

# 培育“阳光、健康、美丽”当代大学生的思考

张语, 巩元勇\*

攀枝花学院生物与化学工程学院, 四川 攀枝花

收稿日期: 2024年3月20日; 录用日期: 2024年4月21日; 发布日期: 2024年4月28日

## 摘要

“为建设阳光健康美丽的应用型一流大学而努力奋斗”是攀枝花学院第三次党代会为学校发展设立的目标, 而“阳光、健康、美丽”对于大学生又有其独特的含义, 如何培育“阳光、健康、美丽”的当代大学生是全社会都应该共同关注的话题, 作为大学生主阵地的高校应该首先进行积极的探索。本文先就“阳光、健康、美丽”进行解析, 接着就影响大学生“阳光、健康、美丽”健全人格养成的心理压力和生活习惯不良问题进行深入而全面的剖析和分析, 然后针对如何解决这些问题提出了一些具体的培养策略和实施策略, 最后对攀枝花学院关于培育“阳光、健康、美丽”大学生采取的具体措施进行陈述。

## 关键词

大学生, “阳光、健康、美丽”, 心理压力, 生活习惯

# Reflections on Cultivating Contemporary College Students with “Sunshine, Health, and Beauty”

Yu Zhang, Yuanyong Gong\*

Biological and Chemical Engineering College, Panzhihua University, Panzhihua Sichuan

Received: Mar. 20<sup>th</sup>, 2024; accepted: Apr. 21<sup>st</sup>, 2024; published: Apr. 28<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

The goal set by the Third Party Congress of Panzhihua University for the development of the university is to “strive for the construction of a sunshine, health, and beauty application-oriented first-class university”. “Sunshine, health, and beauty” has a unique meaning for college students,

\*通讯作者。

and how to cultivate contemporary college students with “sunshine, health, and beauty” is a topic of common concern for the whole society. As the main battlefield for college students, universities should first actively explore. This article first analyzes “sunshine, health, and beauty”, and then conducts in-depth and comprehensive analysis of the psychological pressure and bad habits that affect the healthy personality development of college students. Then, specific training and implementation strategies are proposed to solve these problems. Finally, the specific measures taken by Panzhihua University to cultivate “sunshine, health, and beauty” college students are stated.

## Keywords

College Students, “Sunshine, Health, Beauty”, Psychological Pressure, Lifestyle Habits

Copyright © 2024 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. 引言

中国共产党攀枝花学院第三次代表大会的主题最后落脚在“为建设阳光健康美丽的应用型一流大学而努力奋斗”，作为学生工作的老师在看到这个主题后，我就在思考，阳光健康美丽的大学只有这里面的学生也是“阳光、健康、美丽”的才能够符合这一称谓。党的二十大报告提出，“坚持为党育人、为国育才，全面提高人才自主培养质量，着力造就拔尖创新人才，聚天下英才而用之”。这不仅对我国高校的高等教育明确了人才培养的政治要求和价值取向，同时也对当代的大学生提出了更高的要求[1]。

新时代的中国，大学生如何才能成为合格的社会主义建设者和接班人，是全社会都非常关注的问题。具有扎实的专业基础知识和操作技能固然重要，人们更希望看到的是具有“阳光、健康、美丽”健全人格的大学生[2]。大学生如果具备这样的品质，不仅有利于他们的个人发展，同时也有利于社会的和谐稳定。然而，由于当前复杂社会环境的影响，校园里的大学生存在许多问题，如心理压力过大、生活习惯不好等，这些问题不仅影响了他们的专业学习，也对他们的身心健康造成了严重的威胁[3]。因此，如何培养“阳光、健康、美丽”的大学生成为了一个重要的课题，非常值得我们每一个从事学生工作的老师去思考和探究。

## 2. “阳光、健康、美丽”的解析

用一句话概括，阳光——代表积极乐观的态度和人格魅力；健康——包括身体健康和心理健康；美丽——不仅仅是外表的美，更是内心的美，包括品格、智慧和情感等。这三个品质是相辅相成，缺一不可的。只有同时拥有了这三个品质，大学生才能全面发展，才能成为社会发展所需的有用之才。

1) 阳光：阳光代表着积极向上的心态和乐观的生活态度。在大学生活中，我们应当注重培养学生的积极心态，让他们学会面对挫折和困难时保持乐观和坚强。同时，我们还要鼓励他们积极参加各种社会实践活动和志愿服务，增强社会责任感和奉献精神，让他们成为充满爱心积极阳光的年轻人[4]。

2) 健康：健康是生命的基石。在快节奏、高强度的现代生活中，保持身体健康和精神愉悦尤为重要。学校应当加强体育教育和心理健康教育，引导学生树立正确的健康观念，养成良好的生活习惯。此外，我们应当强化对学生心理健康的关注，及时发现和解决他们的心理问题，让他们在健康的道路上茁壮成长[3]。

3) 美丽: 美丽不仅指外表的俊俏, 更是指内在的品质和修养。作为大学生, 应当注重培养自己的文化素养和艺术修养, 通过阅读、写作、音乐、美术等方式提升自己的审美水平和文化内涵。同时, 我们还应当倡导文明礼貌和尊重他人, 以良好的行为举止展现出大学生的风采和气质[5]。

### 3. 当前大学生面临主要问题

当前的大学生面临着许多共性问题影响他们“阳光、健康、美丽”健全人格的养成。一方面, 由于学业压力、就业压力、人际关系、经济压力等, 造成许多大学生产生巨大的心理压力。长期的心理压力如果得不到缓解将会转变为心理健康问题, 这不仅会影响他们自己的学习成绩和身心健康, 也可能影响其他学生的成绩和健康[6]。另一方面, 许多大学生的生活习惯非常不健康, 如熬夜、饮食不规律、缺乏运动等。久而久之, 这些不良习惯会对他们的身体健康造成严重损害, 不仅影响他们自己的学习和生活, 也会对同寝室或同班的同学造成不良影响[7], 形成群体效应。

#### 3.1. 心理压力问题

随着社会发展, 各方面的竞争日益激烈, 大学生所面临的压力也越来越多。

学业压力: 随着专业课程的不断深入, 大学生的学习任务逐渐加重, 需要投入更多的时间和精力去学习。同时, 为了提高自己的综合素质, 很多同学还会选择修读双学位或者参加各种课外培训, 这也使得他们的课程负担更加沉重。此外, 为了在各科考试中取得好成绩, 许多同学会投入大量的时间进行紧张的复习, 一些竞争激烈的专业, 如医学、法学等, 还需要通过各种资格考试, 这也给学生带来了很大的压力[8]。

就业压力: 随着高等教育的普及, 高校毕业生数量逐年增加, 从 2021 年到 2024 年, 毕业生总人数分别达到 909 万、1076 万、1158 万、1179 万, 这使得就业市场竞争愈发激烈。然而, 社会所提供的就业岗位并未与高校毕业生数量同步增长, 因此, 当前的就业形势相当严峻[9]。此外, 新兴产业的发展和传统产业的转型升级, 使大学生在选择就业方向时面临更多的不确定性。一些传统行业的就业需求逐渐减少, 而新兴行业对人才的需求尚不稳定, 这也给大学生就业带来了不小的压力[10] [11]。

人际关系: 一些大学生在与他人交往时过于注重个人利益, 只关心自己的需要和目的, 不尊重他人的价值和人格, 这种功利性的人际关系容易造成同学之间的矛盾和冲突。大学生处于特定的心理发展期, 自制能力较弱, 遇事容易冲动, 冲动心理会影响到人际关系的稳定, 容易引发冲突和误解。有些大学生在与他人交往时, 总是习惯把自己的真实思想、情感和需要掩盖起来, 不愿意与他人坦诚交流; 这种人际交往的失败就在于在心理上建立了一道屏障, 无法与他人真正的沟通和了解, 使自己的人际关系处于危机之中。一些大学生在人际交往中缺乏有效的沟通技巧, 无法清晰地表达自己的思想和情感, 也难以理解他人的意图和感受, 这会导致沟通障碍和误解, 影响人际关系的和谐[12]。

经济压力: 大学学费和生活费用是大学生经济压力的主要来源, 对于许多家庭来说, 支付孩子的高额学费是一项沉重的负担。如果家庭经济条件有限, 学生可能需要通过申请助学金或贷款来支付学费和生活费用。因此, 家庭经济状况是影响大学生经济压力的重要因素, 如果家庭经济条件较差, 学生可能还需要通过兼职或打工来缓解家庭负担, 同时还要应对学业压力, 这无疑会增加他们的经济压力[13]。此外, 有些大学生受到社会和周围同学的影响, 会产生不健康的消费观念和攀比心理; 他们可能会过度消费, 导致经济负担加重, 甚至陷入债务困境[14]。

#### 3.2. 生活习惯问题

大学生的生活习惯问题主要表现在以下几个方面:

1) 饮食不规律[15]: 由于课程安排、社团活动或其他个人事务的影响, 许多同学不能保证按时进餐, 他们可能在早晨起得太晚而错过了早餐, 或者因为学习任务繁重而忽略了晚餐, 长期如此会导致消化系统功能紊乱, 影响身体健康。此外, 一些同学为了节省时间和精力, 往往选择吃快餐、外卖或零食来填饱肚子, 这些食物往往营养不均衡, 缺乏蔬菜、水果等富含纤维和维生素的食物, 长期摄入这类食物容易导致营养不良、免疫力下降等问题。还有些同学在面对学业压力、情绪波动时, 容易通过暴饮暴食来寻求心理上的安慰, 暴饮暴食不仅会导致体重增加, 还可能引发胃肠道疾病, 对身体健康造成损害。

2) 熬夜现象普遍[15]: 大学生面临繁重的课业负担, 如准备各种考试、完成各类作业和大创项目等, 这使得一些学生不得不熬夜来完成; 有些学生为了参加社交活动或与朋友聚会, 常常晚归或熬夜; 一些学生形成了熬夜的习惯, 晚睡晚起, 导致正常的作息时间表被打乱; 部分学生会利用业余时间进行娱乐消遣, 如看电影、玩游戏、聊天等, 这些活动有时也会导致熬夜; 有些学生因为焦虑、压力或其他心理因素而难以入睡, 导致熬夜因而睡眠不足。长期熬夜会导致睡眠不足、免疫力下降、记忆力减退、注意力不集中等问题, 长此以往将会严重影响学生的身体健康和学习成绩。

3) 缺乏运动[15]: 大学生面临着繁重的学业压力, 需要花费大量时间和精力在学习上, 导致他们没有足够的时间进行体育锻炼; 一些大学生因长时间使用电脑、手机等电子产品而养成了久坐不动的习惯, 导致他们缺乏必要的运动; 大学生常常参加各种社交活动, 如聚会、聚餐等, 这些活动往往占据了他们的大部分时间, 导致他们无法再进行体育锻炼; 一些大学生可能因为懒惰或缺乏动力而不愿意进行体育锻炼; 有些大学生对健康的重要性认识不足, 认为只要学习好就行了, 忽视了体育锻炼对身体健康的重要性。大学生缺乏运动会导致身体健康状况下滑, 因此应该积极参与体育锻炼和运动活动, 保持健康体魄。

因此, 培养大学生“阳光、健康、美丽”的健全人格, 需要我们从多角度全方位出发, 采取有效的策略, 帮助大学生解决他们遇到的困难和面临的问题, 这不仅需要学校政策上的帮扶, 也需要家长、教师 and 学生的共同努力。只有这样, 我们才能培养出党和国家需要的合格的社会主义建设者。

## 4. 培养策略

### 4.1. 加强心理健康教育

1) 开设心理健康课程: 学校应强化心理健康教育在课程体系的地位, 为大学生提供系统的心理健康知识。通过课堂教学、案例分析、互动讨论等方式, 帮助学生了解和掌握应对压力的方法, 提高自身心理素质。

2) 建立心理咨询机构: 学校应设立专门的心理咨询机构, 配备专业的心理咨询师, 为学生提供及时、有效的心理咨询服务。同时, 鼓励学生主动寻求心理帮助, 消除对心理问题的歧视和误解。

3) 开展心理健康活动: 学校可以组织举办各类心理健康活动, 如心理健康讲座、心理剧表演、心理沙龙等, 提高学生的心理健康意识, 增强心理素质。

### 4.2. 提高体育课程的地位

1) 增加体育课程的学时: 学校应适当增加体育课程的学时, 确保学生有足够的时间进行体育锻炼。同时, 鼓励学生参加课外体育活动, 提高身体素质。

2) 丰富体育课程内容: 学校应根据学生的兴趣和需求, 设置多样化的体育课程, 如球类运动、舞蹈、瑜伽等, 满足不同学生的需求。

3) 开展体育竞赛活动: 学校可以组织举办各类体育竞赛活动, 如篮球赛、足球赛、田径比赛等, 激发学生参与体育锻炼的积极性。

### 4.3. 推广健康生活方式

1) 合理饮食: 学校食堂应提供营养均衡的饮食, 引导学生养成良好的饮食习惯。同时, 通过举办健康饮食讲座等活动, 提高学生的健康饮食意识。

2) 规律作息: 学校应加强对学生作息时间的管理, 保证学生有足够的睡眠时间。同时, 鼓励学生养成早睡早起的习惯, 保持生物钟的稳定。

3) 积极参与社会实践活动: 学校应鼓励学生参加各类社会实践活动, 如志愿服务、实习实践等, 培养学生的社会责任感和团队协作能力, 拓宽视野, 丰富人生经历。

## 5. 培养策略

为了实施上述策略, 学校需要制定具体的实施计划和措施。以下是一些具体建议:

1) 制定政策支持: 学校应制定相关的政策, 如规定体育课程的学时、心理健康教育的课程设置等, 确保这些策略的实施有明确的政策依据。

2) 提供资源保障: 学校应提供必要的资源支持, 如增加体育设施的投入、引进专业的心理咨询师等, 以满足学生的学习和锻炼需求。

3) 建立合作机制: 学校应与相关部门和机构建立合作关系, 如与当地体育部门合作举办体育竞赛活动、与医疗机构合作开展心理健康教育等, 共同推进学生全面发展的工作。

4) 鼓励教师参与: 教师是学生的引导者和榜样, 学校应鼓励教师积极参与学生培养工作, 如组织课外活动、与学生交流谈心等, 为学生提供更多的指导和帮助。

5) 建立评价机制: 学校应建立科学的评价机制, 对学生的学习和表现进行定期评估, 及时发现问题并采取措施进行改进。同时, 通过评价机制的建立, 可以激励学生更加努力地学习和锻炼, 提高自己的综合素质。

## 6. 结论

攀枝花学院为培养“阳光、健康、美丽”大学生的目标, 进行积极的探索。学校除了设置心理健康教育中心, 安排专门的心理学方面的教师开展常规的心理健康教育和活动, 如为全校学生提供免费心理咨询服务, 定期开展心理健康普查、筛查, 建立和完善学生心理健康档案, 负责组织开展“5.25”心理健康节系列活动等。学校还与攀枝花市第三人民医院合作共建了“心向阳光”三医院驻校工作站, 开展专题心理讲座、团体心理辅导、个体心理咨询, 同时为学生就医等提供绿色通道。在体育方面, 学校除了开展常规的体育课、运动会和“体育达人”竞技比赛等, 每学期还组织针对全校所有学生的“校园健康跑”, 引导全体学生养成良好的锻炼习惯, 进一步提升学生的身体素质和健康指标。

总之, 培养“阳光、健康、美丽”的大学生是一个长期而艰巨的任务。需要全社会的共同努力和支持, 通过教育改革、家庭教育和社会实践等多种途径来实现这一目标。相信在大家的共同努力下, 一定能够培养出一批又一批优秀的大学生, 为国家和民族的未来发展做出更大的贡献!

## 基金项目

攀枝花学院博士科研启动经费项目(035200254)。

## 参考文献

- [1] 李森, 刘振天, 陈时见, 等. 高等教育强国建设的中国道路[J]. 高校教育管理, 2024, 18(1): 1-23.
- [2] 刘志辉. “把青年工作作为战略性工作来抓”——学习习近平关于青年工作重要论述[J]. 党的文献, 2022(6): 56-65.

- 
- [3] 常尚新. 当代大学生心理疏导问题研究[J]. 未来与发展, 2023, 47(11): 53-56.
- [4] 梁军, 岑春浪, 李南. 新时代大学生斗争精神培育困境与实践理路[J]. 山西高等学校社会科学学报, 2023, 35(9): 65-69.
- [5] 王萌. 高校美育的逻辑起点、现实困境及突破路径[J]. 国家教育行政学院学报, 2020(12): 68-75, 95.
- [6] 俞国良, 邵蕾. 生态焦虑的影响因素、社会效应与积极应对[J]. 浙江工商大学学报, 2023(4): 120-129.
- [7] 潘海林. 城市在校大学生疲劳性亚健康状况调查[J]. 湖北广播电视大学学报, 2010, 30(10): 155-156.
- [8] 刘罗, 周海花, 李思瑶, 等. 大学生学习压力与心理韧性及学习倦怠的关系[J]. 南京航空航天大学学报(社会科学版), 2018, 20(1): 96-100.
- [9] 高中华, 张恒. 高质量发展驱动制造业企业人才支撑体系优化的路径及对策[J]. 技术经济, 2023, 42(12): 45-55.
- [10] 李付俊, 孟续铎. 我国产业转型升级下的高校毕业生就业——研究回顾与展望[J]. 人口与经济, 2014(6): 91-101.
- [11] 曹计划, 高洁, 宁婵. 新形势下大学生就业心理问题探析与对策研究[J]. 科技风, 2024(4): 156-158.
- [12] 孙琳娜. 大学生人际交往困扰及对策研究[J]. 公关世界, 2021(16): 61-62.
- [13] 唐黎, 梁嘉桐, 杨忠杨. 陕西高校家庭经济困难毕业生就业现状、瓶颈及对策研究[J]. 中国大学生就业, 2023(12): 72-80.
- [14] 李艳馨, 庞鑫鑫. 大学生非理性消费行为分析及引导对策研究[J]. 党政干部学刊, 2021(6): 75-80.
- [15] 刘雪凯, 张国艳. 阴虚质大学生生活方式调查研究[J]. 中国卫生产业, 2016, 13(4): 58-60.