

高职体育教程

● 主编 邓文才 叶 鹏 相振伟



中国医药科技出版社

高职体育教程

主 编 邓文才 叶 鹏 相振伟



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本教材共分4篇27章,基础理论篇介绍了体育锻炼与身体健康、体育锻炼与心理健康、体育锻炼与保健康复、体育锻炼与营养、生活方式与健康,身体素质篇介绍了力量素质、速度素质、耐力素质、柔韧素质、灵敏素质的练习方法,技能篇介绍了篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、棒垒球、散打、健美操、瑜伽、定向运动、舞龙运动、轮滑、台球、野外生存,养生篇介绍了养生理论和传统运动养生项目。

本教材适合高等职业院校作为体育课理论教材使用。

图书在版编目(CIP)数据

高职体育教程/邓文才,叶鹏,相振伟主编. — 北京:中国医药科技出版社,2013.9
ISBN 978-7-5067-6262-5

I. ①高… II. ①邓… ②叶… ③相… III. ①体育—高等职业教育—教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第190340号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787×1092mm $\frac{1}{16}$

印张 19 $\frac{3}{4}$

字数 396千字

版次 2013年9月第1版

印次 2013年9月第1次印刷

印刷 北京印刷一厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6262-5

定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编 委 会

主 编 邓文才 叶 鹏 相振伟

副主编 康 健 施小花 孙 浩

王 东 商 聪

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 丹 (南京师范大学)

王 东 (江苏建筑职业技术学院)

邓文才 (江苏建筑职业技术学院)

叶 鹏 (徐州工业职业技术学院)

刘 晓 (苏州工业职业技术学院)

孙 浩 (江苏建筑职业技术学院)

齐聪颖 (南京师范大学)

相振伟 (江苏建筑职业技术学院)

施小花 (江苏建筑职业技术学院)

康 健 (江苏建筑职业技术学院)

商 聪 (江苏建筑职业技术学院)

楚蕴源 (苏州工业职业技术学院)

解祥梅 (南京晓庄学院)

目 录

contents

第一篇 基础理论篇

第一章 体育锻炼与身体健康	2
第一节 体育锻炼的原则	2
第二节 体育锻炼的形式	4
第三节 体育锻炼的方法	4
第四节 体育锻炼效果的评定	5
第二章 体育锻炼与心理健康	7
第一节 心理健康的标准	7
第二节 学生心理特点与常见心理问题	7
第三节 体育锻炼对学生心理发展的影响	10
第四节 体育锻炼与社会适应	11
第三章 体育锻炼与保健康复	13
第一节 运动损伤发生的原因与预防	13
第二节 常见运动损伤的处理与康复	13
第三节 常见病的体育医疗康复	14
第四章 体育锻炼与营养	16
第一节 平衡膳食	16
第二节 健身运动与饮食	16
第三节 体重控制与饮食、运动	18
第五章 生活方式与健康	20
第一节 生活方式与健康	20
第二节 体育锻炼与环境	21

第三节 突发情况下的自救与互救	21
-----------------------	----

第二篇 身体素质篇

第六章 力量素质的练习方法	26
第一节 力量素质的概述	26
第二节 发展力量素质的方法与手段	28
第三节 发展力量素质的原则与运动处方	31
第七章 速度素质的练习方法	33
第一节 速度素质的概述	33
第二节 发展速度素质的方法与手段	35
第三节 发展速度素质的原则与运动处方	36
第八章 耐力素质的练习方法	38
第一节 耐力素质的概述	38
第二节 发展耐力素质的方法与手段	40
第三节 发展耐力素质的原则与运动处方	42
第九章 柔韧素质的练习方法	45
第一节 柔韧素质的概述	45
第二节 发展柔韧素质的方法与手段	46
第三节 发展柔韧素质的原则与运动处方	48
第十章 灵敏素质的练习方法	50
第一节 灵敏素质的概述	50
第二节 发展灵敏素质的方法与手段	51
第三节 发展灵敏素质的原则与运动处方	52

第三篇 技能篇

第十一章 篮球	56
第一节 篮球的起源	56
第二节 篮球基本技术	56

第三节 篮球基本战术	71
第四节 篮球主要规则	78
第十二章 排球	82
第一节 排球的起源与发展	82
第二节 排球基本技术	82
第三节 排球基本战术	91
第四节 排球主要规则	96
第十三章 足球	101
第一节 足球的起源与发展	101
第二节 足球基本技术	102
第三节 足球基本战术	111
第四节 足球主要规则	115
第十四章 乒乓球	120
第一节 乒乓球的起源与发展	120
第二节 乒乓球基本技术	120
第三节 乒乓球基本战术	141
第四节 乒乓球主要规则	142
第五节 双打	143
第十五章 羽毛球	145
第一节 羽毛球的起源与发展	145
第二节 羽毛球基本技术	146
第三节 羽毛球基本战术	148
第四节 羽毛球竞赛规则	149
第十六章 网球	152
第一节 网球的起源与发展	152
第二节 网球基本技术	152
第三节 网球基本战术	158
第四节 网球主要规则	159

第十七章 棒球运动	161
第一节 棒垒球的起源与发展	161
第二节 棒垒球运动基本技术	161
第三节 棒垒球运动基本战术	168
第四节 棒球规则	175
第十八章 散打运动	181
第一节 散打的起源与发展	181
第二节 散打的基本技术	181
第三节 散打的基本战术	185
第四节 散打的基本规则	186
第十九章 健美操	189
第一节 健美操的起源与发展	189
第二节 健美操基本动作	189
第三节 健美操成套动作	200
第四节 健美操竞赛规则	201
第二十章 瑜伽	203
第一节 瑜伽的起源与发展	203
第二节 瑜伽基本动作	204
第三节 瑜伽锻炼的基本方法	208
第二十一章 定向运动	212
第一节 定向运动的起源与发展	212
第二节 定向运动基本知识	214
第三节 定向运动基本技术	216
第二十二章 舞龙运动	224
第一节 舞龙运动的起源与发展	224
第二节 舞龙基本技术	225
第三节 舞龙套路组合动作练习	230

第二十三章 轮滑	233
第一节 轮滑的起源与发展	233
第二节 轮滑运动的特点及基本知识	234
第三节 轮滑运动的基本技术	235
第二十四章 台球	238
第一节 台球的起源和发展	238
第二节 台球的特点和基本知识	239
第三节 台球的基本技术与技巧	244
第二十五章 野外生存	253
第一节 野外生存入门知识	253
第二节 野外生存的装备	253
第三节 野外行进与生活技巧	256
第四节 野外饮食	261

第四篇 养生篇

第二十六章 养生理论	266
第一节 养生的原则	266
第二节 养生的基本观点	267
第三节 养生的方法	273
第二十七章 传统运动养生项目	277
第一节 五禽戏	277
第二节 易筋经	281
第三节 八段锦	286
第四节 太极拳	289

第一篇 基础理论篇

>>>

第一章 体育锻炼与身体健康

第一节 体育锻炼的原则

体育锻炼的原则是指在进行体育锻炼时必须遵守的基本要求和指导原理，是长期体育锻炼实践的客观规律的反应。为了使体育锻炼达到最佳效果，必须遵守以下原则。

一、自觉积极的原则

参加体育锻炼必须有一个明确的目的，才能调动其积极性和自觉性。“坚实在于锻炼，锻炼在于自觉，欲图体育之有效，非动其主观，促其对体育之自觉不可。”要达到锻炼身体的目的，必须积极的自觉的锻炼，达到事半功倍的效果。

二、因人制宜的原则

每个参加体育锻炼的人，应根据自己的实际情况（主要是身体状况），选定锻炼内容和方法。参加运动的人性别不同，年龄不同，健康状况不同，锻炼基础也不一样。因此，体育锻炼的内容和方法不应该是千篇一律的，应因人而异。根据自己的生理特点，身体的健康状况，并结合工作、学习、劳动等生活实际情况，有目的、有计划地选择和确定体育锻炼的内容和方法，合理安排锻炼的时间和运动量，才能收到良好的效果。

三、循序渐进，持之以恒的原则

体育锻炼的过程中，必须遵循人体功能活动规律，循序渐进科学地锻炼身体。因为人体各器官系统的功能，不是一下子可以提高的，它是一个逐步发展、逐步提高的过程。因此不能急于求成，必须逐步提高才能获得良好的锻炼效果，避免运动损伤和运动疾病的发生。

（1）学习动作要由简到繁，由慢到快逐步掌握。运动量的安排应由小到大逐步增加。开始锻炼时，强度要小，时间要短。等身体在各方面适应后再加大运动量。应按照提高—适应—再提高—再适应的规律有节奏地上升。

（2）在进行体育锻炼时，每次锻炼也应循序渐进并在锻炼之前做好充分的准备活动。因为人在相对安静状态下进入到较剧烈的运动时，身体需要一个适应过程。所以要把强度大，复杂的动作放在准备活动后进行。

进行锻炼时不仅要循序渐进，而且要持之以恒，才能收到良好效果。《体育之研究》中指出：“凡事皆宜有恒，运动亦然。有两人于此，其于运动也，一人动作时辍，一人到底不懈，则效不效必有分矣。”就是说，两个人参加体育锻炼，坚持与不坚持，效果是不一样的。所以只有明确锻炼目的提高锻炼的自觉性才能真正做到坚持不懈，

持之以恒,把体育锻炼作为日常生活的一部分。

四、适宜的运动量原则

在体育锻炼中,运动量是否合适,是一个很重要的问题,运动量太小,锻炼效果不佳,运动量太大,不仅不能增强体质而且还会给身体带来损伤。只有运动量合适了,才能达到锻炼身体、增强体质的目的,所以安排运动量时应注意以下问题。

1. 合理安排运动量的大小 安排运动量的大小时要根据参加锻炼者的年龄、性别、健康状况、天气情况等因素而确定。

2. 合理安排运动锻炼的间隔时间 根据“超量恢复”的原理,身体承担一定的运动量后就会产生疲劳—恢复—超量恢复的过程。锻炼间隔太短,疲劳没有消除,就会产生过度疲劳;间隔太长,功能消退就达不到良好的锻炼效果。

3. 逐步增加运动量 没有锻炼基础的人,开始锻炼时运动量要小一些,经过一段时间的锻炼后,身体健康状况有了改善,身体功能有所提高,可适当增加运动量。但如果运动量总是停留在一个水平上,人的有机体的功能能力也会停留在一个水平上。所以在锻炼的过程中,应根据身体的状况增加运动量,以促进机体的功能能力不断提高。

4. 加强体育锻炼过程中的医务监督

(1) 一个人接近极限运动量的脉搏次数(假如是200次/分)减去安静时脉搏次数(假如是60次/分)的70%,再加上安静时的脉搏基数60次,是对身体影响最好的(即能获得最大摄氧量和心输出量的)运动量。即 $(200 - 60) \times 70\% + 60 = 98 + 60 = 158$ 次/分。

(2) 以脉频150次/分以下(平均是130次/分)的超常运动量为指标,谋求提高有氧代谢能力。

(3) 以180次/分减去锻炼者的年龄数,作为锻炼时的每分钟平均脉频数。

五、全面发展的原则

体育锻炼的目的是使人体的形态、功能以及各种身体素质和基本活动能力得到提高和发展。但是人体各功能系统的功能互相影响和制约,只有全面发展才能互相促进共同提高,否则会对身体健康有不利影响。全面发展一是要注意锻炼的形式、手段多样化,全面提高身体功能。二是锻炼项目多样化,全面发展身体素质。根据自身的条件、专业、兴趣爱好选择一些能弥补和发展自己所需素质的项目,作为日常锻炼的内容。另外,大学生应选择长跑、各种球类、游泳、体操、健美操、太极拳等项目,以促进全身血液循环,提高心血管系统功能,调节中枢神经系统的功能。全面发展还要注意锻炼条件变化多样,提高人体的适应能力。人体对环境的适应能力是人体健康状况、体质好坏的标志之一。工作与生活都要适应自然界的种种变化。所以,锻炼时要结合环境、气候进行。如春秋季节要多做一些野外旅游、登山活动,夏季进行游泳锻炼,冬季进行滑冰、长跑练习,使自己精力充沛,并锻炼自己勇敢顽强的思想品质。

第二节 体育锻炼的形式

1. 步行 步行是体育锻炼中最简便易行的锻炼方法,步行锻炼主要由步行的距离、速度决定其运动强度,锻炼者应根据本人的实际情况进行选择。常言到“百练不如一走”、“饭后百步走,活到九十九”,这足以见得步行是古今长寿的妙法之一。

2. 跑步 跑步是一种有关肌肉群反复活动的全身有氧运动,利用跑步可以消耗体内过剩的热量,有助于减少体内的脂肪和控制体重。

3. 游泳 游泳的锻炼价值与跑步非常相似。由于人在水中受到水的阻力和浮力及水温的影响,其游进同样的距离,所需的能量是跑步的4倍之多,但心率却处于较低水平,因此是一种更安全的健身方法。

4. 有氧操 有氧操是一种充满活力的锻炼方法,在提高心血管系统和呼吸系统的功能方面有明显作用。通过跳操,可以使体重得到有效控制,健美身材,愉悦身心。

5. 球类 球类包括篮、排、足、乒乓、羽毛、网、棒、垒球等,是深受学生喜爱的,并对身体全面锻炼有良好影响的体育运动项目。经常参加锻炼,能使身体素质增强、促进内脏功能的提高、全面增强体质。所以,不同性别、年龄和身体状况的人都可以参加。

6. 体操

(1) 竞技体操 能改善和提高中枢神经系统能力,对发展力量和提高健康水平有很大作用。体操的锻炼方法很多,单杠、双杠、高低杠、技巧、山羊、平衡木、跳马等。但在练习时一定要加强保护与帮助,防止伤害事故的发生。

(2) 广播操 我国推行的广播操,每一套、每一节都有它的实际锻炼价值,对增强体质和提高内脏功能有良好的作用。

7. 武术 武术是具有我国民族特色的传统体育项目,它是以健身和技击相结合的一项运动,不仅有利于培养勇敢顽强的品质而且运动量可大可小,不受场地、器材、气候条件的限制,不同年龄、性别和体质的人均可以参加,而受到广大人民群众喜爱。

8. 跳绳 跳绳能提高心血管系统和呼吸系统的功能,提高肌肉长时间工作的能力,同时能使人的速度、灵敏、协调性等体能得到加强,跳绳锻炼是最好的减肥方法之一。据测定,以120次/分的速度连续跳5min,其运动量不亚于中等速度跑步750m,可消耗179.75kJ(千焦耳)的热量,如果感到运动负荷大了,可采用间歇式的跳法,每次跳30s,共跳10次,这样累计也就达到5min了。每天练习2次最好,如隔天练习1次,其效果只能达到预期的90%。跳绳运动除增强人体内脏器官的功能外,对发展弹跳、灵敏、力量、耐力等素质也都有很好的作用。

第三节 体育锻炼的方法

1. 重复练习法 重复练习法是对某一锻炼方法按一定负荷要求,多次重复同一动作进行锻炼的方法。在重复刺激机体的过程中,加速新陈代谢,以达到增强体质

作用。

重复练习法要合理掌握重复次数和时间。两次练习之间的间歇时间原则上应使机体得到充分的恢复。强度可达到极限强度的90%~100%，使其达到锻炼负荷的有效价值范围（大学生的脉搏频率达150~170次/分为好）。但不同的项目，不同的体质状况有所不同，过重负荷会造成身体过度疲劳，影响学习和工作；而负荷不足则影响锻炼效果。要不断调整并提出新要求，防止机械的重复练习，而产生厌倦情绪。

2. 间歇练习法 间歇练习法是在两次练习之间有一个按严格规定的间歇时间，在尚未完全恢复的情况下接着做下一练习的方法。是为了更有力地去完成较大锻炼负荷并以达到最佳效果为目的的一种常用方法。它是根据人体在运动时的心率保持在120~140次/分为最理想，在这幅度内的每搏输出量及氧气运载量均达到最佳效果。间歇时间的长短，要根据自己的实际状态和锻炼负荷而定。水平低，负荷大、间歇时间要长一些；反之，可缩短。一般在40~90s之间为宜。通过间歇不要使脉搏低于120次/分，即可再次锻炼。

3. 持续练习法 连续练习法是按一定要求，持续进行规定动作的身体练习的方法，常用于发展一般耐力。如较长时间的匀速跑；在非周期项目中常用于巩固某一技术动作和发展专门耐力。如篮球投篮训练中连续作原地的跳投练习等。

4. 变换练习法 变换练习法是在不断变换各种练习条件的情况下进行的一种锻炼方法。这些条件包括不同的动作要素、不同的运动负荷、不同间歇、不同外界环境、不同的器材重量等来有效地调节运动负荷，使机体产生适应性变化，并可激发练习者的兴趣，达到锻炼效果的目的。

5. 综合练习法 综合练习法是把不同性质的练习交替组合，使身体得到全面锻炼。也是各种练习法的综合运用，它能够灵活地调节运动负荷，适应多种训练任务的要求。

（1）各种练习法的综合运用要因人、因时、因任务而异 如运用重复练习法已经掌握了某种技术动作，而又感到有些厌倦，则可用重复和变换练习法合成综合练习法。又如用间歇练习法已使动作达到熟练程度，机体能力又有一定改善，而不想进一步提高要求时，则可运用间歇练习法和变换练习法合成综合练习法。

（2）循环练习法是综合练习法的一种形式 根据练习者的需要，按不同项目设立若干个“站”，每“站”规定一种练习动作，锻炼者按顺序进行循环练习的一种方法。

第四节 体育锻炼效果的评定

体育锻炼的自我评价，是对锻炼效果的评定，是科学锻炼身体的重要内容之一。评定的方法很多，目前常用的方法有以下几种。

一、对照评定法

对照评定法是把锻炼前后能够反映体质状况的内容与项目进行对比，观察身体锻炼对促进人体健康、增强体质效果的评定方法。要求锻炼者在每一阶段锻炼开始前先测定本人体质指标作为评定的基础数据，在每个阶段结束后，重新进行一次测定，同测得的前期数据对照，进行评定。

生理指数评定法，它是把锻炼前后的有关评定体质的生理指数进行对比的评定方法。

1. 体重身高指数（又称克托来指数）

$$\text{体重 (g)} \div \text{身高 (cm)} = \text{评定指数}$$

注：计算出的答案是无单位的绝对值。

标准指数：男子 360，女子 350。若男子超过 450，女子超过 420 就为肥胖，低于 300 则为瘦弱。

2. 身高、胸围和体重指数

$$\text{身高 (cm)} - [\text{体重 (kg)} + \text{安静时胸围 (cm)}] = \text{评定指数}$$

指数标准：当指数为 0~10 时为健壮；指数为 11~20 时为发育良好，指数为 21~25 时为发育中等，当指数 26~35 时为发育较弱，指数为 35 以上者为很差。

3. 胸围指数（又称艾利斯最指数）

$$\text{胸围 (cm)} - \text{身高 } 1/2 \text{ (cm)} = \text{评定指数}$$

指数标准：男子应为 1~3cm，女子应为 0~2cm。若大于这个标准指数说明被检查者胸廓肌肉发育良好，低于这个标准说明发育差。

4. 肺活量指数

$$\text{肺活量 (ml)} \div \text{体重 (kg)} = \text{评定指数}$$

指数标准：男子为 60，女子为 50。若低于此标准的为呼吸功能差。

二、综合评定法

它是全面检查与评定体质状况和锻炼效果的方法。采用综合评定法评定锻炼效果时，从身体形态、功能、身体素质、精神状态、食欲、对自然环境的适应能力、健康状况、克服疲劳的能力、思维活性的灵活性等，进行跟踪调查，进行定量与定性分析评定，如心肺功能、形态、身体素质等可以用客观标准进行定量分析。其他的内容只能用主观感觉和经验来判断其结果，可用优、良、差等判断词来表示，尽管这样，综合评定法仍不失为评定锻炼效果的较好方法之一。

第二章 体育锻炼与心理健康

第一节 心理健康的标准

心理健康是指一种生活适应良好的状态。心理健康包括两层含义：一是无心理疾病，这是心理健康的最基本条件；二是具有一种积极发展的心理状态，即能够维持自己的心理健康，主动减少问题行为 and 解决心理困扰。

心理健康的标准：

1. 智力正常；
2. 心理与行为符合年龄特征；
3. 人际关系和谐；
4. 了解自我，悦纳自我；
5. 面对和接受现实；
6. 能协调与控制情绪，心境良好；
7. 人格完整独立；
8. 热爱生活，乐于工作。

心理健康的标准是多层次、多方面的，要科学、正确判断一个人的心理是否健康，必须从多个角度进行考察，还要结合不同地区、不同民族、不同文化、不同时代的具体情况综合考虑。

第二节 学生心理特点与常见心理问题

一、大学生的心理特点

1. 年龄特点 我国大学生多数处于青年中期（18~24岁）这一年龄阶段。在这个阶段，个体的生理发展已接近完成，已具备了成年人的体格及种种生理功能，但其心理尚未成熟。对大学生而言，所面临的一个重要任务就是促使心理日益成熟，以便成为一个心理健康的成年人。可以说：青年中期，是走向成熟的关键期。

人的成熟，应具备以下三个基本条件：

第一是身体的长成。以个体生理成熟为标志，尤其是以性成熟为重要指标。大学生一般都已具备这种条件。

第二是心理发展完善。即形成了完善的自我概念，形成了稳定的个性。

第三是社会化程度的提高。以人的社会成熟为标志，即个体对自己在社会中所处的角色及所担负的社会责任有正确的认识。

在这三个条件中，生理成熟是心理成熟的物质基础和依据，社会成熟是心理成熟

的必要条件。而社会化程度的提高,取决于个体的社会实践活动。由于大学生在校学习时间,与社会生活有着某种程度的隔离。他们身在校园,对真正的社会生活并没有直接的、深刻的了解,他们的社会实践活动比较表面和肤浅。因而,大学生的社会成熟期较长,在整个大学时代,他们都要为这种社会成熟的完成而付出努力。

2. 自我概念的增强与认知能力发展的不协调 自我概念是指人对自身的认识及对周围事物关系的各种体验。它是认识、情感、意志的综合体,是人心理发展过程中一个极为重要的方面。

自我概念从童年期就开始产生并逐步发展,青少年时期是自我意识发展最快的时期,它使人心理的各个方面都发生着深刻而广泛的变化;它使一个人能反省自身,有明确的自我存在感,从而以一个独立的个体来看待周围世界;它使人的心理内容得到极大的扩展和丰富。

自我概念的发展不仅与年龄有关,而且与人的知识水平有关。一个人的文化素质越高,其自我意识就可能越强。从这两点来看,大学时期是真正认识自我的时期。大学生所处的年龄阶段和所具备的文化水准,决定了他们不再像中学生那样眼光向外,对外界的事物感兴趣,急于去了解世界,把握外部环境,急于显示自己的独立,想做环境的主人;而是眼光向内,注重对自己进行体察和分析,把自我分化为主体的我和客体的我,以及理想的我和现实的我。注意内省,注重探求自己微妙的内心世界,力图理解自己情感、心理变化,自觉地从各方面了解自己,塑造自己的形象,设计自我的模式。大学校园这种特殊的环境,又是十分强调独立、注重自我确立的地方,许多大学生在较大的程度上按照自己的方式安排自己的生活,有一种宽松自由的氛围;同时,由于大学生所处的独特的社会层次及具有较高的文化素质,他们对社会上的事有着自己的见解,他们看问题的视野可能与一般人有所不同,有一种以天下为己任的抱负和心愿。一方面,他们关心社会发展,这种关心是抛开切身利益,以大视角来进行的,注重的是整个社会的提高与进步。他们热衷参与社会,对社会舆论愿意独立思考。然而,另一方面,由于生活阅历有限,与社会有一定的距离,社会实践能力不强,使他们在谈论、评价、思考社会问题时,往往带上幻想的色彩,不能十分切合实际。他们对事物的认识,表现出一定的片面性和幼稚性,还不能深刻、准确、全面地认识问题。这种不足与他们极强的自我概念不相协调,这种不协调可能会一直困扰着他们。

3. 概念丰富而不稳定 大学生是一群正在成长的青年,是一个极其敏感的群体,其内心体验极其细腻微妙。他们对与自身有关的事物往往体察得细致入微。随着文化层次的提高和生活空间的扩大,他们的思维空间急剧延伸,必然导致其情感越来越丰富和深刻。

由于大学生心理内部的需要结构发生变化,大学生的追求有其独特性,而他们的价值观念尚不稳定,时常处于波动、迷惘、抉择之中,其心理成熟又落后于生理成熟,因而大学生的情感是不稳定的,情绪变化起伏大,易受周围环境变化的影响,心境变化快。学业、生活、人际关系等等变化会引起情绪的波动,容易偏激、冲动,情绪冲突也较多。

4. 性意识的发展 大学生正处于青年中期,生理发育已基本完成,所以性意识的明朗化与进一步发展都是正常的。又由于大学校园是年轻人的世界,每个大学生都有