

通过启发式教育、学思知行的统一，
使孩子们的智慧和能力得到
自由的释放和全面的发展。

基石书系
DIANJI SHI SHUXI

助你攀越 青春之巔

习惯是生活的基石

林自勇
编著

在青少年时期，应该培养良好的习惯，健康的体魄，健全的人格，学会积极乐观地面对人生，感悟生活的真谛。

ZHUNI PANYUE
QINGCHUN ZHIDIAN



陕西出版集团
陕西人民教育出版社

奠基石 书系
DIANJI SHI SHUXI

助你攀越

常州大学图书馆
藏书章



图书在版编目 (CIP) 数据

助你攀越青春之巅：习惯是生活的基石/林自勇编著. —西安：陕西人民美术出版社，2011.4

(奠基石书系)

ISBN 978 - 7 - 5368 - 2589 - 5

I. ①助… II. ①林… III. ①习惯性 - 能力培养 - 青年读物②习惯性 - 能力培养 - 少年读物 IV. ①B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 071405 号

助你攀越青春之巅：习惯是生活的基石

林自勇 编著

陕西出版集团 出版发行
陕西人民美术出版社

出版人：李晓明

新华书店经销

北京龙跃印务有限公司印刷

700 毫米 × 1000 毫米 16 开本 13 印张 220 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

印数：1 - 5000

ISBN 978 - 7 - 5368 - 2589 - 5

定价：28.80 元

地址：西安市北大街 131 号 邮编：710003

<http://www.mscbs.cn>

发行部电话：029 - 87262491 传真：029 - 87265112

版权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

前 言

1987年1月，75位诺贝尔奖得主聚集巴黎。有人问其中一位获奖者：“您在哪所大学、哪个实验室学到了您认为最重要的东西？”白发苍苍的学者沉思片刻，答道：“幼儿园。”“在幼儿园您学到了什么？”“把自己的东西分一半给小朋友；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐，吃饭前要洗手；做错事要表示道歉；午饭后要休息；要仔细观察周围的大自然。”

这位科学家的回答非常耐人寻味。他在谈自己的体会时，回避了早期智力开发的作用，而是强调养成良好品德的习惯，确实抓住了问题的精髓。这位科学家的回答，给了我们一个启示——成功与否，素质教育起到了更重要的作用。

素质教育注重实施全面教育，能使受教者生理、心理、智力、品德、审美能力、社交能力等各方面获得均衡发展。单一方面的突出教育和狭隘的兴趣导向，忽略其他方面素质的培养，对青少年的发展是不利的。德智体美全面发展是全社会对青少年成长的期盼，然而不当的教育致使大部分青少年在某些方面有缺陷，大大影响了青少年群体的综合素质，从而影响整个社会的未来发展。

在青少年时期，应该培养良好的习惯，健康的体魄，健全的人格，学会积极乐观地面对人生，感悟生活的真谛。才能让我们的生活充满活力，充分地享受人生。

出版本书的目的，正是为了帮助处于成长期的青少年朋友培养全方位的能力。也就是通过启发式教育、学思知行的统一，使孩子们的智慧

和能力得到自由的释放和全面的发展。在人生的关键时期，播下素质教育的优良种子，有朝一日开出绚丽的人生之花，成长为高素质的社会人才。

编 者

2011.4

目 录

一 习惯是把双刃剑	(1)
不良的生活习惯是健康的阻力	(1)
良好的生活方式积累健康	(3)
戒除危害最烈的三种坏习惯	(5)
别让坏习惯“漏”掉健康	(7)
锻炼铸就健康体魄	(8)
热爱自己的身体	(10)
好习惯是健康的银行	(12)
性格塑造心性	(14)
养成好习惯不难	(16)
“习惯成自然”是把“双刃剑”	(20)
性格是一切习惯的总和	(23)
保持心中的清静之地	(24)
素质教育刻不容缓	(27)
二 营造诗意的生活	(29)
过“灵魂”修养的生活	(29)
享受生命的快乐	(32)
认识生命的脆弱	(34)
运动是高效的健康投资	(35)
兴趣是快乐之源	(37)

现代社会的“隐形杀手”	(39)
兴致是充实生活的一汪清泉	(40)
安生之本以资于食	(42)
抛弃坏心情的六种方法	(45)
细节决定成败	(46)
压力管理是一门学问	(48)
享受适当的孤独	(51)
别把烦恼带回家	(53)
别让坏习惯故态复萌	(55)
 三 修炼心灵的智慧	 (58)
自制力是一种力量	(58)
心底无私天地宽	(61)
积累你的生命之本	(63)
不断反省自身	(65)
举止谦恭有礼	(69)
骄傲源自无知	(70)
培养自制的习惯	(73)
做一个乐观的人	(77)
利导思维与弊导思维	(79)
知足才会常乐	(82)
 四 愤怒是一种有害的情绪	 (86)
愤怒易诱发心脏病	(86)
愤怒是一种致命心态	(87)
发怒是典型的慢性自杀	(88)
愤怒是一种心理病毒	(90)
消除心中的怒气	(93)
愤怒核心是一种惰性	(97)
愤怒是一种坏习惯	(99)

五 树立正确的金钱观	(102)
金钱观至关重要	(102)
理性支配金钱	(103)
养成勤俭的习惯	(106)
俭朴是一生的智慧	(107)
 六 保持积极进取的姿态	 (110)
自立是做人之本	(110)
独立的品性必不可少	(113)
依赖心理须根除	(116)
勇于承担责任	(119)
注意你的思想	(120)
培养良好的思维习惯	(122)
每天练习着去思考	(126)
学会科学用脑	(128)
读书是一生的事业	(130)
保持永不间断的学习	(133)
细节决定成败	(134)
时间也可以零存整取	(136)
时间是组成生命的材料	(139)
 七 用真心换取成功	 (143)
付出你的真心	(143)
爱是最好的礼物	(145)
放弃报复之心	(146)
寓批评于褒扬之中	(148)
把自己的收藏公开	(150)
责任是一条无形的鞭子	(152)
养成乐于助人的习惯	(154)

宽容豁达，但绝不姑息	(157)
摆脱萎靡不振的状态	(160)
立即采取行动	(162)
克服拖拉的习惯	(164)
行动创造奇迹	(167)
心动不如行动	(169)
养成立刻行动的好习惯	(170)
拖延的习惯最误人	(172)
再坚持一下	(175)
 八 行动铸就完美人生	 (178)
善于创造机会	(178)
找到奔涌的内在力量	(179)
敢于创新	(181)
不要囿于习惯的樊篱	(183)
人人都有创造的潜能	(185)
心态决定潜能的发挥	(187)
每一天都是新的开始	(190)
把困难当做机遇	(192)
逆境是成功的朋友	(195)
用挫折擦亮双眼	(197)
向困难说声“我能行”	(198)

一 习惯是把双刃剑

不良的生活习惯是健康的阻力

行为是受思想支配的，保健行为，首先要建立健康意识。思想认识不明确，便难以付诸行动，行动了也可能不正确。

建立好习惯虽然重要，但许多人在一开始时却没有有意识地去建立，而是听其自然发展，怎么方便怎么舒服便怎么办，在不知不觉中，习惯形成了，这时候才对其“好”“坏”加以注意，但为时已晚，习惯已养成，一旦发现所养成的是坏习惯，因为有惰性，又没有决心去改，就这么日复一日地维持着原状，受了损害还不觉得，这是什么原因呢？

行为是受思想支配的，保健行为，首先要建立健康意识。思想认识不明确，便难以付诸行动，行动了也可能不正确。或因健康意识不强，或恒心、决心不够，虽行动但受到各种干扰便会轻易终止，而不坚持。习惯对于保健行为存在着严重的影响——或者促进、或者干扰保健。

良好的生活习惯是健康的银行和加油站。不良的生活习惯是健康的监狱和耗油站。这道理有的人还不明白、不知道、不理解，不明确；有的人虽然有所了解，但由于健康意识薄弱而不能付诸实行，结果是懂了等于不懂；或者存在侥幸心理而不能自觉坚持，浅尝辄止，知难而退，遇阻则疑，不了解习惯力量之大、矫正之难。列宁曾经说过，最可怕的是千百万群众长期形成的小农经济习惯。坏习惯一旦养成，保健意识若与之相冲突，他还是依从旧习惯——虽然明知其是错误的，但习惯已成自然，积重难返了。21世纪须讲究“健康的智商”简称“健商”，指一个人应具备的健康意识、健康知识、健康行为去除以已具备的。商若为1则为健康，小于1则为亚健康或疾病。

最典型的例子是戒烟，我国已成为“吸烟大国”，瘾君子的队伍已洋洋三亿之众，成年人吸、男子汉吸之外，如今已成了“妇孺齐上阵”之势了。青年女子吸，少年儿童吸，已成为我国烟民的新特点。戒烟的宣传已达数十年，但收效甚微，甚至烟民的队伍还在壮大。明智者指出：我国这种男女老幼齐上阵的吸烟状况，已无异于第二次鸦片烟战争。

国外的状况虽不及我国这样严重，但也有相似之处，他们的戒烟宣传也已开展了数十年，也是收效甚微。例如美国，尽管统计数字表明，烟民大军略有收敛。但重度吸烟者却有增无减。尤其是青少年和女性，吸烟者的比例在稳步上升，其势令有识者担忧。国外的许多写字楼内谢绝吸烟，但在楼周围的空场上，三五成群的绅男仕女们惬意地在吞云吐雾，悠闲自在，其乐融融却是合法的。可见吸烟是个“世界问题”、“全球恶习”，究其根本，还在于习惯及健康意识不强使然。试探心理、从众心理、摆脱心理、潇洒心理、侥幸心理，使他们从尝试到习惯，从习惯到不愿意改，或者不成功的戒烟又增加了吸烟的“决心”。关于健康意识不强导致戒烟难，有一个生动的例子：一位专治肺癌的医生一共经手了500名肺癌患者，其中一半多是吸烟的，此医生都劝其立即戒烟，出乎他意料之外的是，这些患者都戒了烟。本来，他们也知道吸烟会致癌，但“怕”的程度很低，抱着“不一定得肺癌”的侥幸心理还是照抽不误，现在，真的得了癌了，侥幸心理荡然无存，又真的怕死，健康意识才顿时增强，只有此时，戒烟才真的有了决心，才反思过去的侥幸心理的不对。许多不良的生活习惯，事实已一再证明其危害健康，影响寿命，其中的科学道理也几乎尽人皆知，但在日常生活的实践上，习惯却占了上风，压倒了不牢固的健康意识，人们头脑中的侥幸心理才经常成了习惯的附庸。

烟草在燃烧过程中产生一种致癌物质苯并（a）芘；高脂肪饮食可导致结肠癌和乳腺癌；过度饮酒可引起消化道肿瘤；不卫生的性生活与宫颈癌、阴茎癌密切相关。改变这些不良的生活习惯肯定无疑地有助于降低相关的癌肿的发生率。但在实际生活中，尽管人们惧癌、恐癌、谈癌色变，却又对改变生活习惯不以为然，无动于衷。可见，改变因袭沉积的习惯绝非一件易事。积习难改的一大原因是，许多人不相信疾病会真的降临在自己的头上而心存侥幸。有些地区习惯食用盐渍熏腊食品，

现已有确凿证据证明，这些食物中含有多种致癌物质，应禁食或不食。但却有不少人认为：祖祖辈辈吃酸菜也没有几个得癌症的（由于当时医学不发达，查不出癌而死因归为其他疾病），便生出“我也不见得就得癌”的想法，他们放着新鲜食物和蔬菜、水果不用，却沿袭着旧例去吃“毒”。

烟民也较普遍地存在这种侥幸心理。他们经常自我排解：“不吸烟的人也会罹患癌症，何以解释？吸烟的人也不是个个生癌，我也未必就生癌。吸到如今，不也未生癌么？”其实，对此已有科学解释，只是他们不知道而已。科学道理是这样的：烟中的致癌物质需经体内一种酶——芳烃羟化酶的活化。此酶的活性在每个人体中是不同的，有的人此酶活性高——高活性；有的人为中度活性，高、中度活性酶的人一吸烟便可能生癌，这可解释为什么一些人吸烟生癌的现象，有的人此酶为低度活性，吸烟则可不生癌，这可解释有些人虽然吸烟但不生癌的现象。但每个人体内此酶究竟是何活性，则非经测定不可。目前我国乃至全世界还都无此能力进行此项普查，即你的酶活性如何连你自己也不知道，你又怎样能保证你的这种酶一定是低活性的呢？据估计，只有 30% 的人此酶是低活性的，又怎么敢确定你就在此 30% 以内？可见，上述论点显然是不戒烟的一种既欺人又自欺的借口。是习惯成自然在驱使着他日复一日地继续吸烟。可见，健康的最大阻力是不良的生活习惯，是不想改掉的惰性。人都是怕死的，直到真的患上癌症，大病临头，癌症真的来惩罚自己了，至此他才做出认真的思考，并付诸行动，然而，这不是太晚了么？看来，坚持良好的生活习惯，改掉不良的生活习惯还需自觉地、理智地把健康意识、习惯、侥幸心理三者的关系摆正。这里特别重要的是理智。

良好的生活方式积累健康

习惯之于健康有个“积累效应”，在时间的进程中日积月累，于不知不觉之中便增进了或损害了健康。

树立健康意识，养成科学的生活方式，这是我们拥有健康生活的根本途径。实际上，威胁人体健康的一些疾病大多是由不良的生活习惯引

起的。由于我们不注意日常的身体维护，结果健康的肌体在不知不觉中遭受了侵害。

以谈虎色变的癌症为例，世界卫生组织癌症专家委员会的一项报告指出，80%的癌症是由不良生活方式和环境因素引起的，35%~40%的癌症是由不科学、不合理的生活方式和环境因素引起的，30%的癌症是由吸烟引起，5%的癌症与饮酒有关。对我们来说，改变上述生活习惯并不是困难的事情，关键是我们是否能够作出及时有效的行动。也就是说，健康就在我们自己的手中，最后要看个人的作为。

习惯之于健康有个“积累效应”，在时间的进程中日积月累，于不知不觉之中便增进了或损害了健康。好的生活习惯有利于健康，要坚持；不良的生活习惯不利于健康，要下决心改正。十几年、几十年养成的旧习现在要改变，当然不好受，但若把这种不良习惯继续下去，你已认识到它不会有好结果，那么，只有下决心来改变，须知这是你自己在为自己的生命负责，为自己的生命投保，是一生中的大事，要付出些代价才可取得“利息”，何况付出的代价不会太大！

生活方式病的主要病种有心脏病、脑血管病、高血压、糖尿病、癌症、老年痴呆症等慢性病，缺乏体育锻炼是其中的一大“病因”。缺乏体育锻炼、运动不足可导致心肺耐力，功能下降，肌肉强度减弱和机体平均脂肪增加，这正是 unhealthy 生活方式的重要表现。医学研究结果表明：坚持科学的锻炼可预防和治疗这些慢性病——生活方式病。

世界卫生组织曾指出到2020年，我国将有1000万人死于生活方式病。我国部分大专院校、科研机构中的中高级知识分子平均死亡年龄为58.5岁（还未到退休年龄）。寿命比全国人均寿命短了十余年，导致他们“英年早逝”的两大病症是恶性肿瘤和心血管疾病，这都是典型的生活方式病。要改变，就只有靠自己采取科学的生活方式，自觉改变不良生活方式。

我们需要告诫自己，从现在开始养成健康科学的生活习惯和生活方式，这既是对自己的未来负责，也是谱写幸福人生的关键。

养成健康科学的生活方式不仅可以保持健康的身体，还可以在精神上获得巨大的动力，使我们在学习、工作中更容易走向成功。在整个人生过程中，生活方式反映了一个人的价值观和追求，它既是健康的问题，也是个人生活品位的问题。清代作家李渔的《闲情偶记》、林语堂

的《生活的艺术》，都给我们展示了生活方式魅力的一面。

从健康的角度考虑，在日常生活中我们需要注意如下问题：

(1) 打造安全健康的生活环境，避免光污染、电磁污染等。科技进步提升了人类的物质生活水平，但是潜在的危害不可小视。搬进新居，你要注意甲醛的污染；购买了电器，你要注意电磁的危害。

(2) 在饮食、运动等方面养成良好的习惯。锻造健康，强健的体魄，这是我们获得健康最重要的基础。

(3) 针对自己的日常生活和工作。避免可能发生的危害健康的行为。比如，上班族要避免长时间地坐着，因为这很容易诱发直肠疾病。

戒除危害最烈的三种坏习惯

什么是不健康的坏习惯？中国传统养生学认为嗜烟、酗酒和纵欲（或谓“性解放”）危害最烈，故历来主张戒除。

坏习惯为不健康、虚弱、易病乃至早衰埋下了隐患。有的坏习惯显而易见，有的则不易定性，例如饮酒、打麻将等尚有争论，所以首先要弄清坏习惯有哪些，对健康有哪些危害。

什么是不健康的坏习惯？中国传统养生学认为嗜烟、酗酒和纵欲（或谓“性解放”）危害最烈，故历来主张戒除。

生活中，人们的“烟酒”习惯缘于传统消费趋势。短时间内不会退出历史的舞台。但是，我们不能忽视它们对人的身心健康造成的危害。以酒为例，过量饮酒会引发心血管疾病和肠胃疾病，具体来说主要包括：高血压、冠心病、高血脂、酒精性心肌病、胃溃疡等。因此，饮酒要适量，懂得自我控制。如果有心血管、胃炎等疾病病史就应戒酒。

吸烟是人类健康最大的敌人，每吸一口烟，都要吸入包括氢化氰、一氧化碳和钋等 30 余种致癌物质，人们惊呼吸烟是 20 世纪的鼠疫，是仅次于战争、饥荒、瘟疫的第四大威胁，世界卫生组织预告 21 世纪威胁人类的四大“瘟疫”是艾滋病、香烟、家猫和癌症。

此外，吸烟的危害远远超过了酒。当欧美等发达国家兴起强大的禁烟运动时，“烟祸”开始横扫广大的发展中国家。调查资料显示，全世界约有 12 亿人吸烟，其中 8 亿在发展中国家，仅我国就有 3~4 亿。吸

烟与呼吸系统疾病和肺癌有很大关系，并容易诱发心脏病，加速皮肤衰老。与饮酒不同。吸烟不仅危害本人，而且还会殃及周围的人群，特别是正在成长中的儿童。事实上，周围的人被动吸烟（也叫吸二手烟）的危害更大。

如果你还没有吸烟、饮酒，一定要保持现在的状况；如果你已经成为其中的一员。那么要懂得控制烟酒的摄取量，酒要少喝，烟最好要戒除。

烟草在燃烧过程中产生一种致癌物质。但在实际生活中，人们尽管惧癌、恐癌、谈癌色变，却又对改变生活习惯不以为然，无动于衷。积习难改的一大原因是，许多人不相信疾病会真的降临在自己的头上而心存侥幸。在很多人心目中，吸烟是一种享受、一种时尚，更是男性的象征。在饭店、茶坊、酒吧、咖啡厅、街道，我们总能看到一些人悠然自得地吞云吐雾。人们对吸烟有害健康的宣传已经麻木，但是为了自己和他人的身心健康，我们还是要尝试着作出改变，迎接新的生活挑战。

人们对酗酒之害早有认识，并愈来愈深刻。酗酒者，心脑血管、肝脏、神经系统、胃肠等脏器均受损害，慢性酒精中毒加速衰老，故世界卫生组织明确指出：“酒精消费是引起健康损害的最严重的世界性问题，是仅次于烟草的第二号杀手，由它引起的死亡比所有非法药物引起的死亡加起来还多。”

所以想要收获健康人生须控制烟酒。

纵欲是极端有害的，医典早就指出“以欲竭其精”者，必然早衰、早亡。华佗指出“纵欲必伤肾”、“肾者，性命之根”，伤肾起百病。传统养生把酒与色视为“破骨的斧锯”，这是警世之言。据统计。中国历代皇帝，从魏帝曹芳算起，到清光绪皇帝载沣，1600多年间，共计194位帝王，尽管物质生活条件十分优越。但由于嫔妃成群、酒色无度，其中81.8%均中年驾崩及早夭，这是“奢侈淫逸，必然短命”的最好注脚。

困扰人类的坏习惯还有很多，只不过其危害性还未达到上面所述三种的程度。

很多习惯看起来不起眼，却会给你的健康带来无穷的后患。不要对改掉坏习惯这一点既想下决心，又心存疑惑，生活中要改进的地方很多，只要你做了，就会达到目的。尽量养成好习惯，摒弃坏习惯，会对

我们的一生大有裨益。

别让坏习惯“漏”掉健康

人们所获得的一切，包括健康都不能确定不变；健康之船是漏水的，健康可随时被“漏”去，而失去了才知道健康的可贵。

这个“漏”字在这里主要表现的是有两方面的涵义：一是养成良好的习惯。从良习中获取康寿；一是改掉不良的习惯，从改掉坏习来保卫健康，从而增进健康。时代在进步，社会在变革，科技在发展，我们的生活也在变好，我们每天都会遇到一些过去所未遇到的事。人们生活面临着许多冲击和挑战，它们有自身性的，也有外来的，主要有四类：生物因素、环境因素、卫生服务以及生活方式和行为。其中，生活方式和行为因素占第一位。WHO 指出：每个人的健康与寿命，60% 取决于自己，15% 取决于遗传因素，10% 取决于社会因素，8% 取决于医疗条件，7% 取决于气候环境影响。这一宣布帮助人们全面地、总体地认识健康、长寿的方方面面，也为自我保健指明了努力方向。既然 60% 取决于自己，那么“不能活百岁便是自己的错”，生病也多是自己的过错，是自己生活错误所致。因为这些都与你究竟采用什么生活方式、生活习惯有关系。习惯之于康寿有个“积累效应”，在时间的进程中，日积月累，于不知不觉之中便增进了或损害了健康。好的生活习惯有利于康寿，要坚持；不良的生活习惯不利于康寿，要下决心改正。对于改正，既要看到“积习难改”的一面，也要看到“积习可改”的一面，关键在于自己的决心，要敢于拿自己开刀，敢于向自我挑战。戒烟没有“为时已晚”的问题，无论从何时戒起，都是有益于健康的。那种“我受害已深，即使现在戒掉也为时已晚”的观点是不对的，即使到了老年才戒，也有利于康寿，并可因此而提高生活质量。饮食不当、不定时进餐、偏食等不良习惯的改正也是不分早晚的，虽然改正得越早越好，但今日方改仍不嫌迟。阿登纳说过：“作出正确的开端，无论始于何时都不为迟”。你大半辈子都未运动锻炼，以至造成了现在的体弱多病或臃肿肥胖，那么，你就立即开始运动吧。“到了这把年纪，还来得及么，还会有效么？”来得及！有效！行动是由思想认识支配的，你一旦认识

到了，便要付诸行动，思想通了也易于实行。开始时或不习惯，长时期所形成的习惯，还在已经形成的条件反射的支配下，使你仍按原来的行动、行为、生活方式来生活，你感到方便、自然，但它不利于健康，再难也要改。

健康是一只漏水的船，每天的生活犹如行驶在无边无际的大海之上。为了维持生命和健康，我们每天每时都在辛勤地劳作，因为我们的生命和健康随时随地经受着种种威胁，我们要不时地逃避危机。人生的获得都不是永恒的，因此，你必须不停地继续获得。我们所获得的一切，包括健康都不能确定不变；健康之船是漏水的，健康可随时被“漏”去，而失去了才知道健康的可贵。我们必须在它失去之前加以预防，因此。我们必须不停地淘水堵漏，才能让船获得暂时的安宁。美国曾做一个很有趣的实验，把青蛙投入烧得滚开的油锅里，青蛙便竭尽平生之力，奋力一跳，跳出油锅而获救。若把青蛙放在温水锅里，下面慢慢加热升温，青蛙开始游得舒服自由，待水温升高，它会逐渐失去跳跃能力，直到被煮死。所以，我们对不利环境，不能像温水青蛙那样失去警觉和反抗力，而要有逃避危境意识和能力。

明朝吕坤所著《呻吟语》著作，已成为时下的畅销书，其中“养生”一卷中说：“饥寒痛痒，此我独觉，虽父母不之觉也。衰老病死，此我独当，虽妻子不能代也。自爱自全之道，不自留心，将准赖哉？”饥寒痛痒，只有自己知道，虽生我养我疼我的父母也不能替我觉察；衰老病死，也只有我自己来承当，虽朝夕共枕相处的妻子也不能代替。所以要自爱自全自我留心。除此之外，是谁也不能依赖的。要自珍自惜，自爱自全，就要养成良好的生活习惯，有意识地、自觉地改掉不良生活习惯，这是文明的重要表现。也是达到健、寿、智、乐、美、德人生最佳境界的必由之路，更是适应 21 世纪健康大趋势要求的有效措施。

锻炼铸就健康体魄

有的集体项目，如球赛等，要求人们只有与他人通力合作，相互协调，取长补短，才能获胜，这样就为以后建立良好的人际关系奠定了基础。