

高校教师亚健康问题影响因素探讨

左玲 吉焕芳 邱会利 刘燕^(通讯作者)

长沙医学院 410219

【摘要】高校教师的健康状况直接影响高校人才培养的质量与水平。高校教师由于承受工作生活上的多方压力，已逐渐成为亚健康的高发人群，给高校教师的身心健康、专业成长以及高等教育的健康发展都带来严重危害。在当前教育改革的大背景下，深入分析高校教师亚健康问题的影响因素，并提出有效的干预措施，对于改善高校教师的亚健康状况，减轻工作压力，提高教育教学水平，提升人才培养质量而言具有积极意义。

【关键词】高校教师；亚健康；影响因素；干预

Discussion on the Impact Factors of Sub-health in College Teachers

Ling Zuo, Huanfang Ji, Huili Qiu, Yan Liu,

Changsha Medical University, 410219

Abstract: The health status of university teachers directly affects the quality and level of college talent training. Due to the pressure of work and life, college teachers have gradually become a high incidence of sub-health group, which brings serious harm to their physical and mental health, professional growth and the healthy development of higher education. Under the background of the current education reform, it is of positive significance to improve the quality of college teachers, improve the sub-health problems of college teachers, reduce the work pressure, improve the level of education and teaching, and improve the quality of talent training.

Key words: college teachers; sub-health; influencing factors; intervention

高校教师身心健康是国民体质健康规划中的一个重要方面，高校教师身心健康直接关系到高等教育与学术研究的质量。但调查显示，目前高校教师的身心健康状况极为堪忧，有关高校教师亚健康问题的报道频频出现，高校教师身心健康逐年下降日益受到大众关注。高校教师亚健康状态不仅对其身心健康造成不良影响，而且直接关系到国民整体健康水平的提升，最终成为社会发展的潜在危机，导致健康中国战略目标无法实现与社会发展停滞。这就需要我们不断反省，寻找高校教师亚健康的影响因素，研究改善策略，从多个层面着手预防与应对高校教师的亚健康问题。

一、亚健康状态概述

亚健康又称第三状态、病前状态，苏联学者布赫曼对人体研究后发现，除了健康与疾病，人体还存在一种既不健康也未患病的中间状态，即亚健康状态。现代社会，亚健康已成为一个世界性的普遍问题，这种非健康的身体状态在各行各业普遍存在，严重影响到人们的学习、工作与生活，并且这种状态与重大疾病的形成也具有一定的联系。亚健康的主要表现是活力、反应力、免疫力降低，出现易疲劳、易感冒、易出汗、食欲不振、失眠等症状，并且极易引发人际关系不协调、家庭关系

不和谐等问题^[1]。从诸多高校教师体检情况可看出，亚健康已严重影响到高校教师的正常教学工作与生活，且亚健康与疾病检出率呈正相关。所以，及时发现并调整自身的亚健康状态，对高校教师的体质健康有着重要的保护意义。目前，亚健康的发病原因仍有待进一步研究，而许多普遍存在的影响因素与亚健康状态的产生具有相对紧密地联系，具体包括年龄、压力、负面心态、不合理的生活方式等。高校教师长时间面临工作与家庭的双重压力，亚健康状态已呈愈演愈烈的趋势。通过对某高校教职工体检状况进行的一项调研显示，2019年，应检人数1050人，实检人数则为805人，由此可见，高校教师对体检并未引起足够重视。在被检者中，有71%的高校教师处于亚健康状态，另有8%的高校教师患有一种或多种严重疾病，真正健康者不足15%。在2021年的体检调查中，有76%的高校教师处于亚健康状态，9%的高校教师患有一种或多种严重疾病。因此，亚健康已呈逐年上升趋势，高校对此应加强教师亚健康状态的关注，并提出相应的解决策略，采取必要行动，从而有效解决此类问题。

二、高校教师亚健康问题的影响因素

(一) 教学与科研的双重压力

现阶段，高校教师既面临教学改革，还遭遇竞争机制的改革。部分高校目前正在陆续实施岗位竞聘制度，采用能者上的优胜劣汰模式，虽然刺激了高校教师的工作积极性，但也给他们带来了巨大的竞争压力与工作压力，没有强大的心理素质难以承受来自各方面的压力^[2]。高校教师除了要完成规定的教学任务，还要花费大量精力与时间从事论文撰写、课题研究等工作，而高校教师要想顺利通过职称评定往往要取得相关课题方面的研究成果，因此许多高校教师在教学之余需要投入进大量科研工作中，为了提高工资待遇、为职称评定创造有利条件，以致用脑过度，不仅缺乏休息又无时间参与体育锻炼，亚健康也就难以避免。如果不能及时进行有效干预，缓解其工作压力，长时间积累后必将引发重疾，体质健康遭受严重威胁。

（二）生活压力沉重

高校青年教师处于职业生涯的起步阶段，由于刚入社会不久，他们面临婚恋、生育、赡养父母、子女教育等生活问题，压力沉重。部分青年教师在校期间选择攻读硕士、博士等学位，许多教师早已到婚恋年龄，但繁重的教学与科研工作导致他们没有过多时间考虑个人问题，加上教师社交圈狭窄，交往相对封闭，许多教师陷入大龄未婚的状况。而部分进入婚姻的教师有较强的自我意识，当原本憧憬的婚姻生活趋向于平淡后，他们极易产生厌倦感，婚姻中的诸多不稳定因素也给他们造成了压力^[3]。另外，处于婚恋期的教师还面临住房难问题，出于结婚需求，高校安排的宿舍已难以满足住房需要，但他们经济基础薄弱，面对房价往往力不从心，即便是已购房的教师也为了偿还贷款疲于奔波，住房问题已成为导致教师生活压力沉重的又一因素。

（三）不良生活习惯的影响

高校教师亚健康问题既来自工作压力与工作环境，也来自自身不健康的生活习惯。首先是饮食不规律，部分高校教师经常不吃或较少吃早餐，还有些则三餐过量，长期的饥饱不均与暴饮暴食必然会出现胃肠、胆囊等方面的疾病；其次是作息不规律，起得早睡得晚，熬夜已成为部分高校教师的常态习惯，正常的生物钟被打乱后，夜晚经常失眠，即便入睡也处于半醒状态，白天精神状态不佳，对事情提不起兴趣，长期缺乏良好睡眠保障对教师免疫力会造成负面影响；最后是部分高校教师存在酗酒、抽烟等不良习惯，有些则是膳食结构不合理，高糖高盐食物摄入过多，对血压、血糖、呼吸系统构成危害。

三、高校教师亚健康问题的干预对策

（一）实施心理干预

高校教师心理亚健康比生理亚健康更为严重，对此需要高校采取有效的心理干预措施，做好心理疏导从而缓解心理压力。第一，高校应重视教师队伍整体健康水平，通过改善校园环境，例如绿化校园、配备午休设施等，为高校教师提供一个温馨而具有人文氛围的工作环境；第二，邀请心理专家到校进行心理健康讲座，或由本校心理学教师针对教师心理亚健康状况定期开展主题交流会，倾听教师心声，对高校教师在工作与生活中所遇到的困难进行必要帮助，还可购买心理健康相关资料提供给教师学习；第三，高校要积极引导教师学会自我减压，在工作之余积极参加有利于身心放松的活动，结合个人兴趣采取多样化的方式放松压力，例如垂钓、瑜伽等，通过调节压力实现身心放松的效果^[4]。除此之外，高校还可利用假期组织教师旅游，在节假日开展为教师送温暖活动，让高校教师从内心深处感受到学校关怀，从而不断提升职业认同感，心理素质得以不断强化。

（二）倡导健康工作

虽然高校教师生理亚健康与心理亚健康相比较轻，但同样也不能忽视。高校应倡导教师秉持健康工作的理念，养成健康的生活方式。高校可开展健康教育、保健指导等活动，强化教师参与锻炼的意识，认识到锻炼对体质健康的重要性，学会识别常见疾病与预防措施等，由此自觉坚持锻炼，最终养成锻炼习惯，形成劳逸结合的工作生活方式。同时，基于健康宣教，培养高校教师健康科学的生活方式，戒除烟酒不良嗜好，改善作息不规律的不良生活方式，科学饮食，保证充足睡眠，增强身体素质，提高自身免疫力与抗病能力，以良好的身体素质与精神状态投入进高等教育事业之中。教育工作的有序开展离不开教师强健的体魄，高校要关注教师身体健康，了解教师身体状况，及早发现可能存在的健康问题并加以干预。首先可通过调查问卷的形式了解教师的身体情况，通过观看视频、听取讲座等方式加强他们的自我健康关注意识；其次要定期组织教师体检，使其对自身健康情况有所了解，通过体检及早发现隐患，从而进行积极干预；最后应开展丰富的体育活动，根据教师的兴趣成立不同小组，定期开展各类体育竞赛活动，既可是教师之间的竞赛，也可是师生之间的竞赛，这样不仅有利于促进师生交流，创建和谐的师生关系，更有益于教师健康水平的提升，推动教育工作的更好开展。

（三）完善运动培训

培养终身运动观。高校教师终身运动观的形成需要

一定时间,并非一蹴而就。这个过程主要包括了培养高校教师的运动兴趣以及掌握科学的锻炼方法,但如果要真正使他们的观念转变为具体行为,首先就是要强化终身运动观的培养。具体行动一旦有了意识,体育锻炼才能形成习惯。不仅需要帮助高校教师建立起积极向上的运动观,使他们能够了解到运动的作用,同时也要让他们在运动过程中获得愉悦^[5]。把参加体育运动视为生活方式的一个主要内容,这不仅是现代社会的时代特点,也是高素质教育工作者的集中表现。为了能够培养高校教师的终身运动观,应不断更新自己的思想,充分认识到终身运动既是社会发展的必然要求,也是人类个体生存与发展的需要。

全面贯彻“健康为先”的指导思想。体质健康是高校教师为学生服务的基础,应不断强化运动培训工作,让高校教师养成坚持锻炼的良好习惯。高校应精准定位,以改善高校教师亚健康状态为首要任务,完善运动培训内容,实现提升高校教师体质健康的目标。在这之中,运动培训内容应包括体育安全知识、户外应急自救技能、终身体育所需的体育技能、运用新技术为体质健康服务的能力,以及帮助个人养成积极健康的生活方式。

在内容制定方面要更为休闲化。运动培训在内容设置上要满足高校教师的多样化需求,这就需要高校根据自身条件与教师兴趣,设置以休闲健身为主要特色的培训内容,积极拓展户外项目。例如山地自行车、户外生存、攀岩、登山、潜水、垂钓、帆板、游泳等运动。这些运动有的是考验体能与智力,有的是生活技能学习,无论何种,都会在选择方面给高校教师提供更为广阔的空间。高校教师通过这些休闲运动,在轻松、自由的氛围中健身,不仅促进了自身的体质健康发展,也增添了与其他同事人协作交流的机会,从而在潜移默化中逐步培养自己热爱运动、享受运动的态度。

运动培训应加强与社区体育的互动。社区体育活动中心与社区健身俱乐部是加强高校教师体质健康的理想

场所。经常举办一些社区体育文化节或社区运动会,以集体活动为项目设置内容,尤其是那些强调团结协作、趣味性强、技术要求不高的活动,例如乒乓球、游泳、自行车等。社区体育具有较强的大众性特点,而且廉价易操作,能够沟通彼此的感情、消除隔阂。加强运动培训与社区体育的互动,不仅有利于巩固运动培训的成果,同时也培养了高校教师参与运动的意识,实现了运动培训向社会体育的拓展。这对于高校教师体质健康促进来说具有重要价值。

(四) 调整考核制度

在工作中,高校教师还面临科研与职称评定的压力。由于科研任务繁重,教师需投入大量时间与精力,为职称评定创造条件,并且还要兼顾完成教学任务,加上社会对于教师的要求与期望不断提高,高校教师常常感到分身乏术,身心疲惫。鉴于此,高校应坚持以人为本的管理理念,积极改革教师管理机制,对教师考核制度进行合理调整。基于人性化管理,对职称评定、公开课评比、教学检查等机制进行优化,让职称评定的压力转化为教师提高工作积极性的动力,而不是成为教师的负担,由此缓解他们的心理压力,提高身心健康水平。此外,在调整考核的基础上,将体育锻炼也纳入进考核体系内,以此正确高校教师对体质健康的重视度。

四、结语

综上所述,随着高等教育的蓬勃发展,高校教师的数量也在持续增加,已成为推动高等教育事业发展的重要力量。但目前内外部压力引发的亚健康成为了阻碍高校教师事业生活发展的一大问题,高校教师亚健康问题愈来愈成为社会的关注焦点,其影响也是存在诸多因素的。鉴于此,应从社会、高校、个人等方面出发,协同努力、积极探索,深入研究高校教师的亚健康状况,探寻有效的干预措施并付诸实践,帮助高校教师预防、缓解并摆脱亚健康的困扰,维护高校教师的身心健康。

参考文献

- [1] 陈雪梅. 高职院校教师“亚健康”状态的调查与分析[J]. 国际公关, 2020(04): 117-118.
- [2] 管玮. 高职青年教师亚健康状态的致因分析及干预措施[J]. 职教通讯, 2018(19): 61-65.
- [3] 程绍民, 沈鹏英, 付丝羽, 等. 高校教师亚健康影响因素及健康管理模式研究[J]. 江西中医药, 2018, 49(10): 13-16.

作者简介: 左玲(1987.11-), 女, 汉族, 湖南长沙人, 讲师, 本科, 研究方向: 外科护理学
资助课题: 2017年省教育厅科研课题, 基金号: 17C160