



# 大学体育 与 健康策略

Daxue Tiyu yu Jiankang Celüe

主编◎赵 平

安徽师范大学出版社

# 大学体育 与健康策略

*Daxue Tiyu yu Jiankang Celüe*

---

---

---

主编◎赵平 副主编◎郁海  
编委◎李莉 李祝青 孙健

安徽师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康策略/赵平主编. —芜湖: 安徽师范大学出版社, 2011. 8

ISBN 978 - 7 - 81141 - 336 - 6

I. ①大… II. ①赵… III. ①体育—高等学校—教学参考资料 ②健康教育—高等学校—教学参考资料  
IV. ①G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 147917 号

## 大学体育与健康策略

赵平 主编

---

出版人: 张传开

责任编辑: 潘安

装帧设计: 丁奕奕

---

出版发行: 安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路 189 号安徽师范大学花津校区 邮政编码: 241002

发行部: 0553 - 3883578 5910327 5910310 (传真) E-mail: asdcbsfxb@126.com

经销: 全国新华书店

印刷: 安徽芜湖新华印务有限责任公司

版次: 2011 年 8 月第 1 版

印次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

规格: 880 × 1230 1/16

印张: 12.5

字数: 361 千

书号: ISBN 978 - 7 - 81141 - 336 - 6

定价: 25.00 元

---

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换

# 目 录

## 理论部分

导论 现代人的健康与健康的生活方式 .....	3
第一章 体育与独立学院的体育需求 .....	18
第一节 体育的产生与发展 .....	18
第二节 体育的功能 .....	20
第三节 体育在独立学院人才培养中的作用 .....	22
第二章 体育锻炼与体育教育的医务监督 .....	26
第一节 促进健康的锻炼方法 .....	26
第二节 体育锻炼的科学安排 .....	29
第三节 运动处方 .....	32
第四节 体重控制与体育锻炼 .....	34
第三章 运动损伤、疾病与女子体育卫生保健 .....	37
第一节 运动损伤的预防与处理 .....	37
第二节 运动性疾病的预防与处理 .....	41
第三节 女子青春期体育运动与保健 .....	42

## 实践部分

第四章 足 球 .....	47
第一节 足球运动概述 .....	47
第二节 足球运动的基本技术 .....	50
第三节 足球运动的基本战术 .....	59
第四节 足球运动规则简介 .....	65
第五章 篮 球 .....	68
第一节 篮球运动概述 .....	68
第二节 篮球运动的基本技术 .....	69
第三节 篮球运动的基本战术 .....	77
第四节 篮球运动的规则 .....	80
第六章 排 球 .....	84
第一节 排球运动概述 .....	84

第二节	排球运动的基本技术 .....	85
第三节	排球运动的基本战术 .....	93
第四节	排球运动的规则 .....	97
<b>第七章</b>	<b>羽毛球 .....</b>	<b>100</b>
第一节	羽毛球运动概述 .....	100
第二节	羽毛球运动的基本技术 .....	101
第三节	羽毛球运动的基本战术 .....	107
第四节	羽毛球运动的规则 .....	108
<b>第八章</b>	<b>乒乓球 .....</b>	<b>110</b>
第一节	乒乓球运动概述 .....	110
第二节	乒乓球运动的基本技术 .....	112
第三节	乒乓球运动的基本战术 .....	123
第四节	乒乓球运动的规则 .....	125
<b>第九章</b>	<b>网 球 .....</b>	<b>128</b>
第一节	网球运动概述 .....	128
第二节	网球运动的基本技术与战术 .....	129
第三节	网球运动竞赛规则简介 .....	135
<b>第十章</b>	<b>田 径 .....</b>	<b>141</b>
第一节	田径运动概述 .....	141
第二节	田径运动的锻炼方法 .....	141
第三节	田径运动规则简介 .....	151
<b>第十一章</b>	<b>体育舞蹈 .....</b>	<b>155</b>
第一节	体育舞蹈概况 .....	155
第二节	体育舞蹈的分类与特点 .....	156
第三节	体育舞蹈的基本知识 .....	158
第四节	摩登舞练习 .....	159
第五节	拉丁舞练习 .....	162
<b>第十二章</b>	<b>健美操 .....</b>	<b>167</b>
第一节	健美操运动概述 .....	167
第二节	健美操的基本动作 .....	170
第三节	健美操大众锻炼标准测试套路 .....	175
第四节	健美操竞赛评分规则简介 .....	193
<b>参考文献</b>	.....	<b>195</b>
<b>后 记</b>	.....	<b>196</b>

# 理论部分



# 导论 现代人的健康与健康的生活方式

现代人对健康的认识在不断深化，认为健康的生活方式是保持健康状态的重要因素，而体育锻炼是重要的健康生活方式之一。当代的大学生应该重视体育课的学习，为终身的健康生活方式打下坚实的基础。

## 一、健康的内涵

### 1. 健康的概念

随着社会的发展、历史的进步，人类对健康的认识已经从没有疾病或体弱扩展到了躯体、精神与社会适应的完好状态，已经从传统的生物医学模式转换到生物—心理—社会医学模式。人类已经充分认识到了身体的健康在很大程度上取决于精神（心理）健康。

1948年世界卫生组织（WHO）一成立，其章程就开宗明义地指出：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态”，而不仅仅是“没有疾病或虚弱”。1989年WHO又深化了健康的概念，认为应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康4个方面。道德健康也是健康新概念中的一项内容，主要指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，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现，屡屡贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。品行端正，心态淡泊，为人正直，心地善良，胸怀坦荡，则会心理平衡，有助于身心健康。相反，有违于社会道德准则，胡作非为，则会导致心情紧张、恐惧等不良心态，有损于健康。20世纪90年代，又提出了身心健康的8个方面，即“三良好”、“五快”。

“三良好”是指：第一，良好的个性人格，情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。第二，良好的处世能力，观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。第三，良好的人际关系，助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

“五快”指吃得快、拉得快、走得快、说得快、睡得快。

吃得快，说明消化功能好，有良好的食欲，不挑食，不厌食，不偏食，不狼吞虎咽。

拉得快，说明肠道功能好，一旦有便意，就能很快排泄，感觉轻松。

走得快，说明运动功能及神经协调机能良好，步履轻盈，行走自如。

说得快，说明思维敏捷，反应迅速，口齿伶俐。

睡得快，说明神经系统兴奋—抑制过程协调好，上床很快入睡，睡得沉，醒后精神饱满，头脑清醒。

走得快，证明精力充沛旺盛，无衰老感。

### 2. 健康的标准

怎样衡量一个人是否健康？世界卫生组织给出了健康的10条标准：

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，而且不感到过分紧张疲劳。

②处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

③善于休息，睡眠好。

④应变能力强，能适应外界环境各种变化。



- ⑤能够抵抗一般性感冒和传染病。
- ⑥体重适当, 身体匀称, 站立时, 头、肩、臂位置协调。
- ⑦眼睛明亮, 反应敏捷, 眼睑不易发炎。
- ⑧牙齿清洁, 无龋齿, 不疼痛, 牙龈颜色正常, 无出血现象。
- ⑨头发有光泽, 无头屑。
- ⑩肌肉丰满, 皮肤有弹性。

## 二、亚健康状态的概述

### 1. 亚健康的概念

20世纪80年代中期, 随着现代社会竞争愈加激烈, 很多人出现了这样一种状态: 情绪紧张易怒、心情郁闷、头痛、易疲劳、食欲不振、皮肤干燥等, 到医院检查, 在体征及化验检查中却又查不出异常来。这种现象困扰医学界多年。前苏联布赫曼以及后来的许多学者通过研究发现, 人体存在着既不健康(第一种状态)又不是患病(第二种状态)的中间状态, 即亚健康状态, 也称为第三种状态, 也有人形象地称为“灰色状态”。亚健康虽不是疾病, 但对人们生活质量有极大的影响, 是当下预防医学所面临的重要研究课题。

其实, 在《黄帝内经》里便有“消患于未兆”、“济羸劣以获安”之思想, 而此“未兆”、“羸劣”即为亚健康状态。看来古人也曾为亚健康所困扰, 只不过称呼不同罢了。

目前, 亚健康状态还没有统一规范的定义。西医认为是机体各系统的生活功能低下所致, 中医认为是阴阳失衡的表现。<sup>①</sup>从疾病学的角度看有两种情况: 一是有症无病的亚健康状态, 即确有种种不适症状, 而目前的诊断方法却不能发现躯体是否真的存在器质性病变的状态; 二是亚临床状态, 即体征达到疾病诊断的临界状态。<sup>②</sup>亚健康及其人群特征是“一多三少”, 即疲劳多、活力减退、反应能力减退、适应能力减退。亚健康状态具有普遍性和严重性; 具有不被个人所意识到, 不被社会所承认, 不被医学所确认的隐匿性和潜伏性; 具有既可向疾病发展又可向健康逆转的双向性和可逆性。<sup>③</sup>

对于亚健康状态的产生机理, 各家观点不同。西医认为, 亚健康状态是由压力(或叫应激)引起的。魏育林<sup>④</sup>对应激进行了分类。按程度不同分为: 急性高水平悲惨性应激, 又称生活事件, 如个人遭受强暴、抢劫, 或经历地震、战争等灾难; 慢性负性社会条件的应激, 如失业、贫困、受歧视等; 日常生活的小事或慢性应激, 如丢钥匙。按性质不同分为: 家庭中的应激, 如失去家庭成员、离异、单亲家庭等; 工作中的应激, 如工作疲劳、单调、危险等; 社会变化方面的应激; 环境方面的应激, 如灾害、污染等。他认为, 由压力引起的压抑等负性情绪, 直接影响我们的神经—内分泌—免疫系统, 引起肌体生理功能失调, 抗病能力下降, 产生头痛、心率加快、血压升高、血液成分改变、食欲不振等症状。周英认为, 负性情绪是引起亚健康状态的重要危险因素, 长期的忧郁可明显削弱机体的免疫监视功能和DNA基因修复功能, 促使原癌基因转化, 诱使肿瘤发生<sup>⑤</sup>。长期的高度紧张和心理压力可使交感神经张力增加, 长时间血管痉挛, 促发冠心病、高血压和中风的发生和发展。有人还认为亚健康状态的实质是身心问题, 主要是由心理社会因素导致的心理应激造成的, 同时与个性特征也有密切关系。吴绍华则认为, 慢性疲劳是亚健康状态的导火索, 不仅直接影响工作效率和生活质量, 而且容易导致心理疾病和身体疾病, 所以不可不

① 武维平, 边永君. 亚健康状态的中医治疗刍议 [J]. 中医杂志, 2000 (4).

② 魏育林. 压力→压抑→亚健康状态 [J]. 医学与社会, 2002 (10).

③ 周英. 产生亚健康状态的原因与应对措施 [J]. 中国健康教育, 2002 (18).

④ 魏育林. 压力→压抑→亚健康状态 [J]. 医学与社会, 2002 (10).

⑤ 周英. 产生亚健康状态的原因与应对措施 [J]. 中国健康教育, 2002 (18).

治、不可不防。<sup>①</sup>

中医认为，在阴、阳、气、血四虚中，亚健康状态多是气虚所致。血虚与西医的贫血近似，阴虚和阳虚一般病情较重，多已存在器质性病变，而临床最常见的气虚体质多属功能异常范畴，或多属疾病的潜隐阶段，即亚健康状态。在体质分型中，最基本的是气虚型，因为人身体有病首先是气受损伤导致气虚，气虚失于气化，气不化津而痰湿；气虚失于推动，血行不畅而成淤；气虚失于温养，寒从中生而见阳虚之象，且气为阳，而阳主功能，故此类患者多功能性病变，而理化检测正常。有人还指出，亚健康多为心因性疾病，即多为情志所伤，而情志与肝之功能密切相关，持续的情绪焦虑、压抑必先影响肝之功能。在体质分型的基础上需要进行辨证施治。

## 2. 亚健康状态自测

因为亚健康状态是介于健康状态和疾病状态之间的一种游离状态，所以对于亚健康状态的诊断很难界定。比如疲劳、失眠，健康的人经过适当的休息与调理就可以得到纠正与克服，但若长期处于疲劳、失眠状态就可视为亚健康。

对此，有人专门罗列出 30 种亚健康状态的症状，给人们作自我检测。如果在以下 30 项现象中，您感觉自己存在 6 项或 6 项以上，则可视为进入亚健康状态：

- ①精神焦虑，紧张不安；
- ②忧郁孤独，自卑郁闷；
- ③注意力分散，思维肤浅；
- ④遇事激动，无事自烦；
- ⑤健忘多疑，熟人忘名；
- ⑥兴趣变淡，欲望骤减；
- ⑦懒于交际，情绪低落；
- ⑧常感疲劳，眼胀头昏；
- ⑨精力下降，动作迟缓；
- ⑩头晕脑胀，不易复原；
- ⑪久站头晕，眼花目眩；
- ⑫肢体酥软，力不从愿；
- ⑬体重减轻，体虚力弱；
- ⑭不易入眠，多梦易醒；
- ⑮晨不愿起，昼常打盹；
- ⑯局部麻木，手脚易冷；
- ⑰掌腋多汗，舌燥口干；
- ⑱自感低烧，夜常盗汗；
- ⑲腰酸背痛，此起彼伏；
- ⑳舌生白苔，口臭自生；
- ㉑口舌溃疡，反复发生；
- ㉒味觉不灵，食欲不振；
- ㉓反酸暖气，消化不良；
- ㉔便稀便秘，腹部饱胀；
- ㉕易患感冒，唇起疱疹；
- ㉖鼻塞流涕，咽喉疼痛；

① 吴绍华. 慢性疲劳——亚健康状态的导火索 [J]. 家庭医药, 2002 (2).

- ⑳憋气气急，呼吸紧迫；
- ㉑胸痛胸闷，心区压感；
- ㉒心悸心慌，心律不整；
- ㉓耳鸣耳背，晕车晕船。

### 3. 亚健康的危害

①亚健康是大多数慢性非传染性疾病的病前状态。大多数恶性肿瘤、心脑血管疾病和糖尿病等均是亚健康转入的。若能有效地控制亚健康人群向疾病人群转入，就可有效地解决心脑血管病和恶性肿瘤等问题，从而保障国人的健康寿命和健康生活质量。

②影响工作效能和生活、学习质量。亚健康状态明显影响工作效能和生活、学习质量，甚至造成作业失能，危及特殊作业人员的安全（如司机、飞行员和潜水员等）。

③导致精神、心理疾病。以心理亚健康为主的健康状态极易导致精神、心理疾患，甚至造成自杀和家庭伤害。

④影响睡眠质量，加重身心疲劳。多数亚健康状态与生物钟紊乱构成因果关系，直接影响睡眠质量，促使身心疲劳。

⑤影响健康寿命。严重的亚健康状态可明显影响健康寿命，甚至造成英年早逝。

## 三、大学生健康状况分析

### 1. 大学生生理特点

#### (1) 大学生身体形态和机能发展

第一，年龄特点。

大学生身体形态各项指标的平均值，随年龄的增长呈缓慢增长趋势，然后停止增长，趋向稳定。男生身高、体重长到24岁左右，女生则在22岁左右就停止增长了。男生胸围长到22岁，女生则到20岁后就基本停止增长。

脉搏频率在18~19岁时就趋于稳定。男女生的血压，19岁后基本稳定。肺活量也随年龄的增长而加大，男女生25岁的肺活量与17岁时相比，男生增加371毫升，女生增加143毫升。

第二，身体形态和机能的性别差异。

18岁以后身体形态的发育及性别差异十分显著。男生呈现四肢较长、肩胸宽阔、上臂粗壮、下肢和骨盆较窄细、躯干较短的体型。女生则四肢相对较短、肩胸较窄、上肢较细，而躯干相对较长、骨盆较宽、大腿较粗壮。

女生脉搏频率平均值均高于同龄男生，而且随年龄的增长男女差异逐渐增大，18岁后基本稳定。男女生在血压方面，有两次交叉现象：第一次交叉后女生高于男生，第二次交叉后男生又高于女生，以后男生血压的平均值始终高于女生。肺活量随年龄的增大而加大，年增长值和平均值都是男生大于女生，且年龄越大，差异越大。肺活量是呼吸功能的客观指标。肺活量的大小与身高、体重、胸围等指标密切相关，也与肺脏及胸廓的弹性有关。因为男生身体形态的发育超过女生，所以男生的肺活量始终大于女生。

第三，地域、种族方面的差异。

地理条件和生活习惯存在差异，因此，青年人在身体形态和机能的发展上也出现地方性的差异。一般来说，我国北方的大学生（不论男女）在身高、体重、胸围等方面都要大于南方的大学生，脉搏稍慢，血压稍高，而肺活量则稍大。

我国大学生在身体形态方面，与其他各国同龄人相比较，具有自身特点。在身高、体重方面，要比同龄的欧洲人差一些，其身高、体重的增长速度比欧洲同龄人要慢，幅度要小。与日本人比较，我国男生在身高、坐高上超过日本同龄人，但体重和胸围不如他们；女生则除胸围外

其他三项均高于日本的同龄女生。与泰国、韩国、越南、菲律宾相比，我国的大学生则有一定优势。

## (2) 大学生身体素质和运动能力的发展

### 第一，身体素质和运动能力。

所谓身体素质，就是人体肌肉活动的基本能力。身体素质，既具有先天遗传的相对稳定性，又具有后天的可塑性。一般来说，身体素质的遗传成分，差异不大，身体素质好主要是后天营养和锻炼的结果。身体素质是通过运动或活动表现出来的。素质是运动能力的基础。

身体素质包括以下内容：

**力量素质。**这是指在肌肉承受刺激后，通过肌肉的收缩与舒张所表现出来的能力。它是人体运动、动作的基础。如握力、臂力、弹跳力、腰腹肌力等。

**速度素质。**这是指人体进行快速运动的能力。既指反应速度，即人体遇到突然的作用力后反应时间的快慢；又指动作速度，即人体完成一套动作或单项动作所用时间的长短。

**耐力素质。**这是指人体长时间进行活动的能力。

**柔韧性素质。**这是指关节活动的弹力和幅度。

**灵敏性素质。**这是一种综合性素质，它包含有力量、速度素质和对神经调节的肌肉协调效应能力。

### 第二，大学生身体素质和运动能力发展的特点。

我国以一分钟仰卧起坐（腰腹肌力）、60米跑（速度）、屈臂悬垂（克服自身体重的臂肌静止性耐力）、立定跳远（下肢爆发力）和400米跑（速度耐力）五项运动测试项目为素质指标。

经调查，我国大学生的上述五项运动成绩，可以反映出年龄、性别、地区的差异。

### 第三，身体素质和运动能力的发展与身体形态、机能发展的关系

身体素质的增长是以形态、机能的发展为基础，而发展身体素质和提高运动能力的过程又促进了人体形态和机能的发育。它们之间是相互联系、相互影响、相互制约的。

## (3) 大学时期，内分泌腺的发育与性成熟

### 第一，内分泌腺的发育。

人体的生长、发育、成熟，依赖于内分泌腺的发育及其不断分泌的激素作用。内分泌腺包括脑垂体、松果体、甲状腺、副甲状腺、胸腺、肾上腺和性腺（睾丸和卵巢）。出生以后，这些腺体发育的速度差异很大。

脑垂体、肾上腺和副甲状腺的体积增长稳定。胸腺在出生后的第一年和临近青春期时生长迅速，这时它的重量达到最高峰（10~15克）。肾上腺在出生后的两个星期内重量减了一半，到20岁时才恢复到原来的重量。

脑垂体分泌的10多种不同的激素对机体的生长发育有多方面的影响。例如：生长素与骨的生长有关；甲状腺素对于身体发育和维持人体充足的能量至关重要；肾上腺皮质分泌的肾上腺皮质激素能提高肌肉力量，影响肌肉的生长和身体的发育，在应激情况下这种激素分泌活动加强。

中枢神经系统通过下丘脑实现对内分泌腺分泌激素活动的调节。

### 第二，性成熟与性适应。

青春期是随着性腺发育、性激素分泌的增多而开始的，在神奇的性激素催动下，少男少女的体态发生着美妙的变化，出现第二性征。性成熟以女子初潮和男子第一次遗精为标志。女性的性发育和性成熟的年龄，一般比男性早2年左右。性成熟存在城乡、地区和民族的差异。现代社会，性成熟出现了年龄提前的倾向。性成熟的差异和提前，是和遗传、地区等自然和社会因素的影响分不开的。

对伴随性成熟而产生的性欲，需要通过合法的婚姻来满足。然而，从性成熟到合法婚姻的建

立，必然会有一个相当长的过程，也就是性欲延缓满足的过程。对于性欲延缓满足的过程，不论是从社会的要求还是从大学生成才的需要来看，都必须适应。人是有理智的，所以，这种适应也是完全能够实现的。

#### (4) 大学时期，大脑的发育日趋完善

##### 第一，人的神经系统。

神经系统分中枢神经系统和周围神经系统两部分。大脑和脊髓构成中枢神经系统，而周围神经系统由脑神经、脊神经和植物神经组成。中枢神经系统正是通过密密麻麻、遍布全身的周围神经与全身的组织、器官紧密地联系着，并通过各种复杂并极其迅速的神经反射活动实现对机体活动有条不紊的指挥、调动、协调的。人类所特有的变幻无穷的心理活动正是丰富多彩的客观世界通过极其复杂、准确的神经反射活动作用于大脑后才产生的。

大脑两半球，是脑的高级部位，是人类思维、意识及智慧活动的器官，由表面的灰质和深部的白质组成。表面的灰质部分又称大脑皮层，是中枢神经系统的最高级部位。它是细胞体较集中的、高度褶皱的神经组织板，表面布满深浅不等的沟或裂痕，是听觉、动觉、语言运动、皮肤感觉和视觉中枢之所在。

##### 第二，人脑的发育。

新生儿脑的重量约为 390 克，长到 12 岁时约为 1 300 ~ 1 350 克，已接近成人的水平。同时，大脑的机能也在迅速地发育着。脑电波的研究表明，脑电波第一次“飞跃”，在 6 岁；第二次在 13 ~ 14 岁，大脑细胞在机能上成熟，具体表现为感知觉灵敏、记忆力和思维力的不断提高等。高级神经活动的基本过程——兴奋和抑制过程逐步协调，第二信号系统的作用逐步提高。在人的不断社会化的过程中，促进了脑的内部结构和机能的不断分化和迅速发展，到大学时期，记忆力、理解力、思维能力都有极大提高。此时，加上心血管系统功能的提高，为大学生从事各种体力和智力等活动提供了可靠的物质基础。

总之，年轻的大学生的机体洋溢着浓烈的生命气息，这是一部令人称羨的、性能优良的崭新机器，时时奏鸣着动听的乐曲。“正气存内，邪不可干”，他们免疫抗病的能力同样强劲。每一个朝气蓬勃、乐观向上的大学生都应该对自己健康的体魄充满自信！

## 2. 学生心理特点

### (1) 年龄特点

我国大学生多数处于青年中期（18 ~ 24 岁）这一年龄阶段。在这个阶段，个体的生理发展已接近完成，已具备了成年人的体格及种种生理功能，而其心理尚未成熟。对大学生而言，所面临的一个重要任务就是促使心理日益成熟，以便成为一个心理健康的成年人。可以说，青年中期，是走向成熟的关键期。

人的成熟应具备三个基本条件：

第一是身体的长成。以个体生理成熟为标志，尤其是以性成熟为重要指标。大学生一般都具备这种条件。

第二是心理发展完善，即形成了完善的自我概念，形成了稳定的个性。

第三是社会化程度的提高。以人的社会成熟为标志，即个体对自己在社会中所处的角色及所担负的社会责任有正确的认识。

在这三个条件中，生理成熟是心理成熟的物质基础和依据，社会成熟是心理成熟的必要条件。而社会化程度的提高，取决于个体的社会实践活动。大学生在校学习时间长，与社会生活有着某种程度的隔离。他们身在校园，对直接的社会生活并没有直接的了解，他们的社会实践活动比较表面和肤浅。因而，大学生的社会成熟期较长，在整个大学时代，他们都要为这种社会成熟的完成付出努力。

## (2) 自我概念的增强与认知能力发展的不协调

自我概念是指人对自身的认识及对周围事物关系的各种体验。它是认识、情感、意志的综合体，是人心理发展过程中一个极为重要的方面。

自我概念从童年期就开始产生并逐步发展。青少年时期是自我意识发展最快的时期。它使人心理的各个方面都发生着深刻而广泛的变化；它使一个人能反省自身，有明确的自我存在感，从而以一个独立的个体来看待周围世界；它使人的心理内容得到极大的扩展与丰富。

自我概念的发展不仅与年龄有关，而且与人的知识水平有关。一个人的文化素质越高，其自我意识就可能越强。从这两点来看，大学时期是真正认识自我的时期。大学生所处的年龄阶段和所具备的文化水准，决定了他们不再像中学生那样眼光向外，对外界的事物感兴趣，急于去了解世界，把握外部环境，急于显示自己的独立，想做环境的主人；而是眼光向内，注重对自己进行体察和分析，把自我分化为主体的我和客体的我以及理想的我和现实的我，注意内省，注重探求自己微妙的内心世界，力图理解自己情感、心理变化，自觉地从各方面了解自己，塑造自己的形象，设计自我的模式。大学校园这种特殊的环境，又是十分强调独立、注重确立自我，许多大学生在较大的程度上按照自己的方式安排自己的生活，有一种宽松自由的氛围。同时，由于大学生所处的独特的社会层次及具有较高的文化素质，他们对社会上的事有着自己的见解，他们看问题的视野可能与一般人有所不同，有一种以天下为己任的抱负和心愿。一方面，他们关心社会发展，这种关心是抛开切身利益、以大视角来进行的，注重的是整个社会的提高与进步。他们热衷于参与社会，对社会舆论愿意独立思考。然而，另一方面，由于生活阅历有限，与社会有一定的距离，社会实践能力不强，他们在谈论、评价、思考社会问题时，往往带上幻想的色彩，不能十分切合实际。他们对事物的认识，表现出一定的片面性和幼稚性，还不能深刻、准确、全面地认识问题。这种不足与他们极强的自我概念不相协调，这种不协调可能会一直困扰着他们。

## (3) 概念丰富而不稳定

大学生是一群正在成长的青年，是一个极其敏感的群体，其内心体验极其细腻微妙。他们对与自身有关的事物往往体察得细致入微。随着文化层次的提高和生活空间的扩大，他们的思维空间急剧延伸，必然导致其情感越来越丰富和深刻。

由于大学生心理内部的需要结构发生变化，大学生的追求有其独特性，而他们的价值观念尚不稳定，时常处于波动、迷惘、抉择之中，其心理成熟度又落后于生理成熟度，因而大学生的情感是不稳定的，情绪变化起伏大，易受周围环境变化的影响，心境变化快。学业、生活、人际关系等变化会引起情绪的波动，容易偏激、冲动，情绪冲突也较多。

## (4) 性意识的发展

大学生正处于青年中期，生理发育已基本完成，所以性意识的明朗化与进一步发展都是正常的。又由于大学校园是年轻人的世界，每个大学生都有充分的机会与同龄的异性接触，因而意识的发展以及与之相伴而来的恋爱问题是大学生心理发展过程中的一个重要内容。一方面，性意识的发展带来强烈的按照性别特征来塑造个性和形象的精神向往，每个大学生都会在心里产生一种愿望，即成为什么样的男子或女子；另一方面，性意识的发展也带来了对于异性的倾慕与追求，这是每一个青春萌动的大学生都会遇到的问题。而这种愿望，会与大学生还不善于处理异性之间的关系，或者他们的经济地位与心理成熟度还不足以应付这种问题相矛盾，从而带来种种不安和烦恼。

## (5) 智力发展达到高峰

大学生一般思维敏捷，接受能力强，通过专业训练、系统学习，抽象逻辑思维能力得到充分的发展，智力水平大大提高，分析问题、解决问题的能力增强，其智力层次含有较多的社会性和理论色彩，这一显著特点，使大学生心理活动的内容得到极大的丰富。

### (6) 社会需求迫切

为了接受系统严格的专业训练,大学生在校园里生活期限比同龄人长,这使他们与社会有一定距离。也正因为如此,他们渴望加入社会的愿望更为迫切。在校园里,他们关注着社会,评判着各种社会现象,并希望自己加入进去,按照自己的想法去改变各种令人不满意的现象,用自己的专业知识去服务社会,体现自己的力量,实现自身的价值。这种迫切的社会需求与大学生正在形成的价值观相互作用,是他们将来走向社会的重要心理依据。这一心理特点支配、指导着大学生的学习态度,从而对大学时代的生活质量产生重要的影响。

### 3. 大学生健康现状

健康是21世纪的通行证,体育是对健康的最可期待的抵押性投资,体育参与率的提高是提升国民健康的重要途径。大学阶段是否能形成良好的体育意识与运动习惯,对日后大学生的体育参与率及保持终身体育生活方式有着密切关系。在我国,由于课业繁重、不良生活方式、就业压力、经济负担等因素的影响,大学生健康状况不容乐观。提出并制定切实可行的“健康素质”测评标准,充分发挥体育的功能,改善大学生健康状况已成为紧迫的任务。

#### (1) 大学生形态指标偏低,且呈下降趋势

据2000年全国第4次学生健康调研显示:1995—2000年全国城市男生超重肥胖者由6.97%上升到10.70%,5年来上升3.73%;大学生形态指标低于全国常模,胸围出现负增长。山西省大学生体脂缓慢增长,而去脂体重却呈下降趋势。陕西省大学生的身体质量指数的统计,只有56.5%的男生的体重基本在正常体重范围内,54.9%的女生偏瘦。天津市大学生超重与肥胖检出率逐年增多。上海市大学生的身体质量指数呈上升趋势。

#### (2) 大学生身体机能和素质水平呈下降趋势

来自天津、山西、陕西、江苏、辽宁、甘肃、浙江、海南等省的统计数据表明,我国大学生的肺活量下降,心肺功能出现较大“滑坡”;速度、耐力、柔韧等素质均有所下降,且耐力素质下降明显,与1995年相比,2000年1000米跑(男)和800米跑(女)平均所花的时间分别增加20秒和15.01秒。

宋述雄、金昌龙在安徽省大学生体质状况的调查研究发现,安徽省大学生健康状况不容乐观<sup>①</sup>。他们主要选取了中国科学技术大学、安徽大学、安徽师范大学、安徽医科大学、安徽理工大学、安徽财经大学、淮北煤炭师范学院、安庆师范学院、阜阳师范学院、安徽科技学院10所本科院校的非体育专业的健全学生体质状况作为研究对象来反映安徽省大学生的体质健康水平。通过对测试所得数据进行整理,并根据最新的评分标准进行评分,得到本次学生体质健康标准测试的总分情况(见表1)。

表1 安徽省大学生《国家学生体质健康标准》测试得分的统计结果(N=976)

		平均值	P
男生	理科类	73.71 ± 6.96	0.00**
	文科类	72.68 ± 6.90	
	艺术类	70.13 ± 6.84	
女生	理科类	70.76 ± 6.10	0.00**
	文科类	70.32 ± 5.63	
	艺术类	68.34 ± 5.51	
	男生平均	73.70 ± 6.94	0.005**
	女生平均	70.50 ± 5.83	
	总体平均	72.34 ± 6.68	

注:\*\*P<0.01。

<sup>①</sup> 宋述雄,金昌龙.安徽省大学生体质状况的调查研究[J].山东体育学院学报,2009(12).

安徽省大学生《国家学生体质健康标准》测试得分的统计结果表明：安徽省大学生的体质健康状况的整体水平不高；男生的体质明显好于女生；在男生中，理科类的大学生的体质状况处于一个较好的水平，且优于文科类的学生，而文科类的学生的体质状况优于艺术类学生，三者之间的体质状况存在明显差异；女生中理科类的大学生的体质状况优于文科类的学生，而文科类的学生的体质状况优于艺术类学生，三者之间的体质状况存在明显差异。

研究表明：合理参加体育锻炼是改善大学生身体健康状况的最有效途径。《大学生体质健康标准》的实施，也是基于体育对人体形态、机能、身体素质的良好作用。研究表明：大强度运动可以明显改善心肺功能的状况，大强度相当于最大吸氧量的70%~80%，即相当于最高心率的80%~90%（人体的最高心率的计算方法是“220-年龄”）。

### （3）大学生心理健康状况不容乐观

从心理健康角度来看，当前我国大学生的心理健康状况不容乐观。大学是大学生人生成长过程中一个极为重要的时期，这个时期对大学生健康心理的形成有着至关重要的作用。在这个时期，大学生的思维、情感、意志逐渐形成、发展、走向成熟，情感与理智、理想与现实、独立性与依赖性、渴望交往与心理闭锁等各种心理矛盾冲突交错，当遇到学习、生活、恋爱、择业等方面的挫折时，容易产生各种心理障碍，严重者甚至导致精神病、自杀和犯罪。北京市16所高校的调查显示，因心理疾病休学、退学人数分别占因病休学、退学人数的37.9%和64.4%。2005年底，浙江省4所高校3564名学生心理健康测评结果为：19.6%的大学生出现抑郁症状，16.2%的学生出现焦虑症状，14.3%的学生存在敌对情绪。在对全国1.4万名大学生进行抽样调查后，统计结果表明，约有17%的大学生存在一定的负面心理情绪，由于心理问题导致退学的比例约占退学总人数的54.4%。部分在校大学生不同程度的存在对集体生活、学习的不良反应和适应障碍，少部分严重心理疾病患者连正常的学习和生活都不能保证，更有甚者出现人格分裂和暴力倾向。

这些表明，当前许多学生已不同程度地存在着心理障碍或心理缺陷，特别是对环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、理想现实、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面反映出来的心理困惑和问题日益严重。一个缺乏心理承受能力与心理调节能力的人，必将影响其生理健康。综合各种症状及特征，大学生心理问题主要表现为以下几个方面：

第一，环境改变造成心理不适及适应障碍。有研究表明，高校中16%以上的学生存在着程度不同的心理障碍，其中8.19%是新生，这种普遍存在的心理问题就是心理学所谓的“大学新生心理失衡期”。导致新生心理失衡的原因有很多：首先是期望与现实的落差问题，新生现实面对的大学与其心目中期望的有一定差距，由此产生强烈的心理失落感；其次是新生对新的环境、新的人际关系和新的教学模式不适应，有的长时间没有完成从中学里的佼佼者到一名普通大学生的角色转换，有的缺乏自理能力而无法安排日常生活，有的突然失去目标和方向而感到迷茫，等等。

第二，交际困难造成心理压力。有交际困难的学生主要表现为沟通不良、害怕社交、人际关系失调、人际冲突、孤独无缘、缺乏社交的基本态度和自闭等。交际困难，一方面可导致大学生自闭偏执等心理问题，另一方面可使学生偏离现实轨道并诱发其他心理疾病。

第三，对网络产生过于强烈的依赖性。部分大学生一方面被网络本身的精彩所吸引，另一方面也渴望在网络的虚拟世界中寻找心理满足，填补现实中的心理空白。因此，他们每天花大量时间泡在网吧，沉湎于虚拟世界，不愿与人面对面交往，自我封闭，与现实生活产生隔阂，对网络的依赖性越来越强，久而久之，严重影响了大学生正常的认知、情感和心理定位，不利于健康性格和人生观的塑造。

第四，学习与生活的压力。大学生的学习压力来自多方面原因：有的对所学专业不感兴趣，长期处于冲突与痛苦之中；有的学习方法存在问题，精神长期处于紧张和焦虑状态；有的因参加



各类证书考试、考研及应试等而带来压力。生活的压力主要表现为自理能力差及生活贫困等所造成的心理压力,其中,生活贫困是最为突出的原因。目前,我国高校在校生中约有20%是贫困生,其中,约5%~7%是特困生。因为家庭贫困,这些贫困生与其他同学相处时敏感而自卑,不敢直面现状,多采取逃避、独处的做法,严重者逐渐发展成自闭症、抑郁症等心理疾病。70%以上的贫困生认为自己承受着巨大的学习、生活压力,这些压力对他们造成了较大的心理困扰,而相当一部分贫困生并不懂得该如何去化解。

第五,情感的困惑和危机。能否正确认识与自理情感问题,已成为影响大学生心理健康的主要因素之一。因情感导致的心理问题主要表现为与异性交往困难、因恋情不顺而导致身心痛苦等。恋爱失败也可能导致大学生心理变异,有的人因此走向极端,甚至造成悲剧。

第六,就业的压力。近年来,社会竞争日益加剧,高等教育普及造成大学生就业人数急剧上升,大学生就业变得越来越困难。许多高年级学生(指大三、大四学生)因就业问题产生较大的精神和心理压力,大学毕业意味着失业,这种观点在各高校普遍存在,因焦虑、惶恐等原因导致部分大学生在毕业前期出现一些心理问题。

但是,无论什么原因造成大学生的心理健康问题,都将对大学生的身心健康和成才带来极大的负面影响,严重影响国家的人才培养,也给学校和家庭带来很大的负担。因此,我们必须对此加以高度重视,采取积极有效的教育措施解除他们的心理障碍,提高大学生的身心健康水平。

#### 四、现代生活方式

##### 1. 生活方式的内涵

生活方式是由一定生产方式所决定的,为一定的自然环境所制约,在一定的世界观指导下的个人、群体或社会为满足自身需要而进行的活动模式。从广义上来讲,所谓生活方式是关于满足生存和发展需要而进行的全部活动总体模式和基本特征的范畴,它反映的是包括生产方式在内的人的全部生活活动。从狭义上来讲,生活方式是指除了生产活动以外的人类社会生活活动的方式的总和。它包括消费生活以及社会生活、精神生活等多方面内容。按照马克思主义的观点,生活方式是把握社会和人自身的基本方式。当然,在不同历史发展阶段其实现程度是不同的。

##### 2. 现代社会生活方式的特点

现代社会生产力飞速发展,把人类社会的文明推向一个新的高峰。现代科学技术不仅给人类提供知识和方法,而且也深刻地改变着人们的生产生活方式。

###### (1) 科技型人员将成为社会的主体劳动者

20世纪50年代以来,随着科学技术的发展,生产过程的自动化程度日益提高,劳动力结构向智能化趋势发展,体力劳动与脑力劳动的比例不断地发生变化。

据研究,在机械初级化阶段,二者比例为9:1(即体力劳动占九成,脑力劳动占一成);在中等机械化条件下,二者比例为6:4;在全自动化条件下,二者比例为1:9。在一些发达国家的劳动者行列中,脑力劳动者人数已超过体力劳动者<sup>①</sup>。

###### (2) 劳动方式向智能型转化

现代科学技术使劳动工具发生了巨大变化,劳动者变得越来越轻松。即使是蓝领阶层,也逐步告别过去那种依靠蛮力进行劳动的状况,社会劳动从体力劳动型向智能型转化,代之以操作机械、电子设备的轻体力劳动,人们的纯体力劳动越来越少。

###### (3) 生活舒适但压力很大

信息技术、生物科学等的发展,给社会的进步创造了物质财富,它改变了人们的生活方式,

<sup>①</sup> 卢锋. 现代人生活方式与体育运动 [J]. 成都体育学院学报, 1998 (4).