

国家示范性高等职业院校建设教材

YINGXIAO CONGYE RENYUAN SHENXIN TIAOSHI

骆 伟 周宏敏 王海棠 编著

营销 从业 人员 身心调适

浙江科学技术出版社

国家示范性高等职业院校建设教材

营销从业人员 身心调适

骆 伟 周宏敏 王海棠 编 著



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

营销从业人员身心调适 / 骆伟等编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2009.3

国家示范性高等职业院校建设教材

ISBN 978-7-5341-3169-1

I. 营… II. 骆… III. 销售-工作人员-保健-高等学校: 技术学校-教材 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 137115 号

丛 书 名 国家示范性高等职业院校建设教材

书 名 营销从业人员身心调适

编 著 骆 伟 周宏敏 王海棠

出版发行 浙江科学技术出版社

· 杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300-61711

E-mail: zx@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 浙江印刷集团有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1 000 1/16 印 张 10.5

字 数 174 000

版 次 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-3169-1 定 价 25.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 詹 喜 **封面设计** 金 晖

责任校对 顾 均 **责任印务** 李 静

前言

QIANYAN

无论从事什么行业什么工作,都要求拥有良好的心理素质,这对于整日与形形色色的客户周旋的营销从业人员来说尤其重要。营销从业人员积极开展心理调适,提高心理健康水平,是培养营销职业能力的重要途径。营销工作是个极赋挑战性,其性质决定了遭遇拒绝、面对挫折是营销从业人员必然的经历,这就要求营销从业人员能够具备直面困难和挫折的能力,能够及时地疏导沮丧感、挫折感等负面情绪,不被困难和挫折吓倒。天生拥有优秀营销职业素质的人并不多,多数营销从业人员的职业素质是在工作的磨练中,不断地通过心理调适培养起来的。本教材试图通过健康概述、营销从业人员心理素质训练、营销从业人员身心调适、营销从业人员休闲体育活动与健康生活方式、营销从业人员身心调适项目介绍5个方面来阐述营销从业人员保持心理和身体健康的重要性,如何保持心理和身体健康等,着重介绍了营销从业人员心理素质训练的方式方法、开展心理调适的具体途径,以及通过体育锻炼来加强心理调适等。希望本教材的出版能有助于营销专业的学生在学习专业知识、培养专业技能的同时,学习一些心理素质训练的方法和心理调适的方法,养成自觉维护心理健康的良好习惯,尽早具备合格营销从业人员必需的良好心理素质,顺利走上营销岗位。

曲士英教授、翁惠根教授在本教材的编著过程中给予了大力的支持和重要的指导,在此表示衷心的感谢!

由于写作时间仓促,书中难免存在遗漏和不足之处,敬请各位读者批评、指正。

编著者

2009年2月10日



第1章 健康概述 / 1

第一节 健康与亚健康 / 1

一、什么是健康 / 1

二、什么是亚健康 / 12

第二节 现代人健康状况 / 16

一、营养与健康状况 / 16

二、心理健康状况 / 19

第三节 营销从业人员健康状况 / 27

一、营销职业特点 / 27

二、营销从业人员亚健康表现及原因 / 30

第2章 营销从业人员心理素质训练 / 33

第一节 营销工作心理素质要求 / 33

第二节 营销从业人员优秀心理素质的表现 / 36

一、自信乐观心态 / 36

二、积极主动心态 / 38

三、敬业负责心态 / 39

四、积极学习进取心态 / 40

五、坚持不懈精神 / 42

第三节 营销从业人员心理素质训练 / 44

一、自信心训练 / 44

二、积极主动心态培养 / 48

三、责任心的培养 / 52

四、学习能力的提升 / 56

五、恒心和毅力的培养 / 57



第3章 营销从业人员身心调适 / 61

第一节 营销从业人员心理调适 / 61

- 一、营销从业人员心理调适的意义和重要性 / 61
- 二、压力管理 / 63
- 三、情绪管理 / 69

第二节 营销从业人员身体调适 / 72

- 一、营销从业人员健康自测 / 73
- 二、营销从业人员体育锻炼 / 75
- 三、体育锻炼注意事项 / 81

第三节 营销从业人员的日常保健 / 84

- 一、合理的营养 / 84
- 二、优质的睡眠 / 86

第4章 休闲体育活动与健康生活方式 / 95

第一节 休闲体育活动 / 95

- 一、休闲体育概述 / 95
- 二、休闲体育的意义 / 97
- 三、常见的户外休闲体育项目 / 97

第二节 健康生活方式 / 103

第5章 营销从业人员身心调适项目介绍 / 106

第一节 健身运动 / 106

- 一、普拉提 / 106
- 二、健美运动 / 114
- 三、健身走 / 121
- 四、跳绳 / 123
- 五、社区全民健身项目 / 124

第二节 医疗保健与按摩 / 129

- 一、按摩的保健作用 / 129
- 二、自我保健按摩法 / 131
- 三、保健按摩强身祛病十六要诀 / 133

第三节 气功 / 135

一、气功是科学的医疗保健方法 / 135

二、气功锻炼的特点 / 136

三、中国气功养身八法 / 137

第四节 球类运动 / 141

一、乒乓球运动 / 141

二、羽毛球运动 / 146

三、网球运动 / 149

第五节 游泳运动 / 153

一、游泳对人体的锻炼价值 / 153

二、游泳注意事项 / 154

三、游泳基本姿势介绍 / 154

参考文献 / 159



第 1 章

健康概述

第一节 健康与亚健康

一、什么是健康

1. 健康的定义

人的个体自诞生伊始,便祈求健康。然而,对什么是健康,健康的概念应包括哪些内容,人们却一直有着不同的见解。人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类自身认识的深化而不断丰富的。在生产水平低下的时期,人类只关注如何适应自然,维持自身的生存。其后,随着生产水平的提高,人类开始关心身体健康,防病、治病的医学科学应运而生。数百年来,生物医学的巨大成就为人类的健康做出了卓越的贡献,而正是这种成就使人们对健康的认识局限于过分关注躯体的生物学变化,忽视了人的心理活动及社会存在对健康的影响。20 世纪初,《简明不列颠百科全书》对健康下的定义为:“没有疾病和营养不良以及虚弱状态。”可以看出,上述这种对健康的解释依然是一种生物医学的模式。

现代科技的飞速发展与社会文化的迅猛变革,使生活在现代社会的人普遍面临着激烈的竞争,快速的生活节奏、前所未有的巨大心理压力对人们的健康产生了重大影响。人们逐渐认识到社会因素在人的健康与疾病及其相互转化中有着不容忽视的重要作用,进而逐步确立了身心统一的健康观,从更安全



的角度诠释健康的概念。由此,生物—心理—社会医学模式应运而生。1948年世界卫生组织(WHO)在成立宪章中指出:“健康乃是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的现象。”这是对健康较为全面、科学、完整、系统的定义。这种对健康的理解意味着,衡量一个人是否健康必须从生理、心理、社会、行为等因素分析,不仅看他有没有器质性或功能性异常,还要看他有没有主观不适感、有没有社会公认的不健康行为。

1989年世界卫生组织提出了21世纪健康新概念:“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、生理健康、社会适应良好和道德健康。”同时,制定了健康10条标准。

(1) 世界卫生组织制定的健康10条标准。

①精力充沛,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

②处世乐观,态度积极,乐于承担责任。

③善于休息,睡眠好。

④应变能力强,能适应外界环境中的各种变化。

⑤能够抵御一般感冒和传染病。

⑥体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调。

⑦眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。

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。

(2) 健康的标准也可以用“五快”(肌体健康)和“三良好”(精神健康)来衡量。

标志肌体健康的“五快”:

①吃得快:进餐时,有良好的食欲,不挑剔食物,并能很快吃完一顿饭。

②便得快:一旦有便意,能很快排泄完大小便,而且感觉良好。

③睡得快:有睡意,上床后能很快入睡,且睡得好,醒后头脑清醒,精神饱满。

④说得快:思维敏捷,口齿伶俐。

⑤走得快:行走自如,步履轻盈。

标志精神健康的“三良好”:

①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。

②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。

③良好的人际关系:助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

21 世纪人类的健康标准是生理的、心理的、社会适应与道德健康的完美整合。

2. 生理健康的标准

判断生理上是否健康,有以下 10 条简单的标准可供参考。

(1) 体重:基本稳定,1 个月内体重增减不超过 4 千克,超过者为不正常。

(2) 体温:基本在 37°C 左右,每日的体温变化不超过 1°C ,超过 1°C 为不正常。

(3) 脉搏:每分钟在 75 次左右,一般不少于 60 次,不多于 100 次,否则为不正常。

(4) 呼吸:正常成年人每分钟呼吸为 16~20 次,呼吸次数与心脏跳动数为 1:4,每分钟呼吸次数少于 10 次或多于 24 次为不正常。

(5) 大便:基本定时,每日 1~2 次,若连续 3 天以上不大便或 1 天 4 次以上大便为不正常。

(6) 进食量:每日进食量保持在 1~1.5 千克,连续 1 周每日进食超过平常进食量的 3 倍或少于平常进食量的 $\frac{1}{3}$ 为不正常。

(7) 尿量:1 昼夜的尿量在 1500 毫升左右,连续 3 天 24 小时内尿量多于 2500 毫升或 1 天内尿量少于 500 毫升为不正常。

(8) 月经周期:成年女性月经周期在 28 天左右,超前推后 15 天以上为不正常。

(9) 生育:正常成年男女结婚后,夫妻生活未避孕,3 年内不育为不正常。

(10) 睡眠:每日能按时起居,睡眠 6~8 小时,若不足 4 小时或每日超过 15 小时为不正常。

表 1-1 女子标准体重对照表

体重(千克) 年龄(周岁) 身高(厘米)	152	156	160	162	164	166	168	170	172	176
19	46	47	49	50	51	52	54	56	57	60
21	46	47	49	50	51	52	54	56	57	60



续表

年龄(周岁) 体重(千克) 身高(厘米)	152	156	160	162	164	166	168	170	172	176
23	46	47	49	50	51	52	54	56	57	60
25	46	48	49	50	51	53	55	56	57	61
27	47	48	50	51	52	53	55	56	58	61
29	47	49	51	52	53	54	56	58	59	62
31	48	49	51	52	53	54	56	58	59	62
33	48	50	51	52	53	55	57	58	59	63
35	49	50	52	52	53	55	57	59	60	63
37	49	51	53	53	54	56	59	60	61	64
39	50	52	53	53	55	57	59	60	61	65
41	51	52	54	54	55	57	59	61	62	65
43	51	53	55	55	56	58	60	62	63	66
45	52	53	55	55	57	58	60	62	63	66
47	52	53	57	57	57	58	60	62	63	67
49	52	53	56	56	57	59	60	62	63	67
51	52	54	56	56	57	59	61	62	63	67
53	53	54	56	56	58	59	61	62	64	67
55	53	54	56	57	58	60	61	63	64	67
57	53	55	56	57	58	60	61	63	64	68
59	53	55	56	57	58	60	61	63	64	68
61	53	54	56	56	57	59	61	63	64	67
63	52	54	55	56	57	59	61	62	63	67
65	52	54	55	56	57	59	61	62	63	66
67	52	54	55	56	57	59	61	62	63	66
69	52	54	55	56	57	59	61	62	63	66



表 1-2 男子标准体重对照表

身高(厘米) 体重(千克) 年龄(周岁)	152	156	160	164	168	172	176	180	184	188
19	50	52	52	54	56	58	61	64	67	70
21	51	53	54	55	57	60	62	65	69	72
23	52	53	55	56	58	60	63	66	70	73
25	52	54	55	57	59	61	63	67	71	74
27	52	54	55	57	59	61	64	67	71	74
29	53	55	56	57	59	61	64	67	71	74
31	53	55	56	58	60	62	65	68	72	75
33	54	56	57	58	60	63	65	68	72	75
35	54	56	57	59	61	63	66	69	73	76
37	55	56	58	59	61	63	66	69	73	76
39	55	57	58	60	61	64	66	70	74	77
41	55	57	58	60	62	64	67	70	74	77
43	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
45	56	57	59	60	62	64	67	70	74	77
47	56	58	59	61	63	65	67	71	75	78
49	56	58	59	61	63	65	68	71	75	78
51	57	58	59	61	63	65	68	71	75	78
53	57	58	59	61	63	65	68	71	75	78
55	56	58	59	61	63	65	68	71	75	78
57	56	57	59	60	62	65	67	70	74	77
59	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
61	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
63	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
65	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
67	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
69	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77



3. 饮食健康自测

目前对于健康食品以及良好饮食习惯尚无准确的定义,下列由美国饮食协会提供的一些测试题多少可以帮助您了解一些饮食健康的基本知识。

(1) 如果您只吃低脂食物的话,可千万别去吃快餐。

- a. 正确 b. 错误 c. 不知道

(本题的正确答案是:b。食品的健康与否不在于准备的方式,而在于其中脂肪类的含量。现在不少连锁快餐店可以提供众多的健康低脂食品)

(2) 下列哪种小吃既营养又低脂?

- a. 椒盐饼干 b. 苹果 c. 干爆米花 d. 以上都是
e. 不知道

(本题的正确答案是:d。以上三种小吃都既营养又健康,您可以放心食用)

(3) 如果您总是到外边去吃饭,您是不可能保证健康饮食习惯的。

- a. 正确 b. 错误 c. 不知道

(本题的正确答案是:b。您应该注意食品的烹调方式,烤、煮、炖方法最佳,多选择鱼肉及鸡胸肉)

(4) 下列哪一种菜系能够提供健康低脂?

- a. 中国菜 b. 意大利菜 c. 墨西哥菜 d. 以上都可以
e. 不知道

(本题的正确答案是:d。以上三类菜系都能为您提供色、香、味俱全的健康低脂)

(5) 保持健康饮食习惯的关键是什么?

- a. 多样化 b. 平衡 c. 适量 d. 以上都是
e. 不知道

(本题的正确答案是:d。食用各种不同的食物、不要挑食、适可而止这三点是保持健康习惯的重要元素)

(6) 当您在家里吃饭时,减少食品内脂肪含量的方法有哪些?

- a. 只买那些 30%或更少能量来源于脂肪的食物
b. 去除您食物中的所有脂肪部分
c. 尽量减少您最喜欢吃的菜中的脂肪部分,并且多加入增加口味的调味剂
d. 以上都是
e. 不知道

(本题的正确答案是:c。去除食物中的全部脂肪含量是不可能的,关键是减少脂肪摄入量)



(7) 您应该每天多吃以下哪些食物?

- a. 面包、面条及米饭等谷类
- b. 蔬菜
- c. 水果
- d. 牛奶、酸奶和奶酪
- e. 肉、禽、鱼、豆、蛋及干果类
- f. 不知道

(本题的正确答案是:a。专家们推荐食品成分中有相当比例的谷类食品,这点只有极少数的人能做到)

(8) 牛奶、酸奶及奶酪等奶制品是钙的唯一来源。

- a. 正确
- b. 错误
- c. 不知道

(本题的正确答案是:b。尽管奶制品中含有丰富的钙质,但其他食品如甘蓝和强化面包之中也含有一定量的钙质)

(9) 如果您太忙而必须要在办公桌上凑合一顿,下面的哪种方法仍能保证您有一个健康的午餐?

- a. 订快餐
- b. 从家里带
- c. 去食品供应亭
- d. 以上都可以
- e. 不知道

(本题的正确答案是:d。快餐只要选择得当,完全可以为您提供一顿健康低脂的午餐,比如一片烤鸡肉三明治加上一杯酸奶就是很好的选择)

(10) 如果一食品标签上说的是“无脂”,您可以放心随意地食用。

- a. 正确
- b. 错误
- c. 不知道

(本题的正确答案是:b。无脂食品并不意味着此食品不含能量。一般来说脂类含量低或缺乏脂类的食品,其碳水化合物的比重会增加,而多摄入碳水化合物所产生的多余热量会增加机体的合成脂肪)

4. 心理健康的标准

心理健康的概念是随时代变迁、社会文化因素影响而不断变化的。心理学家对心理健康的说法很多,一说“心理健康是指人们对客观环境具有高效、快速的适应能力,心理健康的人应保持稳定的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为”;二说“心理健康是指在知、情、意、行方面的健康状态,主要包括发育正常的智力、稳定而快乐的情绪、高尚的情感、坚强的意志、良好的性格及和谐的人际关系等”;三说“心理健康是指人的一种持续的心理状态,主要在这种情况下能做出良好的适应,具有生命的活力,能充分发挥其身心的潜能”等等。

第三届国际心理卫生大会认为:“心理健康是指在身体上、智能上、情感上与他人心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态。”世界卫生组织指出心理健康的标志为:身体、智力、情绪调和;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感,在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过着有效率



的生活。可见,心理健康不仅仅是指没有心理疾病,更重要的是指一种积极的、适应良好的、能充分发展其身心潜能的丰富状态。我们认为,所谓心理健康,是指对于环境及相互关系具有高效而愉快的适应,心理健康的人,能保持平静的情绪、敏锐的智能、适应社会环境的行为和素质。

那么,什么样的人才能称得上是心理健康的人?国内外学者有过许多不同的论述,目前尚无统一的标准。例如,我国学者王登峰、张伯源提出了心理健康的8条标准:了解自我,悦纳自我;接受他人,善与人处;正视现实,接受现实;热爱学习,乐于工作;能协调与控制情绪,心境良好;人格完整和谐;智力正常,智商测试得分在80以上;心理行为符合年龄特征。

目前比较权威的心理健康标准是由美国著名心理学家马斯洛提出的。

(1) 马斯洛心理健康10条标准。

①充分的安全感。安全感是人的基本需要之一,如果惶惶不可终日,人便会很快衰老,抑郁、焦虑等心理会引起消化系统功能的失调,甚至会导致病变。

②充分了解自己,对自己的能力能做出恰如其分的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作往往会力不从心,于身心大为不利,超负荷的工作甚至会给健康带来麻烦。

③生活目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度,如果生活目标定得太高,必然会产生挫折感,不利于身心健康。

④与外界环境保持接触。因为人的精神需要是多层次的,与外界接触,一方面可以丰富其精神生活,另一方面可以及时调整自己的行为,以便更好地适应环境。

⑤保持个性的完整与和谐。个性中的能力、兴趣、性格与气质等必须和谐而统一,方能得到最大的施展。

⑥具有一定的学习能力。现代社会知识更新很快,为了适应新的形势,就必须不断学习新的东西,使生活和工作能得心应手,少走弯路,以便取得更多的成功。

⑦保持良好的人际关系。人际关系中,有正向积极的关系,也有负向消极的关系,而人际关系的协调与否,对人的心理健康有很大的影响。

⑧能适度地表达和控制自己的情绪。人有喜、怒、哀、乐不同的情绪体验,不愉快的情绪必须释放,以求得心理上的平衡,但不能发泄过分,否则,既影响自己的生活,又加剧了人际矛盾,于身心健康无益。

⑨有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好。人的才能和兴趣爱好应该充分发挥,但不能妨碍他人利益,不能损害团体利益,否则,会引起人际纠纷,徒增

烦恼,无益于身心健康。

⑩在不违背社会道德规范的前提下,个人的基本需要应得到一定程度的满足。当然,必须合法,否则,将受到良心的谴责、舆论的压力乃至法律的制裁,自然毫无心理健康可言。

以上是一个生理、心理与社会相互协调、和谐的人所具备的一些特征。

(2) 健康和谐的个体特征。

①智力正常:人的智力分为超常、正常和低常三个等级。正常智力水平是人们生活、学习、工作、劳动的最基本的心理条件。

②情绪稳定与心情愉快:情绪稳定与心情愉快是心理健康的重要标志,它表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态,意味着机体功能的协调。如果一个人经常愁眉苦脸、灰心绝望、喜怒无常则是心理不健康的表现。

③行为协调统一:一个心理健康的人,其行为受意识支配,思想与行为是统一协调的,并有自我控制能力。如果一个人的行为与思想相互矛盾、注意力不集中、思想混乱、做事杂乱无章则是心理不健康的表现。

④良好的人际关系:人生活在社会中就要善于与他人友好相处,助人为乐,建立良好的人际关系。人的交往活动能反映人的心理健康状态,人与人之间正常的友好交往不仅是维持心理健康的必备条件,也是获得心理健康的重要方法。

⑤良好的适应能力:人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里,一生中会遇到多种环境及变化。因此,一个人应当具有良好的适应能力,无论现实环境有什么样的变化,都将能够适应,这也是心理健康的标志之一。

以上是心理健康的主要特征,但是心理健康并不是超人的非凡状态,一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有表现,只要在生活中,能够正确认识自我,自觉控制自己,正确对待外界影响,使心理保持平衡协调,就已具备了心理健康的基本特征。

(3) 在理解和把握心理健康标准的时候,应该注意以下几点。

①心理健康标准应兼顾个体内部协调与对外适应良好两个方面。从内部来说,心理健康的人各项心理机能健全,人格结构完整;从外部来说,心理健康的人能适应环境,与他人建立良好的人际关系。

②心理健康的概念具有连续性和层次性,并不是绝对的、唯一的。人的心理健康可以分为不同的层次:低层次的心理健康主要是指没有心理疾病;高层次的心理健康不仅指没有心理疾病,而且还包括能充分发展其身心潜能的丰富状态。



③心理健康既是一种状态,也是一个过程。心理健康不是指没有失败、没有烦恼、没有焦虑、没有痛苦,而是指能在这些情境中有效地调整自己,不影响正常的工作、学习和生活。

④心理健康是较长一段时间内持续的心理状态。因此,判断一个人的心理健康状况,不能简单地根据一时一事下结论,偶尔出现一些不健康的行为和心理,并非意味着一定是心理不健康。

最后,需要强调的是,判断心理是否健康,要有综合的和相对的标准,不能以单一的表现和绝对的数字为准则,不能简单地认为通过某种测验、达到某个数字就是心理健康,反之就是心理异常。

5. 社会适应的标准

社会适应能力是人在适应社会环境中所表现出来的能力,体现在能够调节内外环境的变化,使个体与社会环境达成协调统一的状态。

社会适应能力有两层含义:一是以人的心理和行为是否严重违背社会公认的一定道德规范和行为准则为标准。如果一个人的心理活动和行为表现与社会公认的一定道德规范和行为准则相比较,显得过于离奇和不相适应,不为常人所理解、所接受,对其本人的身心健康和社会生活都会产生不良影响,那么这个人的心理和行为就被认为是异常的、不健康的。比如,一个成年人在众人面前欣喜若狂,其心理和行为与其年龄、身份和社会规范明显不符,不能为社会所理解、所接受,而其本人却不以为然,完全没有不适感,这就是心理异常的表现。二是以某个人一贯的心理活动和行为表现为依据。比如,一个人一向乐观开朗、活泼好动,然而一个时期以来逐渐变得抑郁寡欢、沉默少语,甚至绝望轻生;或者相反,一个人一向沉默寡言,喜静不喜动,突然一反常态,变得十分活跃,表现欲望十分强烈,夸夸其谈,口若悬河,自我感觉良好,如此等等都表明这个人的心理和行为发生了异常变化,形成了病态心理。

那么如何评价人的社会适应性水平呢?从体育活动角度讲,社会适应性水平可采用以下评价指标进行评估。

(1) 从建立和谐的人际关系,具有良好的合作精神和体育道德方面评估。

水平一: 体验集体活动和个人活动的区别——达到该水平目标时能够与他人进行比较并尝试说出与他人一起活动和独自活动的区别,能按顺序轮流使用同一运动场地或设备。在体育活动中尊重他人——达到该水平目标时能够在游戏活动中表现出对他人的尊重和关心,不妨碍他人参加游戏或运动。

水平二: 在体育活动中表现出合作行为——达到该水平目标时能够体验并说出个人在参加团队游戏时的感受,知道在集体的体育活动中如何与他人

