竹竿等余暇体育项目，以及台球、保龄球、沙狐球等娱乐体育项目。

(5) 充分反映和体现《国家大学生体质健康标准》的要求。

为了促进大学生体质健康发展，激励大学生积极参加身体锻炼，本书给出了国家学生体质健康的个体评价标准。这也是学生毕业的基本条件之一，从而促进大学生养成经常锻炼身体的习惯，提高其自我保健能力和体质健康水平。愿本书能受到广大体育教师 and 高校大学生的喜爱。

中国学校体育研究会副理事长 曲宗湖 教授

2016年4月

编委会成员名单

主 审：曲宗湖

主 编：王启明

执行主编：林斯文 关洪国 傅人朝

副 主 编：周忠林 张武军 毕卫华

编 委：符忠生 潘海锦 马云龙

周正军 王金兰 边骆彬

国家教育部体育卫生艺术教育司廖文科副司长为本书题词：

增强体育意识
培养体育能力
养成终身锻炼身体的习惯

廖文科
2012. 2. 25

前 言

教育的发展总是与社会的发展相适应。随着高校课程改革的逐步推进,现代高校体育课程如何真正贯彻“健康第一”和“终身体育”的指导思想?如何实现“以人为本”与体育课程的融合?如何处理学生对体育课程的不同价值取向与学科发展的关系?如何解决体育课程内容中传统和现代的矛盾?如何实现高校体育课程科学主义教育下的人文关怀?所有这些问题,促使我们必须站在一个新的高度,从一个新的视角去重新审视当代高校体育教学。

为贯彻《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》中“强化体育课和课外锻炼,促进青少年身心健康、强健体魄”,落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》,树立“健康第一”的终身体育指导思想,在确保高质量的前提下,用继承和发展的观点与创新的思维,力求体现观念新、框架新、内容新的特色,并坚持一贯的前瞻性和指导性,坚持理论与实践的紧密结合,特编写了此书。本书主要有以下特点:

(1) 加强了有关体育与健康教育、健康行为、文化促进的理论内容,增加了“体育的功能与大学生自我健身”、“大学生体育意识的培养”等内容。

(2) 从终身体育、善度余暇的角度出发,增加了武术、散打、女子防身术、跆拳道、跳竹竿等余暇体育项目,以及台球、保龄球、沙狐球等娱乐体育项目。

(3) 根据高校体育教材的特点和大学生好学上进的实际情况,适当增加了康复体育和余暇健身等理论。在体育知识与技能方面,除了基本技术以外,还增加了有较高难度的技术图解。

(4) 为使大学生更好地了解体育在国际大舞台上的重要战略地位,增加了“奥林匹克运动与中国体育”的内容。

参加本书编写的作者以章为序排列如下:第一章林斯文;第二章符忠生、潘海锦、周忠林、马云龙;第三章傅人朝;第四章林斯文;第五章关洪国;第六章傅人朝;第七章林斯文;第八章关洪国;第九章傅人朝;第十章林斯文;第十一章关洪国;第十二章、第十三章、第十四章傅人朝;第十五章关洪国;第十六章傅人朝;第十七章王金兰、周正军、张武军、毕卫华;第十八章、第十九章林斯文;第二十章、第二十一章关洪国;第二十二章傅人朝。

高校体育是国家新课程改革的重点学科课程,还要经过教学实践的验证。本书在编写过程中,从我国的国情和实际出发,力图做到内容新颖、通俗易懂、简单易学、文字精练、图文并茂,既考虑了深度,又照顾到广度,使其不仅可以作为高等学校公共体育课的教学用书,让身体素质各异的大学生学到相应的体育理论知识和体育锻炼方法,为今后走向社会打下终身体育的基础,还可作为体育教师的教学参考书。

本书为海南省教育厅2016年教学改革课题资助性项目教材,课题项目编号为Hnjg2016-97。本书在编写过程中,得到了中国学校体育研究会副理事长曲宗湖教授、海南科技职业学院理事长杨秀英教授的热情关怀和大力支持,西安电子科技大学出版社高樱编辑也为本书的出版做了大量辛勤细微的工作,在此一并表示最诚挚的谢意。

由于编者水平有限,书中不足之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

编 者

2016年4月

目 录

第一部分 健康行为、文化促进篇

第一章 现代大学生体育概述2

第一节 现代大学生体育课程目标及定位2

一、现代大学生体育课程目标2

二、现代大学生体育课程定位2

第二节 健康的概念、价值和 维护健康的策略3

一、健康的概念3

二、健康的价值4

三、维护健康的策略5

第三节 体育促进健康行为6

一、促进健康行为的概念6

二、影响促进健康行为的因素7

三、大学生促进健康行为7

第四节 现代大学生与体育保健11

一、肥胖者的锻炼11

二、消瘦者的锻炼12

三、神经衰弱者的锻炼13

四、哮喘者的锻炼14

五、慢性肝炎患者的锻炼15

六、糖尿病患者的锻炼15

思考题17

第二章 体育的功能与大学生自我健身18

第一节 体育的功能18

一、体育的教育功能18

二、体育的健身、乐群和美育功能18

三、培养竞争意识的功能19

第二节 奠定终身体育基础19

第三节 大学生健身体育技能20

第四节 大学生余暇健身及练习方式21

思考题22

第三章 大学生体育意识的培养23

第一节 大学生自我体育意识的教育23

一、体育意识的概念23

二、大学生体育意识的分类和特点23

三、大学生体育意识的培养24

第二节 自尊心、自信心对形成自我 体育意识的作用24

一、自尊心的作用24

二、自信心的作用25

思考题25

第四章 体育与人的发展26

第一节 体育的人文关怀26

一、体育防治“文明病”26

二、体育是现代休闲的核心方式27

三、从体育活动中可以参悟人生27

第二节 体育与大学生生活28

一、体育有利于身体的健康发展28

二、体育有助于培养积极的生活态度28

三、体育是建立和培养人际关系的 重要途径29

第三节 体育与未来人生30

一、体育锻炼给未来一个健康的体魄30

二、体育锻炼增强社会适应能力30

三、体育是人生重要的娱乐内容32

思考题32

第五章 体育与社会发展33

第一节 体育与政治33

一、体育事业的发展离不开政治的扶持33

二、体育是国家间政治交流的 重要手段之一34

三、体育的竞争折射着政治的较量34

第二节 体育与经济35

一、经济发展水平是体育发展的	
物质基础	35
二、体育事业可以推动社会经济的发展	36
三、体育产业可以为经济带来直接利益	37
四、体育可以带动就业和相关产业的发展	37
第三节 体育与文化	38
一、体育是人类文化的重要组织内容	38
二、体育是社会主义文化建设的	
重要组成部分	39
三、体育是民间文化交流的重要手段	39
思考题	40
第六章 体育欣赏	41
第一节 认识体育之美	41
一、体育的环境美	41
二、体育的身体美	42
三、体育的运动美	44
第二节 感受体育之美	45
一、培养体育欣赏兴趣的原因	45
二、提高体育欣赏水平的途径	46
思考题	48
第七章 体育与身体健康	49
第一节 大学生身体健康概述	49
一、大学生的生理特征	49
二、影响身体健康的因素	50
三、我国大学生身体健康现状及	

身体素质的提高	53
第二节 体育锻炼对身体健康的意义	53
一、体育锻炼的原则	54
二、体育锻炼对身体健康的作用	54
三、体育锻炼的方法	55
四、体育锻炼的科学安排	57
思考题	58

第八章 体育与心理健康

第一节 大学生心理健康概述	59
一、心理健康的价值	59
二、心理健康的标准	60
三、心理健康的影响因素	61
四、大学生心理健康现状	62
第二节 体育锻炼对心理健康的意义	63
第三节 体育锻炼对心理健康的影响	64
一、精神压力对心理健康的影响	64
二、体育锻炼与心理调控	65
思考题	66

第九章 奥林匹克运动与中国体育

第一节 奥林匹克运动与中国体育	68
一、古代奥林匹克运动	69
二、现代奥林匹克运动	70
三、奥林匹克运动与中国体育	72
第二节 奥林匹克精神	73
思考题	76

第二部分 运动技能篇

第十章 全面发展体能与提高	
生存能力的田径运动	78
第一节 田径运动的锻炼价值	78
一、田径运动的健身价值	78
二、田径运动的锻炼优势	79
第二节 田径运动的锻炼方法	79
一、走的锻炼方法	79
二、跑的锻炼方法	81
三、跳的锻炼方法	83

四、投的锻炼方法	85
思考题	87

第十一章 深受大学生喜爱的篮球运动

第一节 篮球运动概述	88
第二节 篮球运动基本技术	88
一、移动技术	88
二、传、接球技术	89
三、投篮技术	90

四、运球技术	93	四、抢截球技术	116
五、防守技术	94	五、守门员技术	116
六、持球突破技术	95	第三节 足球运动战术分析	117
七、抢篮板球技术	97	一、个人战术分析	117
第三节 篮球运动基本战术	97	二、局部战术分析	118
一、篮球战术概念	97	三、整体攻、防战术分析	119
二、组成篮球战术的因素	98	四、定位球攻、防战术分析	120
三、组织战术原则	98	五、比赛阵形分析	121
四、篮球战术基础配合	98	思考题	123
五、防守战术基础配合	99		
六、快攻与防守快攻	100		
七、半场人盯人防守	101		
思考题	102		
第十二章 喜闻乐见的排球运动	103	第十四章 令人着迷的乒乓球、羽毛球、 网球及毽球运动	124
第一节 排球运动概述	103	第一节 乒乓球运动	124
第二节 排球运动基本技术	103	一、乒乓球的基本技术	124
一、准备姿势	103	二、乒乓球的基本战术	128
二、移动	104	第二节 羽毛球运动	129
三、发球	104	一、羽毛球的基本技术	129
四、垫球	105	二、羽毛球的基本战术	131
五、传球	107	第三节 网球运动	133
六、扣球	108	一、网球的基本技术	133
七、拦网	108	二、网球的基本战术	138
第三节 排球运动基本战术	109	第四节 毽球运动	140
一、阵容配备、交换位置和信号联系	109	一、毽球运动简介	140
二、个人战术	110	二、毽球基本技术	140
三、接发球进攻战术	111	三、毽球比赛的基本规则	141
第四节 软式排球简介	111	思考题	142
思考题	111		
第十三章 拼搏进取的足球运动	112	第十五章 其乐无穷的游泳运动	143
第一节 足球运动概述	112	第一节 蛙泳运动	143
一、足球运动的起源	112	一、熟悉水性的练习方法	143
二、足球运动的价值	112	二、蛙泳技术	145
第二节 足球运动基本技术	113	第二节 自由泳运动	146
一、无球移动技术	113	一、身体姿势	146
二、传球技术	114	二、腿部动作	147
三、运球技术	115	三、臂的动作	147
		四、两臂配合技术	148
		五、臂、腿与呼吸配合的完整动作	148
		第三节 水上救护与安全常识简介	149
		一、水上救护	149

二、抢救	149
三、自我救护	150

四、安全知识	150
思考题	150

第三部分 形体健美篇

第十六章 健身美体的体操运动	152
第一节 竞技体操运动健身方法	152
第二节 艺术体操运动健身方法	153
一、艺术体操的特点	153
二、艺术体操的内容	153
三、艺术体操的分类	153
思考题	154

第十七章 朝气蓬勃的体育舞蹈与健美操运动	155
第一节 体育舞蹈简介	155

一、体育舞蹈的内容	155
二、体育舞蹈的分类	156
第二节 交谊舞的基本技术与步法	156
一、交谊舞基本技术	156
二、交谊舞基本步法	157
第三节 街舞简介	157
第四节 健美健身操	158
一、健美健身操的基本动作及组合	158
二、青春健美操	163
思考题	166

第四部分 搏击运动篇

第十八章 搏击运动健身方法	168
第一节 散打运动健身	168
一、散打的基本技术	168
二、散打的场地、器材和主要规则	169
三、常见的损伤及防治	169
第二节 女子防身术	170
一、攻击的要害部位	170
二、防身技巧	171
三、解脱技巧	171
四、特殊格斗法	172
五、利用身边物体的自卫方法	172
第三节 跆拳道	172
一、基本技术	173
二、规则简介	174
思考题	176

第十九章 民族传统体育	177
第一节 太极养生保健	177
一、太极拳的养生保健功效	177
二、太极拳的基本练习方法	178
三、二十四式简化太极拳连续动作图	179
四、太极剑连续组合动作图	187
第二节 瑜伽	190
一、概述	190
二、瑜伽连续组合动作图	191
第三节 跳竹竿	192
一、跳竹竿的基本技术	193
二、跳竹竿练习方法	195
三、跳竹竿表演(比赛)规则与场地器材	195
思考题	196

第五部分 休闲娱乐篇

第二十章 休闲体育	198
第一节 登山、野游、攀岩和定向越野运动	198

一、登山	198
二、野游	200
三、攀岩	206

四、定向越野	210
第二节 魅力四射、韵味无限的轮滑运动 ..	211
一、鞋的挑选及穿用	211
二、轮滑初步练习	212
三、前滑基本技术的练习	213
四、后滑基本技术练习	215
思考题	216
第二十一章 娱乐体育	217
第一节 台球	217
一、台球的基本技术	217
二、斯诺克台球的比赛方法和规则简介 ..	219
第二节 保龄球	221
一、保龄球的基本技术	221
二、保龄球比赛规则简介	223
第三节 沙狐球	223
一、沙狐球的器材与设备	223
二、沙狐球的玩法	224

三、沙狐球的记分规则	224
思考题	224

第二十二章 常见运动损伤的预防与	
处理	225
第一节 常见运动损伤及其预防	225
一、常见运动损伤	225
二、常见运动损伤的预防	227
第二节 常见运动损伤的简易处理方法	228
一、软组织损伤的简易处理方法	228
二、关节、韧带损伤的简易处理方法	229
三、脑震荡的简易处理方法	229
思考题	230

附件 国家学生体质健康标准	
(2014 年修订)	231

参考文献	249
-------------------	------------

第一部分

健康行为、文化促进篇

第一章 现代大学生体育概述

- 学校体育是其他教育的基础，是现代教育的组成部分。
- 学校体育是培养学生精神文明的重要内容与手段。
- 学校体育改革和发展是实现终身健身的重要途径。
- 体育与保健指通过科学、有针对性的体育手段，使学生增强体能、减缓疾病、恢复健康。

第一节 现代大学生体育课程目标及定位

体育作为社会文化现象，已逐渐成为人们生活的一部分。体育是文化，从文化的角度看，体育不仅使人类的生物能量得以开发和释放，还能促进人体的全面发展，完美人的身心，使人的生物性与社会性走向和谐。

根据“素质教育”对新型人才培养的需要，决不能单纯以“增强体质”和片面追求生物效应作为体育课程的唯一标准，而应该以全面发展的观念，同时注重健康体魄与人格的培养，使应变能力、生活能力、独立意识、竞争精神及个人价值得到全面提高。

根据“健康第一”的指导思想，不仅要淡化以“竞技体育”为中心，过于强调运动技术规范，忽视对人的身心与行为健康施加影响的片面倾向，还应重视人类追求和体验文化的价值取向，拓宽体育课程的适用范围，把生存与生活教育也纳入到体育目标体系之中。也就是重视体育在竞争、友谊、合作、意志与精神方面的价值，以及协调能力、发展与品德修养之间的关系，使之有可能为继续挖掘人类赖以生存的原始能力和提高生活质量而服务。

根据大学科文化的观点，对原体育课进行综合化改革后，势必要对其内容进行结构性改造，打破以往偏重竞技体育项目的传统格局，充分利用体育多功能的特征与健康多元化内涵的互为一致性，使体育教育与相关的健康教育内容有机结合。

一、现代大学生体育课程目标

学校体育以育人为宗旨。现代大学生体育课程的目标是：增强学生的体育意识，发展学生个性，培养学生能力，使学生养成良好的锻炼习惯，促进其身体正常生长发育并提高其身体素质与运动能力，为培养社会发展的创新人才奠定良好的基础。

二、现代大学生体育课程定位

- (1) 全面锻炼学生身体，促进学生身心和谐发展。

大学体育应培养学生具有健康的体魄,促进其身体的正常生长发育和身体素质与运动能力的发展;提高学生的生理机能,增强其对自然和社会的适应能力及对疾病的抵抗能力;促进学生身心健康发展,增强其对挫折的承受力。

(2) 学习和掌握体育与健康基础知识、技能与方法。

大学体育课程应帮助学生掌握体育基础知识、卫生保健知识,学会锻炼身体的技能与方法,掌握部分体育项目的基本技术,初步学会运用科学的方法锻炼身体;大学体育课程还能促进学生能力的发展,促使其运用所学到的科学知识进行自我调控、自我检测 and 自我评价。

(3) 进行思想品德教育,培养健康的心理素质。

大学体育教育可以进行爱国主义、社会主义和集体主义教育,培养良好的社会公德;树立现代体育意识,把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来;提高学生对体育锻炼的兴趣和对体育比赛的欣赏能力,使之养成积极自觉参加体育锻炼的习惯。

大学体育教育能够发展学生的个性和创造性,培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探求以及克服困难的精神;在体育活动中促使学生树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识,正确对待个人和集体的成功与失败,形成良好的组织纪律和人际关系以及胜不骄、败不馁、锲而不舍的意志和作风。

(4) 提高运动技术水平,为祖国培养体育后备人才。

学校体育应贯彻普及与提高相结合的方针,在广泛开展群众性体育的基础上,对有一定专项运动才能的大学生进行系统的科学训练,不断提高他们的运动技术水平,使之既成为学校群众性体育活动的骨干,又成为国家优秀的体育后备人才。

第二节 健康的概念、价值和维护健康的策略

一、健康的概念

1948年,WHO(世界卫生组织)提出:健康不仅是没有疾病和衰弱,而且要保持躯体方面、精神方面和社会方面的完美状态。1989年,WHO又对健康概念作了补充,即除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外,还加上了道德健康,认为只有这四个方面的健康才算是完全的健康。由此我们可以看出,对于健康的认识是一个不断发展的过程。那种传统意义上认为没病即健康的观念显然是非常不全面的。

在这种背景下,WHO提出了健康的十个标志。一是有充沛的精力,能够从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张;二是处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔;三是善于休息,睡眠良好;四是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;五是能够抵抗感冒和一般性疾病;六是体重得当,站立时头、肩、臀位置协调;七是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;八是牙齿清洁无空洞,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;九是头发有光泽,无头屑;十是肌肉有弹性,走路感觉轻松。

从WHO所提出的这十个标志的内容可以看出,前四个标志是关于心理和社会适应能力方面的内容,而后六个标志则主要是关于生理(躯体)方面的内容。因此,WHO提出的健康标志,实际上也是其概念的具体体现,我们可以用来检验自己。

与此同时,有学者根据 WHO 的健康新概念,从身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面进行了具体阐释,认为身体健康是指人在生物学方面的健康,即人体的结构完整和生理功能的正常,并且身体的健康是人整体健康的基础。人体结构的完整是说人的躯体是由结构复杂程度不同的物质从简单到复杂(分子、细胞、器官和系统等)逐级形成的一个有机整体,并且这个整体无论是在结构上还是在生命的活动过程中都是有序的和不断变化的。而生理功能的正常则是指机体的新陈代谢、生长发育、生产和生活活动以及机体对环境变化(刺激)的反应性和适应性均处于正常状态。例如,无疾病,肢体无伤残,无饥寒,能精力充沛地生活和劳动,有常见健康障碍和疾病的预防及治疗的基本知识,并能采取积极、合理的预防、治疗和康复措施。

1. 心理健康

心理健康是指人的内心世界丰富充实,处世态度和谐安宁,与周围环境保持协调。具体来讲,心理健康包括两层涵义:一是自我人格完整,心理平衡,有较好的自控能力,有自知之明,能正确评价自己,能及时发现并克服自己的缺点;二是有正确的人生目标,不断追求和进取,对未来充满信心。到目前为止,一些团体和学者都先后提出了一些心理健康的标志。

2. 道德健康

道德是以善恶与荣辱观来评价和调节人们的社会生活行为的一种社会规范。作为一种行为规范,道德的作用主要是通过对人的行为提出善与恶、荣与辱、正义与非正义、诚实与虚伪的社会评价舆论,并对社会成员发生导向和制约。道德舆论将一定的社会行为准则推荐给社会成员,经过个体的认知过程在其内心树立起某种初步的道德信念,并逐步使其道德认识深化。通过舆论的褒扬、贬抑和谴责而产生作用力,控制和影响个人的需要、动机及行为。例如,在公共场所吸烟或随地吐痰、不注意他人的感觉、不注意时间地点、无节制地进行各种娱乐活动而影响到他人的睡眠和休息等,均会受到旁人的厌恶和批评。社会的道德舆论导向制约着个体道德观念的形成,个体道德观念又直接制约着个体的行为。因此,道德健康就是指既为自己的健康也为他人的健康负责任,把个人行为置于社会规范之内。大学生是国家的栋梁之才,而良好的道德素质则是立身之本。

3. 社会适应良好

社会适应主要指人在社会生活中的角色适应,包括职业角色、家庭角色及婚姻、家庭、工作、学习、娱乐中的角色转换与人际关系等方面的适应。而社会适应良好则是指人的行为能适应复杂的社会环境变化,能为他人所理解,为社会所接受,行为符合社会身份,能与他人保持正常的人际关系。同时,不管是人角色的适应,还是人行为的适应都应当一方面注意到适度的问题,另一方面考虑到选择正确的适应方式和积极的适应态度。

总而言之,我们应当意识到健康是可以维护的。而健康的维护最主要就是要从每个人自身做起,以对自己、对社会负责任的态度,积极主动地关爱自己的健康,自觉抵御各种不良诱惑,保持自身始终处于一个良好的适应状态,以达到积极维护自身健康的目的。

二、健康的价值

在 WHO 的推动下,健康的新概念在全球得到了传播并日益为人们所接受。与此同时,

世界还公认健康是社会进步的一个重要标志和潜在动力;促进健康不仅是卫生部门的责任,也是教育部门的责任,并且还是全社会共同的责任。个体不但要对自己的健康负责和向社会求得医疗服务,而且要在促进他人和全社会的健康方面承担义务。这就要求人们重视健康的价值,具有增进健康的强烈意识,树立“人人为健康,健康为人人”的正确观念。

(1) 健康既是学校教育的前提,又是学校教育的首要目标。

马克思曾把健康作为人的第一权利,作为一切人类生存的第一个前提,也就是作为一切历史的第一前提。可以想象,经常因病缺课、因情绪障碍而滋生事端,或营养不良而长期精神倦怠的学生,即使采用最好的教学方法,他们也无法高效率地学习。只有健康的学生才能在学校获得理想的学习效果。

(2) 健康是人们奉献社会和享有生活的基础与前提条件。

生命的意义在于奉献。拥有健康,才能优化自己在社会生活中的地位和作用,才能使自我价值最大限度地体现出来,从而奉献社会。一个身体健康、精神饱满、具有良好社会适应能力的人,必定享有高质量的生活;反之,如果没有健康的身体和健康的心理就无法享受生活、享有幸福。

(3) 健康是社会发展的基本标志和潜在动力。

健康不仅仅是个人的事,它受多种社会因素的制约,如社会制度、经济状况、文化教育等。在一个社会安定团结、人民安居乐业、经济快速发展、文化教育先进的社会环境中,人们的健康水平无疑会极大地提高。

(4) 人民健康是社会发展目标中的基本目标。

1979年《阿拉木图宣言》中指出:“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平是世界范围内的一项重要社会目标。”1988年,WHO总干事马勒博士(Dr. Moarefi)一针见血地指出:“必须让人们认识到,健康并不代表一切,但失去健康,便丧失了一切。”我们要树立正确的健康观念,就是要把健康看成是人类的一项基本需求和权利,看成全社会、全民族的事业。从这一角度来讲,人民健康就成为了社会发展目标中的基本目标。

三、维护健康的策略

大学阶段是人生走向成熟的阶段。在这个阶段,每一位大学生的世界观都基本趋于形成和稳定。因此,大学的教育问题和大学生自身的受教育问题就成为一个十分重要的问题。因为,它不仅关系到每一位大学生的成长,而且还关系到国家的未来和社会的发展。

从WHO提出的健康概念以及前面对健康和健康价值的阐释,我们可以感受到健康对于每一个人的重要性。因此,维护健康就成为摆在我们面前的重要课题。

维护健康对大学生主要是要求他们从自身做起,具体包括以下五个方面:

(1) 努力提高自身的健康知识水平。许多事实表明,大学生中某些不良的生活方式和卫生习惯,往往是缺乏必要的健康知识所致。例如,不注意用眼卫生,导致近视眼发病率居高不下;不懂科学减肥的方法而盲目减肥,致使体重下降的同时身体也随之垮掉。相反,如果掌握了相关的健康知识,这类现象就不可能出现。

(2) 努力改善对待个人和公共卫生的态度。因为一个人对待个人和公共卫生的态度,是促使其将健康知识转化为行为和习惯的动力。而这种态度的形成一方面来自学校健康教育的作用,另一方面也受到个人学习动机和所处环境的影响。