

# 迈出第一步： 做出加强健康运动的 决定



本资料将助你思考：

- 决定要加强运动的理由；并
- 找出坚持运动的动力。

## 加强运动的理由

人们决定要加强健康运动的理由有多种。每个人的理由不尽相同。

阅读以下问题可以帮助你思考你要加强运动的理由。

花点时间思考一下激励你参加锻炼的动力。

维持目前状态不变 (不参加运动)	积极参加健康运动
维持你目前的运动水平不变有什么益处？	如果你积极参加健康运动，你能获得什么益处？
如果你不积极参加运动，这会对五年后的健康状况和身心康泰产生何种影响？	如果你在未来五年中坚持参加健康运动，你可能会体验到什么益处？

# 发现你的动机

思考促使你加强运动的动机非常重要。明白了这一点可以帮助你变得更加积极和坚持不懈！

请问你自己：

- 如果你不做出改变，可能发生的最坏结果是什么？

- 如果你确实做出改变，可能发生的最好结果又是什么？

花点时间考虑一下你的动机是什么。激励你的因素是：

- 你的健康？
- 你想与你的家人和朋友多相处？
- 你希望更有活力和/或睡眠更好？
- 你想体会身体更强壮的感觉？

上面的短表仅归纳了几种想法。你的想法也许与之类似，你也可能有自己的想法。

请在下面写出所有可能促使你加强运动的理由。

有时，我们锻炼身体的积极性很低。 这很正常！ 下面是一些帮助你保持运动积极性的建议：

- 通读你在本材料中写下的答案；
- 找到一种你既喜欢又容易做的运动；
- 对你参加运动的时间和运动的种类做记录；
- 把你自己看成是积极运动的人； 并且
- 不断跟自己说你能做到！

记住，重要的是：

- 花时间思考为什么要加强运动； 和
- 了解什么因素最强烈地促使你坚持运动。

阿尔伯塔积极人生中心 (*The Alberta Centre for Active Living*) 向为本资料做出贡献的 *M. Armstrong, MSc, CSEP-CEP*, 表示衷心的感谢。

由阿尔伯塔运动，休闲，公园和野生动物基金会  
(**Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation**)  
提供资金。

由阿尔伯塔积极人生中心 (**Alberta Centre for Active Living**)  
创作， [www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca).

