



高等职业院校公共基础课系列教材

大学生 体育与健康

主 编 吉家文
副主编 任 才 王献飞 艾国文

山东大学出版社
SHANDONG UNIVERSITY PRESS

· 济南 ·

图书在版编目(CIP)数据

责任编辑

封面设计 张瑞阳

大学生体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

出版发行 山东大学出版社

社 址 山东省济南市山大南路 20 号

邮政编码 250100

发行热线 (0531)88363008

经 销 新华书店

印 刷 三河市龙大印装有限公司

规 格 782 毫米×1092 毫米 1/16

14.5 印张 246 千字

版 次 2023 年 月第 版

印 次 2023 年 月第 次印刷

定 价 45.00 元

版权所有 侵权必究



前言

PREFACE

体育是社会发展和人类进步的重要标志，也是综合国力和社会文明程度的重要体现。实现中华民族伟大复兴的中国梦与中国体育强国梦息息相关。党的十八大以来，习近平总书记从国家强盛、民族复兴的战略全局出发，高度重视体育发展，强调：“广大体育工作者在长期实践中总结出的以‘为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏’为主要内容的中华体育精神来之不易，弥足珍贵，要继承创新、发扬光大。”我们要把弘扬中华体育精神同践行新时代新的文化使命结合起来，从中华优秀传统文化中汲取养分，走好体育文化传承发展之路，让中华体育精神充分发挥提高民族自信心、增强民族凝聚力、振奋民族精神的重要作用，为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦注入强大动力。

党的二十大报告指出，要“全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”，“广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国”。这为新发展阶段的体育工作指明了前进方向，提供了根本遵循。

体育课程是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育与科学的体育锻炼过程达到以增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。在体育强国建设背景下，我们将体育课程进行梳理，编写了本书。

本书以“健康第一”为指导思想，以增进身心健康，增强体质，发展素质，提升综合职业能力，养成终身从事体育锻炼的意识、能力和习惯为目标，从基础理论、技能实践两个方面展开。全书共包含八章内容，其中，第一章至第四章从基础理论入手，从体系上对体育与健康课程的基础理论进行了梳理和归纳，便于学生从不同的学科体系分别把握体育的基本特点和规律，从而树立健康意识，加强体育锻炼；第五章至第八章从各类体育教学项目的特点、分类、发展、功能等

基础知识入手，对各项目进行简单介绍，继而引入各项目的基本技术和战术、比赛规则等内容，帮助学生了解各项体育运动项目及其发展特点、练习方法等，激发学习兴趣，掌握体育运动技巧。

本书具有实用性强、内容丰富活泼的特点，可作为高等职业院校学生的体育教材。

本书由海南经贸职业学院吉家文任主编，由海南医学院任才、海南师范大学王献飞、海南师范大学艾国文任副主编。编者在编写本书的过程中参考了其他同类型的图书及网络资料，在此向相关作者表示衷心感谢。

由于编者水平有限，书中难免存在疏漏和错误，希望广大读者予以批评指正。

编 者
2023.6.1



目录

CONTENTS

▶▶▶ 第一章 体育与健康 1

- 第一节 认识体育 3
- 第二节 认识健康 7

▶▶▶ 第二章 体育锻炼与身心健康 13

- 第一节 体育锻炼与身体健康 15
- 第二节 体育锻炼与心理健康 25
- 第三节 体育锻炼与社会适应 28

▶▶▶ 第三章 运动损伤与疾病预防 31

- 第一节 运动损伤 33
- 第二节 运动性疾病 39
- 第三节 运动处方 43

▶▶▶ 第四章 大学公共体育 49

- 第一节 学校体育教学的目的和任务 51
- 第二节 学校体育竞赛的组织形式和编排方法 54

▶▶▶ 第五章 田径运动 65

- 第一节 田赛项目 67
- 第二节 径赛项目 75

▶▶▶ 第六章 球类运动 85

- | | | |
|-----|-------|-----|
| 第一节 | 足球运动 | 87 |
| 第二节 | 篮球运动 | 97 |
| 第三节 | 排球运动 | 110 |
| 第四节 | 乒乓球运动 | 121 |
| 第五节 | 羽毛球运动 | 132 |

▶▶▶ 第七章 武术类运动 143

- | | | |
|-----|---------------|-----|
| 第一节 | 武术运动的基本功和基本动作 | 145 |
| 第二节 | 三路长拳 | 154 |
| 第三节 | 24式太极拳 | 171 |

▶▶▶ 第八章 时尚健身类运动 189

- | | | |
|-----|-----|-----|
| 第一节 | 游泳 | 191 |
| 第二节 | 跆拳道 | 204 |
| 第三节 | 健美操 | 218 |

▶▶▶ 参考文献 226



第一章

体育与健康

课前阅读

成都大运会 中国学校体育的时代新起点

从2001年北京大运会，到2011年深圳大运会，再到成都大运会，在这20多年里，世界大学生夏季运动会与中国大陆几乎每10年就相约一次。而大运会火炬的每次点燃都成为中国学校体育发展的重要节点，此次举办成都大运会意义更为凸显。

从2023年7月29日开始，成都大运会18个大项、269个小项的赛场将成为各国和地区大学生运动员激烈比拼的舞台。比赛虽然有胜负，但为梦想努力的过程对于每位大学生运动员来说没有差异。

中国基础教育质量监测协同创新中心体育学科首席专家、全国学校体育联盟（教学改革）主席在接受中青报·中青网记者专访时表示：“如果说奥林匹克是一个针对青少年和青年的伟大教育运动，那么大运会则更加有针对性地指向青年学生群体。奥运会和大运会的宗旨在根本上是一样的，那就是体育的教育价值。”

专家认为，我们在关注大运会时更应该把目光拓宽到成绩之外的广泛领域。

不可否认，在中国体育发展的很长一段时间里，体育与教育存在分离现象。而中国体育踏上回归教育的道路，与大运会在中国的举办也有着紧密关系。2001年北京大运会举办之后，中国参加世界大学生（夏季、冬季）运动会的选拔、组队、派出和对外等各项安排由国家体育总局“移交”教育部门的工作提上日程。2003年，教育部所属的中国大学生体育协会首次组团参加世界大学生夏季运动会。回顾这段历史，专家表示，也是从2001年北京大运会开始，体教结合的理念在国内体育界、教育界得到更加广泛的倡导，到2011年深圳大运会时，体教结合开始向体教融合发展，开始了体教融合的探索，此次成都大运会则是在深化体教融合的背景下举办的。

2005年8月，在土耳其伊兹密尔举行的第23届世界大学生夏季运动会上，来自清华大学的胡凯获得男子百米决赛冠军。这一消息在当时轰动全国，胡凯不仅创造了“中国田径历史上直道项目的第一个世界大赛冠军”，更因其诞生自学校运动训练体系而成为中国学校体育发展的一个里程碑式人物。胡凯的横空出世拉开了中国学校体育的一个时代。从此之后，中国越来越多的优秀运动人才从校园孕育而生，这也成为中国体教融合的重要成果。

大运会为像胡凯这样的学生运动精英提供了一个展示自我的重要舞台，而大运会的座右铭“今日的明星，明日的领导者”也揭示出学校体育对包括运动精英在内的所有学生都有广度和深度的教育意义。

首都体育学院原院长、中国大学生体育协会副主席表示：“我们把学生参与运动和参加运动会视为塑造人的一个过程。他们大学毕业以后会进入各行各业。他们也许会成为职业运动员，也许会从事他们想做的工作。国际大体联提出的愿景和目标值得参考，我们要为所有学生提供参与体育活动的机会，让学生得到健康和感受幸福，帮助学生成为明天各行各业的领导者。”

资料来源：慈鑫，成都大运会 中国学校体育的时代新起点 [N]. 中国青年报，2023-07-29（4）。（有改动）

第一节 认识体育



课程导入

体育是提高人们健康水平的重要途径，是满足人民群众对美好生活向往、促进人的全面发展的重要手段，是促进经济社会发展的重要动力，是展示国家文化软实力的重要平台。党的二十大报告提出“广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国”，为新时代开展体育强国建设做出明确指示。



学习目标

1. 了解体育的概念与分类，熟悉体育的功能。
2. 熟悉我国体育事业的发展概况，熟悉建设体育强国的目标和措施。
3. 加强对体育的认识，热爱体育。



知识讲堂

一、体育的概念

体育是人类在社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动。体育是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

根据我国体育发展的特点和规律，体育的概念有广义和狭义之分。

广义的体育是以身体练习为基本手段，以增强体质、保持健康、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的有意识、有组织的教育过程和社会文化活动，是一种特定的社会文化现象，属于社会文化教育的范畴，受社会政治和经济的制约，并为社会政治和经济制度服务。

狭义的体育是指促进身体发展，增强体质，传授身体锻炼的知识、技术和技能，培养道德和意志品质的教育过程。它是教育的组成部分，也是培养全面发展人才的一个重要方面。





二、体育的分类

广义的体育可分为学校体育、社会体育和竞技体育三类。

（一）学校体育

学校体育是指在各级各类学校中开展的，通过身体活动增强学生体质，并传授身体锻炼的知识、技术和技能，培养学生的道德和意志品质的教育过程。学校体育具有鲜明的教育性和健身性。

（二）社会体育

社会体育也称为“大众体育”“群众体育”，是指为了达到强身健体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育健身活动，具有一定的健身性、休闲娱乐性和灵活自主性。社会体育作为我国体育事业的重要组成部分，关系到人民体质的增强、健康水平的提高和生活质量的改善，对现代社会的发展具有重要意义。

（三）竞技体育

竞技体育也称“竞技运动”，是指为了战胜对手，取得优异运动成绩，最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。竞技体育包括运动训练和运动竞赛两种形式，其特点如下。

- （1）充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力。
- （2）充满激烈的对抗性和竞赛性。
- （3）参加者有充沛的体力和高超的技艺。
- （4）按照统一的规则竞赛，具有国际性，成绩具有公认性。
- （5）具有娱乐性。当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。

三、体育的功能

体育的功能是指体育在社会进步和人类发展过程中所产生的各种效益。随着社会的发展，人类对体育的需求不断呈现多元化，体育的功能也在逐步发展和完善，可分为生物功能和社会功能。

（一）生物功能

体育的生物功能主要表现为健身养生、健美和健心三个方面。

1. 健身养生

生命在于运动。体育运动能促进各器官与系统的生长和发育，促进人体的各组织结构与机能改善，还可以全面提高身体素质，提高人体基本的活动能力、适应自然和抵抗疾病的能力，达到预防疾病、强身健体、延年益寿的目的。

2. 健美

人们通过体育锻炼塑造出来的健康美具有恒久的魅力。人们参加体育活动可以塑造形体美、姿态美、健康美，使整个人表现出蓬勃向上、充满朝气、青春飞扬的健康活力。

3. 健心

体育锻炼可以培养人的心灵美，调节人的情绪，培养人良好的心理素质和高尚的道德情操。

（二）社会功能

体育的社会功能主要表现在教育、政治、经济、娱乐和社会情感五个方面。

1. 教育方面

体育是教育的重要组成部分，是培养全面发展人才的重要手段。体育可以培养良好的道德品质，培养全面发展的人才，从而提高民族整体素质。现代体育融健身和娱乐于一体，其教育功能早已扩展到整个社会，并在不断优化的过程中整合出新的内涵。

2. 政治方面

体育受政治制度的制约，为政治服务。体育可使国家扩大国际影响，振奋民族精神；服务外交事业，发展国际文化；加强民族凝聚力，促进国家统一。

3. 经济方面

体育既受国家经济发展的制约，为国家的经济发展服务，这是现代体育发展的主要特点和趋势。体育能强身健体，提高劳动者的工作效率，促进产业及科学事业的发展，还能减少社会待业人口。体育产业作为一种新兴产业，以其独特的魅力和广阔的市场引起经济界的高度重视。体育旅游、体育表演、体育建筑和其他体育经营产业正以“朝阳产业”的姿态成为国民经济新的增长点，并不断彰显其独有的风采和魅力。

4. 娱乐方面

体育为社会提供了娱乐场所，促进了文化形态的发展，满足了人们的精神需要，越来越受到人们的青睐。随着休闲体育时代的来临，体育给人类提供全新的娱乐享受、减压和宣泄的方式，在促进家庭和睦、愉悦心情等方面带来了新的社会体验。例如，人们参加户外体育活动可以调节生活节奏，享受大自然的乐趣，促进人际关系的和谐。

5. 社会情感方面

体育可以促进社会心理的稳定，还可以净化国民情感和激发民众的爱国热情。体育活动一直以来被视为加强人际交往及国际沟通的有效手段。



我国体育事业发展概况

中华人民共和国成立以来，在党中央、国务院的坚强领导下，在全国各族人民的大力支持下，我国体育事业从小到大，从弱到强，取得了举世瞩目的成就，走出了一条中国特色社会主义体育发展道路。

群众体育，蓬勃发展。人民群众健康水平持续提高，全民健身意识极大增强。我国经常参加体育锻炼的人数超过4亿，占全国总人口的35%，城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例达90%以上。健身设施遍布城乡，体育场地超过310万个，人均体育场地面积达到1.82平方米，农民体育健身工程覆盖全国近90%的行政村，公共体育设施开放服务水平明显提升。全民健身组织广泛建立，全国共有体育社会组织4.73万个，城市社区全民健身站点平均已达每万人3个。全民健身指导人员队伍日益壮大，全国累计拥有社会体育指导员超过235万人，每千人拥有社会体育指导员1.68名。

竞技体育，成绩辉煌。中华人民共和国成立后，竞技体育举国体制逐步发展，形成了适合我国国情的运动训练和体育竞赛体系，主要包括由三级训练网构成的人才培养模式、优秀运动队的管理模式、“三从一大”为核心的训练模式、“国内练兵、一致对外”的竞赛模式和“缩短战线、确保重点”的发展模式。截至2018年年底，我国运动员在奥运会、世界杯、世界锦标赛等各类国际大赛中共获得世界冠军3458个、奥运会冠军237个，创超世界纪录1332次。举世瞩目的北京奥运会、残奥会圆满成功，实现了中华民族的百年期盼，成为奥运史上无与伦比的精彩盛会，极大地激发了中华儿女的爱国热情和民族自豪感。2022年北京冬奥会的成功举办也是我国繁荣富强光辉历程和改革开放伟大成就的一个缩影。中国已经成为国际体育舞台上具有强大竞争力的重要力量。

青少年体育，生机勃勃。青少年体育健身场地设施不断完善，青少年体育赛事体系不断健全，青少年体育活动蓬勃发展，青少年体育组织规模持续扩大。目前，体育传统项目学校有8567所，青少年体育俱乐部有3809个，各级各类业余体育运动学校2037所，在训青少年运动员达46万余人。全国已有校园足球特色学校20218所，校园足球试点县（区）102个，青少年足球训练中心43个，青训队伍200余支，开展青少年足球项目的国家高水平体育后备人才基地103所。

体育产业，快速发展。体育产业总规模和增加值多年来持续上涨，成为国民经济的新亮点，是经济转型升级的重要力量。体育产业体系不断健全，基本形成以竞赛表演、健身休闲为引领，体育场馆服务、体育培训、体育传媒、体育用品制造和贸易等共同发展的产业体系。

体育领域各项事业全面推进。体育文化不断繁荣，中华体育精神、奥林匹克精神等深入人心，体育文化对民族、国家、社会和个人的重要作用得到越来越广泛的认同。体育外交日趋活跃，对外工作不断深化，向世界展现出中国的开放自信、友善包容，用体育谱写

中国与世界文明交流互鉴的新篇章。体育人才不断涌现，运动员、教练员、裁判员等竞技体育人才数量持续增长，质量显著提升。体育科技持续发展，科技助力体育发展成效明显，体育科技解决竞技备战关键问题的能力逐步提升，在群众体育发展中的先导和支撑作用日益凸显。体育法治日益完善，以1995年《中华人民共和国体育法》颁布实施为标志，随着《奥林匹克标志保护条例》《公共文化体育设施条例》《反兴奋剂条例》《全民健身条例》及一批部门规章和规范性文件的先后出台，中国体育发展步入法治化轨道，体育领域规范化、制度化水平不断提升，我国体育事业进入依法治体的新阶段。

资料来源：https://www.gov.cn/guoqing/2012-04/19/content_2584193.htm（有改动）

互动时间

了解全民健身日

【活动目的】了解全民健身日的基本信息。

【活动背景】为了满足广大人民群众日益增长的体育需求，为了纪念北京奥运会成功举办，国务院批准，从2009年起，每年8月8日为“全民健身日”。

【活动实施】请你完成表1-1，感受全民健身的变化。

表1-1 全民健身的变化

身边的变化	答 案
学校几月召开运动会？	
你手机上有哪些健身软件？	
你常去的健身场所有哪些？	
你居住的小区里配备了哪些健身器材？	
你对全民健身有哪些了解？	

第二节 认识健康

课堂导入

健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件。实现国民健康长寿是国家富强、民族振兴的重要标志，也是全国各族人民的共同愿望。



学习目标

1. 了解健康的含义，熟悉健康的标准。
2. 分析影响健康的因素，学会对自身身体健康状况做出评估。
3. 培养自己爱运动、爱健康的意识。



知识讲堂

一、健康的含义

1948年，联合国世界卫生组织（World Health Organization, WHO）在宪章中首先提出健康的含义：健康不仅仅是没有疾病或不虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。1978年9月召开的国际初级卫生保健大会通过的《阿拉木图宣言》中重申了健康的含义：健康不仅仅是没有疾病和痛苦，而且包括在身体上、心理上和社会各方面的完好状态。

到21世纪，道德健康成为健康的新内容。一个人只有同时保证躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康，才算是完全健康的人。

二、健康的标准

健康具体来说包括以下10个标准。

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应对日常生活和工作的压力而不感到过分紧张与疲劳。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔，工作有效率。
- (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) 具有抗病能力，能够抵抗一般性的感冒和传染病。
- (6) 体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂位置协调。
- (7) 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无空洞，无龋齿，无痛感；牙龈颜色正常，无出血。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

三、影响健康的因素

影响人类健康的因素是多方面的，既有遗传、环境、卫生因素，又有心理、生活习惯等因素，归结起来可以概括为以下五个方面。

（一）环境因素

环境是影响人体健康的重要因素，包括自然环境和社会环境。自然环境是人体生存的物

质基础，良好的自然环境对人体健康有促进作用。社会环境是指由政治、经济、文化、教育等因素构成的社会系统。

（二）生物因素

生物因素主要指影响人体健康的先天遗传因素和后天获得的各种致病因素，如各种病原微生物、寄生虫等。遗传是指亲代的特征通过遗传物质传递给后代的过程。DNA（脱氧核糖核酸）是遗传的物质基础，遗传基因决定了人体的各种遗传性状。随着科学技术的发展，一旦明确各基因的功能，解密其基因组编码，未来就有望治愈人体的遗传性疾病。

（三）心理因素

人的心理因素与健康长寿有着密切的关系，积极的心理因素是健康长寿的一个重要因素。人在愉快时，脑内内啡肽分泌增多，脑细胞的活力得到激发，大脑的功能得以改善，从而增强免疫功能，提高机体防病和治病的能力。如果人闷闷不乐，常常处于忧虑、紧张和压抑的精神状态中，便容易产生疾病，而疾病又容易导致不良情绪，如此反复，会形成恶性循环。

（四）行为和生活方式因素

行为和生活方式对人体的影响具有潜袭性、累积性、经常性、广泛性、持久性等特点。不良的行为和生活方式包括不合理饮食、吸烟、酗酒、缺乏体育锻炼、药物成瘾等。改变引起疾病的不良行为和生活方式，养成健康的行为和生活方式，是保证身心健康、预防现代疾病的重要因素。习近平总书记在党的二十大报告中指出，深入开展健康中国行动和爱国卫生运动，倡导文明健康生活方式。可见，健康生活方式对身体健康的重要性。



微课

影响健康的不良生活方式有哪些

（五）卫生服务因素

卫生服务主要是向个人和社区提供范围广泛的促进健康、预防疾病的医疗与康复服务，以保护和改善人体健康，包括健全的医疗卫生机构、完备的服务网络、一定的卫生投入和合理的卫生资源配置等。

课堂拓展

亚健康

亚健康是介于健康与疾病之间的一种状态，是指机体在内外环境的不良刺激下引起心理、生理发生异常变化，但尚未达到明显病理性反应的程度。

个体当出现应激能力下降、工作效率降低、情绪低落等一系列自我感觉，而医学检查所得各项生理、生化指标均无明显异常，医生无法做出明确疾病诊断时，可确定处于亚健康状态。

亚健康的诊断主要包括以下方面。

（1）失眠。失眠表现为无法入睡、多梦、容易惊醒、睡不踏实、疲惫、头疼、注意力



涣散、记忆力下降等。

(2) 神经衰弱。神经衰弱表现为极易产生兴奋、疲劳或衰弱，并有头痛、眩晕（头紧箍样沉重感，颈后发僵），健忘，失眠，多梦，失去自信心，乏力，食欲下降，精神萎靡，等等。

(3) 疲倦。疲倦表现为周身乏力，没精神，有头重或昏沉感，手掌、腋下很容易出汗，站立时极易出现头昏眼花，常有耳鸣，易患感冒或口周疱疹，常感到手足发冷或局部麻木。

(4) 胸闷烦乱。胸闷烦乱表现为内心苦闷并伴有窒息感，早搏、心悸，胸闷、心前区有重压感。

(5) 食欲下降。食欲下降表现为常感到饮食不消化，沉积于胃中，常有腹胀、腹部隐痛不适、腹泻或便秘，咽喉疼痛，常出现口腔溃疡，舌上常出现白苔，口臭较重。

(6) 应激能力下降。应激能力下降表现为睡眠质量很差，不易入睡或易醒，晨起有倦怠感，对周围的事情漠不关心；心神不宁，容易生气，眼睛很容易疲劳，鼻塞流涕，肩臂易僵硬酸痛，腰背酸痛，疲劳感不易消失；稍有活动即感疲劳，体重减轻。

(7) 工作学习效率降低。工作学习效率降低表现为精力不能集中，常有记忆中断现象，如忘记很熟悉的人、物和事情。

(8) 心理抑郁。心理抑郁表现为对生活的兴趣明显减退，甚至丧失了业余爱好，感到精力不足，学习、生活缺少动力，自我评价低，夸大自己的缺点，内疚；常回忆不愉快的往事或遇事向坏处想，但仍有自制力；对个人的前途悲观失望，自我封闭，严重者甚至感到活不下去，产生轻生意念。

(9) 性格缺陷。性格缺陷表现为自卑、孤独、悲观、易激动、情感脆弱等。

(10) 偏执人格。偏执人格表现为情绪不稳定，易趋向极端，变化无常，性情乖僻，缺乏对后果的洞察和考虑；只顾眼前利益，怯懦、冷漠和孤僻，行为鲁莽，易和他人发生冲突，有时还会伤害自身并容易向恶性发展。

资料来源：<http://www.snu.edu.cn/info/1097/5798.htm>（有改动）



互动时间

个人健康状况检测

【活动目的】帮助个体了解自己的整体健康状况。通过综合的健康评估，个人可以了解自己是否存在潜在的健康问题和风险因素。

【活动对象】全体学生。

【活动实施】对表 1-2 所示的题目做出“是”或“否”的回答。

表1-2 个人健康状况检测

序号	题目	是	否
1	在考试或老师提问时会紧张得出汗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	看见不熟悉的人会手足无措	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	当心里紧张时，头脑会不清醒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	常因处境艰难而沮丧气馁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	身体经常会发抖	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	会因突然的声音而跳起来，全身发抖	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	别人做了错事，自己也会感到不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	经常做噩梦	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	经常有恐怖的景象浮现在眼前	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	经常会胆怯和害怕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	常常会突然间出冷汗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	常常稍不如意就会怒气冲冲	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	当被别人批评时就会暴跳如雷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	在别人请求帮助时会感到不耐烦	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	做任何事情都松松垮垮，没有条理	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	脾气暴躁、急躁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	一点也不能宽容他人，甚至是自己的朋友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	被别人认为是个很挑剔的人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	总是被别人误解	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	常常犹豫不决，下不了决心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	经常把别人交办的事情搞砸	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	会因为不愉快的事缠身而一直忧忧郁郁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	有些奇怪的想法经常浮现在脑海中，自己虽知无趣，但又无法摆脱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	尽管周围的人都在快乐地取闹，自己却觉得孤独	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	常常自言自语或独自发笑	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	总觉得父母或朋友对自己缺少关爱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	情绪极其不稳定，很善变	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	常有生不如死的想法或感觉	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



续表

序 号	题 目	是	否
29	半夜里经常听到声响，难以入睡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	很容易冲动	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

记分：每题回答“是”记1分；回答“否”记0分；各题得分相加，统计总分。分数越高，表示健康状况越差。