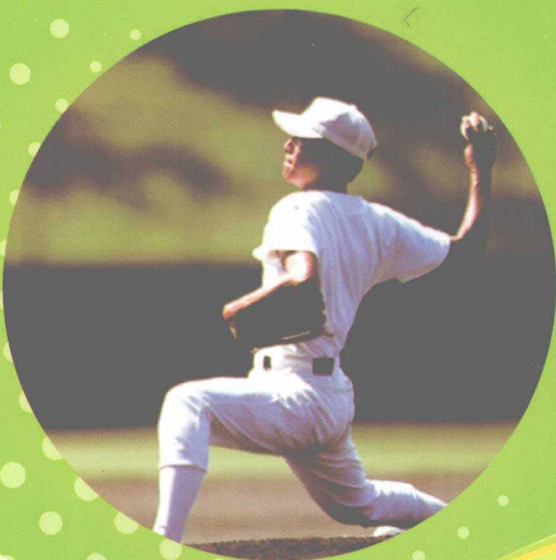


DA XUE TI YU JIAO YU JIAO CHENG

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定
本科院校公共体育课通用教材

大学体育 教程

主编 刘宇阳 吴伟勤 黄成旭



 吉林大学出版社

DA XUE TI YU JIAO YU JIAO CHENG

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定
本科院校公共体育课通用教材

大学体育 教程

主编 刘宇阳 吴伟勤 黄成旭



吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教育教程/刘宇阳,吴伟勤,黄成旭主编.

—长春:吉林大学出版社,2010.7

本科通用

ISBN 978-7-5601-6138-9

I. ①大… II. ①刘…②吴…③黄… III. 体育—
高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 128665 号

书 名:大学体育教育教程

作 者:刘宇阳 吴伟勤 黄成旭 主编

责任编辑、责任校对:孟亚黎

吉林大学出版社出版、发行

开本:787×1092 毫米 1/16

印张:20.25 字数:518 千字

ISBN 978-7-5601-6138-9

封面设计:张 鲲

北京市瑞祥印刷厂 印刷

2010 年 7 月第 1 版

2010 年 7 月第 1 次印刷

定价:30.00 元

版权所有 翻印必究

社址:长春市明德路 421 号 邮编:130021

发行部电话:0431—88499826

网址:<http://www.jlup.com.cn>

E-mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

《大学体育教育教程》

编审委员会

主 审	季克异	孙麒麟	林志超	
主 编	刘宇阳	吴伟勤	黄成旭	
副主编	谢 明	陶靖平	程 莹	李双铭
	罗建章	朱建伟	李诚喜	谭金飞
编 委	陈才发	邓后禄	冯 翠	吴友华
	管罗红	林 冲	李 兵	赵 峰
	伍 骥	谭 君	薛 明	鲁 劲

前言

大学生是国家培养的高素质专门人才,是社会主义现代化建设的重要力量和后备军。健康的体魄是大学生日常学习和以后参加工作为社会做贡献的物质基础和保证。人类社会已经进入 21 世纪,这也是我国社会发生巨大而深刻转变的历史时期,我国体育教育面临着新的机遇与挑战,如何深化改革,培养学生的终身体育意识和观念,以适应素质教育和社会的需要,是摆在体育工作者面前的一个严峻问题。本教材正是带着这样的思考进行编写的。

教材以《国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中关于树立“健康第一”为指导思想,以教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,并配合“阳光体育运动”思想,以培养大学生健康的体魄为根本目标,根据在校大学生的身心发展特点,同时结合我国普通高校已普遍开展的多种类型体育课及体育选修课、体育保健课的教学内容编写而成。

全书共分为上中下三篇,分别为理论篇、传统体育课程和新兴体育课程。

上篇共五章,主要介绍大学体育教育的基本理论知识,包括大学体育的组织与实施,科学体育锻炼的知识,以及体育锻炼与科学营养等内容,使学生在了解掌握体育基础理论知识的同时,增强体育意识,提高体育文化素养。

中篇共十章,主要介绍大学中开展比较广泛的一些体育运动项目,如篮球、足球、排球等球类项目,体育舞蹈和健美操等形体健身运动以及游泳和武术等运动项目,这些项目深受学生欢迎,同时与学生的终身体育锻炼和健康发展密切相关。同时本篇详细介绍了这些项目的运动特点与运动技巧,以便为学生的体育锻炼提供指导与帮助。

下篇共五章,主要介绍时下流行的一些体育项目和部分休闲娱乐项目,包括网球、散打、登山、拓展训练、漂流等体育项目,同时本篇也介绍了我国各地区的一些民族传统体育项目,如珍珠球、舞龙、舞狮等,既开拓了学生的视野,又满足了不同学生的兴趣爱好。

总之,本教材坚持以人为本,以“健康第一”为宗旨,将体育运动与体育知识、学生兴趣紧密联系在一起,以达到提高大学生综合素质的目的。具体说来本书有以下几个特点:

1. 实用性强。本教材的理论知识简单易懂,把体育锻炼和健康知识紧密联系在一起,易于学生掌握基础的体育锻炼知识,体育项目技战术的介绍也是突出了易学易练的原则,因此具有很强的实用性、广泛性和可操作性。

2. 分级特色。本教材的一大特色就是“分级”,即根据学生的具体状况以及学习体育技术的一般规律,将教学过程分为技战术的学习起步和技战术的学习进阶等过程,让学生根据自身情况,更有针对性的去学习技战术,从而更好的掌握运动技能。

3. 生动性。教材图文并茂,并在每章的正文部分加入了学海导航与学习小贴士两个部分,既增强了教材的活泼性,也开拓了学生的视野,让学生能更轻松的掌握教材中的内容。

本书的主要参编单位有湖南涉外经济学院、皖南医学院和欧亚学院。本书在编写过程中,借鉴和参考了国内外一些专家和学者的研究成果,得到了教育部有关部门的领导、教育部全国高等学校体育教学指导委员会以及吉林大学出版社的大力支持和协助,在此一并表示感谢。由于编写人员水平所限,不妥之处在所难免,恳请同行批评指正。

王永盛

2010年6月



目录

上篇 理论篇

第一章 大学体育概述.....	(1)
第一节 大学体育的地位与任务.....	(1)
第二节 大学体育的组织与实施.....	(2)
第三节 大学体育的发展方向.....	(4)
第二章 体育运动与大学生健康.....	(7)
第一节 健康的概念与标准.....	(7)
第二节 大学生生理、心理特点.....	(10)
第三节 体育运动与生理、心理健康.....	(12)
第四节 体育锻炼与社会适应力	(16)
第三章 大学生科学体育锻炼	(18)
第一节 体育锻炼的基本原则与方法	(18)
第二节 体育锻炼内容的选择	(22)
第三节 运动处方的制定	(24)
第四节 运动损伤的预防与处置	(27)
第四章 体育锻炼与科学营养	(31)
第一节 大学生生长发育的营养需求	(31)
第二节 平衡膳食	(35)
第三节 大学生的体育锻炼与营养	(38)
第四节 自身营养状况评析	(41)
第五章 大学生体质测试与评价	(43)
第一节 《国家学生体质健康标准》概述	(43)
第二节 大学生《国家学生体质健康标准》测试项目和方法	(46)
第三节 大学生《国家学生体质健康标准》评分表	(55)

中篇 传统体育课程

第六章 基础体能	(60)
第一节 体能训练概述	(60)
第二节 田径运动	(62)
第三节 体操运动	(80)

第四节	考核与评价	(88)
第七章	篮 球	(90)
第一节	篮球运动简介	(90)
第二节	篮球技战术的学习起步	(91)
第三节	篮球技战术的学习进阶	(99)
第四节	考核与评价	(106)
第八章	排 球	(107)
第一节	排球运动简介	(107)
第二节	排球技战术的学习起步	(108)
第三节	排球技战术的学习进阶	(115)
第四节	考核与评价	(123)
第九章	足 球	(124)
第一节	足球运动简介	(124)
第二节	足球技战术的学习起步	(125)
第三节	足球技战术的学习进阶	(134)
第四节	考核与评价	(141)
第十章	乒乓球	(144)
第一节	乒乓球运动简介	(144)
第二节	乒乓球技战术的学习起步	(145)
第三节	乒乓球技战术的学习进阶	(151)
第四节	考核与评价	(158)
第十一章	羽毛球	(160)
第一节	羽毛球运动简介	(160)
第二节	羽毛球技战术的学习起步	(161)
第三节	羽毛球技战术的学习进阶	(164)
第四节	考核与评价	(173)
第十二章	体育舞蹈	(176)
第一节	体育舞蹈简介	(176)
第二节	体育舞蹈的基本知识	(178)
第三节	国标舞核心舞种的学练	(181)
第四节	考核与评价	(187)
第十三章	健美操	(188)
第一节	健美操运动简介	(188)
第二节	健美操基本功的学习起步	(189)
第三节	健美操组合动作的学习进阶	(198)
第四节	考核与评价	(203)
第十四章	游 泳	(205)
第一节	游泳运动简介	(205)
第二节	游泳的安全卫生与急救常识	(206)



第三节 游泳技术的学练	(209)
第四节 考核与评价	(216)
第十五章 武 术	(218)
第一节 武术概述	(218)
第二节 初级长拳(第三路)	(219)
第三节 简易太极拳	(227)
第四节 考核与评价	(240)

下篇 新兴体育课程

第十六章 网 球	(242)
第一节 网球运动简介	(242)
第二节 网球技战术的学习起步	(244)
第三节 网球技战术的学习进阶	(247)
第四节 考核与评价	(251)
第十七章 瑜 伽	(253)
第一节 瑜伽运动简介	(253)
第二节 瑜伽基本功的学习起步	(255)
第三节 瑜伽基本功的学习进阶	(260)
第四节 考核与评价	(262)
第十八章 散 打	(264)
第一节 散打运动简介	(264)
第二节 散打基本技术的学习起步	(265)
第三节 散打基本技术的学习进阶	(271)
第四节 考核与评价	(275)
第十九章 民族传统体育项目	(276)
第一节 珍珠球	(276)
第二节 木 球	(281)
第三节 舞 龙	(283)
第四节 舞 狮	(287)
第五节 抛绣球	(291)
第二十章 休闲娱乐项目	(295)
第一节 登 山	(295)
第二节 拓展训练	(299)
第三节 漂 流	(301)
第四节 高尔夫	(304)
参考答案	(310)
参考文献	(313)



上篇 理论篇

第一章 大学体育概述



学海导航

“德智皆寄予体,无体是无德智也。”没有健康体魄难以顺利完成在校期间的学习任务,这说明体育教育在大学教育中占有重要地位,并发挥着积极的作用。本章主要介绍了大学体育教育的基本知识,包括大学体育的地位与任务、大学体育的组织与实施方法、大学体育的发展方向等内容,让学生了解大学体育教育的重要性以及大学体育“健康第一”“以人为本”的教学理念。

第一节 大学体育的地位与任务

一、大学体育的地位

大学体育是我国高等教育事业和体育事业的重要组成部分,是我国社会主义建设中的一重要事业。

首先,大学体育是我国培养身心健康的高级专门人才的需要。学校的根本任务是培养德、智、体全面发展的人才,使其成为社会主义现代化事业的建设者和接班人,以适应社会发展的需要。

其次,大学体育是国民体育的基础,是发展我国体育事业的需要。高校体育对大学生身心自我完善乃至提高全民族身体素质水平都有深远的意义。大学生须具备良好的体育素养,掌握体育的基本知识,提高运动技能。这不仅是自身完善和推动高校群众性体育活动的需要,也是毕业后走向社会,坚持终身体育,成为社会体育骨干,推动我国体育事业发展的需要。

其三,大学体育是丰富大学生课余文化生活、建设社会主义精神文明的需要。大学生学习生活紧张,需要健康、文明、和谐的课余文化生活,以适应身心健康发展的要求。体育活动能使大学校园充满活力和生机,丰富大学生的课余文化生活,促进校园精神文明建设。另外,通过参与和观赏丰富多彩的体育活动,可促进大学生体能和智能发展,培养勇敢、顽强的意志品质和集体主



义精神,树立正确的审美观。

二、大学体育的任务

学校体育的目的是增强学生体质,促进学生身心全面发展,达到学校教育的要求,以便使他们将来更好地为现代化建设服务。增强体质是由体育的特殊性决定的。体质是指人的有机体的质量,是在遗传变异和后天获得基础上所表现出来的人体形态结构、生理生化功能和心理素质的综合相对稳定的特征。

为了有效地增强学生的体质,达到学校体育教育的目的,学校体育要完成下列基本任务:

1. 全面锻炼学生身体,使之增进健康,提高抗病与适应环境变化的能力。
2. 激发学生参加体育锻炼的兴趣,培养运用所学知识、技术、技能和方法,以及独立参加体育锻炼的能力和习惯,提高体育文化素养,为终身体育奠定基础。
3. 在普及的基础上提高大学生的体育才能,为国家培养优秀体育人才。
4. 通过体育向学生进行思想品德教育,树立良好的体育道德风尚。

上述各项任务是密切联系、相互促进和辩证统一的。学校的体育工作和各项措施应围绕“面向全体学生,增强学生体质”这一根本目标进行组织和安排。

第二节 大学体育的组织与实施

一、体育教育

体育教育是大学体育的核心工作。它是通过体育课及课外活动,以身体练习为基本手段,以增强大学生的体质,传授锻炼身体的知识、技能和技术,养成锻炼习惯,获得终生体育锻炼技能,培养大学生道德和意志品质为目的的教育过程。

(一) 体育课程

我国大学体育课程的依据是教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》。在组织实施过程中,各大学根据本学校的具体情况,在体育课程设置、学分管理等方面存在一定差别,但其培养目标和体育课类型都是相同的。

学习小贴士

教学模式是指在一定理论体系指导下,以完成特定的教学任务为目的的一种教学设计或教学方法的组合。一般而言,教学模式具备完整性、针对性、可操作性、标准性和反馈性的特点。

1. 理论课

理论课是教师以讲授理论的形式向学生传授体育知识的教学过程,其组织形式是在教室内进行的。



2. 实践课

实践课是在特定体育场所进行的,通过身体活动向学生传授提高身体素质、发展基本活动能力、增进健康、增强体质的方法,帮助学生掌握体育运动项目的基本技术和技能,提高基本活动能力和运动能力,形成个人体育专长,最终达到增强学生体质、增进身心健康、养成自主锻炼的习惯、树立终身体育思想目的的教学过程。实践课有必修课和选修课两种。《全国普通高等学校体育课程指导纲要》要求普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(4个学期共计144学时),对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。在执行中学校可根据情况开设保健课、体育俱乐部课及特色体育课。

(二) 课外锻炼

体育课外锻炼不仅是体育课的延伸和补充,而且在培养大学生对体育的兴趣和爱好、帮助学生养成体育锻炼意识和良好的生活习惯、树立终身体育思想等方面具有良好的作用。课外锻炼主要有体育俱乐部,早操,院、系、年级、班的课外锻炼等形式。

(三) 运动竞赛

运动竞赛是大学体育教育的重要组成部分。通过运动竞赛的组织与实施,可以调动学生参加体育活动的积极性,丰富校园文化生活,促进学生人际交往,增强学生的集体荣誉感,培养学生的组织能力。

二、运动训练

组建校级代表队进行课余训练,是大学体育工作的组成部分,同时也是我国体育事业发展的需要。一般而言,大学体育在培养高水平运动员方面包括两个层面:一个是以从普通大学生中选拔在某一方面有运动特长的学生为对象的运动训练,其主要功能是为在某一方面有运动特长的学生提供进一步提高的平台,同时也对丰富校园文化生活,营造体育氛围,以提高运动成绩带动普及体育运动,通过校际交流提升学校知名度都起着积极的作用。另一个层面是招收专业运动员及具有专业培养潜质的高中生组建校高水平运动队,其主要功能是培养高水平竞技运动员,并代表我国参加世界性比赛。这一层面的运动训练是我国奥运计划的组成部分,在我国体育制度中,它与省市专业队、俱乐部队共同列为竞技体育的最高层次。随着我国竞技体育体制改革的深入,大学将逐步成为我国培养高水平竞技运动员的重要基地。

三、体育科学研究

体育科学研究是大学体育的工作之一。大学具有不同学科的高水平科研队伍和实验室设备,为体育科学研究提供了跨学科研究的条件和基础。随着大学体育教师体育科研水平的不断提高,大学体育科学研究将成为我国体育科学研究的重要组成部分。

四、社会服务

为了适应我国社会发展的需要,1995年国务院颁发了《全民健身计划纲要》。它是一项在国家宏观领导下,依托社会,全民参与的、旨在提高国民素质的、跨世纪的群众体育发展战略。大学具备相对完善的体育设施和体育专门人才,因此大学体育工作在肩负大学校园全民健身运动开



展的同时,还对社会全民健身运动的普及承担着责任和义务,包括提供健身场地器材和技术指导。

第三节 大学体育的发展方向

一、当代大学体育教育思想理念

(一)教育指导思想——健康第一

大学体育已将全国第三次教育工作会议提出的“健康第一”作为其指导思想。它正在从单纯地追求体制的发展和技术的传习,转变为在新的健康观指导下的体育教育,并逐渐将其教育的最终目标确定为培养适应现代化生产和生活的人,使“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的口号得以落实。

学习小贴士

1999年6月,中共中央召开了第三次全国教育工作会议,颁发了《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》(以下简称《决定》)。《决定》中明确提出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立‘健康第一’的教育指导思想,切实加强学校体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的好习惯”。

(二)教育目标——培养适应现代化建设和生活的人

培养适应现代化建设和生活的人是大学体育教育的目标。为此,大学体育教育理念在两个方面发生转变:其一,在目标的空间上,从单纯追求学生的外在技能水平,转移到全面追求学生的身心协调发展上来,即打破以往以传授运动技术为主线的体育教学体系,建立起通过合理的运动实践手段,全面发展身体活动能力、增强体质、养成锻炼习惯的新的体育教学体系。其二,在目标的时间上,通过体育教育不但完成在校期间增进学生生长发育、培养体育技能和传授体育知识的任务,还要培养学生爱好体育的能力和意识,为学生终身参加体育活动打下基础,即完成对现在和未来两个方面的培养任务。

(三)大学体育教育的发展观

1. 从大学生在校体育教育延伸到社会

大学体育不仅要考虑学生在校期间的体育教育,还要将大学生走向未来社会的体育意识和习惯与身体锻炼的知识和技能等方面紧密联系起来。

2. 从身体健康延伸到心理健康

在注重提高学生体质健康和身体素质、体能、技能培养的同时,还要重视学生的心理健康、心



理素质以及社会适应能力的培养。

3. 从体育课延伸到全校园

不仅要重视以课程形式对学生进行体育教育,还要充分发挥学校团委、学生会、社团、体育俱乐部等组织的效能,将体育教育从课内扩大到全校园,建立多层次的体育教育模式。

二、大学体育教育内容方法的丰富性及多样性

随着“健康第一”和“终身体育”思想的提出,新的健康观念正在使大学体育的教学内容发生变化。

(一) 教学内容——丰富多彩

在教学内容方面,继续强调打破以竞技运动项目(特别是以运动技术结构)为主线的教学体系,改变把“素材”当做教材的错误观。从育人角度出发,全面结合体育文化的显性教材意义(健身和技能培养的功能)和隐性教材意义(对人的社会化、人格培养和情感的作用),使得许多新兴体育项目(如早冰、体育舞蹈、登山、攀岩、击剑等)成为大学体育的教学内容。教学内容的丰富提高了学生对体育项目的选择性,进而增强了学生的学习兴趣。同时,一些新的教学内容正在走入课堂并日益受到重视,如非场地型的、野外型的、自由表现类的、与社区体育活动接轨的体育教学内容。

(二) 教学方法——灵活多样

大学体育的教学方法正朝着多样化发展。教学方法的改进主要体现在三个方面:其一,改变过去只强调教师在教学过程中的主导作用、忽视学生在教育过程中的主体地位的现象,采用有利于学生理解原理、掌握技术和体验乐趣的新的教学方法。其二,改变过去过分强调组织纪律性的呆板教学方法,实现课堂上不拘泥于形式的整齐划一,使“快乐体育”的教学思想进入课堂。强调体育教育的参与性、娱乐性,降低学习难度,采用多种形式的教学方法,让学生在运动中体验快乐。其三,改变过去“千人一法”的教学模式,注意学生的个性发展,因材施教,培养学生的创造性思维。

(三) 教学组织形式——校园化

过去,大学体育教育只重视体育课堂的教学,而忽视了学生课外活动的重要性。目前,大学体育教育正朝着全校园体育教育的方向发展,在重视课堂教学的同时,还要重视学生的课外体育活动,并将其列入整体体育教育的范畴。鼓励学生自主进行体育锻炼,养成锻炼习惯,树立终身体育锻炼思想。同时,改变体育教育总是体育教师的任务这一现象,调动其他各方面的积极性,使体育教育校园化。

(四) 体育俱乐部——学生体育锻炼的新载体

各种体育俱乐部和体育协会在各大学中方兴未艾。体育俱乐部以其灵活的组织形式吸引着有浓厚兴趣的学生长期参与体育锻炼,是大学生今后课外锻炼的主要形式。体育俱乐部具有以下功能:

(1) 为学生提供一个体育活动的场所。



- (2)为学生提供一个社交的地方。
- (3)为学生提供一个学习、提高体育技能的课堂。
- (4)组织训练,提高运动技术水平,参加校内、外各级比赛。
- (5)组织校内、外各级各类体育比赛。

(五)考核方式——科学化

大学体育的考试方式正在从过去的以运动技能的好坏、运动素质的高低来评价学生的方式,改变为从能力、参与、健康等方面对学生进行全面考核。从单一的考核转向全面的综合评价,强化普及教育,淡化技术和技能的评定。

三、大学体育职能的多元化

随着我国社会的发展,大学体育的职能正在从单一的体育教育向职能多元化转变,这种转变具体体现在体育科学研究、体育研究生培养、高水平竞技运动员培养以及为全民健身运动的普及提供社会服务等方面。



【思考题】

一、填空题

1. 大学体育已将全国第三次教育工作会议提出的()作为其指导思想。
2. 大学的体育课程分为()、()两种类型。

二、简答题

1. 体育在大学学校教育中的地位与作用。
2. 论述大学体育的发展方向。



第二章 体育运动与大学生健康



学海导航

大学生是国家的未来,是民族发展的希望,因此,大学生的健康对于国家和民族有着重要意义。体育运动能增强人的体质,大学生应该参与到体育运动中去,改善体质,保持健康,使自己成为国家和民族的栋梁之才。

本章主要介绍什么是健康以及健康的标准,使大学生在此基础上了解自己的生理及心理特点。此外,还介绍了体育运动对人的生理及心理健康的影响,以及体育运动对大学生社会适应能力的影响,使大学生能够通过体育运动改善自身健康状态,提高自身的社会适应能力。

第一节 健康的概念与标准

一、健康的概念

健康是一个综合概念,人类对健康的认识随社会的进步和医学科学的发展而逐步深化。长期以来,由于受生物医学模式的影响,健康被单纯地解释为无病、无残、无伤,这种概念至今仍有广泛的影响。随着医学模式由单纯的“生物医学”向“生物—心理—社会医学”演变,越来越多的研究表明,人的健康与疾病不单纯受生物因素(细菌、寄生虫等病原微生物或基因遗传)的影响,而且还受心理、社会、环境及个人生活方式的影响。人们对健康和疾病的认识有了根本变化,健康的概念随之不断更新、扩展。

1948年,世界卫生组织(WHO)提出:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、心理的和社会适应方面的完美状态”的三维健康观。这一概念将健康划分为生理、心理及社会三个方面,改变了以往健康仅指无疾病的单一概念,这是人们对健康认识的一次飞跃。1978年,世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中重申这一定义,并指出“达到尽可能高的健康水平是世界范围内一项最重要的社会性目标,而其实现则要求卫生部门及社会各部门协调行动”。1989年,世界卫生组织又对健康作出新的定义,即“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康”。根据世界卫生组织对“健康”的定义,人们对健康作出了如下的诠释:

(一) 躯体健康

躯体健康一般指人的生理健康,是指躯体的形态、结构和功能正常,具有生活自理能力。生理健康不仅指无病,而且还包括体能。后者是一种满足生活需要和有足够能量完成各种活动任



务的能力。具备这种能力,就可以预防疾病,增进健康,提高生活质量。体能也叫体适能,主要是通过体育锻炼而获得。

(二)心理健康

随着诊断学的发展,医学专家又惊人地发现:经现代医学检查,有50%~70%的人都有心理异常表现。这些人尽管未达到需求医诊治的程度,但一旦环境稍有变化,或精神受到某种刺激,健康依然受到威胁。特别是当发现利用许多医学常规手段无法解决的、由精神引发的疾病时,医学研究根据人的社会属性提出要把社会环境引起的心理活动也包括在健康诊断之中。

心理健康一般有三个方面的标志:第一,心理健康的人,人格是完整的,自我感觉是良好的,情绪是稳定的,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡,有自尊、自爱、自信心,而且有自知之明;第二,在自己所处的环境中,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系,能受到别人的欢迎和信任;第三,健康的人对未来有明确的生活目标,切合实际地、不断地进取,有理想和事业上的追求。

(三)社会健康

社会健康,也称社会适应性,指个体与他人及社会环境相互作用并具有良好的人际关系和实现社会角色的能力。有此能力的个体在交往中有自信感和安全感,与人友好相处,心情舒畅,少生烦恼,知道如何结交朋友、维持友谊,知道如何帮助他人和向他人求助,能聆听他人意见、表达自己思想,能以负责的态度行事并在社会中找到自己合适的位置。

社会健康水平低,对人的身心健康会产生消极的影响。社会健康水平低的人,常因人际关系的矛盾而产生心理上的烦恼,并持续地出现焦虑、压抑、愤怒等不良情绪反应。而不良的情绪反应可使人的免疫能力下降,进而大大增加了生理疾病发生的可能性。我国著名的医学心理专家丁瓚教授说:“人类的心理适应,最主要的就是对于人际关系的适应,所以人类的心理病态,主要是由于人际关系的失调而来。”

在美国,有人对6900名成人进行了为期9年的跟踪观察,结果发现,社会交往少的人死亡比例大(占总人数的30.8%),而社会交往多的人死亡率只有9.6%。因此,为了保持身心健康,人们既需要营养、体育锻炼、休息和其他生理方面的满足,也需要安全、友谊、爱情、亲情、支持、理解、归属和尊重等通过人际关系所获得的心理方面的满足。从一定意义上讲,良好的人际关系是人生命所需的非常宝贵的滋补剂,善于与人相处是一个人诸多能力中最重要的、不可缺少的能力之一。因此,为了学习进步、为了家庭幸福、为了事业成功、为了健康长寿、为了提高我们的生活质量,应该努力培养和提高与人相处的能力。

(四)道德健康

道德健康是人的一种“本质力量”,由思想品德和人格自我完善两部分构成。通常认为,思想品德是一种社会意识形态,它以善与恶、荣与辱、正义与邪恶等概念来评价人的各种行为,调整人与人之间以及个人与社会之间的关系。人格反映人基本的、稳定的心理结构特质和过程,它融合着个体的经验,并形成个体特有的行为与对周围环境的反应。严格地讲,思想品德作为完善人格的基础,是决定精神健康的重要内容;而人格自我完善本身,就是不断提高自身的文化修养水平,使个体思想、品质与行为趋于理想化。据世界卫生组织检测中心统计:结核病、流感、肺炎、糖尿