

# 大学生生命健康教育现状与思考分析

曾莉

抚州幼儿师范高等专科学校

**摘要:** 本文分析了当前大学生生命健康教育的现状和存在的问题,提出了一些解决方案和建议。通过对大学生生命健康教育的调查研究,发现大学生在生命健康方面的知识水平、自我保护能力和心理素质等方面都存在一定的盲区和不足。这些问题的存在直接影响了大学生的身心健康和未来发展。因此,我们需要重视大学生生命健康教育,加强大学生的健康教育与培训,让他们养成正确的生活习惯和良好的心态,保证身心健康,并为未来的人生道路打下坚实的基础。

**关键词:** 大学生; 生命健康教育; 健康教育现状

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.07.163

随着社会的不断发展和进步,人们对待生命健康问题的态度越来越重视,而大学生作为祖国的未来和希望,也是我们社会的中坚力量,其身心健康状况直接关系到未来社会的发展和国家的富强。然而,目前我国大学生生命健康教育仍存在许多不足和问题。在这样的背景下,本文旨在探讨大学生生命健康教育现状,分析存在的问题,并提出一些解决方案和建议,以期引起更多人的关注和反思,促进我国大学生生命健康教育的改善和发展。

## 一、大学生生命健康教育的现状分析

近年来,随着社会发展和人们健康意识的提高,大学生生命健康教育逐渐受到人们的关注。作为未来社会中坚力量的重要群体,大学生的身体健康和心理健康问题,直接关系到国家和社会的发展。然而,目前大学生生命健康教育存在着一系列现状,在教育内容与方式、教育资源与平台以及教育效果与评估三个层面亟待优化和改进。

### (一) 教育内容与方式方面

大学生生命健康教育内容相对单一,很多高校只注重传授基本的生理生化知识,而忽视了心理、社会、环境等综合健康知识的引导和教育。其次,在教学方式上,仍然以传统的课堂讲授为主导,缺乏互动性和实践性。这种传统方式难以激发学生的积极性和主动性,无法让他们深入了解健康问题和解决方案。因此,需要加强针对性的课程设计和创新的教学方法,使教育内容更加全面、多样化,并通过案例分析、小组讨论、实践活动等方式促进学生的参与和交流。

### (二) 教育资源与平台方面

一些高校拥有丰富的健康教育资源和专业团队,能够提供更全面、深入的教育内容。而一些中小学则缺乏相关资源和专业人员,导致教育水平参差不齐。其次,教育平台的多样性和实用性不足。虽然现代技术手段为教育提供了更广阔的空间,但目前大部分高校仍然采用

传统的面授方式进行教学,对于利用互联网、移动应用等先进平台进行生命健康教育还存在欠缺。因此,需要加强资源共享和合作,推动教育平台的创新和发展,为大学生提供更多元化、便捷的学习途径。

### (三) 教育效果与评估方面

当前,大部分高校仅仅依靠学生的考试成绩来评价教育效果,忽视了对学生综合能力和健康素养的综合评估。此外,由于缺乏相关数据和研究,对于大学生生命健康教育的长期影响和实际效果也缺乏系统性的评估。因此,需要建立科学的评估指标和方法,考察学生在知识、技能和态度等方面的整体提升,并开展长期追踪研究,为改进教育内容和方式提供科学依据。

## 二、大学生生命健康教育存在的问题

### (一) 知识盲区与不足

大学生生命健康教育是直接关系到大学生们的身体和心理健康,影响他们未来的职业和生活。在知识盲区方面,大学生所学习的生命健康知识相对单一,往往只注重传授基本的生理生化知识,而忽视了心理、社会、环境等综合健康知识的引导和教育。由于生命健康知识的复杂性和广泛性,缺乏相关知识和技能将使大学生难以应对自我认知、情感管理、人际交往等方面的问题。这种知识盲区的存在,会给大学生的身体健康和心理健康带来潜在的风险,容易导致一些健康问题的滋生和严重后果的出现。大学生生命健康教育内容相对简单、浅显,缺乏深度和创新性。很多高校只注重传授基本的生理生化知识,而忽视了心理、社会、环境等综合健康知识的引导和教育。包括前文提到的,部分高校仍然以传统的课堂讲授为主导,缺乏互动性和实践性。这种传统方式难以激发学生的积极性和主动性,无法让他们深入了解健康问题和解决方案。这些问题的存在,严重制约了大学生的生命健康素养和能力的提高。

### (二) 教育资源不平衡

教育资源的分配不均衡导致了大学生生命健康教育

的差异。在我国教育系统，高校之间存在着不同的办学定位和条件，一些高水平的重点大学拥有更丰富的教学资源 and 师资力量，能够提供更全面、深入的生命健康教育。然而，一些普通高校由于资源有限，无法提供同样水平的教育质量，导致了大学生生命健康教育的差距。一些学生因为所在院校的限制，难以获得到全面的健康知识和信息。城乡差距也是导致大学生生命健康教育资源不平衡的重要原因之一。城市地区相对于农村地区拥有更多的医疗、保健资源，社区卫生服务中心和大型医院等设施更加完善，学校也更容易与专业医疗机构合作开展健康教育活动。相比之下，农村地区的学校和社区医疗服务往往不如城市地区发达，这就限制了农村大学生接收到全面健康教育的机会。因此，城乡差距导致了大学生生命健康教育的不公平现象。

另外，教育资源的不平衡还表现在师资力量的分布上。一些高水平的大学拥有经验丰富、专业素质较高的教师队伍，能够提供优质的生命健康教育。然而，一些学校由于师资力量相对薄弱，无法保证教师的教学质量和专业性，这就影响了大学生的学习效果和获取到的知识水平。特别是在一些偏远地区和经济欠发达地区，教师队伍相对匮乏，难以满足大学生生命健康教育的需求，加大了资源不平衡的问题。

### （三）教育效果欠佳

大学生生命健康教育是大学教育中的一个重要部分，旨在提高学生对自身和他人身体健康的保护意识和方法。但在实际实施过程中，发现教育效果并不理想，主要源于学生参与度不高、教育内容与实际需求脱节以及教育评估体系不完善等原因。

#### 1、学生参与度不高

这是导致大学生生命健康教育效果欠佳的主要原因之一。由于大学生处于学习和成长的阶段，学业繁忙、课外活动丰富，许多学生缺乏时间和精力去关注生命健康教育，并对其产生兴趣。同时，有些学生对自身健康状况过于自信或缺乏健康鉴定的知识，认为自己没有必要接受生命健康教育，从而导致教育效果不佳。

#### 2、教育内容与实际需求脱节

当前大学生的身心健康问题日益突出，如睡眠质量下降、压力增大、心理健康问题等，但在生命健康教育的内容体系中，这些问题得不到足够的关注和重视。与此相反，一些现有的教育内容过于简单或枯燥，难以引起学生的兴趣和关注度，也会影响教育效果。

#### 3、教育评估体系不完善

目前各大高校的教育评估体系普遍存在缺陷，往往只是通过学生或教师的表面反馈或考试成绩来评估教育效果，而忽略了学生在实际生活中应用所掌握的知识和

技能的情况。同时，缺乏全面的评估指标，也会影响到教育效果的判断和改进。

这些问题看起来相互独立，但是它们的根本原因都是学生对生命健康教育认识不足。我们需要帮助学生明白，身体健康是我们赖以生存的基础，不是可以忽视的。比如，在生命健康教育的内容中加入更多实用的知识和技能，例如如何应对压力、保护视力等，让学生从实践中领悟生命健康的重要性。同时，也要改变教育评估的方式，不仅仅看重表面反馈和考试成绩，更要关注学生在实际生活中所掌握的知识和技能的应用情况。总之，大学生生命健康教育的效果欠佳，但是我们可以通过改进教育内容和评估方式，让更多学生认识到生命健康教育的重要性，并在实际生活中加以应用，从而提高整体的教育效果。

### 三、解决大学生生命健康教育问题的建议

#### （一）提升教育内容和方式

##### 1、优化课程设置，增加实用性知识

一些大学生对生命健康教育不感兴趣或缺乏参与的动力，主要是因为教育内容缺乏实用性。在定义大学生的生命健康教育的同时，也应该考虑对学生实际问题的解决。因此，应该建立一些基本的课程框架，如体育运动、营养搭配、心理健康等方面。在这些框架下，可以根据学校特点和学生需求制定相关的细节课程，如篮球、游泳、跑步、瑜伽等，以期达到更好的效果。因此，在课程设置中应该增加更多实用性的知识，让学生能够将所学的知识运用到生活和工作中去。这些知识包括但不限于身体管理、饮食健康、精神调节等。这些知识是学生在成长过程中需要学会的，往往也是生活中最关键的部分。比如，应该学习如何快速缓解压力，调整心态，同时也要了解一些最基础的医学知识，如常见疾病的预防与治疗、安全用药等。例如，可以在教学内容中加入更多关于饮食、健身、心理健康等方面的知识，让学生了解到自己需要采取哪些行动来保持身心健康。

##### 2、加强心理健康教育与辅导

大学生的心理健康问题比较复杂，需要有专门的老师或者心理咨询师来进行指导。通过开设各种类型的心理健康课程和辅导班等形式，可以让大学生了解自己的心理问题，并学会方法去处理这些问题。学校应该建立专门的心理辅导中心，供学生在需要时获得咨询和帮助。心理辅导中心可以提供面对面咨询、群体咨询、电话咨询、在线咨询等多种形式的辅导服务。心理辅导师还可以利用自身的经验和专业技能，为学生提供一些有效的心理治疗和咨询方法。同时要加强对大学生自我管理能力的培养，要让大学生明白心理健康是他们自己的事情，并且懂得如何自我调节。比如，学生可以了解一些

自我调节的方法,如瑜伽、冥想、按摩,帮助他们减轻压力和情绪波动。学生还可以通过社交媒体、书籍等渠道获取一些健康、积极、阳光的心理知识,从而更好地提高自我管理能力。因此,在生命健康教育中应该加强心理健康方面的教育与辅导,让学生了解自己在情绪上可能会遇到的问题,并且提供必要的支持和帮助。通过这样的教育方式,可以让学生更好地了解心理健康问题,并且学会如何应对自己的情绪。

### (二) 建设综合性教育资源平台

建设综合性教育资源平台是一项重要对策。该平台应以大学校园为基础,整合各类资源,提供全方位、多层次的生命健康教育服务,从而促进大学生的全面发展和健康成长。综合性教育资源平台应该提供全面的健康知识和科学教育内容。通过与相关专家合作,平台可以整理、推送最新的健康科普文章、视频、资料等,覆盖生命教育的各个领域,如身体健康、心理健康、营养健康等。大学生可以通过平台获取权威、可靠的健康信息,学习自我保健、疾病预防、心理调节等方面的知识,提高自身的健康素养。通过与各大高校、教育机构的合作,平台可以提供线上开放课程、网络讲座、在线培训等形式的学习资源,涵盖与生命健康相关的学科领域,如医学、心理学、体育科学等。大学生可以根据自身需求和兴趣选择适合的课程进行学习,提高专业知识和综合素养。建立在线咨询系统和预约服务,平台可以为大学生提供心理咨询、职业规划、学业辅导等方面的个性化服务。学生可以在遇到困惑、焦虑、压力等问题时,通过平台寻求专业人士的帮助和指导,获得针对性的解决方案,并学习相应的自我调节和管理方法。平台可以打造一个开放、包容的学习环境,让大学生之间互相分享经验、交流观点,共同成长。同时,平台还可以邀请优秀的大学生、校友等担任在线导师或志愿者,为其他学生提供实际经验和帮助,促进彼此间的互助与支持。平台与学校医疗保健中心、心理咨询中心等资源的对接,平台可以提供更加便利的服务和咨询渠道。

### (三) 完善教育评估机制

教育评估是解决大学生生命健康教育问题的重要对策。完善教育评估机制可以提供有效的监测、反馈和改进机制,确保大学生生命健康教育的质量和效果。通过制定科学、全面、具体的评估指标,可以客观地衡量大学生生命健康教育的各个方面。这些指标可以包括教学质量、教学资源、师资队伍、学生参与度等。根据大学生特点和需求,还应考虑心理健康、营养健康、体育锻炼等方面的评估指标,形成一个综合性的评估体系。再是建立多层次的评估机制,大学生生命健康教育的评

估应该包括自我评估、学校内部评估和外部评估等多个层次。自我评估可以让学生在在学习过程中对自己的掌握情况进行反思和评价。学校内部评估可以通过教师、辅导员等对教育质量的评估,提供内部的监控和改进机制。外部评估可以由相关教育机构、专家团队等进行,提供独立的评估结果和建议。评估结果应该及时公示给学生、教师和社会大众,让大家了解教育质量的真实情况,并引起重视。对于大学生生命健康教育的评估并不是一次性的工作,应该建立长期监测机制,持续不断地追踪和评估教育质量的变化和发展。通过定期的评估和监测,可以及时发现问题和风险,采取相应的措施进行干预和改进。还应加强评估结果的利用和应用,评估结果不仅仅是用于指导学校和教师的改进,也应该为决策者提供参考和依据。评估结果还可以为家长和学生提供选择学校和专业的参考依据,提高教育质量的透明度和公平性。

### 结语

通过对大学生生命健康教育现状的调查和分析,可以看出在当前社会背景下,大学生生命健康教育面临着种种挑战和困境。同时,在高等教育领域中,大学生生命健康教育具有特殊的重要性和紧迫性。综上所述,发展大学生生命健康教育不是一朝一夕之事,它需要广泛的关注和公众的共同参与。只有通过全面性的措施,不断地发扬传统文化的价值,弘扬中华民族崇尚生命、尊重人道的优秀传统,才能够让更多的大学掌握健康生活方式,实现身心健康的目标。同时,我们也期待未来我们能够取得更好的成果,为提升大学生生命健康教育质量而不断努力。

### 参考文献

- [1] 马宏魁. 大学生生命健康教育现状分析及路径思考[J]. 吉林化工学院学报, 2020, 37(10): 67-70.
  - [2] 张华, 蔡霞, 彭丽妍. 大学生生命健康教育调查现状分析及对策研究[J]. 中国健康教育, 2020, 36(05): 441-445.
  - [3] 路来玉. 当代大学生生命价值观教育现状的分析与思考[D]. 山东师范大学, 2014.
  - [4] 许金凤. 大学生生命健康教育的现状分析与理性思考[J]. 资治文摘(管理版), 2010(02): 116+155.
  - [5] 管敏. 我国大学生生命健康教育现状分析及其对策思考[D]. 华中师范大学, 2006.
- 基金项目: 课题: 抚州市社会科学规划课题,《基于抗挫折教育背景下大学生生命教育的实践性研究》课题编号: (22SK108)