

普通高等教育“十二五”规划公共基础课教材

大学体育

DAXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

与健康教程

《大学体育与健康教程》编委会 编著



 华东理工大学出版社
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

普通高等教育“十二五”规划公共基础课教材

大学体育与健康教程

《大学体育与健康教程》编委会 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康教程/《大学体育与健康教程》编委会编著
—上海:华东理工大学出版社,2011.7

ISBN 978-7-5628-3035-1

I. ①大… II. ①上… III. ①体育-高等学校-教材
②健康教育-高等学校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 105113 号

普通高等教育“十二五”规划公共基础课教材
大学体育与健康教程

作 者 / 《大学体育与健康教程》编委会

责任编辑 / 高 虹

责任校对 / 张 波

封面设计 / 戚亮轩

出版发行 / 华东理工大学出版社

社址:上海市梅陇路 130 号,200237

电话:(021) 64250306 (营销部)

传真:(021) 64252707

网址:press.ecust.edu.cn

印 刷 / 常熟华顺印刷有限公司

开 本 / 787mm×1092mm 1/16

印 张 / 17

字 数 / 406 千字

版 次 / 2011 年 7 月第 1 版

印 次 / 2011 年 7 月第 1 次

书 号 / ISBN 978-7-5628-3035-1/G·478

定 价 / 29.50 元

(本书如有印装质量问题,请到出版社营销部调换。)

编委名单

毕司铭 王 秋 刘志奇 施文明 魏晓阳

刘芳芳 吕 昕 刘 尤 倪 益 李壬戌

程晓磊 童锦峰 项 馨 黄若灵

前 言

体育教育是学校教育的重要内容，它既是德智体全面教育的组成部分，同时又具有辅助德育、智育的功能，是促进学生德智体全面发展的重要手段。随着社会的进步，人们对身心素质提出了更高的要求。《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》中明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强学校体育工作。”根据中央的这一决定精神，教育部先后颁发了新的《普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《大学生体质健康标准》，由此可见国家对青年学生体质健康的重视与关注。高等学校如何贯彻执行国家的这一决定和要求，显得尤为重要，为此，我们组织编写了这本《大学体育与健康教程》。

本教程分为基础理论篇和运动实践篇，强调的是理论与实践的结合统一，同时也方便学校的体育教学需要。基础理论篇力求使学生了解体育与健康的基本知识，更新学生的体育观念，增强体育参与意识，提高体育文化素养。运动实践篇力求让学生掌握不同体育运动的基本要领、方法和技能，达到增强体质、促进健康的目的。

本教程始终以“健康第一”和“以人为本”的指导思想，力求满足不同性别、不同体质学生的需要，具有较强的科学性、知识性、时代性、针对性和可读性。本教程既可作为大学体育教师的专用教材，也可作为大学生体育学习和锻炼的指导性用书。

本教程的编写，力求尽量适应当代大学体育教学的新趋势，作者也均为教学经验丰富的一线体育老师。在编写过程中我们还参阅了许多专家学者的著作和研究成果，在此表示衷心感谢！

由于编者水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请读者批评指正！

编者

2011年5月



目 录

第一篇 基础理论篇

第一章 体育与健康	3
第一节 体育概述	3
第二节 健康概述	7
第三节 体育与健康教育	13
思考与练习	14
第二章 体育锻炼与健康	15
第一节 体育锻炼的理论依据	15
第二节 体育锻炼与身体健康	16
第三节 体育锻炼与心理健康	19
思考与练习	22
第三章 体育锻炼的原则与方法	23
第一节 体育锻炼的基本原则	23
第二节 提高身体素质的锻炼方法	25
第三节 完善心肺系统的锻炼方法	27
思考与练习	29
第四章 学生体质健康的标准	30
第一节 新《标准》的实施意义、评价指标与分值	30
第二节 学生体质健康的测试方法	31
第三节 学生健康体质的评价	38
思考与练习	43
第五章 体育锻炼的运动处方	44
第一节 运动处方的含义、种类和内容	44
第二节 运动处方的制订和实施	46
第三节 制订运动处方的实例	48



思考与练习	49
第六章 运动与保健	50
第一节 体育锻炼的自我监督	50
第二节 常见的运动损伤及其防治	52
第三节 运动性疲劳的消除	55
第四节 女子运动保健	57
思考与练习	59
第七章 养生保健	60
第一节 养生保健概述	60
第二节 养生保健之道	62
思考与练习	67
第八章 现代竞技运动概述	68
第一节 奥林匹克运动会	68
第二节 世界杯与世界锦标赛	71
第三节 亚洲运动会	72
思考与练习	74

第二篇 运动实践篇

第九章 田径运动	77
第一节 跑步运动	77
第二节 跳跃运动	86
第三节 投掷运动	95
思考与练习	100
第十章 球类运动	101
第一节 足球运动	101
第二节 篮球运动	110
第三节 排球运动	123
第四节 乒乓球运动	133
第五节 羽毛球运动	142
第六节 网球运动	149
思考与练习	155
第十一章 流行运动	156
第一节 形体运动	156



第二节 健美操运动	161
第三节 游泳运动	169
思考与练习	185
第十二章 休闲运动	186
第一节 保龄球运动	186
第二节 台球运动	190
第三节 轮滑运动	195
思考与练习	200
第十三章 户外运动	201
第一节 登山运动	201
第二节 攀岩运动	205
第三节 定向运动	208
思考与练习	209
第十四章 保健运动	210
第一节 太极拳运动	210
第二节 武术运动	229
第三节 五禽戏与八段锦运动	245
思考与练习	251
第十五章 瑜伽健身	252
思考与练习	259
参考文献	260



第一篇 基础理论篇

- 第一章 体育与健康
- 第二章 体育锻炼与健康
- 第三章 体育锻炼的原则与方法
- 第四章 学生体质健康的标准
- 第五章 体育锻炼的运动处方
- 第六章 运动与保健
- 第七章 养生保健
- 第八章 现代竞技运动概述



第一章 体育与健康



体育与健康有着紧密的联系。本章主要介绍体育的概念、体育的产生和发展、体育的组成、体育的本质和功能、现代健康观的内涵、亚健康的有关知识以及体育与健康教育的有关知识等。

第一节 体育概述

体育是一种内容极为丰富的社会活动。它是为适应人类生活的需要而产生和发展起来的，它的发展也必然受到社会生活各方面的影响。在阶级社会中，体育特别受到政治、经济的影响。我们只有如此认识体育，才能正确估价体育的社会作用。

一、体育的概念

体育的广义概念称之为体育运动。它是为适应人类和社会的需要，以身体锻炼为基本手段，以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化为目的的一种有组织、有意识的身体活动和社会活动。它是社会文化教育的组成部分，其发展受到一定社会的政治和经济制约，也为一定的社会政治和经济服务。

体育的狭义概念又称之为体育教育。它是与德育、智育、美育相配合的整个教育的一部分；负责向学生传授体育知识、技术和方法，促使学生身体的全面发展，增强体质；是一个有目的、有计划、有组织的培养道德意识的教育过程。

我们要充分认识体育，就必须清晰地了解体育的起源、形成和发展，历史、全面地进行剖析，只有这样才能对体育有较深的理解。因为体育既受制于政治，又受制于经济，同时各种社会的意识形态也会给体育的发展带来巨大的影响。除此之外，还有军事、宗教、舞蹈、艺术、医疗保健等，尤其是科学技术，对体育有着不可忽视的影响。因此，我们应把历史的发展作为理解体育的线索。

二、体育的产生和发展

人类生存和社会发展的需要是体育产生与发展的根本动力。在原始社会，人类迫于谋生需要，要为寻找食物而跋山涉水，为杀死猎物而掷石投棍，为追捕野兽而奔跑，为抗御自然侵袭而跋涉迁徙，为防备狩猎时被野兽伤害而进行格斗。显然，像走、跑、跳、投、攀、爬、格斗和游泳等身体运动，都是原始人类为求生存所必需具备的基本活动技能。到了原始社会后期，随着生产力的发展，为掠夺财产和奴隶而发生的冲突日益频繁，需要改善生产工具和狩猎技术，使之成为谋生手段且世代相传，同时，人们意识到还必须提高谋



生和防卫能力本身所需要的智力和体力，于是成年人就向少年儿童传授各种技能和身体的锻炼方法，这就是体育的萌芽——原始体育。

体育的萌芽还孕育在原始崇拜的活动中。原始人在祭祀活动中，要做各种困难、复杂的姿势，如以虎为图腾的民族要做出翱翔奋飞的姿势。这些演示同样也是艺术、体育的萌芽。在这种原始崇拜的活动中，其佼佼者受到众人的拥护而成为活动的带领者并拥有尊贵的社会地位，他们为了维护其地位，在活动中不断做一般人难以做出的舞姿和动作，或者能以惊人的体力长时间连续舞蹈、跳跃，或者能忍受火烧、刀刺等痛苦的磨炼。这使得人们在原始活动中展开了体力、体能的竞赛，并为了获胜，人们努力培养、锻炼自己的体力和体能。

随着社会生产力的发展，到奴隶社会初期，战争频繁发生。生存还是死亡，做征服者还是臣民、奴隶，就看谁在这场竞争中是强者。要想成为强者，就必须在竞争中取胜。因此，培养造就强壮机敏的身体，甚至超常的体力，就成为战争和社会的需要。人类自此首次提出了自觉造就、创建人体的要求，并有组织地加以实施。比如古希腊的斯巴达人，为了使男子有健壮、敏捷的身体，从7岁开始集中起来专门训练跑、跳、拳击、击剑、摔跤、投标枪、游泳、骑马、狩猎、行军和球戏。这些活动的直接目的就是造就健壮的身体，培养合格的武士。为了使母亲生出健壮的婴儿，斯巴达人要求青年女子参加各种身体锻炼，他们相信，健壮的母亲能生出健壮的婴儿。可见，斯巴达人已经自觉地来造就社会和战争所需要的人类体质，这鲜明地体现了古代体育的精神。

随着社会生产方式向高度专业化和高科技方向发展，从事脑力劳动的知识分子日益增多，生产过程中的科技成分也日益增加。脑力劳动就是用大脑，而不是用手、脚及身体的力量去工作，如果按照“用进废退”的法则来解释，未来的劳动者将是一个有着越来越大的脑袋和瘦弱、细小四肢的所谓“恐龙人”。但是，人能自我创造，能按照“内在的尺度”、“美的规律”，通过体育活动来建造自己的躯体。

生产的高度发展以及现代化的生活方式，也向人们发出了警告。如现代人将生活中的各种费力事都让机器“奴隶”去干。洗衣，用洗衣机；登楼，乘电梯；出门，乘汽车……人类成了机器的寄生虫。可叹的是，体力消耗少了，加上生活的富裕，人们每天从饮食中摄入的营养大大超过消耗，于是肥胖的人日益增多，患心血管疾病的人数大大增加。人类能依赖优裕的生活条件而衰退吗？不！人有独立的意识，有自我创造的能力，人类将按照“美的规律”来建造和改善自己的身体。人们决心克服“文明病”，制止肥胖症。于是“生命在于运动”的口号响遍了全球，世界各地的人们积极参与各种各样的运动。总之，随着物质产品的丰富和闲暇时间的增多，体育必将成为社会文明、科学进步和人们健康生活方式不可缺少的组成部分，并有可能发展成为人们业余生活的第一需要。

三、体育的组成

体育一经产生就蕴含着丰富的内容，它的发展并不孤立，是人类本身和社会发展的需要。生产的发展和提高、科学技术的进步和应用，又为体育的发展提供了良好的条件，使体育从发展之初到现在形成了为大家所重视的现代体育。所以它被人们公认为文明的窗口、科学和进步的标志。体育由学校体育、竞技体育和群众体育三部分组成。



（一）学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分，也是全民体育的基础。它作为教育和体育的交叉点和结合部，又是国家体育事业发展的战略重点。它按照学校的育人规律，围绕增强体质这个中心，在教师的指导下，有组织、有计划地传授体育知识、技术和方法，全面提高学生的身体素质和运动技术水平，并与德育、智育、美育相结合，培养学生的道德和意志品质，使学生成为德、智、体、美全面发展的高素质专业人才。

（二）竞技体育

竞技体育是指在全面提高身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力和运动才能，以取得优异成绩为目标而进行的科学训练和竞赛活动。其特点是技艺高超，竞争性强，有严格的规则和场地要求；又是人的智能、运动才能的极端表现形式。由于竞技体育极易吸引广大观众，极富感染力又容易传播，因此在活跃社会文化生活，振奋民族精神，提高国际威望，促进各国人民之间的友谊、团结和交流等方面都有着特殊的作用。

（三）群众体育

群众体育是以健身、娱乐、休闲、医疗和保健康复为目的的体育活动。由于它的对象主要为一般民众，其中包括男女老幼及伤残者，活动领域遍及整个社会乃至家庭，所以具有活动内容广、表现形式新、趣味性强、参加人数多的特点。它作为学校体育的延伸，可使人们的体育生涯得以持续。

四、体育的本质和功能

（一）体育的本质

体育是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动，其本质的特点就是以锻炼身体为手段，增强体质、促进人的全面发展，为社会发展服务。它在社会发展过程中，受一定的政治、经济制约，并为一定的政治、经济服务。

体育具有自然和社会两重属性。自然属性包括体育的方法、手段等，社会属性包括体育的思想、制度等。体育理论界对体育的社会属性有以下四种观点：第一，认为体育是社会的上层建筑；第二，认为体育是生产力，具有促进劳动力再生产的职能；第三，认为体育具有上层建筑和生产力的双重属性；第四，认为体育是一种社会实践活动。总之，体育是社会文化教育的重要组成部分。

（二）体育的功能

体育的功能就是体育活动对社会进步和人类发展所产生的特殊作用和影响。研究体育的功能，可以使人类更好地认识体育，较好地发挥其作用和效能，并进一步开发运用体育的内容、基本手段与方法，为人类社会服务。

1. 体育的健身功能

（1）体育对增强体质、提高身体机能的作用。体育锻炼是增进健康、延年益寿的最有效方法。通过锻炼可使血液循环加快，从而提高心脏的功能；可以改善大脑的供血状况，消除脑力劳动后的疲劳，使头脑清醒，思维敏捷；可使呼吸肌增强，肺活量增大，肺功能提高；能使肌肉粗壮结实，肌红蛋白增多，使人丰满有力；能使骨骼坚韧，骨密质增厚，



骨的抗弯、抗折能力增强；还可以提高人体的基本活动能力、适应能力和抵抗疾病的能力。如果长期进行体育锻炼，人类的体质就会得到增强，健康水平就会得到提高。

(2) 体育对促进心理健康的作用。体育活动不仅对增强体质、防治疾病、提高身体机能有着积极的作用，而且还可以陶冶情操，塑造人的心灵，对心理素质的发展也有着明显的作用。实践证明，通过各种体育训练，可以锻炼人的意志品质、催人奋发进取、培养集体观念、加强组织纪律、协调人际关系、提高人的心理调节能力，及时排除个人性格和心理状态中不健康的因素，从而带来欢愉、轻松的心情，通过中枢神经系统的良性调节，在适应和改造的过程中，使个体与环境和谐统一，实现精神健康的目标。

2. 体育的教育功能

(1) 体育中的身体教育。身体教育就是指对身体的锻炼和训练，又称为“育体”。科学证明，人出生后在本能方面比不上动物，适应环境的能力差，连最基本的坐、立、站都不会，这些基本的生活技能都要通过后天学习才能获得。因此，学习基本的生活技能和从事身体锻炼的过程，就是强化身体功能、增强体质，即“育体”的过程。

(2) 体育中的思想品德教育。体育本身就是一种有章可循的社会活动，它是在一定的“执法人”即教师、教练或裁判员的直接监督下有组织进行的。这对强化青年一代遵守社会生活的各种准则、树立良好的道德观念、增强团结合作精神和责任感是一个很好的教育载体。例如，对方侵人犯规时，是毫不计较，还是“以牙还牙”？集体配合不够默契出现失误而最终导致比赛失利时，是相互鼓励，还是相互抱怨？对裁判员的误判是大方宽容，还是斤斤计较？比赛胜利时，是骄傲自大，还是认真总结经验，戒骄戒躁？这些都是培养集体主义精神、以大局为重和善于处理人际关系的优良品德的教育过程。

(3) 体育中的心理品质的培养。体育活动能使人进入一个超凡脱俗的境界，陶冶情操，培养坚忍不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对人的心理品质既是严峻的考验，也是良好的培养时机。

(4) 体育中的智能教育。体育本身就是一种文化，并蕴涵着丰富的科学知识。通过体育教学和身体锻炼，学生可学习和掌握一定的体育知识、技能和技术，并使思维能力、记忆力、观察力、想象力等构成智力的各种能力得到发展。因此，体育在传授知识，培养技能、技巧，增强体质的过程中，还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

3. 体育的娱乐功能

体育活动不仅给人以强健的身体，而且还给人以美的享受，使人们消除学习、工作和劳动带来的精神紧张、大脑疲劳和情绪紊乱，使身心得到积极有益的调节，获得积极性休息。这不仅有利于体力的恢复，而且是一种精神上的享受。比如，当你学习几小时后，去运动场跑跑步，做做操，活动活动身体，或去游泳馆游泳，你就会感到精神振奋、愉悦。当你轻捷地越过跳高横杆，或漂亮地躲闪过对手的堵截和封盖而上篮投中，或一脚猛烈地抽射使足球应声入网，或一个漂亮的扣球得到观众的欢呼和赞扬，你就会有说不出的高兴。现代体育，特别是能最大限度发挥人的体力、智力潜能的竞技运动，其技术逐步向高、难、新、尖的方向发展。运动员能在一定时间和空间内尽善尽美地显示出优美的造型、高超的技艺、巧妙的配合，使健、力、美高度统一，再加上和谐的韵律、鲜明的节奏，表现出芭蕾的轻柔、歌剧的抒情、雕塑的沉稳、书法的潇洒，以及有别于这些门类的猛烈、迅速、刚健、惊险……这一切都会使观赏体育竞技和表演的人们产生炽热、激动和



忘我的情绪，一切活跃的、富有生命力的创造都在这里起步、表现和终止。它连续不断地激发起人们的审美感情，强化人们的美感神经。由此可见，体育的确是一种积极而健康的娱乐方式，有助于人们愉快地度过余暇，满足人们的心理需求。

4. 体育的政治功能

(1) 为国增光，提高民族、国家的威望和地位。随着竞技体育的发展，竞技场被称为没有硝烟和炮火的金牌争夺之战场。当今，金牌在某种意义上是国家的力量、地位、政治、经济、精神状态的标志。例如，中国在第11届柏林奥运会上被赠予“大鸭蛋”，在历史上曾被侮辱为“东亚病夫”，国家的威望因此大受贬损。新中国成立后，在亚运会上连续八届获金牌数第一，成为亚洲第一体育强国；在第29届奥林匹克运动会上，中国体育健儿一举夺得51枚金牌，金牌总数名列第一，跃身跨入世界体育强国之列。这就大大激励了民族意识，振奋了民族精神，提高了中华民族的威望和国际地位。

(2) 加强爱国主义教育，增强民族凝聚力。在当代，一次国际体育大赛，会像巨石击水，在国民心中产生巨大的冲击波，使千百万人甚至整个民族、国家沸腾起来，使民族精神得到升华，爱国激情得到激发，万众一心，为国家的腾飞、民族的昌盛提供了难以比拟的精神力量。例如，1984年洛杉矶奥运会上中国人有史以来第一次突破金牌零的纪录，这在国内引起的轰动是空前的。

(3) 改善和促进国家间的关系，增进友谊。体育可以促进各国人民相互了解，尤其是现代体育运动的国际化，使体育成为国家间重要的交往手段。通过比赛，运动员互相学习和交流，加强国家间的相互理解和联系，缓和和协调国际关系与冲突，对维护世界和平起着十分重要的作用。运动员被称为“穿着运动衣的外交家”、“和平的使者”和“外交先行官”。如第31届世界乒乓球锦标赛中，我国运动员用“乒乓外交”与美国建立了友好关系，从而实现了互访，为中美建交创造了条件，被人们称为“用小球转动了地球”。

(4) 巩固国防，保护民族安全。古代战争是面对面的战争，为了在战争中获胜，人类就利用体育的手段来训练武士。而当今时代，由于尖端武器的发展，更需要人们在短期内掌握复杂的军事技能，这就要求最大限度地动员人的精神和身体能力。为此要对士兵进行全面而严格的体力训练，提高其身体素质和作战能力。这就体现了体育对巩固国防、保证国家安全的军事作用。

5. 体育的经济功能

体育的经济功能，其一是直接地为经济建设服务，如举办大型的运动会能促进当地各行业的发展，提高体育场馆的使用率，促进体育器材、运动服装制造业的发展，增加体育竞赛的门票收入，出售体育竞赛的电视实况转播权，获取广告费，销售纪念章、纪念币等，这些都可以直接产生经济效益，为经济建设服务。其二是间接地为经济建设服务。因为体育本身不直接生产物质财富，但体育能使对生产力诸因素中起主导作用的劳动者，通过体育锻炼，达到增强体质，降低伤病率，提高出勤率和工作效率，从而加速创造社会物质财富的目的。

第二节 健康概述

有这样—个比喻，如果把健康的人比作1，一个人可以以自己的聪明才智、知识层次、



个人素质、道德修养、综合能力，创造出10倍、100倍、1000倍乃至无穷大的社会财富。而他（她）一旦倒下，心脏不再跳动了，即使身后有数不尽的“零”，终归还是零，再也不能为人类、为社会创造任何财富了。这个比喻有一定的道理，它告诉人们，健康是基础，健康是保障，健康是根本，健康是人类最宝贵的财富。

一、现代健康观的内涵

近半个世纪以来，根据世界卫生组织对“健康”的几次论证，可以认为：自1948年提出“三维”健康观，并改变健康的唯生物学含义之后，已使人们对健康的认识拓宽到生理、心理和社会学领域，甚至还涉及道德与生殖健康等内容。现代健康观包括身体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康和生殖健康。一个人只有各个方面都健全，才能算是一个较为健康的人。

1. 身体健康

一般认为，身体健康就是身体发育良好，体魄强健，没有疾病和不虚弱。以下是世界卫生组织确定健康的10个标准：

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，事无巨细，不挑剔。
- (3) 应变能力强，能较快地适应外界环境的各种变化。
- (4) 善于休息，睡眠良好。
- (5) 能抵抗普通感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀位置协调。
- (7) 头发有光泽，头屑少。
- (8) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。
- (9) 牙齿清洁，无龋齿，无疼痛，牙龈无出血且颜色正常。
- (10) 肌肉丰富，皮肤富有弹性。

世界卫生组织又把身体健康的概念细化为“五快”和“三良好”的通俗解释。

“五快”包括以下五个方面：

- (1) 吃得快。吃饭时，食欲好，能很快地把一餐饭吃完而不挑剔食物，这证明内脏功能正常。
- (2) 便得快。能快速排完大小便，且感觉轻松自如，这说明消化功能良好。
- (3) 睡得快。上床后能很快入睡，而且睡得很沉，起床后头脑清醒，精神饱满，这说明中枢神经系统兴奋与抑制协调功能良好。
- (4) 说得快。说话流利，语言表达清晰，这表明头脑清楚，思维敏捷，肺功能正常。
- (5) 走得快。行动快速，动作灵活敏捷，充满活力，这表明精力充沛旺盛。

“三良好”包括以下三个方面：

- (1) 良好的人格。性格温和，意志坚定，感情丰富，心胸坦荡。
- (2) 良好的处世能力。自我控制能力强，客观现实地对待问题，能够适应复杂多变的社会环境，对事物的变迁保持良好的情绪，能够保持对社会环境和人体内环境的平衡。
- (3) 良好的人际关系。能够与人为善，乐于助人，与周围的人关系融洽，不斤斤计较。



健康“六字境界”，新世纪的追求

人类一切活动的根本目的在于“提高生命质量、延长生命长度”，世界卫生组织将它修改为“给时间以生命、给生命以时间”。21世纪是“健康世纪”，“富而思寿”、“富而思健”，21世纪的大健康的观念涵盖着“健、寿、智、乐、美、德”六字人生的最佳境界。

2. 心理健康

人们对健康的理解有一个从传统到现代的转变过程。一般而言，我们对生理上的不适，比如感冒发烧、头痛咳嗽、胸闷腹泻和牙齿疼痛等都能明显感觉到，并会立刻去看医生。但是，我们对精神上或心理上的不适，比如精神紧张、焦虑、抑郁、孤独、悲观、精神空虚等，却往往不认为是不健康的表现。

传统和现代医学研究表明，人作为一个整体，其心理和身体健康是密不可分的。从某种意义上说，心理因素对健康的影响甚至超过生理因素。身体上的疾病许多是由心理因素引起的。传统中医认为，人的情绪波动过度和持续过久，就会使阴阳失衡，气血不和，经络堵塞，肺腑功能失调，从而引起疾病。现代医学也认为，心理情绪异常变化，如过分激动等，会使大脑皮层过度兴奋，从而导致神经系统、内分泌系统紊乱，致使人的循环系统、呼吸系统、免疫系统的机能失去平衡，从而导致疾病。这也说明了心理与生理健康的联系。生理学家巴甫洛夫指出：“一切顽固沉重的忧郁和焦虑足以给各种疾病大开方便之门。”研究表明，在一切不利的条件下，对人的健康威胁最大的莫过于不良的情绪和恶劣的心情。对此，世界卫生组织提出了一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”心理学家英格里斯认为：“心理健康是指持续的心理情况，当事者在那种情况下能进行良好的适应，具有生命的活力，并能充分发挥其身心的潜能。这乃是一种积极的、丰富的情况，而不仅仅是免于心理疾病。”社会学家玻肯认为：“心理健康就是合乎某一水准的社会行为，一方面为社会所接受，另一方面能够为自身带来快乐。”1946年第3届国际心理卫生会议指出，心理健康是指在身体、智能以及情绪上能够保持与他人的心理不相矛盾，并将个人心境发展到最佳的状态。

总之，心理健康是指心理发育正常，心理状态保持平衡，心理适应良好，心理潜能能够得到发挥。

3. 社会适应良好

社会适应是指个体独立处理日常生活与承担社会责任达到其年龄和所处社会文化条件所期望的程度，是个体对所处的自然环境和社会环境的一种平衡状态。进化论学说的创始人达尔文指出，大自然的法则就是优胜劣汰，适者生存。我国古人也曾说过，识时务者为俊杰。环境是人类赖以生存的场所，人们必须尽最大的努力去适应环境，如此才能生存和发展。

每个人一生中，都会不断面临新的情况和环境，每一个发展阶段都对我们提出了新的要求，比如，在心理和经济上逐渐独立于父母之外的人格的发展、适应生活学习环境的变化、作出正确的职业选择、正确地处理人际关系等。社会适应是一个毕生的过程。

4. 道德健康

道德健康是指处在一定社会环境中的人在行为处事、与人交往时，要遵循一定的社会规范和行为准则。它着重于对健康的维护和促进。个人道德健康不仅包括对自身的健康负