



大学生素质拓展教育指导丛书

DAXUESHENG SUZHI TUOZHAN JIAOYU ZHIDAO CONGSHU

健康是金

——在大学里拓展身心素质

杨咏梅 主 编



复旦大学出版社

www.fudanpress.com.cn

大学生素质拓展教育指导丛书

健康是金

——在大学里拓展身心素质

主 编 杨咏梅

副主编 黄 燕

编 委 李志强 卢蓓蓉 潘 靓 许瑞芳

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康是金——在大学里拓展身心素质/杨咏梅主编. —上海:
复旦大学出版社, 2004. 11

(大学生素质拓展教育指导丛书)

ISBN 7-309-03932-7

I. 健… II. 杨… III. 大学生-心理卫生-健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 016062 号

健康是金——在大学里拓展身心素质

杨咏梅 主编

出版发行 **复旦大学出版社**

上海市国权路 579 号 邮编 200433

86-21-65118853(发行部) 86-21-65109143(邮购)

fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 孙 晶

装帧设计 陈 萍

总 编 辑 高若海

出 品 人 贺圣遂

印 刷 上海江杨印刷厂

开 本 890 × 1240 1/32

印 张 5.75

字 数 144 千

版 次 2004 年 11 月第一版第一次印刷

印 数 1—5 100

书 号 ISBN 7-309-03932-7/D · 249

定 价 10.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

《大学生素质拓展教育指导丛书》 编写指导委员会

主 任 陈 靖

副主任 徐 枫 王小明 邱伟光

委 员 (按姓氏笔画排序)

李 昕 陈立民 杨咏梅 何 雅

金 梅 赵 扬 夏科家 浦解明

曹德明 童西荣 韩建新 虞丽娟

樊 娟

实施素质拓展 促进人才强国

共青团中央书记处书记 杨岳

“大学生素质拓展计划”是团中央、教育部、全国学联为贯彻落实《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》，适应经济社会发展对人力资源尤其是青年人力资源开发的迫切需要而共同实施的。自2002年推出以来，各地各高校都积极响应、大力推进、不断探索，显示出了蓬勃生机和广阔前景，在服务于广大青年学生全面成长成才方面发挥了日益重要的作用。

人才资源是第一资源。新的世纪，国家发展和民族振兴都对高素质人才培养提出了迫切需求。党的十六大报告指出：“当人类社会跨入二十一世纪的时候，我国进入全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化的新的发展阶段。国际局势正在发生深刻变化。世界多极化和经济全球化的趋势在曲折中发展，科技进步日新月异，综合国力竞争日趋激烈。”我们国家要抓住本世纪头二十年

的重要战略机遇期,在日益复杂多变的国际环境和日益激烈的综合国力竞争中,实现全面建设小康社会、和平崛起的目标,进而实现中华民族的伟大复兴,归根到底取决于人才培养。“小康大业,人才为本”,没有数以千万计的高素质人才做依托,现代化建设就是无源之水。正是基于人才战略的重要性,2003年12月,党中央、国务院召开了全国人才工作会议,会议通过了《关于进一步加强人才工作的决定》。《决定》指出:“在建设中国特色社会主义伟大事业中,要把人才作为推进事业发展的关键因素,努力造就数以亿计的高素质劳动者、数以千万计的专门人才和一大批拔尖创新人才”,“培养造就一大批素质优良、勇于创新的青年人才,是实现人才工作可持续发展的迫切需要”。会议还提出要大力实施人才强国战略,把学习能力、创新能力和实践能力做为人才培养的重点。从这个意义上讲,“大学生素质拓展计划”着眼于大学生这一国家人力资源结构中最重要、最重要的战略性储备资源群体的培养和开发,以职业导航设计、素质拓展训练、建立评价体系和强化社会认同四个环节为经,以思想政治与道德素养、社会实践与志愿服务、科学技术与创新创业、文体艺术与身心发展、社团活动和社会工作、技能培训等六方面

内容为纬,积极引导和帮助广大青年学生完善智能结构、提高综合素质,促进他们在全面发展的基础上更好地培养自己的核心竞争力。这一计划是共青团组织、学联组织配合教育行政部门,落实科教兴国战略、人才强国战略,直接服务于党和国家人才工作和长远发展的战略目标的重要举措。

上海的社会经济发展走在全国前列,上海共青团、学联的工作也为全国提供了不少成功经验,2003年2月,团中央、全国学联在上海召开了“大学生素质拓展计划”现场推进会。这套《大学生素质拓展教育指导丛书》就是近年来上海高校以团学组织为主体开展的各项素质拓展活动和工作的集中展示和总结,对进一步深化“大学生素质拓展计划”的实施也有很好的启发。我衷心希望以这套丛书的出版发行为推动全国各地各高校“大学生素质拓展计划”的实施能够百花齐放、争奇斗妍,为青年人才培养、为人才强国战略的落实和全面建设小康社会宏伟目标的实现作出新的贡献。

卷首语

对于生命的追问构成了人类一切智慧的原点。人类很渺小，在无穷尽的时间面前，我们只是一瞬。但人类又着实伟岸，正是这一瞬，迸发出了旷古未有的精彩。数千年的耕耘酝酿，我们正深刻地改变着我们所栖居的这个世界；文明的横空出世所展示的壮丽也绝不亚于亿万年前在宇宙深处所发生的惊天一爆。我们正续写着“巴别塔”的奇迹。

尽管我们攀附着上天之厚赏，但又陷于亘古的无奈之中，“存在”所带来的种种桎梏就如同枷锁置于脆弱的生命之上。正是在这种自由与不自由之间，人类战战兢兢地履践着“生年不满百，常怀千岁忧”的理念。由此想来，2500年前子在川上曰“逝者如斯夫”的情境是怎样的一种感慨。

作为个体，我们总试图为人生写就诗篇，可在永恒的“存在”面前，这首诗的篇幅总显得如此局促，但我们终究可以掌控它的内涵。然而这首诗的精彩程度是与生命的康健成正比的，健康的生命就好似宣州的纸、湖州的笔、徽州的墨、端州的砚，拥有它生命的诗篇将变得更为意气风发。

如果你拿到了这本书，那祝贺你，你已经步入了象牙塔，成为了大学中的一员，成为了一名大学生。一名大学生既享有荣耀，也担负着责任：一国之兴衰在于此国家精神之浮沉，而维系此种精神的脊梁便是一国之大学。大学是象牙塔，为了学术薪火的传承，它需要青灯黄卷般的恬静；大学更是指南针，为了社会进步的实现，它更应有金刚怒目式的血气方刚。作为“天之骄子”的大学生，便





须勉力承载社会良心之职责，以身体力行来实践先贤“为天地立心，为生命立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的召唤。

大学四年是人生最为重要的一个阶段，作别大学意味着学子时代的终结、社会生活的开端。走出这方天地，前边就是更为辽阔的星空；驶离这片港湾，前边就是波澜壮阔的汪洋。人生之舟在大学这个船坞里砥砺四年终将接受大海的检验，这艘小艇的船长就是你自己。在此不禁想起海明威笔下那泛舟捕鱼的老人，若那老者无有雄壮的体魄、雄伟的意志、坚实的信仰，那最终变成累累白骨的将不是那条金枪鱼。大学四年，是在修炼，修炼出一个整全而康健的生命，修炼出一个经得起风霜侵袭的人来。

整全而康健的生命是一个广义的概念，它涵盖了生理、心理、信仰等各个方面。人之所以为人，就在于此；我们在大学中所勉力锻造的也正是它。或许所学专业有异，但对于整全而康健的生命的追寻却是殊途同归。

大学中有风花雪月，也有荆棘暗流，请记住所有这一切都是生命所给予你的最初的挑战，是另一段生活的预演。如果你能秉持这种锻炼整全而康健的生命的信念，如果你能冲破挂碍，那你所得的将远比你所失的丰富得多。

在本书中，我们将为你点拨锻造整全而康健的生命的的方法。本书的第一章探讨了健康的意义；第二、三章分别就身体与心理两方面阐述了获取健康的方法；第四章说明了如何在大学生活中应对危机的方法；第五章进而叩问了所谓“整全生命”的意义与获得整全生命的方法。其实对于整全而康健的生命的追寻是智者、哲人永恒的话题，同时它也是一个无尽的话题。我们所做的，仅仅是提供了一些过客的经验，仅仅是在一张白纸上点上了一点而已。在这个点的周围还有大片的空间，这需要你用自我的体验来填补，相信你能在四年的时间里在这张纸上画上绚烂的锦绣河山。这幅画就是你一生的美好蓝图。

愿你的心中每天都开出一朵美丽的百合。

目 录

卷首语	1
第一章 健康:缔造万千惊喜	1
一、健康之光普照大地四方	3
二、健康之弦拨动生命强音	9
三、健康蓝图描绘美丽人生	16
第二章 身体:充满青春活力	21
一、做好自己身体的主人	23
二、大学健身正当时	30
三、用脑也需要科学	46
第三章 心灵:让你如此美丽	61
一、成功宣言:“心态决定一切”	63
二、帮你解读“心理密码”	72
三、“开心词典”乐翻天	88
第四章 危机:锤炼坚强生命	97
一、SARS:危机来了	99
二、危机:潜伏在你身边	108
三、学会应对危机的诀窍	124





第五章 生命:焕发动人光彩	135
一、生命比金子更可贵	137
二、握紧你的生命盾牌	146
三、你的爱心守护他人	156

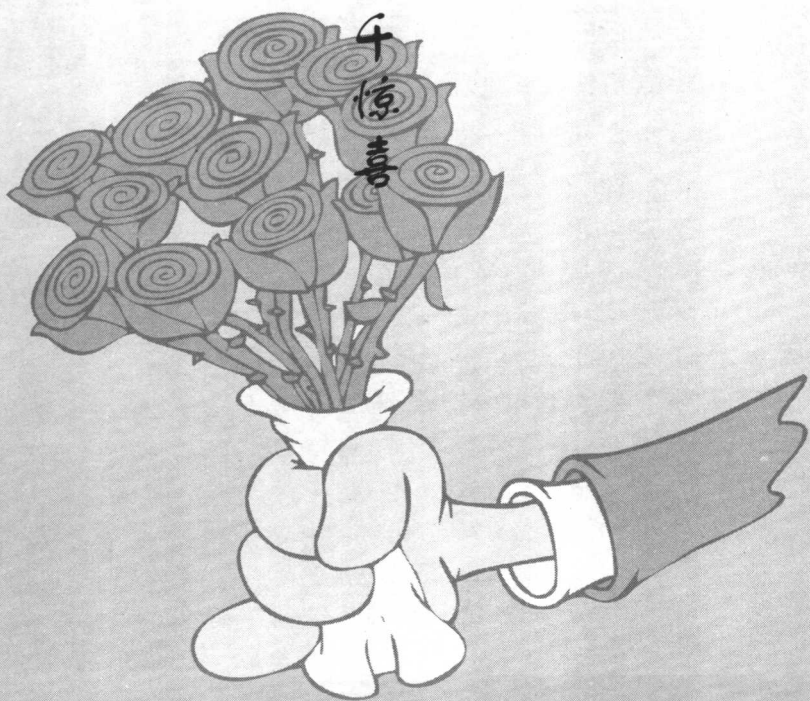
后 记	169
-----------	-----

1	喜聞于氏登報;東麟	章一第
2	式西創大風普出玄東麟	一
9	普脫命生世壽說玄東麟	二
11	中人知美益群因蓋東麟	三
12	代吾春寶蘭衣;林良	章二第
22	人生節林良自致謝	一
30	柳浩玉良對學大	二
44	學博聖需世潮用	三
16	麗美曲成將益;吳小	章三第
26	“世一弘月泰心”;許宜也如	一
37	“柳海碧心”;周雅清碧	二
88	又補弘“世同心”;	三
79	命主野望製對;飛童	章四第
99	丁來財命;28A2	一
101	世昌清道世信;則意	二
121	資世世財清長則金	三

第一章

健康：

缔造万
千惊喜



健康是金,是事业的前提、生命的基础;健康是乐,没有健康便享受不到生活的乐趣;健康是寿,只有身体健康、愉快地活着,才可“活得长久”;健康是智,智力的发挥要以健康作为后盾;健康是财,是人生最大的财富;健康是福,是每个人在这个世界上最大的权利,充分享受这一权利是最大的幸福。



对于健康长寿的追求经久不息,为了健康,中国炼丹之术大兴。中国古代盛行过多种长生不老术,服食便是其中最重要的一端。炼丹术就是在服食活动中发明出来的。金丹修炼,肇始于先秦时期的方士。根据《史记》等古籍记载,相传在黄帝时期已经有金丹修炼的初始活动。据说,黄帝铸鼎于荆山而炼丹砂,丹成而天龙来迎。

众所周知,昔日秦始皇就曾多次派船队去海外求取仙丹灵药。这位第一个登上中国皇帝宝座的人,虽然可以横扫六国,一统天下,却也同样无法逃出死神的魔爪。试想,当这位叱咤风云的历史君王撒手人寰之际,会觉得片刻的苟延残喘和坐拥四海的威风,哪一个更让他不舍?

汉武帝为了追求长生而餐玉屑,陈寿《三国志》卷二十一《魏志卫觊传》中就曾记载说:“昔汉武信求神仙之道,谓当得王表之露,以餐玉屑,故立仙掌以承高露。”武帝还曾派数千使者去寻找蓬莱仙人。

秦皇汉武的笃信挚求,造成了严重的社会影响。“食金饮珠”、“餐玉”的服石活动,渐渐盛行于世。西汉时期已有多种矿物被选作长生药,人们不仅自己采食,而且还作为商品进行交易。魏晋六朝时期,盛行服食五石散,此举为达官显贵津津乐道。

当然这完全是一种不科学的做法,是一种对生命和健康的病态追求,但它仍然能从反面反映出人类对生的渴望和对于健康的憧憬。然而,身体的健康、生命的延长,还远远没有触及健康的真谛,而只是健康最基础、最表层的一部分。

古希腊对强健体魄的追求

有人把古希腊称为“人类健康的童年”。古希腊人追求强健的体魄,正如伊索所说的:“身体的经久比美丽更好”,而柏拉图也说:“最完美的东西就最不容易受外来影响的变动。举例来说,身体最强壮的人不容易受饮食和劳作的影响,最茁壮的草木也不容易受风日的影响。”

古希腊人崇尚个性的张扬和自由发展,反对人性的压抑。在古希腊神话中,充满了追求光明,酷爱现实生活,对人生的不懈追求与自然美的崇尚以及对人的力量的肯定,其中四处洋溢着一种乐观主义精神。从中我们可以看到古希腊人乐观、积极、进取、热情奔放的性格取向。

当然,古希腊人是用一种儿童式的、充满了童真的眼光观照健康的,所以毫无矫揉造作之态,但也必然是幼稚的,有欠成熟。时至今日,随着人类文明的高度发展,人类的健康观也应趋于成熟和完美。

现代社会健康意识的强化

今天人们已经越来越清楚地认识到了健康的重要性。罗伯特·欧文说:“人类的幸福只有在身体健康和精神安宁的基础上,





才能建立起来。”著名的教育家徐特立说过：“一个人的身体，绝不是个人的，要把它看做是社会的宝贵财富。凡是有志为社会出力，为国家成大事的青年，一定要十分珍惜自己的身体健康。而这必须从年轻时期就打好基础，随时随地去锻炼身体。”保持健康是做人的责任，健康不仅是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。然而有些人却没有很好地尽到这份义务。

美国家长深谙此理，一般都从孩子三岁起就开始训练他们的运动能力，诸如翻跟斗，举举手，弯弯腰之类。等到孩子四五岁时，再进行足球训练。在这一年龄段，针对不同的季节还有垒球、游泳、篮球等。一年四季，每一个运动季节，每个孩子都必须参加一至两项体育运动。因为大多数美国家长都认为，孩子参加各种体育运动，对他们的性格、身体、智力、协调能力、自尊心等等均有好处，而且受益终身。这体现了美国社会的一种普遍的价值取向：强健是生存的准备，是成功的基础。一句话：有健康才会有将来。健康决定着我们可以拿出多少资本来购置明天，包括事业上的精力、个人成才的耐力、还有成功必不可少的创造力等等。我们的工作维持多久，做到多好，无不取决于是否有一副健康的身心：健康在无形中延长了我们的生命。

小康社会健康素质的提出

如果你是一名心系祖国前途命运的大学生，那么你一定不会忘记党的十六大江泽民同志的报告中有这样一段话，“……全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高，形成比较完善的国民教育体系、科技和文化创新体系、全民健身和医疗卫生

体系”。你一定会发现,这成了那轴宏伟画卷上的一大亮点。

过去我们过分地强调社会,却忽略了社会恰恰是由人来构成的。只有作为社会构成元素的单个的人的素质提高了,社会的整体素质才能提高。现在我们将目光从社会重新转回到人上。

实现十六大提出的宏伟目标,关键在人才。全面建设小康社会要靠第一生产力,要靠人才。发展是执政兴国的第一要务,发展同样要靠第一生产力,也要靠人才。因此,人才的培养、开发是全面建设小康社会的关键因素。所谓人才,就是指具有很高的思想道德素质、科学文化素质和健康素质的人。作为人才,科学文化知识和思想政治觉悟固然是重要的,但还需要有健康素质。十六大提出的“健康素质”是指一个国家或地区人群健康状况的综合反映。

对个人而言,健康是一个人智力、体力和心理发育能力的基础,是劳动生产力的基础。对社会而言,良好的国民健康是促进经济发展和社会进步的重要保障。全民族健康素质的不断提高,是我国社会主义现代化建设的重要目标,是人民生活质量改善的重要标志,是社会主义精神文明建设的重要内容,是经济和社会可持续发展的重要保障。无论是人类自身的发展、自我价值的实现,还是社会发展的参与和社会发展成果的享有,都必须以自身健康为前提,没有健康的身心,一切无从谈起,也无法实现。追求健康就是追求文明进步。这就要求我们从实践“三个代表”重要思想的战略高度,高度重视发展卫生事业,把保护和增进人民健康作为全面建设小康社会的一项重要任务来完成。

21 世纪是一个大健康时代,人类将迈入健康观念迅速更新、健康手段更加科学的健康世纪。党的十六大第一次将公民健康素质与思想道德素质、科学文化素质相提并论,并将这三大素质的综合提升表述为人的全面和谐的发展,并使之成为小康目标之一。我们分明可以从中掂量出“健康素质”在其中的分量。历史的巨

