

跨学科视角的本科院校学生健康素养提升策略研究

靳晓娇 褚立辉 李 昌 卢洪振 陈志敏
邢台医学院 河北 邢台 054000

摘 要：本文聚焦跨学科视角下本科院校学生健康素养提升策略。首先阐述学生健康素养提升对个人全面发展、适应社会及提高学校教育质量的重要性。接着分析当前学生健康素养在知识掌握、行为习惯、健康意识及教育系统性方面存在的问题。最后从教育学、心理学、社会学、医学四个学科视角提出具体提升策略，包括构建课程体系、关注心理健康、营造校园环境、提供专业服务，旨在为本科院校提升学生健康素养提供全面且可行的参考。

关键词：跨学科；本科院校；学生健康素养；提升策略

引言

在当今社会，健康素养已成为衡量个人综合素质的重要指标。本科院校作为培养未来社会中坚力量的关键场所，学生健康素养的提升不仅关乎个人成长与发展，更对社会整体健康水平的提升有着深远影响。然而，当前本科院校学生健康素养现状不容乐观，存在诸多问题亟待解决。在此背景下，从跨学科视角出发，综合运用教育学、心理学、社会学、医学等多学科知识，探索提升学生健康素养的有效策略，具有重要的现实意义和紧迫性。

1 本科院校学生健康素养提升的重要性

1.1 促进学生个人全面发展

良好的健康素养是学生实现个人全面发展的基石。它助力学生树立正确健康观念，让学生深刻认识到健康是人生最宝贵的财富，是追求梦想、实现自我价值的前提。这种观念会引导学生主动关注自身健康，积极采取行动维护健康。在行为层面，健康素养促使学生养成良好健康习惯。合理饮食能为学生提供充足均衡的营养，满足身体生长发育和日常学习消耗的需求；适量运动可增强体质，提高身体免疫力，还能缓解学习压力，释放不良情绪；规律作息保证学生有充足的睡眠，让大脑和身体得到充分休息，从而以饱满的精神状态投入到学习和生活中^[1]。这些健康习惯能有效预防疾病的发生，降低患病风险，使学生拥有健康的体魄。同时，身体健康与心理健康相互影响，良好的身体状态有助于学生保持积极乐观的心态，提高心理调适能力，增强心理韧性，促进心理健康水平的提升。健康的身心状态为学生的学习、社交和个人成长提供了有力保障，使学生能够充分发挥自身潜力，实现全面发展。

1.2 适应社会发展的需求

当今社会经济发展迅速，生活方式发生巨大变化，人们面临的健康问题愈发复杂多样，如慢性疾病年轻化、心理健康问题增多等。本科院校培养的学生是未来社会的中坚力量，他们即将步入社会，承担起建设国家和推动社会进步的重任。具备较高健康素养的学生能够更好地适应社会环境的变化，敏锐地识别各种健康风险，并采取有效的预防和应对措施。在面对工作压力、生活挑战时，他们能运用所学的健康知识和技能，保持身心健康，高效地完成工作任务。此外，这些学生还能在社会中发挥积极的示范和引领作用，通过自身的健康行为影响身边的人，带动家人、朋友和同事关注健康，促进全民健康素养的提升，为构建健康社会贡献力量。

1.3 提高学校教育质量

学生的健康是学校教育顺利开展的重要前提。拥有良好健康素养的学生生病缺勤的情况减少，能够保证充足的学习时间，全身心地投入到学习中，从而提高学习效率，取得更好的学业成绩。而且，健康素养教育作为学校教育不可或缺的一部分，其丰富的内容和多样的形式能够充实学校教育体系，丰富教育内涵，提升学校整体教育质量，培养出更多德智体美劳全面发展的优秀人才。

2 本科院校学生健康素养现状及存在的问题

2.1 健康知识掌握不足

在本科院校中，部分学生对基本健康知识的掌握存在明显短板。对于常见疾病的预防，不少学生仅停留在表面认知。像流感高发季，他们虽知晓要预防，却不清楚勤洗手、正确佩戴口罩等具体且有效的防护措施的重要性，对疾病传播途径也一知半解。营养均衡知识同样匮乏，很多学生不了解各类食物的营养价值，存在偏食挑食现象，过度依赖高热量、高脂肪的垃圾食品，却忽视了蔬菜水果和全谷物的摄入，导致营养失衡而不自知。心理健康知识方面，部分学生对焦虑、抑郁等常见

课题编号：2024ZC413

心理问题的表现和应对方法知之甚少。更为严峻的是,在信息爆炸的时代,一些学生缺乏对健康信息的辨别能力。网络上虚假健康信息泛滥,他们难以分辨真伪,容易盲目相信没有科学依据的养生偏方、夸大功效的医疗广告,这不仅无法改善健康状况,还可能给身体带来潜在危害。

2.2 健康行为习惯有待改善

在本校园园里,许多学生深陷不良健康行为习惯的泥沼。长期熬夜成为普遍现象,不少学生为完成作业、追剧或打游戏,频繁凌晨才入睡^[2]。睡眠不足致使他们白天精神萎靡,注意力难以集中,学习效率大打折扣,长期还可能引发内分泌失调、免疫力下降等健康问题。缺乏运动也不容忽视,随着学业压力增大和电子设备普及,学生久坐不动的时间大幅增加。运动量严重不足使得身体素质逐渐下滑,肥胖、体弱多病等问题接踵而至。过度依赖电子设备同样危害重重,长时间盯着屏幕,不仅视力急剧下降,还易导致颈椎、腰椎疼痛。虚拟社交的增多,让学生减少了与现实世界的交流,孤独感、社交焦虑等心理问题悄然滋生。饮食不规律也较为常见,不吃早餐、暴饮暴食等习惯,打乱了肠胃的正常消化节奏,引发肠胃疾病,进一步影响身心健康。

2.3 健康意识淡薄

部分学生健康意识淡薄,这一现象令人担忧。他们对自己的身体状况缺乏关注,没有主动维护健康的意识。日常里,熬夜、饮食不规律等不良习惯屡见不鲜,却浑然不觉这些行为正侵蚀着健康。面对身体发出的不适信号,如持续疲劳、偶尔疼痛等,往往选择忽视或拖延,不愿及时就医检查、预防治疗。长此以往,小问题可能拖成大隐患。健康是人生基石,学生们应提升健康意识,养成良好的生活习惯,积极预防疾病,以强健的体魄拥抱美好未来。

2.4 健康素养教育缺乏系统性

当下,本科院校健康素养教育系统性缺失问题突出。健康知识多零散分布于各学科课程,未形成统一规划与系统设计,犹如一盘散沙,难以汇聚成全面且深入的健康认知体系。教育内容和方法也较为单一,多以理论讲授为主,缺乏实践互动,难以调动学生积极性。不同学生健康需求各异,这种“一刀切”的教育模式缺乏针对性与实效性,无法满足多样化需求。高校亟待构建系统、多元的健康素养教育体系,助力学生健康成长。

3 跨学科视角下本科院校学生健康素养提升策略

3.1 教育学视角

构建系统的健康素养课程体系是基础。将健康素养

教育纳入人才培养方案,开设专门课程,并整合相关学科中的健康素养内容,构建涵盖生理、心理、社会适应健康等多维度的课程体系。课程内容要紧密贴合学生年龄特点与生活实际,确保实用性与针对性。针对大学生常见的熬夜问题,通过案例分析展示其对身心健康的危害,引导学生反思自身行为。同时,运用小组讨论、实践活动等多样化教学方法,激发学生兴趣,提高参与度,让学生在互动交流与亲身体验中深化对健康知识的理解。加强师资队伍建设是关键。培养和引进具备跨学科知识和技能的师资队伍,教师应兼具教育学、心理学、医学等多学科背景,以便灵活运用多样化教学方法开展教学。比如,在讲解心理健康知识时,教师既能运用教育学原理设计教学环节,又能借助理学技巧引导学生自我探索,还能结合医学知识提供科学建议。此外,定期组织教师参加培训和学术交流活动,使其及时了解健康素养教育领域的前沿动态和先进教学方法,不断提升专业素养和教学水平,为学生提供更优质的教育服务。开展多元化的健康教育活动是重要补充。本科院校除课堂教学外,还应举办丰富多样的健康教育活动。健康讲座可邀请专家为学生传授专业健康知识;主题班会能引导学生围绕健康话题展开讨论,增强自我认知;健康知识竞赛激发学生学习热情,巩固所学知识;健康实践活动则让学生在实践中培养健康行为习惯。通过这些活动,营造浓厚的校园健康文化氛围,使学生在潜移默化中接受教育,逐步提高健康意识和行为能力。

3.2 心理学视角

关注学生心理健康需求是首要任务。本科学生面临学业、就业、人际关系等多重压力,心理问题频发。学校需构建完善的心理健康教育体系,强化心理健康教育课程建设,将心理健康知识系统融入教学,让学生了解常见心理问题的表现与应对方法。提供专业的心理咨询和辅导服务,为学生排忧解难。通过这些举措,帮助学生掌握应对压力和挫折的技巧,培养积极乐观的心态与坚韧的心理品质,为健康素养提升奠定心理基础。运用心理激励方法可有效促进学生健康行为改变。依据激励理论,适当的激励措施能激发学生的积极情感和动机。学校可设立健康行为奖励制度,对在健康饮食、规律运动、充足睡眠等方面表现突出的学生进行表彰和奖励,发挥榜样的示范引领作用^[3]。教师在日常教学中多给予学生肯定和表扬,让学生从健康行为中获得成就感和满足感,从而增强他们坚持健康行为的内在动力,主动摒弃不良健康习惯。培养学生的自我管理能力是关键环节。借助心理学方法和技巧,帮助学生提高自我认知和自我

调节能力。引导学生制定个人健康计划,明确合理的健康目标,如每周运动三次、每天摄入五种蔬菜等。并定期进行自我评估和反思,分析行为与目标的差距,及时调整行为策略。

3.3 社会学视角

营造良好的校园社会环境是基础。本科院校要加强校园文化建设,以积极健康、和谐友爱的氛围感染学生。通过制定合理的规章制度,规范学生的日常行为,引导学生树立正确的价值观与行为准则。开展文明校园创建活动,如举办健康主题的文化节、体育赛事等,培养学生的社会责任感和团队合作精神。在丰富多彩的活动中,促进学生之间的交流与互动,让学生在积极向上的环境中受到熏陶,为健康素养的提升创造良好的外部条件。加强家校合作是关键。家庭是学生成长的第一课堂,家长的健康观念和行为习惯对学生影响深远。学校应搭建起与家长沟通的桥梁,通过家长会、家长学校、家访等形式,向家长传递健康素养教育的重要性及相关知识。引导家长关注孩子的身心健康,不仅关注学习成绩,更要注重培养孩子良好的生活习惯和健康心态。家长以身作则,为孩子树立榜样,与学校形成教育合力,共同为学生的健康成长保驾护航。鼓励学生参与社会实践活动是重要途径。组织学生参与社区健康服务、志愿者活动等,让学生在实践中了解社会健康需求,增强社会责任感和使命感。在与不同人群的接触和交流中,拓宽视野,提高沟通能力和团队协作能力。

3.4 医学视角

提供专业的健康指导与服务是重要支撑。学校要与医疗机构紧密合作,邀请医学专家定期入校开展健康讲座与义诊。讲座可围绕大学生常见健康问题,如近视防控、颈椎病预防等展开,为学生答疑解惑。义诊则能让学生直接获得专业诊断与建议。设立校医院或卫生室,配备专业医护人员,为学生提供基本医疗保健服务。当

学生突发疾病或身体不适时,能及时得到处理,为学生的健康保驾护航。开展健康监测与评估是关键环节。建立学生健康档案,详细记录学生的健康信息。定期组织健康体检和监测,全面掌握学生的身体状况,包括身高、体重、视力、血压等指标。依据监测结果,对学生进行个性化健康评估,找出潜在健康问题,并制定针对性的健康改善计划^[4]。对于体重超标的学生,制定合理的饮食和运动计划。跟踪学生健康变化,根据实际情况及时调整干预措施,确保健康素养提升工作有的放矢。普及医学健康知识是核心任务。在健康素养教育中融入医学知识,让学生了解人体生理结构和功能、常见疾病发病机制与预防方法。

结语

综上,本科院校学生健康素养提升非一朝一夕之功,而是系统长期工程,需多学科携手共进。从教育学、心理学、社会学、医学等多学科视角出发,实施构建课程体系、关注心理健康、营造校园环境、提供专业服务策略,可改善现状、促进身心全面发展。院校当重视健康素养教育,积极落实策略,为培育出健康素养优良的优秀人才筑牢根基。

参考文献

- [1]王奎.安全视角下高职院校大学生心理健康教育策略——评《高职学生心理健康与心理危机干预》[J].中国安全科学学报,2025,35(4):260-260.
- [2]苏小婵.辅导员视角下高职院校学生健康教育的调查研究——以Z学校体质健康调查为例[J].科学咨询,2025(10):249-252.
- [3]薛滨夏,张鹏,李同予,李罕哲.健康人居环境创新类课程跨学科教学机制研究[J].新建筑,2025(1):148-153.
- [4]刘海珍.高职院校学生心理健康与思想动态研究——基于“大思政”视角与AI技术赋能[J].武汉冶金管理干部学院学报,2025,35(2):32-36+85.