



普通高等教育“十三五”规划教材



大学体育教程

杨磊 主编



中南大学出版社
www.csupress.com.cn



普通高等教育“十三五”规划教材



大学体育教程

杨磊 主编



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

·长沙·

图书在版编目 (C I P) 数据

大学体育教程 / 杨磊主编. —长沙: 中南大学出版社, 2018. 8

ISBN 978 - 7 - 5487 - 3276 - 1

I. ①大… II. ①杨… 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 (2018) 第 139482 号

大学体育教程

DAXUE TIYU JIAOCHENG

杨磊 主编

☐责任编辑 唐天赋

☐责任印制 易建国

☐出版发行 中南大学出版社

社址: 长沙市麓山南路

邮编: 410083

发行科电话: 0731 - 88876770

传真: 0731 - 88710482

☐印 装 湖南众鑫印务有限公司

☐开 本 787 × 1092 1/16 ☐印张 21.5 ☐字数 547 千字

☐互联网 + 图书 二维码内容 字数 20 千字 视频 270 分钟

☐版 次 2018 年 8 月第 1 版 ☐2018 年 8 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978 - 7 - 5487 - 3276 - 1

☐定 价 39.00 元

图书出现印装问题, 请与经销商调换

《大学体育教程》编委会

主 编

杨 磊

副主编

张丽梅 周 爽

编 委

朱 瑛 王晓春 孙会山 孙 强
于 洋 李金铃

前言

PREFACE

大学体育是我国高等教育的重要组成部分，其重要的作用、功能、地位已得到普遍的科学的认知。体育作为促进学生身心健康的重要手段，为学校培养出合格的人才发挥了重要作用。党的十八届三中全会作出了“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”的战略部署，为进一步深化高校体育课程改革指明了方向，也提供了可能。在机遇和挑战并存的新形势下，普通高校体育课程改革要以着力提高教育质量为出发点，为培养社会需要的全面发展的新型人才而努力。

为贯彻落实中央精神和《学校体育工作条例》，加强体育课程建设，进一步提高体育教学质量，依据《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的基本要求，结合学校体育工作实际和地方特色，我们广泛地借鉴汲取了国内外优秀高校体育课程建设和教学改革的成功经验，组织编写了这本《大学体育教程》。本书注重理论与实践的结合，内容充实、信息量大、图文并茂、通俗易懂，融科学性、知识性和实用性于一体。在教材内容的编排上，为了增强大学生体育意识，促进“终身体育”观念的形成，同时又力求体现教材的选择性和时代性，我们对运动项目进行了精选和重组，将体质健康理论与田径运动、球类运动、塑性减脂运动、时尚健身运动、格斗搏击运动、户外拓展等运动项目整合在一起，以利于同学们对多项运动的学习。同时，还利用“互联网+”技术将各个运动项目配套的示范视频与教材做了有效融合，大大丰富了本教材的内容和功能，能够满足学生自主学习的需求。

本书的编写工作得到了山东艺术学院公共课教学部领导的大力支持与关心。在编写过程中，参阅引用了有关教材和资料，在此一并表示衷心的感谢。

由于编写人员的理论水平与教学经验有限，时间仓促，书中不妥之处在所难免，恳请专家同仁批评指正，欢迎广大师生提出宝贵意见，以便再版修改时完善。

编者

2018年7月

目 录

CONTENTS

第一章 体育文化 1

- 第一节 体育文化概述 3
- 第二节 奥林匹克运动文化 7
- 第三节 大众体育文化 11
- 第四节 校园体育文化 15

第二章 体育与健康 19

- 第一节 体育与健康概述 21
- 第二节 体育锻炼的原则与方法 25
- 第三节 体育锻炼的卫生保健与自我监督 31
- 第四节 运动损伤的防治与应急处理 48

第三章 田径运动 59

- 第一节 跑 61
- 第二节 跳 67
- 第三节 投 70

第四章 球类运动 73

- 第一节 篮 球 75
- 第二节 足 球 91
- 第三节 排 球 109

第四节	乒乓球	127
第五节	羽毛球	145
第六节	网 球	163
第五章	塑形减脂运动	173
第一节	形体训练	175
第二节	健美运动	182
第三节	瑜 伽	190
第六章	时尚健身运动	201
第一节	健美操	203
第二节	啦啦操	215
第三节	体育舞蹈	228
第四节	排 舞	244
第五节	花样跳绳	253
第七章	搏击格斗运动	263
第一节	武 术	265
第二节	散 打	289
第三节	跆拳道	303
第八章	户外拓展运动	317
第一节	定向运动	319
第二节	拓展训练	326
附录	《国家学生体质健康标准》 测试成绩评分表(2014 年修订)	333
参考文献		336



01

第一章

体育文化

第一节

体育文化概述

人文体育

体育的魅力

体育以其独特的魅力和传播感染力创造着殊途同归的文化体系。体育文化目前已经成为国际最通行的文化符号之一。小到一本《灌篮高手》，大到“乒乓外交”，体育文化的力量几乎无处不在。

体育文化是民族精神和时代精神的重要组成部分，是激励每一个人奋发向上的强大精神力量，是促进世界和平和各国人民友好交往的纽带。如今在美国，姚明的名字依然称得上家喻户晓，那个聪明低调谦和的大个子改写了很多人对中国人的固有印象；提到中国女排、郎平、朱婷，很多西方人士也会竖起大拇指……随着中国经济文化不断发展，近一二十年来很多西方人士都在修正自己心中那个神秘古老的东方国度的模样，体育也在用其独特的文化力量参与其中。

一、体育文化的产生与发展

人类在与自然的斗争中，有很长一段时间对体育文化的认识处在不知不觉之中。历史资料表明，真正感受到体育文化对人类社会产生直接影响，还是在19世纪中叶的欧洲文艺复兴之后。20世纪中叶以来，随着科学的进步，体育科技工作者得到不少新的启示。从此，许多学者从体育哲学、人文社会学角度对体育文化开展了广泛的研究，并逐步地由感性认识向理性认识方面发展。在早期，尽管人们生活在不同的地域环境，有着不同的生活习惯，但创造的体育形态、体育的性质和目的基本上是相同的。人类为了生存和繁衍，学会了跑、跳、投、攀、爬等技能和生产劳动知识，并将其作为一种社会文化现象代代相传。随着时间的推移，逐渐形成了今天灿烂夺目的体育文化。关于体育文化的产生和发展有很多说法，但比较集中的有以下几种：

（一）劳动起源论

从总体上说，人类的文化是通过人类自己的双手和大脑的思维创造出来的。早期人类在求生存中学会了奔跑、跳跃等技能，并在追捕猎物等活动中，发展了速度、耐力、力量、灵敏等各种身体素质。这个时期的体育主要是以生存为直接目的，进行着各种基本生产劳动技能的训练。

（二）军事起源论

军事起源论认为，个人之间为争夺狩猎得来的猎物而产生的冲突到后来发展到部落之间的武装冲突，各部落为了提高自己的力量进行了有组织的身體训练，其中包括摔跤、飞镖、棍棒等技能。

（三）游戏起源论

游戏起源论认为，当原始人在获得丰富猎物后，特别是当丰收之后，聚集在一起以游戏歌舞的方式庆贺。这表明了体育是在跑、跳、投等劳动形态中演化出来的，并以欢唱和舞蹈表达内心的喜悦。

（四）宗教起源论

原始社会后期，生产力水平低下，又受到四季和环境的困扰，人们为求助自然恩赐，祭祀天地而形成原始宗教活动，并以体育形式进行求助祭拜。

（五）教育起源论

生产劳动的发展以及在军事、游戏中演变出来的运动技能、技巧，以劳动教育的方式传授给后代，既发展了上述各种技能和身体素质，又逐步脱离了动物野性，向人性方向进化，形成了具有文化内涵的体育生活。

综上所述，体育文化的产生是在人类从动物野性变为人性的过程中上述因素相互综合演化的结果。也就是说，人类在改造自身的过程中，动物本能改变成自觉行为人性，原始的野性、进攻性通过劳动和游戏、教育以及合理的竞争方式逐步地形成了人类社会特有的文化现象，即体育文化。

二、体育文化的特征

体育文化是人类在体育生活和体育实践中创造出来的，它通过有形的身体形态、动作技能、运动器材以及无形的与社会属性相关的意志、观念、时代精神反映出来，显现出各具特色的存在方式。它是人性和人类本身需求的特殊反映，具有民族性、时代性、社会性、差异性、继承性等特征。

（一）民族性

人类文化的存在和发展，不仅有共性的一面，也有极具个性的一面。这种人类文化的差异

性,就是民族性的表现。各个不同地域的人类,创造了不同类型、不同形态的文化,又塑造了具有不同文化特征的群体。任何形式的民族文化,都与本民族的形成延续和发展密切相关,都与本民族的地理环境、人种特点、风土人情、经济条件、生产水平乃至和社会结构相适应。

(二)时代性

时代在不断地演化和发展,各个不同的历史时期有着不同的生产方式。人们总是生活在一个特定的环境中,这个生活环境对人类产生了重大的影响。人们在生活实践中所创造的文化也都离不开这个环境的影响。因此,文化也具有特定的性质、特定的内容和特定的形态,表现出鲜明的时代性。

(三)社会性

文化的社会性,也称文化的群众性。这是因为任何文化都离不开大众,更不能离开社会。如果说人离开了文化,就不能成为真正的人。同样,社会离开了文化就会变成一个愚昧的社会。因此,人、文化和社会三者之间形成了相互关联、相互作用的复合体。

(四)差异性

文化的差异性既表现在一个地区、一个民族的行为习惯上,也表现在价值标准和价值观念上。例如,东方体育文化重礼节,求持中,重自身完善,求个人身心平衡的品格形式,表现了人的内在品质和言行相一致的东方色彩。而西方体育文化则表现出竞争、激进冒险的风格,人们常把身体健美的人视为崇拜偶像,表现了人的外在行为和言行开诚布公的西方特色。

(五)继承性

继承性也可称为传统性。在养生学中,东方人原先主张以静养生,后来有人主张以动养生,再后来主张动静结合。这是体育文化延续和不断深化认识的过程。例如,中国传统体育文化以前注重于修身养性,后来泛化为强身健体,直到今天的自娱与休闲文化。同样,中国传统体育文化中舞龙、舞狮、气功、武术等都已经成了风靡全球的运动项目。

三、走向世界的中国体育文化

不同的地域和民族塑造了具有不同特征群体的体育文化,并植根于民族的土壤之中,推动着人类的生存和发展。许多历史资料表明,东方体育文化具有极其悠久的历史 and 深刻丰富的内涵,但在很长一个时期内发展十分缓慢。而西方体育文化在资本主义生产力发展的影响下,发展十分迅速。特别是随着文化全球化的到来,这种原来互相隔绝的民族体育正在相互交流,这也促使东、西方体育文化逐渐互相渗透,互相借用,乃至互相认同。例如运动员在奥运会上服用兴奋剂等丑恶现象的暴露,引起了全球体育界对体育文化中倡导的道德方式、文明行为等的热切关注。

东、西方体育文化的相互渗透和认同,具体表现为以下两个方面:



（一）在体育文化思想上的认同

孔子说：“己欲立而立人，己欲达而达人。”孔子认为，教育学先要倡导平等相待和注重自身修炼的理念，这 and 现代体育思想提倡的体育道德和公平竞争、平等参与精神是一致的。这种中国传统体育文化中具有的诚实无欺、修身养性和对理想社会的追求，深得体育界的广泛认同。美国前总统里根曾对孔子学说进行高度评价：“孔子崇尚的行谊与伟大的伦理思想不仅影响他的国人，也影响了全人类，孔子学说世代相传，提示了全人类丰富的做人处世原则。”可见，东方体育文化越来越被西方有识人士所关注。

（二）在体育文化内容方面的认同

体育文化内容的认同，不仅表现在形式上，而且还表现在内涵上。中国武术是在人类劳动、生活技术及技能中分解、综合提炼出来的，其所蕴涵的技击意识和健身、观赏价值不仅在国内长盛不衰，而且已经逐步被西方人所接受。一些中国的武打明星（李小龙、李连杰、成龙等）能够在美国好莱坞站稳脚跟，也与此有关。今天，中国传统体育文化越来越多地向世人展示出其独特的魅力。中国武术漂洋过海，让全世界的人们领略了“中国功夫”的神奇威力。

同时，具有西方的实用主义文化特征的拳击运动，也逐步在东方展开。另外，起源于20世纪20年代英国的足球博彩活动也已经在全世界广泛展开。目前，国际足球彩票联合会已经拥有60个国家的102个会员。

应该说，20世纪中国体育文化与西方体育文化的交流与融合中，中国体育文化表现出来的主要是对西方体育文化的接纳与吸收，而中国体育文化对包括奥林匹克文化在内的西方体育文化的影响和作用，则在北京2008年奥运会充分地显现出来了。北京将“人文奥运”的理念贯彻到2008年奥运会的一系列活动之中，使奥林匹克运动深深打上中国体育文化的烙印，使中国体育文化对世界体育文化产生了深刻的影响。

第二节

奥林匹克运动文化

人文体育

大力神赫拉克勒斯

在古希腊神话中，赫拉克勒斯是宙斯在人间的私生子。他为人类建立了12大功勋，是无私的代表和真善美的化身，是古希腊神话中最伟大的英雄。有一次，赫拉克勒斯在伊利斯城邦完成了常人无法完成的任务——在一天之内扫干净了奥格阿斯国王堆满牛粪的牛棚，但国王却没有履行赠送三百头牛给赫拉克勒斯的诺言。对此，伟大的英雄赫拉克勒斯非常气愤。他统率大军进攻伊利斯，用毒箭射死了奥格阿斯国王。为了庆祝胜利，他为奥林波斯众神举行了献祭，并举办了奥林匹克运动会。从那时起，全希腊人每四年在奥林匹亚举办一次运动会。这是关于奥林匹克运动会起源的一则古希腊神话故事，我们从中不难发现它所蕴含的古希腊人的人生审美哲学。它体现了古希腊人对假、丑、恶的鞭挞，对真、善、美的追求，以及对英雄的崇拜。

一、奥林匹克文化的内涵

概括说，奥林匹克文化是体育运动与文化、教育相融合的产物。奥林匹克文化的广义内涵包含相关的物质与精神文化，其狭义的概念主要指相关的精神文化。根据《奥林匹克宪章》和奥林匹克运动的实践，以及文化的性质和概念，奥林匹克文化的内涵主要体现在以下六个方面：和谐发展、团结友谊、公平竞争、重在参加、奋力拼搏、为国争光。

（一）和谐发展

人的和谐发展主要包括体力和智力或身体和精神两方面。奥林匹克运动体现以人为本，所有的比赛项目都是通过人与人之间、人与运动工具的合作才得以实现的。奥林匹克主义的宗旨是使体育运动为人的和谐发展服务，以建立一个维护人的尊严的和平社会。奥林匹克的

人生哲学是“增强体质、意志和精神并使之全面均衡发展”。奥林匹克运动作为培养人的沃土，是对人进行全面发展教育的过程，通过体育活动磨炼身体，增强体质，发展和提高思维能力，塑造出一种完善的人格。

（二）团结友谊

团结友谊是人类生存与发展的基本准则，奥林匹克运动反映了人类这一最强烈的愿望，从而使它具有广泛的号召力和强大的生命力。奥林匹克运动不仅仅是一项单纯性的体育活动，其最高目标是要通过体育活动的手段，把世界不同国度、不同种族、不同语言、不同宗教信仰的人凝聚到一起，使大家相互交往，增进了解和友谊，进而为建立一个维护人的尊严与更美好的世界做贡献。古代奥运会以橄榄枝为最高奖品，象征吉祥、友谊与和平。而且制定了神圣休战条约，保证奥运会神圣不可侵犯。古代奥运会对制止战争、维护和平起了重要作用。现代奥运会继承这一传统，强调国家民族平等，维护人的尊严，倡导多元文化，彼此兼容，和平相处。

奥林匹克文化的实质是激励人们拼搏进取、奋力向上，维护人的尊严，推动社会和平进步的文化。

（三）公平竞争

奥林匹克主义倡导的竞争是以公平的道德标准为前提的。作为一种体育活动，奥林匹克运动以竞技体育为主要活动内容，竞争是其本质属性。竞技体育的突出特点，就是具有激烈的对抗性和鲜明的娱乐性。在比赛中，运动员之间通过剧烈的身体接触和对抗，分出胜负，既锻炼了自己的身体，磨炼了意志品质，也为观赛者提供了健康的身心娱乐和享受。竞争是推动人类社会进步的基本手段之一，在竞争中人们抒发雄心壮志，增长聪明才智。参加这项活动，必须树立起敢争高低的竞争意识，勇于向世界强手和世界先进水平挑战，不断超越自己、超越他人、超越世界最高纪录，这是人类有所发展、有所创新、有所前进的动力。

（四）重在参与

体育是人民最广泛参加的运动。奥运会的名言是“参加比取胜更重要”。顾拜旦于1908年7月24日在伦敦第四届奥运会期间，在英国政府举行的招待宴会上发表讲话时引用了宾夕法尼亚主教的一段话：“对奥林匹克运动会来说，参加比取胜更重要。”顾拜旦解释其含义为：“正如生活中最重要的不是胜利，而是斗争，不是征服，而是奋力拼搏。”参加与取胜是辩证统一的关系，没有参加就谈不上取胜，所以参加是取胜的基础。而参加就是要怀着“更快、更高、更强”的目标去奋进，努力争取胜利，这才真正符合奥林匹克精神。正是由于“参加”精神所起的作用，大量民众参加奥林匹克运动，不同年龄和性别的人们都去进行体育锻炼，其意义才能大大超出竞技体育的范围，奥林匹克运动才能发展到今天这样的规模。

（五）奋力拼搏

勇敢竞争、奋力拼搏是实现生命价值的真谛。奥林匹克运动倡导以奋斗为乐趣，从奋斗中求得幸福的人生态度；倡导最大限度地挖掘自身的潜力，向自身的极限挑战，从而“创造一种在努力中求欢乐、发挥良好榜样的教育价值并尊重基本公德原则为基础的生活方式”。赛

场上的奋斗是人类奋斗的缩影。拼搏的艰辛,竞争的白热化,不仅对场上运动员有直接刺激,而且对场下众多的观众,尤其是正在成长的青少年有更深远的教育意义。奋斗精神体现了人类先进分子的一种内在力量,是人类社会自强不息、发达昌盛不可缺少的高贵品质。

(六)为国争光

奥林匹克运动是现代体育的核心,奥运会选手是代表国家、地区或集团的。入场时要举国旗,胜利时要奏国歌、升国旗,开幕式、闭幕式显示不同国家的民族特色,比赛时还有无数的国人通过各种媒体关注每个运动员的表现。这些举措使体育价值、社会价值和个人价值联系在一起,英雄主义、集体主义、爱国主义高度一致,有力地激发了人们的民族自豪感,增强了民族凝聚力,并给奥林匹克运动注入了强大的精神动力。

二、奥林匹克文化的性质

(一)奥林匹克文化是以体育为载体的文化

奥林匹克运动包括竞技运动、大众体育,以及与之有关的文化活动。这种运动从文化视野看,是以体育为载体的文化。体育与文化既有联系又有区别。体育是文化的一部分,是一种体育文化或身心文化。文化涵盖体育,同时又有自己特殊的功能与领域。从狭义的角度看,体育与文化相互影响、相互促进。文化的传统、价值、政策等影响体育,体育则会影响文化的形式、传播和创造等。体育促进人的物质结构机能的改善,是人们自我完善的重要的物质形式,同时,体育对人的内心世界和社会行为产生积极影响,体现一种文化精神。体育本身凝结着人类的智慧,得到人们广泛的参与和关注,使其承载着更强的文化功能。体育也是一种肌体语言,或说是一种“国际通用语言”,它超越了不同国家的意识形态,是国际文化交流最便利的工具。奥林匹克运动最初的参加者仅限于欧洲、北美,如今已普及世界,便是最好的佐证。

体育是奥林匹克文化的载体,但奥林匹克运动和体育并不能画等号,也就是说,奥林匹克运动并不是单纯的体育。从另一个角度说,体育是奥林匹克运动的主要表现形式,但奥林匹克运动还有体育以外的文化和教育内容,它谋求体育与文化 and 教育的融合,这正是奥林匹克文化和体育文化的根本区别。顾拜旦从奥林匹克运动创始起,就坚决反对把这一运动看作纯粹的体育竞技运动,他主张奥林匹克运动“并非只是增强肌肉力量,它也是智力的和艺术的”。国际奥委会前任主席萨马兰奇概括地说:“奥林匹克主义就是体育运动与文化的结合。”通过体育发展文化,促进友谊,是奥林匹克运动对人类文明的重要贡献。四年一次的奥林匹克运动会,既是世界体育盛会,又是文化交流大典。在奥运五环标志下,世界各国人民和平相聚,推动着人类文明的不断进步。

(二)奥林匹克文化是以教育为核心的文化

古代奥运会源于宗教祭祀,它以人体美、竞技精神以及高超的技艺对神做出奉献,这必然以教育和训练为前提。它要求运动员不仅要具有强健的身体,而且要有高尚的品德,这一切只能是教育的结果。获胜的运动员受到人们至高无上的崇拜,对希腊社会和广大人民是一

种崇尚英雄、崇尚美德的教育。顾拜旦作为一位伟大的教育家，他复兴奥林匹克运动的主要目的是从教育出发的。他在1894年7月发表的文章中说：“首先，必须保持过去体育运动的特点，即高尚和骑士的性质，这是为了使体育可以继续有效地在现代社会的教育中起着希腊大师曾给它确定的值得赞美的作用。”我们可以看出顾拜旦对于古代奥运会和希腊早期体育教育的推崇。他十分重视古代体育的教育功能，由此引发他从教育出发来恢复奥运。

现代奥林匹克运动继承和发扬了古希腊的奥运精神和教育思想，它所确定的奥林匹克运动的宗旨就是以奥林匹克精神教育青年，从而建立一个和平而更美好的世界。奥林匹克运动来源于奥林匹克主义。《奥林匹克宪章》提出：“奥林匹克主义是增强体质、意志和精神并使之全面均衡发展的一种生活哲学。奥林匹克主义谋求体育运动与文化、和教育相融合，创造一种以奋斗为乐、发挥良好榜样的教育作用并尊重基本公德为基础的生活方式。”把奥林匹克运动作为一种生活哲学、生活方式，使之赋有教育功能。奥林匹克运动的根本任务是教育，一切奥林匹克活动都是教育手段，所以，奥林匹克文化的核心是教育。

（三）奥林匹克文化是以西方文化为主导的多元文化

现代奥林匹克运动诞生于欧洲，最初参加奥运会的数百名运动员主要来自欧洲和北美一二十个国家。现代奥林匹克运动已历经百年，普及世界。奥运的普及要求文化的多元，但由于历史及现实经济、政治等原因，奥运的活动内容安排及组织结构等仍反映着浓厚的西方文化色彩。在已举办的31届现代奥运会中（有3届因战争未举行），有25届在西方国家举行，在亚洲只举行过3届。国际奥委会委员至今仍以西方人士为主，奥运比赛项目主要是西方现代竞技体育项目。这些情况表明，现代奥林匹克文化仍是以西方文化为主导。

随着世界联系的加强，奥林匹克运动的普及，文化的多元交融是不可避免的。文化从本质上说，具有一定的地域性、民族性。奥运会在不同国家举办有不同的文化特色，从开幕式到闭幕式，从体育比赛到艺术活动等，异彩纷呈，争妍斗奇。奥运会吸纳的民族传统的体育项目中，如美国篮球、巴西足球、日本柔道、韩国跆拳道等皆折射一种文化，它根植于民族文化的土壤之中。不同的文化特色彼此兼容，取长补短，汇聚发展成为五彩缤纷的多元文化。多元文化不仅符合时代潮流，而且对于促进不同民族之间的了解和友谊起到不可估量的作用，也是人类文明进步的标志。

（四）奥林匹克文化是催人向上的世界先进文化

世界先进文化是符合社会发展方向和人民愿望的文化，是人类社会发展中产生的具有积极指导意义的催人向上的文化。当今奥林匹克文化作为一种文化形态和精神文明，主要凝聚了西方文化的某些精华，属于世界先进文化的一部分。

从古代到现代的奥林匹克文化，历经了两千多年的历史考验，成为最广泛的人群所能接受的文化，主要是因为它体现了人类的崇高理想，体现了对未来社会的憧憬和追求，体现了世间难得的真、善、美和公平、正义。奥林匹克文化的先进性反映在体育领域，集中表现在奥林匹克主义、精神、理想、原则、宗旨、格言诸方面。它的核心内容是主张人的和谐发展，友好相处，进而建立一个和平而更美好的世界。