

健美操魅力的价值学解读 11



中央编译出版社

健美操魅力的价值学解读

前言

现代社会在技术高度发展和物质文明大跨度进步的同时，也出现了人类文明天平的严重失衡，人们迫切的需要一种精神和情感的满足，而健美操运动作为一项蕴含众多美之要素的体育项目，正好符合了人们目前的情感需求和精神需求。二十世纪八十年代初，健美操运动传入我国，以其自身的广泛适应性，快速发展壮大。健美操运动在众多的体育运动项目中是一个新兴项目，以轻快的旋律，刚劲有力的动作，优美的音乐和良好的健身效果风靡全球，在全世界都非常受年轻人的欢迎，很多年轻的女性更是乐此不疲。健美操运动的发展是非常迅猛，其推广的速度和热度不退的持久性，可以说到目前为止没有任何一个体育运动项目可以与它比拟。

健美操运动作为一项蕴含众多美之要素的体育项目，因符合了人们目前的情感需求和精神需求而深具魅力。其价值主要体现在健美操有助于增强身体素质，能够健美形体，使神经系统的各项功能得到改善和提高，增强呼吸系统的功能。进行健美操练习还可以减轻心理压力、建立良好的人际关系、完善个性。健美操的艺术美主要通过音乐、色彩、线条动作、造型、环境等在强烈的韵律节奏中体现，具有高度的艺术价值。健美操经济价值体现在他能够使人们的身心得到全而锻炼，能够提高劳动者的素质，还体现在健美操已成为健身市场的一个重要组成部分，能直接带来可观的经济效益。健美操具有社会调控价值，能够促进人际交往，对人的社会化有积极的作用，是建设精神文明的一种社会活动。我们应该充分利用健美操这一具有高度时代特征的健身项目，为我国全民健身事业的发展发挥最有效的力量。加强健美操的科学研究，是不断提高健美操锻炼效果的有效途径。

纵观健美操的种种价值取向，它都满足了人类的情感需要，给人们的情感世界带来了新异的感知体验，一定意义上说，健美操的价值取向是对现代生活方式的反映，是现代社会工业化、商品化生产在体育活动中影响的结果。

本书在撰写过程中，参考和借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果，在此表示最诚挚的谢意！由于作者能力水平有限，书中不乏疏漏不妥之处，望广大读者给予批评和指正。

作者

2014年12月

健美操魅力的价值学解读

目录

- 第一章 健美操魅力的健身价值解读**
 - 第一节 健美操对心血管系统的作用
 - 第二节 健美操对呼吸系统的作用
 - 第三节 健美操对运动系统的作用
 - 第四节 健美操对神经系统的作用
 - 第五节 健美操对体形体态和矫正畸形的作用
- 第二章 健美操魅力的健心价值解读**
 - 第一节 心理健康的标准与保持
 - 第二节 健美操运动对心理健康的影响
- 第三章 健美操魅力的教育价值解读**
 - 第一节 健美操教学的意义
 - 第二节 健美操教学的作用
 - 第三节 健美教学的价值
- 第四章 健美操魅力的娱乐价值解读**
 - 第一节 健美操娱乐价值的体现
 - 第二节 健美操类游戏的开发与应用
- 第五章 健美操魅力的美育价值解读**
 - 第一节 健美操审美教育价值
 - 第二节 健美操审美体验与美育功能的相互关系
- 第六章 健美操的魅力哲学价值解读**
 - 第一节 健美操价值的含义
 - 第二节 健美操价值的根据
 - 第三节 健美操价值的创造与实现
- 第七章 健美操的魅力经济价值解读**
 - 第一节 知识经济时代对健美操发展的新诉求
 - 第二节 健美操产业化发展的必然趋势
- 第八章 健美操的魅力社会价值解读**
 - 第一节 健美操运动促进社会稳定和发展
 - 第二节 健美操运动丰富大众文化生活
 - 第三节 健美操运动利于全民健身开展

第一章 健美操魅力的健身价值解读

第一节 健美操对心血管系统的作用

一、心血管系统的特征

心血管系统是人体发育最晚完成的系统。如果心脏发育健全，心脏容积达到240~250毫升，心脏重量约为350克左右，心跳频率为每分钟65~75次，血液量占体重的7%~8%，心脏系统将能承受各项激烈的运动，这说明这个人的心脏发育已经达到了成年人的水平。

由于性成熟时性腺、甲状腺等分泌旺盛，引起血压升高，这称为青年性高血压，在身体发育良好的青年中比较多见，其特点是收缩压增高(但一般不超过150毫米水银柱，而且有起伏)，舒张压正常。随着年龄的增长，内分泌腺机能稳定，血压可逐渐恢复正常。对这些青年性高血压的群体来说，如果经常参加运动，而且运动后没有不适应感，就可照常运动，但运动量不宜过大，不宜做举重练习，要定期复查，接受医疗监督。

二、心血管系统对健康的影响

心血管系统包括血管、血液和心脏，心脏是以动力泵的方式作为血液流动的原动力，血管分为动脉、静脉以及毛细血管，它是运送血液流动的管道，其相互连接分布于全身，其中最大的动脉和静脉直接和心脏相连，从而构成一个密闭的管道系统。血液在这个管道内昼夜不息，它把从肺获得的氧气、消化器官获得的营养物质输送到人体各个部分，为细胞活动提供能量；同时又把细胞组织在活动中产生的二氧化碳和水等代谢物质送到肾、肺、皮肤等处排出体外。人体就是这样凭借血液循环和外界进行物质交换，循环一旦停止，生命活动就随之结束。可见，心血管系统对人体生存的重要意义。

三、健美操运动对心血管系统的作用

(一) 有利于血液循环质量的提高

研究表明，一般人的血液总量只占体重的8%，而经常参加健美操运动的人血液总量约占体重的10%，且血液的重新分配机能快，这就保证了人体在承受较大的生理负荷时，在神经系统的调节下，反射性引起肝和脾内的储存血释放出来。同时，内脏血管的收缩，肌肉内血管的舒张，动员了大量血液参加循环，保证了肌肉活动时的血液供给。健美操运动锻炼还能使血液中的白血球、红血球以及血红蛋白数量增加，其中血红蛋白数每百毫升血液中可达17~18克或者更多，这样就大大提高了血液运输氧气和二氧化碳的能力。血液中缓冲物质和碱储备含量增加，可更多地中和运动中产生的乳酸，有利于在氧气不足的情况下进行较长时间的工作，从而提高工作的耐久力和缺氧的耐受力。

(二) 有利于心肺功能的改善

研究表明，经常参加健美操运动锻炼的人能使心肌肌红蛋白的含量增加，组织代谢加强，供血量增加，使心肌纤维变粗，心脏的重量和大小增加。心脏搏动有力，外形丰满。由于心壁增厚，心腔增大，心脏收缩力提高，心容量增大。一般人的心容量为765~785毫升，而参加健美操运动锻炼的人，其心容量可达到1 015~1 027毫升、心脏重量可达400~500克，每分输出量和每搏输出量也都增加。资料表明，普通人的每搏输出量为70~79毫升，而参加健美操运动锻炼的人可达到100~120毫升。同时，心搏表现呈徐缓状，一般人安静时的心率为70~80次/分钟，而参加健美操运动锻炼的人安静时的心率为50~60次/分钟，每分钟少20~30次，这使心脏收缩后有一个较长的休息时间。经常参加健美操运动锻炼能使人体能够承受更大的负担量，进而提高了人体的活动能力。

（三）有利于血管结构与功能的变化

研究表明，经常参加健美操运动锻炼的人，可以使血管壁外周的阻力减少，弹性增加。安静时收缩压可降低到85~105毫米汞柱，舒张后可降低到40~60毫米汞柱。从事健美操运动锻炼的人肌肉收缩有力，活动状态良好，收缩与放松呈有节奏、有规律的转换，使静脉血液回流速度加快，回流量也增多，供营养能力增强，利于预防冠状动脉硬化。经常参加健美操运动锻炼的人，安静时血液沿体内循环一周需18~20秒的时间，锻炼时缩短到9~10秒。血管的收缩和舒张也相应地加快，血管壁的弹性也随之得到增强，使冠状动脉口径增粗，毛细血管的数量增加，可预防心血管疾病，防止血管硬化。经常参加健美操健身锻炼的人，还会使体内产生一种名为HDL2的高密度脂蛋白粒子。这种粒子具有清理和打扫沉积在血管上的脂肪和胆固醇的作用，可以减少血管堵塞的危险，保障正常的血液循环。

第二节 健美操对呼吸系统的作用

一、呼吸系统的特征

以青年中期的大学生群体举例说明,这个时期的人们呼吸肌增强,呼吸深度加大,男性呼吸频率每分钟约为18次左右,女性比男性快1~2次。肺活量约达成年人水平,男性为3 500~4 000毫升,而女性为2 500~3 500毫升。

二、呼吸系统对健康的影响

呼吸系统是由呼吸道和肺组成的。呼吸道包括鼻、喉、气管、支气管;肺由血管、支气管和肺小叶构成。人体一切活动所需要的能量和维持体温的热量,都来自体内营养物质的氧化,氧化过程需要不断消耗氧,并且产生二氧化碳,人体内这种气体代谢过程的持续进行,有利于人体不断从外界环境中摄取氧,并不断向外界环境排出二氧化碳。呼吸就是机体和外界环境之间的吐故纳新,以及实现人体内部气体变换的过程。由此可见,呼吸系统是人体生命的重要标志,也是人体健康发展的重要基础。

三、健美操运动对呼吸系统的作用

(一) 有利于提高呼吸系统的机能水平

研究表明,经常进行健美操健身运动锻炼,呼吸频率相对减少,呼吸深度加大,由于呼吸肌的力量增强,肺泡弹性增大,肺活量和肺通气量的指标明显增大。例如,一般女子的肺活量为2 500毫升左右,男子的肺活量为3 500毫升左右。安静时人的一般呼吸频率为12~16次/分钟,肺通气量为6~8升,而经常参加健美操健身锻炼的人呼吸频率仅为8~12次/分钟,就可达到同样的肺通气量。在定量工作时,呼吸机能还表现为节省化现象,能够较强地保持工作能力不下降,并且有很大的机能储备力,使人体具有适应更大强度工作中对呼吸系统的要求。对一组年龄在44~59岁之间的且经常参加健美操运动健身锻炼的人中进行了统计,这些人的最大呼吸量只比44岁前减少了7毫升,而在同龄对照组中,最大呼吸量比44岁前减少了14毫升,可见普通人呼吸系统的老化速度,比经常参加健美操运动健身锻炼的人快1倍。呼吸系统机能水平的提高和改善,无论对保持健康还是对预防疾病都具有积极的意义。

(二) 有利于促进呼吸器官结构的改变

健美操运动可以说是比较剧烈的肌肉活动,它需要消耗大量的氧气,同时组织内也产生大量的二氧化碳,促使呼吸系统必须加倍工作从而适应机体活动的需要。因而人体呼吸频率加快,呼吸次数增加,深度加深,胸廓活动度加大。尤其是在大负荷练习时,呼吸次数可增加到40~50次/分钟,每次吸入空气量达到2 500毫升,是安静时的5倍。同时,由于锻炼时需氧量的增加,肺泡亦必须最大限度的参与气体的交换,这对肺泡的生长发育及弹性的改善均十分有益。经常参加健美操运动健身锻炼的人,其胸围一般要比同年龄人大3~5厘米,呼吸差也增加到9~16厘米。

第三节 健美操对运动系统的作用

一、运动系统的特征

肌肉增长的主要表现是肌纤维变粗和横断面积增大；肌肉中水分逐渐减少，脂肪、蛋白质、糖和无机物含量逐渐增多；肌肉重量增加，收缩力明显增强。以出于青年中期的大学生群体为例，他们的肌肉重量约占体重的44.2%、握力为44.1千克、背力为125千克。

二、运动系统对健康的影响

运动系统功能的高低，决定着人体活动质量的好与坏。人体的运动是靠运动系统来实现的，运动系统由骨骼、肌肉、关节和韧带组成。骨骼是人体的支架，关节是连接骨与骨之间的枢纽，肌肉附着在骨骼上。韧带在关节的周围，起着连接两骨和加固关节的作用。机体之所以能够进行各种各样精细的运动，其动力来源于那些大大小小的肌肉。在神经系统的支配下，通过骨骼肌的收缩和放松，使关节完成屈伸、展收以及旋转等各种动作。

三、健美操对运动系统的作用

（一）有利于提高关节的柔韧性和灵活性

经常参加健美操健身锻炼的人，关节周围的肌肉和韧带得到了增强，从而增强了关节囊的力量，加强了关节的稳固性。同时，使关节周围的肌肉、韧带的伸展性得到改善，扩大了关节运动中的幅度，提高了关节的灵活性。

（二）有利于促进结构机能的良好变化

健美操运动中的每一个动作，都是采用不同的负荷直接对肌肉进行刺激的，它使运动器官特别是肌肉的毛细血管组织和肌肉内的化学成分与形态结构等发生一系列的良性变化。例如，人体安静时肌肉每平方毫米内，开放的毛细血管数量只有80条左右，而在健美操健身锻炼中，毛细血管的口径增大，开放数量每平方毫米可达2 000~3 000条，增加了30多倍，为肌肉组织提供更多的营养物质和氧气。在进行大强度的健美操运动健身锻炼后，肌体组织处于极度的“饥渴”状态，因而会极力摄取更多的营养补充。正是由于这种“超量恢复”，使得肌肉中的毛细血管：网增多，肌肉纤维增粗，结缔组织也逐渐增多，肌肉的生理横断面和体积增加，皮下脂肪减少。肌肉的重量占全体重的比重由一般人的40%上升到45%~50%。研究证明，每增加0.5千克的肌肉需要消耗30~40千卡的热量。肌肉含量的增加，脂肪的下降，使人体基础代谢率提高，对人体的健康带来了良好的影响，同时还可以加强肌肉收缩时的力量，使肌肉的收缩速度加快，灵活性、耐久性提高，弹性、柔韧性增强。

（三）有利于强化骨结构，提高骨性能

研究表明，经常参加健美操健身锻炼的人，由于新陈代谢的加快，血液循环的改善及血液的充分供应，使骨结构和性能都发生了变化。表现在骨的长度增加，骨径变粗，骨密质增厚，骨小梁的排列根据拉力和压力的不同更加整齐和有规律，骨表面肌肉附着突起增大。这种结构上的变化都使骨更加坚固、粗壮。提高了骨的抗弯、抗断、抗压的性能。有资料证明，普通人的股骨在2940牛顿的压力下就会断裂，而经常参加健美操健身锻炼的人能承受3430牛顿的压力。健美操运动锻炼，还能刺激软骨的增生，促进骨的生长，对人体身高的增长有一定的促进作用。

第四节 健美操对神经系统的作用

一、神经系统的特征

神经系统是人体发育成熟的最早系统,在婴儿出生一年后,神经元的数目就不再增加(脑神经元共有100多亿个)。神经系统在形态上的发展,主要表现为神经元的联系在形态上的发展。脑的重量会随着年龄的增长而增长,出生时脑重约为380克,1岁时约为700克,9岁时约为11350克,12岁时约为1400克,20岁时约为1427克,少年时期脑量就已经接近成人水平。青年期正处在脑细胞建立联系的上升期,经过教育训练特别是专业学习,皮层细胞活动的数量迅速增加,神经元联系扩大,脑回深化,第二信号系统最高调节能力大大增强,第一信号和第二信号的相互关系更加协调与完善,为思维发展创造了良好的物质条件。所以这个时期人们的记忆力、分析力以及综合能力显著提高。

还有一些人们由于性腺活动力加强,内分泌腺活动发生了变化,使神经系统的稳定性受到了影响,掌握动作的协调能力暂时下降,女子表现得较明显。但在经过系统的运动训练后,这种情况就可以得到克服。

二、神经系统对健康的影响

人体各器官的活动都是在神经系统的调节下进行的。神经系统是由周围神经和中枢神经两部分组成的。周围神经是中枢神经以外的神经组织,包括12对脑神经和31对脊神经,具有传导感觉冲动和反射及参与神经系统相应的各种活动的功能。中枢神经包括颅腔中的脑和位于椎管中的脊髓,具有高度的综合机能,是维持生命、统帅和指挥全身动作的司令部。神经系统的重要作用是指挥、控制、调节人体各部分的机能,以适应外界环境的各种变化。

三、健美操运动对神经系统的作用

(一) 有利于提高神经系统的反应能力和灵活性

健美操运动是一项具有较大负荷量的练习活动,这就要求神经系统能够迅速动员和调节各器官与系统的机能,使之适应肌肉活动的需要。同时健美操健身锻炼采用的是开放式的练习环境,加上阵阵呐喊声的刺激都使机体的应激能力经受了锻炼,神经系统的兴奋、抑制的交替转换过程得以加强,强度和均衡性得到了提高,神经系统对全身各系统的迅速调节能力得到改善,反应速度及灵活性的提高,使人体活动中动作更协调、灵敏和准确。

(二) 有利于提高人体对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力

经常参加健美操健身锻炼的人血管收缩的反应性、基础代谢率等都会得到较大的改善,体温调节能力加强,对气候的变化反应迅速,如受到寒冷侵袭时,全身毛孔和表层血管收缩,体内新陈代谢等保护性和防御性反射增强,在炎热的季节中,全身的散热迅速加快,表层血管舒展,皮肤温度提高。当遇到危险及伤害时,可迅速采取防御以及保护动作等。因此,长期参加健美操运动锻炼的人,能健美体格,增强体质,对环境的适应能力以及对疾病的抵抗能力要比一般人强。

(三) 有利于提高大脑皮层神经细胞的耐受性

中枢神经是由神经细胞构成的,大脑皮层神经细胞处于中枢神经的最高部位。这些神经细胞的兴奋和抑制,构成大脑皮层的活动。兴奋和抑制在神经系统中总是同时存在、互相影响、紧密联系,并不断运动变化着的。经常参加健美操运动健身锻炼采用的各种方式的力量、耐力、速度、协调性等练习动作,都是在大脑中枢神经系统的支配调节下完成的。长期、科学、系统地进行健美操健身锻炼,可使中枢神经系统兴奋性增强,抑制作用加强,使兴奋和抑制更加集中,从而改善神经过程的灵活性和均衡性,提高大脑皮层兴奋与抑制的转换能力,以及大脑的调节功能、反应速度、活动强度和精确性等。经常参加健美操运动锻炼,可以促

进血液循环加快，使单位时间内流经大脑的血液量增多，使脑细胞得到更多的营养，提高大脑的功能，加快清除神经的疲劳，提高大脑抗疲劳的耐受力，使肌肉收缩节约化，进而提高了大脑长时间工作的能力。

第五节 健美操对体形体态和矫正畸形的作用

一、体形和体态对健康的影响

体形是指人体的骨骼、肌肉和脂肪等组织的组成比例和分布状况，体态是指身体各部位所表现出的外形姿态。如一个人的举手投足的姿态。体形和体态是人体的外部表现。人的体形有的属于先天遗传，有的是新陈代谢失调，有的是疾病、意外事故所致、也有的是受饮食和自然环境等的影响，总之影响因素是多方面的。体形与体态密切相关，体形的美丑，直接影响到体态的美和丑。

我国自古以来就很重视人体的体态，强调一个人必须站有站相，坐有坐相，做到“站如松、坐如钟、行如风、卧如弓”。如果一个人长时间不注重端正自己的体态，就可能影响骨骼的正常发育并产生变形，如脊柱的侧屈、含胸驼背等。良好的体形和体态可以大大改善人的精神面貌，使之有较强的自信心和积极的生活态度与行为能力，这会为创造自己的人生价值、社会价值提供更多更好的机会，在幸福健康的生活中获得更多的乐趣。

二、健美操运动塑造健美的体形和体态

人体的体形和体态美在很大程度上与肌肉的强健丰满有关。健美操运动中的各种动作，都是采用不同的负荷，有目的、有计划地直接对肌肉进行刺激的，它能给身体相应部位的生长发展和发育施以重大的影响，促使骨骼的生长和肌肉的发展。系统、科学的健美操运动锻炼，能发展先天的优点，克服和弥补先天的不足，能使受遗传因素影响较小的胸围、臀围、腰围、臂围和腿围等部位发生不同程度的改变，使体重得到控制，使体型达到匀称、丰满和健美，使体态变得大方、端庄、优美。女子可以变得线条优美、体态丰满、明朗多姿、秀丽动人，男子可以变得肌肉发达、体格魁梧、英姿勃勃、风度翩翩。因此，从事健美操运动健身锻炼时，可以根据身体某部位的发展需要及健美要求，选择合适的动作和方法，有目的地改善体形体态，塑造出健美的体形体态。

三、健美操运动锻炼对矫正畸形的作用

健美操运动锻炼的每一个动作都是针对身体的各部位而编排设计的，任何一个局部动作都会对全身产生影响，它能够给予身体特殊的康复和治疗。所以，不论是先天的还是后天造成的身体畸形或缺陷，如“鸡胸、驼背、局部肌肉萎缩”等，都可以选择适当的有针对性的动作来进行矫正锻炼。例如，有“鸡胸”的人，可以练仰卧推举、“飞鸟”和其他扩大胸腔、增强胸大肌的动作，经过一段时间的锻炼后，胸廓会变得挺拔，胸部肌肉会丰满结实起来；对于那些肩膀狭窄、肩胛下垂而显得不够健美的人，则可以练一些前平举、侧平举和颈后举的动作，使肩部的三角肌和斜方肌发达起来，以此来改变肩部的缺陷；而对于减肥的人，要有计划、系统性地控制体重和保持体形的健美操运动锻炼，使其体内多余的脂肪含量减少，从而有效地避免了由于肥胖而带来的诸如糖尿病、心血管疾病、胆结石等的危害，保证了身体的健康。由于健美操运动健身锻炼有这样的作用，因而有许多动作都被运用到医疗体育上，如有些人由于局部肢体的功能不好或手术后局部肌肉发生了萎缩等，都可以通过恰当的动作和制定系统的练习方法，以达到恢复肢体某些功能的目的。由此可以看出，健美操运动锻炼对矫正畸形有着重要的作用。

第二章 健美操魅力的健心价值解读

第一节 心理健康的标准与保持

一、心理的本质

心理活动人人具有，并为大家所熟悉，但是对它的实质却有很多种说法。

有的人把心理看成是虚无缥缈的、至高无上的灵魂活动；有的人则庸俗地认为人脑产生心理如同肝脏分泌胆汁一样；有的人认为心脏是心理活动的器官，理由是人在情绪平静时心脏跳动正常，情绪激动时心脏跳动加快。这些观点都是不正确的。

科学的心理活动观点是：心理是脑的机能，即任何心理活动都产生于脑，所有心理活动都是脑的高级机能的表现；心理是对客观现实的主观反映，即所有心理活动的内容都来源于外界，是客观事物在脑中的主观反映。

(一) 心理是脑的机能

生理心理学和神经生理学研究表明：动物在进化中产生了神经结构这一物质基础之后，就有了心理机能，随着进化，动物越是高等，脑的结构就越是复杂化，心理活动也就相应得越复杂。

人在出生时，虽然已经具备了人所特有的解剖生理机制，为以后的心理发展提供了可能性，但还没有成熟。随着脑的发育成熟，心理活动才丰富起来。如新生儿脑的重量为390克，8~9个月的婴儿为660克，2~3岁的幼儿为900~1 011克，6~7岁的儿童为1 280克，9岁的儿童为1 350克，12~13岁少年的脑平均重量已经和成人差不多，有1 400克。这个过程中，随着脑重量的增加，心理也由最初的听觉、视觉发展起来，逐渐产生了知觉和表象，后来又产生了言语和思维。与之对比的是无脑畸形儿生来不具有正常的脑髓，因而不能产生思维，只能有一些最低级的感觉，像饥渴的内脏这一类的感觉等。这证明了大脑的先天发育与健全是人的心理发生与正常发展的物质基础。

医学界已经能够用脑电图来记录脑中产生的生物电流，从而判断人的心理状态的变化。脑的生理研究表明，每一种心理活动都和脑的某一特定的部位有关。例如，人在思维的时候，大脑会发生脑电波的变化，人脑受到损伤，就不能进行正常的心理活动。临床观察发现，任何脑部位的损伤，在其生理机能变化的同时心理也会发生相应的变化。脑的某一部分受到损害，与之相应的某种心理活动就受到阻碍。例如，大脑的额叶损坏就会引起智力的降低和性格的破坏，使一个本来温和宁静、有理智的人变成粗野急躁、不能自制的人。

这些都能够表明一个事实：脑是心理活动的物质基础，即脑是心理的器官，心理是脑的产物，心理是脑的机能。

(二) 心理是对客观现实的主观能动反映

虽然从物种进化、个体发育、生理研究、临床观察都说明了心理活动是脑的高级机能的表现，任何的心理活动都产生于脑，但是脑不能独立的、凭空的产生心理，而是必须有客观的事物作用于脑，脑能动的对这一刺激产生反映，从而产生心理活动，主要表现在以下两个方面：

1. 心理活动是对现实的一种主观反映

客观事物是心理的源泉，脑的机能在于反映客观事物，使这一反映的客观事物在头脑中形成主观印象，从而产生心理。现实中有鸡狗，脑中才有鸡狗的印象；现实中有花，脑中才有花的印象；现实中没有独角兽，谁的脑中也不会有独角兽的形态，主要通过其他动物，再加之个人的联想产生。不仅仅是心理，实质上人的情感、兴趣、信念、能力、性格等，也都是客观世界的反映，只是反映形式不同而已。

人的心理意识具有主观能动性。人脑对客观世界的反映不像录音机和录像机那样直接地复写，而是有一个接受，再通过自身的知识水平、客观认识、思维能力、环境影响等进行联系分析，最后得出基本的属于个人的结论的过程。其特点表现在以下两个方面：

(1)人的心理活动对自己的行为、对实践活动有支配和调节作用。马克思说过：“蜜蜂建筑蜂房的本领，使人间的许多建筑师感到惭愧。但是，最蹩脚的建筑师从一开始就比最灵巧的蜜蜂高明的地方，是他在用蜂蜡建筑蜂房以前，已经在自己的头脑中把它建成了。”这说明人不像动物那样消极被动地去适应环境，仅仅满足生物本能的需要，而人能在知识、经验、需要、动机、愿望的推动下，按照计划和方案，有目的地改造自然，改造社会，创造物质财富和精神财富，满足自己的各种需要。

(2)人们已有的知识经验、个性特点和当前心理状态等在反映事物中起重要作用，它们影响着反映，使反映带有个人主观特点，形成人与人之间的个别差异。例如对同一事物，不同的人会有不同的评价，即使同一个人对同一事物也会在不同的时间、地点、条件下有不同的反映。

2. 人的心理通过人与客观现实相互作用产生和发展

人脑产生心理不是自然发生的，人脑不是生来就有心理活动，比如人最初的记事可能很晚，在能看到、听到、感觉到外界的事物之后，而不是人一开始看到某物就能记住并产生与之相关的联想。

如果一个人脱离了社会生活，失去了社会实践的机会是不可能心理活动的。人类生活实践证明：人只有在现实社会生活的种种实践活动中，通过外界的事物作用于感觉器官，传达到人的脑，引起脑的生理活动才能够产生和发展心理活动。感觉、思维、意志、兴趣等。一切心理都是客观世界对人的影响，通过脑的活动而产生一系列的反应。离开了客观现实对脑的作用，离开了由此而引起的脑的反应活动，就谈不上心理的产生。总之，心理意识是客观世界的反映，客观世界是心理意识的源泉。。

二、心理的生理基础

心理的产生是有它的生理基础的。科学表明，人的心理活动，主要是通过神经系统与内分泌系统来实现。

(一) 神经系统

人的一切心理活动都要通过神经系统的活动来实现。神经系统是心理活动的主要物质基础。

1. 神经系统的构成

人的神经系统由中枢神经系统、周围神经系统和神经元构成。

(1) 中枢神经系统

中枢神经系统又包括脑和脊髓。人脑主要包括脑干、小脑与前脑三部分：

①脑干的功能主要是维持个体生命，心跳、呼吸、消化、体温、睡眠等重要生理功能均与脑干的功能有关。

②小脑和大脑皮层运动共同控制肌肉的运动，借以调节姿势与身体的平衡。

③前脑属于脑的最高层部分，是人脑中最复杂、最重要的神经中枢。前脑又分为视丘、下视丘、边缘系统、大脑皮质四部分：

a. 视丘是感觉神经的重要传递站。此外，视丘还具有控制情绪的功能。

b. 下视丘的主要功能是管制内分泌系统、维持新陈代谢正常、调节体温，并与生理活动中饥饿、渴、性等生理性动机有密切的关系。

c. 边缘系统的主要功能为嗅觉、内脏、自主神经、内分泌、性、摄食、学习、记忆等。边缘系统有两个神经组织，即杏仁核与海马，前者与情绪的表现有关，后者与记忆有关。

d. 大脑皮质是大脑的表层，由灰质构成，其厚度约为1~4毫米，其下方大部分由蛋白质构成。大脑中间有一裂沟，由前至后将大脑分为左右两个半球，称为大脑半球。两个半球之间，由胼胝体连接在一起，使两半球的神经传导得以互通。

(2) 周围神经系统

周围神经系统由脑神经、植物神经和脊神经组成：

① 脑神经有12对

- a. 嗅神经传导嗅觉冲动。
- b. 视神经传导视觉冲动。
- c. 动眼神经为运动神经。
- d. 滑车神经为躯体运动神经。
- e. 三叉神经为脑神经之最大者，是头面部主要的感觉神经，也是咀嚼肌的运动神经。
- f. 展神经是躯体运动神经。
- g. 面神经是混合神经。
- h. 位听神经由传导位置平衡感觉冲动的前庭神经和传导听觉冲动的蜗神经组成。
- i. 舌咽神经是混合神经。
- j. 迷走神经是混合神经。
- k. 副神经是特殊内脏运动神经。
- l. 舌下神经是躯体运动神经。

② 植物性神经是整个神经系统的—个重要组成部分

植物性神经又叫非随意神经，是支配内脏器官的平滑肌、心肌和腺体的神经。主要分布于内脏、血管、心脏、腺体以及其他平滑肌。根据其形态、功能的不同，又分为交感神经和副交感神经两部分。内脏、心血管和腺体等都受交感和副交感这两种功能相反的神经双重支配。虽然这两种神经的功能相反，但在中枢神经系统的统一作用下这两种神经既对立又统一，保持着机能的相对平衡，使人体能够适应内外环境的变化。

③ 脊神经共31对。颈神经8对，胸神经12对，腰神经5对，骶神经5对，尾神经1对。

(3) 神经元。神经元是神经系统的基本单位，即神经细胞。人脑被认为是由1011个神经元构成，神经元的机能就是产生兴奋和传导兴奋。

2. 神经系统的作用

在情绪活动的同时，将会伴随一系列复杂的体内生理的变化，特别是植物神经功能的改变。如果是好的积极的情绪状态，对个体身心健康可有促进作用，能为人的神经机能增添新的力量，充分发挥机体的潜能。

不良的情绪活动会对机体产生负性刺激。如果这种情绪反应是短暂的，植物神经系统会很快恢复正常，体内的生理变化随之复原，身体不会受到影响。如果这种情绪反应受到压抑，得不到必要疏泄，或持续时间过长，就会使人的整个心理状态失去平衡，植物神经系统功能紊乱，受到影响的体内生理变化不能恢复正常，结果使细胞生长失控、突变，导致癌症的发生。当一个人焦虑、压抑、愤怒时，心率加快、面部潮红或苍白、呼吸加快、血压增高；严重忧郁时，出现心悸、胃肠蠕动变慢、腺体分泌减少，以致便秘和消化不良、四肢末端血管收缩。

植物神经功能紊乱过于强烈持久，便可能造成多种躯体器质性的损伤和脏器功能紊乱。

有人在神经机能紊乱的动物身上发现实验性肿瘤不但早发和多发，而且生长得快。人的忧郁反应导致的植物神经系统功能紊乱，与切断狗或大鼠的迷走神经有相似之处，会抑制胃液分泌与延长了胃排空时间，促进N-甲基硝胍或甲基胆蒽等诱发胃腺癌。

神经系统在环境改变，接受新的信息(刺激)后，神经系统中的交感神经为适应环境而过度兴奋，造成植物神经系统功能失调，对微循环、内脏机能的调节失控，导致微循环障碍和内脏功能紊乱，可表现为面色晦暗、消化不良、食欲不振、手足冰冷、疲劳思睡、失眠等现象。

(二) 内分泌系统

1. 内分泌系统的构成

内分泌腺是人体内一些无输出导管的腺体。人体主要的分泌腺有甲状腺、甲状旁腺、垂体、肾上腺、胰岛、松果体、胸腺和性腺等。它的分泌物称激素，对整个机体的生长、发育、代谢和生殖起着调节作用。

(1) 甲状腺是身体中最大的一个内分泌腺体，是人类正常生存不可缺少的重要器官。甲状腺激素的作用：

①加速糖和脂肪代谢，特别是促进许多组织的糖、脂肪及蛋白质的分解氧化过程，从而增加：机体的耗氧量和产热量。

②提高大多数组织的耗氧率，增加产热效应。

③促进生长发育。

④提高神经系统的兴奋性。

(2) 甲状旁腺分泌的甲状旁腺素起调节机体钙、磷代谢的作用，使血液中钙与磷保持适宜的比例。

(3) 脑垂体分泌多种激素：生长激素、催乳素、促性腺激素、促肾上腺皮质激素、促甲状腺激素。除这些激素外，垂体还分泌有促甲状旁腺激素，促黑激素等。

(4) 肾上腺分为两部分：中心部为髓质，占小部分；外周部分为皮质，占大部分。

①肾上腺髓质分泌肾上腺素和去甲。肾上腺素两种激素，前者能增加心率、增加肌肉血流和释放肝糖原，后者有收缩皮肤血管以增加肌肉血流、升高血压的作用。

②皮质是腺垂体的一个靶腺，而髓质则受交感神经节前纤维直接支配。肾上腺皮质分为泌盐皮质激素、糖皮质激素等。

(5) 胰岛是散布在胰腺腺泡之间的细胞团。其主要功能是调节糖、脂肪及蛋白质的代谢，促进肝细胞合成脂肪酸，促进蛋白质的代谢。对机体生长十分重要。

(6) 胸腺是一个淋巴器官，兼有内分泌功能。胸腺在胚胎期是造血器官，在成年期可造淋巴细胞、浆细胞和髓细胞。

胸腺的网状上皮细胞可分泌胸腺素，它可促进具有免疫功能的T细胞的产生和成熟，并能抑制运动神经末梢的乙酰胆碱的合成与释放。

(7) 性腺主要指女性的卵巢、男性的睾丸。

①卵巢可分为泌卵泡素、孕酮、松弛素和雌激素。其功能分别是：

a. 促进宫颈和耻骨联合韧带松弛，有利于分娩。

b. 促进子宫上皮和子宫腺的增生，保持体内水、钠、钙的含量，并能降血糖，升高体温。

c. 刺激子宫内膜增生，促使子宫壁增厚、乳腺变大和出现第二性征等。

②睾丸可分泌男性激素睾丸酮(睾酮)。其主要功能是：

- a. 促进性腺及其附属结构的发育及副性征的出现。
- b. 促进蛋白质合成的作用。

2. 内分泌系统的作用

社会心理紧张刺激的情绪应激，对于内分泌系统的机能有明显的影响。内分泌系统在维持人体内环境的稳定以及机体的外环境的平衡方面起重要作用。

人受到紧张刺激后，信息马上就会传给大脑皮层，大脑立刻通过神经递质发生作用。比如中枢儿茶酚胺浓度升高，皮质下中枢的神经介质浓度就会发生改变；相反的，内分泌功能改变所引起的体内激素水平的波动，又可能对心理状态发生深刻的影响。这种双重因素的持久作用，严重破坏了内环境的平衡，更难抵御外环境的各种不良刺激。

如果各种刺激反复持续作用于机体，会使机体始终处于一种紧张状态，而缺乏必要的松弛，各种递质、代谢产物在体内积聚、得不到排泄。这些代谢产物作为新的内在刺激物，形成情绪失调的恶性循环，无疑对正常组织细胞的畸形生长，对癌症的发生、发展起着重要作用。

三、影响心理健康的因素

(一)影响人心理健康的外在因素

1. 人际关系紧张

有的人缺乏较好地处理人际关系的能力，因而人际关系显得颇为紧张。于是，他们就常常表现出愤怒、不安、忧虑、失望等不良情绪。

2. 单调、重复的工作、学习活动

长期从事某项单调、重复的工作，学习某些单调乏味的材料，容易产生乏味心理，从而失去对本职工作、学习内容的兴趣，甚至还会出现厌恶感。

3. 工作、学习的环境和条件的变化

人们在自己已经熟悉的环境、条件下工作、学习，往往会表现得应付自如。但是，一旦变换工作、学习的环境和条件，少数人就会出现某种不适应感。这种不适应感的心理反应主要是指他们新的环境和条件下与新的同事相处困难，以及不能很快地调整自己安下心来专心致志于工作、学习。

4. 长期应激的影响

由于工作特点所致。例如，公安民警长期处于应激状态，容易引起生理机能和心理功能平衡的失调。

5. 突发生活事件的影响

丧偶、离异、失去亲人等突发性的生活事件都会给人们造成心理上的创伤。

6. 不良生活习惯

如过量的烟、酒等刺激也不利于人的身心健康。

(二)影响人们心理健康的内在因素

1. 情绪因素的影响

不良情绪往往会过分地刺激机体而引起机体功能的紊乱，导致身心疾病；良好的情绪可以减轻或消除精神紧张，保持和调节机体内各系统、各器官功能的协调和平衡，维持身心健康。

2. 生理因素的影响

生理因素指神经系统功能的影响作用。由于遗传基因的不同或营养、创伤等原因，使人表现出不同的神经类型或神经系统的强度。不同神经类型的人，对外界刺激所表现出来的反

应能力是不同的。神经类型弱的人，具有严重的内倾性、不灵活、刻板性强。神经系统功能脆弱的人感知到微弱的刺激，因而这些人更容易产生紧张反应。

3. 人格因素的影响

人格特征主要是在后天环境中形成的，它也决定了一个人对环境刺激的反应方式。不具有良好人格特征的人，容易对周围的一切抱着怀疑、恐惧和敌对的态度，这种反应方式除引起他们内心的高度紧张，加重他们的心理负担，从而影响心理健康，而具有良好人格特征的人，能够以积极、乐观的态度对待周围的环境。

4. 认知因素的影响

认知因素对人们的心理健康有着重要的影响。当人们认识到某种不良的心理品质或行为会隧响到自己的心理健康时，他们就会加强心理防御，以阻止不良因素进一步入侵或蔓延。当然，有时也会出现认知与反应脱节的现象，这就需要凭借意志来加以调整。

5. 身体健康状况的影响

人们对周围环境刺激所做出的反应往往会由于自身身体健康状况的不同而不同。一般来融，具有良好健康状况的人能够正确感知外界客观事物，并做出恰当的反应，而身体不适或有恙晤往往表现出各种不良的情绪状态，例如，厌烦、激动、紧张、焦虑、恐惧等。这是运动健身有益于心理发展的原因之一。

以上从几个方面分析了影响人的心理健康的外因和内因，目的在于了解这些知识，以便能够在实践中充分发挥自己的主观能动性，有效地控制和调节自己的心理状态，确保心理健康水平的不断提高。

四、心理健康的标准

（一）美国著名心理学家马斯洛提出的心理健康标准

- （1）对现实具有高效率的知觉。
- （2）具有自发而不流俗。
- （3）能悦纳自己，悦纳他人，接受自然。
- （4）在其环境中能保持独立，能欣赏宁静。
- （5）注意基本的哲学和道德伦理。
- （6）对平常的事物，如朝旭夕阳，甚至每天的例行工作能经常保持兴趣。
- （7）能和少数人建立深厚的友情，并具有乐于助人的热心。
- （8）具有民主的态度，创造性的观念和幽默感。
- （9）能承受欢乐和忧伤。

（二）世界卫生组织提出的心理健康标准

（1）心理健康的人，对未来有明确的生活目标，有理想和事业上的追求，并能脚踏实地、不断地进取。

（2）具有健康心理的人，人格是完整的，自我感觉是良好的，情绪是稳定的，且积极情绪多于消极情绪；有较好的自我控制能力，能保持心理平衡；自尊、自信、自爱，而且有自知之明。

（3）一个人在自己所处的环境中，有充分的安全感，能保持正常的人际关系，能受到别人的欢迎和信任。

（三）我国心理健康的标准

- （1）对自己有正确地认识和恰当的评价。
- （2）正视现实并对现实环境有良好适应能力。

- (3) 建立和谐的人际关系。
- (4) 保持健全的人格。
- (5) 热爱生活，献身事业。
- (6) 能协调情绪，保持良好的心境。

五、心理健康的保持

心理健康已成为了越来越多的人关注的问题，让人们了解心理健康问题，帮助其分析心理健康问题相对来说比较容易，但如何如何培养或者通过什么措施可以培养人的健康心理却是十分困难的。因此，在关注心理健康的过程中，研究心理健康的保持问题就显得尤为必要。

（一）树立正确的人生观

一个人能否以乐观进取的人生态度面对社会和人生，决定着一个人的人生态度、人生价值以及人生目的。在现实社会，不可能出现世外桃源的情景，接踵而来的残酷现实、一件一件不公平的社会问题、一次一次的希望与失望等都是每个人无法回避的。只有以乐观进取的人生态度，冷静思考自身所处的环境及周围所发生的事情，理智应对，把眼光从“自我”移向社会，按照社会的现实要求和一般处事方法来学习和生活。通过增强竞争意识，提高竞争能力，扩大社会视野，丰富社会阅历，保持正常的心态，主动、自如地适应社会，避免心理的失衡。

（二）培养正确的理想观

理想是人生的精神支柱和动力源泉。崇高的理想，可以点燃人的激情，激发人的才智，发挥人的潜能和价值。“一个人追求的目标越高，他的才能就发挥得越快，对社会就越有益，我确信这也是真理。”高尔基的这段名言闪烁着真理性的光辉，是对理想作用的精辟概括。崇高的理想，会使人在平凡中看到伟大，在黑暗中看到光明，在困难挫折面前充满信心，在暂时失败中坚信胜利，使人成为坚强勇敢的人。现实的生活理想和职业理想，一天一天地改变着我们的信念、影响着我们的情绪，动摇着我们的信心，使我们激昂、振奋、悲观、迷茫……但是，这一切的心理变化，又直接左右着我们的心理健康。因此，形成正确的理想观是培养健康心理的保障。

（三）掌握一定的心理学知识

在学习中，要掌握一定的心理学知识，懂得心理健康的理论，努力培养自己健康的心理，培养坚定、乐观、顽强、开朗的性格，调节控制自己的情绪和情感，时刻注意保持自己心理健康。

（四）拥有良好的人际交往能力

人际交往是一种以个人为对象，彼此联络感情，协调关系，寻求心理需求满足的活动方式和活动过程。纷繁复杂的人类社会是人际关系的网络系统，而人际交往是将个人和个人、个人和群体联结成社会网络必不可少的纽带。正常的人际交往可以调剂失望的痛苦和悲伤、可以获得他人的支持和帮助、可以得到心灵的安慰和满足。所以，不断提高个人的人际交往能力是培养健康心理的有效途径。

（五）增强耐挫折能力

“人生挫折十之八九”，这句话充分说明了在个人的生活旅途中，遇到挫折的概率较大。如果我们过高估计自己的优势，盲目乐观，对遭受挫折的适应能力较差，特别容易造成心理障碍。所以，面对挫折，我们要保持清醒的头脑，调动自己的心理防御机制，缓解和排除因挫折引起的不良情绪，以减少内心的痛苦，恢复心态的稳定和平衡。

（六）要积极参加体育活动