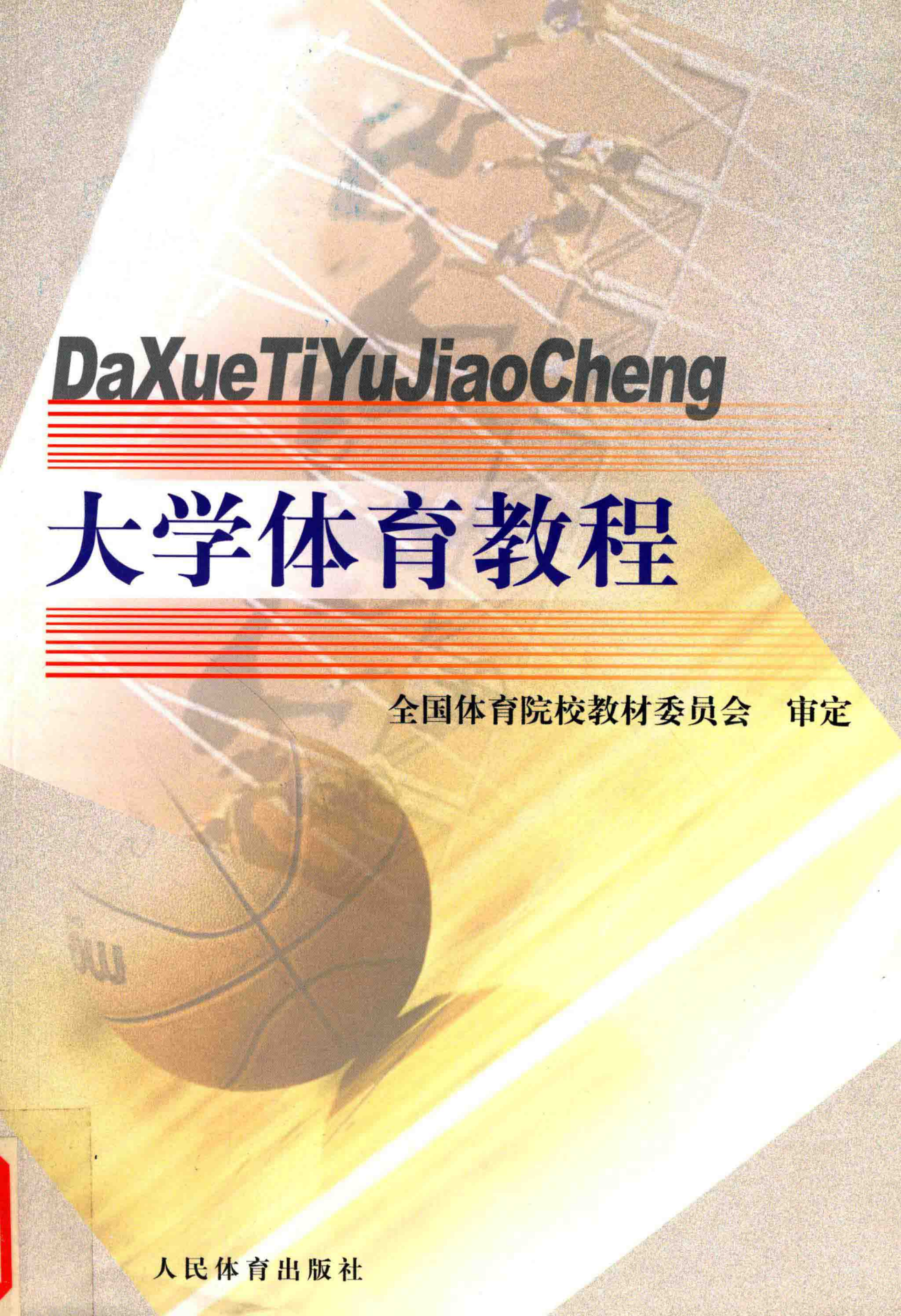




DaXueTiYuJiaoCheng

大学体育教程

全国体育院校教材委员会 审定

人民体育出版社

大学体育教程

全国体育院校教材委员会 审定
郝光安 冯青山 丁兆锋 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程 / 全国体育院校教材委员会审定. -北京:
人民体育出版社, 2012 (2014.7.重印)

ISBN 978-7-5009-4367-9

I. ①大… II. ①全… 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 (2012) 第 230824 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787 × 1092 16 开本 17 印张 450 千字
2012 年 12 月第 1 版 2014 年 7 月第 2 次印刷
印数: 20,001—42,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4367-9
定价: 35.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

编委会

主 编：郝光安 冯青山 丁兆锋

编 委 (排名不分先后):

孟明亮 张育存 杜江伟 马 良

车志宏 周则桐 张国林 王志革

张利生 丁剑翘 杨 涛 宋程华

王士柱

前 言

2007年5月7日,国务院颁布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》,《意见》提出“全面实施《国家学生体质健康标准》”,要求“进一步加强青少年体育、增强青少年体质”。2012年10月22日,国务院颁布了《关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》(国办发〔2012〕53号),“力争到‘十二五’期末,学校体育场地设施达到国家标准,初步配齐体育教师,基本形成学校体育持续发展的保障体制。每个学生学会至少两项终身受益的体育锻炼项目,养成良好体育锻炼习惯和健康生活方式。”这些都充分体现了党中央对学校体育工作的重视、对青少年健康成长的关怀。

大学教育是学生接受学校教育的最后阶段,也是个人行为习惯养成的关键阶段,如何实现让学生热爱并最终达到终身体育锻炼的目标,是每位体育教育工作者应该深入研究的课题。学校教育离不开教材,教材是体现教育思想的重要载体。《大学体育教程》所体现的正是“以人为本”“健康第一”及“终身体育”的现代体育教育新思维,并在编写过程中紧紧围绕《全国精通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,在全国体育院校教材指导委员会的指导下,组织全国不同层级高等院校的专家和一线体育教师,在充分总结和研讨体育教学改革经验和借鉴国内外体育教育新思想的基础上,编写而成。

本教材主要有以下几个特点。

一、继承。首先继承了几十年来大学体育教材的编写方法、理念和体例结构,更能适应老师、学生对教材的使用和阅读习惯。同时在内容选编方面尽量与中学体育课程衔接,尤其在单项技术方面,学生接受起来不“断层”。

二、创新。主要体现在体育锻炼的目标评价方面。以往我们的很多教材忽略了评价标准,有的提供的也只是专业性的评价标准,没有照顾到学生的个性差异。本教材提供的是个体纵向评价标准,即自主锻炼,自我评价。使学生进入到一个良性循环之中,养成经常锻炼的习惯。只要坚持锻炼,就能取得进步;取得进步就能体会到成功的喜悦;再用成功的喜悦刺激他们坚持锻炼,

三、简洁。简洁的编写理念贯穿全书。在理论课方面,本书没有对名词、原理、概念作“解剖”式的阐述,而是有选择地对有利于提高学生体育文化素养和健身健心的知识进行了点题式介绍,引导学生通过自己的方式对感兴趣的课题进行深入探究。在技术课方面,摒弃了以往对动作要领所作的极其细致的

描述,使学生望而生畏、望而生厌。本书通过简洁的文字描述,配以标准示意图,使学生易学易练。

四、实用。在本书的编写过程中,编写成员做了大量的调研,充分了解了大学生对体育课及自我体育锻炼的需求,在选材上尽量贴近学生生活。除了传统的体育项目外,还增加了青年人喜闻乐见的内容,并配备大量的个性化锻炼的运动处方,如有减肥的运动处方、锻炼肌肉的运动处方等。实用,还表现在用书学校的层次结构上。从本教材的编写单位和使用情况可以看出,各学校的整体实力和师资水平差距较大,基本代表了我国高校的发展现状,作为一本能够适应各个层次高校教学要求的教材,《大学体育教程》表现出普遍实用价值所在。

教材必须要在教学实践中不断完善,希望广大教师在使用过程中多提宝贵意见。错漏之处,恳请同行批评指正。

郝光安

2012年9月

目 录

理论篇

第一章 体育概述	(2)
第一节 体育的起源	(2)
第二节 体育与人类发展	(3)
第三节 体育与身心健康	(5)
第二章 体适能	(13)
第一节 体适能教育基础	(13)
第二节 心肺系统机能与健身促进	(15)
第三节 肌肉力量与肌肉耐力	(19)
第四节 柔韧性	(27)
第五节 体育锻炼的基本原则与监控方法	(32)
第六节 实用健身运动处方	(35)
第三章 营养及养生保健	(41)
第一节 营养知识基础	(41)
第二节 中国传统养生保健	(45)
第三节 运动性伤病的防治与急救	(52)

技术篇

第四章 田径项目	(70)
第一节 田径运动发展概述	(70)
第二节 短跑	(72)
第三节 中长跑	(74)
第四节 跳高	(76)
第五节 跳远	(79)
第六节 铅球	(82)
第五章 球类项目	(86)
第一节 篮球	(86)

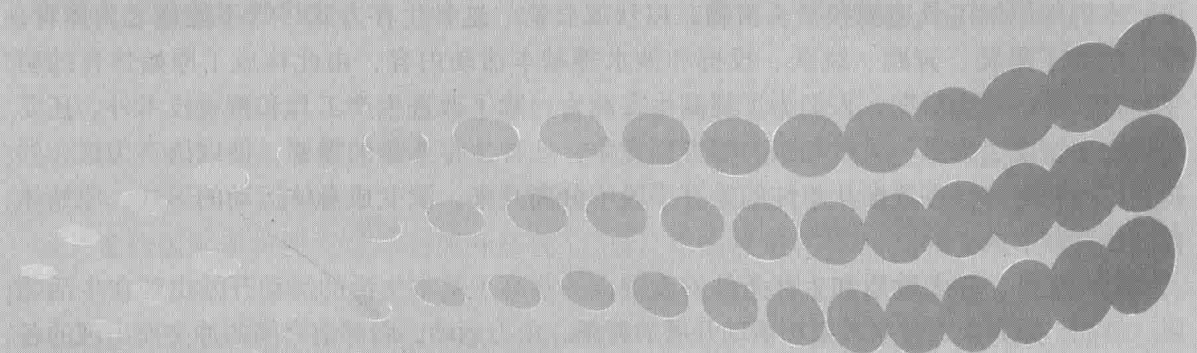
第二节 足球	(99)
第三节 排球	(109)
第四节 羽毛球	(121)
第五节 网球	(138)
第六节 乒乓球	(150)
第六章 武术项目	(162)
第一节 初级长拳第三路	(162)
第二节 四十二式太极拳	(171)
第三节 三十二式太极剑	(187)
第七章 其他项目	(199)
第一节 游泳	(199)
第二节 定向运动	(216)
第三节 啦啦操	(238)
第四节 健美操	(240)
第五节 攀岩	(250)
第六节 高尔夫球	(255)
第七节 轮滑	(259)
参考文献	(262)
附录	
附录一	
附录二	
附录三	
附录四	
附录五	
附录六	
附录七	
附录八	
附录九	
附录十	
附录十一	
附录十二	
附录十三	
附录十四	
附录十五	
附录十六	
附录十七	
附录十八	
附录十九	
附录二十	
附录二十一	
附录二十二	
附录二十三	
附录二十四	
附录二十五	
附录二十六	
附录二十七	
附录二十八	
附录二十九	
附录三十	
附录三十一	
附录三十二	
附录三十三	
附录三十四	
附录三十五	
附录三十六	
附录三十七	
附录三十八	
附录三十九	
附录四十	
附录四十一	
附录四十二	
附录四十三	
附录四十四	
附录四十五	
附录四十六	
附录四十七	
附录四十八	
附录四十九	
附录五十	
附录五十一	
附录五十二	
附录五十三	
附录五十四	
附录五十五	
附录五十六	
附录五十七	
附录五十八	
附录五十九	
附录六十	
附录六十一	
附录六十二	
附录六十三	
附录六十四	
附录六十五	
附录六十六	
附录六十七	
附录六十八	
附录六十九	
附录七十	
附录七十一	
附录七十二	
附录七十三	
附录七十四	
附录七十五	
附录七十六	
附录七十七	
附录七十八	
附录七十九	
附录八十	
附录八十一	
附录八十二	
附录八十三	
附录八十四	
附录八十五	
附录八十六	
附录八十七	
附录八十八	
附录八十九	
附录九十	
附录九十一	
附录九十二	
附录九十三	
附录九十四	
附录九十五	
附录九十六	
附录九十七	
附录九十八	
附录九十九	
附录一百	

亞洲台語 第一卷

新加坡台語 第一卷

新加坡台語 第一卷

理論篇



新加坡台語 第一卷

新加坡台語 第一卷

新加坡台語 第一卷

新加坡台語 第一卷

第一章 体育概述

第一节 体育的起源

一、原始体育的形成

体育是随着人类社会的发展而产生的,生产劳动是体育产生的最根本源泉。

恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》中指出“劳动创造了人本身”。原始人面对恶劣的生活环境,为了能够生存下去,必须跋山涉水,奔跑于荒原之中,依靠石块、木棍等原始工具追捕和猎杀猎物,以获取食物。这种生存方式尽管不能称之为体育,但它包含了攀爬、奔跑、跳跃、投掷和涉水等基本活动内容,由此构成了原始体育的萌芽。到了原始社会后期,人们为了提高生存能力,除了改进生产工具和狩猎技术外,还要和猎物在速度、力量、灵敏和耐力等方面竞争,这种生存竞争的需要,使以语言为媒介的技能传授和身体操练逐渐从单纯的生存手段中分离开来,演变成身体运动的形式,原始体育开始逐渐形成。

除此之外,随着物质和生存条件的改善,一些高于基本生活的活动开始出现在生活领域。例如,原始人通过宗教祭祀活动开展的舞蹈、角力运动,因部落之间的冲突而出现的各种格斗,为治疗疾病、强身健体而进行的一些保健活动等,这些也都是体育产生的源泉。

二、奥林匹克运动会的起源

(一) 古代奥运会

奥运会是在战争背景和祭礼形成中产生的,但它又表达了人民对和平的美好愿望,这种互相矛盾又互相制约的关系,使奥运会产生并延续下去。

古代奥运会的产生与希腊当时社会的政治、经济、文化和宗教有着密切的关系。奴隶社会的希腊,战争连年不断,为了取胜,各个城邦都利用体育锻炼来培养身强力壮的武士,体育运动就在这种情况下发展起来,逐渐形成了有组织的运动竞赛,为奥运会的产生打下了基础。

古希腊人信奉多神教,每逢重大的祭祀节日,各城邦都举行盛大的宗教集会,以唱歌、舞蹈和竞技等方式来表达对诸神的敬意。古希腊人认为宙斯神是众神之首,所以对他格外崇敬,对他的祭祀也格外隆重,促进了奥运会的产生。

公元前5世纪,古希腊奴隶社会进入了鼎盛时期,但随后不久,内部战争分歧,社会矛盾加剧。公元前五世纪末,爆发的波罗奔尼撒战争使希腊奴隶制开始走向衰败,也是古代奥

运会由兴到衰的转折点。战争使经济萧条,社会风气低下,运动竞技失去原来的意义,逐渐成为人们追求财富的手段,运动会上出现了营私舞弊、损人利己的不良倾向,奥运会的崇高理想受到扭曲。

公元前2世纪,罗马征服了希腊,闻名于世的古代奥运会走向全面衰落。公元4世纪末,统计了希腊的罗马皇帝狄奥多西一世宣布立基督教为国教,因此把祭祀宙斯神的古代奥运会当作是异教活动,为了维护罗马对希腊的统治,为了巩固基督教的地位,公元394年狄奥多西一世下令终止了古代奥运会。举办了293届,历史1169年的古代奥运会从此消失了。

(二) 现代奥运会

现代奥运会是以“恢复古代奥运会”的名义而构建的一个现代社会文化现象,它沿用了“奥林匹克运动会”的名称,继承了“奥林匹亚德”每四年一个周期的传统,借用和发展了某些仪式,吸收了公平竞争、奋勇拼搏、身心和谐发展的古代传统思想。但现代奥运会并不是古代奥运会的延续和翻版,它是在新背景下产生的新的社会文化现象,它们之间有本质的区别。

1883年,顾拜旦第一次提出举办类似古奥运会的比赛,它不是简单的继承,而是把过去只限于希腊人参加的运动会扩大到世界范围去。尽管顾拜旦的主张遭到一些反对,但在他不懈努力下,1894年6月16日终于有20个国家派代表在法国巴黎大学召开了第一届“重建国际奥林匹克运动会国际会议”。会议作出决定,将于1896年在希腊首都雅典举行第一届现代奥林匹克运动会。希腊人对这次大会表现了极大的热情,出席开幕式的观众达8万人,这一数字直到1932年洛杉矶奥运会才被突破。从此,奥运会成为世界性体育盛会。

第二节 体育与人类发展

一、生态环境与人类进化

自从进入以大量消耗自然资源为特点的工业时代后,人类逐步走进因为市场方式改变而产生的“人工制造”的物质环境中去,恰似一个屏障在人类与自然之间悄然竖起,使我们的生存空间渐渐异化。人对自然环境的适应方式越来越直接,工业社会和信息革命加速了这一过程。工业社会强调规模化生产,以机器取代体力劳动,以分工限制人的全身运动;而信息革命更是将人的体力劳动降到了最低限度,知识经济使人的体力变得更缺乏意义,分散性的社会组织 and 多元化的生活方式使强制性身体活动的领域迅速萎缩。

正如大家所熟知的,人类对环境适应的能动性使人类通过自己的活动把自然生态生活环境变成了一种“人工自然”,人类通过改造客观世界适应了环境。由于人类对自然环境的改造,使自然这种不可控的必然力量对人的作用减小,使人类的生活环境平和和优越,从而适应

起来更加简洁。这是一种文明的进步,却又是生物形态结构、生理机能由复杂变为简单的退化。虽然人类积极的外向性活动在主观上暂缓了这一过程,但是受活动目的性质和对象的制约与限定,其影响和作用往往是局部的、片面的和不适宜的。同时工具的进化和人类对心智发展的偏重使人自身也逐渐从直接参与外向性活动中解脱了出来,失去了发展的机会,客观地造成了人的身与心、体力和智力发展的不平衡。

二、人类进化中体育发挥的作用

(一) 体育在人类新进化中的作用

体育是追寻健康最积极、最有益、最有趣的方式。而正是由于体育这种方式,缓解了人类文明进步与体质弱化、文化张扬与人类生物性运动能力衰退的矛盾。近代体育的出现,使在大工业诞生中变得尖锐的综合性体力劳动过渡到片面性劳动的问题得到暂缓。人类进入信息时代,体力劳动急速转向脑力劳动,自然环境社会化、感性世界抽象化的趋势加速了矛盾的激化。超工业社会、信息社会导致人类个性的差异,只能导致体育活动越来越丰富,并以其自身的魅力来吸引人。而体育则也会走向体现对人类的关怀、以人为本、对人类的尊重的必然归宿,以培养人类健康身体的方式来提供快乐,努力保持人类作为一个生物物种的生存活力。

体育作为人类对自身进行改造的实践活动,再现了人类感性生命活动中的“力度”和“灵性”,表现了人的本质力量、人性中的自然天性,同时人类也从中体会到了自己的情感、意志和主体意识以及人类作为万物之灵的价值。

运动代表了人这一物种的力量,表达了在这个智慧力量远远胜过肉体力量的社会中,人们对逐渐失落的人的本质力量和自然天性的体味、留恋和向往。因为在人类社会的大多数活动中,人都扮演着工具的角色,屈从于某种外在的目的,但在体育中,人本身就是目的,是自己行动的主人,同时是行动的主体和客体,可以在跑、跳、投、翻腾、格斗、对抗之中意识到自己血肉之躯的感觉,体会到自己的力量、情感、意志和主体意识,从而找回了自我。

正是体育在人类竭力追求理性和工具而导致的人体畸形和片面发展的同时,给予自己身体以补救,使人从亿万年来形成的正常功能得以幸存,从而捡回了在文明过程中遗失的部分感性生命和物种的力量。从体育中,人类能真切地感受到自身的存在和生命的价值。

(二) 体育运动在人类新进化中发生作用的方式

可以认为,人之为人的最宝贵的“创造性”在这一系列过程中并没有丧失,反而得到了更好的发挥和增进的机会。但我们又不能不看到,仅有“创造性”也是不够的,人的全面发展还应包括一些如体力和肢体活动的协调能力等的基本能力。

人体通过体育锻炼而发生的用进废退现象属于后天获得性。虽然这是属于个体发育过程中的表型和性状变化,不会引起人体遗传基因的变化而直接传给后代。但生物学告诫我们:“后天获得性一般是适应性的变异,它对生存有利。既然对生存有利,那么在进化中就有积极意义了。”这种作用不是通过对生存极为有利的效应而增加自然保存机会来实现的。

体育运动在人的生物学前提下,在人的个体生长发育的可塑性范围内与发展的可能性中,是通过积极的、有意识的“用进”和“废退”来实现协调合理发展的。在体育运动中,人的器官、系统怎样地被经常利用就怎样地发展;人的运动能力怎样地被经常消耗就怎样地被强化。因此,如果要强化人的某种能力或某系统的机能,就必须采用或构建一定的运动形式,使被强化的能力或系统在运动中能充分地发挥和利用。

体育运动怎样才能保证对自身的改造是合理的、科学的?这不单纯是一个生物学问题,更是一个严肃、复杂的社会问题。在人类社会不同的历史时期,对人自身的改造总是服务于当时社会发展对人社会化的具体规定和特定要求的。因而,在体育运动的生物学原则上,还存在社会学原则,它是人类社会发展的客观规律在特定历史阶段和发展水平的反映,限定和约束这个“用进废退”生物学原则在体育实践活动中的实际运用。

从整体水平上看,体育运动是有意识地为主动调节和转换人体功能状态而进行的身體活动,或者是使人体由一种功能状态转入另一种功能状态,抑或是在一种功能状态的不同层次或不同水平上转换。体育运动对人体功能状态的调节作用,实质上是一种物质与能量交换“模式”的改变。在运动中,不仅人体同外界物质与能量交换加大,而且人体内部的物质交换、物质与能量的转换也加速,打破了原有的机能平衡,使人体处于一种新的不稳定动荡状态中。经常性地打破原有的平衡,必然造成人体的适应性发展。适应的结果既表现为人体易于从一种功能状态或水平转到另一种功能状态或水平,较快地完成由一种平衡状态被打破到新的平衡状态的建立,也表现在相应的形态结构和生理指标的改变上。概括地说,体育运动对人自身自然改造的生物学作用机制是通过身体活动造成人体功能状态或水平的改变而发生的运动性适应。

第三节 体育与身心健康

科学技术的发展促进了人们生活水平的提高,改变了人们的作息方式;同时在生活和工作中,体力活动和体力支出日趋减少,给人们的健康带来了负面影响。

随着生活水平的改善,逐渐改变着人们的饮食结构,人们在享受富足生活的同时,也给自身的健康带来了问题,所以越来越认识到了健康的重要性,进而有意识地选择体育锻炼来提高自身的身心健康。

一、体育锻炼与身体健康

体育锻炼是通过科学的身體活动形式对人体各器官、系统进行一种良性刺激,促使身体的形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应和变化,从而增强体质、增进健康。

(一) 体育锻炼对健身的作用

实践证明,体育锻炼对促进人体发展,增强体质具有重要作用。体育锻炼的健身功能如下。

(1) 科学的体育锻炼不仅有利于人体骨骼、肌肉的生长,而且还能改善血液循环系统、

呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能状况,有利于人体的生长发育,提高抗病能力,增强有机体的适应能力。

(2) 体质的强弱受多种因素影响,体育锻炼是增强体质的最积极、有效的手段之一。原国际医学联合会主席普罗科教授研究发现“不锻炼的人 30 岁起身体机能就开始下降,到 35 岁身体机能相当于最健康时的 2/3,而经常锻炼的人到四五十岁身体机能还相当稳定,当他 60 岁时,心血管系统的功能大约相当于二三十岁不锻炼的人。这也就是说经常锻炼的人比不锻炼的人要年轻 20~30 岁。”现任国际运动医学联合会主席霍尔曼教授指出:每天坚持跑步 10min 心脏可以年轻 20 岁。

(3) 科学的体育锻炼能改善神经系统的调节功能,提高神经系统对人体活动时错综复杂变化的判断能力,并及时作出协调、准确、迅速的反应;使人体适应内外环境的变化、保持机体生命活动的正常进行。

(二) 体育锻炼对健脑的作用

随着科技的不断发展,从事脑力劳动的人不断增多。用脑过度会使脑细胞转入抑制状态。如不做调整,则会导致记忆力减退甚至神经官能症而严重影响健康。

脑力劳动其机能特点是呼吸表浅,血液循环慢,新陈代谢低下,肌肉活动量少,但大脑神经却处于高度兴奋状态。根据高级神经活动的负诱导规律,运动中中枢兴奋可以使思维、记忆中枢得到休息。科学研究证明,体育锻炼对大脑中枢神经系统有良好的刺激作用。改善大脑的供氧状况可消除大脑疲劳、提高大脑的工作能力。体育锻炼还能使大脑皮质及时、准确地调动植物性神经系统;尽早地进入工作状态,使大脑反应快,自动化程度高,功能加强。这因为:

- (1) 体育锻炼能使脑细胞的数量和体积得到充分的发展。
- (2) 体育锻炼能完善大脑的传导系统。
- (3) 体育锻炼能改善大脑皮质的兴奋和抑制过程,促进条件反射的建立。
- (4) 体育锻炼能提高大脑皮质反应的灵活性和工作能力,有激活脑细胞的功能。

二、情绪与心理健康

情绪是一种非常重要的心理现象,是人认知和行为的终结,是人格的核心心理特征。情绪是多成分组合、多维度结构、多水平整合,并为有机体生存适应和人际交往而同认知交互作用的活动过程和心理动机力量。情绪反映在生理活动之中,反映在表达方式之中,也反映在个体行为之中;它与认知相伴相生;它跨越文化,跨越人际,将人与人联系起来。一个人的情绪积极与否,直接关系到他的人际关系质量,关系到他的心理和生理健康,关系到他的事业成败和生活幸福。

(一) 情绪对心理健康的影响

1. 积极情绪对思维的促进作用

心境可以影响记忆的组织以及对信息的使用,从而影响问题的解决过程。大量研究表

明,正性感情促进思维的灵活性。感到愉快的人比一般感受状态的人更能对刺激物做出概念上的联想、发现差异和复杂关系,把情绪引入思维过程可以产生更有灵活性的计划、更有创造性的思维,改变原有的注意方向,并对个体产生动机作用。

2. 积极情绪与健康人格紧密相连

如果青少年有积极的思想,那么他就会体验到积极的情感,进而表现出积极的行为。反之,消极的思想必然带来消极的情绪体验和消极的行为表现。如果思想、情感和行为几方面经常表现出不协调性和非一致性,就会形成不健康或是病态的人格。

总之,积极的情绪不仅可以促进心理健康,也与生理健康紧密相连,良好的情绪能增加机体的抵抗力,起到防治的作用。

3. 消极情绪对心理健康的危害

消极情绪如冷酷、嫉妒、报复、抑郁等,是构成不良心理品质的成分。它给人们带来很多干扰和困难,给生活蒙上了负性色调。消极情绪对心理健康的危害大致有以下几方面。

(1) 影响生活质量,导致精神痛苦。

(2) 干扰学习过程,影响才智的发挥。

(3) 危害身心健康。

三、青年学生常见的心理障碍

在人生道路上,每时每刻都可能遇到各种不良的社会心理因素刺激。研究证明,适量的刺激对于个体的生存和发展是有益的,但过多、过强、过长的心理压力或刺激会影响人的身心健康,如致心因性精神障碍、心身疾病、神经症以及诱发或加剧内因性精神病或躯体疾病。

(一) 适应障碍

适应障碍是指由于个体素养或个性的缺陷导致对日常生活中的紧张性刺激不能适当地调试,从而产生较明显的情绪困扰、适应不良行为或生理功能障碍,并造成社会功能(正常工作及人际关系)受损。适应障碍临床表现具体如下。

1. 以情绪障碍为突出表现的适应性障碍

多见于抑郁者,表现为情绪低落、沮丧、失望,对一切失去兴趣,也有紧张不安、心烦意乱、心悸、呼吸不畅等表现。

2. 以品行障碍为突出表现的适应障碍

多见于青少年,表现为侵犯他人的权利或违反社会道德规范的行为,如逃学、斗殴、破坏公物、说谎、滥用药物、酗酒、吸毒、离家出走、过早开始性行为。

3. 以躯体不适为突出表现的适应障碍

患者感到疼痛(头、腰背或其他部位),胃肠道症状(恶心、呕吐、便秘、腹泻)或其他不适,而检查又未发现躯体有特定的疾病,症状持续不超过半年。

4. 以工作、学习能力下降为突出表现的适应障碍

患者原来工作学习能力良好,但出现工作能力下降、学习困难。

5. 以社会退缩为主的适应障碍

患者以社会性退缩为主,如不愿参加社交活动、不愿上学或上班、常闭门在家,但不伴抑郁或焦虑。

(二) 人格障碍

严格意义的人格障碍,是变态心理学范围中一种介乎精神疾病及正常人格之间的行为特征。人格障碍是指人格特征显著偏离正常,使患者形成了特有的行为模式,对环境适应不良,常影响其社会功能,甚至与社会发生冲突,给自己或社会造成恶果。人格障碍常开始于幼年,青年期定型,持续至成年期或者终生。

人格障碍的主要类型和特点具体如下。

1. 偏执型人格障碍

以猜疑和偏执为主要特点。表现出普遍性猜疑,不信任或者怀疑他人的忠诚,过分警惕与防卫;强烈地意识到自己的重要性,有将周围发生的事件解释为“阴谋”、不符合现实的先占观念;过分自负,认为自己正确,将挫折和失败归咎于他人;容易产生病理性嫉妒;对挫折和拒绝特别敏感,不能谅解别人,长期耿耿于怀,常与人发生争执或沉湎于诉讼,人际关系不良。

2. 分裂型人格障碍

以观念、外貌和行为奇特,人际关系有明显缺陷和情感冷淡为主要特点。对喜事缺乏愉快感,对人冷淡,对生活缺乏热情和兴趣,孤独怪僻,缺少知音,我行我素,很少与人来往,因此也较少与人发生冲突。

3. 边缘型人格障碍

又称暴发型或攻击型的人格障碍。以行为和情绪具有明显的冲动性为主要特点。发作没有先兆,不考虑后果,不能自控,易与他人发生冲突。发作之后能认识不对,间歇期一般表现正常。

4. 强迫型人格障碍

以要求严格和完美为主要特点。希望遵循一种他所熟悉的常规,认为万无一失,无法适应新的变更,缺乏想象,不会利用时机,做事过分谨慎与刻板,事先反复计划,事后反复检查,不厌其烦。犹豫不决、优柔寡断也是其特点之一。

5. 表演型人格障碍

以高度的自我中心、过分情感化和用夸张的言语和行为吸引注意为主要特点。其行为目的是引起他人同情和注意。

6. 悖德型人格障碍

悖德型人格障碍又称反社会型人格障碍，以漠视他人权利和侵犯他人权利（即行为不符合社会规范）为主要特点。这种人感情冷淡，对人缺乏同情，漠不关心，缺乏正常的人间关爱；易激惹，常发生冲动性委为；即使给别人造成痛苦，也很少感到内疚，缺乏罪恶感，因此常发生不负责任的行为，甚至是违法乱纪的行为，虽屡受惩罚，也不易接受教训，屡教不改。临床表现的核心是缺乏自我控制能力。

7. 自恋型人格障碍

这种人自以为了不起，平时好出风头，喜欢别人的注意和称赞；好“拔尖”，只注意自己的权利而不愿尽自己的义务；他们从不考虑别人的利益，要求旁人都得按照他们的意志去做，不择手段地占别人的便宜，而不考虑对自己的名声有何影响；这种人缺乏同情心，理解不了别人的感情。

8. 回避型人格障碍

以社交抑制、情感不适当和对负面评价过分敏感为主要表现的一种人格障碍，显著特征是社会退缩。

9. 精神分裂型人格障碍

以脱离社会和在与人际交往中表现明显受限为主要表现的人格障碍，患者通常很少报以微笑、点头和肢体动作。

10. 依赖型人格障碍

这是一类以过分服从和依附行为为主要表现的人格障碍，其主要特征就是过度依赖他人，而构成这种自我淡化的原因是对遭遗弃的害怕。

（三）神经症

神经症，又称神经官能症或精神神经症。是一组精神障碍的总称，包括神经衰弱、强迫症、焦虑症、恐怖症、躯体形式障碍等，患者深感痛苦且妨碍心理功能或社会功能，但没有任何可证实的器质性病基础。神经症的发病通常与不良的社会心理因素有关，不健康的素质和人格特性常构成发病的基础。

1. 共同特征

共同特征是一组心因性障碍，人格因素、心理社会因素是主要致病因素，但非应激障碍；是一组机能性障碍，障碍性质属功能性非器质性；具有精神和躯体两方面症状；具有一