

论高校学生的运动与健康

王 瑶

宝鸡文理学院, 中国·陕西 宝鸡 721000

【摘要】大学时光被认为是建立积极健康行为的最佳时间段。国内外学者都发现在高等教育中,虽然一直在强调学生的身体素质和心理健康,但其中还是存在着问题。高校学生的运动情况不遂人意,超重人群所占比重加大,又引起了身材焦虑对此,本文就国内外现状进行分析,并提出相关建议。

【关键词】高校学生; 运动行为; 心理健康

1 国内外研究现状

较多研究表明定期运动能够帮助人们维持身心健康,大部分人也会有这样的认识。然而国内学者发现高校学生在很少自发的参加运动活动,超重人群数量日益增加,而高校学生的身体素质日益下降。同时,国外研究也表明有近五成的高校学生不爱运动,对于很多高校学生来说日常的活动量不足维持身体的健康。很多人养成了久坐的习惯,这也进一步导致超重人群增加。提到超重就不难联想到那些每年三四月份都在打卡的减重女孩们。其实她们中的许多人并没有到超重的地步,却一直有身材焦虑。很多人认为,有着身材焦虑的多是女性,而如今有一些研究却发现不存在性别差异。在这个时代中男性一样面临着身体焦虑的问题。

2 现状分析

高校学生往往在工作日更加活跃,在休息日更多的会选择久坐的生活方式。很多人对于久坐有着错误的认识,认为久坐就是持续坐着。事实上,久坐不仅仅是坐着;在清醒状态下一切的低消耗状态都属于久坐。熬夜似乎成为了当代年轻人的常态,大多数人熬夜的时候,会选择躺着不停的刷着电子产品,而且越刷越清醒。虽然大脑一直在运转,但是大多数熬夜的身体却几乎一直保持低消耗的状态。有研究认为人们更喜欢这种状态是因为生物进化,这种状态更有益于身体的储能,即有益于物种进化,生物的繁衍。

高校学生对于饮食的选择权并不高。因此高校学生更有可能经不住快餐文化的影响。比如奶茶和甜点类的食物,不仅有着极具诱惑力的外形,而且有着糖带给味蕾嗅觉的极佳体验。它们带来快乐的同时也带了更多的健康隐患,过多游离糖的摄入也是导致体重增加的因素之一。

许多人都发现了国家开始重视基础教育中的体育课程。提升了体育课在教育教学活动中的地位,甚至在中考中提高了体育项目的所占比重。事实上不仅仅是基础教育,高等教育对学生的身体素质也有着一定的要求,高等教育会在大学阶段要求学生参加体育课以及体测。而且体测对学生的合格要求是递增的,然而学生的身体素质却呈现出递减的趋势。一部分原因是学校所提供的体育活动并未引起学生的兴趣,或者是学校现有的相关的基础设施并不能满足学生的要求,又或许是没有提供足够的运动氛围。另一部分原因是在面对繁重的学习研究任务,学生们可能更希望将剩下的时间用来休息和享受生活。

此外,学生的运动动机也会影响他们的运动行为。国外有研究者发现不同人有着不同的运动动机,很多学生选择参加体育运动的原因是为了审美需求。其实这个论点在国内也是成立的,在日常生活中如果女生突然提出运动,大多数人的第一反应是:要减肥了吗?如果换了是个男同学可能身边人更多的觉得他要塑形。大众更倾向于将运动归因于获得社会赞许或者满足审美要求。正是因为这样的动机,影响了学生们的运动行为。许多人达到了自己的目标之后可能就会停止运动。

虽然目前并未发现有实证研究可以论证,运动可以降低抑郁

症或者其他精神疾病产生。值得肯定的是运动有助于人们的心理健康,在进行一些户外活动的时候,人们更能放松自己的身心。参加活动尤其是团体活动时,就会带来与团体中其他成员的互动,这就给参加活动的人提供了社会互动与社会支持。这种社会互动和社会支持无疑是可以提升心理健康水平的。

对于一些内敛的刚入学的高校学生而言更是有这样的感觉。他们不知道如何交友,如何建立人际关系。长此以往的缺乏社会支持很可能会导致一些不良的心理问题。参加运动类的活动会是最简单的解决办法。大家都说身心一体,当身处于人群之间心理就不会感觉到很孤单,更何况这类活动会涉及到帮扶以及互相鼓励。

近年来,高等教育对于学生心理健康的关注也十分的重视。随着学生对于心理知识的积累,有的人意识到了出于对身体的不满意产生的身材焦虑。前文也提到过了这种身材焦虑是男女共同存在的。这种不良的心理认识持续发展,也许会引发 BDD,一种躯体认知障碍的精神类疾病。

身材焦虑问题逐渐泛化出了现在为人熟知的外貌焦虑,有媒体发现现在整形的群体越来越年轻化了。事实上,整形与 DBB 有着一定的相关,少部分选则整形的人可能有 BDD 倾向。整形并不能帮助缓解焦虑,很多人在整完之后还是会对自己不满意。除了部分特殊情况的人,大部分人的面孔是协调的轻易的做出改变可能就会引起整体的不协调。这可能会进一步引发这类 BDD 患者的痛苦。虽然这种疾病的发病率在人群中并不高,但是也有很多人正在为了相似的问题而烦恼发愁。互联网扩大了人们的眼界也同样增加了人们的焦虑,敲打着人们的自尊心。这也在一定程度上也对身材焦虑起着促进作用,从锁骨到腰围到当下一些人为了所谓的美丽做小腿肌肉阻断术、耳朵的整形。有一部分人正在为此疯狂,有调查显示在这群疯狂的人中也能发现高校学生的身影。

3 总结与建议

在高等教育中,虽然一直在强调学生的身体素质和心理健康,但是其中还是存在着一些不好的现象。高校学生的运动情况没有得较大到改善,身体素质现状不容乐观。超重人群所占比重加大,又引起了身材焦虑。高校学生的运动行为和他们心理健康之间是相互影响。正如前文所述,高校学生的心理特质即运动机会影响他们的运动行为。同时,运动行为也助于提高高校学生的心理健康水平。

高校学生在大学期间建立的运动习惯会对他今后的生活有着长期的影响。高校学生作为未来社会发展的推动者,他们的行为不仅会影响到他们自己,也会成为大众的榜样。不仅如此作为年轻的一代他们的思想也会影响到社会文化的变迁。

建议:针对运动现状:高校学生可利用课余时间,利用学校已有的师资以及相关的资源,深入的了解和学习自己感兴趣的运动。这在一定程度上甚至可以改变熬夜的现状,如果每天持续的进行适当的运动行为,有助于缓解个体晚上的熬夜状况。就比如瑜伽这种运动可以帮助缓解高校学生由于忙碌学业带来的不适感,增进自己的身心沟通也有助于提高自己的注意力。总之,

(下转 219 页)

度。被夸大的扩大了国度，它“包装其政治—经济利益和动机以便表达它们，掩饰它们，在时空中扩大它们并牢记它们的领域”。^[3]

西方世界开始强大，乌托邦的愿景开始落幕，一个拥有丰富资源可以获取的东方大陆，就像上帝馈赠的宝物，等待探险者到来。从19世纪后期开始，东方已经跌落了神坛，整个东方世界开始陷落，美丽的外衣被残忍的剥下，伊甸园的传说结束。结束了东方的神话世界，东方成为了西方世界争夺资源的战场，乌托邦也好，伊甸园也好，那些都是过去的幻灭。无论是传说的东方还是最后真实的东方，其实西方世界想要的不是大陆的另一端的奇异世界，想要的是另一个夹杂了许多美好想象的“西方”而已。“他乡是一面负向的镜子。旅人认出那微小的部分是属于他的，却发现那庞大的部分是他未曾拥有，也永远不会拥有的。”^[4]

中国的社会从来不是乌托邦的。当西方了解到真正的东方时，中国作为东方世界最具瞩目的帝国，面临的是西方幻想破灭后，走向另一个极端意向的中国社会。在西方人看来漫长而又久远的历史，是停滞的，不断倒退的。财富变得不可再生，所有的制度都被高度垄断。

随着西方话语主体的建立，对中国的看法也在慢慢回到一种理性认识，中国是否是“停滞”的社会，西方和东方都开始了新一轮思考。随着研究深入，这种单纯二元对立模式并不能维持很久，多样化的历史形象终究还是会浮出水面。文明与野蛮的转化，西方世界也在不断思考，东方世界也在思考。从史学作品到社会学作品，发展的中国，不断变化的中国逐渐清晰。“他者”形象与自我形象都在完善。对中国社会的研究方面多了东方影响，少了西方附会。

(上接 217 页)

学生们可以通过改变自己的生活方式将体育运动融入日常活动。

熬夜作为高校群体中的一种常见的生活习惯，想要完全纠正并不容易。有些人在熬夜的过程中，都会意识到这样对身体并不好，但是这并不会停止熬夜行为。想改变这样的行为可能除了自身的意志力之外还需要一定的社会支持。可与有着相同困扰并寻求解决的人形成互助团体，互相监督，互相鼓励。由于高校学生多数选择住校，如果能在同一寝室中找到同伴，效果会更加好。

前文的分析部分也提到了团体的对于高校学生运动和心理健康的影 响，运动类的团体活动是最简单且接受度较高的一种团体活动。不仅能让学生对运动更感兴趣，也能为一些不善于人际交往的同学提供更多的人际交往的机会，为他们提供一定的社会支持。运动类的团体甚至不需要特殊的场地，也不需要额外的工具。因此，高校学生可自行通过学校的渠道，寻找志同道合的同伴组建团体。

针对运动动机，首先明确运动并不是为了满足自己对于躯体的审美要求，而是为了健康。然后坚定自己的目标，最后要将自己的运动动机传递给主要给自己提供社会支持的人群。比如，女生可能更多的需要来自家庭的支持，而对于男生而言更需要朋友或同龄人的支持。

最后，关于身材焦虑；比起满足审美的需要，我们的躯体更需要健康。投入时间去运动，不仅可以收获好的体型还能收获一份健康。可能运动相比一些其他项目，效果没有那么明显，可带来的变化却不仅仅是外貌上的。如果真的深受其害，已经严重影响了自己学习生活可向老师或者直接向专业人士寻求帮助，不要自己承受。针对这一问题高校的心理老师，也可以就此类问题在一些活动中多为学生科普，进行相关知识的宣传；

3 结语

中国社会发展有自己独特的轨迹，有自己独特的动力，这种动力即是道统与政统之间存在的张力。谢和耐眼中东方中国虽然有些神秘和好奇，但仅限于这只是一个和西方拥有不同文化源流的一般国家，并无更多的特殊性。虽然是西方的视角，但谢和耐仍在保持作为一个史学家应有的客观和谨慎进行本书撰写。

不论是谢和耐在《蒙元入侵前夜的中国日常生活》中客观而又严谨的叙述，还是马可·波罗时代对于遥远东方帝国的神奇幻想，都代表西方世界对中国古代社会的好奇；不论是前期东方神秘大国遍地黄金的财富驱使，还是后期严谨的学术精神指导，都是西方视角下中国社会的发展和变迁。西方人眼中的中国古代社会与中国人眼中的中国古代社会，值得有更多更深入的思考。一切事物的变化，一切认知的改变，都会有它变化的原因和根本所在。

参考文献:

- [1] 谢和耐. 蒙元入侵前夜的中国日常生活 [M]. 刘东译. 江苏人民出版社, 1996.
- [2] [意大利] 利玛窦、金尼阁. 利玛窦中国札记 [M]. 何高济等译. 中华书局, 1983.
- [3] [美] 伊曼纽尔·沃勒斯坦. 现代世界体系 [M]. 吕丹等译. 高等教育出版社, 1998.
- [4] [意] 伊塔罗·卡尔维诺. 看不见的城市 [M]. 王志弘译. 时报文化出版企业股份有限公司, 1993.

作者简介: 雍雍 (1998-), 女, 甘肃省卓尼县, 中国古代史, 湖南省吉首市, 吉首大学历史与文化学院。

有条件的话甚至可以就此类问题举办心理剧等活动。

参考文献:

- [1] 刘飞. 浅谈高校体育教育专业学生运动技能培养. 齐鲁师范学院学报 [J]. 2019 (05).
- [2] 沈小燕. 高校学生体质与健康状况及对策研究. 体育风尚 [J]. 2021, (05): 10-1.
- [3] 王慧丽. 高校学生的健康教育与终身体育意识的培养. 体育学报 [J]. 2003.
- [4] Washington. US Dept of Health and Human Services. Healthy People 2010: Understanding and Improving Health. 2nd ed., DC: US Government Printing Office; 2000.
- [5] Bjornsson AS; Didie ER; Phillips KA (2010). "Body dysmorphic disorder". Dialogues Clin Neurosci. 12 (2): 221-32.
- [6] Wolfram Doehner, Andrew Clark, Stefan D. Anker. The obesity paradox: weighing the benefit. European Heart Journal [J], 2010 31, 146-148.
- [7] 文宽. 大学生身体意象、社会体格焦虑与体力活动之间的关系研究. 杭州师范大学 [D], 2020.
- [8] Traci R. Snedden, PhD, RN, CPNP, 2John Scerpella. Sport and Physical Activity Level Impacts. Health-Related Quality of Life Among Collegiate Students. Quantitative Research [J]. 2018.
- [9] Amer K. Ghrouzi & Majumi Mohamad Noohu. Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. Sleep and Breathing [J]. 2019.

作者简介: 王瑶 (1996-), 女, 汉族, 安徽滁州, 在读研究生, 宝鸡文理学院。