

大学生

DA XUE SHENG SHENG HUO YU JIAN KANG

生活与健康

赵红深 著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

- 1、2006 年湖南省教育科学“十一五”规划课题《后勤生活服务对职业院校学生心理和身体的影响与对策研究》(湘教科规通[2006]03号:XJK06CZC073)
- 2、2006—2007 年中国职业技术教育学会全国科研规划课题《职业院校学生身心健康发展与后勤生活服务的相关性研究》(学会[2007]2号:730522)
- 3、2005 年湖南环境生物职业技术学院院长科研基金资助课题《高职院校学生后勤需求心理与后勤服务对策研究》(湘环科通字[2005]01号:J05--21)

大学生生活与健康

赵红深 著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生生活与健康 / 赵红深著. —北京: 九州出版社, 2009. 2
ISBN 978-7-80195-957-7

I. 大… II. 赵… III. ①大学生—学生生活—文集②大学生—健康教育—文集 IV. G645.5-53 G479-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 021276 号

大学生生活与健康

作 者 赵红深 著

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 南华大学印刷厂

开 本 880×1230 毫米 16 开

印 张 20.75 彩页 7

字 数 551 千字

版 次 2009 年 3 月第 1 版

印 次 2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80195-957-7/G · 396

定 价 68.00 元

★版权所有 侵权必究★

△ 作者在湖南省高等职业教育后勤管理研究会2007年（厦门）年会上作学术报告发言。



▷（左起）衡阳财经职院后勤处黄继承处长、郴州职院后勤处李庆文处长、衡阳财院周明祥副院长、厦门大学漳州校区郑树东主任、郴州职院李岳彪副院长、湘环职院全建设副院长、作者和作者的朋友（于厦门大学）。



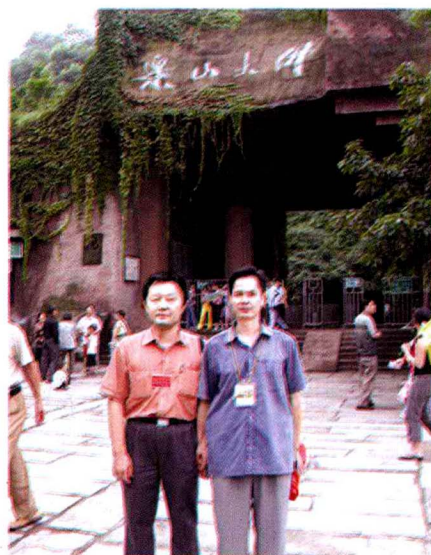


△ 株洲 湖南铁道职院(作者 3 排右 2)



△ 作者 2004 年 8 月在四川成都召开的全国一届二次卫生职教研讨会作专题报告发言

▷ 作者与国家卫生部《卫生职业教育》杂志金中杰主编在四川乐山留影



△ 作者 2 排左 2



△ 作者在 08 年 11 月作学风动员报告



△ 作者 07 年 1 月游庐山

▷ 药 3 班同学入校 30 周年班庆南岳合影
(2008 年二月 29 日)



◁ 作者在药 3 班 30 年班庆时与礼仪学生合影



△ 株洲庆云大厦(作者 3 排左 4)

▽ 衡阳老干活动中心(作者 2 排左 2)





△ 郴州五连冠宾馆(作者 3 排左 4)

▽ 衡阳白鹭湖山庄(作者后排左 5)



湖南高校后勤管理研究会成立20



前排右 2: 中南大学校长黄伯云院士



周年庆祝大会暨2007年年会留影

2007.5

前排左 1: 湖南省副省长郭开朗, 作者为四排左 1

序 一

作者做课题、搞调研、写论文，很认真、很投入、很执着。苦了5年，近2000个日子；自费20万，计10年的工资；行程数万里，绕地球转了1圈，做完了这个对个人没有任何好处的浩瀚文字游戏和格子系统工程。发表30几篇论著、30余篇散文、集结成50几万字的研究专著出版，真正不易，着实可贵。超出常人的毅力，岂是平凡的境界？

近日，作者拿来了厚厚的一大叠书稿，准备将《大学生生活与健康》专著出版，嘱我写个序。写序一般是名人写，可以为书增色；自己写，可以深化研究，收点石之效；约我写，主要考虑到我们之间的友谊，便不好推辞。对于该课题研究，已有诸多大方之教。我怕说外行话，便想于此之外谈点读后感想，与读者们共同分享这份成果。

如今有一怪现象，似乎做研究是高不可攀的事情，与管理干部无关无缘，致使管理干部除了具体的操控层面的活动外，很多沉湎于麻将、扑克与钓鱼，大有郑板桥所言的“笔墨之外有主张”的态势，对于笔墨纸砚毫无兴致，把学术研究看成是专门家了。本人丝毫没有贬低休闲娱乐功能的偏见，只是强调像作者这样既投入实际管理工作，又专注于与工作相结合的学问研究，且相得益彰，两全齐美。我们提倡这样做，支持这样的努力。

现实生活中，有人借口管理工作事务性活动多，事情又杂无力再去研究课题；有的借口自己起点低，基础不好，做课题研究力不从心；也有的借口“术业有专攻”，似乎做研究是专家教授们的“专利”，管理人员搞研究是多此一举、劳而无功……凡此种种，就是把管理工作活动与管理问题对立起来，把推动工作与研究、创新工作对立起来，从而使自己工作停留在低水平重复上，很难有工作创新和发展。作者及作者主持的课题组的努力，以个案的方式回答了上述疑问，给了我们管理工作人员一个榜样示范，我把它概括为：“问题意识-工作旨归-学术研究-服务现实-提升自我”。这正是一个管理者推动工作、研究工作与创新工作的必由之路，这也是我乐意给作者这本书写序的真实意图所在。于此课题研究，我属于“看热闹”的一族，不能妄加评说。

是为序。



2008年4月17日

于湖南衡阳

（本序作者为衡阳市社科联副主席，衡阳市第8届优秀社会科学专家，湖南环境生物职业技术学院院长、博士、教授、硕导）

序 二（原分册序）

长期以来，干后勤的不做课题，做课题的不做后勤课题。在人们眼中，后勤服务就是安排吃喝拉撒的事，没啥好研究的。特别是职教后勤，省内尚无课题立项先例，反映出它的薄弱之处。

省职教后勤管理研究会一年一届年会，交流各校后勤管理工作经验、改革成果，以及后勤服务社会化的进程，这对提高后勤服务水平和管理效益起到了积极的推动作用。然而，这种交流毕竟是各校单个的作法和经验，各院校之间、各地市之间没有联合研究，没有深层次的系统比较探讨分析，也没有前瞻性研究和期望调查，使得有些学校很好的思路和成果得不到深入研究和普及推广，成效受到一定的限制。因此，研究会多次发出号召，要加强理论研讨，要去发掘、去创新，从而服务于实践。现在，湖南环境生物职院牵头，联合湖南铁道职院、永州职院、衡阳铁工校、长沙卫校、南华大学等四地市的七所学校的有关人员共同组成了《职校学生后勤需求心理与后勤服务对策研究》课题组，开展了系列子题的研究。他们开了个好头，为我省职教后勤研究揭开了新的一页。

这本小册子，不到10万字，翻开封页细细读来，却并不简单。

她，凝聚了许多汗水；

她，展示了一片情怀；

她，也体现了一种精神：开拓进取，爱岗敬业；一切为了学生，为了学生一切，为了一切学生。

本书作者有句话，后勤服务人员都是“小人物”，做些“小事情”。然而，这些“小人物”所做的“小事情”真不容易。在做好自身“小事情”外，长沙、株洲、衡阳、永州四地市连环调研，电讯、网络、腿脚跑，座谈、问卷、大小会。数十所学校数十种调查，几百万字的资料收集，上亿个数据统计。跨行业、跨地区的通力合作，领导、教授亲自做，前辈、后生都来写，几百个日夜，写出了这点精华，做出了这点成果。

这点成果来得艰辛，做得苦涩。课题组系自发组织、自筹经费、自行运作。他们利用业余时间，一个一个院校调查，逐个逐个问题研究。少抽一包烟，多走一步路，挤点经费买设备、搞印刷、付邮资。谁都不辞辛苦，谁都不计酬劳，而谁都没有怨言。我们能不为这些“小人物”为之振奋吗？能不被这点“小成果”感到欣慰吗？作为省高职教育后勤管理研究会的理事长，我要说句心里话，职教后勤需要更多这样的“小人物”，也有太多的“小事情”需要我们去。做。

积极探索，认真研究，是我们的职责。希望后勤岗位上的同志们像本课题组成员一样，挤点时间多看点书，多走点路，多动点脑子，通过经常性的研究活动，不断提高我们的理性思维能力和管理水平，推进职教后勤改革工作健康发展。



2004年12月28日

（本序作者其时为湖南省高等职业教育后勤管理研究会理事长、湖南铁道职业技术学院院长、教授、硕导）

自序

经济发展了,人民生活水平提高了,学生的生活质量也成为家长和学生关注的重点。同时,当今职教市场,竞争日益激烈,学校实行“以学生为中心”的办学方针,对后勤服务提出了更新更高的要求。因此,深入研究后勤生活对学生的心身影响,了解和掌握各类学生的后勤需求心理,使后勤生活更好地适应学生的心理和身体,最大限度地满足其多层次、多元化和多样性的后勤需求,将有利于增强办学活力,扩大办学效益。

基于此,2003年初,笔者(当时为衡阳卫校,现已并入湘环)联络湖南环境生物职院、湖南铁道职院、永州职院、长沙卫校、衡阳铁工校、南华大学以及广西南宁卫校等5个地市的7所院校的有关人员共同组成了本课题组,开展了系列子题的研究。该课题研究针对“一切为了学生,为了学生一切”和深入职校后勤改革的现状提出,具有一定的特色与创新之处,它着力研究生活服务对学生身心健康以及学业的影响和内在规律,突出把职校学生后勤需求心理作为建立后勤服务模式的基础,力求引导后勤服务走向规范化和科学化管理的轨道。

该课题系自发组织、自筹经费、自主研究。这种跨地区、跨行业的系列课题研究,开展起来遇到很多困难,通联、协调、分工、交流都有一定难度,特别是经费极其短缺。2003年由于各协作单位签章缓慢,延误了省教育科学“十五”规划课题立项评审期,错失了立项良机,致使课题差点夭折放弃;2005年12月,再次申报“十一五”立项,经过三轮评审,终于在2006年8月获准立项,遗憾的又只是个自助课题。值得欣慰的是:该课题的价值得到省教育厅领导的认同,课题的研究得到省高职教育后勤管理研究会的支持,得到各协作单位的密切合作。于是,本人带领课题组成员不折不扣,不辞辛苦、不计酬劳、不节假日地做;本人捆腰解囊、独掏腰包,坚持把课题做了下来。

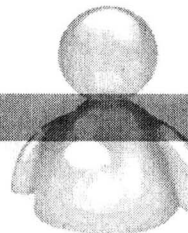
通过近5年的研究,完成了30几个子课题,43篇课题系列论文在国内有影响力的学术期刊上相继发表,其中本人主持研究和撰写的34篇集结于此。本课题阶段性成果获得了几十个奖项,19条被他人引用共百余频次,8篇被国际数据库收录,开题报告、结题研究报告均被湖南省教育科学规划办视作优秀成果挂在《湖南教育科学规划课题成果推广网》上推介示范,在成都、厦门,在全国和区域性学术及工作会议上多次大会报告发言。本课题在2006年中国职业技术教育学会06-07年全国科研规划课题立项评审排名全国第8,在2008年结题成果评奖排名全国第12。

课题虽然取得了令人满意的成果,但这些成果与各有关领导的支持是分不开的。在课题研究过程中,除了前面已提到过的单位和领导的支持外,省高校后改办刘梦清主任、省职成学会杨斗文秘书长、省教育科学规划办李倡平和易志勇两位主任、湖南环境生物职院张天晓和陈剑旄两任院长、湖南交通工程职院戴力斌院长、永州职院刘平娥院长和湖南铁道职院党委书记钟建宁也给予了支持和帮助,南华大学李健芝副教授、湘环学院电教室邓金国副教授等做了大量的统计工作和多媒体课件制作,湖南环境生物职院商务外语系唐修珍副教授进行了外文审译,在此一并表示谢忱!

这是我省职教后勤第一个省级立项课题,我们课题组的一线后勤工作人员也是第一次做课题,经验不足,水平有限,错误和缺点在所难免,敬请各职业院校领导和同行们批评指正,以期抛砖引玉,为职教后勤服务体系的不断完善和后勤服务水平的不断提高尽点绵薄之力。

赵红深

2008年1月8日



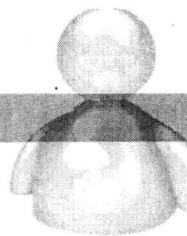
目 录

作者简介.....	前勒口
会议照片集锦.....	1
序一.....	8
序二（原分册序）.....	9
自序.....	10
目录.....	I
第一篇 课题立项.....	1
1. 湖南省教育科学“十一五”规划课题批文.....	2
2. 中国职业技术教育学会全国科研规划课题批文.....	3
第二篇 课题设计方案.....	5
第三篇 课题系列研究论文.....	15
1. 湖南、广西两所医科职业院校学生生存质量及后勤生活服务对其影响的研究.....	16
2. 生活突发事件对职业院校学生生存质量的影响研究.....	24
3. 职业技术学院学生生活方式健康测评及与心理健康水平的关系研究.....	30
4. 职业院校学生健康生活方式与其住宿和就餐方式的关系研究.....	37
5. 后勤生活服务对职业院校学生心理健康的影响研究.....	43
6. 我院南校区学生体质与视力评价分析.....	51
7. 职院学生上网状况及对心理健康的影响研究.....	56
8. 膳食方式与学生体质状况的相关性研究.....	63
9. 住宿方式与学生体质状况的相关性研究.....	69
10. 伙食费用与学生体质状况的相关性研究.....	76
11. 学生个人消费及其与后勤生活服务质量的的关系研究.....	82
12. 学生学业成绩与后勤生活服务的相关性研究.....	88
13. 以科学发展观对职业院校后勤服务的理性思考.....	94
14. 职业院校后勤社会化中衍生出新问题研讨.....	99
15. 生活委员后勤需求心理调查与研究.....	104
16. 学生违纪心理调查与研究.....	110
17. 学校膳食服务现状与发展对策.....	116
18. 论校园环境建设与职校学生的环境意识.....	121
19. 学生用水用电心理与水电管理思考.....	126
20. 论学生住校心理与公寓文化.....	132
21. 职校学生保健心理与卫生服务研究.....	137
22. 职校安全管理与危机干预探讨.....	143

23. 卫生职业实习生后勤生活调查与管理探析·····	149
24. 学生破坏心理与物业管理讨论·····	155
25. 论高职院校后勤管理中的十大关系·····	159
26. 学校后勤改革之我见·····	165
27. 浅谈学校后勤管理协调工作·····	169
28. 力争后勤服务“十零”，实现后勤管理“无缺”·····	172
29. 试论“以学生为中心”·····	177
30. 论高校周边关系的协调·····	182
31. 衡南县 88925 名农村中小学生身高、体质量、视力、营养状况及常见病调查·····	187
32. 医科职业院校学生性生活状况及与生活质量的关系研究·····	193
33. 学生网络心理与生存质量的关系研究·····	197
34. 强化实习生管理 培养合格人才·····	201
第四篇 课题研究报告 ·····	204
第五篇 课题鉴定书和结题证 ·····	227
湖南省教育科学规划办鉴定书和结题证 ·····	228
中国职业技术教育学会结题证和成果证 ·····	231
课题荣誉 ·····	233
附录：作者随笔散文 ·····	238
1. 打造精品进行时·····	239
2. 做“小事”的感觉·····	241
3. 燃烧生命的职责·····	242
4. 沿着前辈的足迹攀登·····	243
5. 今天，我盘点三年课题研究的收获·····	245
6. 今夜无眠·····	247
7. 逆秋播种·····	248
8. 伙房的快乐·····	250
9. 我不潇洒·····	252
10. 人生因创新而美丽·····	254
11. 我爱丁香·····	256
12. 你们都是我的监考老师·····	258
13. 我仍读书·····	260
14. 吾说“两镜”·····	262
15. 心，是生活的舞台·····	264
16. 我不教书也育人·····	266
17. 有多少遗憾不可以重来·····	268
18. 假日里忙乎·····	270



19. 我想发胖	272
20. 年会获奖	274
21. 品味中年 (之一)	276
22. 品味中年 (之二)	278
23. 别疏忽了那份老小情怀	280
24. 我种我乐	282
25. 南校区抗冰出击	284
26. 跨越人生 2007 驿站	286
27. 执着就聪明	288
28. 我院后勤改革的步子还可更快点	290
29. 那天我们话理想	292
30. “严谨”的感慨	295
31. 做更好的自己	297
32. 《药韵》芬芳	299
33. 树形象, 聚人气, 打造药学系特色文化	300
34. 这里的映山红常年开花	302
35. 解放思想 实现湘环文化的十大转换	304
36. 他们是真英雄	306
37. 又是腊中雪飘	307
38. 子夜闲步	309
39. 过年啦	311
40. 老爷子给外孙讲故事	312
41. 随笔串烧	314
42. 随笔选烧	315
后记	316



第一篇 课题立项