

体育与健康

黄俊 主编



湖北科学技术出版社



图书在版编目(CIP 数据)

体育与健康/黄俊主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2014.5
ISBN 978-7-5352-6734-4

I. ①体… II. ①黄… 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(2014)第 097832 号

责任编辑:高诚毅 周 洁 吴 盼 雷凡凡 肖 彩

封面设计:王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大道 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 13—14 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉市精彩印务有限公司

邮编:430311

787×1092 1/16

15 印张 368 千字

2014 年 5 月第 1 版

2014 年 5 月第 1 次印刷

定价:36.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前 言

遵循中华人民共和国教育部 2009 年 1 月颁布的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》的精神,按照国家发展示范学校的要求,我们编写了这本校本教材。在编写的过程中我们遵照“健康第一”的指导思想,以培养学生终身体育意识为主,注意让学生找到感兴趣的体育项目、掌握必要的运动技能,让体育课程教学与学生今后可能从事的职业联系在一起,教他们通过科学的体育锻炼和预防职业病,用健康知识和体育技能来矫正不良的习惯。

本书分上、中、下三篇,共十二章。上篇为体育与健康理论知识篇,共四章,重点介绍体育与健康的概念及功能、体育与心理健康、体育锻炼的价值及方法、奥运会的相关知识等内容。中篇为运动技能篇,共 7 章,介绍学生终身体育和健康发展有关的体育运动项目,主要包括学生喜闻乐见的运动项目篮球、足球、排球、部分休闲项目羽毛球、乒乓球以及现代流行的体育项目健美操。下篇一章介绍了体育游戏与欣赏,列举了部分体育室内游戏和室外游戏,并对一些体育明星做了详细的介绍。

为学生了解基本的健康知识、养成体育锻炼的习惯、形成终身体育意识并对他们实现健康的生活方式等提供指导,本书在编写上突出了“以人为本”的指导思想,全面体现学校的人才培养目标。本书在技能篇中穿插了一些图片使同学们简单易学一看就懂,在每个项目的最后对裁判知识和运动场地做了简要介绍,使同学们不但掌握技能规则,而且提高同学们的欣赏认知水平。该书不但是体育课程教学的重要参考用书,而且是指导毕业生进行终身体育锻炼的重要工具用书,同时也可作为运动爱好者提供运动指导和学习参考。

通过本课程的学习,学生能够提高对身体健康的认识、掌握有关身体健康的知识和科学健身方法、提高自我保健意识,养成健康的行为习惯和生活方式。学生将在和谐、平等、友爱的运动环境中感受到集体的温暖和情感的愉悦;在经历挫折和克服困难的过程中,提高抗挫折能力和情绪调节能力;在不断体验进步或成功的过程中,增强自尊心和自信心,培养创新精神和创新能力,形成积极向上、乐观开朗的生活态度。学生将理解个人健康与群体健康的密切关系,建立起对自我、群体和社会的责任感,形成现代社会所必需的合作与竞争意识;学会尊重和关心他人,培养良好的体育道德、集体主义、社会主义、爱国主义精神。在本书的学习过程中学生可以根据自己的兴趣爱好及不同需求,选择个人喜爱的方法

参与体育活动,挖掘运动潜能,提高运动欣赏能力,形成积极的余暇生活方式。学生还可提高体育运动中的安全防范能力,获得在野外环境中的基本生存技能。

本书由钟祥市职业高级中学体育教研组编写,参加本书编写的有黄俊、房龙平、徐晓琴、卓志喜、何家友、霍钢、徐帅、李静、李凌云等。本书在编写过程中,参考、借阅、引用了部分国内、外同类教材和有关文献资料,同时得到了有关专家和同仁的大力支持和关心指导,在此一并表示衷心的感谢。

由于编写时间较紧、水平有限,不足之处在所难免,敬请广大读者和同行专家批评指正,以便不断修订和完善。

编 者

2014 年 4 月

目 录

上篇 体育与健康理论知识篇

第一章 体育与健康的概念及体育的功能	(1)
第一节 体育与健康的概念	(1)
第二节 体育的功能	(3)
第二章 体育心理健康与心理保健	(7)
第一节 青春期生理与心理特征	(7)
第二节 影响心理健康的因素及调节	(9)
第三节 一般运动卫生知识	(12)
第三章 体育与健康目的任务及锻炼方法	(14)
第一节 中等职业学校体育与健康的目的和任务	(14)
第二节 体育锻炼的方式和运动计划的合理制定	(15)
第四章 奥运会的由来	(19)
第一节 奥运会的起源与历史	(19)
第二节 奥林匹克象征	(21)

中篇 运动技能篇

第五章 田径	(25)
第一节 田径运动的起源与发展及其价值特点	(25)
第二节 跑	(28)
第三节 跳跃	(33)
第四节 投掷	(39)
第五节 田径比赛场地介绍	(43)
第六节 田径运动竞赛的基本规则及裁判员、工作人员职责	(45)
第六章 篮球	(52)
第一节 篮球运动的起源和发展	(52)
第二节 篮球的基本技术	(53)
第三节 篮球的基本战术	(61)

第四节 篮球场地	(65)
第五节 篮球竞赛规则	(67)
第六节 篮球比赛裁判员手势	(72)
第七章 足球	(77)
第一节 足球运动的起源与发展及特点	(77)
第二节 足球基本技术	(78)
第三节 足球基本战术	(91)
第四节 足球规则简介及场地简介	(95)
第八章 排球	(100)
第一节 排球的起源与发展	(100)
第二节 排球技术分析	(102)
第三节 战术分析	(107)
第四节 比赛规则及场地介绍	(111)
第九章 羽毛球	(115)
第一节 羽毛球的起源与发展	(115)
第二节 羽毛球的基本技术	(116)
第三节 羽毛球基本战术	(129)
第四节 羽毛球比赛场地及规则	(130)
第十章 乒乓球	(139)
第一节 乒乓球概述	(139)
第二节 乒乓球基本技术	(141)
第三节 乒乓球基本战术	(151)
第四节 乒乓球标准场地	(153)
第五节 乒乓球比赛规则	(153)
第十一章 健美操	(159)
第一节 健美操运动分类与特点	(159)
第二节 健美操运动的功能与锻炼价值	(162)
第三节 健美操运动发展简况	(164)
第四节 健美操基本动作	(166)

下篇 体育游戏与欣赏

第十二章 游戏与欣赏	(180)
第一节 体育室内游戏	(180)
第二节 体育室外游戏	(182)
第三节 体育名星欣赏	(184)
附录 体质健康测试评分标准	(227)

第一章 体育与健康的概念及体育的功能

第一节 体育与健康的概念

体育与健康是一门以身体练习为主要手段,以增进学生健康为主要目的的必修课程。它是对原有的体育课程进行深化改革,突出健康目标的一门课程。它是学校课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才必不可少的重要途径。

一、体育概念

“体育”的概念目前有多种解释,以英语为例,有用 physical culture,直译为身体文化;有用 sports,直译为体育或体育运动;有用 physical education and sports,直译为体育运动;有用 Physical education,直译为以身体活动为手段的教育(身体教育),简称体育。

在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17—18 世纪,在西方教育中加入了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等,只是尚无统一的名称。18 世纪末,德国的 J·C·F·古茨穆茨曾把这些分类活动综合,统称为“体操”。19 世纪,一方面体操(指德国体操)形成了新的体操体系,并广泛传播于欧、美各国;另一方面相继出现了多种新的运动项目,在学校逐渐开展并超出了原来体操范围的运动项目,建立了“体育是以身体活动为手段的教育”(即体育)这一新的概念。于是,在相当长的一段时间里,“体操”和“体育”两词并用混存,直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统称“体育”。

在中国,到 20 世纪初,军队训练中引进了国外的新式兵操。后来在教育制度中纳入了兵操的某些内容,当时把体育称为兵操或体操,作为学校的一门课程称体操课。期间,陆续传入田径、球类等运动,于是“体育”(英文:physical education)一词被启用,这一段时间,体操与体育两词并存混用。1923 年,当时政府新学制课程标准起草委员会颁布的《中小学课程纲要》中正式将“体操课”改为“体育课”,自此,“体育”一词便逐渐代替了原来意义的体操。

总的来说有狭义和广义两种说法。狭义是指身体的教育;广义是身体教育、竞技运动、身体锻炼三者的总称。目前我国对体育概念的解释是:体育是一种特殊的社会现象,它是发展身体、增强体质、促进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动,包括身体教育、竞技运动、身体锻炼三个方面的内容。

二、何谓健康

“健康不仅是免于疾病和衰弱,而是保持躯体、精神和社会诸方面的完美状态”

——1984年,世界卫生组织(WHO)宪章。

(一) 什么是健康?

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。传统的健康观是“无病即健康”,现代人的健康观是整体健康,世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。健康是人的基本权利,是人生最宝贵的财富之一;健康是生活质量的基础;健康是人类自我觉醒的重要方面;健康是生命存在的最佳状态,有着丰富深蕴的内涵。

(二) 健康的组成

1. 生理健康

一个人除了没有高度治疗的身体疾病外,还应有余力应付意外的挑战,并有足够的能力满足日常生活的需要。

2. 心理健康

不仅指人的精神、情绪和意识方面的良好状态,而且他还要求一个人必须具有情感认识、接受、表达、独立行为以及应付日常各种挑战的能力等。

3. 道德健康

指参与社会活动、为社会作贡献,能与他人保持和谐的人际关系的能力。尤其重要的是能够按照社会道德行为规范准则约束自己,并支配自己的思想和行为,有辨别真、善、美、荣、辱的是非观念和能力。

(三) 健康的标志

健康的十项标准:

- (1) 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作。
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔。
- (3) 善于休息,睡眠良好。
- (4) 应变能力强,能适应各种环境变化。
- (5) 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力。
- (6) 体重适当,体态均匀,身体各部位比例协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿洁白,无缺损,无疼痛感,牙龈正常,无蛀牙。
- (9) 头发光洁,无头屑。
- (10) 肌肤有光泽,有弹性,走路轻松,有活力。

(四) 亚健康的几种表现

- (1) 身体成长亚健康:学生营养过剩和营养失衡同时存在,体质较弱。
- (2) 心理素质亚健康:来自家庭、学校的压力,引发了青少年的逆反心理、反复心理、自

卑心理、厌学心理等,抗挫折能力较差。

(3) 情感亚健康:本应关心社会,对生活充满热情,但实际上他们对很多事情都很冷漠,使自己的“心理领空”越来越狭小。

(4) 思想亚健康:思想表面化,脆弱、不坚定,容易接受外界刺激并改变自我。

(5) 行为亚健康:表现为行为上的程式化,时间长了容易产生行为上的偏激。

* 小测验 *

测一测自己是不是处于亚健康

- (1) 早上起床时,常有较多的头发掉落。(5 分)
- (2) 感到情绪有些抑郁,会对着窗外发呆。(5 分)
- (3) 昨天想好的事,今天怎么也记不起来了,而且近些天来,经常出现这种情况。(10 分)
- (4) 害怕走进学校,觉得学习令人厌倦。(10 分)
- (5) 不想面对同学和老师,有自闭症趋势。(5 分)
- (6) 工作效率下降,成绩不满意。(5 分)
- (7) 学习一小时后,身体倦怠,胸闷气短。(10 分)
- (8) 工作情绪始终无法高涨。最令人不解的是无名的火气很大,但又没有精力发作。(5 分)
- (9) 一日三餐,进餐甚少,排除天气因素,即使口味非常适合自己的菜,近来也经常味同嚼蜡。(5 分)
- (10) 望早早地逃离教室,为的是能够回家,躺在床上休息片刻。(5 分)
- (11) 对城市的污染、噪声非常敏感,比常人更渴望清幽、宁静的山水,休息身心。(5 分)
- (12) 不再像以前那样热衷于朋友的聚会,有种强打精神、勉强应酬的感觉。(5 分)
- (13) 晚上经常睡不着觉,即使睡着了,又老是在做梦的状态中,睡眠质量很糟糕。(10 分)
- (14) 体重有明显的下降趋势,早上起来,发现眼眶深陷,下巴突出。(10 分)
- (15) 感觉免疫力在下降,春、秋季流感一来,自己首当其冲,难逃“流”运。(5 分)

参照标准

如果你的累积总分超过 50 分,就需要坐下来,好好地反思你的生活状态,加强锻炼和营养搭配等;如果累积总分超过 80 分,赶紧去医院找医生,调整自己的心理,好好地休息一段时间。

第二节 体育的功能

一、体育的本质功能——健身功能

“强身健体”是体育本质的功能。体育以身体运动为基本表现形式,通过科学组合的身

体锻炼给予各器官、系统以一定量和强度的刺激,促进身体在形态结构、生理机能等方面发展一系列适应性反应和趋优变化,从而增强体质,增进健康。

(1) 体质的概念:体质是有机体在遗传、变异和后天获得性的基础上所表现出来的形态结构、生理功能、身体素质、适应能力、心理因素综合的、不断发展的相对稳定性的特征。

(2) 体育对促进健康的作用

1. 体育对身体健康的作用。

身体健康包括正常的生长发育、生理机能、适应能力(对自然环境、社会环境)。实践证明:科学地、长期坚持地进行体育锻炼对中枢神经系统和内分泌系统能产生良好的刺激,能够促进新陈代谢,改善血液循环和呼吸功能,有利于青少年的生长发育和提高机体的抗病能力;可以延缓有机体适应能力的降低、推迟生物体各组织器官结构和功能所发生的退化性变化、使中老年人保持旺盛的精力。

2. 精神健康被视为身体的支柱。

1977年,科学家提出了生物——心理——社会的三维健康观,强调在健康诊断中应包括社会环境而引起的心理因素,并把良好的心理调节活动和精神卫生,作为判断精神健康的基础。通过体育锻炼,可以磨炼意志、催人奋进、协调人际关系、加强合作,从而排除个人性格和心理状态中不健康的因素,使人体在健康的和谐统一中变得欢乐、轻松、愉快。

3. 体育对增强体质的作用

体质作为健康的物质基础,首先,科学的体育锻炼能改造人体器官系统。第二,提高人体对外界的适应能力。第三,发展速度、力量、耐力、灵敏、协调等素质。第四,促进心理健康。

二、体育最基本的派生功能——教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,其作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响,是体育的其他社会功能无法比拟的,所以,人们都高度重视体育在教育中的作用。

1. 体育在学校教育中的作用

(1) 马克思主义关于教育的经典论述,从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分,重视这个特定领域里对培养全面发展人才所起的重要作用。因此,培养学生将来担任社会角色所必备的修养,以适应未来社会生活和工作的需要,是体育在学校发挥教育作用的主要使命。为达此目的,学校通过完整的体育教育过程对受教育者进行政治思想、意志品质、道德情操和发展身体的教育,使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的运动技能,学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力并养成锻炼身体的习惯。在教学中,始终把培养什么样的人作为课程的首要内容。

(2) 现代教学论提出的三大任务:教育性、教养性、发展性。教育性是通过教学培养学生优良的品质、行为;教养性是使学生掌握体育文化,科学知识、技能、提高对体育的欣赏能力和文化素养;发展性是增强体质,发展体育能力以及观察、分析、思维、适应能力等。

2. 体育在社会教育中的作用

就社会教育体系而言,体育所独具的活动性、技艺性、竞技性、群聚性、国际性、礼仪性等特点,成为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神、培养社会公德

方面、教育人们要以社会保持一致性等方面都有积极的教育作用。因为竞赛的礼仪形式,激烈的竞争气氛,高超的表演技巧和比赛的胜负结果等因素,在同伴与同伴之间,同伴与对手之间,观众与运动员之间产生极其复杂的感情交流,并激起人们的荣誉感、责任心、集体观念、民主意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践诱发的社会教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,并产生不可低估的社会教育作用。如,中国女排在世界大赛中连续五次夺冠时,全国人民欢欣鼓舞,“以女排精神搞四化”,激励不少人在坎坷与逆境中奋起。第二十七届奥运会上,我国运动员经过顽强拼搏,获得 28 枚金牌,16 枚银牌,15 枚铜牌,奖牌总数居世界第三位,这使全国人民乃至海外炎黄子孙无为之感到自豪。北京申办 2008 年奥运会的成功,展现了一个具有五千年历史的文明古国,一个新兴的社会主义大国的政治、经济、文化、教育、科技和体育事业的稳定、繁荣,再现了我们讲科学、求实效、快节奏、高效率的现代意识。中国足球 44 年的期盼,终于冲出亚洲,使全国人民心情舒畅,士气鼓舞,更加团结。这些都无疑为推动我国社会主义现代化建设的宏伟事业增添更坚定的信心和力量。

三、体育的娱乐功能

体育从产生就带有游戏、娱乐的成分。古代音乐与舞蹈等身体活动紧密联系,体育和竞技的萌芽本身就蕴含娱乐的因素。原始人在狩猎之余,为宣泄情感而进行嬉戏活动,在后来的各种节日庆典,宗教仪式和表演中,都对人们起到娱乐作用。随着科学技术的进步和生产的现代化、电脑化,劳动者工作时精神高度紧张,因此人们需要通过各种丰富多彩的体育娱乐与休闲运动来消除疲劳、娱悦身心、陶冶情操、满足人们的精神享受,同时,劳动时间缩短,余暇时间增多,又为人们的体育娱乐与休闲运动提供了机会。随着现代传媒技术的发展与普及,如今观赏各类运动竞赛与体育活动已成为人们休闲娱乐的主要内容。另外,人们在闲暇时间参加各种体育活动,更增添无穷的生活情趣,成为现代都市人娱乐的新时尚:跑步使人感到节奏鲜明,勇往直前;打球使人配合默契,分享取胜的欢乐;游泳者搏击于碧水清波之中,其乐无穷;举步登高,万物尽收眼底,令人心旷神怡;远足旅行,空气新鲜,享受绿色的神韵。由于体育有诸多的娱乐功能,顾拜旦在他的《体育颂》中对体育的娱乐功能予以了高度概括:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加强,思路更加开阔;条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜”。

四、体育的军事功能

体育与军事是相互联系的,在其发展过程中更是相互促进的。

(1) 军事对体育的历史性促进。在为应付战争而进行的军事训练中,创造出若干流传至今的丰富的体育内容。

公元前 2000 多年的埃及,出现培养军官的专门学校,其主要内容是赛跑、划船、游泳、摔跤、器械对打等。

中国,奴隶制社会就有了田猎等军事训练制度,其主要课程内容是射、御等;在近代北洋水师学堂中开设了击剑、拳击、哑铃、跳高、跳远、足球、游泳等项目。

(2) 体育在军事训练中的作用。战争需要身体强健、勇猛顽强、技艺不凡而又吃苦耐劳的士兵,由于体育训练能有效增强人的体质、磨炼意志,因此体育便成为军事训练的重要手段。

五、体育的经济功能

(1) 体育与经济之间的联系可以表现为体育的进步对经济发展水平的依赖与促进关系。随着劳动生产力水平的不断提高和自动化、电脑化生产方式的运用,从而减少了劳动时间与强度,使人们的余暇时间不断增多。因此,余暇体育、户外运动、娱乐体育、健身活动不断发展,从而推动了体育消费,促进了体育产业的发展,带动经济的发展。首先,可以推动运动器材、服装、饮料、药物等行业的发展。

(2) 在新的经济时期,健康的体育作为人类生存的机会进入市场,花钱买健康的观念使健康已成为一种有限的资源,促使人们投入到体育的市场之中。

(3) 体育的发展尤其是大、中型国际、国内比赛的增加,需要建设大中小型不同标准的体育设施;带动交通、邮电、旅游、商业、饮食娱乐服务业的发展;电视转播权、门票、体育彩票、邮票、纪念币、印刷宣传器以及广告等都为经济的发展起到推动的作用,从而开辟了广阔的体育市场。伴随着商品经济浪潮的冲击,奥林匹克运动会也表现出鲜明的商业化倾向,奥运会对经济的促进作用也更加明显。84年洛杉矶奥运会,增加2.5万个就业机会,增加收入32.9亿美元,获得盈利2.25亿美元;88年汉城奥运会,增加3.4万个就业机会,盈利3亿美元;1996年亚特兰大奥运会增加收入51亿美元,盈利1000万美元;2000年悉尼奥运会总收入17.56亿美元;预计北京因2008年奥运会每年GDP将增加0.3%,奥运会8年累计贡献1.38万亿人民币。

六、体育的政治功能

体育与政治的相互联系始终客观存在。任何时候任何国家在带有方向性问题上,都要求体育服从政治的需要,同时也充分利用体育对政治所具有的影响。

从体育与政治的关系看:

(1) 古代社会,竞技与政治关系非常密切,竞技往往成为达到政治目的的一种手段,古希腊人利用恢复奥林匹克竞技会的机会,在伊利斯国王依菲斯特的政治周旋下,终于确定了奥林匹克“神圣休战”公约,由此开始了体育为和平政治服务的先驱。

(2) 体育在维护国家主权和民族尊严方面表现出鲜明的政治立场。政治的需要推动着体育的发展,通过体育竞赛可以改善和促进国家之间关系,提高国家地位和威望,显示政治制度的优越性,振奋民族精神,创造安全的社会环境,如:第十六届奥运会,我国抗议制造两个中国的政治阴谋,断然宣布不参加;非洲国家体育组织集体抗议种族歧视,抵制1976年蒙特利尔奥运会。

(3) 体育为外交服务。利用体育为本国外交政策服务,如:唐朝与吐蕃的“马球”交往;中国的“乒乓外交”,促使中美关系正常化,为世界各国所称道。

(4) 政治也影响和制约体育的发展,把体育当作政治斗争的砝码,第11届奥运会在德国柏林举行,希特勒为了炫耀武力,不惜耗费巨资兴建了被称之为“冠绝一时”运动场地;为了标榜日耳曼人种的所谓“优秀”,竟蛮横地拒绝为夺得四枚金牌的著名黑人运动员杰西·欧文斯颁奖。使得整个奥运会被笼罩在军阀主义和纳粹西斯主义的不祥气氛中,结果为法西斯分子提供了一次难得的反动政治宣传机会。

第二章 体育心理健康与心理保健

第一节 青春期生理与心理特征

中职生年龄一般在 14 岁到 18 岁,正处在青春发育期。青春期是人的一生中第二次生长高峰,不论是在生理方面,还是心理方面都获得了飞速的发展,是人的发展的最关键的时期。如果这一时期的生长发育良好,会为将来的工作、学习、生活打下坚实的身体基础。了解青春期生理与心理的发育特点,对于科学地从事体育锻炼、增强体质、促进健康是非常重要的。

一、青春期生理特征

青春期是一个从童年到成年的过渡阶段,这时的生殖器官也开始从发育进入到成熟的阶段。女孩的青春期一般是 12~18 岁,男孩比女孩晚两年进入青春期。由于神经系统和内分泌的影响,人体的形态和功能都会出现显著的变化。

1. 身体形态

(1) 身高增长加速。在青春期,由于激素刺激,先天因素和后天环境因素相互作用,骨骼的生长速度率明显增加,身体长高。男孩最大生长速率的发生年龄在 14~16 岁,一直到 23 岁,个别的到 26 岁身体的高矮才定局。在青春期中身高增长速度加快,一般持续 2~3 年。这期间身高一般以每年 6~8 厘米,多则以 10~12 厘米的速度增长。身高的增长标志着骨骼的生长,先是下肢增长,然后是脊柱伸长。身体长高固然有先天因素,但后天的合理营养、体育锻炼、科学的生活作息习惯,也有利于个子长得高、长得快。

(2) 体重增长加速。在身高增长的同时,体重也迅速增加。青春期前体重以每年平均 2~4 千克增加,到青春期可 5~8 千克增加,体重的增加是骨骼、肌肉、脂肪和内脏迅速生长的结果。

2. 性发育趋于成熟

中职生生理上的很重要的一个变化是性发育趋于成熟,与此相联系的是性意识的发生。性发育是青春期最重要的表现之一。

(1) 男性性发育。睾丸的发育:青春期前,男孩的睾丸容积是 1~8 毫升,而成人睾丸的容积是 12~25 毫升,这种容积的变化,几乎完全是青春期生长和发育的反映,青春期睾丸开始发育增大,睾丸内逐渐有精子生成(15 岁以后可出现遗精),并由睾丸间质细胞分泌睾酮,随着睾酮在血浆中的浓度不断增加,男性生殖器官进一步发育成熟,并逐渐出现第二性征。

外生殖器官的发育:男孩到9~12岁后,阴囊开始增大,伴以阴囊变红和皮肤质地的改变。12~15岁后,阴茎变长,但周径增大程度较小。15~18岁以后,阴茎和阴囊进一步增大,颜色变深,阴茎头更充分地发育,直到外生殖器官的形状和大小呈成年型。

阴毛的发育:阴毛受睾丸与肾上腺所产生的雄激素的控制,男孩阴毛逐步生长,第一阶段有细茸毛分布,但无真正阴毛存在,第二阶段有浅色的阴毛稀疏的生长,第三阶段阴毛逐渐变深、变粗、卷曲,仍是少量分布,第四阶段阴毛具有成年人特征,但未达到大多成年人那种程度,最后阴毛的分布才呈典型成年性。

第二性征:喉结逐步增大,声带加宽,声调变粗,发音低沉,并且有乳房硬结,胡须、腋毛逐渐长出。

(2) 女性性发育。对于女性,青春期是指从月经来潮到生殖器官逐渐发育成熟的时期。一般从13岁到18岁左右。

生殖器官的发育:随着卵巢发育与性激素分泌的逐步增加,生殖器各部也有明显的变化,称为第一性征。外生殖器从幼稚型变为成人型,阴阜隆起,大阴唇变肥厚,小阴唇变大且有色素沉着,阴道的长度及宽度增加,阴道粘膜变厚,出现皱襞;子宫增大,尤其子宫体明显增大,使子宫体占子宫全长的2/3;输卵管变粗,弯曲度减少;卵巢增大,皮质内有不同发育阶段的卵泡,使表面稍有不平。

第二性征:是指除生殖器官以外,女性所特有的征象。此时女孩的音调变高,乳房丰满而隆起,出现腋毛及阴毛,骨盆横径的发育大于前后径的发育,胸、肩部的皮下脂肪更多,显现了女性特有的体态。

月经来潮:月经初潮是青春期开始的一个重要标志。由于卵巢功能尚不健全,故初潮后月经周期也无一定规律,须经逐步调整才接近正常。

青春期生理变化很大,思想情绪也常不稳定。在第二性征发育的同时,中职生在心理或生理上都有了改变。一般来说性情显得较为忧虑、暴躁、对看不惯的事较易发脾气,但对异性却充满了兴趣,对“性”产生了好奇。这种心理、情绪、行为等方面的变化受文化传媒及社会因素影响较大,称为第三性征。这方面并无明确的生理基础,而是由社会性别角色的获得而形成的。

二、青春期心理特点

进入青春期,随着身体生长突增以及各器官机能的健全,男生、女生心理上也都发生了明显的变化,由于性别的差异,同处于青春期,心理上有共性,但男生、女生之间心理上也有着较明显的差异。

1. 智力特点

青春期的学生,在视觉和听觉方面都有了突出的发展。因而他们的反应能力强,观察事物快而准确;他们语言表达和概括能力有了显著的提高;开始注意在理解的基础上记忆而不再一味地死记硬背;抽象思维能力也有了进一步提高,具体表现在开始根据事物的本质特征和内在联系进行较恰当的判断、推理和论证。男女学生相比,男生的逻辑思维能力更强些,女生形象思维能力更强些。不过,青春期的学生知识经验终究不足,加上情感上容易波动,

意志上容易动摇的弱点,有的人往往不能充分发挥青春期所具有的良好心理品质的作用,从而造成终生的遗憾。

2. 情感和情绪特点

总的讲,青春期少男、少女热情活泼、富有活力,他们往往情绪高昂、激情满怀。他们乐于参加各种活动,如唱歌、跳舞、体育运动、辩论等等。对未来充满着美好的憧憬和幻想,这是情感、情绪上的所长。

青春期女性的情感十分丰富和强烈,遇事容易动感情,也容易激怒。她们有时会为某一小事嬉笑不止,有时又会为某事不顺利而嘤嘤啜泣。绝大部分女生的感情是外露的,她们开始注意自身的面容和打扮,并且开始按着自己的道德标准和审美观点选择朋友。

青春期男性的情感在丰富和强烈中又含有深沉。他们丰富热烈的情感表现在时而“疾风怒涛”,时而“兴高采烈”,时而“无精打采”,时而“手舞足蹈”。他们的深沉表现在当某些需求得不到满足时,往往比女生压抑力更强,不轻易在别人面前表露,一旦表露,常表现为直言不讳或逆反表达。

第二节 影响心理健康的因素及调节

一个人从呱呱落地开始,在其成长发育过程中,总是受到来自不同方面多种因素的影响。人的心理健康是一个具有相对独立性质的极为复杂的动态过程,因而影响心理健康,造成心理偏差、心理障碍或心理疾病的因素也是极其复杂多样的。

一、中职生产生心理健康问题的原因

(1) 生理因素。中职生的年龄一般在14~18岁,处于青春期发育的中后期,正在经历人生的第三个“发育高峰期”。在此期间,中职生的心理发展也在经历一个由不成熟到成熟、不定型到定型发展的过程。处于青春期中后期的中职生,其体形(包括身高、体重等)、骨骼、肌肉、生理机能都要发生明显变化,这些变化对中职生的心理发展也会产生显著的影响。

(2) 家庭因素。家庭环境对人的一生都会产生重大影响,特别是一个人在幼年时在家庭环境中形成的人格结构对其成年以后的心理发展更是会产生深远的影响。父母长辈以自己的一言一行影响和感化着自己的子女,对自己子女养成良好的性格特征,具有关键的作用;而家庭里经常吵闹,夫妻不合,父母教育孩子的方式简单粗暴等则可能导致子女成年后养成抑郁、焦虑、恐怖等性格特征,对子女的未来发展极其不利。父母养育子女的方式对子女人格的形成也有重要影响。一般来说,如果父母的养育方式是民主型,则子女会表现得宽容理解、情绪稳定,如果父母的养育方式是溺爱型,则子女会表现得利己、自私、骄横,缺乏独立意识;如果父母的养育方式是专制型,则子女会表现为消极、懦弱,缺乏自信。所以,从一个人的性格特征和为人处世方式可以看出家庭环境在其各种心理问题中的影响。

(3) 学校因素。中职生从初中时期起,就踏上了应试教育的道路,学习压力大,家庭、学校、社会期望值高,学生心理负担重。进入中职学校后,他们又遇到了一些新的问题,比如:

学习内容改变明显,课程增加,对所选择的专业不能很快适应,学习时间紧、任务重,学习压力增大等。因多数学生在当初选择专业时的盲目性或过分听从家长教师的话而选择了与个人兴趣爱好不符合的专业,入校后出现心里苦闷,消极悲观,学习动力下降。种种因素相互交错,在中职生身上产生了多方面的负面影响,使中职生的心理问题进一步加剧。

(4) 社会因素。目前,我国社会正处于东西方文化交汇、多种价值观念冲突的时代。中职生由于正处于青春期发育的中后期,思想活跃,接受新生事物的能力强,很容易受到外界的影响。他们在中小学接受的是中国传统的文化道德教育和重义尚礼、讲究集体利益高于私人利益的传统美德教育。随着改革的深入和学生知识的增加、接触面的扩大,西方世界的那种重利尚法、注重竞争、讲究个人利益的观念慢慢地渗透到他们的思想中,影响着他们对世界、对人生、对未来的看法。面对中国传统文化和价值观念与西方文化和价值观念的冲突,年轻的中职生面临着选择。在选择的过程中,他们常常会感到茫然、疑惑和不知所措。但是,中职生的年龄特点决定了他们对新鲜和新奇事物的好奇心理使他们乐于接受外来文化,而辨别能力弱则意味着他们更容易被西方文化中的糟粕所浸染。西方文化中的很多观念与中国社会现实格格不入,使中职生陷入混乱、压抑、紧张的心理状态,长期的这种心理压抑和心理冲突必然要产生相应的心理问题。

二、中职生心理健康问题的几种表现

1. 自我意识方面

自我意识是心理健康的核心,一个人是否具有好的心理素质,最重要的是看他是否对自己接受和认可,也就是看他有没有成熟的自我意识和健康的自我形象。中职生由于正处于青春期发育的关键时期,其身体生理方面的变化决定了他们会过分注重自己的身高、体重、体形、外表、衣着等,由于自己某一方面不如别人,就往往会产生自卑、自暴自弃、自信心不足等;有的人不切实际地高估自己,往往会产生目空一切、骄傲自大、得意忘形的后果,致使人际关系(也就是俗话说的人缘)受损;有的人会觉得周围的人不喜欢自己,难以找到知心朋友,从而感到孤独和寂寞。

2. 学习方面

由于职业学校在培养目标、教学方法等方面有自身的特点,中职生在学习方面往往会产生诸如学习成绩不理想、专业学习兴趣不高、个人爱好与职业选择冲突等许多不适应,从而导致他们在学习过程中目标不明、动力不足,进而产生厌学情绪,影响他们在其他方面的正常发展,对他们顺利完成学业造成了极大的障碍。

3. 人际交往方面

中职生在校学习期间,要和老师同学以及社会上的特定人员接触、交往、沟通,建立良好的人际关系,来促进自己的学习和提高。但是在人际交往过程中,由于其在认知情绪和人格等方面因素的影响,容易产生主观的好恶、恐惧、愤怒、嫉妒、自卑、自负等现象,表现为:根据自己的喜好推断、判定别人应有的符合自己愿望的议论和行为表现;害怕见生人甚至老师、领导,人多时紧张不安、语无伦次;由于某一问题或现象不能满足自己的愿望或目标时产生攻击行为或将其压抑在心底,不能通过正常的途径加以释放调解;因为做事不成功或无法超

越别人时产生羞愧、怨恨情绪,导致失控行为发生,不能正确地认识自己,过分看重别人对自己的看法,老觉得己不如人,或者因过高估计自己的能力而自命不凡、傲气十足、唯我独尊、虚荣心强。

4. 恋爱交友方面

中职生在校期间为了满足他们生理和心理上的需求,他们往往会选择交异性朋友,甚至恋爱来解决,但是由于其年纪毕竟还小,生理心理毕竟没有完全成熟,所以在这一时期的交友恋爱以及日常生活中会有以下表现:

早恋:受不良书刊及影视作品的影响,使学生过早进入谈情说爱阶段,从而导致学习不专心,上课走神,神思恍惚,精神萎靡;同时由于年轻无知和好奇心作怪,处于恋爱阶段的中职生往往会做出出格举动,过早品尝爱情禁果。由于思想单一,行动盲目,恋爱过程中的分手会导致自杀等极端行为出现;相互攀比的心理和争风吃醋会导致“决斗”、群殴等事件的发生。

交友:与社会不法分子或不法团伙以及校内团伙结交勾结,达到引人注目、受人保护、报复打架的目的。

5. 就业方面

三年中职学习生活生涯结束,面临就业,由于在校期间各种因素的影响,部分中职生的学习成绩特别是专业技能方面不能达到国家教学大纲要求的标准,使他们在择业面试过程中被淘汰的机会增加,甚至在走上工作岗位后由于在职业道德方面的严重欠缺致使不能遵守单位规章制度,违反纪律,没有集体观念,不能为单位利益着想,遭到单位的辞退,对他们的心理上造成了极大的损害,产生自卑、自暴自弃甚至报复心理,从而对个人对社会造成无法弥补的损失。

三、心理健康的调节方法

良好的心理状态是我们取得各项成功的重要前提条件,对于广大处于青少年时期的中职生而言也不例外。中职生正处于身心成长发育的重要转折期,尤其是心理方面,所以保持健康的心理状态是尤为重要的,那么广大中职生应该如何保持心理健康呢?著名心理健康专家总结出了十一条保持心理健康的方法:

(1) 鼓励自己。学习中遇到难题,不是消极气馁,束手无策,而是鼓足勇气和干劲,通过努力去获得成功。这样做不仅有助于培养自己的自信心,而且有助于在逆境中保持良好的心理状态。

(2) 学会升华。当我们的主观愿望不合理时,就要把它导向比较崇高的方面。如异性同学之间过分的亲密甚至爱慕,对个人前途和社会都没有什么好处,就应该理智地加以控制,将这种激情用到学习或其它文体活动中去,努力做出好的成绩,得到大家的认可,从而获得另一种满足,达到心理平衡。

(3) 保持幽默感。这也是一种化解挫折和尴尬场面的好方法。用含蓄、讽喻、诙谐、寓意微妙的幽默,使人在困境中也能感到乐观和情趣,运用得当,对心理健康十分有益。

(4) 与人坦率地交谈。当苦恼时,找你所信任的,谈得来,同时头脑也较冷静的知心朋