

21

世纪职业院校规划教材

教育部教育发展研究中心高教室审定

体育与健康

贾焕亮 李金勇 主 编



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

21 世纪职业院校规划教材
教育部教育发展研究中心高教室审定

体 育 与 健 康

主 编 贾焕亮 李金勇
副主编 王加略 卢泽维 邓旭琦
蔡小梅 李 莉 万 浩
编 委 (以姓氏笔画为序)
王 抒 冯妙英 龙 梅 刘大庆
李 杨 李裕民 李 慧 陈太辉
林社达

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/贾焕亮,李金勇主编. —武汉:武汉大学出版社,2008.6
21世纪职业院校规划教材
ISBN 978-7-307-06270-2

I. 体… II. ①贾… ②李… III. ①体育—高等学校:技术学校—教材
②健康教育—高等学校:技术学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 078337 号

责任编辑:舒 刚 李 欣 责任校对:黄添生 版式设计:马 佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北省通山县九宫印务有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:15.875 字数:402千字 插页:1

版次:2008年6月第1版 2008年8月第2次印刷

ISBN 978-7-307-06270-2/G·1107 定价:30.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

本教材依据《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的实施职业教育课程改革和教材建设规划的要求,并根据教育部职业教育与成人教育司组织编写的全国中等职业学校教学计划和教学大纲编写而成。本教材针对中等职业学校体育课的教学实际,对教材内容进行了调整,包括体育与健康两个主题,融理论与实践为一体,注重学生认知能力的培养以及体育健康观念的形成,使学生建立现代社会健康观和获取终生体育锻炼的知识技能,提高体育观赏和“健康第一”、“终生体育”的能力。

本教材按着新的教学计划和教学大纲的内容和要求编写,以全新的健康体育、终身体育的理念为指导,结合目前中等职业的改革实践,努力适应当代中等职业学校体育和教学的需求,以增进健康、提高学生的综合素质和体育技能;培养学生终生体育的思想为主旨,采用了把传统体育项目与现代健身技能相结合的方法。在内容上融合了体育、心理、损伤、生理、休闲等多方面的科学知识,力求达到开拓学生视野、丰富学生体育知识、培养学生对体育运动的兴趣和爱好的目的。

本教材在编写过程中,认真吸取了全国各地中等职业学校的体育教师在教育和教学中的宝贵经验,坚持从中等职业教育和教学的需要和实际出发,力求引进先进的体育教育思想、教育理论、反映最新的体育教育教学改革实践和研究成果,在确保科学性的前提下、进一步突出了基础性、实用性和针对性的特点。在编写过程中充分体现了中等职业学校体育教学特点注重培养学生由竞技体育和终生体育的转变,加强学生技术和体能素质的提高。适应了中专生的年龄特点和学习兴趣,并且使用了较多的插图更加明确直观反映教材内容,减轻学生学习负担,增加学习兴趣,进一步提高学习效率。

本教材的编写得到了众多学校给予的关心和支持,特别要感谢教育部教育发展研究中心高等教育研究室、新疆伊宁卫生学校、山西省长治卫生学校、广东江门中医药学校、成都市建设学校、广东省财经学校、山西省长治华北机电学校等参与本教材编写的一线人员。武汉大学出版社为本书的出版给予了很大帮助。在此对所有关心、支持和帮助本书成稿、审定、出版的单位和个人致以诚挚的谢意!在编写过程中,我们参考了众多的专业书籍,在此向有关作者致以诚挚的谢意。

本教材内容通俗易懂,可读性强,但由于水平和时间所限,本教材难免有不妥之处,恳请专家和读者予以批评指正。

编 者

2008.02

目 录

第一章 体育概述.....	1
第一节 体育的含义.....	1
第二节 体育的产生与发展.....	1
第三节 体育的分类.....	2
第四节 体育课程教学.....	2
第五节 体育课堂行为的基本要求.....	3
第六节 课外体育活动.....	3
第二章 心理健康概述.....	5
第一节 何谓心理健康.....	5
第二节 对心理健康及其标准的认识.....	7
第三节 心理健康的理解原则.....	7
第四节 心理健康的自我测试.....	8
第五节 体育锻炼的心理健康效应	11
第三章 女子体育卫生	16
第一节 女子身体发育及其运动能力的特点	16
第二节 女生月经期的症状表现	17
第三节 女子体育运动中的卫生问题	18
第四节 运动与妊娠、分娩.....	18
第五节 更年期的体育卫生	19
第四章 常见性运动损伤、运动性疾病及临场处理.....	22
第一节 运动损伤	22
第二节 运动性疾病	25
第五章 田径运动	29
第一节 快速跑	29
第二节 中距离跑	31
第三节 接力跑	32
第四节 跳跃	34
第五节 投掷	36
第六节 田径运动的基本常识	38



第六章 篮球运动	43
第一节 篮球运动基本技术	43
第二节 篮球基本战术	52
第三节 篮球规则简介	54
第七章 排球运动	58
第一节 排球运动概述	58
第二节 排球基本技术	58
第三节 排球基本战术	66
第四节 排球比赛规则简介	68
第八章 足球运动	73
第一节 足球基本技术	73
第二节 足球基本战术	80
第三节 足球规则简介	83
第九章 乒乓球	87
第一节 乒乓球运动概述	87
第二节 乒乓球基本技术	87
第三节 乒乓球基本战术和规则	93
第十章 羽毛球	98
第一节 羽毛球运动概述	98
第二节 羽毛球主要技术战术	99
第三节 羽毛球主要规则与裁判法	104
第十一章 民族传统体育	112
第一节 武术基本功	112
第二节 初级拳	116
第三节 太极拳	126
第十二章 游泳运动	143
第一节 游泳运动概述	143
第二节 游泳运动的初步知识	144
第三节 游泳运动的基本技术	145
第四节 救生措施	151
第五节 游泳的注意事项和简要规则	152
第十三章 网球运动	155
第一节 网球运动的概述	155



第二节	网球基本技术·····	155
第三节	网球基本战术·····	165
第四节	网球比赛规则简介·····	167
第十四章	轮滑运动·····	172
第一节	轮滑运动的基本技术·····	173
第二节	速度轮滑·····	174
第三节	速度轮滑简要规则·····	178
第十五章	体育舞蹈·····	181
第一节	体育舞蹈概述·····	181
第二节	摩登舞的基本技术·····	182
第三节	拉丁舞的基本技术·····	189
第四节	体育舞蹈的基本规则及评分标准·····	197
第十六章	形体训练·····	201
第一节	形体健美的起源与发展·····	201
第二节	形体健美训练概述·····	201
第三节	形体健美训练基本技术·····	202
第四节	形体健美的欣赏·····	213
第十七章	健美操·····	215
第一节	健美操运动简介·····	215
第二节	健美操的基本动作·····	215
第三节	健美操比赛欣赏·····	219
第四节	健美操的训练方法·····	220
第十八章	毽球·····	223
第一节	毽球运动概述·····	223
第二节	毽球比赛的基本战术·····	226
第三节	毽球竞赛的主要规则·····	227
附	《国家学生体质健康标准》测试的操作方法·····	231
参考文献 ·····		247



第一章 体育概述

第一节 体育的含义

运动是人体本能的一个重要方面，是健康必须具备的基本要素，又是增进健康的重要内容。运动技能、运动水平等体能差异则是不同形式有意或无意的体能训练和体能实践形成的运动素质差异。这些素质被统称为身体素质，主要包括力量、速度、耐力、柔韧和灵敏性等。体育主要是人类有意识地系统培养自身体能、提高运动技能和水平的活动。

体育是随着人类社会的发展而产生和发展起来的，是人有目的、有意识地通过身体运动增进身体健康的一种教育活动，它是身心发展的教育过程，也是社会文化教育的组成部分。它受一定社会政治、经济的影响和制约，也为一定的社会政治、经济服务。随着社会的不断发展，特别是体育运动和健身运动的发展，体育的内涵和外延在不断扩大，体育在教育中的地位和作用也越来越重要。体育不仅是教育的组成部分，而且与德育、智育相结合构成了现代学校教育的基础。

第二节 体育的产生与发展

劳动创造了人类的一切物质财富和精神财富，也正是劳动以及社会生产和生活的需要，促进了人类最初体育活动的产生。在原始社会阶段，人类处于极其艰险的环境和严酷的劳动生活条件下，不断地改进自己的智力和体力。在追杀猎物中要善于奔跑，具有有力的刺杀、准确的投掷和攀登爬越的能力，才能有效地保卫自己并猎获野兽，否则就有被吞食的危险。于是人类发展了走、跑、跳跃、攀登、投掷、爬越、游水、搏斗等生产和生活技能。当时手中使用的砍砸器、刮削器、弹射器、投掷器等生产工具，可以说是近现代体育技术动作和体育器械的萌芽。

人类体能与智能是相辅相成密不可分的。一个动作协调、灵敏性强的人，必然是一个聪慧的人。因此，运动技能培养本身就包含着智能方面的培养；提高运动技能的同时伴随着人类对事物感悟能力的提高，是人类理性认识形式的基础。人类实践活动从来都包含着大量运动技能的实践。足够的体能实践感悟是人类认识和认知事物极其重要的方面。所以，体育的重要性不仅在于体能的培养，还是人类智能培养的重要内容，是全面提高受教育者的素质的重要方面，是人类不可缺少的重要课程。体育的发展和教育的发展是紧密联系的，如早在我国殷商时期设立的“学宫”中，就把射箭作为学习的主要内容，周代的“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）教育中，射、御就含有体育的因素。

体育的发展还直接受军事的影响。特别是在火器使用以前，一些项目既是军事的内容，又是体育的手段，如秦朝的角抵、投石、超距，汉朝的蹴鞠，唐代的马球等，当时都是军事训练的重要内容。这些不仅丰富了体育内容，也使一些体育项目得到广泛的发展。



体育的发展与人们的休闲娱乐有着密切的关系。体育的一些项目是人们在娱乐中发展起来的,如各种游戏、民间流行的秋千以及各民族中盛行的带有民族色彩的一些体育项目。我国历史上宫廷中流行的五柱戏、投壶等也都带有娱乐的性质。体育是随着人类社会的不断发展而发展的,它的发展不但受政治、经济的制约,也受教育、军事、医疗卫生、娱乐活动的影响。

体育具有超越世界上语言和社会障碍的国际交往功能。体育为促进各国人民的相互了解和友谊,在国际体育技术交流中起了重大作用,它的兴衰直接反映着社会的发展,它的荣辱直接反映着国家和民族的尊严。在国际比赛中,比赛的胜负往往直接影响着一个国家的民族情绪和国际地位。在第23届奥运会比赛的第一天,许海峰勇夺首枚金牌,为中国实现了奥运会金牌“零”的突破,昔日的“东亚病夫”已成为东方巨龙,极大地提高了我国的国际威望,使海内外炎黄子孙扬眉吐气,振奋了民族精神,鼓舞了国人士气,增强了民族自信心和自豪感。

长期以来,人们把体育视为一种文化交往的手段。20世纪70年代,中美两国乒乓球队互访,打开了两国建交的大门,被世界誉为“小球推动大球”的“乒乓外交”,在世界外交史上留下了光辉的一页,至今仍被人们传为体育外交的佳话。体育比赛作为新世纪最广泛的国际文化交流活动,它为促进世界各国人民之间的了解和友谊,加强国与国之间的文化交流和合作,在缓和国际关系,创造和平氛围,打开外交通道等方面发挥着积极的作用。

第三节 体育的分类

体育的概念无论是广义的或是狭义的,都强调以各种运动为基本手段,发展身体,增强体质,增进健康,挖掘人体的内在潜力,陶冶情操,促进人的全面发展。

体育可分为学校体育、社会体育和竞技体育三大类。

1. 学校体育

学校体育是教育的重要组成部分,是以增强体质,掌握体育知识、技术和技能,培养学生良好的道德品质和顽强进取的拼搏精神为目的,它与德育、智育相结合,是有组织、有计划、有目的的教学过程。

2. 社会体育

社会体育是指群众体育或大众体育,是以健身、娱乐、休闲、医疗和保健为目的的群众体育活动。其特点是不要求严格训练,形式灵活多样,娱乐性、趣味性强,参加对象多为一般群众,活动领域遍及整个社会。

3. 竞技体育

竞技体育是指以取得优异成绩为目的,为了追求“更高、更快、更强”的竞技比赛目标,最大限度地挖掘人的体力、智力以及运动能力等方面的潜能而进行的科学训练和各种竞赛活动。

第四节 体育课程教学

体育教学是学校体育工作的中心。面向全体学生开设的普通体育课是国家规定的每个学生的必修课程,体育课分为理论和实践两部分。

(1) 理论课教学是根据理论教材的要求,按照体育教学计划规定的课时进度,全面地



向学生传授体育理论知识、体育实践方法,加强学生对体育理论认识,学会用科学的方法锻炼身体,使学生深刻理解体育锻炼的好处,这是形成体育意识的认知基础,树立终生体育锻炼的思想基础。

(2) 实践课教学是以身体练习为基本手段,以教师为主导,学生为主体而专门开设的体育课,是实现学校体育目标的基本组织形式。学校体育实践课的目的,就是增强学生的体质,防治疾病,促进学生的健康,使学生在学校学习期间顺利完成学业。

第五节 体育课堂行为的基本要求

体育课是以班集体为单位,以身体活动为主,在户外进行的体育教学活动,学生必须自觉遵守体育课堂常规:

- (1) 体育课的着装要符合身体练习的要求。
- (2) 身体出现异常状况,特别是发现有心脏功能不适等症状时,应在课前向教师报告。
- (3) 上课开始,体育委员要准时整队集合,报告出勤人数,听清教师的简要动员。
- (4) 根据场地特点和器材数量,按教师提出的要求,合理组合,采用适合的练习队形,有秩序地轮流锻炼,或由体育委员指挥,集体做练习。
- (5) 认真观察思考、互教、互评、互相服务,轮流平整场地,测量成绩,保护、帮助同学。
- (6) 爱护体育器材和其他公物,有秩序地收、发、清点和归还器材。

第六节 课外体育活动

课外体育活动是学校体育教学的延续和补充。有组织地进行课外体育活动使课堂教学与课外活动互相配合,形成课内、课外有机联系的课程结构,是体育课程的重要组成部分。学校开展多种形式的课外活动,可以促进学生的身心健康发展,增强学生的体质,提高学生的学习成绩,丰富学校的业余文化生活,提高学校的运动技术水平和体育欣赏水平。学校课外活动的主要形式有早操或晨操、课间操、课后体育活动、课余体育训练、体育竞赛等。

1. 早操

早操是学校作息制度中为学生安排的清晨体育活动时间,要求全校学生都参加。坚持晨练,对保持合理的生活作息制度、锻炼自己的意志品质、养成良好的卫生和锻炼习惯都十分重要。晨练内容可以安排跑步、做广播操、武术等。长年坚持晨练,益处很大。

2. 课间操

课间操就是课间活动,是利用课间休息时间进行的体育活动。学生的课间操以年级专业或班集体活动为主,课间操主要是在广播操音乐的指挥下做操,运动负荷较轻。课间活动的主要目的在于进行积极性的休息,消除疲劳,调节身心,提高学习效率。

3. 课后体育活动

课后体育活动,是指学生结束一天课程学习之后,在晚饭以前所进行的体育活动。《中学生体育合格标准》要求在校学生课后体育活动要保证每周不少于两次。课后活动的主要内容有篮球、排球、足球、乒乓球、健美操、跳舞、轮滑、体育舞蹈等。课后体育活动对于提高学生的身体素质,增强学生的体质,丰富学校的体育文化生活,提高学校的教学质量是大有好处的。



知识窗

现代奥运先驱顾拜旦以霍罗德和艾歇巴赫的笔名创作的散文诗，在1912年斯德哥尔摩奥运会“缪斯五项艺术比赛”中获得奥林匹克文学艺术比赛金奖。顾拜旦在这篇传世的散文诗中充满激情地讴歌体育和奥林匹克运动，高度评价了奥林匹克运动在现代社会文明中的作用和地位，同时也讽刺和批判了奥林匹克运动中的种种弊端，其主导思想是“体育就是和平”，这也是他以“奥林匹克理想”为题的《文选》中多次阐释的奥林匹克主义，且被奥林匹克宪章所强调。

顾拜旦用一个法国名字和一个德国名字署名发表这首散文诗，是用心良苦的。首先是基于他所倡导的“费厄泼赖”的公平竞争原则，为使评委能公平评判而用了笔名；其次，根据国际奥委会委员、匈牙利人梅佐（Ferenc Mezo）博士的解释，顾拜旦先生是想告诉人们：即使像法国、德国这样有着世仇的国家，也能在奥林匹克运动的大家庭中，增进互相了解而友好相处。

【体育颂诗词】 啊，体育，天神的欢娱，生命的动力。你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地，受难者激动不已。你像是容光焕发的使者，向暮年人微笑致意。你像高山之巅出现的晨曦，照亮了昏暗的大地。

啊，体育，你就是美丽！你塑造的人体变得高尚还是卑鄙，要看它是被可耻的欲望引向堕落，还是由健康的力量悉心培育。没有匀称协调，便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比，可使三者和谐统一；可使人体运动富有节律；使动作变得优美，柔中会有刚毅。

啊，体育，你就是正义！你体现了社会生活中追求不到的公平合理。任何人不可超过速度一分一秒，逾越高度一分一厘。取得成功的关键，只能是体力与精神融为一体。

啊，体育，你就是勇气！肌肉用力的全部含义是敢于搏击。若不为此，敏捷、强健有何用？肌肉发达有何益？我们所说的勇气，不是冒险家押上全部赌注似的蛮干，而是经过慎重的深思熟虑。

啊，体育，你就是荣誉！荣誉的赢得要公正无私，反之便毫无意义。有人要弄见不得人的诡计，以此达到欺骗同伴的目的，他内心深处却受着耻辱的绞缢。有朝一日被人识破，就会落得名声扫地。

啊，体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思路更加开阔，条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使欢乐的人生活更加甜蜜。

啊，体育，你就是培育人类的沃地。你通过最直接的途径，增强民族体质矫正畸形躯体，防病患于未然使运动员得到启迪：希望后代长得茁壮有力，继往开来，夺取桂冠的胜利。

啊，体育，你就是进步！为人类的日新月异，身体和精神的改变要同时抓起，你规定良好的生活习惯，要求人们对过度行为引起警惕。你告诫人们遵守规则，发挥人类最大能力，而又无损健康的肌体。

啊，体育，你就是和平，你在各民族间建立愉快的联系。你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生，让全世界的青年学会相互尊重和学习，使不同民族体质成为高尚而和平竞赛的动力。



第二章 心理健康概述

随着科学技术的高度发展，现代生活节奏的日趋加快，各种社会关系更加复杂，人们要适应社会生活不仅要有健康的身体，还要有健康的心理。健康的心理是人们正常生活、学习、工作的保证。

第一节 何谓心理健康

一、心理健康的含义

心理健康是一个十分复杂的综合概念，它涉及医学现象、心理现象和社会现象。不同学科的学者对心理健康有着不同的观点和看法。

《简明不列颠百科全书》对心理健康的定义是：心理健康是个体在本身及环境许可的范围内所能达到的最佳功能状态，而不是绝对的十全十美的状态。世界心理卫生联合会明确提出了心理健康的标志：身体、智力、情绪十分协调，适应环境；人际关系中彼此能谦让；有幸福感；在工作和职业中能充分发挥自己的能力；过高效率的生活。著名的美国心理学家马斯洛和麦特曼认为，心理健康的标准有 10 个方面的表现：

- (1) 有充分的安全感；
- (2) 充分了解自己，并能对自己的能力做出恰当的估计；
- (3) 生活目标和理想的确定切合实际；
- (4) 与现实环境保持接触；
- (5) 能保持个性的完整、和谐；
- (6) 具有从经验中学习的能力；
- (7) 能保持良好的人际关系；
- (8) 适度的情绪表达和控制；
- (9) 在不违背集体利益的前提下，有限度地发展个性；
- (10) 在不违背道德规范的情况下，适当满足个人的基本需要。

二、心理健康的基本要求

1. 智力正常

智力是每个人进行生活、学习、工作的最基本的心理条件，也是一个人与周围环境取得动态平衡最重要的心理保证。智力是人们的注意力、观察力、思维能力、想象力和实践能力等的总和。智力正常的人常能取得较好成绩，并从中得到满足和快乐；而智力低下者却很难达到成功，并因此而自卑，陷入痛苦之中。心理健康的大学生应能保持较浓厚的学习兴趣和求知欲望，能克服学习中的困难，保持一定的学习效率，并能从学习中体验到满足和快乐。



2. 适当的情绪控制能力

人不是生活在世外桃源,而是生活在这个社会这个大环境之中。因此,会遇到各种各样的困难和挫折,产生各种各样的情绪。情绪影响人的健康、工作效率和人际关系。一个人有消极情绪是正常的,也是难免的,关键看你如何对待它。心理不健康的人,常会陷入消极情绪不能自拔,心理健康者则善于协调与控制情绪,从而达到心境良好、情绪安定、敢于正视消极情绪,并对它加以控制。对于心理健康的大学生来说,应能协调与控制情绪,能经常保持愉快、开朗、乐观满足的良好心境,对生活和未来充满希望。他们虽然也有悲、忧、哀、愁等消极情绪,但能主动调节,能适度表达和控制情绪,喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

3. 正确的自我意识

自我意识是指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。正确的自我意识是人格的核心,是心理健康的重要条件。心理健康者既能看到自己的长处,也能看到自己的短处。在学习、工作上扬长避短,不断取得进步,在生活中同他人保持和谐相处。心理不健康者往往过分为自己辩护,不愿意充分解剖自己,有时会过分地自我拒绝,甚至以为自己活着都是毫无意义的。心理健康的大学生能够客观地认识 and 评价自我、他人、社会,具有良好的自我观念。他们既不会自视清高、妄自尊大,也不自轻自贱,妄自菲薄。他们善于从客观环境中吸取有价值的信息,完善自己,并且自尊自信,对前途充满信心。

4. 具有坚强的意志品质

意志是人的意识形态的集中表现,是人个性的重要支柱。一个心理健康的人任何时候都对生活持积极态度,不仅在顺境中对生活充满希望,而且在逆境中对生活也不失去希望。面对各种困难,常常能选择积极的适应机制或者通过改变环境、心理咨询等合理方式使自己摆脱困境。心理健康的大学生生活目标明确、合理,自觉性高,意志坚韧,心理承受能力强,既有实现目标的坚定性,又有排除干扰的能力。

5. 具有和谐的人际关系

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况,和谐人际关系是心理健康必不可少的条件,又是获得心理健康的重要途径。心理健康的人,乐于与他人交往,建立互助、互爱、互敬的积极的人际关系;能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与他人相处;能分享、给予、接受爱和友谊,与集体保持协调的关系,他们在交往中往往善于取人之长,补己之短,且积极态度大于消极态度,如果一个大学生是将自己困在一个小圈子里,离群索居;与他人交往时,心中只有自己,而不为他人和集体考虑;或者不能以真诚、友爱、宽容的态度对待他人,而是对他人猜疑、忌妒,就会给自己增添烦恼和痛苦,更谈不上心情愉快和健康。

6. 与社会协调一致

心理健康的人对现实环境会采取积极的适应和改造的态度。他们与社会广泛接触,对社会现状有较清晰的认识。勇于改造社会,从而达到实现自我和奉献社会的统一。心理健康的大学生能和社会保持协调的关系,对社会现状有较清晰的认识,目标、思想、信念、行为与社会发展的步伐相一致。一旦发现自己的愿望和需要和社会的现实、需要发生冲突时,能及时调节自己的愿望、需要,以适应社会的发展。

7. 保持完整与健康的人格

人格是指人的整体精神面貌。人格完整是指人格构成要素的气质、能力、性格、理想和信念等各方面平衡发展。人的心理健康在很大程度上是人格的健康,人格是个人比较稳定的心理特征的总和。心理健康的最终目的是人格的完整性,即培养健康的人格。心理健康的人



在与他人交往时，能保持完整的人格，不会为了得到对方赞许而丧失自己的人格。

8. 生理的发育符合该阶段的心理特征

人在生理发育的不同年龄段，都有相应的心理行为表现。每个人的言行、举止、情绪、意志、认知都应与他年龄的特征基本相符。心理健康者应具有与同龄多数人相符合的心理行为特征，心理不健康者的心理行为常常会偏离自己的年龄特征。大学阶段是人生思维最敏捷、精力最充沛、情感认知最活跃的阶段，因此在这个阶段，心理健康的大学生在行为上常表现为朝气蓬勃、精力充沛、反应敏捷、勤学好问、乐观进取、喜欢探索、自我完善，而过于老成、过于幼稚或过于依赖都是心理不健康的表现。

三、心理健康的重要性

心理健康是指心理上的健康状态，当人处于这种状态时，不仅自我的感觉好，而且与社会和谐，即整个心理活动和心理特点相对稳定、相互协调、充分发展，并与客观环境相适应。心理健康与身体健康关系密切。心理变化会引起一系列的生理变化，强烈或持久的心理不健康会引起生理器官的病变或系统功能失调，诱发身体疾病或心身疾病（心理因素引起的疾病）。前苏联著名生物学家巴甫洛夫评价：“忧愁、顾虑和悲观可使人生病，积极、愉快、意志坚强和情绪乐观可战胜疾病。”随着社会高速发展，竞争的日趋激烈，生活节奏的不断加快，社会各界越来越重视心理健康的问题。大学阶段是步入社会的一个十分重要的基础阶段，培养良好的心理健康状态，对于我们每一位学生来说，都具有十分重要的意义。

第二节 对心理健康及其标准的认识

人们对心理健康及其标准的认识大致经历了从消极到积极的三个阶段。第一阶段：没有精神病即心理健康。该阶段大约从20世纪20年代到第二次世界大战结束，人们主要关注的是精神疾病的预防及如何治疗和改善精神病人的疾病和待遇。第二阶段：感到精神愉快，能有效地对付各种心理压力即心理健康。该阶段大约是从第二次世界大战到20世纪60年代末期，人们主要关注的是社会因素对心理健康的影响，注重社会适应能力的提高。第三阶段：高心理效能，使人们在智力、道德方面最大限度地发挥心理潜能，这个阶段大约从20世纪70年代开始，主要关注的是如何全面提高人的心理素质，充分开发人的心理潜能和创造性，塑造美好的心灵和个性。随着人们对心理健康水平认识的深化，大致可将人的心理健康分为三个等级。

(1) 一般常态心理。表现为心情愉快，善于与别人相处，适应能力强，具有良好的情绪调控能力。

(2) 轻度心理失调。和他人相处略感困难，自己对生活感到有些吃力。如主动调节或通过专业人员的指导，可恢复常态。

(3) 严重病态心理。表现为严重的适应失调，不能维持正常学习、生活和工作。若不及时治疗可能恶化成为精神病患者。

第三节 心理健康的理解原则

一般来说，不能简单地用心理正常和心理失常来描述人的心理健康和心理障碍。那么，



怎样判定人的心理活动是否健康呢？首先，要注意到心理健康的标准是相对的，人的心理健康是一个连续的过程，极端的心理健康是精神完美状态，极端的心理障碍是精神病理状态，而绝大多数的人是属于两极之间的状态。其次，心理健康的标准也很复杂。对于不同国家、不同地区、不同人群（年龄、性别、职业、学历）、不同时期、不同文化背景和风俗习惯，心理健康可能以不同的方式表现出来。再次，人们在确定心理健康的标准时常常具有完善性，是指一种理想境界。但实际上，心理健康标准只是反映了社会对个体良好的适应社会生活所应有的心理状态的一般要求，而不是最高境界。另外，心理健康又具有发展性、变化性的特点。也许正因为其完美，才成为人们追求的目标。最后，要注意到心理健康是一个整体状态，心理不健康并非心理处处不健康。可见心理健康是相对与绝对、静止与发展的统一。不断完善自身，在不懈的努力中感受快乐和满足，这才是心理健康的真谛。

第四节 心理健康的自我测试

许多人都想了解自己的心理健康状况，但我国的心理测验与咨询尚不发达，许多地方没有相应的条件。为此，我们提供一个“心理健康自我测定”量表（表 2-1），该表是我国学者根据美国曼福雷德编写的心理健康问卷改编的。

表 2-1 心理健康自我测定

题 号	题 目 内 容	积 分 标 准			
		常有	偶有	罕有	从无
1	害 羞	1	7	8	0
2	为丢脸而烦恼很久	0	6	12	6
3	登高怕从高处跌下来	0	5	13	10
4	易伤感	0	5	15	8
5	做事常常半途而废	0	4	12	4
6	无故悲欢	0	7	12	9
7	白天常想入非非	3	8	9	0
8	行路故意避见某人	0	3	11	10
9	易对娱乐厌倦	0	8	11	6
10	易气馁	0	1	15	8
11	感到事事不如意	0	2	16	6
12	常喜欢独处	0	2	6	0
13	讨厌别人看你做事，虽然做得很好	0	8	11	9
14	对批评毫不介意	8	5	3	0
15	易改变兴趣	2	4	8	2
16	感到自己有许多不足	0	5	12	15



续表

题 号	题 目 内 容	积 分 标 准			
		常有	偶有	罕有	从无
17	常感到不高兴	0	4	15	5
18	常感到寂寞	0	4	11	5
19	觉得心理难过、痛苦	0	1	11	16
20	在长辈前很不自然	0	7	11	10
21	缺乏自信	0	9	11	8
22	工作有预定计划	8	6	0	2
23	做事心中无主见	0	7	10	11
24	做事有强迫感	0	4	5	3
25	自认运气好	11	7	6	0
26	常有重复思想	0	9	7	4
27	不喜欢进入地道或地下室	0	3	4	12
28	想自杀	0	3	5	13
29	觉得人家故意找你茬	0	1	5	6
30	易发火、烦恼	0	5	18	13
31	易对工作产生厌倦	0	4	11	15
32	迟疑不决	0	10	10	8
33	寻求人家同情	0	1	9	2
34	不易结交朋友	0	2	9	5
35	心理懊丧影响工作	0	4	14	14
36	可怜自己	0	0	11	9
37	梦见性的活动	2	3	6	0
38	在许多境遇中感到害怕	1	0	16	7
39	觉得智力不如别人	0	1	8	7
40	为性的问题而苦恼	0	4	9	3
41	遭遇失败	0	4	14	6
42	心神不定	0	9	13	6
43	为琐事而烦恼	0	7	14	7
44	怕死	0	1	2	13
45	自己觉得自己有罪	0	0	12	4
46	想谋杀人	2	3	5	0



使用方法:

1. 根据最符合自己的实际情况，在每题的备选项中选一项。
2. 题目全部选完后，累计积分。
3. 结果评定：男：65 分以上的为正常，10 分以下的有心理疾患。
女：45 分以上的为正常，25 分以下的有心理疾患。

可见，心理健康并不是简单地指没有精神心理疾病，它有着更广泛的含义。学生要想成为一个心理健康的人，就要在各方面严格要求自己，加以锻炼、培养。另外，千万不要胡思乱想，随意给自己下结论。要看到大多数人的心理是正常的、健康的，经常遇到的只是心理困惑、苦恼，或偶尔的不良心理现象，只要及时加以自我调节，接受指导，是可以避免和解除的。

心理健康与不健康的特征。心理健康是指人的基本心理活动过程内容完整、协调一致，即认知、情感、意志、行为、人格完整和协调，能顺应社会，与社会保持同步。相反，心理不健康是指人的基本活动的过程不协调（见表 2-2），具体表现为十大症状：

- (1) 记忆力减退；(2) 注意力不集中；(3) 缺乏自信心；(4) 过多的内疚、自责；(5) 悲观厌世；(6) 忧虑重重；(7) 失眠；(8) 烦闷不安；(9) 逃避；(10) 惧怕。

这十条症状并不等于心理疾病，心理正常的人偶尔也会出现这些症状。但是，如果同时出现这些症状，且旷日持久，难以消除，就应引起重视。

表 2-2 心理健康与不健康的特征

指 标	心理健康	心理不健康
智力是否正常	1. 能适应生活环境 2. 能正常生活、工作、学习 3. 智商大于 70 分	1. 不能适应生活环境 2. 不能正常生活、工作、学习 3. 智商低于 70 分
情绪是否健康	1. 心情愉快，有幸福感 2. 情绪稳定，反应适度 3. 情绪与目标一致 4. 原因消去，情绪改变	1. 情绪低落，灰心丧气 2. 烦躁不安，喜怒无常 3. 情绪与原因不一致，甚至相反 4. 原因消除，情绪仍不能平复
意志是否健全	1. 行为有目的，深思熟虑 2. 付诸行动，当机立断 3. 善于控制言行 4. 坚持不懈，百折不挠	1. 行为盲目，轻信武断 2. 优柔寡断、犹豫不决 3. 不能控制冲动 4. 遇难而退，见异思迁
行为是否协调	1. 思维清晰，符合逻辑 2. 行为有序，语言有条理 3. 言行相符，思维行动一致 4. 行为反应正常	1. 思维混乱、不符合逻辑 2. 行为无序、语无伦次 3. 言行不一，思维与行为矛盾 4. 行为反应过敏或迟钝
人格是否完整	1. 气质、性格、能力均衡发展 2. 有积极进取的人生观 3. 需要、愿望、目标、行为统一 4. 正直、热情、自信、勇敢	1. 气质、性格、能力发展不均衡 2. 人生观消极，悲观失望 3. 需要、愿望、目标、行为相互矛盾 4. 冷漠、自卑、惧怕、自私

