

# 体育健康促进 服务体系研究

|SPORTS HEALTH PROMOTE  
|SERVICE SYSTEM RESEARCH

杨 栋◎著



新华出版社



## 作者简介

杨栋，男，1974年9月生，湖北襄阳人，中共党员，副教授。2005年毕业于武汉体育学院，获得教育学硕士学位，研究生学历，现为南华大学体育学院专项教研室主任。近年来，先后在《北京体育大学学报》、《山东体育学院学报》、《体育文化导刊》、《南京体育学院学报》（社会科学版）、《吉林体育学院学报》、《湖北体育科技》等国内体育类权威学术刊物上发表论文30余篇，主持省级课题2项、市厅级课题4项，参与国家级课题2项，省部级课题多项，获校级教学成果二等奖1项。

本书由南华大学资助出版

# 体育健康促进服务体系研究

杨栋 著

新华出版社

图书在版编目（CIP）数据

体育健康促进服务体系研究 / 杨栋著. -- 北京：新华出版社，2015.11

ISBN 978-7-5166-2213-1

I. ①体… II. ①杨… III. ①体育保健学—研究

IV. ① G804.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 294418 号

体育健康促进服务体系研究

作 者：杨 栋

出 版 人：张百新

封面设计：牛存喜

责任编辑：唐波勇

出版发行：新华出版社

地 址：北京石景山区京原路 8 号 邮 编：100040

网 址：<http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

经 销：新华书店

购书热线：010-63077122

中国新闻书店购书热线：010-63072012

照 排：北京万书缘文化发展有限公司照排

印 刷：济南精致印务有限公司

成品尺寸：170mm×240mm

印 张：15.25

字 数：280 千字

版 次：2015 年 12 月第 1 版

印 次：2015 年 12 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5166-2213-1

定 价：36.00 元

图书如有印装问题，请与出版社联系调换：010-63077101

## 前言

人类追求健康的脚步从未停止过。远古时代，在恶劣的生存环境下，人们利用自然的能力及其有限，常常过着食不饱腹、衣不遮体的日子。那时的人，“求缓死，只求正死，不做任何非分之想”。然而随着社会的发展和人类的进步，我们逐渐克服了自身的孤独感、挫败感和绝望感，在物质丰富的同时也振奋了精神，开始慢慢思考活着的意义，同时也在艰辛地探索着长寿之道，神农氏尝遍百草也反映了这种追求。到了近现代，由于社会经济的快速发展，居住环境、医疗卫生、物质条件都得到了前所未有的改善，人们过着衣食无忧的生活，对生命质量的要求也越来越高，人们不仅要活得长而且要活得健康，活得有质量。

在不同历史阶段，人们对健康认知、疾病预防重点也有所不同，健康内容不断更新。比如美国，1875年~1925年是环境时代，注重环境卫生，避免大规模传染病的流行；1925年~1950年是医药时代，以药物来抵抗疾病，从而保证人们的机体健康；1950年~1980年是外科手术时代，主要是通过外科手术干预来修复受损的躯体；然而30年后，也就是2009年，美国人认识到光靠医疗的手段来保证健康是不可行的，必须加以改变。目前，欧美等西方发达国家已将战略重点转移到预防领域，就是为应对生活方式变化带来的挑战，由单纯的治疗转变为防治结合。健康促进就是在此背景下而产生的，它最早由医学专家Henry E. Sigerist于1945年提出，后被人们逐渐认识并加以实践。

由于我国正处在社会转型期，也面临着西方国家发展进程中所遇到的健康问题，如饮食结构、生活方式的改变而带来的高血脂、高血压、高血糖等富贵病。这些慢性非传染性疾病患病周期长，治疗费用高，而且难以痊愈，导致大量医疗资源被消耗，很多家庭因病致贫、因病返贫，给国家造成了严重的经济负担。这也引起了相关部门的高度关注，人们也开始认识到，仅凭医疗手段来维持健康是不可行的，必须采取预防为主，防治结合的策略才能够更好的减少疾病发生率。因此，健康促进战略也越来越受到人们的关注。

体育作为健康促进的重要手段，自然是人们研究的重点，人们期待通过规律性的体育锻炼，形成健康的生活方式以达到增强人民体质，促进心理健康和社会适应能力的目的。但理想与现实总是存在差距，社会生活中有部分人群对体育的认识存在偏差，如有人认为体育锻炼可有可无，工作忙、加班辛苦，没有更多精力去锻炼；锻炼需要专门的体育器材和场所；自己不懂锻炼方法，水平不高，怕别人嘲笑等。这些错误认识会直接导致人们参与锻炼积极性不高甚至放弃锻炼。所以本书从树立人们正确的体育观念入手，通过大量理论分析，让人们懂得体育锻炼的价值所在，懂得锻炼可以随时随地进行，并为不同人群制定了相应的运动处方，这对他们科学参与锻炼具有重要意义。

另外，体育健康促进是一项复杂的系统工程，需要人们的共同努力，将体育锻炼这种看似纯个人行为的事情转变为全社会共同参与的一项事业。本书构建的学校、工作场所和社区体育健康促进服务体系就是要大家各司其职，以达到促进健康的目的。作为政府和管理部门来说，营造锻炼支持性环境，制定和出台相关鼓励政策和措施，加以舆论引导，能有效提高参与者的动机水平。同时为锻炼人群提供必要的场地和器材，使人们感受到锻炼的便利和舒适。在有条件的情况下通过体育技能专项培训或指派体育指导员为人们锻炼提供帮助，使人们更快地掌握锻炼方法，体验到运动的乐趣，以更加主动的姿态参与到锻炼中。当然，外部环境的优劣只是影响人们参与锻炼的一个重要的客观因素，锻炼行为的持续与否关键还在于个人。如果个体具有强烈的内驱性动机，他就会利用已有条件或在条件不具备的时候创造条件来锻炼，如果将体育锻炼行为融入到个体生活，形成健康的体育生活方式，也就实现了体育健康促进的基本目标，这也是撰写此书的最终目的。

本书在写作过程中，参阅了有关心理学、社会学、营养学、医学等学科专著和文献，并引用了其中的一些材料和观点，在此谨向各位作者表示感谢。同时，本书也得到了南华大学体育学院谭志刚教授、武汉体育学院周贤江教授、徐伟宏博士的热情帮助和大力支持，并对书稿提出了许多中肯并具有建设性的意见，在此表示由衷的感谢！

由于作者水平有限，加之时间仓促，书中难免存在一些疏漏或不妥之处，恳请各位专家、同行和广大读者谅解并提出批评指正。

杨栋

2015年10月于南华大学

# 目 录

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 前 言                 | 1   |
| 第一章 健康概论            | 1   |
| 第一节 健康的多维概念及影响因素    | 3   |
| 第二节 怎样才算一个健康的人      | 14  |
| 第三节 人们面临的健康威胁       | 22  |
| 第四节 怎样维系机体的健康运转     | 37  |
| 第二章 不同人群面临的健康危机     | 45  |
| 第一节 肥胖对青少年健康的影响     | 45  |
| 第二节 压力对职场人员的影响      | 54  |
| 第三节 慢性非传染性疾病对老年人的影响 | 66  |
| 第三章 健康促进战略概论        | 70  |
| 第一节 健康促进战略的提出       | 70  |
| 第二节 健康教育与体育健康促进     | 74  |
| 第三节 体育在健康促进战略中的作用   | 80  |
| 第四节 体育健康促进对老龄化社会的影响 | 88  |
| 第四章 体育健康促进服务体系构建    | 93  |
| 第一节 青少年体育健康促进服务体系   | 93  |
| 第二节 职场人员体育健康促进服务体系  | 105 |
| 第三节 老年群体体育健康促进服务体系  | 112 |
| 第五章 青少年学生体育健康促进     | 118 |
| 第一节 我国青少年健康现状分析     | 118 |
| 第二节 影响我国青少年体质健康因素分析 | 126 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 第三节 学校体育健康促进实施策略 .....      | 137 |
| 第四节 家庭体育健康促进策略 .....        | 145 |
| 第六章 职场人员体育健康促进 .....        | 149 |
| 第一节 影响职场人员体育健康促进因素分析 .....  | 151 |
| 第二节 职场人员体质健康促进策略 .....      | 156 |
| 第三节 职场人员心理健康促进策略 .....      | 164 |
| 第四节 职场人员社会适应健康促进策略 .....    | 169 |
| 第五节 职场人员体育健康促进需要注意的问题 ..... | 173 |
| 第七章 社区老年体育健康促进 .....        | 175 |
| 第一节 社区体育概述 .....            | 175 |
| 第二节 影响社区老年体育健康促进的因素 .....   | 182 |
| 第三节 社区老年体育健康促进实现路径 .....    | 191 |
| 第四节 社区体育健康促进需要注意的问题 .....   | 199 |
| 第八章 农村人口体育健康促进 .....        | 205 |
| 第一节 农村体育概述 .....            | 205 |
| 第二节 农村体育健康促进干扰因素分析 .....    | 213 |
| 第三节 农村体育健康促进实施策略 .....      | 220 |
| 第四节 农村体育健康促进实施办法 .....      | 227 |
| 第五节 农村体育健康促进需要注意的问题 .....   | 233 |
| 参考文献 .....                  | 236 |

## 第一章 健康概论

远古时代，在恶劣的生存环境下，人们利用自然的能力极其有限，常常过着食不饱腹、衣不遮体的日子，并遭受着来自外界的各种威胁。生命本是种痛苦，人们无法或根本不愿意思考生命的意义。那时的人“不求缓死，只求正死，不做任何非分之想”，然而随着社会的发展和进步，人们逐渐克服了自身的孤独感、挫败感和绝望感。利用自然的同时也慢慢尝试着改造自然，在适应和探索过程中积累了一定的财富和大量的经验，并一代一代传承下去。在满足基本生存需要后人们也逐渐振奋了精神，开始慢慢思考活着的意义。长生不老是人们生命意义的终极目标，为了能够实现它，多少仁人志士都在艰辛地探索着长寿之道，神农氏尝遍百草也反映了这种本性上的追求。中国古代西文昆仑、西方蓬莱两大神话系统中说神仙之所以能够永生，都是因为有不死之药。出于对长寿的美好憧憬和向往，从帝王将相到道教信徒，无不为了得到长生不老药而历尽心血。然而这些都是古代人们对长生不死的一种美好愿景，是永远不可能实现的。到了近现代，由于社会经济的快速发展，居住环境、医疗卫生、物质条件都得到了前所未有的改善，人们过着衣食无忧的生活，对生命质量的要求也越来越高，人们不仅要活得长而且要活得健康，活得有质量。英国著名生物学家巴封最近发表的一份研究成果认为，哺乳动物的寿命一般为生长期的5~7倍，例如牛的生长期约为6年，寿命则约为30~42年。人类的生长期约为20~25年，其自然寿命应为100~175岁。但这样的人类寿命预期到现在为止并没有普遍实现，原因是多方面的，主要是由于人类自身因素造成的，诸如破坏生态环境系统、药品毒品的滥用、不健康的生活方式等。

但不管怎样，人们追求健康的脚步从未停歇。在不同历史阶段，由于人们对健康认知、疾病预防的重点有所不同，健康内容也不断更新。以美国为例，1875年~1925年属于环境时代。人们普遍认为，糟糕的环境是造成疾病爆发流行的根源所在，所以这一时期特别注重环境卫生的清洁，政府投入大量人

力、物力进行生物疫苗的研发与使用，以避免大规模传染病的流行，特征是普及天花免疫接种、强化外科消毒、完善公共卫生服务；1925年～1950年属于医药时代，试图通过药物来抵抗和治疗疾病，从而保证人们的机体健康，各种抗生素的使用有效遏制了疾病的发生和发展，特征是磺胺药、青霉素、抗结核药物的广泛运用；1950年～1980年属于外科手术时代，主要是通过手术的手段来修复受损的躯体，特征是进行肿瘤切除术、心脏移植、冠状动脉搭桥等。然而随着时间的推移，30年后，也就是2009年，美国人认识到疾病的发生是有一定规律的，受多种因素的影响。不健康饮食结构、不良生活习惯、缺乏运动锻炼都是影响健康的潜在因素。不能等疾病发生以后再去治疗，要想把疾病发生率控制在最低水平，必须对现有医疗卫生体制加以改变。总统奥巴马这样阐述和呼吁改革美国的医药卫生体制——“正是医疗领域过高的成本，构成了对我们经济巨大的威胁。这是摆在我们家庭和企业面前的越来越高的障碍，是摆在联邦政府面前的一颗棘手的定时炸弹，更是美国的生命不可承受之重。”奥巴马的这番话表达了政府对医疗体制的担忧。的确，美国二战后经济的高速发展，在医疗、保险、科技创新等各领域都取得了举世瞩目的成就，但即使是这样也并未给国民的健康带来普遍增长，反而心脑血管病、糖尿病等富贵病患病率越来越高，这种困扰至今仍在。目前，欧美等西方发达国家已将对抗疾病的战略重点转移到预防领域，就是为了更好地应对生活方式变化给人们健康带来的挑战，由单纯的治疗转变为防治结合，预防为主。这一思路的转变有效减少了国民的患病率，在一定程度上减轻了政府的财政负担。对于我国而言，也存在同样的健康威胁，亚健康人群不断增多、慢性病发病率逐年上升、重大公共卫生事件等频繁发生，促使政府提出“预防前移战略”，从而更好地应对健康挑战。

从以上分析我们可以看出，现代人对健康的理解已不仅仅是局限于医疗领域，也不再是简单地动用药物、手术等方式来对抗疾病保护健康，而是转向防治相结合的策略。对于未患病人群，主要采取预防措施，努力将健康危险因素控制在最低水平，减少发病率；对于已患病的人群，则要采用相应的医疗手段来恢复机体的正常功能，并通过健康的生活方式加以干预调节，从而加快机体的康复进程。

## 第一节 健康的多维概念及影响因素

健康是人类生存发展的最基本、最重要的要素之一，没有了健康，什么都无从谈起。它具有个人和社会的双重属性，只有每个个体都健康，社会才是健康的。

人类对健康的认识也是一个逐渐发展完善的过程，具有鲜明的时代特征。这主要受到当时社会发展水平和人们思想认识的制约。上世纪二三十年代，贝克尔从医学的角度将健康定义为：“一个机体或有机体的部分处于安宁的状态，特征是机体正常的功能，没有疾病”，通俗地说就是“无病即健康”，这一医学定义在相当长的时间内被人们广泛认可。但随着时代的发展，人们逐渐认识到，单从躯体健康的维度来解释健康未免太过狭义，并不能代表健康的全部内涵。1946年世界卫生组织（WHO）成立时在它的宪章中所提到的健康概念：“健康乃是一种在身体上，心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态”。（Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity）。这个定义包含了3个方面的意义：一是突破了“无疾病即健康”狭隘的、消极的、低层次的健康观；二是对健康的解释从“生物人”扩大到“社会人”的范围，把人的社会交往、人际关系和健康联系起来，同时强调了社会、政治和经济对健康的影响；三是从个体健康扩大到群体健康，以及人类生存空间的完美，这里强调了人与环境的和谐相处，要求人们主动协调人类机体与环境的关系，保持人的健康与社会环境和物质环境的高度统一。这一概念强调了应从生物、心理和社会三个方面或者说三维健康模式来评价人的生命状态。其中，身体健康是指人体结构完整，体格健壮，各组织、器官功能正常，没有自我觉察到的明显不适感；心理健康是指智力正常，内心世界丰富、充实、和谐、安宁，情绪稳定，自我意识良好，能够恰当地评价自己；社会适应良好是指能与自然环境、社会环境保持良好接触，并对周围环境有较强的适应能力，人际交往正常，能有效

应对日常生活和工作的压力。三维健康观的提出将人们对健康的认识水平向前推进了一大步，更加完善了健康的内涵。1989年，WHO又提出了健康的新概念，认为“除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外，还要加上道德健康，只有这四个层次的健康才算是完全的健康”，这是最新的最具权威性的关于健康的表述。他们认为：身体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好四者之间是一个有机的整体，共同作用于人体的健康。当发生躯体疾病时，心理情绪必定会受到不同程度的影响，同时也限制了人们参与社会生活和工作的能力。反过来，社会适应能力差，也必定使人产生心理压力，长期的不良情绪也可能会诱导躯体疾病的发生，道德不健康则丧失了做人的基本准则，在社会适应方面也极易出现问题，所以这四个维度是相互依存、相互影响、共同作用的关系。从以上人们对健康含义的不断理解和感悟我们可以看出，健康是一个多元化的系统集合而非一方面的独立构成。除此之外，我们还必须清醒地认识到，健康不是一个绝对的概念，而是一个相对的、动态的、连续的过程，处于不断变化的状态，只有多方面的协同发展，积极增加健康储备，才能使有机体保持正常的运转状态，若其中某一个环节出了问题，都可能对健康造成危害。

## 一、躯体健康

### 1. 躯体健康的概念

躯体健康是指人体的结构完整和生理功能正常。人体的生理功能指以结构为基础，以维持人体生命活动为目的，各系统协调一致的复杂而高级的运动形式。生理健康是其他健康层次的基础，没有了它一切将无从谈起。

### 2. 影响躯体健康的因素

影响躯体健康的因素有很多，比如环境污染、食品安全、不良生活习惯等。对于个人而言，我们应尽量不去人口稠密的公共场合，以减少传染病感染的可能；尽量少吃油炸食品、烟熏食品和一些小作坊生产的三无食品，减少因不健康食品摄入对机体造成的损害。同时我们还应改掉不良的生活习惯，如抽烟、酗酒、吸毒、久坐、熬夜等，以维系机体的健康运转。

## 二、心理健康

### 1. 心理健康的概念

心理健康是一个非物质的存在，它看不见、摸不着，是一种无形的却又十分重要的东西。它所包含的内容极其广泛，因而对它的概念界定从人们最开始认识它一直到现在也还未形成统一的标准定义。心理研究机构和广大学者从各自的视角和理论出发，阐述了心理健康的概念，多达数百种之多。在1946年

举行的第三届国际心理卫生大会上，心理健康(mentalhealth)被定义为：“在身体、智能以及情感上与他人的心理不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态”。后来，国内外学者对心理健康又提出过许多论述。《简明不列颠百科全书》的定义是：“心理健康是指个体在本身及环境许可的范围内所达到的最佳功能状态，但不是指十全十美的绝对状态”。英哥力士(H. BEnglihs)认为，“心理健康是指一种持续的心理状态。主体在那种状态下能作出良好适应，具有生命的活力，能充分发挥其身心潜能。这是一种积极的丰富的状态，不仅仅是免于心理疾病而已”。早期精神病学家麦令格尔(KMneninger)认为，“心理健康是指人们对环境及相互间最高效率及快乐的适应状态。不只是有效率，也不只是有满足感，或是能愉快地接受生活的规范，而是要三者同时具备。也就是说，心理健康的人能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的心情”。波蒙(w. wBoemn)认为，“心理健康就是合乎于某一水准的社会行为，一方面能为社会所接受，另一方面能为本身带来快乐”。瑞士心理学家荣格(C. G. Jung)认为，“心理健康是有意识地指挥和引导潜意识力量，以达到人格的一体化和协调、对人性的认可和容忍，以及对未知和神秘事物的认可”。我国《心理学大辞典》对心理健康的定义是：“心理健康也称心理卫生，是指个体的各种心理状态(如一般适应能力、人格的健全状况等)保持正常或良好水平，且自我内部(如自我意识、自我控制、自我体验等)以及自我环境之间保持和谐一致的良好状态”。而以罗杰斯为代表的自我理论学者则认为，“心理健康指在各种自我之间，即在主观自我、客观自我、社会自我、理想自我之间的和谐关系”。日本学者松田岩男教授认为，“心理健康是指这样一种心理状态，即人对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上认可的形式进行适应。遇到任何障碍和困难时，心理不会失调，都能以社会认可的形式进行克服。凡具有这种耐心的状态就可以说是心理健康状态”。他认为人的心理健康包括以下七个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

从以上诸多定义我们可以看出，虽然对于心理健康在文字表达上有所不同，但人们对其核心要义的理解还是趋于一致的。从广义上来说，心理健康既是一种高效而满意、持续的心理状态，是以促进人们的心理调节、发展更大的心理效能为目标，使人们在各种环境中保持和提高心理健康水平，从而更好地适应社会生活。从狭义上来讲，心理健康是人的心理活动内容完整和协调一

致，即认知、情感、意志、行为、人格的完整和协调一致，能适应社会，和社会保持同步。

## 2. 影响心理健康的因素

人由自然人向社会人转变的过程中，必须要不断地调节自身心理状态来适应环境的变化，否则很可能会产生不同程度的心理障碍。改革开放之后的中国，人们在最短的时间内以压缩的方式体验着现代社会的急剧变迁。当前我国正在经历着一场深刻的社会转型，意味着这个社会的经济、政治、文化体制和利益结构正在发生前所未有的重大调整和变革，不可避免地会出现各种社会矛盾与冲突，人们的困惑和焦虑日渐增长，形成巨大的心理压力，并危害着人们的身心健康。积极乐观的心态是保持心理健康的重要前提，当遇到应激事件的刺激时，怎样处理和解决好问题取决于个体对事物的认知、评价以及对它的应答能力。一般来说，影响心理健康的因素可分为主观性因素和客观性因素。客观性因素即人类的生理遗传和人类的生活环境，主观性因素即人类参与社会活动的社会因素总和。

### 2.1 生物遗传因素

遗传是一种亲代与子代之间的相似现象，父母可以通过细胞内的染色体把祖先的许多生物特征传递给子女，如人体的构造、形态、感觉器官和神经系统的结构和机能特征等。这些遗传的生物特征统称为遗传素质。在遗传素质中，对人的心理发展具有重要意义的是人脑的结构和机能特征。遗传素质不仅是生理发展的物质基础，而且也是心理发展所必备的重要条件。

### 2.2 生活环境因素

人的生活环境能够使遗传所提供的心理发展的可能性变为现实。人出生后首先接触的是家庭环境，它对人的心理发展具有极其重要的影响，将奠定人一生健康心理的基础。家庭结构是否完整，家庭成员关系是否和谐，家庭教育方式是否得当，家庭的社会地位、经济条件以及家庭生活等多方面的因素，都会在不同程度上影响孩子的心理健康。例如在单亲家庭成长的孩子，由于他们所处的家庭结构不完整，得不到父亲或母亲的呵护，而看到别人一家和睦完美时，心理就会感到失落甚至会产生自卑心理。相反，如果家庭氛围和谐愉快，孩子的人格就会更加完整，心理会更加健康。所以，家庭对孩子的心理影响相当大的。作为家长来说，一定要时刻关注孩子的心理发展及行为方式，发现不良苗头时要及时与其沟通，为孩子的心理健康成长提供帮助。当他们慢慢长

大，接受学校教育时，学校的自然环境、学风、校风、教师、学生等都会对他们心理成长产生一定的作用。进入社会后，工作环境、人际关系等也会对他们的心理健康产生不同程度的影响。

### 2.3 社会环境因素

在现代社会，人们已经感受到了空前的竞争压力。随着社会的发展，优质资源的稀缺性将使竞争变得更加激烈，范围更加广泛，趋势更加明显，它将渗透到人们生活、学习、工作的各个方面。并且它已从人与人之间的竞争扩展到人与动物及自然界的全面竞争。竞争必然有压力存在，这种压力也可能转换为加速发展的强大动力，成为打开通往胜利之门的钥匙。但对于心理素质不良的人来说，这种压力也可能成为一根无形的锁链或精神负担，制约其前进的步伐，甚至被压得喘不过气来，进而产生焦虑、抑郁、神经衰弱等心理障碍。有的可能因害怕竞争而退缩、逃避，有的可能因竞争失利而自责、懊悔、埋怨、迁怒，出现不良情绪和过激行为。同时，人们为了各自的生存和社会的发展，人与人之间需要进行相互分工协作，使得人际关系趋向复杂化。在具体的竞争和协作过程中，利害的趋避、行为的取舍矛盾冲突常常与我们为伴。失败的痛苦与胜利的喜悦常常如影随形，难以长久分离。要求人们在享受竞争成功喜悦的同时，还必须能够承受失败的打击、牺牲的痛苦。如果缺乏应有的人际交往能力及人际关系的协调能力，内心就会产生冲突、失去和谐，引发心里痛苦，影响心理健康。已有研究表明，不良情绪和恶劣的心境最易伤身，而愉快、积极的情绪对身体有益。我国的中医学早在两千多年前对此方面就有极其丰富的文献记载。《黄帝内经》一书中指出，情志的改变可以使人发病。“情志”即“七情”、“五志”。情志不是孤立存在的，而是有其物质基础的，古人认为人有五脏化五气，以喜、怒、悲、忧、恐，称为五志。七情是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。情志的变化和脏腑密切相关，一定的脏腑由一定的情志所主，心主喜、肝主怒、脾主思、肺主忧、肾主恐。正所谓：“暴怒伤肝火上头，肺病最怕添忧愁，思虑过度伤脾胃，惊恐伤肾尿自流，过喜气缓心无主，真心剧痛命自休”。如长期处于精神紧张和心情压抑等，容易使人免疫功能下降，抗病能力降低，可以使人体各系统机能失调，可以导致失眠、心动过速、血压升高、食欲减退、月经失调等症状的出现。严重的可以诱发疾病，特别是心脑血管疾病、消化和神经系统疾病和癌症。所以具有积极的、乐观的、向上的情绪，能经得起胜利和失败的考验。做到淡然处之，是保证机体健康的重要

因素。

### 三、社会适应

#### 1. 社会适应的概念

适应(Adaptation)源自拉丁文中的“Adaptare”一词,最早出现于生物学领域,被认为是生物所特有的普遍存在现象。达尔文在其进化论理论中指出:生物与环境之间的关系,是一种“物竞天择,适者生存”的关系。生物体的进化本质过程就是优胜劣汰,是不断适应环境的过程,也就是说生物进化的一个基本原则是适应,意指生物有机体调整自身生存形态以顺应已改变了的生存环境的活动形式。达尔文对“适应”的界定,给“适应”这一概念的基本含义定下了基调。但对于社会学领域来说,“适应”的内涵不仅仅是纯粹的生物适应而包含了更为广阔的意义。不同领域的学者从各自的研究视角出发,对社会适应的理解有所差异,定义有几十种之多,它们既有区别也有联系。著名瑞士儿童心理学家皮亚杰(J. P. Piaget)从认知和智能的层次对适应作了系统的研究,他认为:“个体每一个心理的反映,不管指向于外部的动作,还是内化了的思维动作,都是一种适应。适应本质在于取得机体与环境的平衡,而达到这种平衡的形式包括同化和顺应。如果机体和环境失去了平衡,就需要改变行为以重建平衡。这种不断的平衡、不平衡、再平衡……的过程,就是适应的过程,也就是心理发展的本质和原因”。后有学者对皮亚杰的适应过程理论作了进一步补充和拓展,指出适应是当外部环境发生变化时,主体通过自我调节系统做出的能动反应,使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求,使主体与环境达到新的平衡过程。这里的环境包括了自然环境和个体所处的社会环境。中国心理学研究的先驱朱智贤教授与我国台湾心理学家张春兴教授在研究社会适应时则更多地关注个体的行为,朱智贤教授在其《心理学大辞典》中将个体的社会适应界定为:“个体接受现存的社会生活方式、道德规范和行为准则的过程”。张春兴教授则认为,“个体的社会适应(social Adjustment)指个体不断地学习或修正各种社会行为和生活方式,以求符合社会标准与规范,而与社会环境维持一种和谐的关系”。从以上论述我们可以看出,社会学家眼中的“适应”则更多地强调适应主体与社会环境在适应过程中的互动,是一个博弈的过程。英国著名的社会学家安东尼·吉登斯,也详细阐释了社会适应的概念。他将适应分解为:人在社会中定位及社会这棵大树在个人心目中生根两个方面,并分析了适应形成的机制。他认为,“人的生

活需要一定的本体安全感和信任感，而这种本体安全感和信任感得以实现的基本机制是人们生活中习以为常的惯例。惯例形成于人们的实践中，并能通过对实践的重复在人们的意识中促发一种指导人们行为举止的实践意识。这种意识不需要言说，不需要意识形态话语的宣扬，就能够对行动起制约作用。由于个人受着实践意识的潜移默化，所以他们大凡能够反思性地监管自己的行为，久而久之使自己与他人达成一种默认的共识，从而得以适应社会”。《社会学词典》中将社会适应解释为：个人和群体调整自己的行为使其适应所处社会环境的过程，并将适应行为理解为：个人适应社会环境而产生的行为。个人通过社会化，明确自己的社会权利与义务，形成了与社会要求相适应的知识、技能、价值观和性格，就会在社会交往与社会行动中采取符合社会要求的行动。反之，如果不能很好地适应社会环境，就会陷入困惑之中，人的一生就是不断地适应环境的过程。

虽然不同领域的学者由于视角的不同，对社会适应理解侧重方向有所区别，但他们普遍认为：社会适应是指人为了在社会更好生存而进行的心理上、生理上以及行为上的各种适应性的改变，与社会达到和谐状态的一种执行适应能力。它是反馈一个人综合素质能力高低的间接表现，是个体融入社会，接纳社会能力的表现。社会适应过程既是个体满足自身需要，发挥自身潜能，树立自我形象的个性化过程，也是个体通过掌握各种社会规范，形成适应社会的行为模式的社会化过程，更是个体在必要的时候协调自我的需要与外在环境要求二者之间关系的过程。在适应的过程中，个体受教育程度、认知水平、人格个性的影响表现出能力上的差异。社会适应能力根据其构成要素从不同的角度进行审视会得到不同的结果，从个体适应环境空间角度可以分为：环境适应取向、人际适应取向和个体发展取向。环境适应取向是指个体在处理事务和应对环境变化中的表现，主要特征集中体现在处理事情的过程行为上；人际适应取向是指在社会适应过程中对群体之间各种关系把握和处理的特征表现，主要特征集中在人际关系上；个体发展取向主要是指在社会适应过程中个体本身的调整和适应性改变的特征表现，主要特征表现在个体的适应性变化和提高发展方面，这三种取向之间并不存在绝对的界限，它们是相互联系的，亦是相互影响和促进的。从社会适应能力发展过程的时间维度上可以分为：认知取向、适应取向和行为取向。认知取向是在社会适应能力形成的初始阶段个体对环境应激情地认识和评估过程，主要体现个体受环境的影响后，内化为个体认知的意识