

健康中国战略下大学生自主健康干预管理体系搭建研究

张玉珊

云南工商学院, 中国·云南 昆明 651700

摘要: 在“健康中国”战略发展背景下, 各大高校都充分认识到了学生身心健康发展的重要性。大学生作为国家未来发展的希望, 其身心健康水平不但关系自身的成长与发展, 同时还会影响国民整体健康素质。目前大学生在生理与心理方面都面临各种问题, 高校在教育管理中, 习惯采取“重治疗、轻预防”的模式, 无法满足新时代育人发展需求。因此在这一背景下, 辅导员还需要进一步探索与研究, 创建以学生为核心的“自主健康干预管理体系”, 保证健康教育取得良好成果。

关键词: 健康中国战略; 大学生; 自主健康; 干预管理体系

Research on the Establishment of an Autonomous Health Intervention Management System for College Students under the Healthy China Strategy

Zhang Yushan

Yunnan Institute of Commerce, China Yunnan Kunming 651700

Abstract: Under the background of the "Healthy China" strategy, all major universities have fully recognized the importance of students' physical and mental health development. As the hope of the country's future development, the physical and mental health level of college students not only affects their own growth and development, but also influences the overall health quality of the nation. Currently, college students face various problems in both physical and mental aspects. In educational management, universities usually adopt a "heavy treatment, light prevention" model, which cannot meet the needs of educational development in the new era. Therefore, in this context, counselors need to further explore and research and create an "autonomous health intervention management system" centered on students to ensure that health education achieves good results.

Keywords: Healthy China strategy; College students; Autonomous health; Intervention management system

0 引言

目前国家强调将健康教育贯穿到教育中, 培养身心健康的新时代大学生, 为中华民族伟大复兴梦的实现蓄力。在现代化背景下, 社会节奏加快、生活方式也发生变化, 大学生群体的健康问题引起了人们的广泛重视。在生理方面, 大部分学生长期熬夜存在睡眠障碍, 久坐少动导致体质下降; 在心理方面, 学生面临人际交往、就业压力出现焦虑情绪。传统的体育与心理健康教育无法满足学生健康发展需求, 哦那个是也无法调动学生自主健康干预管理的意识。因此在健康中国战略下, 高校应当创新健康管理工作理念, 从传统的“被动应对”向着“主动预防”进行转变, 构建大学生自主健康干预管理体系, 为学生身心健康成长提供全面保障。

1 大学生自主健康干预管理的理论逻辑与现实价值

1.1 核心理论逻辑

健康生态学模型为自主健康干预提供了多维度的分析框架, 这一理论主要源自于二十世纪的八十年代, 后来不断完善与调整, 目前已经形成了生物遗传层、行为心理层与人际社区层、生活工作条件层等多方面结构, 促使人们从单一因素决定健康的认知误区中脱离了出来, 深刻认识到个体健康是特征、行为方式、社会环境与物理环境多方面因素交互、共同作用下所取得的成果。站在大学生角度分析, 影响自身健康状态的主要因素包括了个人层面健康知识储备、行为层面生活习惯养成、校园层面文化氛围与硬件层面运动设施支撑等。在健康管理工作的开展过程中,

需要从传统单一的疾病治疗模式中脱离出来,还需要综合考虑与分析生理、心理以及社会适应等多个维度的需求^[1]。

全面质量管理理论为体系构建提供了系统化的方法和引导,在这一理论中,更加注重“服务对象的需求”,形成“全员参与、全过程控制与全要素管理”的模式。因此,在大学生自主健康干预场景中,学生的真实健康需求将会为教学管理指明方向,高校需要有效建立起教学、管理与服务等多方面资源之间存在的联系,实现资源共享,进而形成“预防——干预——反馈”这一完整的健康管理闭环,优化以往学校在大学生的管理中各自为政的现状,提升管理效率。

1.2 现实应用价值

在健康中国战略发展背景下,高校搭建大学生自主健康干预管理体系,是落实教育部分对健康学校建设要求的重要手段。其核心价值主要体现在以下几个方面:其一,促使健康管理主体发生变化。学生从被动接受学校与教师管理的模式中脱离了出来,成为健康管理的主要实施者,树立“健康是个人第一责任”的良好意识;其二,促使健康管理覆盖范围更加广泛。以往高校健康管理都是在校医院进行,随着自主健康干预管理体系的建设,目前管理已经逐渐分布在了课堂、宿舍、操场等学生生活的场景中,保证管理更加全面;其三,对健康管理精准度提升具有积极影响^[2]。通过大学生自主健康干预管理体系的建设,学生可以将自己的健康数据全程记录下来,进而及时发现自身存在的健康风险,提前采取措施进行处理,实现防患于未然,使健康事件的发生概率得到明显降低。

2 当前高校大学生健康管理现状分析

2.1 教学内容有待完善,学生健康意识薄弱

根据当前高校健康教育现状分析,辅导员将教育重心集中在生理卫生知识的灌输上,内容过于局限,学生只能了解一些传染病预防、基础营养常识等老旧知识点,并没有得到压力调节、情绪管理以及应急救护方面等能力的培养与教育,无法为新时代大学生的身心健康成长与发展提供保障。同时还有许多高校健康类课程的占比较低,且教育形式比较单一,辅导员基本上都是以课堂知识讲授为主,缺少与学生之间的互动与交流,学生无法沉浸式体验与感受,导致学生对健康管理的积极性与主动性不高。长期处于这一模式下,学生无法得到系统化的心理危机干预,对健康知识的认知也存在一定偏差,不利于良好自我健康管理习惯的养成^[3]。

2.2 部门缺少合作机制,健康管理存在断点

大学生健康管理工作的开展需要多个部门之间的协作,单纯依靠辅导员自身力量无法取得良好成果。然而大部分高校内部并没有形成常态化的协同联动机制,无法实现数据共享。并且对各个部门的责任划分不够明确,导致整个教育管理活动开展受到了严重影响。目前校医院只是负责对学生的健康情况进行检查,对应的检查数据并没有同步到学生的日常管理系统内;辅导员虽然与学生之间交流密切,更多都是围绕专业内容,忽视了对学生身心健康动态的关注。在这一管理背景下,学生早期隐藏的健康风险无法及时发现,基本都是在出现严重心理与体制问题后才采取措施,无法取得良好健康管理成果。

2.3 自主干预缺少条件,保障体系有待完善

目前高校在健康管理资源投入的过程中,过于注重硬件设置建设,为学生建设了标准的健身场馆,缺少专业的健康教育教师以及心理资源师为学生提供指导。许多高校直接将健康管理交给辅导员,管理过于随意,缺少系统化的设计。并且,许多高校辅导员对健康管理工作的考核也过于表面,只是将学生心理健康课堂的出勤率、体验完成率作为重要参考指标,缺少对学生运动效率、睡眠质量与情绪状态的深入且细致化分析,无法将学生自主健康干预效果直观反馈出来^[4]。并且高校内部并没有形成良好注重健康的文化氛围,过于注重学生专业能力的发展,导致学生自主健康管理空间被不断挤压。

3 健康中国战略下大学生自主健康干预管理体系构建的策略

3.1 完善教育内容,形成系统化健康教育课程体系

在健康中国战略背景下,高校辅导员需要围绕着“健康素养提升”这一核心,进一步完善健康教育课程体系,形成“基础必修+模块选修+实践拓展”的三层健康教育课程结构,促使教学更加精准化的开展。首先,需要设置《大学生健康教育学》《应急救护技能》等基础必修课程,实现学生生理、心理与社会适应能力等多方面能力的教育,并且将其计入学分,使学生端正自身的学习态度,掌握最基础的健康技能,如心肺复苏、创伤处理等;其次,辅导员还可以综合考虑大学生群体的健康发展需求,设置《压力管理与情绪调节》《运动损伤预防》《性健康与生殖保健》等特色选修课程,学生可以根据自身的健康需求去选择,从而实现个性化发展^[5]。最后,辅导员还应当从传统课堂为主的教学形式中脱离出来,组织开展健康主题的实践活动,如健康宣传周、21天健康习惯养成、社区健康志愿服

务等,将理论教学内容渗透到日常行为中,使学生得到潜移默化的熏陶,进而养成良好的行为习惯,实现身心健康成长。并且,在活动开展中,还可以将校园社团作为有效载体,开设夜跑团、瑜伽社、心理互动小组等,保证学生能够积极主动参与到其中,并且以团队的形式,可以激励学生更好的坚持下去,树立良好的自主健康管理意识。

3.2 完善管理机制,建立多部门协同自主干预流程

高校需要进一步完善管理机制,将所有负责学生健康管理的部门组织到一起,其中包括了教务处、学生处、校医院、心理咨询中心与体育教学部等多个部门,成立大学生健康管理委员会。并且校领导负责管理,明确各部门的权责边界与月度联席会议制度,彻底打破以往“各管一摊、数据孤岛”的碎片化管理格局。各个部门获取的学生健康数据都会在委员会内部共享,生成统一的大学生健康数据管理平台,为辅导员管理开展提供参考。辅导员可以将学生的体检数据、体质测试数据、心理咨询记录与体育课程成绩整合到一起,形成学生个人健康档案。并且在管理的过程中,还可以借助人工智能与大数据技术,精准识别学生在生理以及心理方面存在的问题,如近期睡眠不足、运动过少、情绪异常等,并且还会为学生推送有效的干预措施,帮助学生进行自我调节,使学生可以健康成长^[6]。

并且,辅导员还可以自主研发智能化系统,实现“预警——帮扶——反馈”的全链条自主干预流程。系统将会根据学生的健康数据变化情况,识别出低风险学生,并且通过 APP 为学生推送相关运动、作息的自主调整方案,促使学生能够树立自主健康管理意识,约束自身的不良行为;对于识别出存在中度健康风险的学生,可以由辅导员、班级健康委员介入,为学生提供一对一的帮扶指导,并且必要时,还可以建立起与家长之间的联系,实现家校合作共育;对于识别出存在严重心理以及生理疾病的学生,需要交给校医院以及专业的心理医师来负责,根据学生的实际情况制定专项干预方案,并且还可以与专业医疗资源对接,使学生的健康问题可以及时得到处理。对于学生的干预过程,需要全程记录下来,为后续的管理以及方案调整提供良好的参考,保证整个管理取得良好的成果。

3.3 构建支持体系,为自主健康干预提供全面保障

在健康中国战略背景下,高校辅导员需要严格按照教育部《关于全面推进健康学校建设的指导意见》中的要求,在专业课程教学课余时间,开展大学生体质提升的专项行动,设置球类、瑜伽、游泳等多项体育课程,使学生在发展专业技能的同时,充分利用自己的课余时间,发展

一项体育特长。并且辅导员还可以落实“课内外学分互认”机制,学生参与课外体育锻炼、校园运动赛事均可兑换对应学分,引导学生利用课余时间参加运动,保证每周至少能够进行三次有强度的课外体育锻炼,进而身体素质显著提升。除此之外,高校也需要进一步完善校园的体育场馆、心理健康中心等硬件设施,同时延长运动场馆的开放时间,为学生的锻炼提供良好的场地。并且辅导员还可以向校领导申请,在宿舍区配套小型共享健身角,在教学楼走廊设置拉伸放松区,打破运动场景的空间限制,彻底解决学生“想锻炼没场地、有时间场馆关”的问题。在这一基础上,辅导员也需要不断提升与完善自己,外出与专业的健康教育导师与心理教育专家学习,掌握前沿性理念,并且了解新时代大学生健康发展情况,能够从学生实际情况出发,为学生提供针对性指导,使学生取得良好的发展^[7]。

在这一基础上,辅导员需要构建“健康行为改善”为核心的评价体系,促使评价从传统过于注重心理健康与体育考试成绩的评价标准中脱离出来,综合考虑学生在日常生活中的运动打卡情况与时长、健康习惯养成情况以及体质提升的情况,促使整个考核更加全面且客观。并且,辅导员还需要将健康素养融入到学生综合素养的评价中,在评优评先、奖学金评定中设置“健康表现”的专项加分项,使校园内部形成“注重健康、积极锻炼”的良好氛围,进而驱使学生真正的将“健康第一”理念内化在心中。

4 结语

综上所述,在健康中国战略背景下,高校辅导员在人才培养的过程中,需要加强学生自主健康干预管理意识的培养与教育,促使学生养成良好的行为习惯,形成健康的心理素质,进而身心健康成长。高校辅导员需要全面反思目前在学生健康管理方面的不足,在这一基础上从健康教育内容、管理机制与支持机制三个方面出发,构建完善的大学生自主健康干预管理体系,为学生提供个性化健康教育内容,及时发现学生蕴藏的健康风险,并且提供有效干预措施,促使健康管理从发现问题后处理转变为主动预防。同时还需要完善各项制度与评价体系,注重良好氛围的营造,为学生自主健康干预管理意识提升提供全面保障。

参考文献:

- [1] 王俊瑛,李睿,业琪瑞等.健康中国背景下云南省大学生健康素养水平及影响因素分析[J].时代青年,2025,(45):113-116.
- [2] 王少君,苏丽娜.体教融合视域下大学生健康素养的提升机制与实现路径研究[J].运动与健康,2025,4(13):

153-156.

[3] 张振宇. 12 周篮球运动干预对超重大学生健康体适能及人际关系的影响研究[D]. 扬州大学, 2025.

[4] 熊浩余. 行动者网络视域下的 B 站社区内大学生群体健康焦虑影响因素研究[D]. 扬州大学, 2025.

[5] 李红霞, 王宏, 杨艳等. “健康中国”视角下高校校医院开展预防运动损伤健康教育的探讨[J]. 黑龙江医学,

2025, 49 (16): 2009-2012.

[6] 朱斌. 数字时代背景下提升民办高校大学生健康素养课程体系的多维重构[J]. 现代职业教育, 2025(24): 61-64.

[7] 杨泽鹏. 健身健美运动对超重男大学生健康体适能的影响研究[D]. 哈尔滨体育学院, 2025.

作者简介: 张玉姗 (1983.11-), 女, 汉族, 云南人, 硕士, 副教授, 高校辅导员, 研究方向: 学生日常管理。