

# 大学生课外体育锻炼现状调查研究

王军

(渭南师范学院 陕西 渭南 714000)

**【摘要】**男、女大学生参加课外体育锻炼的主要目的是增进身心健康、缓解压力、提高交际能力；影响在校大学生参加课外体育锻炼的因素主要有兴趣因素、场地设施不完善、运动技能差、自身条件限制、压力大和情绪因素。

**【关键词】**大学生；体育锻炼；目的；参与

在校大学生是我国社会主义现代化建设的接班人和生力军。因此培养出具有高学历和高水平的国家现代化建设后备人才是我国各高校的任务。学校还要关注大学生课外体育锻炼情况，帮助和引导大学生课外体育锻炼工作的进行。大学生参加课外体育锻炼，既有助于掌握体育课上学习的运动技能，还可以达到提高自身健康水平的效果。

## 1 大学生参加课外体育锻炼的持续时间

体育锻炼持续时间指的是人在每一次体育锻炼时坚持的时间长短。大学生参加体育锻炼的持续时间与体育锻炼项目的负荷大小有关，且二者成反比例关系。男、女大学生体育锻炼持续时间存在很大差异，

在校大学生参加体育锻炼渭南师范学院在校男、女大学生参加体育锻炼持续时间的长短主要取决于男、女大学生体能上、能量储备上的差异。兴趣是人体内在的、隐形的对所追求的事物的渴望。当大学生渴望从体育锻炼中获得好处，对所参加的锻炼项目感兴趣的时候，就会投入大部分时间，用心的去对待它。一次完整的体育锻炼包括热身准备环节，目的是充分打开各关节和肌肉，避免运动损伤；其次是通过正式锻炼内容，给身体肌肉和感知觉带来刺激和冲击的良性效果的累积，达到强身健体和磨练意志品质等的好处，充分体验体育锻炼给机体带来的运动高峰感、成就感和乐趣。然后是充分的放松，在放松的过程中体验锻炼带来的的后续愉悦感和满足感。

大学校园是一个高度自由化和民主化的地方，很多大学生在课余时间都会通过各种途径结交新的朋友，认识新的事物，提高自身交际能力，一段锻炼就是其中的一种途径，强身健体之余还能认识新的朋友，两全其美。

## 2 大学生参加课外体育锻炼的目的分析

我国的传统健康观念是“无病及健康”，更是把“吃得下、笑得着、睡得着”理解成健康。而现代的健康观念是整体健康。21世纪科技与社会的高速发展，将使我们的学习方式、工作方式、生活方式发生巨大变化。基于现代社会凸显的特征，使得现代社会对现代人提出了更高的要求，“良好的健康素质”是放在首位的。世界卫生组织（WHO）认为，健康是整个身体、精神和社会的一种良好状态，而不只是没有疾病或体弱。大学时光是一个人一生时光里的黄金阶段，是长身体、涨学识、长见识的黄金阶段，因此学业、健康和社交能力应均衡发展。学校要把“教书育人”和“强身健体”相结合，注重学生德智体全面发展，为国家现代化建设培养合格的接班人。而我们的大学生也应注重自身综合素质的全面发展。“鱼”和“熊掌”要兼得。

## 3 参加课外体育锻炼可以缓解大学生的压力

大学生的压力主要来自于学业压力和就业压力。我国传统的教育模式是填鸭式教育（应试教育），比喻来说就是在饲养鸭子的过程中，养殖户会使用含糖量很高的饲料塞进鸭子嘴里达到快速增肥，缩短鸭子的生长周期，达到快速收益的目的，但是在这一过程中如鸭子划水生存的能力等，却不是养殖户关注的重点。就业压力是因为国家发展的越来越好，发展的速度越来越快，定位人才的门槛越来越高，这也加大了大学生的就业压力。当大学生一心一意沉浸在体育锻炼的各种快感中就会

暂时忘却学业和就业压力，比如充分体验体育锻炼挥汗如雨的淋漓感；肌肉和关节充分舒展的自由感，紧促呼吸之后的大口呼吸的满足感等。体育锻炼和日常生活也有相似之处，生活中会碰到各种失败、挫折和压力，到体育锻炼过程中也会经历失败、挫折和压力，经常参加体育锻炼，因此大学生选择课外参加体育锻炼来既能解压，也能提高抗压能力。

## 4 参加课外体育锻炼可以提高大学生的交际能力

交际能力是指一个人使用语言知识的能力，它包括合理使用语言知识达到准确地表达自身想法的能力，还包括在不同的语境中选用正确的方式表达以及表达得体的能力。体育锻炼过程中，我们总会和有相同体育爱好的人言语交流，从陌生到初识到最后可能是朋友，这一程无不在提高大学生的交际能力。扩大交际圈子不光是指扩大人物关系，也指开阔眼界，学习新的知识。

## 塑造健美身材是部分男大学生参加课外体育锻炼的主要目的

健美身材是指人强壮健康的身体呈现出的一种美的属性。健身风潮最早是从欧美国家传入我国，起初是在影视屏幕上见得比较多，剧中的男主角一身的腱子肉，非常有男子气概、英雄气概。相信我国每个男生从小到大都有一个英雄梦，梦想成为超级英雄拯救世界，维护世界和平。而这也为之后健身文化能够在我国飞速发展奠定了人数基础。慢慢的，我国民众也开始进行健身活动，一家家的健身房应运而生，给大量爱好健身的朋友提供了便利。健身房虽然有专业的场地器材和专业人员提供指导，但收费昂贵，对很多学生党来说都是负担不起的，因此很大一部分男大学生通过参加课外体育锻炼来追求形体对称、比例均衡、线条流畅、四肢匀称、肤色健康。通过肢体向外界展示自己积极乐观、自信向上、阳光开朗的健康形象。

## 塑造形体美和气质美是部分女大学生参加课外体育锻炼的主要目的

形体美是人的外在表现，是全身上下各部位之间比例协调匀称，给人最直观的美的感受。举例来说，现在的女生都追求大长腿、人鱼线、深锁骨和“A4腰”，这就是具体的形体美的表现。爱美之心人皆有之，何况是朝气蓬勃的女大学生，健康漂亮的身体，是每个女生的追求，是每个人都需要的，这也是人类最真实的追求。都说外在看形体，内再看气质。而优美的形体，与体育锻炼是分不开的，参加各种体育锻炼可以消耗多余的脂肪，不仅能达到减肥的效果，对塑造完美身形也有很大帮助。而气质美也能通过体育锻炼来提高。长期坚持体育锻炼，认真对待体育锻炼，在体验体育锻炼带来的满足感和成就感的同时，在心理上会逐步形成自信、开朗、活泼、大方的气质。

## 5 结论

课外体育锻炼一是要做到坚持不懈、持之以恒；二是要有计划；三是要遵从科学。大学生要结合自身身体状况、课外时间等方面的因素为体育锻炼制定切实可行的计划。最好以一星期为一个锻炼小周期，计划包括周锻炼次数、锻炼频率和持续时间等。要注意的是体育锻炼之前要有热身，锻炼之后要有放松。无论体育锻炼持续时间是多久，热身和放松这两个环节都非常重要。热身的目的是让关节和肌肉经历逐步发热和舒展这样一个过程，不会在剧烈的运动中出现肌肉和关节的损伤；放松的目的是为了缓解肌肉疲劳，加快新陈代谢。

# 新形势下高校辅导员班级管理工作面临的挑战及对策

张茜

(安徽工业经济职业技术学院 安徽 合肥 230000)

**【摘要】**随着我国经济的快速发展，国家越来越重视高校辅导员班级管理工作。为了进一步的提高高校辅导员班级管理效率，必须要加强班级文化建设，定期或者不定期的开展班级活动，提升学生的自我管理能力和完善班级管理体制机制。因此本文主要针对新形势下高校辅导员班级管理工作面临的挑战进行简要分析，并提出合理化建议。

**【关键词】**新形势；高校辅导员；班级管理工作；挑战及对策

## 1. 前言

高校班级管理工作是高校管理的重要内容，学生可以在班级活动中学习、成长和生活。一般来说，班级管理主要以学生自我管理为核心，但由于学生的自我约束能力差，辅导员管理制度是目前常见的实施制度。由于高校管理人员缺乏实践经验，难以针对性进行问题处理，对此，必须要从实际出发，提升其班级管控的效率。

## 2. 高校辅导员班级管理现状

### 2.1 社会环境变革快

在信息化技术的不断发展中，人们的生产生活方式发生了重要转变，学生会受到各种文化思想的冲击和熏陶。部分大学生都是独生子女，且在家中属于父母的宝贝，缺乏班集体中与他人和谐相处的能力，很难实行集体教育。且由于社会贫富差距的不断加大，部分家庭富有的同学歧视家庭贫瘠的同学现象明显，这容易导致部

分学生在课程的学习中受外在因素影响大，自我的心里调节存在较大差异。由于网络信息化技术的发展，大学生容易沉迷于部分可应用的游戏以及其他视频软件中，辅导员一旦关注缺失，很容易使得该类人员走向歧途，造成人格上的缺失，加大辅导员的管理难度。由于网络的开放性和自由性等特征，某些自制力不强的学生受西方不良分子的有害思想引导，作出部分不符合社会主义核心价值观的事情。

### 2.2 体制机制的变化

现阶段的高等院校教育体制的变革给辅导员提出了新的要求。在学生教育管理中，后勤服务的社会化成为了一种常见现象，学生开始利用课余时间开展活动，但由于没有明确的校园文化概念，部分人际交往以及娱乐学习局限于校园中，淡化了传统的班级观念，自主择业以及社会化学习现象明显。与此同时，由于并没有专业的教育教学体制，市场化的人才竞争会加剧，辅导员工作压力和数量容易倍增。加之辅导员无法增强班级的凝聚力，体制下的极端人才容易出现。由于大学生对于环

境的确认度较为敏感,为了实现班级管理模式的创新,必须要加强学生的思想政治工作的教学。

### 3. 高校辅导员班级管理举措

#### 3.1 开展班级文化建设

辅导员手中的资源和权力局限性较强,其能否成功地应用这些资源与班级管理的质量息息相关。由于大学生的主体意识和知识水平高,依靠纪律上的约束难以达到对其进行管控。为了进一步的把握党的政治研究方向,增进师生情感,必须要利用专业授课教师对学生进行思想政治文化教育,帮助学生树立起正确的三观。与此同时,为了增强班级的凝聚力,必须要将集体事件落实到个人,提升自己的价值,使得辅导员与学生之间配合,保持相互信任,在潜移默化中形成一种持久性的驱动力。班级作为学生学习和工作的场所可以为学生提供大量的丰富经历,可以促使学生得到成长。由于大部分学生是住校的,有大量的空闲时间在高校内度过,对此可以增添丰富的课外活动,增强其对本科生活的满意度。促使学生开发学习能力,展现自我个性,实现学生的可持续性发展。

#### 3.2 关注学生的心理健康

高校的辅导员必须要及时的掌握学生的思想动态,利用教育学理论知识武装自己。通过多种途径掌握学生的思想,了解学生的实际生活以及人际关系,对于可能存在的问题及时关注,扮演倾听者的角色,给予学生可倾诉的渠道,在问题的陈述中找到突破口。且不同人所受到的家庭教育不一致,学生的主体个性差异化较大,

一旦学生出现激烈过激现象,必须要与家长之间进行沟通与交流,加强学生和家庭的共同引导作用,实现教育的全面发展。由于学生的主体意识过强,辅导员必要掌握好学生的思想动态,增添多元的思想交流渠道,拓展班级活动,利用现代化的信息技术构建交流平台。高校辅导员可以与心理咨询室积极合作,帮助学生疏导心理压力,且学生建立起一个可互通的新渠道,提升学生的自我满意度,增强学生的自信心。

### 4. 结束语

综上所述,现阶段国家越来越重视高校辅导员在班级管理工作中的作用。为了进一步的提升高校辅导员的班级管理效率,必须要根据实际情况创新管理模式,建立健全相关的体制机制,利用班级文化活动提升学生的归属感和班级认同感,积极组织学生开展座谈会,引导学生树立正确的人生观、世界观和价值观,促进其可持续性发展。

#### 参考文献

[1] 石蕊.新形势下高校辅导员班级管理工作面临的挑战及对策[J].科技资讯, 2016, 14(23): 100-101.

#### 作者简介:

张茜(1984年2月),女,安徽铜陵人,硕士,讲师,主要研究方向:管理学。

# 以全寿命周期理论为基础的高校建筑节能管理探究

覃智泽

(广西城市职业大学 广西 崇左 532100)

**[摘要]** 高校建筑能耗情况非常严重,阻碍了建设节能型校园的步伐,提高了高校建设的成本。本文主要分析了高校建筑节能存在的问题,并以全寿命周期管理为原

则,探究了高校建筑节能管理,提出有效的措施。

**[关键词]** 高校建筑节能;全寿命周期;管理

## 1 高校建筑节能存在问题

### 1.1 节能制度建设不完善

很多高校都设有物业管理,对于保洁、绿化、维修、保安以及综合服务进行管理,但这些物业人员大多都缺乏技能,缺乏专业的知识。尽管物业部门也制定相应的岗位职责和工作管理制度,但是体系不够完善,执行也不够严格。总之,高校在能源管理方面制度不够完善,长此以往缺乏专业的管理方式,就会制约着高校的发展。

### 1.2 用能设施陈旧

由于高校的发展的历史不同,很多高校在市场经济体制下修建的供电、供水以及供气设施陈旧老化,很多水管、暖气管经常出现故障,严重浪费水资源。供电系统问题也非常严重,经常出现断电、跳闸等问题,通过多次维修,仍然存在的线路老化、电路超负荷等问题,严重的时候可能会引发火灾、触电等事故。

### 1.3 节能资金缺乏

高等院校物业使用率非常高,维护难度也很大,投入的人力、物力也很多,因此需要大量的资金支持。随着物业智能化发展,对于高校物业管理要求越来越高,高技术系统和智能信息管理系统有待完善,还需要更多的专业工具。但是,高校物业费主要来自政府财政拨款,还有少部分是收取物业费得到的,因此物业管理经费经常出现紧张。而高校的能源设施的维护保养以及更新更是需要大量的资金,因此在这些方面的管理经费缺口比较大。

## 2 全寿命周期理论为基础的高校建筑节能管理措施探究

### 2.1 高校建筑规划设计阶段节能管理

全寿命周期管理理论起源美国军方,后来被广泛应用在建筑领域的管理,可以在工程预期目标下实现整体成本与效益的最优化。高校资源能源消耗非常巨大,由于近年来高校规模不断扩大,招生人数不断增多,教职工人数也在不断增多,这些都使得高校的运营费用不断增长,能源消耗巨大。因此,在高校建筑中倡导实现全寿命周期节能管理,使得全员可以结余,减少不必要的浪费,有利于高校长远发展。

#### 2.1.1 方案设计阶段

在高校建筑方案设计阶段,需要对方案设计中的节能指标进行详细论证,并论证是否在施工中可以兑现,对合理性进行论证。在建筑设计阶段,应该将建筑的节能与建筑的观赏性、功能性进行综合,从而提升节能设计的流程,在高校建设规划设计中逐渐实现建筑节能。在高校建筑规划设计阶段,还要与新的技术与新的工艺结合起来,在校园绿色能源、水资源重复利用、水系统改进。建筑的设计还要满足功能性,不要进行无效繁琐的设计,不要设计一些华而不实的东西,增加建设的能耗,还可以对新能源进行使用,提高资源的利用率。

#### 2.1.2 施工图设计阶段

施工图设计阶段是建筑工程项目的重要阶段,对于施工的意图和规划进行描绘,并在设计中可以体现出节能、经济等因素。在高校建筑施工设计阶段应该建立项目审查制度,通过对计算机仿真算法的模拟,得到最节省能耗的设计方案。在实际设计过程中,节能设计是决定设计是否可以节能的关键环节。在设计中可以自然资源中的太阳能,可以进行环境保护设计、重视室内空气等设计,还需要重视经济上的可行性设计原则。通过节能设计形成一个综合的系统,可以更高效合理的利用资源和能源。

### 2.2 高校建筑施工阶段节能管理

#### 2.2.1 建筑材料获取阶段

建筑材料对于高校建筑节能有着非常重要的作用,在材料获取阶段应该重视材料的开采加工技术的影响,还要重视在材料生产过程中是否收到环境污染等情况。在材料采购过程中,应当采取就近原则,减少在运输过程中发生的能耗。对于一些建筑材料还要进行循环利用,多采用一些可降解的材料。因此,在材料选择过程中要多利用环保节能材料,对高校建筑建设的成本进行分析,通过对材料的预期收益的评价,从而决定各种材料的使用量。材料在使用过程中要严格监督检查,防止不合格的材料进入施工现场。

#### 2.2.2 施工阶段

在高校建筑节能管理中,施工阶段是非常重要的一个阶段,就是要将施工设计中的图纸,利用施工原材料和半成品、采用施工的技术和工艺,利用施工设备和人工等进行实现的过程。在施工阶段,工期一般比较长,施工环节多而且复杂,容易出现各种问题,因此需要对人员、机械、材料、施工方法等进行严格的控制。首先,在施工前应该对企业的各种资质进行严格审查,对企业的施工能力、监理企业的监督能力进行审查,还要审查企业的信用体系,保证施工可以顺利开展。在施工前好要对施工人员进行合理的培训,对施工方案进行合理的编制,只有经过监理单位批准才可以进行施工。其次,在施工过程中,要尽量采取合理的施工技术,降低施工材料的浪费,减少不可替代资源的浪费,采用节能环保的材料。

要重视对施工现场的管理,减少环境污染,对建筑施工材料进行分类管理,并对施工材料设备进行合理的配置与分配。最后,要重视施工中的一些隐蔽工程,防止在施工中出现差错而造成返工的现象。因此在隐蔽工程隐蔽前进行严格的验收,在验收合格后才可隐蔽并形成记录。

#### 2.3 竣工验收阶段

高校建筑工程的竣工阶段也是节能的重要阶段,应该进行严格的测试和审查,对于各种节能设备和节能系统的性能进行审查,估算全年的能耗,并评价是否达到预期的标准,保证施工过程以及调试阶段都可以达到合格。在高校建筑维护阶段,在日常节能管理中,应在技术基础上,从管理的角度来实现节能。在建筑运行管理中应该实行用电分项计量,还需要采用数据集中采集系统,从而对各项指标和数据进行集中动态管理,并与签订的标准进行必要,避免因管理而造成能耗的增加。

### 结束语

总之,高校建筑节能中采用全寿命周期管理,可以促进实现节约型、环保型良好校园环境。当前,在全寿命周期理论运用过程中,还有很大的研究空间,需要对高校建筑节能全寿命周期不断进行深入研究。

#### 参考文献

[1] 植仲培.基于全寿命周期的高校建筑节能策略探析[J].建设科技, 2016(12): 82-83.

[2] 王锋.基于全寿命周期理论的高校建筑节能管理研究[D].西安建筑科技大学, 2012.

[3] 王锋,杨社社.基于全寿命周期的高校建筑节能策略[J].西安科技大学学报, 2011, 31(04): 500-504.

论文发表注明基金项目:2018年度广西城市职业学院校级科研项目《基于全寿命周期成本理论的建筑节能型校园建设研究》(编号:GXCKY2018B009)