

全国高等院校“十一五”规划教材

现代体育 与健康

程慎玲 梁久学 主编



经济科学出版社
Economic Science Press

全国高等院校“十一五”规划教材

现代体育与健康

程慎玲 梁久学 主编

经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代体育与健康/程慎玲, 梁久学主编. —北京: 经济科学出版社, 2008. 8

ISBN 978 - 7 - 5058 - 7445 - 9

I. 现… II. ①程…②梁… III. ①体育 - 高等学校 - 教材
②健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 119553 号

责任编辑: 周胜婷

责任校对: 王肖楠

技术编辑: 董永亭

现代体育与健康

程慎玲 梁久学 主编

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编室电话: 88191217 发行电话: 88191109

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京欣舒印务有限公司

787 × 1092 16 开 21.5 印张 452 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印数: 0001—3500 册

ISBN 978 - 7 - 5058 - 7445 - 9/F · 6696 定价: 34.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

编委会名单

主 编：程慎玲 梁久学

副主编：瞿 静 陆亨伯 夏积仁 周志仙

贾鹏飞 赵英俊 程 宏 任俊杰

编 委：张四清 莫贤超 梁 帅 张文革

主 审：李建设 潘慧炬



前 言

新的历史时期,我国教育已经出现了一个鲜明的拐点,正在从外延扩张为主转移到内涵发展和特色建设为主上来,这是我国教育的巨大进步。体育教材建设也是从多元化转向内在品质的提高。在教材内容的选用上注重教师参与的灵活性,学生参与的创新性,学生社团参与的实践性。教材多次优化整合,全新打造学生喜欢的运动项目,增添了特色体育项目,提炼催生学生喜欢的时尚运动,继承挖掘了民族体育的精粹。该教材前瞻了教师指导为辅,学生锻炼为主的教学指导思想,充分发挥了体育功能,彰显了《现代体育与健康》的个性。

《现代体育与健康》是根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、教育部《关于以就业为导向,深化高等职业教育改革的若干意见》以及青年学生的身心特点而组织教学第一线的教授参与编写的。该书图文并茂,简单易学,寓科学性、知识性、实用性于一体,使学生在书里感悟体育,体验体育,享受体育。在运动场上寻求青春时尚,冒险刺激的运动,凝聚团队精神,展现个人的魅力。愿他成为现代大学生美心塑身的良师益友。

本书由李建设(浙江省体育职业技术学院院长、教授)、潘慧矩(浙江师范大学体育学院院长、教授)策划主审。教材编写具体分工如下:主编:程慎玲(宁波城市职业技术学院体育学院副教授)第一、二、三、五、十一、十五、十六、十七、二十五章,梁久学(宁波城市职业技术学院体育学院副院长、教授、硕士生导师)第十四章第一节、第二十二章;副主编:陆亨伯(宁波大学体育学院副院长、教授、硕士生导师)第十章、第十四章第二节,周志仙(浙江大学宁波理工学院体育部主任、副教授)第二十四章,赵英俊(宁波工程学院体育部主任、副教授)第十章,贾鹏飞(宁波大红鹰职业技术学院体育部主任、教授)第九章,瞿静(商丘师范学院体育部)第十二、十三、十九、二十、二十一、二十三章,程宏(郑州大学体育学院)第七章第一、二节,任俊杰(商丘市梁园区体校)第八章,夏积仁(宁波科技学院体育部副教授)第六、十八章,张四清(宁波城市职业技术学院体育学院副教授)第四章第一、二节,编委:莫贤超(宁波城市职业技术学院基础部)第四章第三、四节,梁



帅（宁波诺丁汉大学体育部）第七章，张文革（宁波诺丁汉大学体育部）第七章第二、四节。

《现代体育与健康》编写过程中，得到用书单位、出版社同仁的大力支持以及钟美君、黄晓瑜、徐艳、杜磊参与了该书的编写工作，一并表示衷心的感谢！

该教材是体育教学改革和高职高专教材建设的新探索与尝试，因编写者都是教师，教学工作比较繁重，难免有错误之处，敬请读者惠于批评指正。

编委员

2008年8月



目 录

第一篇 现代体育健康篇

第一章 现代体育健康教育	(1)
第一节 健康新概念	(1)
第二节 健康的标准	(2)
第三节 亚健康	(2)
第四节 大学生不良习惯对健康的影响	(5)
第五节 体育锻炼对大学生身体健康的影响	(7)
第六节 体育健康教育是培养现代人的重要目标	(10)
第七节 大学生身心测量的方法	(10)

1

第二篇 现代心理素质拓展篇

第二章 现代心理健康教育	(15)
第一节 心理健康的标准	(15)
第二节 心理健康与不健康的特征	(18)
第三节 现代大学生心理健康状况及其影响因素	(19)
第四节 大学生心理素质拓展训练	(23)
第五节 大学生心理咨询与治疗	(27)
第六节 体育锻炼促进现代大学生的心理健康	(29)

第三篇 现代大学生美体塑身篇

第三章 现代大学生减肥与健康	(33)
第一节 现代人肥胖与消瘦的标准	(33)



第二节	现代人肥胖与消瘦的原因及危害	(35)
-----	----------------------	------

第三节	肥胖与消瘦者如何健身	(42)
-----	------------------	------

第四章	现代女性美与体育锻炼	(49)
------------	-------------------------	-------------

第一节	现代女性人体美的简述	(49)
-----	------------------	------

第二节	现代女性体形美的标准	(49)
-----	------------------	------

第三节	现代女性姿态美的标准及锻炼方法	(50)
-----	-----------------------	------

第四节	现代女性芭蕾舞形体训练法	(57)
-----	--------------------	------

第四篇 现代体育意识篇

第五章	现代体育意识训练方法	(59)
------------	-------------------------	-------------

第一节	增强体育参与意识	(59)
-----	----------------	------

第二节	增强体育竞争意识	(60)
-----	----------------	------

第三节	增强体育拼搏意识	(62)
-----	----------------	------

第四节	增强体育合作意识	(63)
-----	----------------	------

第五节	增强体育审美意识	(64)
-----	----------------	------

第五篇 民族体育精粹篇

第六章	踢毽子	(66)
------------	------------------	-------------

第一节	毽子的概述	(66)
-----	-------------	------

第二节	踢毽子的基本要领	(68)
-----	----------------	------

第三节	踢毽子技术训练方法	(70)
-----	-----------------	------

第七章	南狮	(71)
------------	-----------------	-------------

第一节	南狮的起源与发展	(71)
-----	----------------	------

第二节	舞狮基本技术	(72)
-----	--------------	------

第三节	南狮竞赛规则	(74)
-----	--------------	------

第八章	舞龙	(77)
------------	-----------------	-------------

第一节	舞龙运动概述	(77)
-----	--------------	------

第二节	舞龙运动的基本技术	(78)
-----	-----------------	------

第三节	舞龙运动的竞赛规则	(80)
-----	-----------------	------

第九章	拔河	(82)
------------	-----------------	-------------

第一节	拔河的概述	(82)
-----	-------------	------



第二节 拔河的规则与方法	(83)
第十章 跳绳	(84)
第一节 跳绳的概述	(84)
第二节 跳绳的规则	(85)

第六篇 现代体育休闲时尚篇

第十一章 休闲与时尚运动	(86)
第一节 现代休闲新概念	(86)
第二节 现代休闲的性质	(87)
第三节 运动休闲的特点	(89)
第四节 妙趣横生的陆上运动	(91)
第五节 野外生存	(118)
第六节 定向运动	(121)

第七篇 体育运动技能篇

第十二章 大众健美操	(125)
第一节 大众健美操概述	(125)
第二节 健美操组合练习	(128)
第十三章 体育舞蹈	(138)
第一节 体育舞蹈概述	(138)
第二节 摩登舞的基本知识	(139)
第三节 拉丁舞基本知识	(146)
第四节 社交舞蹈	(153)
第五节 街舞	(157)
第十四章 田径运动	(161)
第一节 径赛基本技术	(161)
第二节 田赛基本技术	(167)
第十五章 篮球运动	(174)
第一节 篮球基本技术	(174)
第二节 篮球基本战术	(181)
第十六章 排球运动	(187)
第一节 排球基本技术	(187)



第二节 排球基本战术	(194)
第十七章 足球运动	(199)
第一节 足球基本技术	(199)
第二节 足球基本战术	(207)
第十八章 乒乓球运动	(209)
第一节 乒乓球基本技术	(209)
第二节 乒乓球基本战术	(220)
第十九章 网球运动	(222)
第一节 网球基本技术	(222)
第二节 网球基本战术	(233)
第二十章 羽毛球运动	(235)
第一节 羽毛球基本技术	(235)
第二节 羽毛球基本战术	(251)
第二十一章 武术运动	(253)
第一节 二十四式简化太极拳	(253)
第二节 初级长拳	(265)

第八篇 新兴体育篇

第二十二章 木球运动	(275)
第一节 木球基本常识	(275)
第二节 木球基本技术	(278)
第三节 木球基本战术	(281)
第二十三章 地掷球运动	(283)
第一节 地掷球基本技术	(283)
第二节 地掷球基本战术	(288)
第二十四章 藤球运动	(296)
第一节 藤球基本技术	(296)
第二节 藤球基本战术及技术训练	(299)
第二十五章 瑜伽	(302)
第一节 瑜伽的简介	(302)
第二节 练瑜伽热身活动	(303)



第三节 拜日式动作要领	(304)
-------------------	-------

第九篇 体育赛事欣赏篇

第二十六章 经典赛事欣赏	(305)
第一节 体育运动竞赛的特点	(305)
第二节 体育竞赛的种类与方法	(307)
第三节 体育竞赛的欣赏	(310)
第四节 不同类别体育竞赛的欣赏	(316)
第五节 NBA 竞赛与欣赏	(324)



第一篇 现代体育健康篇

第一章 现代体育健康教育

第一节 健康新概念

世界卫生组织 1948 年在其宪章中给健康做了如下的定义：“健康不仅是自我感觉良好的状态，健康是个体在身体上、精神上、社会适应方面的完美状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。”随着现代健康的理性认识，在健康的定义中又增加了“道德健康”的内容，使健康的定义更加全面、更加具有社会性。对现代健康可做如下解释：

(1) 躯体健康。一般是人体生理的健康。

(2) 心理健康。一般有三个方面的标志：①人格完整，自我感觉良好，情绪稳定，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、自信心以及自知之明；②在所处的环境中，有充分的安全感，保持适度的焦虑；③对未来有明确的生活目标，能切合实际地、不断地进取，有理想和事业的追求。

(3) 社会适应良好。指个体的社会行为，能适应当前复杂的环境变化，为他人所理解，为大众所接受，且能保持正常的人际关系，能受到别人欢迎。

(4) 道德健康。不以损害他人利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念，能按社会认为规范的准则约束、支配自己的行为，能为人民的幸福做贡献。

健康是人类宝贵的社会财富，是人类生存发展的基本要素。健康水平反映生命运动水平，生命运动的协调、旺盛和长寿表现为健康的良好状态。我们必须结合世界卫生组织章程和人人享有卫生保健的要求，从国际社会的高度来认

识、追求与享受最高标准的健康是一种基本人权。健康是社会发展的组成部分，健康是人类的义务，人人都享有健康平等的权利。

第二节 健康的标准

关于健康的衡量尺度，世界卫生组织提出了 10 条标准：

- (1) 精力充沛，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。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身材匀称，站立时头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，不出血。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

第三节 亚健康

一、什么是亚健康

亚健康是一种自感不爽、检查无病的，介于疾病与健康之间的一种身心状态，也称为第三健康状态、亚临床期、临床前期、前病期等。亚健康是国际医学界在 20 世纪 80 年代提出的医学新思维，是医学的一大进步，即医学不再用二分法将人简单地区别病人与健康人，而是用一个连续的模式表示人们的健康程度，也就是在病人与健康人之间区分出了一个亚健康的群体。据世界卫生组织一项全球性调查，全世界真正健康的人仅占 5%，诊断有病的人也只占 20%，而 75% 的人处于亚健康状态。亚健康的人群在现代社会有逐年增加的趋势，其症状是：食欲不振、疲乏无力、失眠多梦、烦躁、易发怒、健忘、胸闷、心悸、头疼、头晕、感觉迟钝、注意力不集中、记忆力下降、思维和想象能力降低、偏执、消极悲观、情绪低沉、犹豫不决、容易沾染坏习惯，等等。现代生活综合征、双休日综合征、空调综合征、大楼综合征等形形色色的与现代生活有关



的病症都属于此范畴。

亚健康是一个动态的状态，它不会停留在原有的状态中，或者向疾病状态转化，这是自发的；或者向健康状态转化，这是需要自觉的，就是需要付出代价和努力。这一庞大的人群不可能一起涌进医疗机构，也没有必要都去接受医生和心理大夫的诊治。他们应该投身体育运动，健身运动、消遣和娱乐恰恰是治疗亚健康状态的一种最积极、最有效、最廉价的手段。

二、引起亚健康的主要原因

（一）环境遭到破坏

今天，人类必须面对以下事实：物种灭绝，空气、土壤和水质污染，让人惊骇的沙漠化给人类的健康带来了许多隐患。

物理和化学的技术手段虽然把我们的生活提高到了百年前想象不到的水平，但它却在向我们提供了毁灭人类的方法。在过去 100 多年中，全球近一半的湿地消失；水坝等设施切断了全球近 60% 的主要河流，导致 20% 的淡水鱼灭亡或接近灭亡；全球近一半的森林消失，热带雨林砍伐正在呈惊人的速度上升，90% 的树种处于灭亡的危险边缘；捕鱼活动严重泛滥，70% 的鱼类数量在不断减少；过去 50 年，2/3 的农业用地土质大幅度下降，1/3 的原始森林被开发成农业用地。

由于人类肆无忌惮地破坏生态环境，于是人类遭到了严厉的惩罚——健康的丧失。人在这种环境中保护健康已不是件容易的事情，它已不再是只占用余暇时间的一种可有可无的事情，而是变成了我们要生存下去的关键问题。

3

（二）营养过剩

现代生活水平的提高，人们的膳食结构发生了急剧的变化。任何一个家庭、一个城市、一个国家一旦富裕起来，必然要增加动物蛋白和动物脂肪的消耗。在美国，每年每人消耗的食物总量为 1 463 磅，其中脂肪含量高达 42%，动物蛋白摄取量占蛋白摄取量的 80%。1992 年我国城乡人均谷物和薯类消费与 1982 年相比，分别下降了 10.9% 和 49.4%，而肉、蛋、奶和水产品分别增加了 81%、200%、323% 和 97.4%，其增速令人吃惊。由此引起了各国肥胖症的大流行。在美国，约有 55% 的成年人过胖，23% 的成年人超重，俄罗斯、英国、德国也有类似的现象。20 世纪 90 年代，美国为治疗肥胖导致的疾病耗费了 1 180 亿美元，远远高于吸烟导致的医疗支出 470 亿美元。美国医学会杂志在 1999 年 10 月报道，肥胖已经成为美国的一种流行病，平均每年约 30 万人死于与肥胖有关的疾病。

1992 年我国城市居民体重超重者已达 14.9%，北京市居民中体重超重者已达到 32.8%，中年妇女中体重超重者已经超过 45%。在我国，肥胖儿童随处可见，肥胖儿童的发展趋势是年龄越低越多，并且由大城市向中小城市和农村蔓延。于是有一种称为“腹部肥胖综合征”的疾病蔓延开来，导致胰岛素抵抗、

高胰岛素血症、葡萄糖不耐受、脂质和脂蛋白代谢紊乱、高血压等许多症状。我国 1980~1991 年的 12 年间,高血压的患病人数平均每年增加 320 万。据全国人群调查统计,我国现有高血压患者已达 1.1 亿人,而且每年以 25% 的速度递增,糖尿病人 3 000 万,每年肿瘤发病 160 万。北京市居民中,1992 年高血压患者比 1986 年增加了 2 倍,脑血管疾病增加了 3 倍,冠心病则增加了 5 倍。

(三) 运动不足

在低机械化时代,人们体力支出与脑力支出之比为 9:1;到中等机械化时代就转变为 6:4;在自动化时代就倒置为 1:9。长时间伏案的静态工作已经成为部分社会成员的基本活动方式。静坐所造成的运动不足和“肌肉饥饿”影响人体健康,已经成为普遍的社会问题。正如美国明尼苏达大学生理卫生实验室教授亨利·布莱克本说的:“我认为,坐着工作是文明史上对人的新陈代谢影响最深刻的变化,这是造成我们许多新陈代谢失调现象的原因。”在与自然疏远的过程中,人们得到了许多物质财富与精神财富,但也丧失了很多宝贵的东西。损失最大的是人体的运动能力。人体运动能力减弱,是由于受机器的奴役和放弃了本身的努力。于是许多人就丧失了许多生产技能和生活技能,同时还丧失了协调、灵敏、力量、平衡等许多必备的素质,以及许多对外界的适应能力,如遇到水患、水灾、意外事故时的自救能力。

(四) 高度紧张

4

人们的生产劳动方式是造成紧张的一个重要原因。我们知道,体力劳动时代是劳动强度时代,对劳动者造成的疲劳是全身性的,疲劳的部位主要集中在四肢,恢复的方式主要是良好的睡眠。机械化时代是劳动密度时代,严格的社会分工造成的疲劳则是局部性的疲劳,疲劳的部位开始由过去的四肢转向大脑,而且往往出现睡眠障碍,不易得到恢复,还会形成局部疲劳的积蓄,从而影响健康。日益紧张的生活环境,以及越演越烈的竞争环境,迫使人们付出很大的健康适应生存需要。精神高度紧张是现代社会的特征之一,工业化社会快节奏的工作、复杂的社会关系、多重的社会角色和激烈的社会竞争,使人们经常处于紧张状态,不良的精神能量不断积累,神经系统的长期紧张、吸烟、喝酒等等导致行为失常、神经衰弱,以致精神病例不断增加。据日本劳动省做的一项调查,57% 的人在车间感到孤独,77% 的人“不喜欢自己所从事的工作”,71.3% 的人认为“不能充分发挥自己的能力”,87.7% 的人感到精神疲劳。在日本丰田汽车公司,有 65% 的工人感到劳动强度过大,19.4% 的工人在第二天上班时未能消除前一天的疲劳。在现代社会,紧张的生活节奏造成的心理障碍成为一个重要的社会问题。进入信息化时代,生产劳动对人的疲劳的影响则进一步转向了高级神经系统,使劳动者的健康状况发生着更为深刻的变化。由于过于紧张的商业竞争和过于强烈的责任感,使日本相当比例的中年人,由于过度紧张而猝死。我国也有很多猝死的事例,“白发人送黑发人”,这一现象需要引

起人们的高度重视。

紧张的出现与人们的社会关系、社会生活状态也有着重要的关系,如繁忙的学业任务、考试、找工作、失恋,父母离异、分居,近亲死亡、亲友去世,家人外出工作或下岗失业,自己发生意外事故或生病、怀孕、家人生病,上班时间和劳动条件改变、搬家、转学,休假时间变更,朋友之间关系的变化,睡觉习惯的改变,外出旅行,饮食习惯改变,债务纠纷,等等。

紧张情绪可以诱发各种身心疾病。紧张可导致偏头疼、便秘、腹泻、溃疡性结肠炎、妇女月经失调、男性阳痿、糖尿病、癌症、高血压、心脏病,以及神经过敏、神经衰弱、精神分裂、狂躁忧郁等精神性疾病。

(五) 人的异化

所谓异化,是指从主体中分裂出来或丧失掉的东西在摆脱主体的控制并获得独立性后逐渐壮大,反过来控制、支配、压迫或扭曲主体。当这个主体是人本身的时候,那么,异化就是人给自己树立起一个自己最终控制不了的反对势力,导致人性的变化,健康的丧失。

第四节 大学生不良习惯对健康的影响

5

对于年轻人而言,构成生活方式要素之一的行为习惯对健康的影响最大,如良好的饮食习惯和良好的生活习惯都能促进我们的健康;与之相反,一些不良的行为习惯对健康的影响也是明显的。

一、吸烟对身体健康的影响

吸烟危害身体健康。吸烟行为已成为社会的一种公害,香烟烟雾中分离出的有毒物质高达1 200余种,如尼古丁、烟焦油、亚硝胺、一氧化碳、苯等。尼古丁是一种剧毒物质,也是一种兴奋剂,对大脑的作用是先兴奋、后抑制,使人体产生慢性中毒,损害脑细胞。尼古丁使气管黏膜受损、纤毛失去活力,易发生感染,刺激中枢神经系统,并使血管收缩,血压上升。吸入尼古丁易成瘾,上瘾后,当吸入的尼古丁达不到一定的程度就会感到烦躁不安、头痛、头昏脑涨等明显不适;焦油是一种具有黏性的棕黄色物质,吸入后黏附在呼吸道黏膜上,有致癌作用。纸烟中的一氧化碳被吸入后将损害红细胞的携氧功能。

吸烟可促发和形成某些严重疾病并导致劳动力的丧失等不良后果。因长期大量吸烟而引发的常见病中,有肺癌、支气管炎、肺气肿、局部缺血性心脏病和其他心血管疾病,约占死亡率的80.1%以上,因此吸烟是患多种疾病和死亡的因素。

吸烟不仅对吸烟者本人的健康造成危害,而且对周围的人造成被动吸烟的

危害。孕妇吸烟危及胎儿和自身健康,父母吸烟影响下一代健康。被动吸烟造成的危害不亚于主动吸烟者。学生吸烟不仅危害身体,而且影响学习成绩。吸烟后,尼古丁进入人体内,使血管收缩,血液流动变慢,脑血流量减少;另外,一氧化碳损害红细胞的携氧功能。这些变化影响神经和血液系统功能,使记忆力减退,注意力分散,大脑运转速度变慢,智力活动降低,思维能力下降。

二、饮酒对人体健康的影响

饮酒对人体健康的影响,取决于酒精浓度及个人的耐受量。少量饮用酒精含量较低的饮料,一般不会造成对健康的危害。但是,酒精大量进入人体后会使细胞原生质沉淀和脱水,对神经、循环、消化、呼吸系统均产生不良影响。

过量或无节制地饮酒即为酗酒,是影响身体健康、造成严重后果的异常行为。酗酒对健康的影响有急性和慢性两种:急性中毒是酒精对人体神经系统产生的抑制作用,会造成高级神经系统的控制功能减弱,低级功能失控,出现兴奋、多语、反应迟钝,识别力、记忆力、注意力与洞察力降低等现象。当皮层下中枢和小脑活动受累时,表现为步履蹒跚、平衡失调等运动障碍,易致意外伤害;若进一步发展,延髓血管、运动中枢及呼吸中枢受到抑制,中枢神经麻痹,出现沉睡、嗜睡乃至危及生命;长期大量饮酒可导致酒精慢性中毒,容易促发酒精性肝硬化;长期酗酒可引起脑血管疾病、恶性肿瘤,特别是酗酒同时大量吸烟,会产生协同致癌作用。青少年酗酒会使生长发育延迟,孕妇饮酒会影响胎儿发育。酗酒不仅影响身体健康,而且造成对社会的危害。在酒醉状态下,人常常行为失常、失态,产生不良的后果,如交通事故、不文明的言词和举动、失职、失窃、泄密、爆炸等。另外,酒后判断能力下降,容易作出错误的决定。

大学生酗酒,不仅危害健康,而且影响学业。酒醉引起的失态、失常会产生极坏的影响,甚至造成后悔莫及的严重后果。有嗜酒习惯的人常把注意力放在吃喝上,学习不求上进,这是很危险的。大学生要有远大的理想和正确的人生观,把精力集中在学业上,不可染上嗜酒或酗酒的恶习,以致毁掉自己美好的前程。

三、沉迷于网络对青年人心理健康的影响

网络正迅速进入现代生活的每个角落,网络的出现正在全面改变人类的生产和生活方式,人们认为它带来的影响可以与蒸汽机的发明相比拟。网络将使以制造业为中心的工业社会转化为以信息产业为中心的信息社会。在信息社会,人类生活的各个方面都将不同于以往,网络的发展对青年人特别是大学生的心理健康将产生巨大的影响。

过分迷恋上网会造成心理或生理上的危害。有人认为:“如果上网行为本身产生的快感可以让上网者沉浸其中,甚至出现上瘾的现象,这就与使用药物等