

大学生健康生活方式评价及影响因素研究

苗国勤

德阳科贸职业学院 四川 德阳 618300

[摘要] 本文旨在对大学生健康生活方式进行评价，并深入探讨影响其健康生活方式的各种因素。通过分层抽样调查、问卷调查以及量化分析等研究方法，从性别、年级、专业等多维度对大学生健康生活方式进行综合分析。研究发现，大学生在健康生活方式方面存在诸多不足，受到经济压力、个人意志力等多重因素的影响。基于此，本文提出了加强健康教育、优化校园环境、提供心理支持等对策，以期促进大学生养成科学的健康生活方式。本研究不仅有助于提升大学生身心健康水平，也为高校健康教育提供了理论依据和实践指导。

[关键词] 大学生；健康生活方式；影响因素；健康教育；对策

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9514(2024)-0023-03 **[收稿日期]** 2024-09-17

一、引言

近年来，随着我国经济社会的快速发展，居民生活水平显著提升，人们对健康问题的关注度日益增强。大学生作为国家的未来和希望，其身心健康状况直接关系到国家的长远发展和社会的和谐稳定。然而，由于社会竞争加剧、学业压力增大以及不良生活习惯等因素的影响，大学生健康生活方式面临着严峻挑战。因此，对大学生健康生活方式进行评价，并深入探讨其影响因素，具有重要的现实意义和理论价值。

二、研究对象与方法

（一）研究对象

本研究选取四所不同类型高校的大学生作为研究对象，通过分层抽样的方法，确保样本的多样性和代表性。共发放问卷 1000 份，回收有效问卷 905 份，问卷有效率为

90.5%。调查对象涵盖了不同年级、不同专业的学生，以确保研究结果的全面性和准确性。

（二）研究方法

1. 文献综述法：通过查阅国内外相关文献，了解健康生活方式的概念、评价标准以及影响因素等方面的研究进展，为本研究提供理论支撑和方法借鉴。

2. 问卷调查法：采用自编问卷进行调查，问卷内容包括个人基本信息、身体活动、饮食行为、卫生行为、锻炼行为等多个方面。采用 Likert7 点记分法，从 1-7 的选项中选择相应的分数，以量化评估大学生的健康生活方式。

3. 数据分析法：运用 SPSS 等统计软件对问卷数据进行整理和分析，包括描述性统

计、相关性分析、回归分析等，以揭示大学生健康生活方式的现状及其影响因素。

三、调查结果与分析

（一）大学生健康生活方式评价结果

通过对问卷数据的分析，得出大学生健康生活方式的总分为 100.45 分，其中男生平均分为 87.55 分，女生平均分为 81.45 分，整体平均分为 (72.65 ± 4.31) 分。这一结果表明，大学生在健康生活方式方面存在较大的提升空间。具体而言，有 48.89% 的学生认为自己在饮食方面存在不健康的行为习惯，如不规律饮食、暴饮暴食等；在身体活动和锻炼方面，虽然有部分学生参加了体育活动，但整体而言，锻炼频率和强度均不足；在卫生行为方面，大部分学生能够保持良好的个人卫生习惯，但仍有个别学生存在不良行为。

（二）影响大学生健康生活方式的因素分析

1. 性别因素

通过对不同性别大学生的健康生活方式进行比较分析，发现男性和女性在健康生活方式方面存在一定的差异性。具体而言，男性在饮食方面的不健康行为习惯比例较高，达到 65.74%；而女性则更加注重饮食健康，但仍有 81.11% 的女性认为自己在饮食方面存在不足。这可能与男女生的生理差异、兴趣爱好以及社会角色定位等因素有关。

2. 年级因素

不同年级大学生在健康生活方式上也存在一定的差异性。大一学生由于刚进入大学，

对校园生活充满好奇和热情，参与体育活动的积极性较高；而大二、大三学生由于学业压力增大，课余时间相对较少，导致身体活动和锻炼时间减少。然而，这一差异并未达到显著性水平。这可能与不同年级学生的学习任务、生活方式以及校园环境等因素有关。

3. 专业因素

不同专业大学生在健康生活方式上也存在显著的差异性。医学类和计算机类学生在饮食方面存在明显的差异。医学类学生由于专业特点，更加注重饮食健康和营养搭配；而计算机类学生则由于长时间面对电脑，缺乏运动，导致身体健康状况较差。此外，艺术类学生由于专业特点，更加注重个人形象和气质，因此在卫生行为方面表现较好。

4. 经济因素

经济压力是影响大学生健康生活方式的重要因素之一。随着物价上涨和生活成本的增加，部分家庭经济困难的大学生面临较大的经济压力。为了减轻家庭负担，他们不得不减少在饮食、身体活动和锻炼等方面的投入，导致健康生活方式受到影响。此外，经济压力还可能导致大学生产生焦虑、抑郁等心理问题，进一步影响身心健康。

5. 个人意志力因素

个人意志力是影响大学生健康生活方式的另一个重要因素。部分大学生由于缺乏坚定的意志力和自律精神，难以养成良好的生活习惯和健康行为。他们往往容易受到外界诱惑和干扰，如沉迷于网络游戏、刷短视频等，导致身心健康受损。

四、影响因素的深入探讨

（一）经济压力的影响机制

经济压力是影响大学生健康生活方式的重要因素之一。一方面，经济压力可能导致大学生在饮食方面的投入减少，选择价格较低、营养价值较低的食物，从而影响身体健康。另一方面，经济压力还可能影响大学生的心理状态，导致他们产生焦虑、抑郁等负面情绪，进一步影响身心健康。此外，经济压力还可能限制大学生参与体育活动的机会和投入，导致身体锻炼不足。

（二）个人意志力的作用机制

个人意志力是影响大学生健康生活方式的另一个关键因素。一方面，坚定的意志力和自律精神有助于大学生养成良好的生活习惯和健康行为，如规律饮食、适量运动等。另一方面，个人意志力还可以帮助大学生抵御外界诱惑和干扰，如避免沉迷于网络游戏、刷短视频等不健康行为。因此，提升个人意志力对于改善大学生健康生活方式具有重要意义。

（三）校园环境的影响分析

校园环境是影响大学生健康生活方式的不可忽视的因素。一方面，校园环境的优劣直接影响着大学生的身心健康状况。优美的校园环境、完善的体育设施以及丰富的校园文化活动有助于提升大学生的身心健康水平。另一方面，校园环境的营造也需要大学生的积极参与和共同维护。通过参与校园文化活动、志愿服务等实践活动，大学生可以培养

积极向上的生活态度和价值观，进而促进健康生活方式的养成。

五、对策建议

（一）加强健康教育，提升健康意识

高校应加强对大学生的健康教育，通过开设健康教育课程、举办健康讲座等方式，普及健康知识和技能，提升大学生的健康意识。同时，还可以利用校园广播、宣传栏等媒体平台，定期发布健康资讯和提醒，引导大学生树立正确的健康观念和生活方式。

（二）优化校园环境，完善体育设施

高校应加大对校园环境的投入力度，优化校园环境，完善体育设施，为大学生提供良好的学习和生活条件。一方面，可以加强校园绿化和美化工作，提升校园环境的舒适度和美观度；另一方面，可以加大对体育设施的投入力度，建设更多的运动场地和器材，满足大学生的锻炼需求。

（三）提供心理支持，缓解心理压力

高校应建立健全心理健康服务体系，为大学生提供心理支持和帮助。一方面，可以设立心理咨询中心或开设心理咨询热线，为大学生提供心理咨询和辅导服务；另一方面，可以开展心理健康教育活动，如心理讲座、心理剧等，帮助大学生掌握应对心理压力的方法和技巧。

（四）培养自律精神，提升个人意志力

高校应加强对大学生的自律教育和培养。一方面，可以通过开展自律教育活动、制定自律规范等方式，引导大学生养成良好的自律习惯；另一方面，可以加强对学生个人意

志力的培养和锻炼，如组织体育竞赛、社会实践活动等，帮助大学生提升个人意志力和自我管理能力。

（五）加强家校合作，共同促进健康生活方式

高校应加强与家长的沟通和合作，共同促进大学生健康生活方式的养成。一方面，可以通过家长会、家访等方式，向家长传达健康生活方式的重要性的方法；另一方面，可以邀请家长参与学校的健康教育活动和体育竞赛等活动，共同营造良好的健康氛围。

六、结论与展望

本文通过对大学生健康生活方式的评价及影响因素的研究，得出了以下结论：大学生在健康生活方式方面存在诸多不足，受到经济压力、个人意志力等多重因素的影响。为了改善大学生健康生活方式，高校应加强健康教育、优化校园环境、提供心理支持、培养自律精神以及加强家校合作等方面的措施。未来，随着社会对健康问题的关注度不断提高和高校健康教育的不断完善，相信大学生健康生活方式将会得到显著改善和提升。

同时，本研究也为高校健康教育提供了理论依据和实践指导，为进一步推动大学生健康生活方式的养成提供了有益借鉴。

参考文献：

- [1]李长亮.辽宁省普通高校大学生体育生活方式的研究[J].科技资讯.2019,(35).DOI:10.16661/j.cnki.1672-3791.2019.35.184 .
- [2]王一民.大学生课外体育锻炼习惯缺失原因与对策研究[J].武汉体育学院学报.2016,(8).DOI:10.3969/j.issn.1000-520X.2016.08.014 .
- [3]顾雪,蔡世昌,常帅,等.基于信息-动机-行为技巧模型的大学生体育锻炼干预效果评价[J].中国学校卫生.2020,(7).DOI:10.16835/j.cnki.1000-9817.2020.07.033 .
- [4]董俊辉.南京市大学生体育锻炼习惯养成的现状及影响因素研究[D].2022.
- [5]刘万清.漳州市区高中学生体育锻炼习惯养成的影响因素研究[D].2021.

Study on healthy lifestyle evaluation and influencing factors

Miao Guoqin

Deyang Science and Trade Vocational College, Sichuan Deyang 618300

Abstract: The healthy lifestyle of college students is evaluated, and the factors affecting the healthy lifestyle of college students are analyzed to provide scientific and healthy lifestyle guidance for college students. **Key words:** healthy lifestyle; evaluation; influencing factors In recent years, with the continuous improvement of China's economic development level, residents' income is increasing, people's quality of life has also improved. However, due to the increase of social

pressure and irregular work and rest habits, people have some bad behavior habits, such as irregular diet, sedentary, irregular work and rest. These bad behavior habits not only have a serious impact on the human body, but also will have a negative effect on people's psychology. Therefore, on the whole, people have an increasing demand for a healthy lifestyle.

Key words: healthy life; work and rest habits; negative effects