

建构主义学习理论下大学生健康生活方式养成研究

高杏

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年4月13日; 录用日期: 2023年5月30日; 发布日期: 2023年6月12日

摘要

健康, 是人类永恒的追求目标。为了建设一个健康的中国, 每一个公民都应该把采取促进健康的行为转化为一种个人习惯。基于建构主义强调学习的主动性这一特点, 以大学生为研究对象, 从健康生活方式的九大维度展开调查, 旨在引导大学生养成健康的生活方式。大学生整体健康生活养成进展良好, 但在健康危害和运动锻炼两个维度存在不足, 探寻不足原因及影响因素, 大学生更应养成健康生活习惯, 树立健康生活方式的观念。

关键词

建构主义, 大学生, 健康生活方式, 养成研究

Research on the Development of Healthy Lifestyles among University Students under Constructivist Learning Theory

Xing Gao

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Apr. 13th, 2023; accepted: May 30th, 2023; published: Jun. 12th, 2023

Abstract

Health is the eternal goal of human pursuit. In order to build a healthy China, every citizen should transform the adoption of health-promoting behaviors into a personal habit. Based on constructivism, which emphasizes the active nature of learning, university students are used as the re-

search object to investigate nine dimensions of healthy lifestyle, aiming to guide university students to develop a healthy lifestyle. The study explores the reasons for the deficiencies and the factors influencing the deficiencies, and suggests that university students should develop healthy lifestyle habits and establish the concept of a healthy lifestyle.

Keywords

Constructivism, University Students, Healthy Lifestyle, Adoption Research

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 建构主义学习理论与大学生健康生活方式养成问卷基本情况

大学生处于校园阶段，他们的生活方式往往以集体活动为特征，更进一步地说，大学生的生活具有一定的独立性。这里所提及的大学生的生活方式是以学习和生活为主的学生活动，以及他们为适应生活而养成的习惯和行为的结合。

1.1. 建构主义学习理论

建构主义是学习理论中行为主义向认知主义的发展，皮亚杰以及早期布鲁纳等人强调学习的主动性、社会性和情景性的三个特点，提出了许多关于学习和教学的新观点(陈琦, 1999)。当今的建构主义者对于学习的建构过程做出了更深入的解释，提出了学生是意义学习的主动建构者这一理论(张承芬, 2006)。学习不是从外界被动输入知识的过程，而是学习者积极主动接受输入知识、建构知识的过程，学习者需要通过新、旧知识经验之间反复的、双向的相互作用，来形成和调整自己的经验结构(麻彦坤, 2009)。因此在一定程度表明，父母、老师和社会等外部力量的影响力不如学生自身，学生自身可以发挥自己的主观能动性进行独立思考和习惯养成等一系列行为。

关于健康生活方式养成，在教授或学习健康知识和健康生活技能时，我们一般会强调，大学生更需要积极主动地去及时认识和解决生活中的行为问题，作为社会学习的主体，大学生自身具有自主性。由此，养成健康生活方式的过程并不是单一不变的。大学生主动将现在已有的相关健康知识技能内化整合为个人理念，不仅如此，在已有的学习经验的基础上进一步融入自己新的理解，通过这种方式形成健康的生活方式的观念，并最终会主动地采取健康的生活方式。

1.2. 健康生活方式与养成教育

生活方式经历了一个漫长的演变过程才最终作为一个科学概念出现，他的具体内涵仍在不断发展变化。学术界统一将生活方式这一概念从广泛意义上即广义的和严格的特定意义上即狭义的这两个不同的方面展开具体深入的研究。广义的生活方式是一种与马克思主义经典思想相符合一致的观点，主要关注人类的生存和发展水平。生活方式这一个词语最开始是在《德意志意识形态》这本书中被马克思恩格斯拿来使用。对他们来说，这是一种特定的行为方式，一种表达自己生活的形式(中共中央编译局, 2002)。自二十世纪中叶以来，当大众消费越来越为公众所关注时，生活方式逐渐被消费风格这一概念所取代，成为生活方式研究的一个重要内容。另一方面，狭义的生活方式则是指个体自身，有时可以包括他的家庭，在衣食住行的具体的日常生活的不同方面。研究人员普遍认为，生活方式这一概念的具体的主要组

成部分是包含了生活条件、生活中的活动对象和生活活动的形式这三个部分在内的(王雅林, 1997)。因此, 生活方式是指人们在某些具体的社会背景下, 在某些特定的价值观的引导下, 不断满足自身需求的一系列活动方式的总和。

世界卫生组织(WHO)对健康的定义是, 这一个体不仅要拥有一个四肢健全、没有疾病的健康强壮的身体, 并且同时要有健康积极的心理状态。人是一个统一的完整体, 这不仅指神经系统与身体各器官系统的结合, 而且指个人的心理和生理的相互作用, 从而追踪形成一个连贯的整体(魏宁, 2009)。综合来说, 健康的生活方式是一种涉及认知、情感和行为等多种因素的极其复杂的行为模式。健康的生活方式不是一蹴而就的, 也不是一种与生俱来的品质, 它必须作为人类日常生活的一部分作为一个逐步养成的过程。

养成教育是指良好习惯的形成的教育培养的过程。就心理机制而言, 习惯是一个人在特定情况下以某种方式行事的自动倾向。一个人的习惯一旦形成, 就会形成相对永久的定势, 并且逐渐无意识地转化为个人内在的东西, 渗透到个人生活中的各个领域(王飞加, 2008)。养成教育一般采用多种教学手段, 如严格控制、规范行为、长期实践、外部培养、自我暗示等, 最终被教育者自己可以根据社会道德规范的要求逐渐形成良好的道德品质和行为习惯(柳国强, 刘春魁, 2005)。简单来说, 良好习惯的形成是在长期有效的努力后逐渐形成的。

健康的生活方式是一个科学概念。基本上, 它指的是在一定条件和社会价值观念引导下从事积极休闲的复杂活动模式和行为特征, 它能促进健康和身心和谐发展, 改善身心健康(李世明, 邵义峰, 高金栋, 周世孝, 2010)。健康的生活方式养成是一个养成行为的具体过程, 它最终可以使人达到一个健康的生活方式的水平状态。主要是指个人自身、家庭、学校和社会等不同群体从健康生活方式的两个方面的具体行为出发, 对被教育者进行严格管理、规范行为, 形成良好的健康生活方式养成教育氛围, 最终养成健康的生活方式。

1.3. 健康生活方式问卷基本情况及人口学特征

以王东博士曾经发表的论文中量表调查给出的关于大学生健康生活方式的 8 个维度作参考的基础, 进一步综合在收集国内外资料过程中, 发现的关于大学生在性生殖、艾滋病等方面存在许多不健康的生活现象, 最终本问卷所使用的量表具体包括饮食营养、运动锻炼、健康危害、压力管理、规律生活、健康责任、人际关系、生命欣赏和性健康共 9 个维度。

本次研究采用问卷调查的方法, 考察对象主要是南京仙林大学城的高校大学生。调查问卷的设计内容主要包含两部分: 第一部分是调查者的基本信息, 第二部分是对大学生健康生活方式的现状展开的一份问卷。这份问卷从 9 大维度展开, 每个维度下各 3 个问题, 共计 27 题。每条的答案都设置成“从不”、“偶尔”、“有时”、“经常”、“总是”, 在分值计算上, 采用 5 级评分, 从“从不”到“总是”依次计分 1~5 分。在问卷正式发放前, 对问卷的信度效度进行了检验, 如表 1 显示该问卷的克隆巴赫 $\alpha = 0.867$, 说明此问卷信度良好且适合本次研究。

Table 1. Reliability statistics of the questionnaire on healthy lifestyle adoption among university students

表 1. 大学生健康生活方式养成问卷可靠性统计量

Cronbach's Alpha	项数
0.867	27

问卷发放周期 30 天, 共有 228 份问卷收回, 经过筛查问卷并剔除无效问卷 16 份, 最终保留有效问卷 212 份, 占回收问卷总数的 92.98%。调查对象人口学特征如表 2 所示:

Table 2. Basic information on survey respondents (N = 212)**表 2.** 调查对象基本情况(N = 212)

调查对象分类		人数(人)	百分比(%)
性别	男	65	30.66
	女	147	69.34
年级	大一	9	4.25
	大二	35	16.51
	大三	54	25.47
	大四	94	44.34
	研究生及以上	20	9.43
专业	文科	120	56.60
	理科	42	19.81
	工科	37	17.45
	其他	13	6.13

1.4. 大学生健康生活方式现状的评判

对回收的问卷数据展开分析处理主要选择采用 Excel2007 和 SPSS22.0 这两个统计软件, 从报告的结果我们可以得出目前大学生健康生活方式的进展情况良好这一结论, 大部分大学生已经意识到并重视健康生活方式的重要性。问卷统计分析的结果显示大学生健康生活方式的九大维度均分为 3.2577 ± 0.47864 , 总体均分处于 2.4~3.6 之间(如表 3 所示)。本文所使用的问卷是五级量表, 其中第三级(即 3 分)代表着理论中位数, 由表我们可以知道, 大学生在健康危害和运动锻炼两个维度上都低于理论中位数。

Table 3. Nine dimensional descriptive statistics (N = 212)**表 3.** 九大维度描述统计量(N = 212)

	极小值	极大值	均值	标准差
饮食营养	1.33	5	3.3884	0.78534
运动锻炼	1	5	2.9465	0.91576
健康危害	1.33	5	2.4198	0.75159
压力管理	1.67	5	3.3978	0.56354
规律生活	1	5	3.0613	0.75128
健康责任	1	5	3.5314	0.78127
人际关系	1.67	5	3.478	0.72206
生命欣赏	1.33	5	3.5031	0.76143
性健康	1.33	5	3.5928	0.7938

2. 大学生健康生活方式养成的问题及原因分析

通过对回收问卷的基本情况和九大维度整体情况的分析, 可以初步得出大学生在健康生活方式中出现的问题主要是由于养成不足引起的。本文集中选取表现较差的两个维度中的具体行为指标与人口学特征进行处理和分析, 进一步探究大学生健康生活方式养成的问题及原因分析。同时, 在相关分析中, 当

分析结果的 P 值(SIG)处于 0.01~0.05 之间时, 表明两者之间存在显著差异; 当 P 值处于 0.001~0.01 之间时, 表明两者之间存在非常显著差异; 当 P 值 < 0.001 时, 表明两者之间存在极其显著差异。

2.1. 当前大学生在健康危害维度养成的不足

1) 不同性别大学生在健康危害维度养成方面的分析

Table 4. Comparison of university students by gender in terms of the development of regular life dimensions

表 4. 不同性别大学生在规律生活维度养成方面的比较

	性别	N	M \pm SD	T	SIG(P)
健康危害	女	147	2.2630 \pm 0.58159	4.011	0.000
	男	65	2.7744 \pm 0.95217		

不同性别的大学生之间在健康危害这一维度存在极其显著差异(P 值小于 0.001), 且男生的表现要比女生的表现更差, 主要体现在男生的数据更高(如表 4 所示)。不同性别的大学生健康危害维度的差异性主要体现在两个方面, 一方面, 在抽烟喝酒这一类危害健康行为方面, 相比女生而言, 男生养成抽烟和喝酒等其他有害身体健康的不良习惯比较多、时间较长; 另一方面, 相比女生而言, 男生更容易沉迷网络世界, 沉迷其中不可自拔。

2) 不同年级大学生在健康危害维度养成方面的分析

Table 5. Comparison of college students' health hazard dimension development by grade level

表 5. 不同年级大学生在健康危害维度养成方面的比较

LSD 因变量:	(I)年级	(J)年级	均值差(I-J)	SIG(P)
健康危害	大一	大二	0.56190	0.043
		大三	0.52469	0.05
		大四	0.71986	0.006
		研究生及以上	0.36667	0.218
	大四	大一	-0.71986	0.006
		大二	-0.15795	0.282
		大三	-0.19517	0.124
		研究生及以上	-0.35319	0.054

分析可知, 大一学生和大二、大三的学生之间存在显著差异(P 值处于 0.01~0.05 之间), 大一学生和大四学生之间存在非常显著差异(P 值处于 0.001~0.01 之间)。这说明大一的学生们比起其他几个年级的学生较少做出危害自身健康的行为(如表 5 所示)。比起各年级的学生都过度依赖电子产品, 各年级之间没有明显差异而言, 他们在抽烟和喝酒等不健康的有害行为方面差异性体现地较明显, 对“是否每天抽烟”这一问题选择“有时”及以上学生的占比情况, 大一学生约占 8.1%, 大二学生约占 19.7%, 大三约占 24.9%, 大四约占 32.6%; 对“是否每天喝酒”这一问题选择“有时”及以上的学生占比情况, 大一学生约占 7.9%, 大二学生约占 18.8%, 大三约占 21.2%, 大四约占 29.7%。这表明, 抽烟和喝酒这些不良的生活习惯的频率随着年级的增加而随之增加。访谈显示, 年级越高, 学生受同龄人的影响越大, 越有可能加入吸烟和喝酒的群体。

3) 不同专业大学生在健康危害维度养成方面的分析

Table 6. Comparison of college students in different majors in the development of health hazard dimensions
表 6. 不同专业大学生在健康危害维度养成方面的比较

LSD 因变量:	(I)专业	(J)专业	均值差(I-J)	SIG(P)
健康危害	文科	理科	-0.25595	0.058
		工科	-0.04017	0.776
		其他	-0.24252	0.269
	理科	文科	0.25595	0.058
		工科	0.21579	0.203
		其他	0.01343	0.955

分析可知, 不同专业的大学生之间存在差异性, 理科专业的大学生高于其他专业的大学生, 而文科专业的大学生又全都低于其他专业的大学生, 但是各个具体专业之间的差异性表现的并不明显(如表 6 所示)。由前面的相关分析我们已经知道健康危害这一维度的分是最低的, 在这些不同专业的大学生之间表现得并不显著的主要原因在于, 不论是什么专业, 都非常不重视不关注在这一方面的相关问题。

2.2. 当前大学生在运动锻炼维度养成的不足

1) 不同性别大学生在运动锻炼维度养成方面的分析

Table 7. Comparison of university students by gender in terms of the development of exercise dimensions
表 7. 不同性别大学生在运动锻炼维度养成方面的比较

	性别	N	M ± SD	T	SIG(P)
运动锻炼	女	147	2.8073 ± 0.87144	3.413	0.001
	男	65	3.2615 ± 0.94187		

总的来说, 大学生在参与体育运动方面存在着非常大的性别差距, 男性的比例高于女性(如表 7 所示)。在体育活动行为方面, 女生参与体育活动的比例一般不高于男生; 另一方面, 在专业性体育活动行为方面, 男生进行相关活动的比例远远高于女生, 男生在运动中更加注重个人体育技能的运用。访谈显示, 男生能够学习基本的锻炼技巧, 避免运动伤害。然而, 一些女生在进行锻炼方面的知识和技能非常不足, 从而影响了她们的运动发展。

2) 不同年级大学生在运动锻炼维度养成方面的分析

Table 8. Comparison of university students in different grades in terms of the development of exercise dimensions
表 8. 不同年级大学生在运动锻炼维度养成方面的比较

LSD 因变量:	(I)年级	(J)年级	均值差(I-J)	显著性
运动锻炼	大一	大二	0.14286	0.674
		大三	0.45679	0.164
		大四	0.51773	0.104
		研究生及以上	0.18333	0.616
	大四	大一	-0.51773	0.104
		大二	-0.37487	0.038
		大三	-0.06094	0.695
		研究生及以上	-0.3344	0.136

在运动锻炼养成行为方面,大二学生显著高于大四学生(P 值处于 0.01~0.05 之间),不同年级间存在差异性,大一学生的数据最高,大四学生的数据最低(如表 8 所示)。具体分析可以发现这一差异性主要体现在体育活动行为养成方面,大一、大二学生选择“有时”及以上进行体育活动的均占 70%及以上,而大三、大四及研究生及以下学生的选择均不到 50%。

3) 不同专业大学生在运动锻炼维度养成方面的分析

Table 9. Comparison of university students in different majors in terms of the development of exercise dimensions
表 9. 不同专业大学生在运动锻炼维度养成方面的比较

LSD 因变量:	(I)专业	(J)专业	均值差(I-J)	SIG(P)
运动锻炼	文科	理科	-0.45238	0.005
		工科	-0.4024	0.018
		其他	-0.1453	0.581
	理科	文科	0.45238	0.005
		工科	0.04998	0.805
		其他	0.30708	0.283

工科生和文科生之间存在显著差异(P 值处于 0.01~0.05 之间),理科生和文科生之间存在非常显著差异(P 值处于 0.001~0.01 之间),这就说明了理科和工科的大学生在与运动锻炼有关的一些行为养成方面表现更佳。同时,文科学生低于理科、工科及其他专业的学生,表明文科学生在运动锻炼养成方面并不注重运动健身,表现较差(如表 9 所示)。

2.3. 大学生不健康生活方式养成的影响因素

影响当代大学生的健康生活方式养成因素有很多,基于建构主义学习理论强调学习主动性的观点,本研究主要从大学生自身展开分析。根据上述分析可以得出当前大学生还没有养成健康生活方式的观念,有的大学生不重视健康生活方式的形成,在潜意识中并没有形成健康的意识,自然不会有主动去做、付诸实践的意识。通过访谈可以了解到,大部分大学生能够意识到生活中出现的不健康生活方式和不文明行为,但在实际行动中,他们无法做到严格要求自己。究其根本原因,大学生没有树立正确的、健康的生活方式的观念,出现以下几点误区。

1) 过度依赖电子产品

在信息化时代背景下,新媒体逐渐渗透到大学生的日常生活,网络被当作一种新式的生活方式越来越多地占据着学生的时间,改变着大学生的生活方式。新的网络环境更加方便、快捷,提供方便的教学材料和即时信息,节省了大学生的时间。互联网虽然变得更加方便,但也有许多负面影响。大学生的空闲时间比高中生要多得多,但在这些从前没有的空余时间里他们往往只会沉迷于电子产品,以至于影响学习,损害健康。目前对大学生沉迷于电子设备和互联网的研究内容几乎都是负面的,那些研究纷纷指出大学生再继续那样发展会身心发展和人际关系等各个方面受到损害。

长期使用手机与大学生的心理健康有直接联系。学生的心理问题,如孤独、焦虑和抑郁,与花在手机上的时间显著相关(郭志强,李超,2019)。通过访谈可以知道,出门忘带手机时,大学生普遍会感觉浑身难受、思绪焦躁不安;出门带着手机时,也要时刻保证手机拿在手上,隔几分钟看一次手机及时查看消息。当出现问题时,大学生选择用手机解决而不是自己思考,这阻碍了他们创造力的发展。过度使用手机还会导致学生视力下降;长此以往,会使学生的颈椎发生变化,影响脊柱健康;手机放在床边睡觉时也会影响学生的睡眠质量,手机的辐射也会对身体健康产生负面影响(费陈晨,2018)。

2) 未形成科学锻炼意识, 缺乏锻炼

不良的锻炼习惯对大学生健康的生活方式产生了不可忽视的影响, 从更深层次来看他还会对大学生的身体机能发展产生更危险的潜在风险。WHO 指出: “缺乏运动是导致疾病与死亡的主要原因, 是当今最不合理的生活方式之一”(霍怡熹, 2010)。大学生对坚持锻炼做好学业准备的重要性认识不足, 在一定程度上他们没有养成体育准备的意识和习惯, 没有充分认识到体育准备的价值。在访谈中, 我们发现, 由于学习的压力和个人兴趣的缺乏, 大学生在除去必修的体育课程外的体育活动不多, 缺少体育活动导致大学生的身体素质下降。

3) 作息不规律, 缺乏睡眠

相较于高中时期紧张的学习环境, 大学的气氛更加轻松, 学习压力较小, 学生有更多自由时间。首先就表现在当没有了像高中严格规定的课程时间表, 大部分大学生开始出现作息不规律的问题。大学生不规律的生活方式不仅影响他们的学习成绩, 而且还伤害他们的身体。熬夜逐渐成为影响学生健康的不健康习惯之一, 远远超过了其他年龄段的熬夜数量。大多数大学生没有足够的睡眠时间(每晚至少 8 小时), 并且有熬夜的习惯, 这最终会剥夺了人的大脑的休息时间, 打乱了身体的生物节律。现在大学校园里, 不少大学生或多或少出现诸如失眠这样的小毛病, 这些小毛病会在不经意间累积恶化, 最终可能会让他们产生一些诸如焦虑忧郁的心理健康问题。

4) 饮食营养结构差

大学生的健康与他们的饮食习惯密切相关。由于大学生经常不吃早餐, 在午餐和晚餐时又暴饮暴食。不吃早餐会影响大脑活动, 从长远来看, 会影响大学生的记忆和智力发展。随着时代科技的发展, 手机支付的便利性也导致了应用程序的发展, 使学生能够在网上订购食物, 并在不离开宿舍的情况下将食物送到手中。外卖食品几乎都是咸的、油炸的和高热量的, 尽管提供的食物种类繁多, 但外卖食品带来了严重的营养和食品安全问题, 对学生的健康构成了巨大的风险。三餐的不规律和不合理的构成也反映在吃夜宵的做法上。宵夜对胃肠造成压力, 扰乱睡眠规律, 对学生的身心健康产生了非常恶劣的影响。如果饮食习惯不当, 很容易导致体力不支, 注意力不集中, 耐力下降, 最终影响学习和学生的正常生活。

3. 大学生养成健康生活方式的建议

健康生活教育对大学生们的主体性提出了很高的要求。对大学生健康的具体行为和原因分析表明, 从大学生自身角度出发, 要明确学习和自我发展的目标, 实现成长成才的自我发展, 从而养成健康的生活习惯。健康生活教育之中, 学生自身的自觉是核心和基础。健康生活方式的养成, 从大学生角度出发, 首先需要树立健康生活方式的观念。意志是指有意识地制定目标, 有意识地按照自己的目标和动机指导自己的行为, 努力克服困难, 实现自己的目标的品质(张红英, 2003)。目前, 意志力薄弱是大学生形成健康生活习惯过程中存在的一个重大问题, 他们很难纠正不良习惯, 形成健康的生活习惯。同时, 大学生在平时的生活活动中很难抵制诱惑, 控制自己的不健康的产生负面影响的行为。

3.1. 树立科学生活方式的观念

培养当代大学生科学的生活方式, 它是指大学生在科学合理的理论知识指导下, 学习与生活、物质与精神等生活要素的协调发展。科学的生活方式有三个主要特点。首先, 遵循科学合理的理论, 指导和引导我们的科学生活方式。其次, 注意自己的生活节奏并加以调节, 使各项活动得到合理的安排。最后, 在实现全面发展的基础上, 在教育和日常生活领域, 理解并正确处理物质与精神、个人发展与整个社会发展的关系, 有效促进社会的和谐发展。由以上三点我们不难看出大学生需要掌握各方面的专业医学知

识这样的结论。关于那些诸如盲目减肥、心态消极这一类的问题，大学生更加要学会遵循科学生活方式，以便于最终改变自己不健康的生活习惯。

3.2. 树立文明生活方式的观念

对于大学生群体来说，文明的生活方式主要是追求道德上的卓越，维护公共利益和社会秩序，在学生中倡导文明的生活方式，与中国目前正在倡导的物质文明和精神文明是一致的。目前，在宿舍生活的学生群体中，一些学生的野蛮行为和生活方式在宿舍环境中挑拨离间，引起其他同学的误解，使他们无法集体培养健康的生活方式，这种情况很普遍。众所周知，大学生生活更像是一个小型的社会生活，所以大学生在这期间更要警示自己抛弃那些过分自私的生活方式。大学生在学习之余的生活内容多种多样，有的还处于逐渐成熟的阶段，特别是个性开放，但如果这种个性和私心对他人和社会有危险或危害，我们就应该采取措施批评或制止。因此，学生要做好自己的工作，为他人着想，不要忙于个人生活，在集体中创造文化生活和良好的氛围。

3.3. 树立终身探索生活方式的观念

终身探索的生活方式，今天的学生必须通过健康的生活方式来培养创新的概念和创新的能力。在现在这个社会，科学技术已经成为最主要最根本的生产力，当今的社会大环境都处于必须要提倡终身学习的氛围中，即活到老学到老，高等教育的目标也在发生变化。通过加强当今学生的不断探索的概念，他们可以更好地发展和展示他们的创造性思维和创新的能力。一方面，要培养学生具有高度的社会责任感和敬业精神，这是促进学生终身好奇心的基本条件，现代学生要有探索的勇气和开拓精神，敢于承担风险。另一方面，大学生要有敏锐的眼光和丰富的想象力，培养充分的思维和逻辑判断能力。最后，现代大学生必须学会克服传统的思维方式，在学习和实践中不断更新自己的思维能力。

4. 结语

健康对每一个人都至关重要，大学生更加需要照顾好自己，对自己的健康负责，并真正为自己的行为负责。通过问卷调查与访谈法对南京市栖霞区仙林大学城大学生展开随机抽样调查，可知现今大学生在健康危害和运动锻炼这两个维度存在很大不足，健康生活还未养成。随着健康生活教育对大学生提出的更高要求，建构主义对学生学习主动性的强调和健康教育对学生主体性的要求在实践中找到了契合点。为不断提升健康生活方式的养成，大学生需要树立科学、文明以及终身探索的生活方式。

参考文献

- 陈琦(1999). 教育心理学的基本问题(二)——关于建构主义理论. *中国电大教育*, (2), 40-43.
- 费陈晨(2018). 近年来手机依赖的相关文献评述. *黑河学刊*, (1), 184-186.
- 郭志强, 李超(2019). 大学生不健康生活方式现状、成因及调整方法研究. *哈尔滨体育学院学报*, 37(3), 78-81.
- 霍怡熹(2010). 当代大学生的不良生活方式与健康促进. *搏击(体育论坛)*, 2(7), 28-29.
- 李世明, 部义峰, 高金栋, 周世孝(2010). 健康生活方式评价体系的理论与实证研究. *上海体育学院学报*, 34(2), 28-33.
- 柳国强, 刘春魁(2005). 论养成教育的理论基础. *教育理论与实践*, (10), 45-46.
- 麻彦坤(2009). 建构主义学习理论对心理健康教育方法的启迪. *教育探索*, (8), 120-122.
- 王飞加(2008). 高职学生健康生活方式养成教育实践的研究. *中国职业技术教育*, (3), 59-61.
- 王雅林(1997). *人类生活方式的前景*. 中国社会科学出版社.
- 魏宁(2009). 试析大学生健康生活方式之养成. 见 云南师范大学马列部(社会发展学院)组(编), *云南师范大学思想政治理论课教育教学改革与探索*(p. 5). 云南大学出版社.

张承芬(2006). *教育心理学*. 山东教育出版社.

张红英(2003). 论大学生意志品质的培养. *上海师范大学学报(哲学社会科学·教育版)*, 32(2), 41-44.

中共中央编译局(2002). *马克思恩格斯全集(第三卷)*. 人民出版社.