



对2.5万名大学生的体育运动调查发现：

近五成大学生每周运动不足三次

“希望通过大运会的契机,让更多大学生喜欢上运动”

中青报·中青网记者 李华锡
实习生 黄菁雷

“我第一次见到这么多观众来成都看田径比赛。”参加成都第31届世界大学生夏季运动会后，成都体育学院副教授、田径国家级裁判王刚对中青报·中青网记者说。他在大运会担任裁判员，看到中国青年在大运会上充分展现积极、健康、阳光的一面，世界各国青年积极互动、增进友谊，他感到由衷高兴。“希望通过大运会的契机，让更多大学生喜欢上运动。”王刚期待。

为了解大学生体育运动参与情况，中国青年网校园通讯社于8月初对全国25125名大学生开展问卷调查。结果显示：每周运动不足三次的大学生占比48.19%，其中每周运动一次的占比22.06%，每周运动两次的占比26.13%。

当得知“近五成大学生每周运动不足三次”这一调查数据时，王刚感到有些担忧，“看样子有很多同学并没有养成良好的运动习惯，没有好的运动习惯就很难有健康的身体。”

大学生积极参与体育运动是促进身心健康发展的主要方式。体育运动可以促进健康、缓解压力和改善心理状况，培养团队合作能力和竞争意识。近五成大学生每周运动不足三次，这一数据值得关注。加强大学生体育运动刻不容缓。



2022年6月12日,年轻人在成都市府青路立交下的运动空间打篮球。 杜宁摄(新华社发)

学生的需求来安排，一些大家都不想选的项目，可以停开”。

对于选课难，王刚则认为，这是高校的普遍现象。学生通常倾向选择一些趣味性较强的运动项目，有些相对艰苦的运动，如田径类、体能类的项目，学生不太喜欢，“但很多学校由于受场地、器材等方面因素的限制，往往难以满足所有学生”。

他同时指出，“艰苦项目也有特殊价值，比如像田径运动，它能培养学生吃苦耐劳、顽强拼搏的精神。”他表示可以对这类运动进行游戏化改造，使其变得更有意思，以此吸引学生。

舒颜开认为，学校对运动器材、设施和场馆的投入会影响学生对运动的兴趣，希望学校支持和开展体育俱乐部、体育社团，让更多的学生参与到体育运动中去。学校还要开设更多的优质体育课程，引导学生运动。

“希望高校开展更多的体育赛事，吸引更多大学生参与到体育社团和体育活动中来，在高校营造良好的体育氛围。”王刚认为，清华大学在这方面做了非常好的表率，“无体育不清华”十分有号召力，值得所有高校借鉴学习。

这学期，朱星终于选到了喜欢的乒乓球，“我认为对自己帮助还挺大的。以前不喜欢上体育课，自从选了乒乓球后，每次都提前去，就为了选一个好的乒乓球桌，多打一会儿乒乓球。”

舒颜开建议，大学生一定要选择一两项适合自己的运动项目，并把它作为持之以恒、终生坚持的项目进行培养，实现“每天运动一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的目标。

随着科技的进步，市面上越来越多的运动电子设备也吸引了不少大学生。西安科技大学学生张睿亮就购买了不少运动设备，包括运动手环、智能秤等，“这样可以督促自己多运动”，以运动手环为例，除了常规的计步、心率检测，“还可以随时检测到我在做什么运动，帮我计算卡路里”。

科技设备将运动成果转化为具体可见的数字，“看到数字一点点增加会有成就感。”在智能App上设定目标，也是张睿亮激励自己运动的一个办法。在同一个运动地打卡，还能看见他人的运动情况，“有的App还可以通过排名累积积分来兑换实物奖励”。

王刚认为，虽然科技产品能够帮助和促进学生进行运动，但归根是一种外在的激励，“真正要激发运动的兴趣，还得靠自身”。

“强健的体魄、健康的身子是承载一切的基础。”他说，已经有越来越多的高校，正在努力营造良好的运动氛围，激发学生发自内心地自主运动，“比如利用打卡的方式，争取让所有学生都积极参与”。

(应受访者要求,文中王刚、刘雨、朱星为化名)

谁“偷”走了大学生的运动时间

“运动并没有想象中的轻松，坚持下来很困难。”最近，天津外国语大学学生王如跟着网上的教程运动一周了，她表示这是自己坚持运动时间最长的一次，平均下来一天20分钟，这对她来说是个不小的挑战，“瑜伽垫是很久之前购买的，买的时候信誓旦旦要运动，买完后就躺在宿舍里落灰”。

北京理工大学学生刘雨也是如此，“平时课业比较繁忙，很多课程需要课后花时间消化，尤其是一些难度较高的专业课。”除此之外，她还是一名学生干部，不少活动都需要她统筹安排，白天很少有时间运动。

王如虽然没有太多的工作任务，但体育运动的时间还是被“偷”走了。对手机、网络的沉迷让她很少有时间运动。“晚上拿起手机刷刷短视频、打打游戏，不知不觉就到了深夜。”

这与本次调查的结果不谋而合，调查显示，66.79%的大学生认为时间不足是限制大学生体育运动的主要原因。在采访中，部分大学生表示对体育运动的兴趣并不强烈，有的仅仅只是为了体育考试过关，难以长期坚持运动。

王如平时并没有太大动力去运动。近期她终

于下定决心运动，原因也很简单，“夏天到了，不运动裙子又该穿不下了。”这样的突击训练让她体重变化很大。但对于这次运动能坚持多久，王如心里依旧没底，她坦言：“我找不到坚持体育运动的长久动力和兴趣，成就感很小。”

湖南科技大学教授、体育学院体育教育系主任舒颜开在接受中青报·中青网记者采访时表示，一些学生在进入大学以前，受到应试教育的影响，忽视体育运动，进入大学后，由于有了外卖和快递，都不愿意出寝室，就更不愿意进行体育运动了。

王刚也表示，学业的压力和学生对待运动的认知不足是造成近五成大学生每周运动不足三次的主要原因，“没有充分认识到体育运动对自身发展的重要性”。

刘雨每周用于运动的时间比较少，“我一般晚上空闲时做做瑜伽，因为这个时间通常没人打扰，不易被打断，效果更好。而且运动之后睡得香。”她说，自己因为课程较多需要早起，不能运动得太累，“让身体有点疲惫就休息了，不然仅靠睡眠无法养足精神，第二天起不来”。

但晚上的空闲时间也并不多，她有时还要完成一些工作任务，甚至需要熬夜，“体育运动不知不觉就被抛之脑后了”。

“希望通过大运会的契机，让更多大学生喜

喜欢上运动。”王刚说，从懂得、喜欢和欣赏某个体育项目的赛事开始，到积极主动地参与到这个运动项目中，希望大学生通过亲身参与，运动水平和运动能力都能不断提升，达到增进身心健康的目的。

“希望高校开展更多体育赛事，吸引更多大学生参与”

“有的体育课需要抢，而且很难抢到。”河北传媒学院学生朱星曾经连续两个学期都没有抢到心仪的体育课，他想学乒乓球，但“手速”拼不过，一进阶课名额就没了。“像乒乓球、瑜伽这些都是抢手课，它们比较有趣味，更受同学们欢迎。”

刘雨每周用于运动的时间比较少，“我一般晚上空闲时做做瑜伽，因为这个时间通常没人打扰，不易被打断，效果更好。而且运动之后睡得香。”她说，自己因为课程较多需要早起，不能运动得太累，“让身体有点疲惫就休息了，不然仅靠睡眠无法养足精神，第二天起不来”。

但晚上的空闲时间也并不多，她有时还要完成一些工作任务，甚至需要熬夜，“体育运动不知不觉就被抛之脑后了”。

“希望通过大运会的契机，让更多大学生喜

“斜杠青年”：理性跨界让择业更有底气

满足年轻人多领域发展需要,就业服务也要更有针对性

中青报·中青网见习记者 刘俞希 梅从政

联合国实习生、科研助理、创业者、拉丁舞者、摄影师……华东理工大学2022届毕业生周沐融身上有着众多“标签”。从高中起，她就开始探索适合自己的职业。大学期间，她一边跟着导师做学术研究，一边进入社会组织做公益咨询，临近毕业还去了联合国实习。

像周沐融这样不满足于“专一职业”的年轻人被称为“斜杠青年”，他们在社会的不同领域都努力拥有一席之地”。

在周沐融看来，多领域职业的选择是一个长期发展的过程。“经历不同的身份角色也可以说是在反复尝试，在不断探索中把试错成本降到最低。”不同的身份标签让她在毕业季择业时更有底气。

“多条腿走路”

闲不住、爱“折腾”，是很多“斜杠青年”的特性。上大学时就以“斜杠青年”自居的胡珺山，同时涉猎朗诵、主持、话剧、配音等多个有声艺术领域。

因为喜欢传媒，在大学期间，学习国际经济与贸易专业的他曾想过转专业。但经过综合考虑，他决定不放弃本专业。抱着试一试的心态，他加入了学校记者团，又增加了新闻领域的课外实践。从那时起，他就做好了“多条腿走路”的

准备，在心里埋下一颗种子：“或许以后我可以成为经济口的媒体人。”

毕业后，胡珺山入职媒体成为一名编辑。在入职仅三个月的时候，他就独立上手负责财经端口的编辑运营工作，实现了当初的理想。

和胡珺山想法一样的大学生不在少数，他们在校期间就开始“施展拳脚”，进入感兴趣的行业一探究竟。现就读于北京电影学院电影学专业的大三学生黄楚琦，暑假在北京一家剧本推理馆做主持人，偶尔也身着古装客串剧中的角色。

黄楚琦表示，在学生阶段多去尝试喜欢的领域，毕业后在工作的选择上就多一些可能。“多元化的尝试也可以提升自身能力，为未来的职业发展作好铺垫。”

如今，胡珺山依然“斜杠”。他在工作之余，还会做活动主持、线上朗诵教学、上台表演话剧。他偶尔也会觉得辛苦，“但因为热爱，才有冲劲”。前不久，他又开始接触配音。他在微博里记录下自己在新领域的尝试：“7月的第一个突破，成为一名新入行的有声小说演播者。”

已经拥有了一份稳定的本职工作，胡珺山发展多领域职业的目的很简单：“我更想通过有声语言的艺术去传递真善美。”

只是一份工作，基本得不到什么获得感”。

热爱运动的张境天，通过一次爬山接触到户外运动组织。对徒步相见恨晚的他，一到周末，就背起装备钻进山林。在一次机缘巧合下，他被临时任命为“体验领队”，第一次体会到了“被需要和无可替代的责任感”。不到两年的时间，他从每周跟队爬山的“死忠粉”成长为一名正式领队。

尽管每次带队都能获得一定的收入，但张境天更看重的，是发展多元职业所带来的附加价值。

现在，张境天每周的生活分成互不冲突的两部分，“工作日是脑力劳动，周末转为体力劳动”。他感到，“生活突然有了盼头”，就算是坐在电脑前码程序，张境天也不觉得空虚了。他要把周一到周五的工作做到“找不出bug”，才能安心“丢掉”手机和电脑，投入大山的怀抱。

“斜杠”发展也要理性规划

张境天所在的户外组织中，有不少领队已经辞去本职工作，当起了全职领队。但张境天没有这个想法。在他看来，没有一份工作是完全称心如意的，就是将爱好作为职业，也必然会受各种因素影响，导致热情减退、压力增加。“因此，将重心分配到不同社会角色，也是一种平衡”。

大部分“斜杠青年”的副业不同于本职工作，没有五险一金的基础保障，他们追求的是理性“用爱发电”。多重身份之间的冲突和平衡、风险和不确定性，都成为这些“斜杠青年”的关切点。

成为领队后，张境天需要从“顾好自己”变成“顾全大局”。面对户外运动中随时可能出现的意外风险，他对自己的要求更高了。“不只是提高体能，更要提升专业技能，比如组织管理能力，在遇到冲突和紧急情况时，能及时解决问题。”

为了尽可能规避风险，让队员参加活动更安心、更放心，张境天正在考虑专门安排一周的时间，接受初级山地指导员的专业培训。“户外运动具有高风险性，加上很多队员经验不足，需要领队更加专业，全身心地为队员负责。”

和张境天一样，不少年轻人也对副业规划有了更高的要求。不是浅尝辄止，在他们的职业规划中，兴趣爱好是起点，长足发展才是“星辰大海”。

律师和自媒体博主的并行让刘煜成实现了曾经的梦想。但他也有顾虑：“比如说在社交媒体上发表一些法律观点时，大家难免会将我和律所进行直接挂钩，所以更需要慎重。又比如，我正在代理某个企业的诉讼，与此同时我个人接到某品牌的推广，要了解双方企业是否存在利益冲突。这些都需要在考虑范围内。”

为了兼顾好两个职业，刘煜成需要对竞业限制

进行更深入的了解。比如利益冲突的规则、知识产权、广告法等。“在这个鼓励多元化发展的时代，你的主业并不会限制你去想做做的事，我希望自己业务精进的同时，考虑问题也要更加全面、成熟。”刘煜成说。

就业课程可以从多元领域为毕业生提供更多思路

尽管身边很多同学都在努力追求考公考编“上岸”，胡珺山却不为所动，“我对自己的认识还是比较清晰的，能凭借努力找到一份喜欢的工作就挺好。”

在胡珺山看来，与其没有方向、随大流，不如勇敢探索喜欢的领域。对于未来的职业规划，他感到选择空间很大。“本职工作与副业并不冲突，或许继续去探索不同领域的融合职业，会是我更好的发展方向。”

越来越多的年轻人在选择职业时，正在打开思路、勇敢探索。“人生不受限，不是你选择了一条路，就只能在这条路上走到底。”刘煜成说，自己一直有“不把鸡蛋都放在一个篮子里”的风险意识，因此做足了准备，开辟更多元的发展路径，寻求在更多领域的发展。

周沐融现在是一名战略咨询师，虽然工作稳定，但她并不喜欢按部就班。她也同时做起了视频号博主，开始尝试“不受限的新赛道”。她想，未来有一天她也许会告别战略咨询师的身份，但无论何时，她总能带着博主这个“个人职业形象名片”，继续闯荡江湖。

“哪怕有一天我失业了，或者想休息一段时间，至少这些副业是我的后路，也能让我过得还不错。”胡珺山说，“当然，打铁还需自身硬，培养好一专多能的能力，才能随时做好准备迎接机会的到来。”

在胡珺山看来，当前的就业形势下，政府、社会、高校等方面已经逐步形成合力，提供了充分的就业信息、平台和机会，引导和帮助年轻人就业。但针对多元职业发展的需要，他觉得相关方面的就业指导还不够。

他希望，高校为正在求职的年轻人做更加有针对性的就业指导，根据学生的特长、爱好等，分享相关度更高、更个性化、更多元的信息，而不是大范围转发相同的求职内容。

周沐融也认为，大学期间的职业教育非常重要。在她看来，目前学校的职业教育相对单一、传统，很多同学缺少对自我的认知，择业比较盲目。她希望学校的课程可以从多元领域为毕业生提供更多思路。

胡珺山希望，有更多企业打破专业对口的限制，提供多领域岗位的招聘。“或许有一些宝藏青年、斜杠青年正等待着被发现。”



2021年,周沐融在上海开放数据活动现场演讲。受访者供图

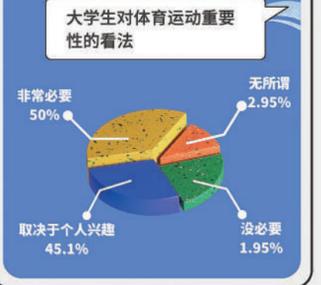
大学生体育运动情况调查

为了解大学生体育运动参与情况，中国青年网校园通讯社对全国25125名大学生开展问卷调查。

01 近五成大学生每周运动不足三次,超六成喜欢球类运动



02 超七成希望通过运动增强体质,五成认为体育运动非常必要



03 近五成偶尔关注体育赛事,超六成基本了解运动知识

