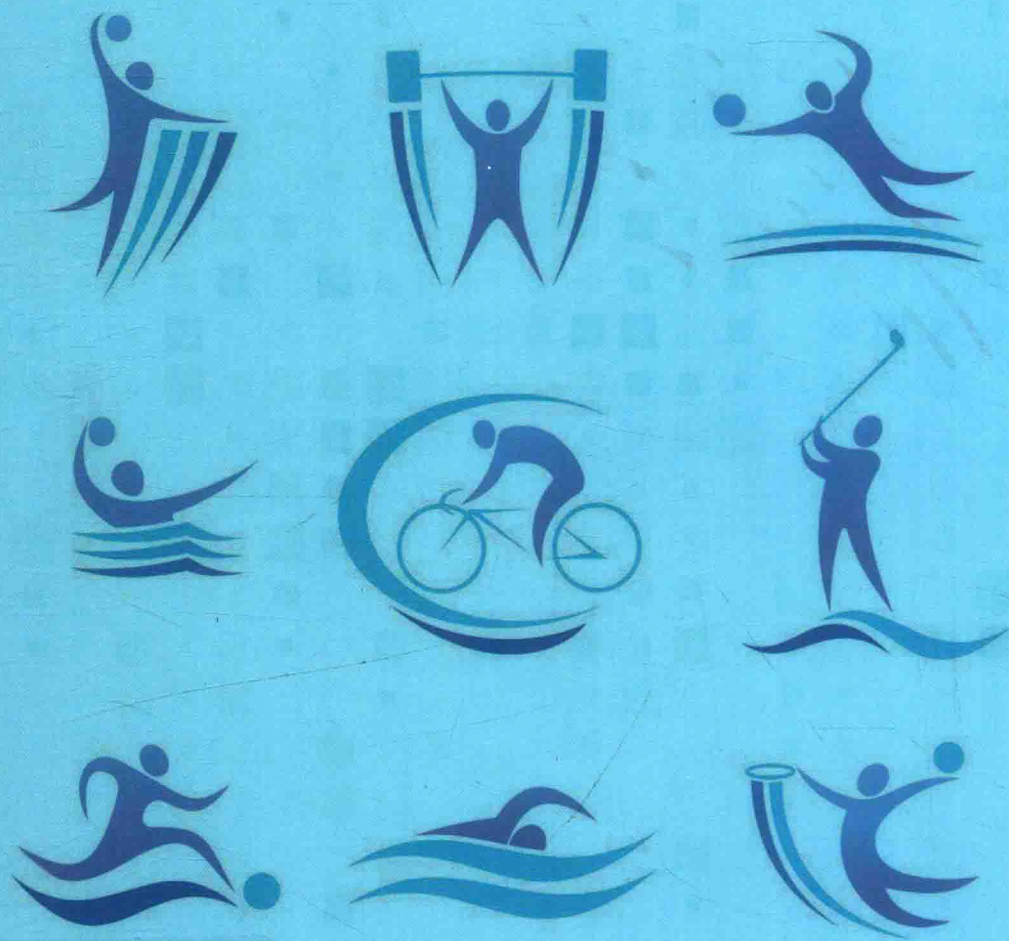


游泳健身与球类训练

周国霞 周 斌 主编



游泳健身与球类训练

周国霞 周斌 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

游泳健身与球类训练 / 周国霞, 周斌主编. -- 长春:
吉林美术出版社, 2017.8

ISBN 978 - 7 - 5575 - 3051 - 8

I. ①游… II. ①周… ②周… III. ①游泳—健身运
动②球类运动—运动训练 IV. ①G861.1 ②G840.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第209586号

游泳健身与球类训练

Youyong Jianshen Yu Qiulei Xunlian

作 者	周国霞 周 斌
责任编辑	于丽梅
装帧设计	瑞天书刊
开 本	710mm×1000mm 1/16
字 数	200千字
印 张	13.5
印 数	1—1000册
版 次	2018年3月第1版
印 次	2018年3月第1次印刷
出版发行	吉林美术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
网 址	www.jlmspress.com
印 刷	北京虎彩文化传播有限公司

ISBN 978-7-5575-3051-8

定价: 48.00 元

前言

随着现代社会的不断发展,身心健康早已成为全人类关注的主题,身心健康是人口素质中最关键的素质,是一个民族兴旺与发达的标志。无数的事实证明,人的身心健康,可以更有效地提高社会劳动生产率,攻克无数的科学尖端,为人类创造无穷尽的财富;可以更有效地维持人际间的思想、情感、心态、责任、义务、权利、信仰等和谐发展;可以有效地优化民族素质,提高人口质量,促进社会的繁荣与稳定;可以更有效地促进个人与家庭的幸福和美满,提高生活的质量,营造最理想的生活与工作空间。所以人的身心健康是财富,是人类社会进步与发展的原动力。可以说,人类拥有了健康,才可能拥有社会中的一切。但目前世界上没有什么灵丹妙药可以有效地增进健康,长期以来科学与实践可以证明,只有长期坚持体育锻炼才是增进健康的最佳良方。

本书共九章,合计 20 万字。由来自昆明学院的周国霞担任第一主编,负责第一章至第四章、第九章的内容,合计 10 万字;由来自石河子大学体育学院的周斌担任第二主编,负责第五章至第八章的内容,合计 10 万字。

在本书的编写过程中,我们参阅了大量国内外教材和论著等文献资料,由于篇幅有限,恕不一一列出,在此处对这些文献的作者一并表示诚挚的谢意。同时,由于编者水平和能力所限,书中难免存在错误与遗漏,我们诚恳地希望各位专家、学者和广大读者批评指正,特别是请任课教师和使用本教材的同学们能够提出宝贵意见,以便今后进一步完善。

目录

第一章 体育与健康	1
第一节 体育的发展	1
第二节 人体健康的发展	6
第三节 体育的功能	13
第四节 身体于东增进健康的基本要素	21
第二章 游泳运动概述	23
第一节 游泳运动的意义	23
第二节 游泳的起源与发展	26
第三节 游泳运动的分类	30
第四节 游泳的安全卫生常识	33
第三章 游泳运动原理	36
第一节 游泳技术的力学基础	36
第二节 游泳运动的生物学基础	40
第三节 合理游泳技术的基本要求	43
第四章 游泳运动的技术方法与健身方法	47
第一节 爬泳	47
第二节 蛙泳	52
第三节 仰泳	57
第四节 蝶泳	61
第五节 出发	65
第六节 转身	69
第五章 球类游戏的组织和教法	75
第一节 球类游戏的意义和任务	75
第二节 选择球类游戏的原则	77
第三节 球类游戏的组织和教法	78
第四节 对球类游戏教学的基本要求	81
第五节 关于球类游戏的分类	85

第六章 篮球运动	86
第一节 篮球运动概述	86
第二节 篮球技术及练习方法	90
第三节 篮球战术	105
第四节 篮球游戏	109
第五节 篮球比赛规则与欣赏	112
第七章 排球运动	115
第一节 排球运动概述	115
第二节 排球技术及练习方法	117
第三节 排球战术	128
第四节 排球游戏	133
第五节 排球比赛规则与欣赏	135
第八章 足球运动	144
第一节 足球运动概述	144
第二节 足球技术及练习方法	149
第三节 足球战术	161
第四节 足球游戏	167
第五节 足球比赛规则与欣赏	169
第九章 乒乓球运动	177
第一节 乒乓球运动概述	177
第二节 乒乓球技术及练习方法	181
第三节 乒乓球战术	196
第四节 乒乓球游戏	199
第五节 乒乓球比赛规则与欣赏	201

第一章 体育与健康

第一节 体育的发展

一、体育的定义

体育是一种特殊的社会现象，是社会文化的一部分，是人类有目的、有意识的社会活动。具体来说，体育是根据人体适应自然规律而有意识地通过身体运动来增强体质、促进身心健康和智力发展的科学方法。

（一）广义体育

广义体育又称体育运动，是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质、促进人的全面发展、提高运动技术水平、丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有目的的社会活动，属于社会文化教育的范畴，受社会政治和经济的制约，并为社会政治和经济服务。广义体育的范畴包括竞技体育、学校体育和群众体育三个方面。

（二）狭义体育

狭义体育又称体育教育，是指一个促进身体发展，增强体质，传授锻炼身体知识、技术和技能，培养道德和意志品质的教育过程。它是教育的组成部分，也是培养全面发展型人才的一个重要方面。

二、体育产生的动因和社会根源

（一）体育产生的动因

探索体育产生的动因，应当从研究人的需要入手。任何社会和生命现象，无不以社会的需要、人的需要作为其产生、存在和发展的依据。可以说，人的活动都是由需要引起的，需要是人的能动性的源泉和动力，是人类一切活动的动因。

“需要是有机体、人类个体、社会团体和整个社会的一种特殊状态，这种状态表明它们的生存利发展条件取决于它们的生存和发展的客观内容，表现为它们的各种积极性形式的来源”（前苏联《社会学与现时代》第 1 卷，人民出版社，1979 年版，第 406 页）。这是目前对“需要”较全面和较科学的解释。但必须指出，人与动物的需要有着本质的区别，动物只有最低级的生存需要，而且是由遗传因素和其他自然因素所支配的现有条件来满足

生存的需要，而人则是既有生物化、又是社会性和社会化的动物、生物性决定了人具有生物机体的需要；社会性决定了人是有意识、有理智的高等动物。人能正确地认识和运用自然规律，设计未来的目标，设法支配和统治自然界，使之服务于自己的目的，满足自己的需要。因此，人与动物需要的最大区别在于人的需要具有社会性。

根据“需要”理论，劳动是人类生存的需要，但随着人类社会的发展，劳动只是满足人类生存需要的一种方式。此外，人类为了适应环境的需要，对付同类袭扰的防卫需要，同疾病做斗争的需要，表达和抒发内心感情的需要，都必须要有有一个健康的身体，需要进行各种强健自身的锻炼活动。由此，就构成了体育产生与发展的动因。

总之，体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动，是为了适应生产与生活的需要和人本身的需要（即生理和心理需要）而产生的。

（二）体育产生的社会根源

1. 生活与劳动是体育产生的主要源泉

人类完成从猿转变到人的具有决定意义的一步——直立行走，就是生活与劳动的结果。原始人靠采集、狩猎、捕鱼等方法来维持生存，靠快跑、长途跋涉、游水和投掷矛器等采获取食物并与凶猛的野兽做斗争等，其根本目的就是为了生存。生存的基本方式在当时来讲就是劳动，这些活动还不能说是为了锻炼身体和增强体质，但用历史唯物主义的观点来分析，当时人们所从事的生活活动，既是劳动，也是生活技能，也是现代体育的前身。因此，现代体育是从这些生活活动中脱胎出来的，劳动是产生体育的主要源泉，同时劳动又创造了人的自身。

2. 原始教育的发展对体育产生的作用

原始人在长期的生产和生活实践中，自然和社会的知识不断积累，生产工具不断改进，生产力不断提高，劳动技能日趋多样化、复杂化。这样，社会对人就提出了更高的要求，上辈必须对下一代进行一定的劳动技能和生活方式的教育和训练，这种教育活动的主要内容和手段是体育，这种原始的教育为体育的产生与发展奠定了基础。

3. 军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动对体育的影响

（1）军事的影响。原始社会末期，出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争。战争中武器的演进，斗争方法的变化，既是军事内容，又是运

动健身的手段，如有些武器既可用于军事训练，又可用来作为运动器材。随着武器的发展和战斗技能的提高，体育的形成与发展更快、更重要。因此，在使用火器之前，军事斗是推动体育发展的重要动力。

(2) 医疗卫生的影响。由于自然灾害和相互的骚扰，原始人的健康和生命毫无保障，寿命很短。同时，由于饮食、卫生条件极差，长期茹毛饮血，引起严重的消化疾病（如肠胃溃疡等），因而促使医疗保健活动的产生与发展，如各种健身操、“引导术”、“吐纳术”等。

(3) 宗教祭祀的影响。原始人十分崇拜大自然和祖宗，往往以集体舞蹈形式来抒发内心的情感，如古代奥林匹克运动会就是一种祭祀中的竞技活动发展起来的。

(4) 娱乐活动的影响。娱乐活动是体育产生与发展的重要因素。原始社会，人们一旦狩猎取得了成功，战争获得了胜利，氏族遇上了喜事或生活物质取得了丰收等，总会以某种娱乐形式庆祝一番，来表达喜悦的心情，如跳舞、蹴鞠、摔跤等活动，这样既促进了身心健康，又丰富和发展了活动的形式，并且形成了一种独特的体育文化。

三、体育与社会发展

体育从产生、发展到现在并不是一种孤立的社会现象，它是随着社会的发展而发展的，与社会的各种活动都有着密切的关系；

在古希腊，灿烂的文化、发达的哲学与教育思想带来了体育的繁荣。那时候，人们把体育作为健身国民、振奋民族、增强国力、抵御外侮的重要手段加以大力发展。因此，建造了规模宏大的体育设施，造就了一批批优秀的运动员，增强了国民的体质，促进了经济、文化和体育的繁荣与发展。

从人类社会的发展来看，体育的发展是受社会政治、经济制约的，政治上统一安定，经济上繁荣，体育就兴盛，就发展；反之，政治上动乱、腐败，经济上衰落，体育的发展就受阻，乃至受到摧残。如旧中国与新中国的体育发展、经济发达国家与不发达国家的体育发展等，都有着明显的差别。从现代社会发展的特点来看，体育的地位和作用显得越来越重要，其功能也是多元化的。体育的发展标志着社会的文明、进步与发展水平。

四、现代体育发展的特点

现代体育的主要特点是朝着功能多元化的方向发展，主要表现为各种高科技技术广泛运用于体育领域，形成体育与科技相互促进的格局；人类的体

育意识不断增强,体育成为人们生存与发展的需要,人们把体育作为开发人体智能、完善机制、促进健康与长寿的主要手段;体育对于促进现代社会的文明、经济的发展、民族的团结和世界和平具有更重要的意义。

五、奥林匹克运动的兴起与发展

通过了解奥林匹克运动的发展概况和知识,能加深人们对体育涵义的理解,使其进一步认识到体育在现代社会中的功能,更进一步提高人们对体育活动的参与意识。

奥林匹克运动会,简称奥运会,是人类规模最大、水平最高的国际综合体育运动会。奥运会分为古代奥运会和现代奥运会。现代奥运会的领导机构是国际奥林匹克委员会,简称奥委会。

(一) 古代奥运会的起源

据考证,古代奥运会的酝酿阶段大约是在荷马时代的前期,即公元前 18 世纪至公元前 12 世纪,其形成阶段大约在荷马时代后期。公元前 776 年,在奥林匹亚诞生了第一届古代奥运会。公元前 6 世纪,是古代奥运会的“黄金时代”。自伯罗奔尼撒战争,尤其是希腊被北方的马其顿征服后(公元前 338 年),到罗马皇帝狄奥多西宣布禁止举行古代奥运会为止,古代奥运会共举行了 293 届。古代奥运会的比赛项目经常变换,前几届主要有短跑,以后又增加广了马术、投掷、摔跤等。从公元前 444 年起,增加了诗朗诵、博览会以及文化节目表演等。

参加古代奥运会的运动员,开始必须是希腊人,奴隶和外国人不能参加。后来随着历史的发展,运动员由希腊人逐渐扩展到哥林多、雅典、斯达人,以后又逐渐扩大,允许邻国的运动员参加,但都严禁女子参加和观看比赛,违者要受到严厉的处罚。

古代奥运会成绩很差,以“段”来计算长度,赛跑只有名次而没有时间。由于公元 394 年罗马皇帝宣布了禁令,公元 426 年狄奥多西二世又放火烧毁了奥林匹亚的建筑物,加之公元 521 年和 522 年连续两次强烈地震,使奥林匹亚的建筑物彻底地毁灭,成为埋葬在地下的一個遗址。

(二) 现代奥运会的创办与发展

1887 年,古代奥运会的遗址被挖掘出来,并在德国首都柏林公布于世之后,立即引起了渴望自由与和平的人们的重视,尤其是国际文化界、教育界、体育界、考古界和奥林匹克故乡的人们,对实现“神圣休战”的古代奥林匹

克竞技盛会的浓厚兴趣。在此前后，主张恢复泯灭已久的古代奥运会的宣传话动，在国际上广泛地开展起来，并日益深入人心，从而导致了现代奥运会的兴起。最早明确提出恢复奥运会的是法国人格茨·缪斯。1852年，埃思斯特·克尔提斯在柏林作报告，强烈呼吁恢复运动会，此后不久，出于想恢复历史上居于欧洲领导地位的希腊文明，希腊人札斯向希腊国王奥东提出的重新举行奥运会的建议被采纳，并于1859年10月1日在雅典举行了“泛希腊”奥运会。虽然由于各种原因没有取得预期的结果，但札斯并没有灰心，他坚信奥运之火总有一天会燃烧起来。

1889年，法国教育家埃尔·德·顾拜旦提出了恢复奥运会的建议，即重新恢复古代象征和平与友谊的奥林匹克运动会。他四处奔走，极力传播古奥林匹克思想，宣传创办“团结、友好、和平”的现代奥运会的伟大意义，并首次提出了“体育国际化”的口号。1892年，法国政府以总统名义在巴黎召开大会，庆祝法国体育运动协会联合会成立3周年。在大会上，顾拜旦第一次正式向公众提出了复兴古代奥林匹克竞技会的倡议。之后得到了世界上许多人的赞同，经过几年的酝酿，终于在1894年6月18日在巴黎的索尔邦大学召开了第一次国际体育会议，34个国家的代表到会。会上成立了国际奥林匹克委员会，即国际奥委会这个永久性的领导机构。会上一致同意并决定恢复奥林匹克运动会，同时决定于1896年在希腊首都雅典举行第一届现代奥运会。按古代奥运会的惯例，每4年举行一届奥运会。规定了奥运会包括开幕式在内不得超过16日，星期日、节假日不进行比赛，赛期顺延。比赛规定了20个大项目，即田径、足球、游泳、篮球、排球、曲棍球、体操、举重、自行车、摔跤、柔道、射击、射箭、击剑、划船、帆船、马术、拳击、手球及五项全能。

在会上，希腊诗人白克拉斯被选为首任国际奥委会主席，顾拜旦被选为国际奥委会首任秘书长。两年后，顾拜旦被选为主席，任期长达29年，直到1925年才主动退位。他是奥运史上任期最长的主席，在他任职期间，会员国由14个发展到45个，比赛单项数从43项扩大到131项，打破了不准女子参加奥运会竞技的习俗，完善了奥委会的有关章程与规定，提出了许多卓有成效的设想。这一切都极大地促进了奥林匹克运动的发展，故他被后人敬称为“现代奥林匹克运动之父”。

第二节 人体健康的发展

一、概述

随着社会的发展,物质生活的不断丰富,人们更是希望自己的身体健康。身体健康一方面可以给个人和家庭带来无限的幸福,另一方面,也可以为社会创造更多的精神和物质财富,造福于人类。1978年9月国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中强调指出:“健康是基本人权,达到尽可能高的健康水平,是世界范围内一项最重要的社会指标。”从社会学和人类学的发展高度来要求人们重视人体健康的价值,树立“人人为健康,健康为人人”的理念。健康是一切生物类生存和发展的最基本条件,人类社会的进化和演变的过程更充分地说明了这一点,所以,历来的有识之士,把人类的健康视为“珍宝”和“财富”。伟大的思想家马克思把健康称为人的第一权利,一切人类生存的第一前提;著名物理学家居里夫人认为,科学的基础是健康的身体;德国哲学家更生动地指出,健康的乞丐比有病的国王更幸福。从人的社会性来讲,关爱生命、珍惜健康既是个人生存与发展的需要,又是一种社会责任感和义务感。身体健康不仅能使自己可以享受人间的幸福和快乐,而且对社会的发展是一种更有效的贡献。

21世纪,人类面临的最大的挑战是如何增进人的身心健康,如何使人能保持健康的身体,如何养成健康的个人生活习惯,如何保持积极的生活方式,如何提高生活质量,延长人的寿命。所以说,健康是人类发展的永恒主题。

体育健康学研究的领域主要似乎探讨运动促进人的生理健康、心理健康、道德健康和社会适应能力的基本规律、原理、方法和手段。从研究的目标与实践的过程来看,具有广泛的社会学意义和人类发展的战略意义。在未来的社会发展过程中,人类自身的健康、长寿和幸福将成为发展的主题。所以,运动促进人体的健康与发展将更加受到重视。

二、健康的定义

人体健康的内涵是广义的,不能狭义地理解成为身体无疾病、不虚弱、能劳动就是健康。对于健康的定义从不同的角度和在不同的历史时期有不同的理解。但随着人类社会的发展与进步,人们对健康的认识更加深刻、更加全面、更加科学,定义更为确切。

(一)世界卫生组织(World Health Organization, WHO)对健康的定义

世界卫生组织(WHO)早期的定义:健康是一种全面的身体方面、心理方面及社会方面“幸福(Well-being)”的理想状态。1948年世界卫生组织在宪章中说明:健康不仅是免于疾病的虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。1989年世界卫生组织又进一步深化了健康的定义,认为健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。这也是目前世界各国学者公认的全面、明确而科学的定义。

(二)医学对健康定义

医学上主要从疾病上来定义健康,如一个个体的身体在细胞水平与分子水平上没有缺陷,同时也没有种种负性影响,应被认为是健康的。

(三)心理学对健康的定义

心理学有关健康的解释也是与疾病、不良行为、偏商行为等联系在一起的。但与医学方面的定义不同,它不是“欠缺理论”。心理学方面将健康定义为是一种心理能力与心理“幸福”的存在,它也是克服内部与外部各种要求的前提和结果。

(四)社会学对健康的定义

社会学理论把健康定义为有机体对真实环境的主动适应能力,该理论强调一种必要性,即对一个社会来说要尽量创造开发健康的条件,使该社会中的个体能够克服面临的社会冲突情况。

(五)人类对健康的定义

健康被看成是一种自我实现的“幸福”装填。其核心是实现被确认为是健康的标准。根据这种定义,体育教育中的健康被认为是一种教育目标。健康教育就涉及了一些有利于达到“幸福”状态的前提条件、能力即经验等。

三、人体健康的基本特征与标准

(一)生理健康(体质健康)

1. 概念

生理健康也称体质健康。体质是指人体的质量。它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理机能、心理素质、身体适应、身体素质与运动能力的综合的、相对稳定的特征。人的体质是因人而异的,受遗传、环境、教育、运动等多种因素的影响和制约。生理健康(体质健康)是指人体在形态、结构、机能、体能和环境适应上的良好状态。

2. 生理健康的基本特征

(1) 身体形态与结构的发育状况良好。主要是指人的体格、体型、各器官系统发育状况完善、良好。

(2) 生理机能水平高。指机体新陈代谢旺盛,各器官、系统的工作效能高。

(3) 心理发育与心理素质好。指人的本体感知能力好,意志与个性发展良好等。

(4) 身体素质好与运动能力强。即指人体在运动过程中表现出良好的速度、耐力、力量、灵敏、柔韧等素质,以及很强的跑、跳、投、推、爬和应变等运动能力。

(5) 身体具有良好的适应能力。即指身体对内外环境的变化有良好的适应能力,并且能有效地抵抗各种致病因子(如细菌、病毒等)和气候等自然环境变化对机体产生的不良影响。

上述五个方面的特征综合起来反映生理健康的水平。五个特征是相互影响、相互制约的,相互之间是存在与价值的统一、结构与功能的统一。

3. 生理健康的基本标准

(1) 眼睛有神。眼睛有神是健康的重要标志。眼睛的健康不仅仅是说眼睛要达到 5.3 的标准视力,更重要的是要目光炯炯有神、灵敏、无呆滞,因为人的“五脏六腑之精气皆上注于目”,眼睛有病,同时反映了脏腑的病变。

(2) 呼吸微徐。指人的呼吸从容不迫,不疾不徐。呼吸与人体脏腑功能密切相关。经常从事身体锻炼的健康者,安静时的呼吸频率为每分钟 8~12 次。

(3) 心率匀缓,搏动有力。指人的心脏功能完好,心率匀缓指健康者的心搏徐缓,心肌收缩有力,工作效率高。从事身体锻炼健康者的心率在安静时每分钟为 60 次左右。

(4) 体格健壮。指人体皮肤润滑,肌肉致密,肌肉线条分明、收缩有力,身体匀称,不胖不瘦,体重适当。

(5) 面色红润。面色是五脏气血的外容。

(6) 牙齿坚固。牙齿的坚固和完整,一方面利于消化功能,同时反映肾功能的良好。牙齿的松动、枯黑、脱落是人体衰老的表现。

(7) 双耳聪敏。耳与各组织器官密切相关,人体的许多病变都可通过经络而反映于双耳。如听力减退、迟钝、失聪是脏器功能衰退的表现。

(8) 腰腿灵便。肝主筋,肾主骨,腰为肾之腑,四肢关节之筋皆赖肝血以养,所以腰腿灵便、步履从容,则证明肝肾功能良好。

(9) 声音洪亮。声由气发，声音洪亮，反映肺功能的良好。

(10) 须发润泽。发的生长与血有密切关系，故称“发为血之余”。同时，头发又依赖肾脏精气的充养。过早斑白，是一种早衰现象，反映肝血不足，肾精亏损。

(11) 食欲正常。饮食的多少直接关系到脾胃的盛衰。

(12) 二便正常。大便的排出要靠心神的主宰，肝气的条达，脾气的升提，肺气的宣降，肾气的固摄。大小便久藏于体内，反映脏腑的病变。

另外，《国家体育锻炼标准》和一些卫生保健指标也是评价人体生理健康的重要标准。

(二) 心理健康

1. 概念

心理健康是指人在情绪、意志、平衡人际和社会关系等方面处于良好状态。

2. 心理健康的基本特征

(1) 有良好的自我控制和调节能力。这里主要是指能很好地控制和调节自己的情绪。养生学家兰夫兰德说：“一切对人不利的影响中，最使人短命夭亡的就要算是不良的情绪和恶劣的心境，如忧虑、沮丧、惧怕、贪求、怯懦、忌妒和憎恨等”。所以，有良好的控制和调节情绪的能力是人的心理健康的重要特征。

(2) 对于外界的刺激有良好的应激能力。生活在社会中的人，总逃脱不了来自各方面的刺激和干扰，但为了正确应付和处理这些刺激和干扰，必须具备良好的心理素质，特别是意志品质和思维能力更是显得重要。

(3) 心理经常处于平衡和满足状态。知足者长乐，这是人的心理平衡的完美表现，是心理健康的明显特征。另外人有理想、善于追求、不断地进取，可以使人生活充实、精神富有、心理平衡，从而使人进入更高的精神境界，实现更完美的心理健康。

3. 心理健康的基本标准

(1) 有充分的安全感。在和平与发展的世界里生活，个人心里的安全感主要来自自己不做亏心事，善交朋友，工作与生活作风严谨，努力进取。只有这样才能减少后顾之忧，消除一切不安感。

(2) 有自知之明。心理健康者时常能体验到自己存在的价值，既了解自己，

又接受自己,对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价;对自己不提出苛刻的、非分的期望与要求;个人生活目标切合实际;善于尽自己的能力补救客观的不足。

(3)善于平衡人际关系。处理好人际关系是心理健康的重要标志。心理健康者能善与人处,悦纳他人,能意识到他人存在与发展的重要性和价值。同时自己也能为他人所理解,为他人和集体所接受,能与他人相互沟通和交往,人际关系协调;能与生活的集体融为一体,既能在与挚友同聚时共享欢乐,也能在独处沉思时无孤独之感;与人相处要有积极的态度。

(4)正视现实。心理健康者往往是面对现实,接受现实,能与周围的现实环境保持良好的联系;既有实现远大理想的决心,又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望之中,同时还要相信自己的力量与能力;在困难和挑战面前要有勇有谋。

(5)热爱生活,乐于工作。对待生活与工作有一种积极的态度,一方面反映了一个人良好的品德,另一方面反映了一个人的心理是健康的。事实上人只有对生活与工作充满信心、充满乐趣,才能获得良好的心理平衡。

(6)能保持人格的完整与和谐。人要在生活与工作作风上严谨、品德高尚、言行规范、整体和谐,永远脱离低级趣味的灵魂。人格的完整与和谐是心理健康的重要体现。

(7)善于学习,努力进取。心理健康在生活的道路上是不会止步的,善于从经验中学习,努力寻求新的进取目标,这样就能保持生活充实,精神富有,情绪和谐。

(8)在一定环境条件下适度发挥个性。完善而健康的人是有个性特征的,但个性必须在适当条件下能得到发挥和表现,这样才能获得应有的心理满足,保持心理健康。

(9)能适度地宣泄情绪和控制情绪。过度地发泄自己的情绪属于失控,是心理不健康的表现。所以,人的七情六欲必须是适度地控制。

(10)在现实社会条件下,适当地满足个人的基本要求。心理健康者应该有正常的生活、生理和精神等方面的基本要求。否则不属于正常人了,并且过分地约束自己,反而还影响心理健康。

(三)道德健康

1. 概念

道德健康是指人的信仰、品德、情操、人格等处于积极向上、高尚和完善的状况。

2. 道德健康的基本特征

(1) 有健康、积极向上的信仰。良好的信仰是形成道德健康的基石。一般来讲信仰的形成，世界观的确立，是经过较长期的思想活动、心理活动、生理活动和社会活动而取得的，这些活动本身就促进了人体的健康与发展，同时健康、积极向上的信仰又不断促进人体健康的多种因素的发展，形成更完善的人体健康发展体系。这是道德健康的主要特征。

(2) 具有高尚的品德与情操。道德健康者往往体现在品德与情操的高尚上，以奉献为乐、助人为乐，不计较个人得失，心底宽畅，从来不形成精神上的空虚、道德上的危机，任何时候是表里如一，精神可嘉，思想境界高，这是道德健康的重要特征。

(3) 有完美的人格。道德健康者的人格是完美的，有很好的做人准则不两面三刀，不搬弄是非，不自私自利，不为难他人，吃苦在前享受在后，对生活和事业充满信心等。

3. 道德健康的基本标准

(1) 有坚定而完美的人格信念。人格信念实质上是做人的准则，不只是停留在口头上，更重要的是落实在行动上。

(2) 作风正派，遵纪守法。作风正派是遵纪守法的基础。具备这种素质的人不仅是道德健康的体现，而且更有利于促进身体健康。

(3) 坚持真理，敢于斗争。善于坚持真理的人，心里踏实，具有战胜困难的勇气和信心，并且能受到多数人的尊重，这是道德健康的重要方面。

(4) 努力工作，乐于奉献。道德健康者时常把工作放在重要的地位，不计较个人得失，以勤奋为本，以奉献为乐。

(5) 严于律己，团结群众。严格要求自己，宽以待人，是一种高尚的品质，时常能赢得群众的欢迎，这种人善于团结群众，这实际上能获得一种健康的心理满足。

(6) 生活简朴，以苦为乐。不无条件地追求奢侈生活，想不到的千万不去想，否则，会影响健康的。只要思想充实，精神富有，再简朴、再艰苦的生活都能充满乐趣。

(7) 对社会、朋友、家庭要善于承担责任。道德健康的重要一点就是有责