

中等职业学校汽车运用与维修专业通用教材

TI YU

体 育

主 编 谢宝顺

副主编 伍学明



07.3



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

湛师图书馆



A0737406

中等职业学校汽车运用与维修专业通用教材

体 育

主 编 谢宝顺

副主编 伍学明

G 807.3

4



机械工业出版社

本教材是遵循“中等职业学校体育与健康指导纲要（试行本）”的基本精神，参照体育与健康教材构架模式而编写的。主要内容有：体育理论、田径运动、球类运动、体育欣赏、国家体育锻炼标准等内容。

育 本

谢宝顺 主编

廖学田 副主编

图书在版编目（CIP）数据

体育/谢宝顺主编. —北京：机械工业出版社，2005.6

中等职业学校汽车运用与维修专业通用教材

ISBN 7-111-16714-7

I. 体 ... II. 谢 ... III. 体育课—专业学校—教材
IV. G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2005）第 057167 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：朱 华

责任印制：石 冉

三河市宏达印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2005 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

787mm×1092mm 1/16·8 印张·192 千字

0001—4000 册

定价：13.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
本社购书热线电话（010）68326294
封面无防伪标均为盗版

中等职业学校汽车运用与维修专业通用教材编委会

主 任 林为群

副 主 任 高玉民 曾 剑 韦弢勇 张子波 么居标

委 员 王宏基 李敏皓 李 晓 杨桂玲 陈建军

张茂国 柳阳明 李洪港 詹红红

秘 书 长 祖国海

本书主编 谢宝顺

本书副主编 伍学明

本书参编 魏 强 伍松林

本书主审 常 苑

前 言

本套教材是根据教育部确定的中等职业学校汽车运用与维修专业技能型紧缺人才培养的指导思想,以提高学习者的职业实践能力和职业素养为宗旨,倡导以学生为本位的教育培训理念和建立多样性与选择性相统一的教学机制。通过综合和具体的职业技术实践活动,帮助学生积累实际工作经验,突出职业教育的特色,全面提高学生的职业道德、职业能力和综合素质。

汽车运用与维修专业技能型紧缺人才培养培训的基本原则是:

- (1) 以全面素质为基础,以能力为本位。
- (2) 以企业需求为基本依据,以就业为导向。
- (3) 适应企业技术发展,体现教学内容的先进性和前瞻性。
- (4) 以学生为主体,体现教学组织的科学性和灵活性。

根据这一指导思想和基本原则,我们组织编写了这套汽车运用与维修专业通用教材。

本套教材具有以下特点:

- (1) 采用新标准、新规范、新规定。
- (2) 反映新结构、新材料、新工艺、新知识与新经验。
- (3) 突出实践,理论与实训比例为 1:1 左右。
- (4) 教材内容以够用为主,定位准确,难度适宜。

通过本套教材的学习,可以使达到以下要求:

- (1) 能够了解汽车维修企业的生产过程,具备初步的企业生产经验。
- (2) 能够分析和解决本专业的一般技术问题,具有初步的工作计划、组织、实施和评估能力。
- (3) 能够借助工具书阅读一般的专业外文技术资料。
- (4) 具有良好的人际交流能力、团队合作精神和客户服务意识。
- (5) 具有安全生产、环境保护以及汽车维修等法规的相关知识和技能。

学生通过对本套教材的学习,完全能掌握必要的本专业理论知识,同时还能达到相应的技能要求,并能够取得相应的职业资格证书,为就业打下良好的基础。

《体育》的编写原则应体现基础性、科学性、实用性、多样性和趣味性。力求处理好体育、健康、卫生、保健、安全、人文教育之间互动。以教育方针为主,“健康第一”、“终身体育”的理念为指导思想。以快乐为原则,淡化技术的规范性,技能的超前性。强调体育对学生的认知、情感、意志、行为、个性等身心全面发展的影响。发挥体育在竞争、友谊、合作等方面作用。强化加强基础性体育教育不动摇,即体育“三基”(基础知识、基本技能、基本技术)教育。遵循科学性原则,突出实用性,巧用多样性和趣味性,以达到人的素质全面发展和提高为最终目的。

本教材注重学校体育教育是职业学校教育的重要组成部分。明确职业学校体育的任务，了解职业学校学生基本的生理、心理特征，以及职业学校体育的组织形式，对学生增强体育意识，提高自觉锻炼的积极性，科学地参加体育活动十分重要。

本教材的体育教育指导思想：即以国家统一的体育教学大纲和职业高级中学体育教材（试用本）为依据，以有效地增强学生体质为根本目的，着眼于体育锻炼的基础教育，促进学生运动能力的不断提高，培养出能适应将来生产、劳动相结合的人才；这就是本教材体育教学的目的，也正是我们改革体育教材的指导思想。

在职业学校，体育教学目标一经确立，教学内容是否改革得科学合理、切合实际，某种程度上说是确定于教材。教师对教材全面掌握，活学活用，科学地排列，合理地组合是实现教学目标的主要方面，教师直接影响教学质量的提高，直接关系到是否切实可行地完成教学、教育任务。教师应能有效地增进学生健康与增强体质；培养学生优良的思想品质和发展个性。只要遵循体育教育规律，选择好教材并通过教师主观努力是可以解决很多体育教与学中（德、智、体、美、劳）的问题。

本套教材在编写中，得到很多中职学校，有关工厂企业的关怀和大力支持，在此致以深切谢意。

中等职业学校汽车运用与维修专业通用教材编委会

目 录

前 言

第一章 体育理论	1
第一节 体育锻炼与教学目标	1
第二节 什么是健康	6
第三节 对体质健康的测定	12
第四节 对体能的认识	19
第二章 田径	25
第一节 短跑	25
第二节 中长距离跑	31
第三节 接力跑	35
第四节 推铅球	37
第五节 跳高	43
第六节 跳远	49
第三章 球类运动	57
第一节 篮球运动	57
第二节 足球运动	65
第三节 排球运动	72
第四节 羽毛球运动	79
第五节 乒乓球运动	88
第四章 体育欣赏	101
第一节 体育竞赛知识入门	101
第二节 怎样欣赏体育竞赛	104
附录	108
附录 A 学生体质健康标准（试验方案）评分标准	108
附录 B 国家体育锻炼标准中相关内容	111

第一章 体育理论

第一节 体育锻炼与教学目标

体育教学目标是指在一定时空条件下,针对学生现有的知识基础、智力水平、非智力因素和学习成绩,提出不同要求、安排不同教学内容和教学方式,调动每个学生学习积极性。师生按要求,预期达到的教学效果和标准。体育教学目标是制定体育教学计划的核心工作,是体育教学的出发点和归宿,决定体育教学发展的方向,它的设计正确与否,直接关系到体育教学质量与效果。要想设计出科学合理的体育教学目标,就必须有一定的依据和遵循一定的原则。

体育课程目标共包括五个方面:

- (1) 增强体能,掌握和应用基本的体育知识与技能。
- (2) 培养运动兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯。
- (3) 有良好的心理品质,表现出人际交往的能力与合作精神。
- (4) 高个人健康和群体健康的责任感,形成健康的生活方式。
- (5) 发扬体育精神,形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

这五个目标构成了体育课程的整体目标,在这一整体目标的指导下,形成了学习领域、水平提高领域、体育教学和体育课堂教学的目标体系。体育教学目标是按照体育课程目标并结合学习领域目标、水平提高领域目标而综合制定的,因此,必须依据体育课程目标,来设计体育教学目标和体育课堂教学目标,从而实现体育教学目标的科学化、系统化。

一、与目标接轨选取教材

- (1) 教材和学习目标之间的关系。
- (2) 最佳方案的确定。
- (3) 构思和完善。

二、体育课的类型

- (1) 身心发展课。
- (2) 运动参与课。
- (3) 技能学习课。
- (4) 效果展示课。
- (5) 其他类型课。

三、课的结构和组织形式

- (1) 传统结构。
- (2) 与目标一致的更新结构。
- (3) 传统组织形式。
- (4) 创新的组织结构。

四、灵活自如的教法手段

- (1) 语言诱导法。

- (2) 集思广益法。
- (3) 辨明目标法。
- (4) 合作学习法。
- (5) 百折不挠法。
- (6) 目标对照法。
- (7) 改造简化法。
- (8) 游戏法。
- (9) 竞赛法。
- (10) 评比法。
- (11) 个性表现法。
- (12) 情境融入法。

五、建立新型的师生关系

- (1) 改变师生对峙局面。
- (2) 建立伙伴关系。
- (3) 教与学的目标统一。
- (4) 主体和平等。

目标实施的具体过程和内容见表 1-1 和 1-2。

表 1-1 目标实施的具体过程和内容

领 域	领 域 目 标	水 平 目 标	达到该水平目标时，学生应该能够做到
运动参与	具有积极参与体育活动的态度和行为	主动参与运动动作的学习	主动观察和评价同伴的运动动作
			示范所学的运动动作
运 动 技 能	1. 获取运动基础知识	知道所练习运动项目的术语	知道球类运动技术术语，如投篮等
			知道体操动作术语，如前滚翻等
			知道武术动作术语，如马步冲拳等
			知道舞蹈或韵律活动动作术语，如舞蹈中的跑跳步等
			知道地域性运动项目中的技术或动作术语，如滑冰运动中的蹬冰等
		观看体育比赛	观看现场体育比赛和表演
			有条件的可观看电视中体育比赛和表演
	2. 学习和应用运动技能	初步掌握运动基本技术	初步掌握多项球类运动中的多种动作技能
			初步掌握一两套徒手体操或轻器械体操
			初步掌握一套简单的武术套路
			初步掌握一套舞蹈或韵律活动动作
			初步掌握一两种地域性运动项目的技术
	3. 安全地进行体育活动	说出不同环境中可能面临的危险和避免方法	了解安全的运动方法，如穿着合适的服装运动、跳跃时用正确的姿势着地、摔倒时的自我保护方法等
			正确应对运动中遇到的粗暴行为和危险

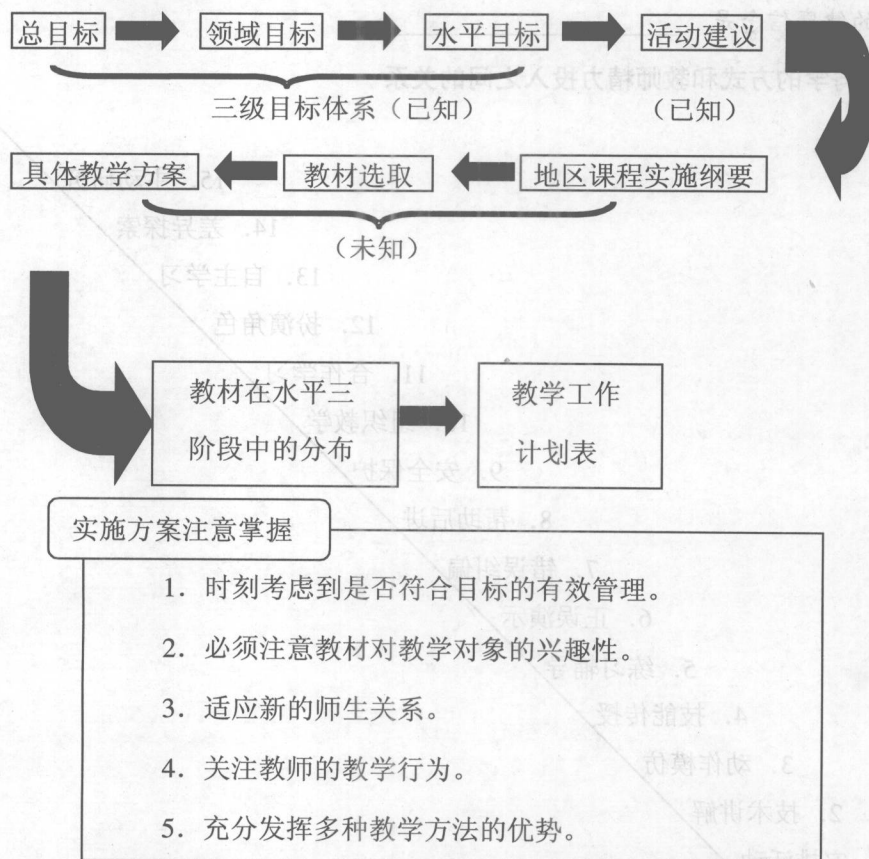
(续)

领 域	领 域 目 标	水 平 目 标	达到该水平目标时, 学生应该能够做到
身 体 健 康	1. 形成正确的身体姿势	能够用正确的身体姿势进行学习、运动和生活	在日常学习和生活中保持正确的身体姿势
			在体操、舞蹈或韵律活动等项目的学习中保持正确的身体姿势
			在他人的指导下运用适当的体育活动改善身体姿势
	2. 发展体能	发展速度和平衡能力	利用器械做跨越、钻过和绕过一定障碍的练习
			从事各种迎面穿梭接力跑的练习
			练习各种平衡动作
	3. 具有关注身体和健康的意识	了解青春期的卫生保健知识	进行各种有节奏的练习
			知道青春期男女生身体特征的变化, 正确对待第二性征的出现
			关注青春期的健康, 如女生注意乳房卫生和经期卫生, 男生正确对待手淫和遗精等
			初步认识青春期男女体能方面发生的变化
心 理 健 康	4. 懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响	了解营养与健康的关系	了解经期科学锻炼的知识
		了解从事体育活动时的营养卫生常识	知道营养不足或营养过剩对健康的影响
			知道主要食物(如蔬菜、瓜果等)的营养价值
	1. 了解体育活动对心理健康的作用, 认识身心发展的关系	体验身体健康状况变化时的心理感受	知道参加体育活动应该补充适当的营养素
			知道进行体育活动时必须注意的体育卫生常识
			体验身体健康变化时注意力、记忆力的不同表现
	2. 正确理解体育活动与自尊、自信的关系	正确对待生长发育和运动能力弱所带来的心理问题	体验身体健康变化时情绪的不同表现
			体验身体健康变化时意志的不同表现
			对生长发育的变化(如月经等)采取坦然的态度
	3. 学会通过体育活动等方法调控情绪	了解体育活动中不良情绪产生的原因	消除因身体形态问题(如太胖、太瘦等)产生的自卑感
			通过积极的体育活动消除因运动能力较弱产生的烦恼
			了解体育活动中可能产生的不良情绪, 如紧张、恐惧等
			了解体育活动中不良情绪产生的原因
			了解不良情绪对体育活动的影响
社 会 适 应	1. 建立和谐的人际关系, 具有良好的合作精神和体育道德	了解体育活动对调节情绪的作用	了解体育活动对减缓学习压力、消除不良情绪的作用
		了解体育活动对产生良好情绪的作用	了解体育活动对产生良好情绪的作用
			了解勇敢与蛮干的区别
			在教师指导下敢于做未能完成的动作
	2. 掌握现代社会中获取体育与健康知识的方法	了解体育与健康资源	在教师指导下敢于做有一定难度的动作, 如支撑跳跃等
			在体育活动中表现出对弱者的尊重与关爱
			在体育活动中尊重与关爱身心障碍者
			参加社区体育活动, 如校外体育俱乐部、培训班等
身 体 健 康	1. 形成正确的身体姿势	能够用正确的身体姿势进行学习、运动和生活	说出或写出参加社区体育活动的情况
			从报刊中获得体育与健康知识
			从电视节目中获取体育与健康知识
心 理 健 康	2. 正确理解体育活动与自尊、自信的关系	正确对待生长发育和运动能力弱所带来的心理问题	知道附近的体育场所及其用途

表 1-2 目标实施的具体活动或内容

领域	领域目标	水平目标	活动或内容
运动参与	1. 具有积极参与体育活动的态度和行为	积极参与体育活动	自觉参加体育课的学习
			积极参与课外的各种体育活动
	2. 用科学的方法参与体育锻炼	合理安排锻炼时间,掌握测量运动负荷的常用方法	充分利用各种条件(如多功能健身器或床、桌、椅等)进行体育活动
			知道合理安排锻炼时间的意义
运动技能	1. 获取运动基础知识	了解所学项目的简单技战术知识和竞赛规则	合理安排锻炼时间
			能用脉搏测定等常用方法测量运动负荷
		观赏体育比赛	了解基本技术的知识
			了解简单战术的知识
	2. 学习和应用运动技能	发展运动技战术能力	了解所学运动项目的竞赛规则
			观看并讨论现场体育比赛和表演
			有条件的可观看并讨论电视中的体育比赛和表演
			基本掌握一两项目球类运动中的技战术
	3. 安全地进行体育活动	注意运动安全	完成一两套较复杂的武术套路或对练
			完成一两套技巧项目动作或器械体操动作
			完成一两套舞蹈或健美操
			基本掌握几项主要的田径运动技能
身体健康	4. 获得野外活动的基本技能	在有关指导下顺利完成集体野外活动	基本掌握一两种地域性运动项目的技术
			对安全和不安全的运动行为做出区分和评价
			用安全的方法运动
			在运动中避免粗野和鲁莽动作
	1. 发展体能	发展速度、有氧耐力和灵敏性	了解在野外识别方向的一般知识和方法
			学会一两种野外运动方法,如游泳、自行车、滑冰、滑雪、划船等
			参加有组织的野外活动,如野营、野外考察、登山、旅行等
			通过多种练习(如短距离跑和反复跑等)发展位移速度
	2. 具有关注身体和健康的意识	理解体育锻炼对身体形态和机能的影响	通过多种练习(如定时、定距跑或跳绳等)发展有氧耐力
			通过多种练习(如球类运动等)发展反应速度和灵敏性
			了解人体运动系统的结构和功能
			认识和理解体育锻炼对身体形态发展的影响
心理健康	3. 懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响	初步学会选择有利于健康的营养食品	认识和理解体育锻炼对身体机能发展的影响
			根据自己的生理特点,了解在体育活动中应注意的事项
			知道营养需求与年龄、性别、身体活动等关系
			初步学会选择有利于健康的营养食品
	1. 了解体育活动对心理健康的作用,认识身心发展的关系	了解心理健康对身体健康的作用	初步学会选择适合运动需要的健康营养食品
			知道饮食、体育锻炼对控制体重的作用
			认识吸烟、酗酒和吸毒的危害
			了解身心之间的关系
	2. 正确理解体育活动与自尊、自信的关系	通过体育活动树立自尊和自信	了解心理状态对身体健康的影响
			了解运动愉快感的获得对人们坚持体育锻炼的影响
			了解自尊和自信的作用
			认识体育活动对自尊和自信的影响
社会适应	3. 学会通过体育活动等方法调控情绪	学会其他调节情绪的方法	通过积极的体育活动,逐步增强自尊和自信
			在体育活动中表现出适宜的自信心
			学会肌肉放松的方法
			学会自我暗示的方法
	4. 形成克服困难的坚强意志品质	根据自己的能力设置体育学习目标	学会呼吸调节法
			学会合理安排作息时间
			正确评价自己的运动能力
			了解实现目标时可能遇到的困难
	1. 建立和谐的人际关系,具有良好的合作精神和体育道德	理解不同运动角色的任务,识别体育中的道德行为	设置合适的体育学习目标
			在体育比赛中,能与同伴合理分配角色
			指出体育活动中的不道德行为
			知道一些体育名人并能对他们进行简单的评价
社会适应	2. 掌握现代社会中获取体育与健康知识的方法	简单评价媒体的体育与健康信息	简单评价一两个体育节目或栏目

六、从目标走向具体操作层面的几个步骤



七、学生体育与健康成长记录 (入学时填写) (仅供参考)

姓名 (T) _____ 年 级 _____
(N) _____ 出生年月 _____

原始资料

1. 你在体育方面有哪些爱好? 你在其他方面有才华或能力?

(1) 体育

球类 _____
游泳 _____
健身 _____
休闲 _____
田径 _____
体操 _____
武术 _____
其他 _____

(2) 各个领域

智能 _____
语言 _____
艺术 _____
音乐 _____
戏剧 _____
舞蹈 _____
创造 _____
领导 _____
其他 _____

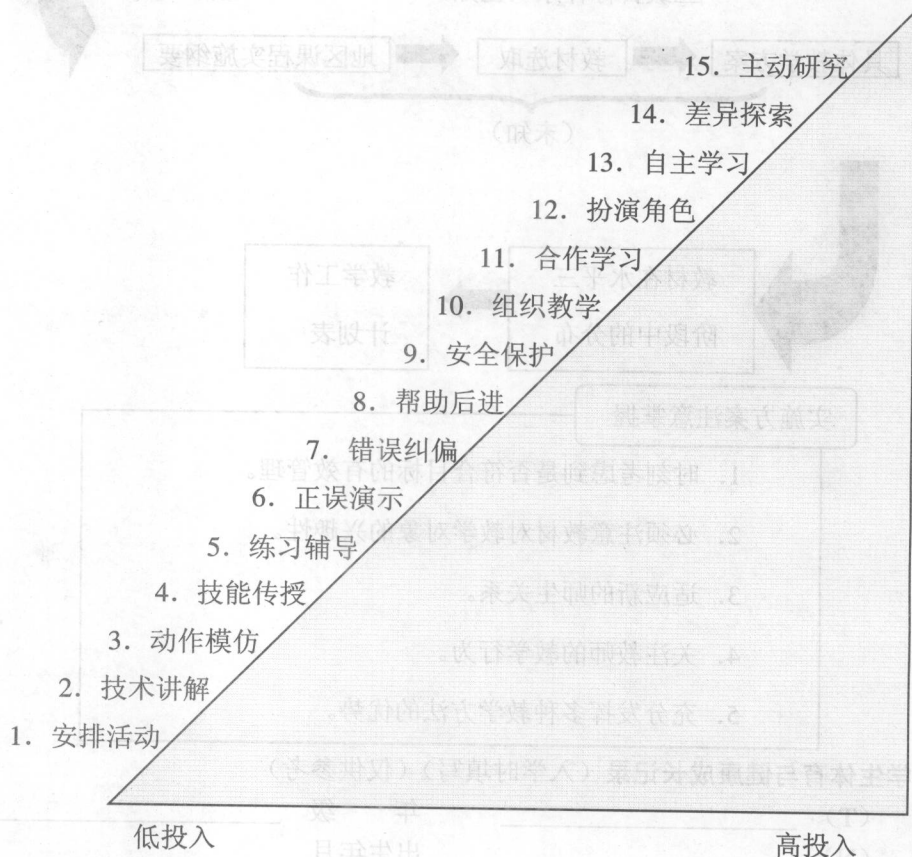
2. 你的崇拜偶像是 _____

3. 你最喜爱的色彩是 _____

4. 你的生活格言是 _____

5. 你的健康信念是 _____

八、教与学的方式和教师精力投入之间的关系



思 考 题

1. 你认为掌握教学目标的重要性应该注重哪几方面？
2. 在实现目标的过程中教师教的重要，还是自己学的重要？
3. 通过本节学习你怎样设定自己的锻炼目标？

第二节 什么是健康

世界卫生组织马勒博士强调“健康并不代表一切，但失去了健康，便失去了一切。”作为未来社会的主人，我们应当把提高自身的身心健康素质作为终身追求的目标。应当把自觉提高身心健康素质作为对个人、家庭、社会乃至整个民族的一种责任。出于对未来发展的考虑，医学又把生态环境、人口控制、食物生产，乃至个人的行为、心理等因素，都纳入了防

病保健的范畴，认为健康既是个人的，也是社会的，更是全球的，对此，希望同学们要有足够的认识。

一、健康的概念

人类在完成自身繁衍与进化的过程中，虽已无数次通过生命的延续，对何谓健康有了丰富的感性认识。但时至今日，也许仍会认为：无病或不进医院就是健康。其实这是一种误解，那什么才是真正的健康呢？

（一）WHO 健康概念

1948 年世界卫生组织（WHO）最早提出的定义是：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而是保持体格方面、精神方面和社会方面的正常状态。”

1974 年世界卫生组织对健康下的定义是：“健康是人的肉体、精神和社会的康乐的完善状态，而不仅仅指无疾病或无体弱的状态。”

1979 年世界卫生组织又在《阿拉木图宣言》中重申：“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”

1989 年世界卫生组织将健康定义重新论定为：“心理健康、身体健康、道德健康和社会适应良好。”甚至还力主把生殖健康也列入其中。

（二）健康最新内涵

近半个世纪以来，根据 WHO 对“健康”的几次论定，可以认为：自 1948 年提出“三维”健康观，并改变健康的惟生物医学含义之后，已使人们对健康的认识拓宽到生理、心理和社会学领域，甚至还涉及与生殖健康等内容。

1. 生理健康

早期医学对疾病和健康的看法，更多是强调自然界对人体生理和病理的影响。尽管最初的医学，曾全力以赴研究由自然因素引起的健康受损，但仍无法对生理性疾病进行有效控制。比如，在 20 世纪初期，一场突如其来的流行性感，就使全世界 3000 万人死亡；在其肆虐的十个月内，夺走了 55 万美国人的生命，造成全美农场、工厂、学校、教堂全部关闭，结果让所有人都生活在对死亡的极度恐惧中。而面对这场灾难，致力于生理健康的医学却始终显得束手无策，少数幸存者也只是依靠自身抗体而逃过劫难。为了再不让这样的悲剧重演，一直延至 20 世纪中叶，防治生理性疾病始终是医学界最重要的任务之一。

应该承认，引起生理性疾病的自然因素永远存在，包括受阳光、空气、水、气候与季节的影响，以及由病菌引起的抑制因素及自然界的生态平衡等。它们有的为人体健康与生存提供了必要的物质基础，有的则可能起危害作用。如果就目前自然环境的恶化状况看，鉴于更多因素仍朝着不利于人类生存的方向发展，并通过 1996 年国际联盟发表《红色警报名单》，使许多科学家达成共识：地球正逐渐失去保证人类生活质量的能力，环境恶化趋势令人担忧。这些迹象表明，目前由自然因素使肉体受细菌或病毒感染，仍是影响人类生理健康的主要因素，我们必须继续给予高度的重视。人要与自然和谐、平衡共处。

2. 心理健康

诚然，在过去相当长一段时间，医学在控制自然因素引起细菌或病毒感染方面，为维护人类健康做出了巨大贡献，今后仍任重道远（如 2002 年的 SARS 病毒）。但随着诊断学的发展，医学专家又惊人地发现：经现代医学检查，约有 50%~70% 的人都有心理异常表现，而这些人尽管未达到须求助医务诊治的程度，但一旦环境稍有变化，或精神受到刺激，健康依

然受到威胁。特别当发现利用许多医学常规手段无法解决由精神引发的疾病时,医学研究开始根据人的社会属性又提出了生物—心理—社会学模式,从而想到要把社会环境引起的心理活动也包括在健康诊断之中。

关于如何才能确定心理活动的正常与否,心理学家提出四条原则:即心理活动与外部环境是否具有统一性,心理现象自身是否具有完整性,个性心理特征是否具有相对稳定性,个体能力是否与社会发展相适应。但必须指出,若按以上原则进行判断,就必须考虑具体的时间、地点和条件对心理活动的影响,而决不能把日常生活中暂时出现的情绪反应都视为心理异常。因此,为了寻找更科学的判定手段,许多发达国家通过心理学和医学的结合,不仅研究异常心理产生的原因,以及健康心理的形成过程;还把解决心理健康问题扩大到整个社会系统,具体包括生活方式、人生价值观、健康管理环境、健康教育者培训等内容,目的在于从各个方面研究与保证健康心理的形成。

3. 社会适应

社会适应对健康的影响是综合性的,主要来自社会环境因素,具体包括社会为人类日常生活提供的衣食住行等物质条件,也受社会制度、文化传统、经济发展及与之有关的其他因素所制约。基于上述原因,若仅就局部而言:饮食营养、居住条件、医疗措施、家庭状况、卫生习惯、生活方式和行为规范等,都应视为影响人健康的社会因素。但从整体考虑,这种影响还取决于社会的发展程度以及不同国家为之提供的外部环境。

因为面对知识经济爆炸时代,人们不但获取知识的方式和途径在悄然发生变化,而且随着生活节奏加快,人际关系变得复杂,导致在日趋激烈的社会竞争中,伴随各种不同价值取向而产生的迷惘、困惑、抑郁、孤独与失望情绪,都会在现代人的生活中弥漫。处于这样的时代背景,人们为适应社会环境所作的努力,势必要以获得合理的社会定位概念为主,即学会选择适合自我的价值和人生态度、并有效建立起促进个人发展的精神背景和自我引导机制,以便能够按社会运行法则,处理好个人遵循和社会条件之间的矛盾,具体包括对健康文化、健康产生,健康观念、健康行为和健康管理等知识的了解与遵循。

4. 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,

小统计

据北京 2000 年对 6587 名青年婚检统计表明:生殖系统疾病的检出率男性为 13.82%,女性为 6.03%。

据北京等 4 城市对青少年性生理、性行为调查显示:他们的性发育如遗精、月经初潮比 10 年前提早了近 1 岁,性观念、性行为更加开放。

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人与社会之间的关系。人格则反映人的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,就是不断提高自身素质的文化修养水平,使个体思想、品质与行为趋于理想化。据世界卫生组织监测中心统计:结核病、流感、肺炎、糖尿病、脑血管病、冠心病等常见病例的死亡率,与道德、文化修养有着千丝万缕的联系。道德文化水准越高,则患这些疾病的死亡率越低。

关于对个体道德水准与文化修养影响健康的认识,我国古代早有“君子坦荡荡,小人常戚戚”的说法。实践证明,凡与

人为善，助人为乐，且具有高尚品德的人，总是心胸坦荡。人若处于无烦恼的心理状态，不仅能使人体分泌更多有益的激素，酶类和乙酰胆碱等，还可增强人体的抗病能力，这无疑对促进健康是有利的。但与之相反，倘若一个人有悖于社会道德准则，由于其胡作非为导致的紧张、恐惧、内疚等不良心态，就会给他带来沉重的精神负担，使之终日食不甘味，夜不能寐，这样的结果自然也就无健康可言了。

5. 生殖健康

世界卫生组织（WHO）对生殖健康下的定义：是指人类在整个生命过程中，与生殖有关的一切活动，应在生理、心理和社会适应诸方面处于良好的健康状态。表明生殖健康除需建立正确的性观念和婚前性行为，避免未婚先孕、人工流产以及做好性病与艾滋病的防治工作；还涉及避孕节育、妇产科疾患、不孕不育、男性科疾患、夫妻性生活指导等性保健知识的教育。

至 20 世纪末，由于生态环境恶化与生活方式不当，以及生理、心理、病理和文化观念方面的原因，使男性生殖器官发育异常、生殖细胞变异等现象变得日趋突出与严重。据统计：由于生理、心理、病理和文化观念方面的原因，全球共有 1 亿多男性被性功能障碍（ED）所困扰，包括由此产生的个体生育能力下降，已直接影响家庭和睦和社会稳定，使一向被忽视的男性生殖健康开始引起世界各国的关注。面对这种状况，我国为了提醒男性公民，包括青少年要对生殖健康予以重视。国家计生委特确定 2000 年 10 月 28 日为全国第一个“男性健康日”，并要求全社会都要关注男性“半边天”的生存情况。

二、健康标准

根据上述世界卫生组织对健康所下的定义，为了便于大家在实践中对照，现将原 WHO 为健康所制定的十项具体指标和现在最新制定的标准，以及世界权威学者制定的健康心理标准列出，以供大家自我评价时参考。

（一）WHO 健康标准

1. 十项具体检查指标

有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张。

处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔事物的巨细。

善于休息，睡眠。

应变能力强，能适应环境的各种变化。

能够抵抗一般性感冒和传染病。

体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。

眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

头发有光泽，无头屑。

教你几个最简便的办法

——对镜自测健康状况

如双眼睛带呈现浮肿，可能显示身体出现“积水”或睡眠不足。重的话可能有心脏或肾脏疾病。

如双眼睛出现半月型浮肿眼袋。可能是血液中胆固醇的含量偏高。

如口角呈现干涩，可能是缺乏维生素的表现。

如皮肤发黄，头发失去光泽及易于纠缠，可能与甲状腺分泌不足或失调有关。如皮肤色泽灰暗，可能患上慢性的肾脏疾病。

如皮肤过度苍白，可能与患贫血症有关。

如皮肤突然出现变化，包括颜色转黑，颗粒变大及边沿呈不规则线条的现象，都可能是患皮肤癌的征兆。

肌肉丰满，皮肤有弹性，走路感到轻松。

2. “五快三良好”检查标准

吃得快：是指胃口好、不挑食、吃得迅速，表明你内脏功能正常。

便得快：是指如厕时很快排通大小便，表明你肠胃功能良好。

体弱者反而长寿

——你认为这些说法对吗？

如果排除器质性疾病或慢性病患者，体弱者不见得就是健康不佳的受害者。

正因为体弱多病，才使他们有了抗御疾病的抵抗力，从而减少了意外事件的发生。

正因为体弱多病者长期受病痛煎熬，才使他们比健康人更关心自己的身体，懂得要加倍去维护。

正因为体弱多病者缺乏对自健康的自信，才使他们格外重视身体的细微变化，稍有不适应即注意求助医生，因而不致疾病的恶化。

这里也蕴藏着中国哲学（中庸、平衡、守恒）中的道理。

睡得快：是指上床即能熟睡、深睡，醒来时精神饱满、头脑清晰，表明你中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏不受任何病理信息的干扰。

说得快：是指语言表达准确、清晰流利，表明你思维清楚而敏捷，反应良好，心肺功能正常。

走得快：是指行动自如，且转动敏捷，因为人的疾病和衰老往往从下肢开始。

良好的个性：是指性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦然，心境达观，不为烦恼、痛苦、伤感所左右。

良好的处事能力：是指沉浮自如，客观观察问题，具有自我控制能力而能适应复杂的社会环境，对事物的变迁保

持良好的情绪，常有知足感。

良好的人际关系：是指待人接物宽容，不过分计较小事，能助人为乐、与人为善。

（二）心理健康标准

1. 国外评价标准

随着世界性精神疾病率不断上升，为了教育和引导公众主动关注心理健康，美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出了十条心理健康的评价标准：

有足够的安全感。

能充分地了解自己，并能对自己的能力做出适度的评价。

生活理想切合实际。

不脱离周围现实环境。

能保持人格的完整与和谐。

善于从经验中学习。

能保持良好的人际关系。

能适度地发泄和控制情绪。

在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性。

在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人需求。

2. 国内评价标准

根据中国社会调查事务所（SSIC）在北京、广州、上海、天津、武汉、沈阳等城市所做的问卷调查，认为判断心理是否健康的标准：

请您注意

据最新调查显示，我国有 34% 左右的小学生存在心理失常表现，有 17% 的学生患有各种心理疾病。