



烦恼，以便情绪趋向稳定。运动一般都具有艰苦、疲劳、激烈、紧张、对抗以及竞争性强的特点。我们要在运动中战胜对手，取得胜利，就要去拼搏、去奋斗；不断超越别人、超越自己，就要积极克服主观困难（胆怯、畏惧、疲劳和运动损伤）。越能克服困难的人，越能培养坚强的意志力，进而能承受更大的挫折，培养健康的基本素质。不论是在什么时候，人际交往都是交换意见、传达思想、交流感情的必要过程，而体育运动是在彼此活动过程中形成的联系。在相对固定的场地、时间和运动项目中，进行激烈的运动，通过对目标的追求打破心理交流障碍，获得相互之间的支持，最后获得成功的喜悦。运动不仅要练“体”，更重要的是育“心”，让运动促进人们快乐、愉悦、和谐的心理状态。

名词解释

内啡肽：亦称安多芬或脑内啡，是一种内源性（脑下垂体分泌）的类吗啡生物化学合成激素。这是一种生物活性最强的物质，其止痛作用足以使人在运动时对疼痛的耐受力增加数十倍。它能调节血管的收缩和舒张，使血管富有弹性。它也被称为“快感荷尔蒙”或者“年轻荷尔蒙”，意味着这种荷尔蒙可以帮助人保持年轻快乐的心态。

75

我们能从运动中获得成就感吗？

体育运动以它丰富多彩的活动内容吸引着我们，使我们在充满欢乐、不断克服困难取得成功的过程中，培养乐观向上、勇敢、自信、有自制力的优良品质，体验成就感。成就感的培养属于非智力因素，也可