

的业余生活和娱乐生活变得丰富多彩；但是另外一方面新媒体也带来了很多消极的影响，让大学生过度依赖手机和网络，过度沉溺于手机游戏和碎片化的信息，减少了同学之间的互动，也减少了闲暇时间的体育活动的参与，养成了不规律的作息习惯，久而久之不愿与同学交往，出现心理问题，就会严重影响身心健康。

二、高校培养大学生健康生活方式的路径探析

（一）改革和创新卫生与健康知识宣传方法

卫生与健康知识不应该只是传统的理论讲解，应该通过理论结合实践的方式来开展，让学生能学以致用。可以邀请卫生与健康专家或者医生来对学生进行引导，通过主题活动的方式让学生了解健康常识和简单的安全、保健、急救措施，也可以成立卫生与健康协会，由校医进行指导，对全体学生进行长期的健康教育引导。

心理健康教育经常停留在理论讲解层面，对学生实际生活所遇到的心理健康问题帮助不大，学生遇到心理问题寻求帮助的途径较少。另外，由于大多数人对心理问题不够重视或者是羞于启齿，导致很多心理问题患者一被发现就已经到了很严重的阶段，所以高校应该重视引导学生正确认识心理现象和心理问题，并且能及时有效的方式方法来解决出的问题和困惑，解决生活化的心理问题。可以为新生、男女生、毕业生开设不同的心理辅导专栏，通过多种渠道进行沟通和交流，并且定期对学生进行心理测试，对不同的心理现象进行专题讲座，或者建立心理话剧社等对常见的心理问题进行疏导演练。

（二）优化体育与健康课程，课内、课外体育一起抓

体育与健康课程要以学生为中心，不仅要传授运动技能，还要对学生进行相关理论知识的传输，让学生能从理论和实践全方位地进行体育与健康课程的学习，增强体育与健康素养，提升健康管理能力。体育理论课程要落到实处，要整合运动解剖学、运动医学、户外生存与安全、对学生进行相关理论知识的传授，创新理论教学方法，让学生了解自己的身体素质状况，会给自己制定运动处方，懂得运动损伤的防治方法。体育理论教学想要突破传统教学方式，还得运用现代教学手段，其中混合课程的设计不失为一种合适的手段，可以将体育理论知识作为重要内容，同时也需要教师的深度参与，将体育理论知识深入学生的学习和实践之中。

体育与健康实践课程要科学安排学时和考核标准，灵活运用教学手段和方法。不仅传授运动技能，还要专门对学生的身体素质进行训练，同时还要尽可能为学生提供可以选择的项目，让学生有兴趣去参与锻炼，这样的才能达到满意的教学效果。

课外体育锻炼要和课内紧密连接，让每个学生真正能每天都有锻炼身体的机会。阳光体育活动是体育课的补充，是课外体育的重要内容，相关部门领导应该重视阳光体育活动的

开展，提升阳光体育运动的“含金量”，建立相应的激励机制。可以将学生社团与运动队的建设结合起来，让运动水平高的学生辅助指导社团建设，减少体育教师的负担，也促进了学生之间的沟通与交流。

（三）构建体质测试长效机制，促进学生体质健康水平提升

目前体质测试大都只是单向的，数据测完就上交，并没有对学生进行反馈和建议整改。高校可以根据学生体质测试的结果，开设相关的选修课程，让学生根据自己的身体素质进行选择选修课的内容，比如柔韧素质差的就可以选择提高柔韧相关的选修课，耐力素质差的就可以选择提高耐力素质的课程，针对性地提高学生的身体素质。学生在此过程中既学会了提高身体素质的方法，又能提升体质健康水平，为学生养成终身体育意识和健康的体育锻炼方式有益。

另外，体质测试的成绩并没有与学生的毕业证挂钩，所以学生的重视程度不够，要切实提高学生的体质健康水平，还必须将体质测试结果与毕业关联起来，学生体质测试成绩也可以用学分来计算，合格就可以计入学分，不合格可以重修。让学生毕业的时候能拥有健康的体魄，才能在就业中增加竞争力，同时更好地服务社会。

（四）建立健康档案，运用手机 APP 等进行监管

针对学生现阶段对网络媒体的使用情况，可以建立电子健康档案，将学生的体质测试数据，心理健康测试数据、身体健康状况等纳入健康档案，能有效地对健康进行监控，让学生能针对性地改善自己的健康状况。根据 WHO 对健康的定义，可以为学生建立体质健康、心理健康和社会适应能力等维度的健康档案，并且开发和运用软件对数据进行分析，软件同时提供对健康问题相应的解决方案，让学生能自我监控自身健康状况和及时解决相关健康问题。特别是学生的心理和社会适应等方面的问题，心理健康出现了问题的学生可以通过软件给出的建议采取改善方法或者咨询医生；另外身体素质哪些方面较弱可以选择适宜的运动来进行提高，身体疾病导致运动时的强度和内容的选择应该有哪些注意事项。

（五）科学合理促进大学生职业生涯规划，全方位提升大学生职业核心能力

大部分大学生在进入大学时还没有能力自己做好职业规划，也不懂合理安排自己的课余时间，以至于白白浪费时间或者误入歧途。高校应该的新生入校后就开设时间管理和职业核心能力提升课程。高校在开设职业规划课程的时候，应该对不同专业的学生进行不同的规划引导，而不是笼统的建议。各专业在进行专业设置的时候应该对本专业就业的前景和能力需要进行全方位的评估，并制定出详细的能力构成要素和考核要求，要求学生在大学期间按照具体规划完成所需能力要素，这样学生在课余时间才能有目的地对自己所欠缺的能力进行锻炼和培养。

（下转第 20 页）