

“一站式”学生社区模式的健康管理策略研究

常双蕾

辽宁理工学院

DOI:10.12238/mef.v7i6.8265

[摘要] “一站式”学生社区是以大学生共同生活区域为基础,通过整合学习生活的服务和资源来营造便捷、高效、安全和友好的学习和生活环境。“一站式”学生社区管理也是高校社区建设的重点方向。本研究深入探讨“一站式”学生社区模式下的大学生健康管理策略,利用“一站式”学生社区为大学生提供身体和心理健康管理的资源和活动,在社区内对学生进行专业理论指导培训并创设健康生活环境和服务站,为学生的健康管理提供“一站式”服务,促进大学生身心健康的发展。

[关键词] “一站式”学生社区; 大学生; 健康管理

中图分类号: G479 文献标识码: A

Research on Health Management Strategies for the "One Stop" Student Community Model

Shuanglei Chang

Liaoning Institute of Science and Engineering

[Abstract] The "one-stop" student community is based on the common living area of college students, and creates a convenient, efficient, safe and friendly learning and living environment by integrating learning and living services and resources. "One-stop" student community management is also the key direction of college community construction. In this study, the strategy of college students' health management under the model of "one-stop" student community is discussed in depth. The "one-stop" student community is used to provide resources and activities of physical and mental health management for college students, conduct professional theoretical guidance and training for students in the community, and create a healthy living environment and service station to provide "one-stop" services for students' health management thus promote the development of college students' physical and mental health.

[Key words] one-stop student community; college students; health management

前言

“一站式”学生社区是以大学生共同生活区域为基础,为当代大学生提供了思想引领、日常管理、素质提升和线上线下服务等多种功能的大学生社区,可以更好地满足学生的个性化需求。“一站式”学生社区通过对校园资源和服务的整合,为学生提供了一个全面发展的综合平台。近年来,我国的大学生身体素质也备受重视和关注,当代大学生肥胖率、近视率、抑郁率、患病率等呈逐年增长趋势,社会适应能力和心理素质也有待提高。而高校是大学生健康管理的主要场域与组织主体,学生是自身健康的第一责任人,而目前高校普遍保持心理健康咨询室和校医院结合的学生健康管理模式,缺乏管理模式创新和相应政策的落实,存在大学生健康教育显著不足、政策聚合效果差、管理体系不完善、部门履职实效不佳、实施主体间服务链缺环等学生健康管理问题^[1]。现阶段在高校的管理和建设中也更多的精力投入在科研、教学成果中,忽略了当代大学生的身心健

康问题。高校如何优化大学生健康服务体系管理,构建创新型健康管理新模式值得更多的关注和思考。本研究基于“一站式”学生社区的管理模式,为大学生健康管理提供合理有效路径方法^[1]。

1 大学生健康管理的必要性

中国青年报社发布的《2020中国大学生健康调查报告》(简称《报告》)提出大学生普遍存在不健康生活方式,例如,女生减肥主要是节食与代餐,然而30%的人体重不降反增,究其原因乃是垃圾食品摄入过多、蔬菜水果摄入少与饮食不规律等不健康的生活方式所致;同时WHO统计的死亡危险因素中,运动不足占总死亡率的5.5%;而我国有超过50%的大学生却从不运动,也不关注自身的健康管理。^[2]本研究认为健康管理是指通过对个人的状况以及影响健康的风险因素进行全面检查,收集躯体、精神、心理、社交、环境等多方面的信息,分析影响生理、心理及行为的风险因素,提出评估意见,提供健康咨询和行为干预的行

为。^[3]身心健康是保证学习和工作的基础,建立科学有效的大学生进行健康管理方式势在必行。

1.1 大学生体质健康问题

随着科技时代的发展,手机、电脑、平板等科技产物成为了当代大学生喜闻乐见的休闲娱乐工具。学生们更倾向课余时间宿舍玩游戏、看剧、刷视频等,从而也减少了平时户外运动和健身的时间。在饮食上,外卖、快餐、零食更受大学生们喜爱。长此以往地缺乏锻炼和不合理的饮食方式造成大学生身体处在亚健康状态。同时,大学生的健康意识不足,本应身强力壮的年纪往往更容易忽略身体上发出的“不良信号”,造成未能及时就医和干预治疗。虽然大学生体质健康监测体系不断完善,但体质测试指标相对单一,不能针对性地对学生个体健康进行微观指导。

1.2 大学生心理健康问题

当代大学生成长在物质优渥的社会环境中,面对困难、挫折容易存在逃避、消极的心理。对于大一新生,容易出现理想院校或专业的落差、人际关系紧张、学习生活方式不适应等问题,导致学生在之后的大学生活中长期存在失落感和抵触情绪。而恋爱问题、家庭变故、就业升学压力等也容易造成大学生长期焦虑、自我否定和逃避心理。由于大学生的抗压能力普遍薄弱且缺乏心理咨询和寻求心理援助的意识往往会错过最佳疏导时期,没有及时有效地排解心理问题就对大学生心理造成不可逆转的伤害,不利于大学生的健康成长。

2 “一站式”社区管理的服务特征

“一站式”学生社区既包括以学生宿舍为核心的日常生活区域和学习区域,还包括以学生事务中心为核心的综合服务区域、以文体活动场地为核心的社区文化区域^[4]。高校可以将大学生的日常管理与生活服务、活动实践以及师生交流更好地结合在一起。“一站式”学生社区建设不仅仅是物质环境的持续改善,更是社区育人功能的综合性提升。

2.1 管理的协同性

“一站式”社区,既承载着各类教育教学活动进学生宿舍的任务,也丰富着各类教育教学活动的内容与形式。各个高校或者下设学院统筹制定管理规章制度和运行办法,提高资源整合保证社区工作和服务的质量,同时向社区学生及时提供指导。社区鼓励学生积极参与公共事务管理,成立学生委员会下设管理和服务岗位,引导学生进行自我管理、自我服务、自我教育,增强文化教育氛围,培养集体意识,打造学习生活服务共同体建设。而在育人队伍上,“一站式”社区聚合党政干部、班级导师、专任教师、辅导员等,为社区健身提供专兼结合、思学合一的高效的协同机制,将学校与社区、老师与学生、学习与生活紧密结合。

2.2 资源的共享性

高校“一站式”社区着眼学生成长成才,全面落实“五育”并举的基本要求,将思想引领、专业教育、文体熏陶、美育浸润、实践劳动融入社区建设,构建五育并举的融合发展体系,从而全

面提升社区的育人功能^[5]。因此,社区围绕党建团建、社团交流、志愿服务、身体锻炼、文娱活动、劳动实践、读书交流等方面,凝聚课堂内外、学校与社会、群体与个人的力量,实现优质资源共享,为大学生成长成才创设实践平台。一方面,提高大学生学习生活的参与度与积极性,让知识理论与实践行动相结合;另一方面,增强学生社会实践的体验感和综合素质,提高大学生走向社会的适应能力。

2.3 思想文化的导向性

“一站式”学生社区建设紧紧围绕着思想文化建设,进而引领大学生的思想价值取向。大学生可以在社区生活中学会集体生活交往的方式,培养学生的公民意识、集体意识、应变能力和事务处理能力,树立学生爱国、爱校的社会责任和担当意识,发展大学生健全的人格。高校在“一站式”学生社区中,充分有效发挥高校第二课堂功能,为学生养成良好生活习惯、提升自理能力、培养独立意识、形成文明规范发挥重要作用,同时也营造社区具有专业特色的专业文化和学术资源环境和氛围。通过参与举办文化活动,弘扬优秀的中华优秀传统文化,深入把握学校学科特色和优势,在学生社区的文化阵地中提升社区文化感染力,使同学们在学校中时时刻刻浸润专业前沿文化。^[6]

3 “一站式”社区管理对大学生健康管理的策略途径

3.1 提供体育运动资源

“一站式”学生社区建设应关注大学生的身体健康,提供良好的体育锻炼环境,让体育锻炼融入学生生活,用运动促进健康生活方式的形成并提高大学生身体素质。首先,社区可开设公共健身区,为学生提供跑步机、椭圆机、乒乓球桌、健美操室等健身器材和场地,构建多元化的健身设施,满足学生多样化的锻炼需求。其次,应在社区宣传并加强全民健身理念和运动文化,渲染强身健体的社区氛围,可以充分利用网络平台、媒体和云投屏在社区内开展运动健身讲座、运动打卡活动、社区健身直播、投放学生喜闻乐见的体育赛事转播如世界杯、CBA、英雄联盟等。最后,学生社区应开展多样化的体育赛事,例如:趣味运动会、广场舞比赛、篮球观战赛等,让大学生积极参与其中,在帮助大学生培养体育爱好增强体育锻炼的同时也推动了大学生体育竞赛活动的蓬勃发展。

3.2 提供心理健康管理服务

大学生容易产生学习压力、人际关系困扰、情感问题、就业焦虑等问题,很多高校的心理咨询室还需要进行预约流程不能及时地处理并解决大学生心理问题,因此,学生社区为大学生提供高效快捷的心理咨询和心理健康管理服务尤为重要。社区可为学生提供情感发泄室、沙盘教室、心理测评室、音乐放松室等,利用社区公共区或办公区布置心理健康走廊、学生插画展览、心理表白墙等来增强文化氛围。社区可对接学校心理咨询室和心理教师为学生举办心理咨询讲座、心理健康周、记录心理日记等活动。当然,心理健康管理需要一个持续、系统地过程。学生社区可以提供定期的心理问卷调查并建立学生心理健康档

案,实时追踪并排查大学生心理健康问题,帮助大学生调节情绪并保持良好心理状态,让学生能够积极面对生活中的困难和挫折,从而促进大学生体验到更多的快乐和满足感,拥有丰富多彩的大学生活。

3.3 专业人员指导培训

大学生的健康管理离不开专业系统的培训和指导。通过“一站式”学生社区模式,大学生可在生活区域成立健康管理委员会、健康管理中心、运动协会等,并对健康管理相关职能部门的老教师和学生定期开展风险防范、医疗救援、科学训练、运动康复等方面的理论知识和操作技能的学习。高校可以整合体育、医疗、公共健康等专业老师,携手辅导员、校医和学生管理干部共同带动学生社区健康管理的运作,并且加强在体育、医疗、教育等健康促进力量,为大学生提供身体素质测试、健康评估与健康促进、心理干预治疗与科学锻炼指导等服务,培养大学生健康意识和行为。

3.4 创设健康生活环境

“一站式”学生社区是学生养成良好生活习惯的重要场域。社区建设与管理应注重大学生健康生活环境的创设,主要分为以下三个方面:在作息方面,社区可以通过广播、铃声的方式提醒大学生在宿舍的就寝和起床时间,帮助大学生养成良好的作息习惯,树立科学的时间意识。在饮食方面,社区可以通过创办大学生社区食堂、开放式厨房、制定合理膳食表等方法,向大学生提供健康的食品和有营养价值的饮食方式,提高学生的动手实践能力和劳动能力,也减少对外卖的依赖。在活动方面,可创办“无烟日”、“打卡喝水”、“科学用药就医”等引导学生科学掌握健康知识,了解疾病与医疗保健,重视自身的身心健康。

3.5 建立健康服务站

当前高校普遍设有医务室,其地点可能建立在学校行政区或一些场馆中,且工作人员配备不足,学生就诊人数较多或者夜间就诊时,不能及时联络到医务室老师。而“一站式”学生社区可以与周边医院、诊所以及药店进行深入合作成立健康服务站,为学生们提供健康咨询、体检、紧急医疗等服务,建议学生社区

可以指派辅导员、学生干部对接周边医院医生,合理安排人员,提高医疗效率。当然,大学生如果有严重的病状或病史,在学生社区内无法像提供和医院同等的专业权威的治疗方案,但可以在帮助学生就医之前做好措施,学生可以在紧急情况下不惊慌失措,最大限度地减少伤害,例如学生如果发生烫伤、烧伤等突发情况健康服务站可以做好冷却处理并遮盖保护伤口。

4 结束语

综上所述,高校可以利用“一站式”学生社区模式与大学生日常的健康管理深度融合,为大学生提供身体和心理健康管理的资源和活动,在社区内对学生进行专业理论指导培训并创设健康生活环境和服务站,进而提高大学生对健康管理的重视并形成科学的健康生活方式。高校应促进学生德智体美劳全面发展,认真践行健康中国的理念,优化学生社区健康管理资源,创新社区健康管理模式,为学生真正提供一站式服务,助力大学生身心的健康发展。

[参考文献]

- [1]张学良,郭建军.“体医融合”下大学生健康管理改革探究[J].忻州师范学院学报,2021,37(02):67-73.
- [2]王维,张澜.高校健康管理体系的构建与发展研究[J].辽宁大学学报(哲学社会科学版),2016(1):42-47.
- [3][美]约翰·瑞迪,埃里克·哈格曼.运动改造大脑[M].浦溶,译.杭州:浙江人民出版社,2013.
- [4]韩续冰.高校“一站式”学生社区建设研究[D].华中师范大学,2023.
- [5]王文杰.高校“一站式”学生社区建设的价值意蕴、现实困境和实践理路[J].北京教育(高教),2024(01):78-80.
- [6]祁赛楠.新时代高校“一站式”学生社区建设路径探析[J].经济师,2024(02):189-190.

作者简介:

常双蕾(1995--),女,汉族,辽宁锦州人,研究生,研究方向:体育人文社会学。