

## 青海地区大学生行为生活习惯调查分析

肖海雪, 刘建辉

青海大学附属医院 青海大学临床医学院 青海西宁

**【摘要】**在经济社会迅速发展的背景下,大学生的成长环境持续变化,其身体及心理也在潜移默化的发生着变化。促进大学生身心健康、全面发展,是社会关注的重大课题。本文以青海省11所高校1655名大学生为例,旨在探索大学生的生活行为习惯以及身体及心理健康问题并提出切实可行的对策与建议。

**【关键词】**生活习惯; 身体健康; 心理健康; 大学生

**【基金项目】**青海教育科学规划重点课题: 新冠肺炎疫情常态化下大学生良好行为习惯养成及健康教育路径研究(22QJG15)

**【收稿日期】**2024年3月28日

**【出刊日期】**2024年5月10日

**【DOI】**10.12208/j.cn.20240251

### Investigation and analysis of behavioral and lifestyle habits of college students

Haixue Xiao, Jianhui Liu

Qinghai University Affiliated Hospital Qinghai University School of Clinical Medicine, Xining, Qinghai

**【Abstract】** Against the backdrop of rapid economic and social development, the growth environment of college students continues to change, and their physical and psychological well-being is also undergoing subtle changes. Promoting the physical and mental health and comprehensive development of college students is a major issue of social concern. This article takes 1655 college students from 11 universities in Qinghai Province as examples, aiming to explore their lifestyle habits, physical and mental health issues, and propose practical and feasible strategies and suggestions.

**【Keywords】** Lifestyle habits; Good physical health; Psychological health; University student

大学生是民族的希望和国家的未来,他们的健康成长对社会的发展至关重要。当代科学研究表明,生活方式和行为习惯是决定人类健康的主要因素,不健康的生活行为习惯将导致疾病的产生,进而威胁到人类生命。世界卫生组织估计,提倡健康的生活方式,至少可以使死亡率降低一半,即每年可拯救数百万人的生命<sup>[1]</sup>。大学生作为人类群体中最活跃、最具生命力的代表,他们的行为生活习惯也是研究的一大热点。本文将分析大学生的生活行为习惯并提出相应的对策建议。

#### 1 研究对象和方法

##### 1.1 对象

本文采取整群随机抽样法对青海大学、青海师范大学、青海民族大学、青海卫生职业技术学院、青海警官职业学院、青海农牧科技职业学院、青海交通职业技术学院、青海建筑职业技术学院等11所高校进行抽样调查,累计调查学生1655名。学生中含男性582名,女性1073名;政治面貌含党员47人,团员737人,

人民群众871人;学历情况含大专生664名,本科生769名,研究生222名;所在年级含一年级588名,二年级413名,三年级302名(18.2%),四年级180名,五年级172名;专业含哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、农学、医学、艺术学11个类别,其中医学生人数最多(占比36.2%),工学专业学生最少(占比2.7%);生源地含西北地区935名(56.5%),其次分别是西南地区、华南地区、华北地区,东北地区的同学最少,仅57人,占总人数的3.4%。参与研究的学生对本研究均完全知情同意并签署知情同意书。

##### 1.2 方法

本文采用问卷调查法,从学生的日常生活习惯、学业压力、心理健康、人际关系、身体健康等方面进行深入调查。通过对各类数据进行整理,分析大学生的行为习惯及相应影响,对不良影响提出改善措施。

#### 2 结果

##### 2.1 生活习惯方面

学生睡眠方面显示, 学生睡眠时间 > 8h 占比 15.8%, ≤8h、≥7h 占比 35.2%, <7h、≥6h 占比 35.1%, <6h 占比 14% (如表 1); 学生吃早餐情况显示, 每天吃早餐占比 39.8%, 经常吃早餐占比 21.9%, 偶尔吃占比 26.2%, 从来不吃占比 12.1%; 学生饮水量方面显

示, <600ml/d 占比 23.7%, 600~1200ml/d 占比 46.6%, 1200~1800ml/d 占比 17.8%, >1800ml/d 占比 11.8%; 学生卫生及生活习惯方面显示, 81.1%的学生注意呼吸卫生, 76.2%的学生勤洗手, 60.1%的学生适量运动, 58.3%的学生常通风, 55.6%的学生每天晒太阳。

表 1 学生生活习惯中睡眠时间对比

你每天的睡眠时间		频率	百分比
有效	8 小时以上	261	15.8
	7 到 8 小时	582	35.2
	6 到 7 小时	581	35.1
	6 小时以下	231	14.0
	总计	1655	100.0
你通常睡觉的时间是		频率	百分比
有效	晚上 10 点前	179	10.8
	晚上 10 点到 11 点	572	34.6
	晚上 11 点到 12 点	622	37.6
	晚上 12 点以后	282	17.0
	总计	1655	100.0

## 2.2 心理健康情况对比

学业压力方面显示, 存在很大压力学生占比 23.4%, 有一定压力学生占比 56.9%, 没有压力或者无所谓学生占比 19.7%; 心理健康方面显示, 非常健康学生占比 26.8%, 心理健康学生占比 52.1%, 不健康学生占比 9.7%, 不确定学生占比 11.5%; 学生对于“如何提高大学生的心理健康”观点显示, 83.6%的学生认为应加强交流、多沟通, 75.2%的学生认为应锻炼自我, 提高身体素质, 59.9%的学生认为应通过博览群书、提高思想的方式来提高心理健康, 55.7%的学生认为应通过多参加活动、丰富生活的方式提升心理健康。

## 2.3 人际交往方面情况

人际交往方面显示, 满意的占比 62.5%, 不满意占比 18.4%; 32.1%的大学生显示会主动与陌生人交谈; 人际关系出现问题时 55.4%的学生会认真思考双方问题, 找解决方法; 导致大学生交际陷入困境的原因显示, 64.7%的学生认为是因为性格内向、不愿与人交往, 62.5%的学生认为是缺乏自信, 56.7%的学生认为是缺乏交际技巧; 学生情绪低落时的处理方式显示, 找朋友倾诉占比 63.6%, 自己发泄占比 64.3%, 而只有一小部分大学生会向家人或者陌生人倾诉; 与家人的联系频率显示, 每天联系占比 25%, 1~3d 联系占比 35.5%,

1 周联系占比 25.7%, 有事才会联系占比 13.8%。

## 2.4 身体健康方面情况

玩游戏的时间显示, <30min 占比 44.3%, 30min~1h/d 占比 24.1%, 2h/d 占比 17.5%, >2h/d 占比 14.1%; 体育运动的强度方面显示, 轻微运动占比 39.5%, 低强度运动占比 19%, 中等强度且激烈持久运动占比 15.2%, 强度较高但不持久运动占比 17%, 强度高且持久的运动占比 9.4%; 体育运动频率显示, 1~2 次/周占比 35%, 每天运动占比 15.9%; 对于现在的身体状况表示非常满意占比 23.2%, 满意占比 41.5%, 一般占比 27.6%, 不满意占比 7.8%; 保持健康的方法显示, 从高到低依次为体育运动、营养饮食、健康的日常工作、医疗等; 是否关注西宁市疾控中心最新提示显示, 关注占比 58.2%; 学校开展卫生健康知识讲座大部分是否满意显示, 不满意学生占比 16.7%。

## 3 讨论

本文中的调查结果可得出, 在生活习惯方面, 大学生存在熬夜多、喝水较少、不注重早餐等问题。学生日常缺乏锻炼, 未养成良好生活习惯。叶绿<sup>[2]</sup>等人研究指出, 大学生心理压力大部分源于其学业、人际关系、经济等方面, 需进行一定心理调试。同时赵苏妙<sup>[3]</sup>等人研究认为, 大部分大学生都能够在人际关系管理方面找

到平衡,但与家人的联系较少。此外,大学生存在缺少疾控中心信息关注的情况。对于以上问题,可通过以下几个方面进行改善。

### 3.1 规律作息

大学生可根据自己的生物钟规律和课业时间表来制定作息时间表。在制定作息时间表时,要考虑到自己的身体需求和睡眠需求,尽可能保证每天有足够的睡眠时间。欧莉<sup>[4]</sup>研究中认为,也可以通过参加一些体育运动和社交活动帮助他们更好地调节自己的身体和心理状态,帮助规律作息的养成。此外,要注意睡前尽量不要使用手机、电脑等电子产品,以免影响睡眠质量。

### 3.2 合理饮食

大学生需尽量保持规律的饮食时间,避免暴饮暴食和过度饥饿。饮食要具有多样性,摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养物质。在选择食物时,应尽量选择新鲜、健康的食材,避免过多摄入油炸、高糖、高盐等不健康食品。常李艳<sup>[5]</sup>等人研究提到,大学生应该注重早餐的重要性。早餐是一天中最重要的一餐,能够为身体提供所需的能量和营养物质,有助于提高学习效率。

### 3.3 增加体育锻炼

可鼓励学生加入学校的体育社团或俱乐部,参与各种运动项目。可以选择适合自己的运动项目,如游泳、篮球等。油桂英<sup>[7]</sup>研究指出,要根据自己的时间和能力安排合理的运动时间,每周至少进行三次锻炼,保持运动习惯的持续性。这不仅可以增加自己的运动量,也可以结交更多的朋友。也可以利用课余时间进行一些简单的运动,如慢跑、瑜伽等。这些运动不需要特殊的场地和器材,简单易行。马超<sup>[8]</sup>的研究中提到,如果有条件的話,可以选择去健身房进行专业的锻炼。适量的体育锻炼可以帮助身体释放压力,增强身体素质,预防高血压等慢性疾病。

### 3.4 减少电子产品依赖

控制社交媒体的使用时间,给自己设置单次使用时限和全天使用时限。当我们需要离开电子产品时,可以尝试寻找其他有益的活动来替代。例如,可以参加社团活动、露营、玩飞盘、读书、听音乐会、跳舞等运动、旅行等,这些活动不仅可以结交新朋友,还能培养兴趣爱好。王伟强<sup>[9]</sup>等人研究中认为,日常也可以与朋友进行面对面交流,增加现实生活中的社交互动。学生需要学会控制自己的欲望,尤其是在面对电子产品时。

### 3.5 提供多元化的心理健康服务

大学生应该注重自我调节和自我控制能力的培

养。自我调节和自我控制能力是指个体在面对心理压力和挑战时,能够保持冷静、理智和稳定的情绪状态的能力。王馨笛<sup>[10]</sup>等人研究指出,大学生可以通过学习情绪管理技巧、放松技巧和应对压力的方法来提高自我调节和自我控制能力,从而更好地应对心理压力和挑战。同时温志桃<sup>[11]</sup>研究认为,高校还应该提供多样化的心理健康服务,如心理团体活动、心理训练营和心理技能培训课程等,以满足不同大学生的需求。

综上所述,通过调查和分析可以更好地了解大学生的特点和需求,为其提供更加有针对性的帮助和支持。其行为生活习惯的改善需要从规律作息、合理饮食等多个方面入手。通过这些措施的落实和坚持,可帮其养成良好的行为生活习惯。

## 参考文献

- [1] 马瑶瑶,王晓静,宋志欣. 生活习惯干预对肥胖大学生的影响[J]. 医学食疗与健康,2022,20(14):163-166.
- [2] 叶绿,王斌,邱服冰. 大学生身体活动的心理行为健康和功能效果:基于 ICF 的系统综述[J]. 中国康复理论与实践,2023,29(1):38-47.
- [3] 赵苏妙,杨亚琴,元昕. 超重女大学生久坐行为和饮食模式现状及干预对策[J]. 当代体育科技,2022,12(29):11-14.
- [4] 欧莉. 大学生行为方式与视疲劳相关性分析[J]. 科技视界, 2021(28):90-93.
- [5] 常李艳,陈思璐,刘婧,等. 信息碎片化环境下大学生移动学习行为影响因素研究[J]. 中国教育信息化,2022,28(5):50-58.
- [6] 陆涵钰,徒文静,彭文雯,等. 高校大学生健康行为状况和中医体质的关系研究[J]. 医学信息,2020,33(10):81-84.
- [7] 油桂英. 大学生健身习惯养成的困境与策略研究[J]. 当代体育科技,2023,13(29):195-198.
- [8] 马超. 大学生营养水平与体育行为的关系分析[J]. 体育画报,2020(13):38-39.
- [9] 王伟强,巩冬阳. 新媒体时代大学生德育路径思考[J]. 教育教学论坛,2021(26):173-176.
- [10] 王馨笛,张元鹄,胡经文. 大学生生活方式调查及体重指数的影响因素分析[J]. 临床医学研究与实践,2024,9(05):11-14.
- [11] 温志桃. 网络新媒体对大学生行为产生的影响及对策[J]. 现代职业教育,2024,(05):33-36

版权声明: ©2024 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



OPEN ACCESS