



普通高等学校体育课程教材丛书

大学体育教育 理论教程

顾 红 柏慧敏等 编著

上海大学出版社

普通高等学校体育课程教材丛书

大学体育教育理论教程

顾 红 柏慧敏等 编著

上海大学出版社

· 上海 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教育理论教程/顾红等编著. —上海: 上海
大学出版社, 2004. 9 (2006. 8重印)
ISBN 7-81058-751-X

I. 大... II. 顾... III. 体育—教育理论—高等学
校—教材 IV. G807.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 088918 号

大学体育教育理论教程

顾红 柏慧敏等 编著

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码 200444)

(E-mail: sdcbs@citiz.net 发行热线 66135110)

出版人: 姚铁军

*

南京展望文化发展有限公司排版

上海锦佳印刷装璜发展公司印刷 各地新华书店经销

开本 787×960 1/16 印张 16.5 字数 381 千字

2004 年 9 月第 1 版 2006 年 8 月第 3 次印刷

印数: 17001—24100

ISBN 7-81058-751-X/G · 320 定价: 23.80 元

《普通高等学校体育课程教材丛书》编委会

主 编 顾 红

副主编 柏慧敏

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 光 从 群 陆小聪

柏慧敏 顾 红 蔡正新



前言

大学体育教育理论教程

《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》中指出“学校教育要树立健康第一的思想,切实加强学校体育工作”。这既是整个教育工作的指导思想,更是大学体育课程的指导思想。体育课程必须突出以学生为主体,锐意改革,破除单纯追求运动技术的学科体系,突出身体锻炼的实践性和培养学生竞争、对抗与合作等思想,使学校体育教学有利于指导学生身体锻炼的实践,有利于学生掌握必备的基础知识和基本技能,有利于提高学生的学科能力,有利于为学生探究式学习创造条件,培养学生的创新精神和实践能力,有利于促进学生综合素质的提高,为促进学生身心健康成长和终身体育奠定基础。

本教材的编写以国家教育部颁布的《普通高等学校体育课程指导纲要》和《学生体质健康标准》实施办法为指导思想,提高认识,不断更新观念。结合高等学校体育教学的要求与上海大学办学特色及体育教学的特点,汲取现行体育教材的精华,力使本教材能适应现代高校体育教学发展现状又能体现上海大学体育教学特色。

教材内容编选了适量的有关体育与健康的生物学科与社会学科领域的理论知识,吸纳了部分受学生喜欢的体育文化等运动项目,突出了锻炼身体的实效性和学习锻炼方法,以充分发挥体育课程的教育、教学功能与作用,促进学生身体健康、心理健康和良好的社会适应能力的发展,以便更好地完成本科体育教学目标。

教材内容分为体育理论教程和体育实践教程两部分,基本上涵盖了运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个领域的基本内容,理论教程以案例引入为特色,根据健身性与知识性相结合的思想,强调在运动实践中学习,把学到的知识用于指导科学地进行体育锻炼的实践。而且注意内容的思想性、基础性、科学性和实用性,克服繁、难、多、旧的问题。第一章主要对体育与健康在概念和功能价值上进行理论概述。第二章主要介绍体育与健康的生物学科的理论基础,以大学生的知识结构为基础,着重说明锻炼促进健康的原理及运动损伤的预防与治疗,反映了课程标准中身体健康领域的内容和要求。第三章主要从心理学角度介绍体育锻炼对健康心理的作用,使学生在体育锻炼中培养自尊、自信和顽强的意志品质,帮助学生学会制定合理的体育学习目标,反映了课程标准中心理健康领域的基本内容和要求。第四章主要介绍体育与社会科学方面的关系,主要使学生学会在体育锻炼中与他人友好交往、合作,学会



在现代社会中获取体育与健康知识的途径与方法,崇尚公平竞争的体育精神,使学生从社会科学角度重新审视体育与健康的重要性,养成良好的生活习惯,将体育锻炼作为提高生活质量的选择,反映了课程标准中社会适应领域的基本内容和要求。第五章主要介绍基本运动能力和体能的锻炼原则和方法,使学生知道如何发展自己的体能。第六章主要侧重介绍体育与身体形态、体育与机能发展、体育与心理健康的测量与评价。使学生正确评价自己的健康状况,合理安排运动负荷与休息、学会运动负荷的自我监测。第七、第八章主要介绍了奥林匹克运动与传统养生学知识,以拓展学生的体育文化知识,了解传统体育养生的理论和实践手段。

体育实践教程主要包括田径、游泳、球类、武术、健美操、野外活动等运动项目内容。在项目分类上力求与国际接轨,将足球、篮球、排球等运动项目编入对应的团队运动项目类中,根据我们的中文习惯用法依然采用球类运动。将网球、羽毛球、乒乓球编入球拍类运动,以示团队球类项目与个人球类项目国际上常用的区别。实践教程反映了课程标准中运动技能领域的内容。重点向学生介绍运动项目的基本技术,使学生掌握正确的运动技能和锻炼方法,更好地指导体育锻炼实践,为终身体育奠定基础。

本丛书的出版得到上海大学钱伟长校长和主管校长周哲玮教授的支持和关心。顾红、柏慧敏为本书做了许多工作,如总体策划、组织讨论会、研究书的内容,并且参与了修改,最后花了大量时间做了统稿和审稿工作。本书执笔情况如下:

第一章 王伟忠 许 沅

第二章 李效凯

第三章 周兰萍

第四章 秦文宏

第五章 徐 勇

第六章 周 艳

第七章 平 越 吴嘉玲

第八章 王 光 张秀萍

限于编者的学识,书中不当之处在所难免,恳请广大读者惠予指正,以便今后进一步改进和提高。

体育教学部

2004年7月

内 容 提 要

大 学 体 育 教 育 理 论 教 程

本书主要介绍了体育与健康的生物学科的理论基础,着重说明体育锻炼促进人体健康的原理,反映课程标准中身体健康领域的内容和要求;从心理学角度介绍体育锻炼对健康心理的作用,反映课程标准中心理健康领域的基本内容和要求;介绍体育在现代社会的政治、经济和文化中的作用,使学生从社会科学角度重新审视体育与健康的重要性,将体育锻炼作为提高生活质量的选择,反映了课程标准中社会适应领域的基本内容和要求;介绍基本运动能力和体能的锻炼原则和方法,以及身体形态、机能和心理健康的测量与评价,使学生知道如何发展自己的体能,学会正确评价自己的健康状况,合理安排运动负荷与休息,学会运动负荷的自我监测;介绍奥林匹克运动与传统养生学知识,以拓展学生的体育文化知识,了解传统体育养生的理论和实践手段。



第一章 体育和健康概论	1
第一节 体育概述	2
第二节 健康概述	6
第三节 现代社会与体育和健康	10
第四节 现代学校体育与健康理念	14
第二章 体育和健康的生物学原理	20
第一节 运动生物化学	21
第二节 运动生理学	29
第三节 运动营养学	47
第四节 运动医学	54
第三章 体育锻炼与心理健康	75
第一节 体育与心理健康	75
第二节 大学生心理特点与体育锻炼	82
第三节 学校体育教学对心理健康发展的作用与影响	88
第四节 体育锻炼对大学生综合能力的影响	93
第四章 体育与人文社会科学	106
第一节 体育与政治	107
第二节 体育与经济	109
第三节 体育与社会	115
第四节 体育与文化	123



第五章 体能锻炼	129
第一节 体能的观念和类别	129
第二节 体能锻炼的原则	136
第三节 体能锻炼的方法	142
第四节 运动处方的制定	149
第六章 身体状况的测定和评价	166
第一节 体质健康的测定与评价	166
第二节 体能的测定与评价	182
第三节 心理健康的测定与评价	193
第四节 体育锻炼效果的测定和评价	199
第七章 奥林匹克运动	207
第一节 古代奥林匹克运动	207
第二节 现代奥林匹克运动	211
第三节 奥林匹克运动的人文思想和科技发展	222
第四节 中国的奥林匹克运动	228
第八章 传统养生学	238
第一节 传统养生学概述	238
第二节 传统养生学的基本原理	243
第三节 传统养生学的基本方法	248
第四节 常见病患者的养生	251
主要参考文献	253



第一章

体育和健康概论

学习提要

体育的起源与产生过程
古代劳动、生活中体育的作用
健康的概念
健康三维观与健康五要素
生理、心理与健康的关系
体能对健康的作用

体育和健康对社会发展的作用
体育和健康对现代人发展的要求
与作用
学校体育教育的价值
体育教育教学理念
“以人为本、健康第一”的内涵



案例

早在 19 世纪初期,体育教育的先驱托马斯·阿诺德就认为,学校体育是培养青年学生进行全面发展的重要手段,并开创了将竞技体育引入校园的先例。此后,随着社会的发展和进步,培养适应社会需求的全面发展的人才一直是学校教育所追求的目的。学校体育不仅可以教会学生锻炼身体,而且可以培养学生的坚定性格和崇高的思想品质。正是由于体育教育的功能确立了体育在教育中不可或缺的重要地位。

我国著名科学家、教育家钱伟长认为,学校体育“总的方向是锻炼体格,是为了学生的健康”,他反复强调,要让学生“每天都进行体育锻炼”,他向学生明确提出“要为国家健康地工作 50 年”。他更经常用自己是如何从一个体格和体质都不达



标的体弱生,成长为一个体格健壮的体育竞赛冠军选手的动人经历来激励青年学生“自强不息、强身健体、报效祖国”的勇气和斗志。

钱伟长认为:“体育还有着特殊的教育作用,能培养团队精神,提高竞争能力,磨炼锲而不舍、胜而不骄的精神,这也正是素质教育的重要内容,可见体育有着不可替代的作用。”他始终认为:“体育教育活动应成为培养学生团队精神的重要园地。”(当今社会以独生子女占多,他们独立性强,但与人合作的能力明显不足,让他们多参加体育锻炼,参加体育竞赛,特别是一些集体的项目,更能培养他们团结协作的意识和能力。)

钱伟长特别强调学校体育不能忘记那些体弱生,要根据他们的不同情况给予辅导,尽可能地通过体育运动的过程,由自身的持续锻炼获得健康的体格。建议要成立专门的班级,设立专门的项目来促使和吸引他们进行体育锻炼,督促和帮助他们参与体育活动,锻炼他们的体质,培养不怕困难勇于奋斗的坚定的意志品质。

2002年5月13日,在由钱伟长倡议举行的上海市高校校长体育论坛上,他深刻地指出:高校体育要进行深入改革,构筑具有时代特征的大学校园体育文化、营造全面育人的教学氛围,与上海城市体育发展战略、实现中心城市一流体育的战略目标相适应。

2002年5月,钱伟长90华诞之际,已届耄耋之年的他,鹤发童颜、精神矍铄,亲自为由他发起组织的“钱伟长杯”上海大学生足球联赛开球,用行动表明他所倡导的学校体育竞赛应注重普通学生的参与,要求学生竞赛活动要多交流、多参与,形成全校注目、全校参与的“大体育”文化氛围,推动高校育人工作的持续发展。

第一节 体育概述

体育的概念是人们对体育本质认识的高度概括,其内涵揭示体育的本质属性,其外延则是对其概念范围的指定。正确理解体育的概念,无疑将有助于从根本上和宏观上把握体育的本质特征、目的、任务乃至基本途径和方法手段,便于灵活机动地开展体育实践。

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的,生产劳动是体育产生的基本源泉。原始的人类是在劳动中逐渐脱离动物界的。正是由于劳动,特别是作为劳动器官的手,作为思维器官的大脑,作为人类交际工具的语言,都是在劳动过程中产生和发展起来的。

人类社会大约有一百多万年的历史,经历了漫长的原始社会阶段。在原始社会严酷的劳动、生活条件下,人们不断地改进了自己的智力和体力,发展了走、跑、



跳跃、攀登、投掷、爬越、游泳以及其他各种技能。随着生产工具的改造、劳动技能的提高和适应整个社会生活的需要,年长者向年轻一代在劳动生产过程中和日常生活中传授各种技能,从而产生了人类最初的教育,其中也包括体育的因素。这种体育仅仅处于萌芽状态,但必须看到这种萌芽状态的体育是以后体育运动发展、演变的渊源。

我们在探讨体育的起源时,除了充分注意到生产劳动对体育起源起决定因素外,还要看到体育起源的其他因素。例如,在原始社会人们经常从事一些宗教和祭祀活动,以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜,从而发展成为舞蹈艺术活动;由于部落之间的冲突而发生的格斗,出现了各种格斗动作;在休闲时为了精神愉快,做一些有趣的游戏;为了治疗一些疾病而进行一些保健活动。以上种种都与体育的起源有直接关系,特别是这些活动对体育的发展起了更重要的作用,甚至远远超过生产劳动。因而体育的产生不是一源,而是多源。生产劳动是体育产生的主要源泉,但不是惟一的源泉。

随着社会生产和生活的不断发展,科学技术和文化教育的进步,以及军事活动和宗教祭祀等活动相结合而产生的体育,逐步形成专门的体系。

体育成为专门体系是和人们对它增强体质特殊作用的认识深化分不开的。从历史资料中可以看出,人们很早就对体育的强身和医疗作用有了认识。在我国古代,已把体育和人体的健康紧密联系在一起,从而形成利用体育进行强身和防病、治病的优良传统。例如,远在我国原始社会末期的尧舜时代,相传“阴康氏”创造“消肿舞”来防治关节病。春秋战国时代,已经采用“导引术”、“吐纳术”等来强身治病。到了两汉时期,“导引术”已相当流行,并已发展成为各种套路的保健体操。例如,在长沙马王堆三号墓葬里出土的一幅西汉时期的帛画——“导引图”中就描绘了有不同性别、年龄的人做直臂、下蹲、收腹、踢腿、弯腰、扭腰、深呼吸等各种动作四十多个。这些动作可分成呼吸运动、肢体运动、器械运动三个部分。在我国古代不仅盛行着许多体育活动,而且在锻炼理论上也有不少科学论述。战国末期的荀子就提出了“养备而动时,则天不能病,……养略而动罕,则天不能使之全”的观点。东汉三国时期曹操提出了:“盈缩之期,不但在天;养怡之福,可得永年”的思想。东汉末期的华佗总结继承了当时“导引”方面的经验,以虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的动作编制了一套保健体操“五禽戏”用来防病治病。宋代的健身操“八段锦”,明、清时代的“太极拳”等都是在对体育的健身、医疗作用有了深刻认识的基础上发展起来的。

体育的发展和教育的发展是紧密联系的。自从教育形成独立的体系后,体育始终是教育的组成部分,作为教育的基本内容之一而出现。如早在我国殷商时期设立的教育机关“学宫”中,把射箭作为学习的主要内容。周代的“六艺”(礼、乐、



射、御、书、数)教育中射、御就含有体育的因素。

在公元前 6~4 世纪的雅典教育体系中规定,13~15 岁的奴隶主子弟上体操学校学习“五项竞技”(角力、竞走、跳高、掷铁饼、标枪)和游泳;16~18 岁上体育馆,学习体操。中世纪欧洲封建主教育体系的“武士七技”(骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗)中,体育就占了极大的比重。随着教育的发展,对教育中体育的内容、组织方法不断提高要求,从而促进了体育的发展。体育的产生不仅与军事有关,而且它的发展直接受军事的影响,特别是在军事上的火器使用以前,体育的有些手段和军事是紧密联系的。一些项目既是军事的内容,又是体育的手段。我国古代的甲士训练、欧洲的骑士训练都是如此。而军事的进一步发展又直接带动体育的发展。除军事上直接运用体育的内容外,同时以一些体育的内容作为军事训练的辅助手段。如秦时以角抵、投石、超距,汉朝以蹴鞠,唐代以马球等当时都作为军事训练的重要内容。这样,不仅丰富了体育内容,而且也使体育项目得到广泛的发展与完善。

体育的发展与人们休闲娱乐有密切的关系。体育的一些项目是在人们娱乐中发展起来的,例如,各种游戏,民间流行的秋千、毽子,以及各民族之中盛行的各种带有民族色彩的一些体育项目都是娱乐项目。我国历史上宫廷中流行的五柱戏、投壶等也都带有娱乐的性质。另外,体育的有些内容是在生产、生活中发展起来的,如打猎、钓鱼、划船等。

研究体育的概念就要回答什么是体育。对于这个问题,目前国内外并无绝对一致的回答。但纵观世界各国教育、体育发展史,则可清楚地了解到,体育最初是标志教育过程一个专门领域的名词。在我国,自 1923 年《中小学课程纲要草案》中将“体操科”正式改为“体育课”之后,体育一词才成了标志学校中身体教育的专门用语。

20 世纪 50 年代,随着世界各国经济文化、科学技术迅速发展和人民生活水平日益提高,体育便由学校扩展到社会,走进千家万户,逐渐深入到社会的每一个角落,成为人们日常生活中一个不可缺少的重要组成部分。因而在其内容形式上不断丰富,其影响与作用远远超出了学校中身体教育的范畴。于是体育的外延被扩大,社区体育应运而生。与此同时,随着人类中普遍存在的竞争意识不断作用与强化人体技能的较量,竞技运动蓬勃兴起;在市场经济迅速发展的大潮中,竞技运动的职业化、竞技化、商品化日趋明显,从而产生了体育的经济价值和相应的体育法规等等。

自 20 世纪 60 年代起,国内外许多教育家、体育家围绕着什么是体育,什么是竞技运动以及与体育类似的一系列以身体运动为基本手段的社会实践活动展开讨论,虽各自从不同的角度阐述了自己的观点,繁荣了理论研究的学术氛围,但在体



育的概念上至今仍未达成共识。至 20 世纪 80 年代中期,我国高等学校试用教材《体育理论》中,认为体育的本质属性是“人们有意识地用自身的身体运动,来增进健康、增强体质,促进人的身心发展的活动”,并以这一本质属性作为内涵,将体育定义为“体育(广义)是指以身体练习为基本手段,为增强体质、提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有意识的身体运动和社会活动”。于是,认定体育是由体育(狭义)、竞技运动和体育锻炼三大部分组成的。其实我们可这样理解,在体育中,身体运动是手段,“身心发展”、“健康”、“体质”是目的;而在竞技运动中,身体运动是“手段”,“身心发展”、“健康”、“体质”,加上专项运动技战术仍然是手段,其目的是比赛夺标。

进入 20 世纪 90 年代后,我国教育、体育工作者,就根据当今国内外许多知名专家学者都试图从体育的“育人机制”上探求体育概念论述,将其综合提出新的观点,其典型见证是 1995 年由高等教育出版社出版的高等学校教材《体育概论》中界定,“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会实践活动,并分别与国际体育联合会和国际奥林匹克委员会发生着紧密的联系。它们与杂技、马戏、人体艺术等同属身体文化的范畴。并因此将体育划分为学校体育、康乐体育和竞技体育三大组成部分”。这显然是理论研究上的一大进步。

体育的对象是全人类自身,包括每个人从出生到死亡的生命过程中,不分地域与国界,不分性别与年龄层次,不分健康人与伤残人,都可以从事体育,并通过体育获得诸如身心发展、体形匀称、姿态优美、身心愉悦、健康长寿等方面的帮助。体育的过程实则是育体的过程,必须针对自身身体,选择适合自身身体的运动来进行。换言之,它是一个从自身身体出发,通过适合于自身身体运动的锻炼,以获得健康人体的过程。其中,人是处于第一位的,身体运动是为人自身服务的。体育以其教育的形式出现,则是“有教无类”。因而,在这一过程中,从不淘汰人。

综上所述,体育是人类针对自身,以其身体运动为基本手段,以获得并保持终身健美快乐为目标的一种社会文化现象。由此揭示体育是属于人类社会中的每一个人的,且以教育的形式出现,理当作用于人的一生。而在人的一生中,与其生理、心理的和社会的需要最贴近的体育追求(即目标)是健、美、乐。这个目标的实现,也显示了体育的阶段性、教育性、终身性的特征,因此,对于体育的划分,既可依据年龄划分为胎婴儿体育、少儿体育、青年体育、中老年体育;又可按人一生中主要活动场所(范围),划分为家庭体育、学校体育和社区体育。且无论哪种体育中,都是以人自身的身体运动为基本手段,其目的都是为了健、美、乐。这才是体育的本质,真实地反映了体育在人类生活中的作用和地位。它既是现实的,又是终生的,因而必然成为每个人一生中不可缺少的一个主要组成部分。



思考题:

1. 体育的概念是什么?
2. 体育是如何产生的?
3. 我国古代人民是如何利用体育来强身健体的?

第二节 健康概述

一、健康的概念

人人希望健康,并且把健康和幸福联结在一起,把健康和社会进步联结在一起。但什么是健康,却有不同的理解;怎样维护健康,也有不同的途径。

人们追求健康是与生产力水平、科学技术发展和社会进步相联系的,随着生产力水平的提高和科学技术、社会的不断进步,人们对健康的要求也越来越高了。生物科学和医学的进步为人类健康做出了卓越的贡献,但生物医学把人简单地当作生物有机体来研究而忽略了人的社会方面,忽略了人具有丰富的内心世界,这在健康的概念上也有明显的反映。《辞海》中健康的概念是:“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”这种提法比“健康就是没有病”要完善些,但仍然是把人作为生物有机体来对待,因为它虽然提出了“劳动效能”这一概念,但仍未把人当作社会人来对待。对健康的这种认识,在生物医学模式时代被公认是正确的。

关于健康和疾病的概念,《简明不列颠百科全书》1985年中文版的定义是:“健康,是使个体能长时期地适应环境的身体、情绪、精神及社交方面的能力。”“疾病,是以产生症状或体征的异常生理或心理状态”,是“人体在致病因素的影响下,器官组织的形态、功能偏离正常标准的状态”。健康可用可测量的数值(如身高、体重、体温、脉搏、血压、视力等)来衡量,这一概念虽然在定义中提到心理因素,但在测量和疾病分类方面没有具体内容。1946年世界卫生组织(WHO)成立时在其的宪章中所提到的健康概念:“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”接着它对健康又作了比较详细的解释,除了众所周知的病理改变的内容之外,对心理状态的要求提出以下多条,诸如:要有充沛的精力,能从容地担负日常工作和生活,且不会感到疲劳和紧张;应该是积极乐观,勇于承担责任,并且要能上能下,心胸开阔,不至于因为很小的事就耿耿于怀,必须是精神饱满、情绪稳定,



并且是善于休息的人;要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力;要有比较强的应变能力,反应速度快,并且有高度适应能力。总之,完整的健康概念包括生理、心理和社会功能三方面的良好和完满状态,而不仅仅是生理上没有病态。

健康是生命的象征、幸福的保证。人人需要健康,向往长寿,因为健康有利于你我他。人的健康受到多种因素的影响,但体育锻炼对健康的影响最大。法国思想家伏尔泰有句名言:“生命在于运动”,我国也有许多有关的谚语,如“强身之道,锻炼为妙”,“长流的水不腐,常练的人健康”等等。现代医学和体育科学的研究也表明,体育锻炼是增进健康的法宝。

随着社会的发展和科学技术的进步,人们完全突破了原先的思维模式,对健康的概念有了新的认识。对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴,而且扩大到心理学和社会学的领域。由此可见,一个人只有在身体和心理上保持健康的状态,并具有良好的社会适应能力,才算得上真正的健康。美国学者奥林斯提出了一种三维健康模式,强调从生物、心理和社会三个方面来评价人的生命状态,每个方面均包含着健康和疾病两级,由此得出关于人的健康状况的三维表象。根据这种表象所确定的方案,可以大致区分出普通人的8种健康模型(见表1-1)。

表 1-1 8 种健康三维模型

类 型	标 志	身体方面	心理方面	社会方面
1	正常健康	健 康	健 康	健 康
2	悲观	健 康	不健康	健 康
3	社会方面不健康	健 康	健 康	不健康
4	患疑难病症	健 康	不健康	不健康
5	身体不健康	不健康	健 康	健 康
6	长期受疾病折磨	不健康	不健康	健 康
7	乐观	不健康	健 康	不健康
8	严重疾病	不健康	不健康	健 康

美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康三维观相似的健康定义,即个体只有身体、情绪、智力、精神和社交等五个方面都健康(也称健康五要素),才称得上真正的健康,或称之为完美状态。目前,也常用完美一词来替代健康。

(一) 身体健康

身体健康不仅指无病,而且还包括体能,后者是一种满足生活需要和有足够的



能量完成各种活动的 ability。具备这种能力,就可以预防疾病、增进健康、提高生活质量。

(二) 情绪健康

情绪涉及到我们对自己的感受和对他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性,所谓情绪稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然,生活中偶尔情绪高涨或情绪低落均属正常,关键是在生活的大部分时间里要保持情绪稳定。

(三) 智力健康

智力健康指在长期的学习和生活中,大脑始终保持良好状态。有许多方法可以使大脑敏捷,如听课、与朋友讨论问题和阅读书籍等等。努力学习和勤于思考还能使人有一种成就感和满足感。

(四) 精神健康

精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容,主要包括理解生活基本目的的能力,以及关心和尊重所有生命体的能力。

(五) 社交健康

社交健康指形成与保持和谐人际关系的能力,此能力将使你在交往中有自信感和安全感。与人友好相处,也会使你少生烦恼,心情舒畅。

在人的生命长河的不同时期,健康的某一要素可能会比另一些要素起更重要的作用,但长久地忽视某一要素就可能存在健康的潜在危险。只有每一健康要素平衡地发展,人才称得上处于完美状态,才能真正健康和幸福地生活,并享受美好人生。

二、生理、心理、体能与健康的关系

健康诸因素之间的关系实际上是身心之间的关系。近 30 年来的研究表明,人的生理和心理之间存在着相互作用的关系。生理健康有助于心理健康,人体生理方面的疾病或异常情况会引起心理或行为方面的病症,例如,由于病菌的侵入使得大脑中枢神经受到损伤,患者会神志不清,其对空间、时间和人物的定向能力将大为减退;记忆、推理和计算能力出现明显下降;肢体颤动、情绪激动、注意力难于集中、焦虑不安和失眠等等。

心理健康也同样影响着生理健康。古人云:怒伤肝,喜伤心,恐伤肾,思伤脾。我国著名的心理学家潘菽教授曾指出:“事实表明,不仅有害的物质因素能造成各