



现代高职 体育与健康



“十三五”职业教育国家规划教材
“十四五”职业教育国家规划教材

现代高职体育与健康

方儒钦 查萍 阮秋容 主编

现代高职 体育与健康

方儒钦 查萍 阮秋容 主编

定价：49.80元

ISBN 978-7-5191-3053-4



9 787519 130534 >

出版人：李东
责任编辑：王玉栋
责任美编：刘玉丽
封面设计：锋尚设计

教育科学出版社
ESPH

教育科学出版社
Educational Science Publishing House





SPORTS

现代高职
体育与健康

方儒钦 查萍 阮秋容 主编

HEALTH

教育科学出版社
· 北京 ·





出版人 李东
责任编辑 王玉栋
版式设计 锋尚设计 沈晓萌
责任校对 贾静芳
责任印制 叶小峰

图书在版编目 (CIP) 数据

现代高职体育与健康 / 方儒钦, 查萍, 阮秋容主编.
—北京: 教育科学出版社, 2022.4 (2023.5 重印)
ISBN 978-7-5191-3053-4

I. ①现… II. ①方… ②查… ③阮… III. ①体育—
高等职业教育—教材②健康教育—高等职业教育—教材
IV. ① G807.4 ② G717.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 056066 号

现代高职体育与健康
XIANDAI GAOZHI TIYU YU JIANKANG

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

总编室电话 010-64981290

出版部电话 010-64989487

传 真 010-64891796

邮 编 100101

编辑部电话 010-64981329

市场部电话 010-64989009

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

制 作 锋尚设计

印 刷 中煤 (北京) 印务有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 18

字 数 350 千

版 次 2022 年 4 月第 1 版

印 次 2023 年 5 月第 2 次印刷

定 价 49.80 元

图书出现印装质量问题, 本社负责调换。



编写委员会

主 编：福建船政交通职业学院 教 授 方儒钦
北京师范大学 副教授 查 萍
福建卫生职业技术学院 教 授 阮秋容

副主编：福建船政交通职业学院 郭建忠
福建信息职业技术学院 雷丰华
福建艺术职业学院 陈素雅
北京师范大学 韩 青
北京师范大学 李国红
铜陵学院 方光新

编 者：刘 璇 李雨璇 刘家豪 宋顶烨
王 晶 吴 岩 李 璇







党的十九大以来，党中央、国务院推出了一系列职业教育改革发展的重大举措，高度重视新时代职业教育发展。在党的二十大报告中，习近平总书记明确指出“统筹职业教育、高等教育、继续教育协同创新，推进职普融通、产教融合、科教融汇，优化职业教育类型定位。”

党的二十大报告给我国未来一段时间内职业教育的发展指明了前进方向，职业教育发展必须砥砺前行、革故鼎新。体育是“五育”之一，作为教育的重要组成部分，在高等职业学校教育中同样发挥着重要作用，必须结合高等职业学校的专业设置和学生的未来就业需要，发挥好体育对增强学生体质、增进学生健康的基础性作用，以及担负起培养学生职业体能和服务未来职业发展的神圣使命。

在新时代职业教育大发展的背景下，如何让学校体育课程更好地服务于学生的生活以及未来的职业岗位，是摆在每一位体育工作者面前的一个崭新课题，而承载课程建设的重要载体——体育教材是开展好学校体育教学工作的重要抓手和落脚点。基于新时代学校体育发展的“四位一体”定位，编者根据多年的教学经验，编写了《现代高职体育与健康》，希望这本教材能为新时代体育课程的改革建设提供一定的借鉴和参考。

1. 不论是高职院校、中职学校还是本科院校的学生，未来从事职业岗位工作均须具备扎实的走、跑、跳、投、游等基础体能和基本技能，均须了解一些健康理论知识，均须掌握1~2项运动技能，建立终身体育理念，深刻理解体育要为职业体能服务、为职业健康服务。

2. 改变以往体育教材的编写内容，除展示一些体育项目外，还从职业体能的视角出发，依据职业教育专业目录的分类情况，结合学校专业设置的职业岗位体能需求，编写基于职业体能提升的体育内容，突出高职院校体育课程的特性，即在体现健康属性的同时，突出职业属性和职业保健属性。



3. 教材立足于“体育素养、职业体能、健康保健”的现代体育与健康教学理念，旨在激发高职院校学生重视职业体能教育，倡导健康的生活方式与职业发展。

4. 根据学校专业设置，为实现“一校一纲”“一校双纲”或“一校多纲”的职业体能分类课程设置奠定基础，形成以培养专业方向为目标的学校体育职业体能课程体系，为高职院校的发展定位、培养目标、制定课程标准提供依据。

5. 推动高职院校体育课程设置两年的发展方向，按自然教学周进行，每周2学时，确保高职院校体育课程不少于108学时。

6. 教材充分利用信息化平台资源，呈现了大量高质量的教学视频，丰富了体育课程资源，提高了学生自主学习的热情。

“路漫漫其修远兮”，体育课程改革永远在路上。作为一线的体育教育工作者，“吾将上下而求索”。为此，我们从教学理念、教材结构、教材内容、呈现方式等方面对教材进行了创新，旨在不断推进高职院校体育课程的改革创新，不断提升高职院校体育课程的教学质量。

由于学术水平和能力所限，教材还有许多不尽如人意之处，敬请使用本教材的老师和同学及时向我们提出意见，帮助我们不断完善和改进教材内容，使其更加有实效、更加高质量。

编者



第一篇 体育与 健康	⊗	第一章 终身体育与健康	2
		第一节 人生中的体育	3
		第二节 校园中的健康	11
	⊗	第二章 运动损伤与康复	22
		第一节 运动损伤	23
		第二节 运动康复	34
第二篇 体能训练	⊗	第三章 基础体能	44
		第一节 走	45
		第二节 跑	49
		第三节 跳	51
		第四节 投	54
		第五节 游	57
	⊗	第四章 职业体能	66
		第一节 健身健美	67
		第二节 形体塑造	75
		第三节 素质提升	82
第三篇 大球类	⊗	第五章 足球	92
		第一节 基本技术	93
		第二节 实战攻略	97
	⊗	第六章 篮球	103
		第一节 基本技术	104
		第二节 实战攻略	113
	⊗	第七章 排球	117
		第一节 基本技术	118
	第二节 实战攻略	128	



第四篇 小球类	⊗	第八章 乒乓球	132
		第一节 基本技术	133
		第二节 实战攻略	143
	⊗	第九章 羽毛球	148
		第一节 基本技术	149
		第二节 实战攻略	154
	⊗	第十章 网球	159
		第一节 基本技术	160
		第二节 实战攻略	169
第五篇 操类	⊗	第十一章 健美操	178
		第一节 基本动作	179
		第二节 练习方法	186
	⊗	第十二章 啦啦操	192
		第一节 基本动作	193
		第二节 练习方法	199
第六篇 中华传统 体育类	⊗	第十三章 武术套路	204
		第一节 太极拳	205
		第二节 长拳	219
	⊗	第十四章 健身气功	223
		第一节 五禽戏	224
		第二节 八段锦	231
第七篇 水上和冰 雪类运动	⊗	第十五章 水上运动	238
		第一节 龙舟	239
		第二节 帆船	244
	⊗	第十六章 冰雪运动	250
		第一节 滑冰	251
		第二节 滑雪	254
第八篇 体质测试 与评价	⊗	第十七章 《国家学生体质健康标准》 测试与评价	260
		第一节 测试项目及技术动作	261
		第二节 成绩评价标准	264



第一篇

体育与健康



第一章

终身体育与健康

🔦 本章概览

终身体育是指终身进行体育锻炼和接受体育教育，以追求人的全面和谐发展为目标，其目的是唤起人们对生命的敬畏、对学习的热爱。体育是通过身体运动的方式进行的，要求人体直接参与活动，具有锻炼身体的促进价值。大量研究表明，体育锻炼除了增强体质、磨炼意志外，还具有心理治疗效应。生活方式、合理膳食、心理健康这三个因素对于运动促进身心健康的进程具有不可忽视的作用。因此，大学生在学习期间，养成良好的锻炼习惯，注意合理饮食，走出心理阴霾，促进身心健康尤为重要。

🎯 学习目标

- ① 了解体育对身心健康的促进作用。
- ② 感受体育的社会价值对自身社会适应能力的促进。
- ③ 掌握主要营养素对人体健康的作用。
- ④ 了解各种心理障碍对心理健康的负面影响，保持良好的心理状态。

📌★ 素养目标

- ① 体会体育对于美好人生的多元教育价值。
- ② 养成自觉锻炼习惯，践行终身体育理念。
- ③ 形成合理膳食、自觉锻炼的意识。
- ④ 积极应对心理健康问题，健全人格。



一、贯串体育灵魂中的全人教育价值

体育从产生的那天起就与教育有着密切的联系。马克思主义经典作家把体育视为教育的组成部分，视为培养全面发展人的重要内容和手段。现代社会也赋予体育运动一部分教育职能，这是我们讨论体育的教育价值的理论依据。当前，体育的教育价值正在被大力弘扬，其突出的表现是它已被广泛地纳入各国的教育体系之中，从儿童和青少年时代开始就不断地通过各种学校体育措施来促进学生的全面发展。同时，体育的社会教育功能和促进人的社会化功能也是不能低估的。

（一）社会教育的重要手段

体育运动是一种社会覆盖面极广的社会性活动，带有极强的社会象征意义。从某种意义上说，体育是社会现实的缩影。特别是现代传媒与体育运动的密切结合，使体育在社会教育中发挥着重要的作用，有助于培养人们公正、公平的道德观念。“现代奥林匹克之父”顾拜旦在著名的《体育颂》中写道：“啊！体育，你就是荣誉！荣誉的赢得要公正无私，反之便毫无意义。”运动员在比赛场上的表现，既是运动员自身思想修养和精神面貌的体现，又是运动员培养过程的客观反映，是整个国家运动训练体制的折射，同时还是一个国家政治经济状况的缩影，因而对社会的影响巨大而强烈。20世纪80年代，中国女排在世界大赛中五连冠的佳绩有力地提升了中国人民团结一致建设现代化的信心。2004年8月雅典奥运会上我国运动员刘翔在110m栏中奋力地跨越，有力地鼓舞了中国人民一往无前建设小康社会的士气，也表达了一个正在崛起的民族勇于克服困难的精神风貌。我国正在兴起的全民健身运动，是人们以自觉、自愿方式参与的社会性活动，它为我国的社会教育活动提供了极具活力的受众。



图 1-1

（二）有利于人的道德和意志品质的优化

在体育活动中，个体不仅通过身体运动使自身机体、器官、机能得到锻炼，使自己更加强健，而且由于体育的特殊形式、规则和要求等，让自己勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志、承担风险的能力、道德观念、集体主义思想等得到了优化。比如，参



加集体性体育活动有利于培养人们的参与意识和团队精神，培养个人适应集体、个人服从大局的思想品质。体育运动对意志品质的培养尤其明显，这是因为意志品质的培养需要同时具备两个极其重要的条件，即明确目的和克服困难，而参加体育运动则要求同时具备上述两个条件。体育运动是一种有目的、有意识的运动，在运动中要勇于克服困难，不断挑战自我，培养自我坚强的意志和克服困难的勇气。



图 1-2

（三）对个体社会化有积极影响

个体社会化，即人的社会化，是指一个人学习和理解社会中的人们必须掌握的生活技能、行为规范和价值体系，以取得社会生活适应性的过程，即指由生物人变成社会人的过程。任何一个社会要想延续下去，就必须努力将其文化传递给下一代，用统一的规范来约束和指导每个人的行为。体育在人的社会化过程中有着非常重要的作用，无论是作为内容还是作为手段，体育运动都是不可缺少的。美国社会心理学家梅兰考曾提出：“如果把体育运动忽然从世界上和人们的意识中消灭掉（这当然是不可能的），只要人的社会化过程不变，体育运动很快还会诞生，也许还会再造出形式与现在完全一样的体育运动。”



图 1-3

体育在促进个体社会化中的教育价值主要表现为教授基本生活技能、教导社会规范、发展人际关系、传授文化科学知识等。

二、外显体育锻炼后的身体促进价值

体育是通过身体运动的方式进行的，它要求人体直接参与活动，这是体育最本质的特点之一，这个特点决定了体育锻炼的身体促进价值。

（一）改善中枢神经系统的功能，使人头脑清醒、思维敏捷

大脑是人体的最高指挥部，人体的一切活动指令都是从大脑发出的。大脑的重量虽然只占人体重的2%，但所需要的氧气却要由心脏总流出血量的20%来供应，比肌肉工作时所需血液多15~20倍。然而，脑力劳动者长时间伏案工作，机能活动的特点是呼吸表浅，血液循环慢，



新陈代谢低下,腹腔器官及下肢血液停滞,因此常因大脑供血不足、缺氧而导致头昏脑涨。而体育运动,特别是到大自然中去活动,可以改善大脑供血、供氧情况,可以促使大脑皮质兴奋性增加,增强神经系统的均衡性和灵活性,对体外刺激的反应更加迅速、准确,大脑分析综合能力加强,整个机体的工作能力得到提高。

(二) 促进人体的生长发育,提高运动能力

生长指细胞的繁殖和细胞间质的增加所形成的形体上的变化,它是人体量变的过程,而发育是有机体各器官、系统的结构逐步完善,机能逐渐成熟的过程。

骨骼是人体的支架,其生长发育不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发育、对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。体育运动刺激软骨的增生,从而促进骨的生长。科学研究证明,经常从事体育运动的青少年比一般青少年身高增长要快。同时,经常参加运动还可以促使骨骼变粗、骨密质增厚,骨骼抗弯、抗折、抗压的能力增强。实验证明,普通人的股骨只要承受300千克的压力就会折断,但运动员的股骨可以承受350千克的压力而不折断。

人体的任何运动都是通过肌肉工作来完成的,而肌肉本身又是人体美的重要体现,因而发达而结实的肌肉能提高劳动能力和运动能力。经常从事运动,可以改善肌肉的血液供应情况,增加肌肉内的营养物质,特别是蛋白质的含量,使肌纤维变粗、工作能力加强。一般人的肌肉重量只占体重的40%,而运动员的肌肉重量占体重的45%~50%。同时,运动还可以促使肌肉有更多的能量储备,以适应运动和劳动的需要,提高运动能力。



图 1-4

(三) 促使人体内脏器官构造的改善和机能的提高

体育运动能使人体内能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善,使主司这些系统工作的器官——心、肺等在构造上发生变化,机能提高。如经常运动能使心脏产生运动性肥大,心肌增强,心壁增厚,胸腔容积增大。在机能上,心肌的每搏输出量增加,而心跳频率减少,出现“节省化”现象。肺的功能也会因运动而提高,肺活量增大,呼吸深度增加。

(四) 调节人的心理,使人朝气蓬勃

体育运动能使人心情舒畅、精神愉快,调节某些不健康情绪和心理,如意志的消沉和情绪的沮丧。美国心理学家德里斯考发现,跑步能成功地减轻大学生们在考试期间的忧虑情绪。人们还发现,有紧张烦躁情绪的人,只要散步15min后,紧张情绪就会缓解。

（五）提高人体的适应能力

体育运动能增强人的免疫力，提高人对疾病的抵抗能力，还能提高人体处于非常态的状况（如倒立、悬垂、翻滚等）下的适应能力。同时，在严寒、酷暑、高山、高空等条件下活动，还能提高人体对外界环境的适应能力。

（六）防病治病，延缓衰老，延年益寿

人从出生到死亡是不可改变的，但人体质的好坏、衰老的快慢却是可以控制的。实践证明：人的体质可以向不同的方向发展。科学合理的生活方式将有助于人们防病治病，延缓衰老，延年益寿；反之，将加速人的衰老进程。

中国传统的健身方法如武术、气功等，其延缓老化、防病治病的功效不胜枚举。随着国际上老年化研究的开展，运动延缓老化过程的研究也不断增多。国际运动医学联合会主席霍尔曼教授指出，能每天坚持跑步10min的人，心脏可以年轻20年。

总之，体育运动的健身功能已经得到了科学的证明。经常从事体育运动，能使青少年生长发育健全，体形健美，姿态端正，动作矫健；能使中年人身体健康，精力旺盛；能使老年人延缓衰老，健康长寿。而这是一个民族精神文明的标志之一。当然，在提高全民族健康水平方面，体育锻炼并不是万能的，还需与其他因素，如营养、医药、卫生、优生等相互配合，才能培育更加完美、更加适应现代社会需要的人。



图 1-5

三、渗透体育行为里的心理健康价值

心理健康是指在一定社会环境中的个体，在高级神经功能正常的情况下，智力正常、情绪稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力及性格。然而，心理健康的标准却是一个非常复杂的问题。因为心理健康与不健康之间没有明显的界限，而且心理健康的标准只能根据心理测验、具体观察和个体主观体验等方面的材料进行综合分析，进而做出判断。国内外学者对心理健康的具体内容有种种不同的阐述，但大多数的学者认为，所谓心理健康，应包括以下几个方面。

第一是充分了解自己，并有自知之明。

第二是建立良好的人际关系。

第三是与现实环境保持接触。



第四是保持适度的情绪控制和表达。

体育锻炼有助于身体健康，这是许多人所熟知的事实。许多人在自己体弱多病、身体状况不佳时，除了服药打针外，还通过各种体育活动来增强体质、恢复健康。然而，当人们在工作或生活中遭受挫折，情绪低落或出现明显的心理障碍时却很少会想到通过体育锻炼来调节、改善情绪，消除心理障碍。大量研究表明，体育锻炼除了增强体魄、磨炼意志外，还有心理治疗效应。



图 1-6

（一）促进认知能力的发展

体育锻炼是一种积极、主动的活动过程，而且各种锻炼项目都有一个共同的特点，即在运动或高速运动中要求运动者既能对外界物体做出迅速而准确的感知与判断，又能迅速感知、协调自己的身体以保证动作的完成。长期坚持运动，不仅能促进人感觉、知觉能力的发展，而且能提高人的反应速度和直觉判断能力，使人变得敏锐、灵活。有些运动项目还能充分锻炼人的思维能力、判断能力、记忆能力，如围棋、象棋、国际象棋等。比如，在复杂的游戏中，参与者需要敏锐地观察瞬息多变的环境，独立、快速、灵敏、创造性地处理当时所发生的问题，这对发展和提高他们的观察力、注意力、思维力、想象力、记忆力等都具有十分明显的效果。

（二）有利于智力的发展

经常从事体育锻炼对于保证智力的正常发展及大脑潜力的开发有着积极的作用。首先，人的智力发展是建立在大脑这个物质基础之上的。在大脑正常发育的情况下，一个人聪明与否与大脑的体积和重量关系不大，而与大脑的物质结构和机能状况（即神经细胞突起分枝的多少、神经细胞和神经细胞群之间联系网络的复杂程度和信息传导速度等）颇有关系。其次，人们在从事体育锻炼时，通常是在短时间内甚至是在瞬间完成各种动作的，并有一定的质量要求。在这种情况下，肌肉活动产生的生物电对大脑皮质细胞的刺激越强，动员工作的神经细胞越多，就越有利于提高大脑皮质细胞活动强度灵活性、均衡性及分析、综合能力，从而使整个大脑神经系统的功能得到加强。再次，体育不仅在知识上与其他学科之间有着密切的联系，而且在技能的形成上也有着共同的要素，如思维力、记忆力、观察力、想象力等，而这几种能力正是构成智力的几大要素。体育作为一种教育和训练活动，在传授知识、培养技巧的过程中，始终贯穿这几种能力，所不同的是，体育锻炼按照独特的方式开发人的智力、发展人的智力。

（三）增强社会交往，有利于形成和改善人际关系

随着社会经济的发展以及生活节奏的加快，许多生活在大城市的人越来越缺乏适当的社会交往，而愈演愈烈的社会化进程则要求每个人进入社会首要的就是与人协作。1995年，联合国教科文组织对现代人的素质所提出的要求，第一条就是与人的协作能力。因为体育锻炼的形式多以集体的方式表现出来，所以参加体育锻炼的过程就是一个与他人紧密协作的配合过程，是主动积极地与他人协作的过程，这样的参与将有效地促进与他人协作能力的养成，提高参与者的心理素质和现代社会发展的适应性。



图 1-7

（四）治疗心理疾病

在国外，体育锻炼已被公认是一种心理治疗方法，对于治疗神经官能症和精神分裂症均有一些特殊的作用。就目前而言，尽管一些心理疾病的原因以及体育锻炼有助于心理疾病消除的基本机制尚不完全清楚，但体育锻炼作为一种心理治疗手段在国外已开始流行起来。不过，只有正确引导下的体育锻炼才能有益于治疗心理疾病。有人曾调查过两种体育锻炼方式对医治严重抑郁症患者的作用，一种活动方式是散步或慢跑，另一种活动方式是踢足球、打排球及练体操等体育锻炼结合放松练习。结果显示，慢跑组患者报告在抑郁感觉和身体症状方面明显地减轻，并报告自尊心增强，身体状态明显好转。相反，另一组患者未报告有任何生理或心理的变化。可见，要发挥体育锻炼治疗心理疾病的作用，首要原则是选择恰当的运动形式。

（五）促进人格的全面发展

体育锻炼不仅能发展人多方面的能力，还能磨炼人的性格，使人变得坚强、刚毅、开朗、乐观。人们通过体育锻炼能够学会控制自己的需要与动机，从而使自己更趋于成熟，克服孤僻，忘却烦恼和痛苦，协调人际关系，扩大社会交往，提高社会适应能力。著名学者麦亦尼认为，游戏和运动具有启发独创、消除紧张、保持友谊、乐观等心理保健价值。马赛等人调查发现，外向性格者比内向性格者的社会需要更强烈，这种需要可以通过集体性的体育活动得到满足。

（六）促进坚强意志品质的形成

良好的意志品质对人的活动（尤其是体育锻炼）效果具有重要的意义，而坚强的意志品质又可以通过体育锻炼来获得。例如，参与持久性的项目（游泳、长跑、越野赛、远足等）可以



锻炼人坚忍的意志品质；参与需要默契配合的球类项目（篮球、排球、足球等）可以锻炼人果断的意志品质；参与有一定危险性的项目（体操、跨栏等）可以锻炼人勇敢的意志品质。

综上所述，现代社会高速发展，生活和工作节奏越来越快，生活压力越来越大，更易诱发多种心理和生理疾病，因此人们对自身的健康更加关注。而体育锻炼能在智力、情绪、人格、意志品质、人际关系等方面影响心理健康。因此，我们建议在体育锻炼过程中要有明确的锻炼目的和强烈的运动欲望，在运动前要有跃跃欲试的运动情绪，要有积极参加运动的自觉性和热情，避免“身随心违的被动状态”。在体育锻炼中，要注意力集中，排除杂念，将思想集中在如何呼吸、如何掌握正确运动技术等方。同时，要选择那些自己感兴趣的运动，尽量使体育锻炼轻松，尽量使运动与娱乐相结合，共同营造欢乐的气氛。



图 1-8

四、跃动体育交往间的社会促进价值

体育既是一个独立的系统，又与社会其他方面有着不可分割的联系，特别是在现代社会中，这种联系更加密切。作为社会构成部分的体育系统，不可能脱离社会环境或脱离与其他社会系统的相互关联而独自表现其功能。体育系统与其他社会系统发生相互作用而产生的功能必然具有一定的社会意义，这就是体育的社会功能或者称为社会促进价值。对于整个社会及社会群体而言，体育可表现出如下促进价值。

（一）调节社会情感

社会关系从根本上讲就是人与人之间的相互关系，这种关系是建立在社会阶级、血缘、情感基础上的。其中，情感的交流是人际关系发展的驱动力。体育活动对社会情感的调节在很大程度上并非人为主动的，而是一种必然的社会效应。这是随着社会的发展和进步，体育运动回归社会大众，成为人们生活方式的构成要素而具有的特殊功能。

体育运动也给人们提供了情感宣泄的机会，无



图 1-9



论是以身体运动来消除或减轻精神的紧张和焦虑，还是在观赏竞技体育时产生的紧张、痛快、激动、敬佩、自豪等多种情绪和情感，都对社会情感的调节起到了不可忽视的作用。情感需要是人类的基本特征之一，社会无论发展到何种程度，人们对情感的需求都是始终如一的。许多人正是为了满足个人情感宣泄的需求而投身于体育运动，有的则是出于情感交流的动机而走到了一起。同时，在许多特殊情况下，体育运动给人们提供一种社会情感互动的场所，使素不相识的人之间有了共同的话题，引起情感共鸣和思想沟通，促进人与人之间的了解、信任和友谊。

（二）促进社会整合

社会整合是指社会系统中不同的因素、各个部分结合为一个统一、协调整体的过程及结果，亦称社会一体化。社会整合的可能性在于人们共同的利益以及在广义上对人们发挥控制、制约作用的文化、制度、价值观念和各种社会规范。

中国正处于社会转型期，伴随着一系列巨大的变革。在这一系列触及社会生活各个领域的巨大变革过程中，人们的价值观念和行为方式也会随之发生巨大变化。因此，这一过程必然伴随着人们利益意识、竞争意识的觉醒，伴随着对自我行为功能性、实效性的关注，整个社会心理和价值取向呈现多样性和多层次的特点。由于旧体制和生活方式的惯性，加上整个社会法律体系尚不完善，经济活动尚不规范，人们的社会价值观念和信念就会产生危机，致使贪污腐败、拜金主义、享乐主义和个人主义盛行。在这种情况下，我国迫切需要来自各方面的社会整合力量，以削弱经济结构调整所带来的离心倾向，维护和加固社会的稳定，加快建设社会主义和谐社会的进程。

体育事业是我国一项能够提供巨大社会整合力量的事业，它在社会整合过程中发挥着巨大的调节作用，主要表现在以下几个方面。

- （1）它是提高民族凝聚力的有效途径。
- （2）它有利于营造积极健康的生活方式。
- （3）中华体育精神成为中华民族的宝贵精神财富。



图 1-10



第二节

校园中的健康

一、每每要践行运动健康的生活方式

(一) 运动健康新理念——时代的呼唤

体育运动融入现代生活。在现代社会，人们的身体健康受到高血压、冠心病、脂肪肝等多种现代流行病的威胁。医学研究显示，现代流行病的发生，除了生物因素外，最主要的因素就是生活方式。要提高人们的健康水平，就必须从改变人们的生活方式入手，而体育运动作为促进健康最直接、最有效的手段必然为人们所重视。

体育运动是人类追求健康的最有效、最有益的途径。体育运动在世界范围内广泛发展。约翰·德赖登指出，最好在运动场上寻找买不到的健康，而不要去花钱买难吃的药，聪明的治疗和预防疾病的方法是运动。进入计算机智能化的时代，运动不足已经成为普遍的社会问题，人类的劳动方式经历了体力型、半体力型和智力型的发展过程，人们体力劳动的支出逐渐减少。在这个过程中，损失最大的就是人体的运动。运动能力的低下是人类身体和心理受到损伤的直接表现，渴望运动、参与运动成为人们健康生活的迫切要求。

(二) 养成运动健康的生活方式——人人的需要

1. 为什么要运动

运动、锻炼的含义因人而异。它或许是健身房里大汗淋漓的身体，或者仅仅是简单的散步。不过，我们都认同这样一点：我们需要锻炼，只有锻炼，身体才会变得更健康、更健美。如果运动能被塞进一颗药丸，它可能会是一种世界各国应用最广泛同时也是最有益的药物。调查发现，80%的本科生都能意识到体育活动能够预防心脏病，阻止和治疗肥胖症，但很少有人知道它不仅能预防癌症，还能维持骨密度，预防糖尿病。

运动可以提供从头到脚的好处。运动可以预防癌症。研究显示，大约有1/3的癌症死亡率是与饮食以及静止不动的生活方式联系在一起的。2005年，全美癌症研究会报告称，工作中或闲暇时的身体活动能使结肠癌的风险降低50%。在《美国医学会杂志》上发表的一项研究表明，每周做类似于快步走运动一到两个小时的妇女得乳腺癌的可能性比不运动的妇女要低18%。



图 1-11

运动可以增强骨密度，减慢通常伴随年龄老去而发生的钙质流失。运动可以增强关节柔韧度，促进消化；可以加速新陈代谢，燃烧更多的热量，减少脂肪；可以提高对胰岛素的敏感性，降低得糖尿病的风险；还可以增加血液中的血块溶解物质，帮助降低得中风、心脏病、肺水肿的风险。实际上，有规律的运动能够延长你的寿命，使你变得更加敏锐、清醒。

2. 心血管运动

心血管运动要求在运动时用上全身几乎各处的肌肉。该锻炼方式由于以细胞内的有氧代谢为能量来源，因而通常称为有氧运动。它可以增强心脏、肺部和循环系统的功能。有氧运动可以给身体带来许多好处。众多研究表明，经常的、有规律的运动延年益寿，还可以改善生活质量。

(1) 每天走上 10000 步。

你每天会走多少步路？成年人平均每天约走5300步，按照美国运动医学院的研究，作为“运动美国”计划一部分所推荐的是日行10000步。

10000步有多远？平均一个人的一步长度约为0.8m。这意味着走上1600m约为2000步，10000步约为8000m。戴上一个计步器是一种记录你每天走多少步的好方法。早上起来就把它戴上，直到晚上上床休息再把它摘下，记下你每天的走路步数。到一周结束时，可以计算出你平均每天走的步数。想要增加你的步数，可以每天增加500步，直到达到每天10000步。

为什么要走10000步呢？依照研究者预测，你走上5000步仅仅是完成了你每天的任务。增加2000步，可以把你带到一个能够增进你的健康与幸福的水平。再增加3000步，能帮你减去多余的体重，阻止体重再增加。每天至少走上10000步的人，更有可能拥有一个健康的体重。除此之外，10000步可以转化为30min活动，这也是美国公共卫生部建议的最低锻炼时间。

(2) 其他心血管运动。

①爬山。爬山是一种非常好的户外运动，人们在锻炼身体的同时，不仅可以在大自然中欣赏美景，而且可以呼吸新鲜空气，身心俱佳。

②骑自行车。不论室内室外，骑自行车都是一种极好的心肺调控方法，同时也是一种控制体重的有效方式。

③有氧舞蹈。20世纪70年代，有氧舞蹈风靡一时，几乎人人都动起来了。有氧舞蹈将音乐与舞蹈动作紧密结合，有许多风格。这项运动一方面消耗较多的热量，另一方面愉悦身心，提高了人们的创造力、想象力和艺术表现力等。这其中有大家熟悉的交谊舞、拉丁舞、街舞、扇子舞，等等。

④武术。武术包含的项目很多，如刀、剑、拳、散打、棍等。中国武术具有审美价值和健身价值。特别是



图 1-12



太极拳，讲究凝神静气，中正安舒，从外形看动作柔和，但柔中寓刚，绵里藏针，外柔内刚，阴阳转换，这不仅有外形美，而且有精神美，有很高的审美价值。

⑤水中健身。近年来，风靡世界的水中健身开始在我国兴起，该项目包括游泳项目和非游泳类项目，非游泳类项目包括水中体操、水中走路、水中有氧操等。游泳是最常见的有氧运动之一，游泳时全身关节和肌肉都得到了锻炼，对健康的好处是全面的。

⑥球类运动。球类运动是以集体或个人直接对抗形式，通过智力和技能的较量，在激烈的竞争中巧妙得分，并在一个较长时间内竞争，最后以总分决定胜负的运动项目。球类运动项目由于技术的复杂性、结果的不确定性和非常高的趣味性、观赏性，因此深受大学生的喜爱，给运动者带来了无穷的乐趣。

⑦健身路径。健身路径是指在社区、公园等公共场所设置的供民众健身、娱乐使用的一系列体育器械。遍布社区、公园、机关单位的健身路径，可以进行心血管运动、力量练习和柔韧性练习，锻炼效果全面。每天在健身路径上进行20~30min的运动，能够提高心肺功能、肌肉力量和身体的柔韧性。

⑧跳绳。从本质上来说，跳绳是一种融静止慢跑加一些手臂动作于其中的锻炼形式。作为心脏调节和减重的一种运动方式，跳绳非常有益，但在跳之前要注意做一些热身运动。

⑨爬楼梯。大学生可以在教学楼或宿舍楼跑步上楼梯，也可以选择在健身房、健身俱乐部爬楼梯。

3. 变得更具柔韧性

柔韧性是身体组织的一个特征，决定着某一关节或关节群在不受伤的情况下所能达到的运动幅度。柔韧性具有两种类型：静态与动态。



小贴士

运动多少才算合适

运动多少才算合适？答案取决于你锻炼身体的原因。如果你想要感觉良好，激发活力，强健肌肉，保持心脏健康，增强骨密度，降低患上主要疾病的风险，那么推荐你一周进行多次30~60min中等强度的活动。据最新研究，不考虑体重或身体成分，一周总计150min中等强度的锻炼，可以让你脱离“低健康”范围，降低心肺疾病与糖尿病的风险。每周有5天进行半小时运动，是件很好的事情，而且，锻炼得越经常，强度越大，越能获得较好的健康收益，包括增进肌肉力量与耐久力。



静态柔韧性，也是多数人眼里的柔韧性，是指在一个关节的幅度上假定与维持的最大位置。静态柔韧性取决于许多因素，包括关节结构与肌肉、肌腱、韧带的紧密度。

动态柔韧性，是指快速而灵活地移动一个关节，没有阻力地通过它的整个运动幅度。动态柔韧性受静态柔韧性的影响，但也取决于一些其他因素，如力量、协调性与运动阻力。髋关节的静态柔韧性决定着你是否能做一个劈叉，其动态柔韧性则是能够确保你去完成一个劈叉跳。

基因、年龄、性别与身体成分都会影响个体自身的柔韧性。就像心血管运动有益于心脏与肺部、肌肉力量，增进耐久力与力量一样，伸展运动可以产生独一无二的益处。

(1) 增加每个关节的有效活动范围。也许在我们身体年轻时，我们不会感受到关节活动范围的限制。当我们上了年纪时，弯腰系鞋带、够高一点的东西都变得困难，这些问题都源于有限的活动范围。

(2) 减少运动损伤。有的人做体操动作时摔得惊心动魄，但却毫发无损；有的人不太剧烈的运动都会出现肌肉拉伤的情况，这说明最佳的柔韧性能够减少运动损伤的程度。

(3) 常做健美塑身。经常进行柔韧性练习能够改善身体的形态，全面地纠正肌肉不均衡状态，稳定脊柱，提高躯干主要肌肉的力量。

(4) 注重放松身心。当你做如瑜伽、普拉提这样的锻炼时，注重呼吸，就能舒缓忙碌的大脑和紧张的身体，达到身心俱静的境界。

伸展肌肉主要是在伸展结缔组织。伸展时必须达到一定强度，以便增加结缔组织的长度，同时又不会撕裂它。

静态伸展包括一个逐步的伸展，持续较短时间（10~30s）。过短时间的伸展对身体没有什么益处，过长时间的伸展也不会有更多的益处。专家们常推荐静态伸展，因为它既安全又有效。如，让你的手慢慢降到你的腿前方，膝盖直立不要弯曲，直到够到你的脚趾，保持最后一个姿势几秒钟，然后缓慢直起。在这一伸展过程中，你会感到一种拉力，但不会疼痛。

在被动伸展中，你的身体可以借助同伴、重力或重物（如杠铃）来帮助你移动关节。你可以用被动伸展获得更多张力的拉伸和更大的运动幅度。不过，由于肌肉自身无法控制拉伸，有很大的受伤风险。如果有同伴同练，你要清楚地跟同伴交流你的感受，以免关节超出其正常承受的幅度。

动力拉伸（弹振或伸展）的特点是，通过快速富有弹性的运动，如一系列上下快速移动，试着手摸到自己的脚趾。这些弹性运动可以伸展肌肉纤维特别远，引起肌肉收缩而非伸展，也能撕裂韧带，削弱肌腱，或使肌腱断裂。由于其潜在的危险性，专家们一般建议不做动力拉伸。



图 1-13

二、天天要注意健康基础的合理膳食

作为研究身体和饮食关系的科学，营养学告诉我们，一日三餐直接影响着人们的生活质量和寿命长短。合理的饮食可以为日常活动提供能量，保护我们不受许多慢性疾病的侵扰，甚至可以延年益寿。高品质的饮食还能同时增强生命力，增加能量，提升幸福感。本节帮助你在饮食上做出更好的选择。

（一）营养的必要常识

1. 卡和热量

所有的食物都含有热量，而卡路里（简称卡）则是衡量热量的单位。我们身体所需要的热量取决于身体的活动程度以及肌肉的运动。

表1-1 不同食物种类所含的热量 (单位: 卡)

食物种类	每克所含的热量
碳水化合物：水果、蔬菜、淀粉食物和糖类	4
蛋白质：肉类、鱼类、奶制品	4
脂肪：油脂、黄油、猪油、人造黄油	9

大多数食物含有多种营养。当然，它们当中含量最多的那种营养决定了它们的分类。例如，土豆含有的淀粉最多，它就属于碳水化合物食物，但它也含有蛋白质以及少量脂肪。坚果和种子被认为是蛋白质食物，但也含有脂肪。即使是同种食物，烹饪方法的差别也会导致所含的热量不同。

女性的每日推荐热量摄入量为2000卡，男性的为2500卡。

2. 常见食物的营养学种类

（1）脂肪和糖。脂肪和糖在合理的饮食结构中所占比例为9%。

富含脂肪和糖的食物包括油脂、黄油、奶油蛋糕、巧克力、糖果、薯条以及许多饮料。许多深加工的零食都含有大量脂肪、糖和盐，因此最好不吃或尽量少吃。如果想限制总体的热量摄入量和脂肪摄入量，你应该选择低脂肪、低糖的食物和饮料。

（2）蛋白质。

①来源于奶和奶制品的蛋白质在合理饮食结构中所占比例为12%。奶和奶制品中含有丰富的矿物质、蛋白质、维生素A、维生素B₁₂、维生素D和核黄素等营养，尤其富含健康骨骼必不可少的矿物质——钙。应适度饮奶和摄入奶制品，最好是低脂肪的，如脱脂牛奶、低脂酸奶和

低脂奶酪。5岁以下的孩子应该饮用全脂牛奶和摄入奶制品，因为其中含有儿童生长的必需营养。5岁以上的儿童最好是饮用半脱脂或全脱脂牛奶。

②来源于肉类、禽类、鱼类、蛋类、坚果类和豆类的蛋白质在合理的饮食结构中所占比例为12%。肉类、禽类、鱼类、蛋类、坚果类和豆类是健康饮食的重要组成部分，它们含有丰富的蛋白质，多种维生素和矿物质。肉类中富含锌、维生素B₁₂和易于吸收的铁元素。一些蛋白质食物脂肪含量也很高，所以最好吃瘦肉和去皮的鸡肉。鱼油富含Ω-3脂肪酸，它可以提高大脑灵敏度，降低老年痴呆症的发病风险。每周至少要吃3~5份鱼，其中至少要有1份含油丰富的深海鱼类，如鲑鱼、金枪鱼、沙丁鱼、鲱鱼、旗鱼等。

(3) 碳水化合物。

①来源于水果和蔬菜的碳水化合物在合理饮食结构中所占比例为33%。多吃水果和蔬菜，这是人所共知的健康常识。水果和蔬菜可以增进健康，降低患心脏病、癌症和中风的风险，也会给我们的饮食增加色彩、味道和丰富的纤维。水果和蔬菜会为身体提供必要的维生素C和维生素A、叶酸和多种矿物质如铁、钙和镁，还能为身体提供丰富的纤维。水果和蔬菜几乎不含任何脂肪和钠，每天最好摄入多种颜色丰富的蔬菜，以平衡你的饮食。饮食专家和医生推荐每天至少吃5份水果和蔬菜——新鲜的、冷冻的和果汁都可以。

②来源于米饭、馒头、面条、面包、麦片、谷物和土豆的碳水化合物在合理的饮食结构中所占比例为33%。米饭、面条、馒头、面包、麦片、谷物和土豆这些淀粉类食物是运动最重要的能量来源。最好吃富含纤维素的粗粮或全谷物面包，这样可以保证你摄入足够的食物纤维、B族维生素、钙和铁。淀粉类食物并不仅仅是一碗米饭或是一碗面条，还包括洋芋、山芋、红薯和全谷物麦片等食物。

(4) 维生素、矿物质和微量元素。维生素、矿物质和微量元素是最重要的营养要素。

①维生素。维生素是人和动物为维持正常的生理功能而必须从食物中获得的一类微量有机物质，在人体生长、代谢、发育过程中发挥着重要的作用。尽管人体只需要非常少量的维生素，但是我们却经常会缺乏维生素。维生素可分为脂溶性维生素和水溶性维生素两种类型。水溶性维生素通过肾脏排泄，而脂溶性维生素会在体内被储存——因此也就可能出现维生素过量的情况。这是一种极其危险的状况，易引起中毒。

②矿物质和微量元素。矿物质和微量元素是无机物，它们调整和控制新陈代谢过程，参与身体组织的构造和神经冲动的传递。它们掌控着细胞膜的通透性，在所有体液中作为缓冲系统的组成部分调整所期望的pH（酸碱度），并在细胞和组织中调整压力。在有机体中，每一种矿物质的分配有非常大的区别。与其他所有有机体的构成要素一样，矿物质有着持续的消耗。矿物质出现的损失必须通过膳食得到重新补充。在慢跑时，由于慢跑引起新陈代谢活动的增加和由于大量出汗导致的部分矿物质较大的损失，都需要身体具有更多的矿物质。

（二）有效使用膳食宝塔

1. 中国居民平衡膳食宝塔

为了给中国居民提供最根本、准确的健康膳食信息，2016年5月13日，由国家卫生计生委疾控局发布并实施最新的《中国居民膳食指南（2016）》。同时推出了中国居民膳食宝塔（2016），对居民每日应摄入的食物种类、合理数量，以膳食宝塔的形式直观展现，便于群众理解和在日常生活中实行。

平衡膳食宝塔（图1-14）提出了一个营养上比较理想的膳食模式，宝塔共分五层，包含我们每天应吃的主要食物种类和推荐摄入量。

2. 中国居民平衡膳食宝塔的应用说明

（1）确定适合自己的能量水平。膳食宝塔中建议的每人每日各类食物适宜摄入量范围适用于一般健康成人，在实际应用时要根据个人年龄、性别、身高、体重、劳动强度、季节等情况适当调整。

（2）食物同类互换，调配丰富多彩的膳食。应用膳食宝塔可把营养与美味结合起来，按照同类互换、多种多样的原则调配一日三餐。

（3）因地制宜，充分利用当地资源。我国幅员辽阔，各地的饮食习惯及物产不尽相同，只有因地制宜，充分利用当地资源，才能有效地应用膳食宝塔。

中国居民平衡膳食宝塔（2016）

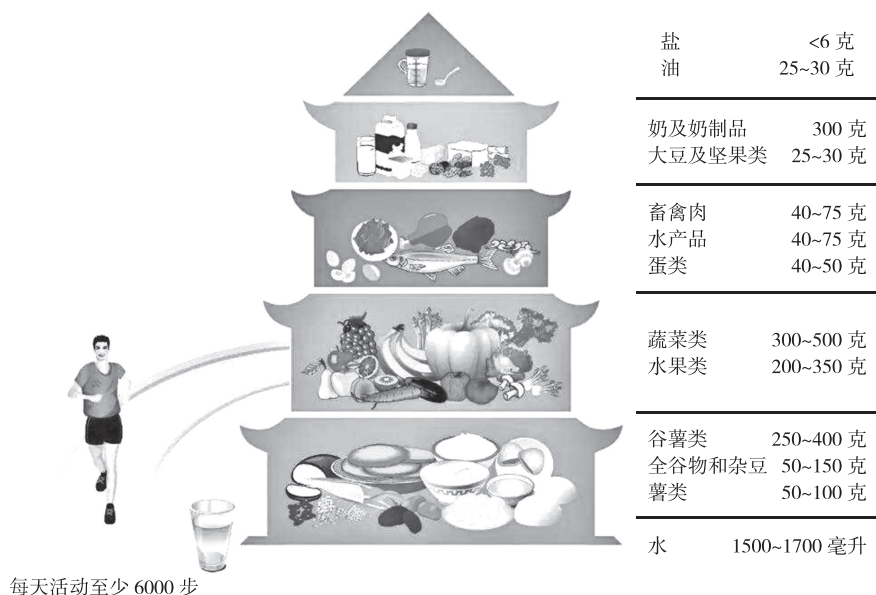


图 1-14 平衡膳食宝塔

(4) 养成习惯, 长期坚持。膳食对健康的影响是长期的结果。应用平衡膳食宝塔需要自幼养成习惯, 并坚持不懈, 才能充分体现其对健康的重大促进作用。

(三) 做出健康的饮食决策

营养学的知识是不断扩展和进步的, 可能会挑战或改变对某种食品的现有评价, 但一些基本准则是不变的。

早餐对于人的一天来说非常重要, 吃早餐最重要的一项原则是营养成分要均衡, 既要摄入适量的如馒头、面条、面包等富含碳水化合物的食物, 又要保证摄入适量的富含蛋白质和必需脂肪酸的食物, 如鸡蛋、牛奶、豆制品等。

不要一种东西吃太多。人体需要蛋白质、碳水化合物、脂肪和许多不同的维生素及矿物质, 这些营养物质是由多样的食物提供的。

多吃谷物、水果和蔬菜。这些食物提供产生能量的碳水化合物, 外加维生素、矿物质和纤维。

不要禁食任何食物。可将脂肪含量较高的食物, 如红烧肉、牛肉等, 安排在午餐食用, 在其他餐点时则选择低脂食品。



小贴士

摄取更多营养的行动计划

每天5份水果和蔬菜。

每天3份全麦食品。要知道什么是全麦产品, 请查阅原料表。这类产品的第一种原料应当是一种完整谷物, 如“完整燕麦”“完整小麦”。

每餐都消费富含钙的食品。好的选择包括低脂或脱脂牛奶、酸奶、豆腐、菜花、干豆、菠菜和钙强化豆奶。

少吃肉。将肉类作为增味食料而非一餐的核心内容。

避免高脂快餐。热狗、油炸食品、包装甜品最可能富含脂肪。

仔细阅读标签。记住, 不含胆固醇并不一定意味着不含脂肪。避免食用含有饱和椰子油、猪油和氢化油的食物。

选择低脂或脱脂的乳制品。用低脂或脱脂牛奶、低脂或脱脂酸奶等替代全脂乳制品。

越鲜艳越好。挑选蔬菜水果时, 应选择颜色非常鲜艳的。鲜艳橙色的胡萝卜比颜色浅的含有更高的胡萝卜素。深绿色的莴苣叶比颜色浅的含有更多的维生素。橘色的红薯比黄色的含有更多的维生素A。





基于营养进食，而不是照着食品的分量进食。选择富含营养的食品有助于抵御疾病并保持健康。

三、刻刻要留心扰乱身心的心理阴霾

从18岁到25岁这几年，是一个抑郁、情绪低落经常发作的阶段。最让人担心的是非常少的人意识到自身心理上的阴霾，60%患有问题的人没有接受过任何治疗。

（一）心理健康特征

与身体健康有所不同，心理健康难以被测量、测试、X光透视，或是被解剖分析。不过就心理而言，健康的男性和女性一般都会具有某些共同特征：他们认可自身的存在价值，为幸福与满足感而努力奋斗，与他人建立亲密的良好关系并维持下去。他们接受生活提供的限制与可能性。他们感到生活有意义，值得为生活的目标付出努力。

心理健康同时包括我们的心绪与心理状态，情绪健康的特征如下。

- ★ 有努力获得健康的决心。
- ★ 灵活性与对不同环境的适应性。
- ★ 觉得生活有意义，肯定生活。
- ★ 理解自己并非宇宙的中心。
- ★ 对他人有同情心。
- ★ 能够无私地去帮助或理解他人。
- ★ 对亲密关系的加深有满意感。
- ★ 自己对身心有控制感，能做出促进健康的选择与决定。

心理健康描述了我们照现实所有的样子去认知现实的能力，迎接挑战的能力，合理生活的能力。心理健康的人不会试图去避免冲突与痛苦，而是能够成功地以一种让情绪稳定与成长的方式去应对生活中的变迁、挫折、创伤与损伤。心理健康的特征如下。

- ★ 正常工作与承担责任的能力。
- ★ 结交关系的能力。
- ★ 对他人动机有实事求是的认知。
- ★ 合理的符合逻辑的思维过程。
- ★ 适应改变与应对逆境的能力。
- ★ 能够无私地帮助或理解他人。



（二）常见心理问题

1. 焦虑

焦虑指忧虑、惧怕或不安的心情。我们每个人都会焦虑，如果对于某一情境而言，焦虑超过了一定的程度，就会产生心理障碍。例如，有一位大学生，每到考试来临就会极度焦虑，使自己不堪忍受。当他来到心理咨询中心求助时，他已经错过数次考试机会，有被学校开除的危险了。

一般来说，像大学生这样的焦虑性问题具有以下表现：高焦虑或限制行为、自我挫败行为；倾向于通过周密的防御机制或回避反应度日；广泛地感到紧张、不安全、自卑，对生活不满意。

有焦虑障碍的人感到有威胁，却不采取任何建设性的行动。他们总是设法保持对自己的控制力，但没有效果，终日闷闷不乐。

如果说焦虑是一种正常的情感，那么什么情况下就意味着成为心理问题了呢？当强烈的焦虑妨碍了个人去做自己想做或必须做的事情时，就成了精神障碍。而且，有焦虑障碍的人总是感到他们的焦虑无法控制，也无法终止。

2. 抑郁

心理学家塞利格曼认为，抑郁使人感到自己没用、沮丧和绝望，也常伴随着活动能力下降、攻击性减弱、性欲丧失和没有胃口等反应。对一个人来说，在这种情绪状态下，无论他实际上多么成功，都会感到自己是一个失败者。

抑郁是最常见的情绪问题之一，是多种原因造成的。塞利格曼指出，习得性无助在许多种情况下是产生抑郁和绝望情绪的重要因素。

有时你感到自己情绪低落。此时，你要清醒地意识到是否出现了抑郁。研究抑郁问题的专家提醒人们，当下面五种情况出现时，切不可仅将其看成是小的情绪波动，而可能是出现了抑郁情绪。

- ★ 你对自己的各方面看法都很消极。
- ★ 你经常责备和批评自己。
- ★ 一些事情过去不会使你感到困扰，但现在你开始觉得难以忍受。
- ★ 你感到前途黯淡。
- ★ 你感到自己不堪重负。

如何从抑郁情绪中走出来？校园抑郁症与压力性事件密切相关。学习控制学校的工作并尝试自我批判性思考，能够帮助减轻与校园相关的抑郁。

校园抑郁症的发作是普遍的，我们需要将其与更严重的抑郁病例区分开来。重度抑郁是很严重的问题，会导致自杀或情绪功能的严重受损。这样的病例需要寻求专业人员的帮助。

如果你考试没考好，分数不理想，你可能会出现什么反应？如果你只将其视为孤立的小挫



折，那么，你可能就不会感觉太坏。然而，如果你感到自己一败涂地，那么就很可能出现抑郁情绪。心理学家发现，一些大学生把日常琐事与长期目标（如成功的职业或高收入）联系过紧，就容易对一些不如意的日常小事做出过度反应。

心理学家贝克（Beck）和格林伯格（Greenberg）建议，在你觉得抑郁的时候，可以给自己做一个日程表，尽量安排各种活动，把一天中的每一小时都占满，在每个活动完成的时候做一个记号。在为自己选择要做的事情时，最好是从易到难。抑郁的大学生躺在床上时间太多，他们一方面感到自己无所作为，另一方面又不做出任何努力。通过应用“日程表”的方法，能够让人们去做自己该做的事情，走出那种“坐以待毙”的怪圈。此时，人所需要的正是通过获得一个个小的成功而得到鼓励，从而把事情顺利地做下去。如果一个大学生不知道自己如何在大学学习中获得成功，那么正确的方法是去向别人请教，总是感到没有人来帮助自己是没用的。

当人认为自己没有价值或没有希望时，常常会自卑，过度地自我批评。贝克和格林伯格建议，当消极的想法出现时，特别是那些给你带来悲伤的念头出现时，你应该马上把它们写下来。在你记录下这些想法后，要给每种想法做出另一种合理的解释。例如，你出现一种“没人爱我”的想法，那么，你要试着列出那些真正关心你的人的名单，你会发现有不少人在关心你、爱你。当事情有所进展时，你要将其视为光明即将来临的信号。如果你能够把这种积极的信号看作稳定的和持续的事物，抑郁便会随之结束。