

# 群众文化活动对健康生活习惯养成的促进作用

马文君

甘肃省卫生健康宣传教育中心

**摘要:** 社会群众在生活与发展过程中,会受到群众文化活动的综合影响而出现认知能力、行为习惯等方面的差异。而优质群众文化活动对于带动人们逐步养成健康生活习惯而言,有着非常显著的应用效益。通过展开各类群众文化来促进群众形成健康的生活习惯与生活方式。目前,存在有心理健康问题与生活健康问题的人群占比逐年增加,运用群众文化活动来促进社会居民形成更加健康的生活习惯,也是现阶段社会基层建设的一项工作重点,由此要对这部分内容予以充足重视与研究。

**关键词:** 群众文化; 健康; 生活习惯; 文化活动

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.07.211

## 引言

群众文化活动在促进健康生活习惯养成方面,具有不可忽视的作用,随着社会的进步和发展,人们对生活质量要求不断提高,而健康生活习惯的养成是其中重要一环。传统文化活动已经无法全面满足群众的物质生活以及精神文化需求,要保障群众健康生活高质量发展,需将群众文化活动与健康生活习惯的培养方式相互融合,为社会现代化发展提供助力。

## 一、群众文化活动对于健康生活习惯培养的积极作用

从现阶段经济建设与经济发展成效上来看,社会群众的经济收入以及生活质量与过去相比得到了显著提升,人们追求更加健康的生活方式,更加优质的人生体验。在这一过程当中,针对健康生活方式、健康生活习惯的管理与养成工作也受到了广泛关注,怎样获取到更加优质的生活服务,保持身心健康也是现阶段广大群众在生活中的关注重点。因此卫生健康宣传教育部门从卫生健康的角度上来推广各类健康生活方式、健康生活习惯,带动各类健康教育知识和技能能够得到更广泛更优质的普及,帮助社会群众在日常生活当中潜移默化地形成健康且良好的生活习惯,降低各类重大疾病的发生概率。

群众文化本身属于社会发展过程当中的一项主要组成部分,也是社会在发展到一定阶段后的必然产物,属于我国基层文化建设工作当中的一项重点,本身有着非常重要的社会效益以及教育宣传效益。将这部分内容宣传并应用到群众健康生活习惯的养成当中,则能够进一步增加群众对于健康生活方式、健康生活习惯的认知与体验成效。其中相对具有代表性的便是卫生美术内容,通过社区宣传为群众推送与健康生活习惯存在关联的漫画或者健康科普图册,调动文字与图像的信息传播能力来完成健康生活方式、生活模式的各项推广工作。此时

群众在了解卫生健康知识和技能的过程当中能够逐步意识到不良生活习惯对于自身健康状态所存在的影响因子及程度,协助人们在参与群众文化的过程当中逐步养成健康的生活方式。

从群众文化活动的开展形式上来看,其中也包含有丰富多样的体育活动,群众在日常生活当中可以根据自身的活动需求来选择具体要参与的体育活动,强身健体的同时增强对于各类疾病的抵抗能力。健康的生活方式与生活习惯离不开适宜的体育锻炼,群众在参与各类体育活动的过程中也可以完成社交面的拓展,增强人际交往能力与沟通能力,避免群众因无法得到有效的倾诉与沟通而产生人际交往方面的心理问题。不同社区在运转当中也会通过举办歌唱比赛、音乐沙龙、等方式来带动群众放松身心,调节情绪,避免群众因工作与生活压力过大而出现健康问题。由此能够明确,若要进一步提升社会群众健康习惯的养成效果,提高群众的生活质量,则需要与各类群众文化活动相互融合,为群众提供更加丰富的健康生活了解与学习渠道。

## 二、现阶段基层群众文化活动存在的问题

### (一) 缺乏多样性与创新性

由于群众文化活动在前期设计与推进当中,需要兼顾各个年龄阶段与社会阶层群众的实际文化发展需求,因此在内容的设计方面更加强调老少皆宜、难度适中以及参与门槛低这几个方面。这类特性虽然能够带动更多群众参与到文化活动的过程当中,了解并学习各类先进的文化知识,但是部分地区以及活动组织者会为了降低工作量而选择将套用模板的方式应用到群众文化活动设计当中,使得文化活动缺乏核心主题,内容相对死板且单一,长此以往会进一步降低群众对于各类文化活动的参与积极性与主动性。

健康生活习惯的养成离不开长期的推进助力,如果群众文化活动存在有缺乏多样性与创新性的问题,则会

在削弱健康生活习惯宣传成效的同时，为群众的日常生活带来一定的困扰从而拒绝参与到文化活动当中。部分群众文化活动过度追求群众反馈以及经济效益，选择直接挪用其他地区的文化活动方式与活动方案，创新占比比较低的同时对于群众的吸引力相对较弱，无法发挥出群众文化活动对于健康生活习惯的宣传效益。

### （二）缺乏到位的管理与管控监控方案

部分地区在推进群众文化活动的的设计工作时，并没有按照当地文化活动发展与文化发展方向，来调节群众文化活动的各项细节性内容，使得群众文化活动与群众生活的融合成效不达标。另一方面，群众文化活动需要组织者全程参与到其中，而组织者的专业工作能力与工作成效会直接影响到群众文化活动对健康生活方式的促进作用。活动组织者如果在专业知识与管理能力上存在欠缺，会使得整体文化活动的组织与推进效益脱离预期方向，其中相对具有代表性的有前期安全管理保障落实不到位、活动区域筛选不达标、活动内容不贴合群众需求等问题，使得群众的参与与体验感相对较差，满意度较低。健康生活方式与健康生活习惯宣传的群众文化活动在前期设计方面，往往也会存在有调研不深入、内容策划不符合群众需求等方面的综合问题，限制健康生活习惯宣传与推广成效的同时，也降低了群众文化活动的开展成效。此外，部分群众文化活动在开设当中缺乏实质有效的质量管理以及内容评估制度，容易诱发内容粗制滥造、效果不达预期等问题。

### （三）缺乏充足的资金支持

由于不同地区在经济建设与发展成效方面会存在一定的差异，因此当地群众文化活动会直接受到资金分配与各类社会资源可调配量的综合影响。然而部分地方政府在推进基层建设方面的工作时，并没有对群众文化活动予以充足的重视，使得群众文化活动在开设当中缺乏充足的资金支持，活动整体的规模与质量无法得到有效的提升。这也使得活动本身的创新以及发展效益会受到较多的制约，不利于群众健康生活习惯的宣传与养成。

### （四）群众参与度相对较低，社会认同度不达标

从健康生活习惯的宣传与推广角度上来看，如果群众文化活动缺乏相应的吸引力以及社会影响力，则会使得群众的整体参与积极性与主动性无法达到预期健康促进的目标。一些活动组织者缺乏有效的宣传和推广手段，导致活动知晓度低，参与人数有限。同时，一些群众文化活动在社会上的认可度不够，缺乏对文化活动的重视和支持。这主要表现为一些地方政府和相关部门对文化活动的投入不足，缺乏政策和资金的支持，使得文

化活动的开展受到限制。此外，一些社会团体和民众对文化活动的认识不足，缺乏对文化价值的认同和尊重，这也使得文化活动的影响力和社会价值难以得到充分发挥，限制了各类健康生活习惯的宣教效果。

## 三、群众文化活动带动健康生活习惯养成的具体措施

### （一）发挥美术宣传成效，提升群众健康卫生管理意识

社会群众在日常生活与工作的过程中会接触到各式各样的美术宣传内容，而优质的美术宣传工作本身也是社会教育、主流思想宣传以及群众文化活动的一项重要组成部分，因此可以调动美术宣传在群众之间的影响力，来帮助群众逐步提升自身的健康卫生管理意识。传统的卫生美术宣传工作在应用当中多见于突发性卫生问题，有着非常明确的目的性，命题性在其中发的占比相对较多。而如果想要利用美术宣传来引起群众对于卫生以及健康生活习惯的重视，则需要利用各式各样的活动来带动群众参与到美术宣传之中，完成美术宣传内容设计的同时确保美术宣传内容能够符合群众的审美标准与审美要求。

在具体的推进方面，基层部门可以从中小学教学方面去推进。这是由于这一阶段的青少年正处在行为习惯的养成时期，生活习惯与生活方式的可塑性相对较强，并且对于健康生活习惯与生活方式的认知相对模糊且未成形，属于宣传工作的重要组成部分。宣教部门以及群众文化组织者在具体的工作当中，可以与学校相互协调，通过组织各类工艺活动的方式来带领学生去了解错误且不健康的生活习惯、了解不良生活习惯对于成长与发展的负面影响，从而协助学生及时改正不良生活习惯，在日常学习以及生活当中养成健康的生活习惯与卫生习惯。部分中小学院校在运转当中应试教育思维相对严重，在非教学的内容管理上有着较多的缺陷，其中相对具有代表性的便是学校内部缺乏实质有效的卫生管理档案，学校内部保健室的使用次数过低。

针对这类问题，群众文化活动组织者与负责人在具体的美术宣传工作应用方面，首先可以从创新美术宣传形式上出发。相对常见的美术宣传方式有绘制海报以及宣传画这两类，文化活动组织人员可以与学校共同制定当前美术宣传活动主题，让学生自主绘制手抄报、海报以及宣传画，学生在参与美术宣传以及美术内容绘制的过程当中也能够对自身存在的各类不良生活习惯与生活方式进行反思，进而带动家人进行不良生活习惯的改正工作，实现从点到线，从线到面的全方位影响。

而优质的美术宣传工作在应用当中也需要整合区域

间的人文特色，通过融入当地民俗的方式将卫生健康知识融合到其中，促使整体的宣传内容能够更为贴合群众的日常生活。例如，在一些少数民族地区，可以结合当地的民族习惯和传统文化，将卫生健康知识融入其中，使宣传内容更具地方特色。除了在学校进行宣传外，我们还可以利用社会教育机构，如社区教育中心、成人学校等，通过张贴宣传画、宣传海报等方式向社会公众普及卫生健康知识，提高群众的健康意识和卫生素质。

### （二）发挥音乐对于群众健康生活习惯的影响成效

卫生健康宣传教育工作者若要在社会群众在日常发展以及生活当中逐步养成良好且健康的生活习惯，降低群众因工作与生活压力而出现心理问题的概率，则可以将音乐应用到群众文化活动的的设计当中，运用音乐本身所具备的韵律性来协助群众完成情绪方面的治愈或调节。在具体的工作推进方面，可以从以下几个方面来进行：

首先，需要对当前区域间群众日常生活方式以及文化活动偏好展开一定的调研工作，将这一过程中所得出的数据与结论作为群众文化活动的主要参考方案。之后要组织专门的创作人员对健康生活习惯的相关内容展开整理，融合群众日常生活来进行歌颂与赞美，确保音乐内容能够符合当前群众的审美标准与审美要求，帮助群众在享受音乐的过程之中了解到更多正确且健康的生活方式。

其次，在音乐类型的选择上，相关工作人员需要考虑到不同年龄段群众的实际需求与审美习惯。例如，针对中老年群体，可以选用一些节奏较慢、旋律优美的音乐来帮助他们调节情绪、放松身心；而针对年轻人，则可以选择一些节奏明快、旋律激昂的音乐来激发他们的活力。最后，在音乐活动的组织上，需要确保音乐活动能够具备实质有效的质量管理以及内容评估制度，避免出现内容粗制滥造、效果不达标等问题。例如，可以组织音乐会、音乐节等活动，邀请专业的音乐团队进行现场演出，让群众在欣赏音乐的同时也能够感受到健康生活习惯带来的积极影响。

### （三）运用体育文化活动来普及健康生活习惯

群众在日常生活当中如果想要保持身心健康，则需要进行一定的体育锻炼，在增强身体素质的同时放松心情，完成生理与心理两方面的有效放松。

首先，相关工作人员需要深入了解当前群众的日常生活习惯和锻炼需求，结合实际情况，制定出符合群众需求的体育文化活动。例如，可以组织各类体育比赛、健身活动等，吸引广大群众积极参与，让他们在运动中感受到健康生活的乐趣。这些活动不仅有助于提高群众

的身体健康水平，还可以拉近群众之间的距离，提高群众团结度。

其次，在体育文化活动的组织上，相关工作人员需要注意活动的多样性和趣味性调节作用，避免活动内容过于单一老套。例如，可以组织足球、篮球、排球等团队比赛，也可以举办瑜伽、舞蹈等健身活动，让群众可以根据自己的兴趣和特长选择适合自己的活动。这些活动不仅可以满足不同群众的锻炼需求，还可以提高群众的审美能力和创造力，让群众在参与体育锻炼的过程当中养成良好的生活习惯。

最后，在体育文化活动的宣传上，相关工作人员需要注意宣传的广泛性和深入性。可以通过各类媒体、社交平台等渠道进行广泛宣传，让更多的群众了解和参与到体育文化活动中。同时，还可以通过举办健康沙龙、健康巡讲、健身培训等方式，提高群众的健康意识和身体素质。这些活动不仅可以扩大体育文化活动的影响力，还可以增强群众的健康生活管理能力，减少不良生活习惯的占比。

### 结语

综上所述，通过上述内容可以看出，音乐、体育以及美术等群众文化活动在带动群众养成健康生活习惯方面，具有非常显著的作用。相关工作人员在具体工作推进方面，需要注意各类文化活动的整合与开发，以多样化文化活动来满足群众的需求，让群众在参与文化活动的过程当中不断了解并逐渐养成健康的生活习惯。

### 参考文献

- [1]王璇,张博纳,李梦颖等.促进公共服务发展引领人民健康生活[N].河北经济日报,2022-01-19(002).
- [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.
- [3]“上海市第12个全民健康生活方式行动主题宣传暨健康大讲堂”活动举行[J].药学服务与研究,2018(05):342.
- [4]刘其龙,李俊键.百色市农村中小校园体育文化对留守儿童心理健康的影响研究[J].百色学院学报,2016(03):111-116.
- [5]曾守群.论文化活动对老年人心理健康的促进作用[J].湖北函授大学学报,2017(02):85-86.
- [6]郭璇,朱远来.家庭文化环境对少数民族儿童入学准备的影响——以新疆伊宁市为例[J].民族教育研究,2015(02):55-61.