



高|校|学|术|文|库
体|育|研|究|论|著|丛|刊

运动与形体塑造

花楠 著



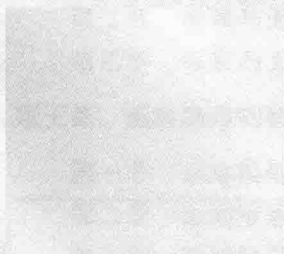
中国书籍出版社
China Book Press



高|校|学|术|文|库
体|育|研|究|论|著|丛|刊

运动与形体塑造

花楠 著



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

运动与形体塑造 / 花楠著. —北京:中国书籍出版社,

2018.8

ISBN 978-7-5068-6994-2

I. ①运… II. ①花… III. ①形体—健身运动—研究

IV. ①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 205457 号

运动与形体塑造

花楠 著

丛书策划 谭鹏 武斌

责任编辑 张娟 成晓春

责任印制 孙马飞 马芝

封面设计 崔蕾

出版发行 中国书籍出版社

地址 北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电话 (010)52257143(总编室) (010)52257140(发行部)

电子邮箱 chinabp@vip.sina.com

经销 全国新华书店

印刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

开本 710 毫米×1000 毫米 1/16

印张 12.5

字数 224 千字

版次 2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5068-6994-2

定价 49.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

第一章 运动对人体各方面的影响	1
第一节 运动对人的生理影响	1
第二节 运动对人的心理影响	10
第三节 运动对人的社会适应性影响	20
第二章 有氧与无氧运动对健身者形体的塑造与改善	26
第一节 男女身体形态特征	26
第二节 有氧与无氧运动锻炼的作用与强度	34
第三节 有氧与无氧运动健身攻略	43
第三章 运动锻炼的科学理论与方法体系	52
第一节 运动锻炼的学科理论基础	52
第二节 运动锻炼的基本原理	58
第三节 运动负荷安排	62
第四节 运动锻炼的原则与方法	65
第五节 运动锻炼计划的制订	72
第四章 形体塑造与训练的全方位保障研究	78
第一节 运动营养保障	78
第二节 运动康复保障	92
第三节 医务监督保障	97
第五章 形体训练的内容与方法指导	106
第一节 形体训练的基本理论	106
第二节 不良形体姿态的矫正	109
第六章 舞蹈类形体塑造与训练方法指导	113
第一节 摩登舞训练	113
第二节 拉丁舞训练	119
第三节 街舞训练	131

第四节 广场舞训练	138
第七章 健美操类形体塑造与训练方法指导	141
第一节 健美操基本动作训练	141
第二节 有氧健身操训练	153
第三节 器械健美操训练	164
第八章 艺术体操类形体塑造与训练方法指导	172
第一节 身体各部位训练	172
第二节 徒手动作训练	174
第三节 轻器械动作训练	182
参考文献	192

第一章 运动对人体各方面的影响

生命在于运动,运动是提高人体免疫功能、抵抗疾病入侵、延长生命的积极手段,是生命的需要,同时也是促进心理健康和提高社会适应能力的有效路径。但运动的这些价值都是以“科学合理地参与运动锻炼”为前提的,只有适当运动,科学锻炼,才能促进人体各方面的协调发展。本章主要就运动对人体各方面的影响展开研究,着重探讨科学的运动对人体各方面的积极影响。

第一节 运动对人的生理影响

一、生理健康概述

(一)生理健康的概念

生理健康指的是人体结构完整、生理功能正常,具有生活自理能力的状态。生理健康是心理健康、社会适应健康及道德健康的基础,生理不健康的人无法在其他方面达到健康水平。

(二)生理健康的标准

1. 健康的标准

随着人类社会的不断发展,健康的概念也在不断深化,判断健康的标准也在渐进完善。世界卫生组织提出了 10 条关于健康的衡量标准,包括躯体、心理和社会适应三个方面,具体如下。

(1)精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作中的压力而不感到过分紧张。

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。

(3)善于休息,睡眠良好。

(4)应变能力强,能适应环境的各种变化。

(5)能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6)体重得当,身材均匀,站立时头、肩、臂位置协调。能切合实际地不断进取,有理想和事业上的追求。

(7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

(8)牙齿清洁,无空洞,无痛感;齿眼颜色正常,不出血。

(9)头发有光泽,无头屑。

(10)肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

2. 生理健康的衡量标准——“五快”

(1)快食

胃口好,不挑食,吃得迅速,说明人体内脏功能正常。

(2)快便

大小便通畅,便时无痛苦,便后感觉舒服,说明人的肠胃功能良好。

(3)快眠

入睡快,睡眠质量高,睡醒后精神状况好,说明人体中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,内脏无病理信息干扰。

(4)快语

说话流利,语言表达准确,这表示人的思维敏捷、心肺功能正常。

(5)快走

行动自如,步伐轻捷,这说明人的精力充沛、身体状况良好。

(三)生理健康的影响因素

1. 生物遗传因素

所谓遗传,就是亲子、子代之间在性状上的相似性,人类遗传物质主要是DNA。在生物遗传的作用下,每一个生物的后代都会在一定程度上继承前代的一些基本特征,生物物种就是这样一代代延续下去的。

人体正常性状的遗传体现在性别、性格、精神、体表性状等多个方面。人们认为,子女的身高在很大程度上受遗传因素的影响,这也是运动选材的重要依据。一些学者认为,只要具有卓越运动才能的亲代不是极端的个体,其子代不但有50%以上的人具有优越的运动才能,而且还可能出现超越亲代的个体。这体现了生物遗传因素的积极影响。

需要注意的是,生物遗传因素也导致很多显性或隐性的疾病遗传给了后代。例如,高血压、糖尿病、近视等疾病的发生与遗传有重要的关系。研

究表明,有糖尿病阳性家族病史的人,其糖尿病患病率比家族史阴性人群明显要高,如果夫妻双方都患有糖尿病,其子女患糖尿病的概率比普通人要高 15~20 倍。

2. 自然环境因素

自然环境对于人的生理健康具有重要影响。自然环境指的是人类赖以生存和发展的各种自然和经过改造的因素的总体,具体而言,包括大地、空气、动植物、人工区域等。

人类生活在自然环境之中,与自然环境产生了千丝万缕的联系。人类的各项活动都离不开自然,自然环境是人类赖以生存和发展的基础,其为人类的发展提供了物质资源。自然环境中的人类时时刻刻都在与自然环境进行能量和物质交换,如人体呼吸中,吸入氧气,排出二氧化碳。

人类生存在自然环境中,与自然环境形成了密不可分的整体。当自然环境发生相应的改变时,会对人体的生理活动产生一定影响。当环境向好的方面发展时,自然环境会对人体的生理健康产生积极的改善作用;当环境发生恶化时,其会对人体健康造成不良影响,危害健康。

影响人体健康的自然环境因素大致有以下三类。

(1) 化学性因素

人们在生产生活中,不断向自然环境释放各种化学物质,尤其是在工业生产中,释放的化学物质有些本身就是有毒物质,有些是在自然环境下发生相应的反应而成为有害物质。在农业生产中,杀虫、除草用的农药,促进作物生长的肥料等也是会危害人体健康的物质。当这些有害因素进入大气、水和土壤中时,便造成自然环境污染,从而直接、间接地对人体健康造成危害。

(2) 物理性因素

人类在对世界进行改造的过程中,会不同程度地造成大气污染、噪声污染、辐射污染等的物理性污染。另外,人们时时刻刻都处于对外界环境进行改造的过程中,凿山修路、抽水灌溉、堵河建堤等都会对自然环境造成影响,处理不当,将会危害人类生理健康。

(3) 生物性因素

生物性因素也是影响人体生理健康的主要的自然环境因素。细菌、病毒、真菌、寄生虫等都会导致人体一些疾病的发生;昆虫、野兽等可能会危害人身安全;一些植物可以在医疗中使用,但有些植物则有毒性。这些生物性因素或多或少会影响人们的生理健康。

自然环境受到破坏,就会对人体健康产生危害,有时这些危害性影响

会在短时间内表现出来,有时则需要较长时间才会显现,早期不易被发现。

3. 行为与生活方式因素

行为和生活方式因素对于人体的生理健康也有非常重要的影响。不良的行为和生活方式会直接或间接地对人体健康造成损害。行为是机体对外界刺激所产生的反应,人类的行为有本能和社会两大类。人们的生活方式则是人们满足自身生活需要的全部活动形式与行为特征。总之,生活和生活方式是人们受社会各方面影响而形成的生活习惯、生活态度、生活方式、生活制度等。

我国古人对于行为与生活方式对于人体健康的影响有较为深刻的认识。古人认为,“起居时,饮食节,寒暑适,则寿命增”。当人们生活起居有规律,科学合理地饮食,并适应环境变化而增减衣服,则能够健康长寿;否则,就会体弱多病,缩短寿命。现代人们认为,很多疾病的产生、恶化都与不良生活方式和行为有关。吸烟和酗酒是我国人民中普遍存在的不良行为方式和生活习惯,这些习惯对人们的生理健康造成了严重威胁。

抽烟、酗酒、暴饮暴食、过多摄入脂肪和糖等不健康的饮食生活方式,不规律的娱乐休闲、熬夜、长时间看电视、玩电脑游戏成瘾等不健康的休闲方式,缺乏锻炼或不运动等不健康的运动方式,都有可能造成各种身体疾病的产生。

4. 卫生服务因素

卫生保健服务又称“健康服务”,这是医务人员利用相应的卫生资源,有计划地给人们提供必要的医疗卫生服务的过程。合理的卫生资源配置对于人体的健康具有极为重要的作用。在过去,由于卫生服务水平相对较为落后,因此疾病的预防和治疗效果不理想,加重了疾病对于人们健康的影响。近年来,随着我国经济的发展,国家对于医疗卫生服务方面的投入逐渐增多,从而更好地促进了我国人民体质健康状况的改善。

随着经济社会的发展,医疗卫生服务的主要任务将突破治疗疾病的简单层面,更重要的是为了促进人们的健康。通过加强医疗卫生方面的基础设施建设,定期组织实施相关的健康服务,能够有效预防疾病发生,这对促进人们的生理健康具有积极意义。

总而言之,引起生理性疾病的自然因素有很多,为了促进人体生理健康的发展,必须科学改造自然环境,发挥自然环境对人体健康的积极作用,同时防患于未然。

二、运动对生理健康的影响

科学合理的体育运动对提高人的生理健康水平具有积极的作用,具体表现在以下几方面。

(一)运动与呼吸系统

呼吸系统是人体完成气体交换的所有器官的总称。机体在进行新陈代谢的过程中,经呼吸系统不断地从外界吸入氧,循环系统将氧运送到全身的组织 and 细胞,经过氧化,产生组织、细胞活动所必需的能量,同时在氧化过程中产生二氧化碳,再通过循环系统运送到呼吸系统,排出体外,以保证机体活动的正常进行。体育运动可以增强人体呼吸系统的功能,具体从以下几方面表现出来。

1. 促进呼吸肌发达

肋间肌、腹肌、膈肌等肌肉都属于呼吸肌。一般而言,在进行体育运动锻炼时,肌肉需要大量的氧气供应,而且比静止时需要的氧气量明显要多。人体在运动时,所做的动作与自身的呼吸节奏相互配合,呼吸肌随着身体的运动而有节奏地运动。呼吸肌的运动能够锻炼其内部的腹肌、肋间肌及膈肌肌肉,促进肌肉力量的强壮,从而促进呼吸肌的壮大。肌肉舒张力收缩力也会随着呼吸肌的壮大而增强,呼吸时会伴随一定的肌肉运动,肌肉运动的幅度会随着呼吸肌的增强而不断增大。通常用呼吸差来对呼吸运动幅度进行衡量,呼吸差是指尽力吸气和尽力呼气的胸围大小变化的差额。经常参与体育运动锻炼,呼吸差能达到 8~16 厘米,比不参与运动的人高出 1 倍还多。呼吸时吸入与排出的气体都很多,气体频繁交换有利于满足运动状态中人体组织细胞对大量氧气的需求。

2. 增强肺活量

人体肺部能够容纳空气量的最高限度就是肺活量,人体呼吸系统的工作能力水平能够通过呼吸系统反映出来。所以,各级院校将通过肺活量测量作为了解学生体质状况的一个重要手段。性别、年龄以及运动程度等都会影响人体肺活量的大小。

通常而言,男性成年人正常的肺活量平均值是 3 500~4 000 毫升,女性成年人正常的肺活量平均值是 2 500~3 000 毫升。与正常的成年人相比,儿童与老年人的肺活量平均值要小。有规律地进行体育运动锻炼的人

与不参加任何运动的人相比,肺活量明显较大。

3. 降低呼吸频率

人体每分钟呼吸的次数即呼吸频率。通常来说,正常男性成年人的呼吸频率是12~18次/分钟,与男性相比,正常女性成年人的呼吸频率要快一些,老人和孩子的呼吸频率比成年人更快。体育运动能够使人体的呼吸肌变得强壮,从而也会增加人体每次正常呼吸的气体量,加大呼吸的深度,使呼吸频率不断减少。人体呼吸系统的功能大小主要通过呼吸频率反映出来。

(二)运动与循环系统

管道系统是循环系统的重要组成成分,管道系统是封闭的连续的,心血管系统和淋巴系统是组成循环系统的主要管道系统。循环系统的主要功能体现在将氧气、激素以及营养物质不断输送到全身各器官、组织和细胞,并将输送目的地中的代谢物排除,使人体正常的生理活动得到保证。

血管与心脏共同组成循环系统中的心血管系统。血液循环是由心脏和血管(遍布全身各个角落)形成的,血液循环能够使人体向身体各个组织、器官和细胞中输送氧气和营养物质,然后向排泄系统的器官中输送组织细胞中产生的代谢物质(二氧化碳、尿素、尿酸等)。

体育运动对人体循环系统的影响主要体现在以下几方面。

1. 提高心脏的动力

参加体育运动锻炼有利于加强心脏的跳动力,增加搏出血量。这主要是由于有规律科学地参加运动的人,心脏体积较大,而且心脏的容积与心脏壁的厚度也比不参加锻炼的人更大、更厚。据调查,参加运动的人每次心脏收缩的搏出量要比其他不参加运动的人高10%左右,其心脏跳动的次数随着每搏出量的增多而减少。例如,不参加体育运动的人如果每搏出量是70毫升,其心脏跳动的次数每分钟需要达到70次才可以使身体各器官代谢的需求得到满足。参加体育运动之后,每搏出量如果达到80毫升,那么其心脏跳动的次数每分钟只要62次就可以使各器官的需求得到满足了。人体心脏每分钟跳动的次数变得缓慢之后,就会延长心脏舒张时间,使心脏有充分的时间来休息,如此便能使心脏不断趋于健康。

除此之外,参加体育运动时,能量需求量远远大于静止时的需求,为了使内脏与肌肉的能量需求得到保证,心脏就会以高频率跳动,从而增加了跳动的搏出血量。体内血液循环的频率也会因血管舒张而加快。当心跳

的频率为 100 次/分钟左右时,并且持续 10 分钟以上保持这样的频率时,则能够使心脏得到有效的锻炼,促进心肌的大幅增强,也有利于血管韧度和强度的加强,从而使各种心脏病发生的可能性降低。

研究发现,经常参加体育运动,还能够促进血液循环质量的提高,从而使血液供应不足的问题得到有效避免,而且能够促进血管舒张能力和收缩能力的加强,保证血液循环通畅。

2. 改善心血管系统

体育运动对心血管系统功能的改善也有重要的作用。这主要是由于体育运动能够增强血管的收缩度与舒张度,增加毛细血管量,从而使血液的流通更加通畅。通常,血液能够在短时间内向身体不同部位的组织细胞流通,同时身体不同组织细胞也能够更加充分地获取氧气和营养物质。与此同时,经过身体各个组织细胞代谢所产生的物质向排泄系统各个器官运输的进程也会加快。这一过程有利于肌肉耐力的增强,也有利于肌肉疲劳的延缓。

参加体育运动对心脏血管功能的改善也是有益的,体育锻炼能够使心脏细胞对血液与氧气的供应更加充分,从而使心肌梗死与冠心病的发病率降低。

3. 增加组织和细胞的活力

经常参加体育运动有利于增加体内血液中白细胞与红细胞的数量。白细胞具有很好的免疫能力,能够产生抗体,有效消灭人体内部的细菌或病毒,从而使身体保持健康状态。大量的血红蛋白存在于红细胞中,血红蛋白的携氧能力很好。有越多的红细胞,就说明在血液循环中血液能够携带越多的氧气。当氧气供应充足时,身体运动时就会觉得很轻松,否则运动时很容易产生疲劳。

参加体育运动,能够不断增强组织和细胞的活力。大量实践证明,体育运动不但能够促进血液运氧能力的提高,促进运动疲劳缓解,而且也能够促进人体免疫力的提高。

4. 加快人体新陈代谢转化

要让生理功能维持一个正常状态,需要不断将体内的代谢物向外排,排出的同时从外界获取细胞所需的营养物质,这是机体新陈代谢顺利的基础保障。因为代谢物质向排泄系统各个器官的输送离不开血液循环,因此说体育运动在促进心血管系统功能改善的同时,也促进了人体新陈代谢能

力的增强。

研究发现,正常状态下,每天进行 1~2 小时的健身走,并且每小时保持 3~5 千米左右的行走速度,能够促进代谢率的提高,而且有利于代谢性疾病的防治。

(三)运动与神经系统

中枢神经(由脑和脊髓组成)与周围神经共同组成了人体的神经系统。神经系统对人体的各个器官系统具有主导作用,能够对人体的活动进行调节与控制。神经系统的活动主要包括各种简单或复杂的反射活动,从形态和机能来看,神经系统的活动是不可分割的完整体。体育运动主要从以下两个方面影响人的神经系统。

1. 使神经系统反应更准确、灵敏

脑、脊髓和周围神经是构成神经系统的主要成分,人们在进行体育运动时,他们做出的动作都是通过神经系统支配其骨骼、肌肉和关节来完成的。神经系统不仅能够对运动过程进行调节与控制,而且能够直接感受动作的完成是否正确。在神经系统的支配作用下,经常参加体育运动的人,其骨骼、肌肉与关节的活动能力会更强,更灵敏。

2. 增强神经系统的调节功能

参与体育运动,需要身体的各部位相互配合来完成一些动作,身体的配合有利于平衡发展左右脑。而且,运动过程中遇到的一些刺激因素有利于神经系统反应能力的增强与提高,使神经系统快速、准确地判断外界环境的变化,并做出一些调整来适应外界变化。

(四)运动与运动系统

人体的运动系统由 206 块骨骼、400 多块肌肉以及关节等构成。运动可以使人的运动系统产生良好的适应性变化。

1. 肌肉结构及机能的变化

在人体中,肌纤维是构成肌肉的基本单位,许多肌纤维排列成肌束,许多肌束聚集在一起构成肌肉。人体在运动时,骨骼肌是运动系统的主动部分,人体的任何运动都首先表现为肌肉运动。参与运动过程中,肌肉工作加强,血液供应增加,蛋白质等营养物质的吸收与储存能力增强,肌纤维增

粗,肌肉就会逐渐变得更加粗壮、结实、有力。由于肌肉中肌红蛋白的增加使其结合氧气的能力增强;储存的营养物质——肌糖原增加;肌肉内毛细血管的数量增多,这样更能适应运动的需要。一般人肌肉重量占体重的35%~40%,而经常参加运动的人,肌肉可达到体重的50%以上。肩窄、胸平的人,胸部肋骨非常明显,只要坚持进行规律性的运动锻炼,便会使肌肉发达,比例匀称,健美有力。

在持续参与运动锻炼的过程中,肌肉形态结构的变化会使肌肉机能不断提升,神经系统对肌肉的控制力度也会有所增强,肌肉在反应速度、准确程度以及协调程度三个方面都会呈现出良好的变化趋势,具体反映是工作状态下肌肉能量消耗减少而工作效率提高。长期坚持运动锻炼者在肌肉力量、速度、耐力以及灵巧性等方面会比其他人强,这也能有效预防因肌肉剧烈收缩而出现运动伤病。

2. 骨骼和关节的变化

骨骼是人体内最坚固的结构,是人体的支架,赋予人体基本形态,主要有保护脑、脊髓、心、肺等重要器官的作用。骨骼肌附着于骨,在神经系统支配下收缩时,以关节为支点牵引骨改变位置,产生运动。骨骼还有造血的机能。因此,骨骼的生长发育不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发育、运动能力的发展也有重要影响。

(1)长期坚持运动能促进骨的结构的变化,增强骨质。运动能引起肌肉对骨骼的牵拉和重压,使骨骼不仅在形态方面产生变化,而且使骨骼的机械性能得到提高。就形态方面来说,肌肉附着处的骨突增大,骨外层的密质增厚,而里层的骨松质在排列上则能适应肌肉拉力和压力的作用。这就使骨质更加坚固,可以承担更大的负荷,提高骨骼抵抗折断、弯曲、压缩、拉长和扭转的能力。

(2)长期参与运动锻炼能改善骨骼的血液供应,增强新陈代谢,刺激骨骼生长,使其不断骨化。同时,运动中所做的各种动作对骨骼的生长也是一种很好的刺激,可以促进激素分泌,对身高的增长有促进作用。此外,运动锻炼还可影响内分泌系统,促进磷与钙的吸收,增加制造骨骼原料的供应,促进骨骼的成长发育。例如,长期从事网球运动的人上肢骨粗大。相关数据证实,经常参与运动的人比一般人的身高高出4~8厘米。

(3)长期参与运动锻炼可以改善关节柔韧性。关节周围由关节囊、韧带和肌肉包围着,韧带能加固关节,而肌肉不仅能加固关节,还能牵引关节运动。关节是连接骨与骨之间的枢纽。科学、系统地参与运动锻炼,既可以提高关节的稳定性,又可以增加关节的灵活性和运动幅度。运动可以增

加身体关节面软骨和骨密度的厚度,并可使关节周围的肌肉更加发达、力量增强、关节囊和韧带增厚,因而可使关节的稳固性不断加强,使关节抗负荷能力得到提高。在关节稳固性增强的同时,关节囊、韧带以及关节周围肌肉的弹性和伸展性也会随之增强,这样关节的运动幅度就会扩大,关节会更加灵活。

第二节 运动对人的心理影响

一、心理健康概述

(一)心理健康的概念

个体能够正确认识自己,及时调整自己的心态,使心理处于良好状态以适应外界变化,这就是心理健康。

心理健康有广义和狭义之分;狭义的心理健康主要是指无心理障碍等心理问题的状态;广义的心理健康还包括心理调节能力、发展心理效能能力。

(二)心理健康的标准

1. 国外学者提出的心理健康标准

国外学者对心理健康标准的研究非常丰富,具有代表性的观点见表 1-1。

表 1-1 国外学者提出的心理健康标准

研究人员	研究成果
坎布斯	积极的自我观
	恰当地认同他人
	面对和接受现实
	主观经验丰富,可供取用

续表

研究人员	研究成果
马斯洛和密特尔曼	有充分的安全感
	对自己有较充分的了解,并能恰当地评价自己的能力
	自己的生活和理想切合实际
	能与周围环境保持良好的接触
	能保持自身人格的完整与和谐
	具备从经验中学习的能力
	能保持适当和良好的人际关系
	能适度地表达与控制自己的情绪
	能在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性
	能在社会规范的范围,适度地满足个人的基本需求
斯考特	具有良好的一般适应能力
	具有良好的自我满足能力
	能在人际间扮演各种角色
	拥有良好的智慧能力
	对他人的积极态度
	创造性
	自主性
	完全成熟
	对自己有利的态度
哈威哥斯特	情绪与动机的控制
	幸福感,这是最有价值的特质
	和谐,包括内在和谐及与环境的和谐
	自尊感
	个人的成长,即潜能的发挥
	个人的成熟
	人格的统整
	与环境保持良好接触
	在环境中保持有效的适应
	在环境中保持相对独立

续表

研究人员	研究成果
奥尔波特	自我意识广延
	良好的人际关系
	情绪上的安全性
	知觉客观
	具有各种技能,并专注于工作
	现实的自我形象
	内在统一的人生观

2. 国内学者提出的心理健康标准

我国学者对心理健康标准的研究,具有代表性的观点见表 1-2。

表 1-2 我国学者提出的心理健康标准

研究人员	研究成果
王效道	智力水平在正常范围以内,并能正确反映事物
	心理行为特点与生理年龄基本相符
	情绪稳定,积极与情境适应
	心理与行为协调一致
	社会适应,主要是人际关系的心理适应协调
	行为反应适度,不过度敏感,不迟钝,与刺激情境相应
	不背离社会规范,在一定程度上能实现个人动机,并结合生理要求得到满足
	自我要求与自我实际基本相符
严和铨	有积极向上、面对现实和环境的能力
	能避免由于过度紧张或焦虑而产生病态症状
	与人相处时,能保持发展融洽互助的能力
	能将其精力转化为创造性和建设性活动的的能力
	有能力进行工作
	能正常进行恋爱