



刘一平 编著

当代大学生 体质健康与促进

ANGDAI DAXUESHENG
TIZHI JIANKANG YU CUJIN



科学出版社

当代大学生体质健康与促进

刘一平 编著

科学出版社

北 京

内 容 简 介

由于多年来我国大学生的体质健康水平连续下降,因此大学生的体质健康问题引起了全社会的关注。本书就是要在分析这一问题的原因的基础上寻找解决的办法。本书分为上、下两篇,上篇是对这一问题的理论探索。首先,从我国改革开放后社会迅速转型的角度分析了大学生体质健康明显下降的原因;其次,针对这些原因与大学生身心发育成长的特点,探讨大学生健康管理及促进的途径与方法。下篇为实证研究,是通过对这一问题多项实证研究的成果进行整理而形成的,其中包括“大学生生活方式与体质现状及其关系研究”、“大学生社会支持与体育锻炼、身体健康的关系”、“高职院校男生体质健康变化特征及其影响因素”、“长期规律性运动对大学生体表温度分布与变化调节的影响”、“太极拳对男大学生心血管交感神经功能的影响”等。

本书可供体育学专业的研究生、体育本科生阅读参考;也可供大学学生管理人员和一般大学生阅读。

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生体质健康与促进/刘一平编著. —北京:科学出版社, 2015.11

ISBN 978-7-03-046209-1

I. ①当… II. ①刘… III. ①大学生—身体素质—健康教育—研究
IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262210号

责任编辑:潘志坚 郭建宇 赵 晶 / 责任校对:王 瑞

责任印制:谭宏宇 / 封面设计:殷 靓

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

江苏凤凰数码印务有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015年11月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2015年11月第一次印刷 印张:20 1/2

字数:356 000

定价:120.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

改革开放以来我国的高等教育发展迅速，目前的规模已达到大众化水平，使更多的年轻人有机会进入大学接受高等教育。然而，在高等教育快速发展与转型的过程中，出现了不少问题，其中大学生体质连续下降就是一个突出的问题。多次的国民体质监测表明，我国国民体质总体合格率呈持续上升趋势，我国国民体质的总体水平也在不断提高。与此同时，我国大学生的体质健康水平却连续不断的下降。因此，大学生的体质健康问题引起了党和国家以及全社会的关注，也引起了众多学者的普遍关注。多年来，作者始终关注这一问题，并对这一问题进行了较为全面的探索，既有理论的探索也有实证的研究，其中具体包括我国大学生体质健康现状、大学生体质健康水平连续下降的原因、与大学生体质健康关系密切的主要因素分析、大学生健康教育与促进、大学生体质健康的自我管理。本书是作者将多年来对这一问题的思考和探索的结果进行汇集而形成的。

本书分为上篇和下篇。上篇是对这一问题进行理论探索，首先从我国改革开放后社会迅速转型的角度分析了大学生体质健康明显下降的原因，着重探讨了现代社会竞争压力的不断加大、现代生活方式的改变、现代高科技的广泛应用、大学的转型、大学体育的不适应等方面对大学生体质健康的负面影响，多视角地审视分析了大学生体质不断下降的原因。其次，在明确了原因之后，针对存在的问题与大学生的身心特点，主要探讨了大学生如何养成良好的生活方式、饮食习惯、人际交往行为和参加有规律的体育锻炼等促进体质健康的问题；还分析了大学生健康教育的必要性及其存在的问题，并提出了加强大学生健康教育的途径；提出了大学生健康管理的内容与方法，着重探讨了大学生健康自我管理的问题。

本书的下篇为实证研究篇。多年来，我们一直围绕着大学生的



体质及其健康促进问题展开实证研究，下篇是我们多年来对这一问题的研究成果进行整理而形成的，其中包括“大学生生活方式与体质现状及其关系研究”、“大学生社会支持与体育锻炼、身体健康的关系”、“高职院校男生体质健康变化特征及其影响因素”、“长期规律性运动对大学生体表温度分布与变化调节的影响”、“太极拳对男大学生心血管交感神经功能的影响”等。

当前，我国大学生的体质状况确实令人担忧，这种现状直接影响到我国人才培养的质量，影响到国家综合国力的提升，应当引起我们足够的重视。然而，要改变这种现状难度很大，需要全社会共同努力，多方面综合促进才能实现。正是基于这一想法，作者从多角度探索了产生问题的原因，提出了解决问题的途径，以期为这一问题的解决献策献计，尽自己一份绵薄的努力。今书稿已付梓，本书由刘一平主编，参加本书编写的成员还有钱振宇、梁森、江典在、张飞、袁明珠等，在此向你们辛勤的劳动表示衷心的感谢！同时，还要感谢本书所引用和借鉴的著作、论文作者，对他们辛勤的劳动表示敬佩，是他们的研究成果促成了本书的诞生。

青春是美好的，大学生活是美好的，祝愿大学生们在优美的校园中茁壮成长，体质不断得到增强，德智体美全面发展，拥有自己幸福的明天。

作 者

2015年10月2日

目录

前言

上篇 理论探索

第一章 社会转型与大学生体质健康	003
第一节 社会转型中各种压力对大学生身心健康产生的影响	004
一、转型中的价值冲突与大学生的心理焦虑	004
二、就业压力对大学生身心健康的影响	006
三、学业压力对大学生身心健康的影响	007
四、社交压力对大学生体质健康产生的影响	008
第二节 转型期不良生活方式对大学生体质健康产生的影响	010
一、睡眠不足带来的不良影响	010
二、不良的饮食方式影响大学生的体质健康	012
三、互联网对大学生体质健康产生了负面影响	016
四、吸烟、酗酒、婚前性行为对健康的损害	019
第三节 大学体育遇到的问题对学生体质健康的影响	022
一、高校转型对大学体育的冲击	022
二、大学体育课程改革滞后的影响	025
本章参考文献	029
第二章 大学生生活方式与健康	033
第一节 健康是什么	033
一、人类对健康认识的变迁	033
二、健康的新内涵及其结构	035
第二节 当代大学生的生活方式与健康	038
一、生活方式概述	039
二、当代大学生生活方式的特点	043
三、养成良好的生活方式促进身心健康	045
第三节 饮食营养与大学生体质健康	047
一、人体必需的营养成分及其功能	047
二、膳食与营养平衡	051
三、大学生应培养良好的饮食习惯	052



第四节 体育生活方式与大学生体质健康	055
一、提高大学生对体育与体质健康关系的认识	056
二、大学生体育锻炼的类型及选择	057
三、积极参加体质测试提高体育锻炼的科学性和针对性	058
四、大学生体育锻炼的原则	062
五、体育运动的卫生常识	063
第五节 大学生的人际交往与健康	065
一、人际交往是维护大学生身心健康的重要途径	065
二、当代大学生人际交往的特点	066
三、当今大学生人际交往存在的主要问题	068
四、构建积极和谐交往模式, 促进大学生体质健康	070
本章参考文献	073
第三章 大学生健康教育与健康管理	076
第一节 健康教育、健康管理的概述	076
一、健康教育、健康管理的理论背景——“生物-心理-社会” 新医学模式	077
二、健康教育概述	080
三、健康管理概述	082
第二节 大学生健康教育	086
一、对大学生健康教育的认识与理解	087
二、大学生的健康知识知晓、生活行为方式、身心健康现状	089
三、大学健康教育的现状与存在的问题	091
四、大学生健康教育的改革和实施	093
第三节 大学生健康管理	095
一、大学生健康管理的必要性与可行性	096
二、大学生健康管理的实施步骤	097
三、我国当今大学健康管理的现状与存在的主要问题	098
四、加强大学生健康管理路径探析	099
五、大学生自我健康管理探索	101
附录 肥胖常用的检测指标与诊断标准	107
本章参考文献	108

下篇 实证研究

第四章 大学生生活方式与体质现状及其关系研究	113
第一节 绪论	113



一、研究目的及意义	113
二、文献综述	115
第二节 研究对象与方法	122
一、研究对象	122
二、研究方法	123
第三节 研究结果与分析	124
一、大学生生活方式调查问卷的研制	124
二、安徽省大学生生活方式现状调查与分析	129
三、安徽省大学生体质测试的结果与分析	136
四、大学生生活方式与体质状况的关系研究	142
第四节 结论与建议	146
一、结论	146
二、建议	147
附录 1 大学生生活方式开放式问卷	149
附录 2 大学生生活方式预试问卷	150
附录 3 大学生生活方式调查问卷	153
本章参考文献	156
第五章 大学生社会支持与体育锻炼、身体健康的关系	159
第一节 绪论	159
一、选题意义	159
二、文献综述	160
三、问题的提出	163
第二节 研究对象与方法	163
一、研究对象	163
二、研究方法	164
第三节 研究结果与分析	165
一、大学生领悟社会支持、体育锻炼量、健康情况的调查结果与差异分析	165
二、大学生领悟社会支持、体育锻炼量、身体健康相关性分析	168
三、讨论	169
第四节 结论与建议	172
一、结论	172
二、建议	173
附录 1 大学生体育锻炼与社会支持、身体健康的关系调查问卷	175
附录 2 PSSS 量表	177



附录3 SF-36 量表	179
本章参考文献	182
第六章 高职院校男生体质健康变化特征及其影响因素	185
第一节 绪论	185
一、选题意义	185
二、文献综述	185
三、问题的提出	192
第二节 研究对象与方法	192
一、研究对象	192
二、研究方法	193
第三节 研究结果与分析	194
一、问卷的研制与信效度检验	194
二、福州市高职高专院校男生在校三年体质健康变化特征分析	194
三、影响男生体质健康变化的内因调查结果分析	201
四、学生体质健康测试与问卷调查结果间的相关性分析	208
五、影响男生体质健康变化的外因调查结果分析	210
第四节 结论与建议	212
一、结论	212
二、建议	213
附录1 福州市高职高专院校学生健康意识现状调查问卷	216
附录2 大学生生活方式调查问卷	218
附录3 体育活动等级量表(PARS-3)	221
附录4 福州市高职高专院校男生体质健康状况下降原因调查问卷	222
本章参考文献	224
第七章 长期规律性运动对大学生体表温度分布与变化调节的影响	227
第一节 绪论	227
一、研究的目的意义	228
二、文献综述	228
三、问题的提出	239
第二节 研究方法	240
一、文献资料法	240
二、实验方法	240
三、数理统计法	243
第三节 研究结果	243
一、实验前受试对象基本情况	243



二、受试对象体表各部位平均温度分布及性别差异分析	243
三、受试对象两种环境温度下体表各部位平均温度比较	246
四、不同组别受试对象体表各部位平均温度比较	247
五、常温下运动过程中体表温度变化特征统计分析	249
六、人体体表温度分布与身体成分的相关性分析	258
第四节 分析与讨论	262
一、体表温度分布	262
二、体表温度的变化及长期规律性运动对其影响	265
第五节 研究结论	267
附录 人体体表解剖学分区	268
本章参考文献	269
第八章 太极拳对男大学生心血管交感神经功能的影响	274
第一节 绪论	274
一、研究意义	274
二、文献综述	275
三、问题的提出	291
第二节 研究方法	291
一、文献资料法	291
二、实验方法	291
第三节 研究结果	296
一、实验前受试对象基本情况	296
二、太极拳运动对血浆儿茶酚胺和血管紧张素 II 的影响	297
三、太极拳运动对体质的影响	305
第四节 分析与讨论	306
一、太极拳运动对血浆儿茶酚胺及血管紧张素 II 的影响	306
二、太极拳对体质的影响	310
第五节 研究结论	310
附录 缩略词	312
本章参考文献	313

上篇 理论探索

第一章 社会转型与大学生体质健康

大学是培养人才的高等学府，是年轻人为了将来能更好地发展而接受高等教育的殿堂。大学为大学生提供了良好的成长环境，大学的生活是美好的，年轻人在这里接受道德的熏陶，长身体、长知识、长本领，成长为社会的栋梁之材。

改革开放以来，随着我国经济的快速发展和社会的不断进步，我国的高等教育发展得很快，目前已经进入高等教育大众化阶段。高等教育的大众化让更多的年轻人有了上大学的机会，有了更好的发展机会。然而，在社会转型和高等教育规模不断扩大的过程中，高等教育的发展也出现了诸多问题，大学的培养质量出现了一些问题，其中大学生的体质健康连续下降，是目前摆在我们面前的一个不可回避的重大问题。近年来，媒体上不断有大学生在上体育课、参加运动时猝死的报道，这些报道已经不是什么新闻了。大学参加军训过程病倒一大片，每天都有人晕倒的现象已成为各高校的普遍现象。2012年9月，在南开大学召开的全国高校体育工作座谈会上，教育部体育卫生与艺术教育司司长、第九届全国大学生运动会组委会秘书长王登峰列举了一个令人惊讶的数字：他在出席北京大学2011级学生军训结业典礼时了解到，两周军训期间，近3500名学生累计看病超过6000人次，特别是第一周，晕倒者众多。

在第九届全国大学生运动会科学论文报告会上，高校体育教师的一项调查结果表明，经过长期的努力，中小学生身体素质指标20多年连续滑坡后开始止跌，但大学生的身体素质却仍然在持续下滑。大学生的肺活量水平、体能素质持续下降。与1985年相比，2010年大学生肺活量下降了近10%；大学女生800m跑、男生1000m跑的成绩分别下降了10.3%和10.9%，立定跳远男生与女生成绩分别下降了2.72cm和1.29cm；学生或者过重或者过瘦，近视率接近90%。可以说，大学生体质的这种状况已成为当前高等教育中突出



的问题，直接影响到我国综合国力的提升。2010 年国民体质监测公报表明：“与 2005 年相比，男大学生的立定跳远、引体向上、1000m 跑 3 项身体素质指标全面下降。女大学生立定跳远、仰卧起坐、800m 跑成绩也比 2005 年低了很多。大学生变得越来越弱不禁风了。”

我国大学生体质问题的严重性令人担忧，教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰用“形势严峻”4 个字来表达他的担忧，他十分感慨地说：“以这样的身体素质，如何建设人才强国？”为了国家，为了中华民族，也为了大学生将来的幸福，这一问题确实到了必须要解决的时候了。要解决问题，首先就要分析出现这些问题的原因。体质健康是一个复杂的问题，绝不仅仅是体育课程的问题，也不仅仅是学校教育的问题，它应该是一个全社会的问题。事实上，在大学生体质连续下滑的 20 多年里，正是我国改革开放，经济和教育取得巨大发展的时期。客观地说，在这一特殊的历史时期里，社会变迁的某些剧烈变化和不稳定性，无形中对大学生思想观念、生活方式、行为方式和将来的就业产生影响，他们承受着较大的社会、经济和心理等压力，体质健康受到影响。在社会转型中，由于价值观冲突而产生的迷惘、现代社会竞争的压力、现代生活方式与行为方式的急剧变化、现代社会人际关系的压力，以及网络、手机与电子游戏强大的吸引力，都对大学生的心理健康与身体健康产生诸多不良影响。

第一节 社会转型中各种压力对大学生身心健康产生的影响

一、转型中的价值冲突与大学生的心理焦虑

党的十一届三中全会后，我国进入了改革开放时期。30 多年来，改革开放为我国带来了经济与社会的快速发展，社会发生了明显的转型。在这 30 多年里，政府的执政理念发生了改变，从以阶级斗争为纲转向以经济建设、幸福建设为中心，计划经济体制向市场经济体制转变；同时社会结构发生转变，社会形态发生变迁，从传统社会转向现代社会、农业社会转向工业社会、封闭社会转向开放社会、体力型社会转向技术型与知识型社会并进一步转向创新型社会；人的思想观念由保守转向开放，生活、工作由慢节奏转向快节奏，人的关系由相对平稳转向激烈的竞争；等等。在社会转型的过程中，存在不同社会形态下的精神与物质的共存现象：在经济体制上，公有制与私有制共存；在价值观上，集体主义与个人主义共存；在文化上，中华文化与西方文



化共存，传统文化与现代文化共存；在生活水平上，暴富的奢侈与极度贫困共存；在城市现代化建设上，现代化的摩天高楼和棚屋区共存。这些巨大反差的事物共存现象对人们心理产生强烈的冲击，在这些巨大的反差面前，年轻的大学生不知所措，出现了一种心理上的恐慌。

当今的社会转型既促进了经济发展、社会进步、政治文明、文化繁荣、国力增强等，但同时也产生了官僚腐败、缺乏公平正义、文化腐朽和道德失范、社会矛盾激化等负面结果。当代大学生正经历着中国的大变革时代，他们的成长伴随着整个社会的变迁。面对着万花筒般变化的社会，在全民的价值观、人生观和世界观的变化中，这群价值观和人生观还没有完全树立的年轻人，却要经受着各种社会现实的考验！太多的理想与现实的矛盾造成了他们的茫然和无助，也给他们带来信仰的缺失和心理压力。这种压力和迷茫的痛苦是过去任何大学生所没有经历过的。

社会转型必然导致社会结构变化，社会结构的变化导致价值观念出现多元趋势，从而导致主流价值观出现了不同与冲突。由于社会的迅速转型，我国出现了农业文明、现代文明和后现代文明同时呈现的特殊现象，这种现象是价值冲突的社会基础，它不仅导致价值主体的多元化，也导致社会主导价值观的缺失。主导价值观的缺失使得大学生在价值观的冲突中无所适从，人们无法准确判断什么是对的，什么是错的。他们发现，书本上讲的与现实是两回事，他们看到的社会并不像书本中所描绘的那么美好，他们还看到，即使在被认为是一片净土的高校中，同样也存在着拉关系走后门、弄虚作假、不公平、不公正的现象，“拼爹拼娘拼关系”成为现实中的一种常态。这些现象让大学生们感到愤怒、无奈和压抑，使他们心理上产生焦虑和痛苦。

在我国社会转型期间，多元的价值取向对大学生产生了重大影响，导致部分大学生的核心价值观出现偏差，对我国发展中出现的一些社会现象形成了片面的、错误的认识，甚至对已有的信念和信仰产生了动摇；在外来思想与物质文化的影响下，个人中心主义膨胀，爱国主义和集体主义被淡化；一部分大学生价值观取向被世俗化和平庸化，拜物、拜金现象严重，缺少应有的理想；道德标准和荣辱标准模糊，大学生中存在缺乏道德感和荣辱观，对社会丑恶现象不闻不问甚至无视道德与纪律，为了个人利益弄虚作假等现象。总之，社会转型期间我国大学生的价值观状况可以概括为：大学生的价值观呈现出明显的自主和批判性，共同价值观在一定程度上的缺失使得大学生的价值观选择与批判缺乏正确的坐标和参照，实际上处于一种不同价值观指向间的迷茫和不安之中。由于大学生普遍存在核心价值观模糊的情况，当他们面对社会种种不合理的现象时，会感到困惑、不平 and 不安，



产生对社会不信任和无奈的心理、浮躁焦虑和忧郁的心理、迷茫与盲从的心理,甚至导致人格发展的异常。这些消极的心理导致部分大学生出现抑郁、焦虑、强迫、恐惧等心理障碍,从而影响到大学生的身心健康。当今大学生这种由价值观冲突而引起的心理障碍和影响健康的问题,应引起社会、学校和家长的重视。

二、就业压力对大学生身心健康的影响

改革开放以来,我国经济持续快速增长,社会对各类人才的需求量不断扩大,从而对高等教育提出了增加培养数量的要求。1999年,我国高校开始扩招,大学在数量、规模、专业设置等方面急剧增长。与此同时,经济水平的提高与社会的进步促使适龄青年希望有更多接受高等教育的机会。为了满足不断增加的接受高等教育的需求,我国高校年年扩招,高校的规模迅速扩大,2002年中国高等教育毛入学率达到15%,进入国际公认的高等教育大众化阶段,实现了从精英教育向大众教育的转型。2009年,我国高等教育毛入学率达到了24.24%,2020年将达到40%,届时在校的大学生将达到3300万人。2003年,扩招后总量达到212万人的大学毕业生涌入就业市场。2006年,高校毕业生总数达到413万人,到2009年高达611万人,2014年全国普通高校毕业生达到727万人。数量不断增加的大学毕业生涌进就业市场,使得就业方式也发生了巨大的变化,由过去的国家统一分配转变为“双向选择,自主择业”的方式。这一变化使大学生难以适应,他们经受着巨大的就业压力。目前,大多数高校的签约率都很低,这已是不争的事实,而且就业率总体上还处于下降的趋势。当今大学生面临的就业问题非常严峻,就业竞争所形成的压力已经成为影响高校大学生心理健康的主要因素之一。

面对严峻的就业压力,今天的大学生并未做好充分的思想准备,他们的就业观念和就业取向仍未能完全适应就业市场的现实情况。一些研究结果表明,当前相当一部分大学生对就业形势认识不足、相关知识和能力欠缺、竞争意识不强、心理状态差、思想压力大、所学专业与未来工作的矛盾等。就业的巨大压力使大学生群体出现较为严重的消极情绪,一些研究表明,无论是抑郁还是焦虑,这一群体都显著高于全国常模,大学生群体的消极情绪体验成为一种常态,尤其是大四学生的消极情绪最为严重,检出率均超过了半数。焦虑、自卑、嫉妒、幻想、愤怒、恐惧是目前大学生在就业过程中常见的心理,就业压力对大学生的心理健康产生了严重的负面影响。大学生就业心理压力过大,不但对自身的健康成长产生不利影响,而且还会影响到求职就业,甚至将消极情绪蔓延至今后的家庭和所从事的事业,从而



对社会产生负面影响。

刘春雷(2010)博士对吉林、浙江、黑龙江3省本科大学生的研究结果表明,除了大四学生外,其他年级的大学生同样也承受着巨大的就业心理压力。就业心理影响着大学生的学习、生活,从而影响他们身心的健康发展。他认为,大学生的就业压力主要包括求职竞争的压力、专业供求矛盾的压力、缺乏求职帮助的压力、自我认识与定位的压力、职业素质评价的压力、就业心理预期的压力6个方面。从大学生就业压力源的排序来看,排在前三位的是专业供求矛盾、求职竞争与缺乏求职帮助。研究结果表明,大学生对所专业的就业前景非常关心,专业的就业面窄、选择的就业机会少是他们担心的最主要的问题;客观存在的严峻的就业形势对大学生的心理影响很大,寻求职业的成败决定个人将来的前途和命运;面对就业压力,大学生非常需要来自家庭、学校、社会的帮助。社会应该为毕业生就业创造一个公平竞争的环境;高校应合理设置专业,充分调动各种渠道,为大学生提供有效的就业指导 and 就业信息;帮助大学生从大学低年级开始进行职业生涯规划,指导大学生客观认识和分析自我,提高他们就业竞争的综合素质,增强迎接竞争挑战的信心。同时,大学生要克服就业中的依赖心理,转变就业观念,降低就业期望值,从而减轻就业压力,顺利渡过就业的高压期。只有针对大学生就业的压力源,采取有效的办法以减轻他们的压力,才能逐渐排除他们消极、焦虑与抑郁的心理,保证他们的身心得到健康成长。

三、学业压力对大学生身心健康的影响

大学是人生接受系统的学校教育的最后阶段,大学毕业后学生将走向各自的工作岗位,进入职业生涯。大学生进入大学,其首要任务是学习。为了自己将来能更好地发展,如何学好知识和本领依然是大学生最为在意的问題,因此学业压力就必然成为他们面对的主要问题。

学业压力是指学生在面对来自学校、家庭和社会的学习要求与学生学习能力之间的矛盾而产生的心理压力。诸多研究表明,当前大学生普遍觉得学习压力很重,学业压力是大学生的主要压力之一。对于外界提出的各种学业要求,很多大学生感到力不从心。这些过高过多的要求,他们的能力已无法达到,因此他们担心、着急、焦虑甚至恐惧。不少研究表明,适中的学习压力强度有利于维持学生的适度紧张感,从而提高其智力活动的效率,但过高的学习压力则会产生多种负面影响,如引起学生的健康状况不佳、导致抑郁和学业成绩不良等。大学生的学业压力随着社会的发展和竞争压力的增加而日益凸显,樊富珉对清华大学学生的调查指出,学业问题仍是大学生主要