

# 群众文化活动对养成健康生活习惯的研究

罗占<sup>1</sup> 罗文娟<sup>2</sup> 钱兆璐<sup>1</sup> 张鸿燕<sup>1</sup> 张蕾<sup>1</sup> 通讯作者

1. 聊城市疾病预防控制中心健康教育所; 2. 聊城市东昌府区文化馆

**摘要:**群众性文化活动是一种群体性的文化现象,可以包括体育、音乐、绘画等多种形式,群众性文化活动包括积极向上和低迷消极的,而积极的群众文化活动能够对培养健康的生活习惯具有很大的作用,本文主要探究的是积极的群众文化活动。现阶段,老年人心理健康问题越来越受到关注,老年人常见的糖尿病、骨质疏松等身体健康问题越来越多,尤其是对于空巢老人而言,通常会有孤独感,从而容易产生心理问题,借助群众文化活动的开展,促进老年人养成健康的生活习惯,实现老年人身心健康发展成为新时期教育心理学需要重点研究的课题。本文以群众文化活动为依据,探究群众文化活动对于老年人健康生活习惯养成的积极作用,并探究群众文化活动在老年人健康教育中的现状,分析群众文化活动促进老年人健康生活习惯养成的有效对策。

**关键词:**群众文化活动;老年健康习惯;身心健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.01.083

## 引言

养成良好的生活习惯可以大大帮助改善老年人的身心健康,健康有规律的生活习惯不仅可以提升老年人的生活质量,保持健康的体魄,同时还能帮助老年人拥有良好的心态,维持心理健康。随着社会人口老龄化越来越严重,老年人已经成为一个越来越受到社会关注和重视的群体了,随着年龄的增长,老年人处理自己生活的自立能力会降低,在此期间针对这样的情况为保障老年人身心健康而开展一系列针对性的专题健康教育讲座对于维持老年人身心健康具有重要意义。但是就开展的群中文化活动以及开展的活动形式而言,注重时间效果,开拓创新争取达到更好的效果是本研究探讨的主要内容。

### 一、群众文化活动对于老年人健康生活习惯养成的积极作用

我国在提倡构建文明城市、可持续发展的城市,一个城市要有持续性的发展,如何做好健康教育工作,提升老年人健康水平,加强健康教育相关知识的宣传教育至关重要。让人们在潜移默化中形成良好的、健康的生活方式,并且拥有一个良好的心理状态。群众文化指的是一种具有历史性的社会文化现象总和,是当前社会文化构成中的重要组成部分,对于社会而言有着很重要的文化价值和社会影响力。对社会群体而言,既具有一定的交流、娱乐功能,同时也能帮助提升生活环境。群众文化作为有史以来存在的社会文化现象,作为当前文化宣传工作的重要内容,有着巨大的社会作用和历史意义。对社会群体,有着休闲、交流作用。文化环境的品质也在改善,民众更加关注心理健康。卫生艺术在人类卫生教育的发展进程中发挥了决定性作用,健康美术一般采用卫生宣传画的形式加以传播。利用语言和图片等

的表达方法把卫生知识加以广泛传播,但在面向不同目标时做些相应的改变。健康体育运动则是指本着人民自愿参与的原则,因地、因人、因时间而开展的丰富多彩的健康体育运动项目,通过参与晨练、晚练的体育活动,基层群众不仅能锻炼身体,增强体质,同时也可以愉悦身心,可以加强和别人的交流与了解,扩大人际关系的相互合作。既可以利用人身体的共振、感染、共鸣、协调、感化等特点,又可以调动情绪、陶冶情操、松弛情绪、缓解疲惫、快乐心灵等,它本身又是一个健康手段。综合而言,群众文化生活中也有许多积极向上的元素和方式,通过开展多种形式的群众文化生活,为老年人的晚年生活保驾护航。

### 二、群众文化活动在老年健康教育中的现状

众所周知,目前社会上只有少部分老年人在老年大学中接受继续教育,我国大部分的老年人距离接受教育的时间非常久远,简而言之,大部分的老年人没有机会也没有平台接受正规的健康教育。对于退休后的老年人,虽然空闲时间变多,也会主动参与群众活动,活动主要集中在广场舞、戏曲、棋类等,形式也更加丰富。对于在老年大学接受教育的老年人而言,通过新闻或者纪录片可以了解到,老年人所在的学校和班级会设计班级活动方案,并以此开展群众文化活动,因为是班级活动,所以一般会围绕某一个固定的主题展开,主要对班级的老年人进行心理健康教育和德育教育。并且根据老年人的身体特征这一重要的群体属性,通常会开展一些有利于锻炼老年人身体的活动,老年人在参与班级活动的过程中,也逐渐培养了健康的生活习惯。然而,笔者通过调查发现,目前开展的以老年人健康教育为主题的群体文化活动中,仍旧存着的一些问题,首先是在群体文化的数量不足,其次是群众文化活动形式相对单

调，由于老年人注意力难以集中，相对单调的群众文化活动难以激发老年人的参与兴趣，因此也导致老年人难以养成健康的生活习惯。基于此现状，结合老年人的身体、年龄、兴趣爱好等特征进行深入的探究和分析，是非常必要的，从而探索出真正有利于老年人身心健康的群众文化活动。

### 三、群众文化活动对老年人养成健康习惯的积极作用

#### （一）有利于激发老年人生活自信心

以社区为例，笔者调研了社区中由热爱唱歌的离退休职工组成的“中老年合唱团”，因为共同参与群体文化活动，迎来了“夕阳红”，不仅丰富了生活，并且激发了老年人生活自信心和活力。共同的爱好让几十位中老年人聚在一起，在庆祝自治区成立70周年之际，通过歌声表达对生活的热爱，唱响幸福的“夕阳红”。在排练室，合唱团的老年人演唱《共筑中国梦》。众所周知，实现中华民族伟大复兴，就是中华民族近代以来最伟大梦想。这首歌围绕“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标”核心主题展开，弘扬中国精神、传播中国价值、凝聚中国力量、讴歌中国梦想，将其排练成为我们合唱团的精品曲目。虽然天气炎热，但合唱队员认真练歌的热情丝毫不受影响，一遍比一遍有激情。合唱团不仅唱艺术歌曲，同时也翻唱一些红色歌曲。作品在准备成熟之后，到各地进行表演，向大家传递健康的生活方式。为进一步活跃基层群众文化活动，丰富居民的业余文化生活，采取“学乐结合”的模式，围绕“寓教于乐”做文章，打造有特色和具有相当水准的艺术团队。老年人合唱团学员人数多、教师水平高、教学效果好、社会影响大，不定期参加社会活动，不断提升表演水平，获得多项荣誉，深受广大群众的喜爱和好评。老年人在音乐中获得快乐的同时，也变得更加自信。

“中国共产党是伟大的党，没有共产党就没有我们幸福的今天，红歌陪伴了我一辈子。作为一名退休了的音乐教师、歌唱热爱者，我们不仅要自己唱红歌，还要教其他人唱，让这些红歌传唱下去，向党献礼、为党祝福。”“没有共产党就没有新中国，没有共产党就没有新中国，共产党辛劳为民族，共产党他一心救中国……”激动人心的红色旋律回荡在排练室，唱响了红色的征途、红色的激情、红色的中华。因为那份爱，所以歌声感人至深。

嘹亮的歌声，专注的演唱，每周十几个小时的排练给合唱团成员带来的不仅是美好的享受，更是让他们感受到了经典红歌的号召力、感染力。在指导老师、领唱

的带领下，大家聚精会神地唱着脍炙人口的红歌，也是再一次重温历史、重温红色精神。

正如助理指导老师说：“现在的歌曲有很多，可是经典的红歌还是不能忘，因为那是一种精神的传承。对我们而言，那是对过往的追忆和对激情年代的怀念。红歌就是有这样的魅力，让人感怀、让人激动、让人奋发。我们就是要让这些红歌经典一代代传承下去，让我们的后代知道新中国来之不易，新生活需要他们努力创造。”

每一天的排练、每一场的演出不仅使演员和观众们享受了由夕阳红合唱团烹制的音乐大餐，更是能得到精神的洗礼。他们所表达和传递出的红色信念、红色文化、红色精神永远留在每一位观众的心里。

#### （二）有利于提高老年人的生活质量

新中国成立后50年代出生高峰的人口已经进入老年。老年人精神文化生活的现状一是活动少。教育知识类活动更少。内容和档次急需提升。二是设施缺。城乡差距大，农村更缺少专门的老年人活动场所和设施。三是经费紧。需要进一步探讨如何老年团体如何解决经费促进自身发展的问题。四是参与低。或因为照顾孙代没有时间，或因为不知从何参与，或因为身体不佳，或出于经济原因等等。因此加强老年文化、体育建设，为老年人提供良好的精神生活环境、文化产品与服务，对加快小康社会建设步伐、构建社会主义和谐社会有着重大的实践意义。

在此之前，有学者对一千个老年人进行了调查研究，调研研究报告的结论是：老年人周围的环境与人物关系与老年人的心血管健康存在着密切的关系，积极参与老年人群体活动的老年人的身体素质与幸福指数会更高，因为群体活动不仅增加了老年人的社交范围，给予老年人朋友，从而有效消除老年人内心的孤独感，老年人在学习新的知识和新的技能的同时，可以有效活跃思维、激发兴趣和积极性，从而有助于健康老龄化的实现。

从各个领域、行业、单位退休的老年人当中，有的青年时期曾是所在单位的文体骨干，有的自幼就爱好文化、体育锻炼。在开展老年人娱乐活动的时候，这些人有机会再次成为老年活动的文体骨干力量，发挥他们的潜能，创出佳绩。

随着人民生活水平的日益提高和社会保障体系的日趋完善，老年人必然对包括物质生活和精神生活两方面的老年人休闲生活提出更高的要求。以丰富多彩的老年文化来充实老年人的生活，通过增长知识，陶冶情操，

增强体质，完善人格，使晚年生活大放异彩。

#### 四、群众文化活动助力老年人养成健康生活习惯的有效对策

##### （一）建立相互信赖的关系

从事老年人文化、体育的相关部门的组织和人员要做到价值观念上尊重老年人。开展活动时给予老年人细致周到的照顾，确保老年人在体力和心理上能够承受，充分理解老年人独特感受，取得老年人足够信任，建立起相互信赖的良好关系，这也是做好老年人文化、体育工作的基本保证。

##### （二）健全老年活动团体队伍

老年文体组织是加强对老年文化、体育活动指导和管理的依托，是老年活动中心、文化馆、老年大学培育文体骨干队伍的平台，是促进老年文化、体育活动普遍开展的支柱。通过严格的选举制度、健全的规章制度及一致认可的组织纪律、会员章程、活动目标才能使老年人团队的具有自治性、群众性、常规性。

##### （三）引导科学文明时代风尚

老年人由于社会角色的变化，离开了熟悉的社会组织和环境，难免产生失落感和对个人价值的困惑；衰老、疾病的增多，亲友的离世，难免产生生死观、价值观和生存观的误区；退休后经济地位和差距与后辈拉大，难免产生心理上的不平衡等等。要通过宣传党的路线、方针、政策做引导，开展积极向上的文体活动，发挥文化、知识、娱乐的功能，鼓励他们拓宽生命价值，与时俱进，为社会做出新的贡献。

##### （四）活动载体多角度立体化

看书、看报、看电视、听广播、书法、绘画、摄影、篆刻、根雕、集邮、养花、养鸟、喂鱼、打扑克、玩麻将、唱戏、拉琴、舞蹈、下棋、收藏、写作、歌咏、表演、旅游等文化、体育生活也越来越被老年人所需要和接受。同时要尝试新项目，新方式，把文艺汇演、文化艺术节、重阳节等节日与老年人活动有机地结合，因地制宜地开展活动。老年人通过社交、丰富日常活动，时间安排井井有条，可以促进老年人按时吃饭、规律作息，从而养成良好的生活习惯。

##### （五）扶持文体产业实现双赢

可以以国家政策为依托，整合资源，引进市场机制，以特色文化带动、设计、经营老年文化产品。如建立老年文化产品超市；将老年文化活动面向社会，整合成产品资源出售；与旅游企业挂钩，与老年文化礼品企业挂钩，宣传盈利；文化活动作为产品授权给加盟商；依靠老年大学等公益组织，申请文化产业示范基地，申

报促进文化创意产业宣传盈利等。让老年人也可以感受到自己的价值，从而保持一个更加积极的心态面对生活，有助于养成健康的生活习惯。

##### （六）加大老年文体活动的宣传

广播、电视、报刊、网络等媒体要多通过老年专栏、老年节目、“敬老宣传”活动、文艺演出等形式集中、经常地宣传老年人享受文化、体育建设成果的方针、政策，使全社会充分了解老年人依法享有的权利，营造生活上关心老年人、精神上慰藉老年人、活动上照顾老年人、权益上维护老年人、宗旨上服务老年人的良好的道德风尚。从而保证老年人的心理健康，避免老年人感受到孤单，尤其对于空巢老人以及行动不便的老人，应该尽量基于老年人陪伴感，丰富老年人日常的生活，养成健康的生活习惯。

#### 结束语

综上所述，通过这些公益性老年群众文化活动实践可以看出，社会价值、自我存在感、人际交流与交往既是他们的迫切需求，也是他们心理健康的重要来源。在健康老龄化全面推进的今天，社会层面对特殊服务群体之一的老年群体，应首先保证活动的公益性，切实从老年人身心健康角度考虑，丰富活动内容，优化活动形式，为老年人提供学习平台，当然更多是为老年人打造交流的平台，满足老年群体的文化需求。

#### 参考文献

[1] 高向慧. 公益性群众文化活动对老年群体心理健康的积极作用——以北京市西城区第二文化馆公益性老年美术培训班为例[J]. 社会与公益, 2020(03): 77-78.

[2] 张媛. 群众文化活动对养成健康生活习惯的研究[J]. 心理月刊, 2018(02): 30-31.

#### 作者简介:

罗占(1987.09-), 男, 汉族, 山东聊城人, 本科, 助理馆员, 研究方向: 健康教育与群众文化。

罗文娟(1983.01-), 女, 汉族, 山东聊城人, 本科, 初级, 研究方向: 群众文化。

钱兆璐(1991.03-), 女, 汉族, 山东聊城人, 本科, 助理馆员, 研究方向: 健康教育与群众文化。

张鸿燕(1998.04-), 女, 汉族, 山东聊城人, 本科, 初级, 研究方向: 健康教育。

#### 通讯作者:

张蕾(1977.8-), 女, 汉族, 硕士, 副主任医师, 研究方向: 公共卫生与健康教育。