

影响青少年身心健康的成因及对策

孙德瑞¹, 阎智力², 曹平³

(1. 大连海事大学 体育部, 辽宁 大连 112205; 2. 辽宁师范大学 体育学院, 辽宁 大连 116029;
3. 大连理工大学 体教部, 辽宁 大连 116023)

摘 要:通过社会调查、访问和文献资料等多种研究方法,对影响青少年健康状况的体质、心理、道德和行为等方面的多种因素进行了分析与研究,阐述了影响青少年健康的成因及对策,为提高青少年的健康水平提供参考。

关键词:身心健康;体质;社会适应;健康促进

中图分类号:G806 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)04-0042-03

On the causes which influence the spiritual and physical health of youngsters and the measures to be taken

SUN De-rui¹, YAN Zhi-li², CAO Ping³

(1. Department of Physical Education, Dalian University of Maritime Affairs, Dalian 112205, China;
2. Institute of Physical Education, Liaoning Normal University, Dalian 116029, China;
3. Department of Physical Education, Dalian University of Technology, Dalian 116023, China)

Abstract: This paper mainly analyzes various kinds of factors, which affect Youngster health, psychology, morality, and behavior, while expounding the causes and the measures to be taken. The aim is to provide a reference to raise the health lever of the Youngsters.

Key words: physical and spiritual health; physique; society adaptation; health promotion

目前多数学者同意世界卫生组织关于健康的定义:“健康乃是一种身体上、精神上的完满状态以及良好的适应能力而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这就是人们所说的身心健康,或者说一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德4方面都健全,才是完全健康的人。虽然不同地区、不同国家有着不同的健康要领和健康标准,但并不意味着没有一个可供人们遵循的健康概念。各个不同的地区和国家应尽可能达到各自的良好状态,这样方能逐步实现共同的健康行为。

1 影响青少年躯体健康的因素

躯体健康主要指人体生理的健康。它是在遗传性和获得性的基础上所表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的、相对稳定的特征。人体的形体结构、生理功能、身体素质和运动能力、心理发育以及对外界环境的适应能力等因素将直接影响到人体的健康水平。1995年全国学生体质健康调研结果表明,中国学生体质状况仍然令人担忧。学生的耐力、柔韧性素质、肺活量等指标近10年来趋于停滞或呈下降趋势;肥胖儿童比率明显增加,肥胖正逐步取代严重的营养不良,成为大、中城市学生的主要健康问题之

一。造成学生耐力、柔韧性下降,肺活量下降,肥胖增加的直接原因是学生体力劳动减少,体育锻炼不够。其中既有学校场地不足的问题、时间安排上的问题,也有学生自身缺乏刻苦锻炼的意志问题。由于独生子女的增多,家庭、学校对他们的呵护,学生中怕苦、怕累的思想较为普遍。一些学校本身存在片面追求升学率的做法也很大程度上影响了学校体育活动的开展。另外,生活水平的普遍提高,高热量、高脂肪等摄入过多及食物结构不尽合理,更加重了学生的肥胖。学生近视率居高不下,除与上述原因有关外,最主要、最直接的原因还是学生课业负担过重,近距离用眼时间过长所致。此外,社会上电子游戏机盛行,长时间观看电视也是导致近视发生的不可忽视的因素。农村地区学生口腔保健水平较低,则主要与农村地区、社会、教育发展相对滞后,卫生、教育资源相对匮乏,卫生保健意识淡漠有关。

2 影响青少年心理健康的因素

心理健康一般有3个方面的标志,第一,具备健康的心理的人,人格是完整的,自我感觉是良好的,情绪是稳定的,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能保持心理上

* 收稿日期:2001-03-25

作者简介:(1951-),男,山东烟台人,副教授,研究方向:体育教学。

的平衡,有自尊、自爱、自信心,而且有自知之明。第二,一个人在自己所处的环境中,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系,能受到别人的欢迎和信任。第三,健康的人对未来有明确的生活目标,切合实际、不断进取,有理想和事业上的追求。

影响青少年心理健康的因素有很多,例如,性格、情绪、人际关系、心理承受能力以及自我保健意识等。在青少年阶段,伴随着自我独立过程中出现的不安全感、孤独感和急躁感等人格不完善和心理不成熟的特点,再加上情绪不稳定、自制力差、易感情用事等,对挫折和失败缺乏心理准备和承受力差以及缺乏自我心理健康保健意识等特点,在生活、学习、人际关系等方面遇到困扰或遇到较大挫折时,当自己处于焦虑、悲伤、痛苦、抑郁等不良心理状态之中时,大多数青少年不懂得采取自我调节、自我控制、自我保健的方法来化解不良情绪,清除痛苦、维持心理平衡,致使不良心理反应进一步恶化,导致心理出现障碍,导致心理疾病或自杀的严重后果。前不久在北京举行的第二届中美精神病学术会议资料显示,自杀正为我国青少年死亡的首要原因,并且呈明显的低龄化趋势。

3 影响青少年社会适应和道德健康的因素

社会适应是指一个人的心理活动和行为良好,能适应当时复杂的环境变化,为他人所理解,为大家所接受。道德健康最主要的是指不以损伤他人利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会认为规范准则约束、支配自己的行为,能为人们的幸福作贡献。

3.1 早恋

恋爱阶段的心理活动是一生中心理活动最复杂、最奇妙的阶段。青少年时期,性意识和爱意识很朦胧,其特点是单纯、狂热、富于幻想。目前青少年早恋问题突出,据1993年1月9日《江苏工人报》报道,上海市高中学生谈变爱的占60%。初恋的高峰年龄段在13~16岁,平均年龄在14.20岁。中学生早恋有以下特点:一是朦胧性,对两性间的爱慕似懂非懂,不知如何去爱;二是单纯性,只觉得和对方在一起愉快,对方有吸引力,缺乏成年人谈恋爱对对方家庭、政治、经济条件等多方面的深沉而理智的考虑;三是差异性,表现为女生有早恋的较早、较多,可能与女生发育较早有关;四是不稳定性,早恋成功者实属少见,两个人随着各方面的不断成熟,由于理想、志趣、性格等方面的变化可以引起爱情的变化;五是冲动性,缺乏理智,往往遇事突发奇想,莽撞行事,一时冲动不计后果。对于青少年来讲,恋爱容易产生感情冲突和感情危机,造成心理状态波动大,易引起性焦虑和抑郁发作,因而也是导致心理障碍的重要因素之一。

3.2 吸烟

吸烟对人体健康的危害是非常严重的,青少年吸烟行为成为影响青少年身体健康的又一重要因素。青少年吸烟的始动因素主要有以下几项:一是心理上因为好奇,有好多吸烟者是想尝一尝吸烟的滋味,尤其是在节假日点鞭炮或受同学、朋友的鼓动而养成吸烟习惯的;二是家庭父母当中有吸烟者的子女吸烟率明显高于不吸烟的子女,说明父母的吸烟

行为对子女有影响;三是学校社会因素,教师吸烟或同学当中的好朋友吸烟行为对本人吸烟影响很大,社交需要、文艺作品、心情烦躁等因素也有影响;四是对卫生保健知识有错误的理解,少部分学生认为吸烟对人体没有危害,能提神解闷,有享受感和成人自豪感,有精神安慰。

3.3 家长期望过高学生压力过大

当前,我国应试教育造成的课程多、作业多、考试多等学习负担过重得到国家教育行政部门的有效控制,正在逐步向素质教育转变。然而,中国的家庭教育历来是望子成龙,望女成凤。期待孩子胜过自己,常常把希望寄托在孩子身上,为此不惜付出精神上、经济上等一切代价。给孩子请家教、监督孩子作业、重视考试成绩的排序等。小学到高中,沉重的学业负担使孩子失去了追求知识的快乐,家长的督促、训斥、打骂现象更给孩子的心理造成了巨大的压力。而“过大的压力会严重影响孩子的身心健康”的观点,已被很多专家所证实。如果孩子承受不了过大的压力,控制不了冲动行为,则会产生严重后果。近年来多起青少年因考试成绩不如意而自杀、他杀事件就是例证。

3.4 青少年犯罪

在独生子女日渐增多的今天,家长们在尽其所能地为孩子们提供优越生活条件的同时,往往忽略正常的道德健康教育。我国一位教育家曾指出:当代青少年普遍存在着一个突出问题——凡事以自我中心,忽视甚至无视他人的利益和感受。而这种现象的进一步发展,则使得许多青少年走上了犯罪道路。青少年犯罪的一个重要特征是共同犯罪,有资料表明,约70%的青少年犯罪是团伙作案。小团伙3~4人,多则10人。心理学家的观点是:小学生具有从众心理,小团伙的传染性很强,团伙中坏习气很容易传染到校园,坏了校风,影响学生。许多青少年正是因为参与了小团伙,受团伙中不良成员影响参与犯罪的。其中玩游戏机以及受宣传暴力的色情书刊、音像制品的影响较为严重。研究人员发现,12~16岁是初次产生违纪违规的高发年龄,这个年龄段恰好与青春期吻合。

4 促进青少年健康成长的对策

少年儿童正处在生长发育时期,较易养成良好的习惯和形成健康的生活方式,而在他们生命初期所形成的卫生习惯和生活方式很可能对他们一生中其它发展阶段的行为方式产生深远的影响。学校是每个儿童少年必经的场所,他们在学校获得体育卫生知识、正确的健康观念和行为习惯,不仅自身可以愉快的生活,还能预防伤害事故和传染性疾病,避免学校成为疾病的传播病,对全社会产生良好的影响。

4.1 课堂教育

在中小学阶段,体育教学内容应选择适合全体学生参加的、紧密结合小学生生长发育规律及预防各种不良姿势的项目,选择游戏性质的身体素质练习来减轻学生的心理负担以及欢快、活泼向上的体育项目。理论内容应是选择卫生、安全保健知识、营养科学知识以及防治伤害和疾病知识进行健康教育,应注重心理健康课的开设,树立正确的健康生活观念,注重道德健康和行为规范教育,培养健康的性心理,明确

烟酒的危害,要把对学生的青春教育和心理健康教育作为健康教育的主要内容。

4.2 课外教育

多渠道开展健康教育工作是促进学校实施素质教育的重要的方面。学校除保证每两周3课时健康教育课外,还可以利用多种多样的课外健康活动来培养正确的健康意识。如:利用墙报、板报、专题卫生讲座、演讲比赛、健康咨询、卫生行为及思想观念问卷调查,自办健康教育小报来宣传卫生健康知识,营造一种健康教育的氛围,定期利用电视讲座、录像等现代教育手段进行现场教育,校广播台定期播放健康知识等,让学生掌握基本的保健知识,建立和养成良好的卫生行为与习惯,形成良好的健康行为。

4.3 健康促进

健康促进的含义包括健康教育以及能够促使行为环境改变的组织、政策、经济支持等各项策略。它不仅是对个体的要求,还主张全社会力量的参与,尤其重视政治和国家行政机构所起的作用。这就要求学校、社区、家庭和全社会的每个人都来关心青少年的健康,使得健康促进不仅是卫生部门和教育部门的责任,也是全社会共同的责任,使得每个人都重视健康的价值,具有增进健康的强烈意识,具备健康的知识和习惯,树立健康教育的正确观念,这将对提高整个国

(上接第41页)

4 运动攻击性行为的预防与控制

体育运动中,攻击性行为可能导致暴力事件、球迷骚乱、斗殴等,其结果轻的使参与者的关系恶化,还可能引发以后的严重事件;重则致伤,严重影响社会治安。同时,这种攻击性行为还给其他人,尤其是青少年带来不良的影响,不利于个人的社会化进程和体育事业的健康发展。如何制止体育运动中的暴力行为,是各国政府以及社会学家、心理学家、体育学家们都关心的问题,在此提出几点建议:

4.1 降低运动员攻击性行为的方法

(1)加强对运动员、教练员的职业道德教育,提高认知水平,树立非攻击性行为的典型,成为其学习的角色榜样。

(2)当出现挫折或冲突时,应特别注意控制运动员所处的环境和行为,与对方保持一定距离,转移注意力,有必要时,要退出比赛,避免场面激化。赛后进行认真的分析归因,教育运动员应将注意力集中于可控制的事物上。

(3)对于运动员不合法的攻击性行为要给予严厉的惩罚,使他们深刻认识到敌对性攻击性行为的危害性和严重性。同时,对怂恿或默许运动员采取攻击性暴力行为的教练、管理人员等进行谴责和制裁,并得到社会各界的支持和监督。

(4)奖励和鼓励那些具有自我控制能力,能承受攻击性打击或受到打击而不予报复的运动员。

(5)采取视觉表象、心理训练等方法,帮助运动员控制产生敌对性的情绪。

4.2 消除和降低观众的敌对性攻击,避免体育暴力行为的

家的健康水平起到积极作用。

5 结语

“健康”已成为当今使用频率最高的流行词语,追求健康已成为现代生活方式的中心内容之一。党中央和教育部非常重视青少年的健康教育工作,在第三届全国教育工作会议上提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育卫生工作”。在《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。”以健康为中心的教育活动,努力提高青少年的健康水平,既是学校教育现状的客观要求,也是我们学校体育卫生工作者在21世纪应努力探索的新课题。

参考文献:

- [1]中国学生体质与健康研究组.中国学生体质与健康研究[M].北京:人民体育出版社,1995.
- [2]王极盛.让父母远离困惑[M].北京:当代世界出版社,2000.
- [3]高德伟.性健康教育学[M].呼和浩特:内蒙古人民出版社,1995.

[编辑:周威]

有效方法

(1)在运动场范围,禁止销售含酒精的饮料,禁止携带危险品入场。当运动场发生暴力行为时,电视台应立即停止转播,避免这种不良行为带来社会影响。

(2)利用宣传媒体的作用,提高观众的欣赏水平和审美能力,培养起码的道德修养,使他们认识到运动不是搏斗,是公平竞争,比赛是欣赏运动员高超的技艺和团结合作的精神。

(3)加强赛场管理,采取必要的措施,防患于未然。当部分观众作出过激的行为时,要迅速制止处理,可以巧妙地把他们带离比赛场,千万不能过分地触及他们,以免引起大的冲突。

参考文献:

- [1]马启伟.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,1996.311-323.
- [2]马启伟.体育运动心理学[M].杭州:浙江教育出版社,1998.504-509.
- [3]卢元镇.中国体育社会学[M].北京:北京体育大学出版社,2000.88-89.
- [4]祝蓓里.运动心理学原理与应用[M].沈阳:华东化工学院出版社,1991.167-183.
- [5]唐征宇.浅谈体育运动中的攻击性行为[J].心理科学,1997(20):276-277.
- [6]邱卓英.运动攻击行为的心理学研究(综述)[J].体育科学,1990(5):73-76.
- [7]徐群.体育迷暴力行为之心理初探[J].武汉体育学院学报,1993(4):59-62.

[编辑:李寿荣]