

21 世纪高等教育规划教材

TIYUYU

JIANKANGJIAOCHENG

体育与健康教程

主编 许耀锋



西北大学出版社

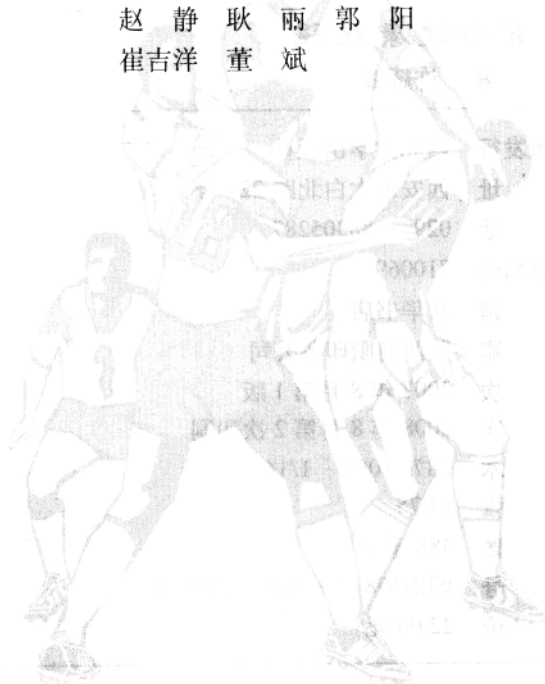
PDG

21 世纪高等教育规划教材

TIYUYUJIANKANGJIAOCHENG

一 体育与健康教程

主 编 许耀锋
副主编 周红光 陈玉祥 梁 平
编 者 (按姓氏笔画排列)
王 磊 王海虎 史军峰
陈光涛 杜 翊 杜建萍
杨蜀莹 张 波 郝冰花
赵 静 耿 丽 郭 阳
崔吉洋 董 斌



西北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教程 / 许耀峰主编. — 西安: 西北大学出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5604-2338-8

I. 体... II. 许... III. ①体育-高等学校-教材②健康教育-高等学校-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第129783号

体育与健康教程

主 编 许耀峰

出版发行 西北大学出版社
社 址 西安市太白北路 229 号
电 话 029 — 88305287
邮政编码 710069
经 销 新华书店
印 刷 陕西向阳印务公司
版 次 2007 年 8 月第 1 版
印 次 2008 年 8 月第 2 次印刷
开 本 787×1092 1/16
印 张 13.75
字 数 388 千字
书 号 ISBN 978-7-5604-2338-8
定 价 22.00 元



前言

随着国家教育体制的改革和教育模式的转变，大学生作为一支现代化建设的主力异军突起，新世纪复合型人才的培养，要求学生具有较强的身心适应能力。《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：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”高等教育在实施科教兴国和人才强国战略中具有特殊和重要的地位。党中央和国务院对高等教育一贯高度重视，体育与健康教育是学校课程体系的重要组成部分，是促进学生增强体质、增进健康的重要手段，我们应该充分认识到体育课程的重要性。为了能够更加充分发挥高等教育中体育教育的作用，提高教材实用性，我们在总结前辈经验的基础上，根据实际编写了《体育与健康教程》一书。

本教材贯彻“健康第一”的指导思想，在淡化运动技术规范要求的同时，强调体育对人的身心与行为健康所产生的影响；注重发挥体育在竞技、友谊、合作、意志与精神方面的价值，以及协调体力与品德修养之间的关系，以达到全面提高人的应变能力、生活能力、生存能力、独立意识、竞争精神及个人价值观的目的。

在全体参编人员的共同努力下，本教材终于和大家见面了。在编写过程中，本教材得到学校各级领导以及西北大学出版社的大力支持，并汇集了许多长期从事体育教学工作的教师的实践经验，在此一并表示感谢。由于编者的观点、水平有限，加之时间仓促，书中难免会有疏漏和不足之处，恳请广大师生不吝赐教，以便在今后修订完善。

编者

2007.4

目录

理论篇

第一章 体育与健康

第一节 体育与健康的概念	1
第二节 大学生生理特征	2
第三节 影响大学生身体健康的因素	3
第四节 体育锻炼对身体健康的影响	4
阅读材料 亚健康	6

第二章 大学生心理健康

第一节 大学生心理特点	8
第二节 心理健康的评价与标准	9
第三节 体育锻炼与心理调控	10
阅读材料 身心症状自评量表 (SCL-90)	12

第三章 体育锻炼与合理营养

第一节 体育锻炼的原则与方法	17
第二节 营养对人体健康的作用	24
第三节 体育锻炼与营养	27
阅读材料 十项有效的营养措施	28

第四章 体育锻炼与卫生保健

第一节 体育锻炼卫生常识	29
第二节 体育锻炼损伤的预防及处理	31
第三节 运动性疾病的预防及处理	35
第四节 运动疲劳的产生及消除	37
阅读材料 兴奋剂	40

第五章 奥林匹克运动

第一节 古代奥林匹克运动	42
第二节 现代奥林匹克运动	43
第三节 中国与奥林匹克运动	47
阅读材料 体育俱乐部	49

目录

实践篇

第六章 田径运动

第一节 田径运动概述	53
第二节 基本技术	56
阅读材料 田径·奥运	76

第七章 球类运动

第一节 篮球	78
第二节 足球	90
第三节 排球	104
第四节 乒乓球	118
第五节 羽毛球	130
第六节 网球	136
阅读材料 FIFA 和世界杯	142

第八章 体操类

第一节 体操	150
第二节 艺术体操	151
第三节 健美操	158
阅读材料 瑜伽	166

第九章 武术

第一节 长拳	167
第二节 太极拳	171
第三节 散打	187
阅读材料 中华武术	190

第十章 游泳与其他运动

第一节 游泳	192
第二节 体育舞蹈	204
第三节 野外生存训练	206
第四节 跆拳道	209
阅读材料 游泳常识	211
参考文献	214

第一章 体育与健康

第一节 体育与健康的概念

一 什么是体育

体育的概念是人们对体育的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、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。

什么是体育？对于这个问题，目前国内外并无绝对一致地肯定回答。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。什么是体育的基本回答应该是：“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、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，除自身努力外，要借助父母、保育员、体育教师和社区体育指导员的帮助来实现。从而也显示了体育的阶段性、教育性、终身性较为突出。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、学校体育和社工体育。但无论哪种体育，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。这才抓住了体育的本质，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。

二 什么是健康

古往今来，人们对于“健康”的解释各不相同。过去，人们总认为无病痛即健康。殊不知，即使没有任何躯体上的疾病，在生活中还会有烦恼、抑郁等不良状态的存在。长久以来，“没病就是健康”的传统健康观和“人的命天注定”的宿命论仍在社会人群中普遍存在，健康教育的重要任务之一就是向广大人民群众宣传和普及新的健康观。

1984年世界卫生组织（WHO）在其宪章中明确提出：“健康不仅是免于

疾病和衰弱,而是保持躯体、精神和社会诸方面的完美状态。”这一定义大大超越了疾病的范畴,将人的健康与生物的、心理的、社会的等多方面的关系密切联系起来。躯体健康就是身体强壮,没有病伤;精神健康,即保持良好的心理状态,和谐的人际关系,积极乐观的人生态度,从而更好的适应社会生活。社会健康较难以理解,它有三个层次:一是个人对社会环境适应良好;二是要为家庭他人,社区和全社会的健康做出积极贡献;三是要发挥个人最大能力去实现生命存在的社会价值。因此,从积极的健康观出发,健康是生命存在的最佳状态。每一个人都应积极地追求健康,都应对个人、家庭、社区乃至全社会的健康承担责任。

1978年,国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》重申了世界卫生组织的健康定义,并进一步提出“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最重要的社会性目标。”把对健康的认识提到一个新的高度。即健康不仅是个人生活,家庭幸福的基础,而且是国家发达,民族昌盛的保证,是社会进步的一个重要标志。“人人为健康,健康为人人”。维护和促进健康不仅仅是卫生部门和医护人员的事情,而是政府和全社会共同的责任。这便是人们经常说的“大卫生观”。

面向未来,国际卫生机构和医学专家相继提出了关于跨世纪卫生工作和人类健康的新的认识和理论。1994年6月,世界卫生组织亚太地区执委会提出了“健康新地平线”战略来迎接21世纪。明确提出,未来医学和卫生工作的侧重点应该是“以人人为中心,以健康为中心”,而不是以疾病为中心,并且必须将重点放到有利于健康的工作上,作为人类发展的一部分。

衡量一个人是否健康的10个标准:

- (1) 精力充沛,能从容应付日常生活和工作的压力而不至到过分紧张。
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任。
- (3) 善于休息,睡眠充分。
- (4) 应变力强,能适应社会,环境各种变化。
- (5) 抵抗力强,能抵抗一般的传染病,流行疾病。
- (6) 身体匀称,体重适当,发育良好。
- (7) 眼睛明亮,反应敏捷。
- (8) 牙齿清洁,无痛无洞,牙龈红润,不出血。
- (9) 头发光泽,无头皮屑。
- (10) 肌肤有弹性,走路轻快。

由此可见,健康没有上限,更不是一种静态的标准。一个人如果想要达到真正的健康,就必须在身体和心理上保持健康状态,并且有良好的社会适应能力。显然,为使人类健康跃上新的地平线,健康概念有不可低估的作用。

第二节 大学生生理特征

大学生年龄阶段已进入青年期,身体形态、机能代谢功能等方面的发展已日趋完善和成熟。整个机体具有旺盛的机能和蓬勃的朝气,能承受较大的运动负荷,能较好地适应外部环境的变化。与此同时,生长发育过程并未完全停止,必须在躯体和心灵上,承受包括体育活动在内的锻炼,促进各器官系统的发育和生理功能达到人生最佳的水平。

一 身体形态

机体进入青春期后2~3年内,人体身高以较快的速度增长,至女子17岁、男子19岁,增长速度才日趋缓慢,直至完成骨化而停止。



由于大学生年龄阶段已处在青春期后期,身体形态发展已不断完善,但仍保留青春期的一些特点,既发展的不平衡性和不稳定性,因此仍应重视全面身体锻炼,并随着年龄增长,适当多开展体操、田径、球类、游泳、舞蹈等多种活动,这对发展运动器官,特别是对四肢和上肢肌肉的发展十分有利,使体形匀称,体格健壮。

二 身体机能

(一) 神经系统

大学生年龄阶段,第二信号系统已有相当发展,第一和第二信号系统的活动的相互关系更为完善,分析与综合能力显著提高。由于神经系统的灵活性高,神经细胞物质代谢机能旺盛,易出现疲劳,但恢复较快。脑细胞内部的结构和机能的复杂化过程迅速发展,致使大脑皮层的发展状况在一定程度上呈现出一种飞跃的状态,这就为发展思维创造了良好的物质基础。

(二) 心血管系统

大学生年龄阶段,心脏发育日趋完善,心缩力量增强,收缩压增高,使血液供应适应机体负荷增大的需要。这个时期可以承受一定的运动负荷,但强度不宜过大,尤其对于持续时间长的速度耐力性的项目。随着年龄的增长,按照循序渐进的原则,可以逐渐增加运动强度的要求。

(三) 呼吸系统

大学生年龄阶段,肺脏的横径和纵径都继续增加,肺泡体积也随之增加,男生尤为显著。由于呼吸肌增强,呼吸频率减慢,呼吸深度加大,肺活量增大,呼吸系统发育日趋完善。我国男大学生的肺活量一般为 3800 ~ 4400 毫升,女大学生一般为 2700 ~ 3100 毫升。

三 身体素质

对于大学生的身体素质,一般来说,到 19 岁以后,无论是男生或女生的各项身体素质都进入了下降期。因此,在大学年龄阶段,仍应加强身体素质的全面锻炼,以促进身体全面发展。

四 性成熟

性成熟是青春期最重要的变化之一,它包括生殖器官的形态发育、功能发育和第二性征发育等。男女进入青春期后,虽然有了生殖能力,但身体尚未完全发育成熟,骨骼及心、脑等重要器官一般要等到 25 岁左右才能发育完善。大学生年龄阶段正处于性成熟时期,根据以上特点,参加多种体育活动,有助于促进身心健康发展。

第三节 影响大学生身体健康的因素

健康是许多因素相互制约,相互作用的结果。一个健康人的机体机能和其生活,工作环境处于相对稳定的平衡状态,这种平衡一旦被破坏,就会影响人的健康。根据健康的整体观念,现代医学将影响健康的因素归结为四大类,即生物学因素、环境因素、卫生服务因素、行为与生活方式因素。

一 生物学因素

从古代到本世纪初,人类死亡的重要原因是病原微生物引起的传染病、感染性疾病、分泌失调和免疫功能失常等。这些致病微生物和遗传因素称为生物性致病因素。

二 环境因素

人生活于自然与社会环境之中,所有人类健康问题与环境有关。自然环境恶劣、营养匮乏、

卫生条件差导致传染病、寄生虫病和地方病的流行。社会环境涉及到政治制度,经济水平文化教育,人口状况,科技发展等诸多因素,良好的社会环境是人民健康的根本保证。开展爱国卫生运动,创建卫生城市,在农村大力开展推行改水改厕。

三 卫生服务因素

卫生服务是卫生医疗机构和专业人员为了达到防治疾病,促进健康的目的,运用卫生资源和医疗保健手段向个人、群体和社会提供必要服务的过程。卫生服务的范围、内容与质量直接关系到人的生、老、病、死及由此产生的一系列健康问题。因此,卫生服务的提供与利用对人的健康有着至关重要的作用。

四 行为与生活方式因素

生活方式是指在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称。国内外大量研究表明,在现代社会里,不良生活方式和有害健康的行为习惯,已经成为危害人们健康,导致疾病的原因。如吸烟、酗酒、缺乏锻炼、不良饮食习惯是致使人群高血压、冠心病、糖尿病等“现代生活方式病”的患病率不断增高的危险因素。

总之,对健康及其影响因素的理解,有助于我们进一步认识人的整体性,以及人与自然环境的统一。人在与环境的相互协调过程中往往处于主动地位,而自身行为和生活方式对健康和社会更有举足轻重的作用。这种对健康与疾病多因多果的关系的认识是健康观念的更新,是我们在开展健康教育工作的必要认识基础。

第四节 体育锻炼对身体健康的影响

强身健体是体育最主要的本质功能,人体是一个结构十分复杂并具有多种机能的有机体。人体的质量是人的生命活动和生活能力的物质基础,它是在遗传变异和后天获得性的基础上所表现出来的。体育以身体运动的方式给器官系统以一定强度和量的刺激,对身体各个系统、组织、器官起到积极有效的影响。

一 体育运动对神经系统的作用

神经系统是人体中最重要的系统,人体的各器官活动是在神经系统的调节下进行的。经常参加体育运动,会加快全身血液循环,使单位时间内流经脑细胞的血液量增加,改善脑部的供血状况,让大脑皮质神经细胞获得较多的氧气和其他营养物质,同时促使脑部的代谢产物排出速度加快。故经常锻炼,能促使大脑神经细胞的活动能力得到改善,提高脑细胞的工作耐受能力和效率。

由于运动本身需要身体完成一些比日常生活更为复杂困难的动作,这就要求神经系统能迅速动员和调节各器官、系统的机能,使之适应肌肉活动的需要。同时,身体系统的环境随大自然的条件的变化而变化,各种外界环境的刺激使机体的应激能力受到锻炼,神经系统的兴奋、抑制的交替过程得到加强,强度和均衡性得到提高,神经系统对全身各系统的迅速调节能力得到改善。反应速度及灵活性的提高,使人体在活动中动作灵敏、协调、准确。

各种地理、气候等自然条件对神经系统的影响是很大的,例如:当人体突然受到寒冷侵袭时,全身毛孔收缩和表层血管收缩,体内新陈代谢等防御性、保护性反射增强;在炎热的季节或环境中,人体能迅速加快全身的散热,舒展表层血管,提高皮肤温度;当遇到危险及可能给人体带来的运动伤害时,可能会迅速采取防御和保护性动作等等。因此,长期参加体育运动的人,对外界自然环境的适应能力及对疾病的抵抗能力要比一般人强。

二 体育运动对心血管系统的作用

心脏是血液流动的原动力,血管是运送血液的管道,遍布全身。血液担负着运送养料和氧气、排除新陈代谢产物和二氧化碳的任务。人体就是凭借着血液循环与外界进行物质交换。循环一旦停止,生命活动就随之停止。可见,心血管系统对人体生存的重要意义。

体育运动能使心肌肌红蛋白的含量增加,心肌中的毛细血管大量新生,供血量增加,组织代谢加强,其结果是心肌纤维变粗,心肌呈营养性粗壮,心脏的大小和质量都增加。由于心壁增厚,心腔增大,心脏收缩力提高,心容量就会加大。一般人的心容量为 765 ~ 875mL,而经过体育运动锻炼的人心容量可达到 1015 ~ 1027mL,心脏重量可达 400 ~ 500g,脉搏血液输出量增加,可达 100mL 左右,同时,心搏表现呈徐缓状。一般人每分钟心跳频率为 70 ~ 80 次,而经过体育运动锻炼的人心跳频率约为 50 ~ 60 次。

一般人的血液总量占体重的 8% 左右,而经常进行体育运动的人血液总量约占体重的 10%,运动时血液的重新分配机能快,这就保证了人体在从事较大的生理负荷时,在神经系统的调节下,大量血液参加循环,保证了肌肉活动时血液的供给。这样可大大提高血液运输氧气和二氧化碳的能力,同时血液中缓冲物质和碱储备含量增加,可更多的中和运动中产生的乳酸,有利于在氧气不足的情况下进行较长时间的工作,从而提高工作的耐久力和缺氧的耐受力。

经常参加体育运动的人血管壁的弹性增加,血液的外周阻力减小,安静时,收缩压可降低到 85 ~ 105mm 水银柱,舒张压可降低到 40 ~ 60mm 水银柱。同时由于经常从事体育运动的人肌肉活动状态良好,收缩有力,收缩与放松呈有节奏、有规律的转换,使人体的静脉血液回流心脏速度加快,回流量增多,供给心脏冠状动脉自身营养程度提高,有利于预防冠状动脉硬化。

三 体育运动对呼吸系统的作用

人体一切活动所需要的能量和维持体温的热量,都来自体内营养物质的氧化。氧化过程需要不断消耗氧,并产生二氧化碳。人体与外界环境之间的吐故纳新以及人体内部所进行的气体交换的全过程,称为呼吸。

由于体育运动是比较剧烈的肌肉活动,需要消耗大量的氧气,同时组织内也产生大量的二氧化碳,这就促使呼吸系统必须大量工作,以适应活动的需要。由于呼吸肌经常性地锻炼力量增强,胸廓运动的幅度也随之增大,肺泡参与气体交换的数量也明显增多。经常参加体育运动的人,其胸围一般要比同龄的不参加体育运动的人大 3 ~ 5cm,呼吸差也增加到 9 ~ 16cm。

长期进行体育运动的人,呼吸深度加大,呼吸频率相对减少。由于呼吸肌的力量增强,肺泡弹性增强,肺活量、肺通气量指数明显增大,肺活量可达 4500 ~ 5500mL,比一般人大 1000 ~ 1500mL 左右。肺通气量可由平时呼吸时的 9000mL 加大到 70000 ~ 120000mL,呼吸效率明显得到改善,增加人体对坚持较长时间活动和工作的耐受力,同时对预防呼吸系统的疾病也有显著作用。

四 体育运动对运动系统的作用

人体运动是靠运动系统实现的。运动系统由肌肉、骨骼、关节组成。骨骼是人体的支架,关节是连接骨与骨之间的枢纽,肌肉附着在骨骼上,在神经的支配下,通过交替收缩和放松使关节屈伸、展收、旋转,完成各种动作。运动系统机能的高低,决定人体活动的质量。

长期参加体育运动的人,肌肉中毛细血管增粗并大量开放,血液量增大,血液供应良好,新陈代谢旺盛,酶活性提高,同时,由于肌肉中营养物质、能源物质的含量增加,肌肉纤维变粗,肌肉的生理横断面积增大,肌肉的重量与体重的比例也相应的增大。肌肉收缩时的力量加强,速度加快,弹性、柔韧性都有所增强,灵活性持久性得到提高。

长期参加体育运动的人,由于新陈代谢过程的改善与加强,骨的结构和性能发生了变化。这

些结构上的变化使骨更加粗壮、坚固,提高了骨的抗弯、抗断、抗压的性能。经常参加体育运动还能刺激骺软骨的增生,促进骨的生长,对人体身高增长有一定的促进作用。科学研究证明,经常参加体育运动的青少年比一般同龄青少年身高增长更快,身高的相对终极值也比一般青少年高4~8cm。

经常参加体育运动的人,关节周围的肌肉和韧带得到了增强,从而加强关节囊的力量,加固了关节,同时,由于运动过程中关节本身做有目的地活动并得到锻炼,从而使关节周围的肌肉、韧带的伸展性得到改善,扩大了关节运动的幅度,提高了关节的灵活性,增强了关节的牢固性。

阅读材料

亚健康

别让“亚健康”缠上

近年来,“亚健康”这个词渐渐为人们所认识,然而,真正了解它、懂得如何发现与治疗的人却不多。37岁的银行女职员姚小姐,由于工作压力大,经常失眠、四肢无力、头晕、头痛。姚小姐十分焦急,四处求医。因为常感到心悸、胸闷,于是先去心内科检查,出来的结果是一切显示正常;由于双腿一紧张就抖,于是她又转看神经科,还是检查不出异常;因长期坐在电脑前工作,她经常感到腰酸背痛,她又怀疑自己患有颈椎病,又去看骨科。这样辗转跑了6个科,都没查出什么问题。

“亚健康”的典型表现

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 心病不安,惊悸少眠 | 2. 出汗津津,经常感冒 |
| 3. 舌赤苔垢,口苦便燥 | 4. 面色有滞,目围灰暗 |
| 5. 四肢发胀,目下卧蚕 | 6. 指甲成像,变化异常 |
| 7. 潮前胸胀,乳生结节 | 8. 口吐粘物,呃逆胀满 |
| 9. 体温异常,倦怠无力 | 10. 视力模糊,头胀头疼 |

亦病非病的“亚健康”综合症

计算机病:又称“反复紧张性损伤症”“计算机键盘疲劳综合征”“上网过多障碍症”。

高楼综合征:以玻璃和混凝土为材料建成的现代高层楼房里,尽管装备着完善的空气调节器和人工照明设备。但是,在那里工作的人们的发病率却远远高于生活和工作在传统式楼房里的人们。

空调病:空调病是环境因素所致的疾病。随着空调在工作场所和居室的普及,其发病率逐年增高。

考试综合征:年年升学考试,年年总有一些考生,平时成绩不错,但是一上考场,头脑一片空白,一旦考试结束,头脑中的知识,又顿然跳了出来,“上场昏”现象在生理学上称为“怯场反应”,临床上称为考试综合征。

甜食综合征:糖是家庭必备食品,在糖的甜蜜之中隐藏着对人体健康的威胁。日常饮食中,偏爱甜食者,常常会因过量食糖而导致“甜食综合征”。

家电噪声病:联合国经济合作与发展组织对噪声污染地研究后得出结论——人能忍受噪声的限度平均不得超过65分贝。

办公室综合征:随着我国经济的不断发展,大大小小的办公机构也愈来愈多。井然有序、恒温舒适、富丽气派、清洁明亮的办公室如不注意环境保护,其工作人员则很容易患上“办公室综

合征”。

书写痉挛：书写痉挛症是由于职业因素长期从事手部精细动作，导致手部肌肉痉挛，出现以书写功能障碍为主的一种症状群。

对付“亚健康”的良策

良策之一是全面而合理的膳食。膳食合理是指每天的膳食必须保证营养均衡，糖、蛋白质、脂类、矿物质、维生素等人体所能必需的营养物的种类和数量不能少，同时，也不要营养和热量过剩。否则都可以导致身体出现“亚健康”状态。首先，保持精力充沛的前提是每天需要补充1500卡路里的能量，工作量大者则需要2000卡路里。同时还应注意：①脂肪类食物不可多食，也不可不吃。缺乏脂类影响大脑的正常思维；多食则使人精神不振，累积而发胖。②维生素作用巨大，不可缺少，若干项补充时也不要过量。维生素A对预防眼肌疲劳，视力下降，视力减弱有一定效果，可通过多吃鱼肉、猪肝、韭菜、鳗鱼等富含维生素A的食物来补充；日晒机会少的人，容易缺乏维生素D，需多吃海鱼、鸡肝等富含维生素D的食物；心理压力过大时，消耗的维生素C显著增加，维生素C是人体不可或缺的，应尽可能多吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素C的食物。③补钙和安神。为了避免上火、发怒、争吵等情绪激动，有意识地多吃牛奶、酸奶、奶酪等乳制品，鱼干、骨头汤富含钙质食品。这是因为钙具有镇静作用，对调理生活很重要。常在外就餐者的饮食，往往碳水化合物过高，维生素和矿物质相对不足，应注意多吃一些瓜果蔬菜以及豆制品、海带、紫菜等。高强度的体力活动后，体内乳酸、丙酮就会积多，体液偏酸性，使人疲劳，可多吃些碱性食物（西瓜、桃、李、杏、荔枝、哈密瓜、樱桃、草莓等植物性食物）调节体液的酸碱平衡，抵抗疲劳。

良策之二是及时的心理调节，维持心理平衡。认识自己的生理周期。大多数人的心理状态和精力充沛程度在午后达到精力的高峰，但有个人的差异。可以连续记录自己一天的清醒度、对事物反应的敏捷度等心态，找出自己的精力和心态的周期性，以便日后合理安排每日的活动。获得心理医生的帮助。心理医生正规的心理学干预，直接的心理治疗，能增加心理承受的能力和调节能力，尽快恢复健康的心态。

良策之三是调整与休息。疲劳、头痛、失眠等不适感，提醒你已超负荷，该进行调整与休息了。最好的调整方法是运动，要劳逸结合，重视运动。长坐着工作的人，每隔1小时活动一下，拉伸一下筋骨。放松的静坐一会儿，到树下深呼吸，做做保健操等。午睡不容忽视。午睡可以保证工作效率，午睡最好能平躺在床上或沙发上，不要趴在桌上（易发生慢性颈肩病），时间宜在半小时左右。

此外，适当的体育锻炼可以增强体质、缓解压力，也是改善和消除精神疲劳的最好方法之一。

第二章 大学生心理健康

第一节 大学生心理特点

大学阶段是心理过程逐渐成熟的时期,但仍处于心理未成熟、不稳定和不平衡的阶段。大学生的自我意识的骤然增强是核心问题。围绕这一核心问题,大学生的认知、情感、意志、个性等主要心理过程和心理特征处在一个动态的调节过程之中,并且由过去的被动性调节转为主动自我调节。因而其心理变化是一生中最复杂、波动最大的时期,其特点明显地从以下四个方面呈现出来。

一 自我意识方面

进入大学之后,由于环境的变化和达到近期目标引起心理感受的变化,他们发现原先所认识的自我是由家长、老师所塑造出来的,而不是“真正的自我”,因而强烈地要求重新塑造并确立“真正的自我”。在自我评价能力和自我控制能力方面较中学时代有所提高,但发展的水平参差不齐。有的自负自尊,却往往不懂得尊重别人;有的能够控制自己,有的却易受情绪波动的左右。为了努力塑造一个真实的、理想的自我,他们开始认识到自我教育的重要性,并努力朝着既定的方向、目标不断进取。

二 情感方面

大学生风华正茂,他们的感情有如疾风怒涛,表现出强烈、跌宕、不协调的特色,因而是体验人生感情最激烈的年代。大学生的情感不再像中小学生那样天真、淳朴、直露,而是比较内向、曲隐、含蓄。表现出心理上的“闭锁性”和“高饰性”。另外,敏感、自尊、好表现自己也是突出的情感特征。他们的集体主义情感、爱国主义情感、义务感、道德感、两性感、美感和荣誉感等都向深度和广度发展。

三 意志方面

意志方面,大学生的独立意向和自觉性明显增强,对自己行动的目的性和社会意义有较清晰的认识。但果断性、自制力和坚毅性存在较大的个体差异,意志品质的发展仍表现出不稳定性。科学的体育教学和锻炼有助于健康情感的发展和坚强意志品质的养成。

四 性格方面

随着大学时期大学生认知水平的提高,社交的扩展和深化,大学生的个性倾向日趋成型,自我评价、自我教育、自我控制能力不断发展。在性格的



意志、理智、情绪等特征方面，大学生也表现出逐渐稳定的状态，并自觉地培养良好的性格。

第二节 心理健康的评价与标准

心理健康是人类健康的一个重要组成部分，世界卫生组织（WHO）关于健康的定义包括了生理、心理、社会适应能力三个不可分割、相互协调和相互促进的方面。那么心理健康究竟具有怎样的内涵，它的标准又是怎样界定的呢？对此，不同的国家、不同的民族，因社会制度、宗教信仰、道德观念、民族风俗、传统习惯的不同而存在不同的观点。在西方国家的精神病学界和心理学界，下面的观点较具代表性。一曰：“心理健康是指人们面对环境时所具有的最高效率以及快乐的适应状态。而且不仅仅是有效率，也不仅仅是有满足感、或是仅仅能愉快地接受生活的规范，而是需要三者同时具备。心理健康者应能保持平静的情绪，有敏锐的智能和适应社会环境的行为，并具有令人愉快的气质。”二曰：“心理健康是指一种持续的心理状态。一个人在那种状态下，能良好地适应环境，具有旺盛的生命力，并能充分发挥其身心的潜能，而不仅仅是免于心理疾病。”1946年，第三届国际心理卫生大会给心理健康作了一个定义：“心理健康是指在身体、智能以及情感上能保持同他人的心理不相矛盾，并将个人心境发展成为最佳状态”。虽然中外学者因看问题的角度不同，对心理健康的理解有一定的差异，但也不乏共同之处，那就是：心理健康是指在正常发展的智能基础上所形成的一种具有良好个性、良好处世能力和良好人际关系的心理特质结构。

一 心理健康的标准

在关于心理健康的标准方面，世界心理卫生联合会曾提出了心理健康的具体标准：第一，身体、智力、情绪十分调和；第二，适应环境，人际交往中能彼此谦让；第三，有幸福感；第四，在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

二 大学生心理特殊性

大学生是一个特殊的群体，不能把他们完全等同于社会上的青年或其他人群，主要原因在于：第一，政治上更加敏感；第二，经济上尚不能独立；第三，人际关系方面，大多数人远离家乡，缺少家庭的温暖，校园生活使他们相对远离社会，集体生活又使他们缺乏个人空间；第四，书本知识比较丰富，而社会经验相对贫乏，思维活跃，但容易脱离实际。因此，大学生除了可能产生一般的心理问题外，上述特殊处境还会使他们产生一些特殊的心理问题。

三 大学生心理健康的评判标准

根据我国大学生的实际状况，可以从以下几个标准评判大学生的心理健康水平。

（一）个人的心理活动特征是否与其年龄阶段相吻合

大学生处于青年期，其心理特征主要表现为活泼好动，精力充沛，勤学好问，喜欢探索和创新。

（二）能否从事正常的学习和工作

大学生的心理是否健康，可以通过学习和工作活动表现出来。

一般来说，心理健康者总是乐于学习、生活和工作，也能实事求是地认识和评价自己的能力和成就。心理不健康者则不能顺利地学习和工作，他们不能正确地认识与评价自己，常常表现为狂妄自大，或自暴自弃，或盲目乐观，或消极悲观，并导致神经衰弱，从而影响正常的学习和工作。

（三）能否建立和谐的人际关系

心理健康的大学生都喜欢和他人建立和谐的人际关系，在与他人相处时，积极的思想感情（如尊重、信任、友爱等）多于消极的思想情感（如仇恨、怀疑、嫉妒、憎恨等）。而心理不健康者则

总是倾向于排斥他人,孤立自己。也有个别大学生表现为失态的交往(如单相思造成的随意追踪异性等)。

(四) 能否适应社会,与社会协调一致

心理健康的大学生能和社会保持良好的接触,认识和了解社会,其思想、观念、目标和行动都能跟上时代的发展。心理不健康的大学生则往往表现为脱离实际,逃避现实,或者反抗现实而导致犯罪。

(五) 是否在有利于社会或集体的前提下,充分发挥个体的独立性

心理健康的大学生能保持清醒的头脑,理智地分析和判断发生的事件,较少冲动性;对自己做出的决定负责任,不受他人的任意摆布和控制。而心理不健康的大学生常常表现出较强的依赖性、受暗示性、冲动性和不负责任等特点。然而,必须指出的是,心理健康不是绝对的,而是相对的、发展的(表 2-1)。金无足赤,人无完人,永恒的和绝对的心理健康是不存在的。我们可以通过相应的心理卫生教育手段来提高自己的心理健康水平,而不能期望一朝一夕就能获得完满的心理健康,更不能因自己有某些缺点与不足便自暴自弃。

表 2-1 个人品质受欢迎程度

值得高度喜欢的品质	真诚、诚实、理解、忠诚、真实、理智、可靠快乐、幽默、有理想、热情、体贴、友善友好、信赖别人、可信赖、负责任、不自私、信的过、开朗
中性品质	谨慎、循规蹈矩、固执、大胆、易激动、好斗好冲动、腼腆、文静、猜不透、追求完美、害羞、天真、好空想、闲不住、孤独、追求享受
最不被喜欢的品质	恶毒、心术不正、敌意、自私、不友好、饶舌、目光短浅、信不过、粗鲁、不真诚、不友善、不老实、贪婪、烦人、冷酷、邪恶、虚伪、说谎、假装

安德森(美国)1986年,内容略有删节。

第三节 体育锻炼与心理调控

居里夫人说过,“科学的基础是健康的身体”。而健康身体的获得要靠体育锻炼。体育对增强体质、促进健康具有不可替代的功能与作用。因此大学生必须从现在起积极锻炼身体使自己有一个聪明的头脑、强壮的身体、健美的体形,使身心发育处于最佳状态,发挥最大生命潜能,为取得学业、事业的成功奠定基础。大学生参加体育健身活动不仅能锻炼肌肉,强身健体,还可以增强安全感和自信心,提高独立性,有效地解除紧张情绪,有助于友谊、声望和权威的形成,能提高自己的价值观。这些效应对增进心理健康无疑具有非常积极意义。

一 体育健身活动对心理健康的影响

(一) 体育活动有助于非智力因素的发展

即增强人的自信心、责任感、荣誉感和集体主义精神,培养持久性、果敢性、自制力、独立性等个性品质,使人性格开朗、乐观、情绪振奋、充满生气。

(二) 体育活动有助于人际关系的改善

许多体育活动的特点都要求参与者之间必须消除隔阂,解除戒心,做到相互理解、相互合作与帮助。这么做,不仅对彼此取得成功都有好处,而且长此以往,就会使人们形成一种与他人亲和、合作的习惯。



（三）体育活动可以使参与者消除一些心理障碍

国外在对抑郁症进行治疗时，常布置家庭辅助治疗作业，让患者多参加各种体育活动，就是因为参加体育活动对心理障碍如自信心不足、恐惧症、抑郁症等具有治疗作用。

（四）体育活动有益于改善大脑功能

循序渐进的体育锻炼不仅能从对运动动作的感知、判断和反应方面加快大脑接受和处理信息的传递速度，而且能促进大脑细胞的树突长出新的分支，使神经细胞之间的信息联系更为广泛、周密和协调，从而提高大脑的工作效率。

（五）体育活动能够消除心理上的疲劳

心理疲劳是大学生中普遍存在的一种疲劳现象，是由于学习紧张、竞争激烈、心理压力沉重等原因造成的。事实证明，从事体育活动是改善和消除精神疲劳的最好方法之一。

（六）体育活动能对机体的内分泌功能产生影响

研究表明，人体在适宜的体育锻炼过程中，体内一些活性物质的分泌增加，这些活性物质包括一些酶、激素和乙酰胆碱等，它们具有调节代谢及神经传导等作用，对身心健康十分有益。因此，体育活动对心理健康的作用应受到大学生们的高度重视。通过体育锻炼可以调节自我的身心健康，这是其他心理治疗方法所不能替代的。当然，体育活动对心理健康的良好影响还受制于其他的一些条件，如从事体育活动的目的、动机以及从事者的个性特征和体育活动的组织安排等。

二 大学生在心理保健的自我调适中采用的体育健身方法

（一）健身跑

健身跑是一种理想的健身、健心运动。健身跑以愉悦身心为目的，技术动作简单而效果明显，是一种很好的有氧锻炼方法。美国学者库珀曾指出，有氧代谢运动可以奇迹般地逆转精神紧张、忧郁等恶性症状，使自信心增加，焦虑和压抑等情绪障碍得以缓解。大学生在失去自信心和倍感身心紧张、心力憔悴的时候，到田径场、静谧的郊外公路、乡村小道、公园里跑跑步，能从中领悟到人性的力量 and 自我的良好感觉。因此，健身跑作为一种防病治病、放松精神的有效手段，被人们视为“最完美的运动”而风靡全球。

（二）太极拳

太极拳是一种动作轻柔缓慢，像涓涓的小溪流水连绵不断的健身运动，对神经系统、呼吸机能及精神放松均有显著的锻炼效果。大学生练习太极拳可根据自身的特点选择拳式种类，关键是要掌握太极拳的动作要领。练习的时间最好安排在早晨或晚上，或早晚各练一次。初学时以简单动作开始，循序渐进。

（三）健身操和健美操

健身操和健美操都是集音乐、舞蹈、体操于一体的健身运动，根据练习者的身体特点，使人在欢乐的气氛中锻炼，达到强身健体的目的。健身操和健美操的特点非常适合大学生的兴趣与要求：动作节奏明快、舒展、自然、充满活力。大学生经常进行健身操、健美操练习，不但能使形体健美，而且能培养人的协调性、灵活性及音乐感、节奏感，使人心情舒畅，情绪饱满，充满青春活力。因此，健身操和健美操对治疗大学生的各种身心疾病具有很好的效果。

（四）体育舞蹈

舞蹈是一种无声的语言，是人们交流思想、抒发感情最好的表达方式之一。随着大学校园文化的不断丰富，交谊舞特别是体育舞蹈成为大学生社交、娱乐、交流感情的手段，也成为大学生健身的一种有效方式。体育舞蹈以男女二人或多人成对，在悠扬悦耳的音乐伴奏中旋转飞舞，将艺术、娱乐、体育融为一体，独具魅力。大学生在紧张的学习、考试之余，随着节奏明快的优美旋律翩翩起舞，不仅能交流情感、沟通信息、愉悦身心，而且可以享受音乐、获得美的熏陶和强身健体的效果。