

近八成受访大学生在运动中结交朋友

不久前,宁波诺丁汉大学的刘啸宇收到了一张印度尼西亚朋友寄来的明信片,上面用英文写着:“Thank You, you came to play pingpong with me at the first time and we become friends!(谢谢你,你第一次来和我打乒乓球,我们就成了朋友!)”因为乒乓球,刘啸宇在大一刚入学时就结识了同学院的这位外籍研究生学长,“我教他打球,他为我的学业规划提供建议。”

近日,中国青年报·中青校媒就大学生运动社交话题开展问卷调查,共回收4429份有效问卷,78.58%的受访大学生表示会在运动中结交朋友。调查结果还显示,加入校园运动社团(71.06%)、选择自发组织的运动小组(36.43%)、参加专业体育俱乐部(25.90%)、上健身团课(20.90%)、在线上运动社交平台寻找伙伴(17.71%)都是受访大学生通过运动拓展朋友圈的方式。

受访大学生通过多种运动形式结识新朋友

每到周三,刘啸宇都会和学长约上一起打乒乓球,一来二去,两个人从陌生变得熟悉。从乒乓球开始,刘啸宇和包括学长在内的印度尼西亚朋友们还会相约一起吃饭、美食、文化、学习方法、人生规划……都慢慢成了他们餐桌上的话题。

“如果没有打乒乓球的机缘,即便是在同一个学院,我可能也不会接触到他们,更不会有这么奇妙的体验。”刘啸宇说,“乒乓球本身也是需要互相配合的运动,很适合和朋友一起参与。”

就读于中国传媒大学的鲍哲浩是校运动会男子100米和200米的冠军,也是校排球队、学院足球队的一员。“足球队每年都会

有新球员入队,新球员入队的过程也是交朋友的过程。”每年12月,足球队还会组织年会;排球队则会为即将毕业的学兄学姐组织欢送派对,“大家会哭着笑着抱在一起。”

中国青年报·中青校媒的调查结果显示,58.38%的受访大学生经常在双人运动中结识运动伙伴,49.41%的受访大学生经常在个人项目中认识新朋友,42.36%的受访大学生则会在团体运动中拓展朋友圈。

中国人民大学社会学理论与方法研究中心研究员王智慧长期关注运动社会学领域的研究,在他看来,运动成为青年社交的重要方式,正是其在参与、观赏和教育价值方面的体现。“很多新兴运动与时尚流行文化相互融合,在朋辈因素的带动下,更加符合当代青年大学生的社会需求。”



在运动社交中认识自我,强化群体认同

在运动中结交朋友不仅帮助刘啸宇纠正了错误的运动习惯,也让他变得更加自信。“运动本来就会让身体分泌多巴胺,与朋友切磋,也会使得运动水平得到提升,在竞技感和成就感的加持下,身体也会产生内啡肽。”刘啸宇说,“每次运动结束,我和朋友都是笑着从体育馆走出来,感到精力很充沛。”

“社会学认为人类既是个体动物,也是群体动物。运动实际上能够实现个体社会空间在不同场景的切换,从而帮助个人释放紧张和焦虑的情绪。”王智慧说。

王智慧观察发现,随着时代的发展,运动在规则面前创造出更多平等感,运动参与者对自身快乐体验的追求往往要大于过去

对结构化意义的追求。

中国青年报·中青校媒的调查结果显示,77.33%的受访大学生在结识运动伙伴时看重对方性格,有其他兴趣爱好(71.38%)、技术水平(28.60%)、有共同的朋友(25.85%)也是受访大学生在运动社交时考虑的重要因素。

“一条龙要舞好,每个人的動作都必须完美,才能呈现精彩的舞龙效果。”陈佳坤是集美大学舞龙队的队长,今年10月,集美大学舞龙队在第十六届全国舞龙舞狮锦标赛中获规定套路第二名。备赛集训期间,他和队友们集体训练10个小时,互相配合训练,让大家成为配合默契的好朋友。

除常规训练外,陈佳坤还会和队友们相约健身房练力量、去游泳池里游泳。“偶尔也会有陌生同学来主动打招呼,希望我能帮他们一起练。”陈佳坤说,“我觉得这是对我的一种认可和鼓励,感到很开心。”

“参与运动的过程本身也是社会化的过程,在运动中承担着什么样的角色,如何处理与他人的关系,都是在运动社交中必须历练的部分。”王智慧表示,“个人了解自身身体状况的程度得到提升,青年对运动知识的掌握也在提升。”

中国青年报·中青校媒的调查结果显示,58.97%的受访大学生会在运动社交场上承担参与者的角色,24.97%的受访大学生习惯作为观察者和支持者,14.83%的受访大学生擅长作为领队和组织者。

对运动保持热爱,让社交自然发生

竹林、茶园、乡村……刘啸宇和朋友们通过骑行几乎逛遍了宁波有意思的地方,这让来自山东的他沉浸式感受到江南城市的生活节奏和自然风貌。他第一次完成环东钱湖20公里骑行后,就决定继续突破自我。

今年10月,刘啸宇和朋友的身影出现在了2024年第10届浙皖赣四省边际自行车挑战赛上。“朋友的陪伴和鼓励,让我顺利地投入了一项从未接触过的运动,在买车和骑行姿势上少走了很多弯路,将更多精力投入运动本身。”

“骑行时,会在路上遇到其他骑行者,虽然互不认识,但会在爬坡时互相打个招呼,或者喊一声加油。”在骑行中,来自重庆大学的万齐发结交了自己的“骑友”,“我们是在线下店‘提车’时认识的,碰巧我们的款式颜色都很相近,就留了联系方式。”

方便之后约着骑行。”

独自骑行时,万齐发会关注自己的速度,一心求快,但与朋友同行,速度便不再是唯一的追求,更重要的是享受过程、欣赏沿途风景和互相陪伴。“和朋友在一起时,我们会停车拍摄风景,也会去路边吃顿饭,再吹着晚风骑回学校。”

在骑行中,万齐发逐渐找到了“破冰”技巧,当骑行中遇到同路的骑友时,他会主动上前打招呼,询问骑行路线后邀请对方同行。

万齐发表示,虽然自己很乐意与人交流,但对于社交的隐私和边界,始终保持尊重。他认为,在运动社交中,最重要的是通过共同的兴趣来拉近关系,而非让社交变得强迫或勉强。“只要保持对运动的热爱,社交会自然而然地发生,最重要的是保持开心与自在。”万齐发说。

王智慧强调,运动社交在身

体承受能力、社交越轨行为和价值观碰撞等方面存在诸多风险。

“越野圈、骑行圈、户外圈等运动圈子基于兴趣爱好集结,缺少严格的准入门槛,不同水平层次、运动观念的成员聚在一起,如果缺少足够的判断辨别能力,容易背离运动社交的初衷。”王智慧说,“对新兴的运动群体动态多变的趋势开展调研,同样必不可少。”

万齐发发现,在不同种类的骑行中可能会存在“社交壁垒”。“山地车和公路车的骑行风格、速度、体验有较大差异,混在一起骑行可能不太适合。”万齐发也表示,“我更看重的是运动过程中的自我挑战与享受,社交是运动的副产品。”

“如果完全追求社交价值,运动本身所具有的快乐可能也没有享受到。二者应保持良性平衡。”王智慧说。

来源:中国青年报

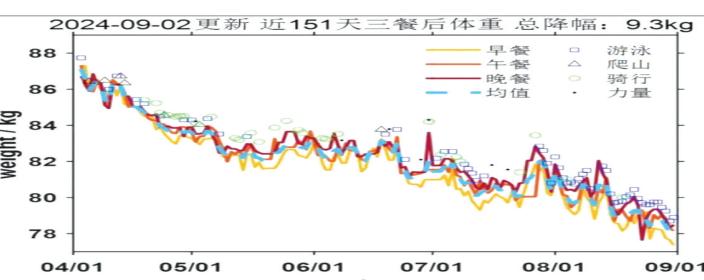
浙大博士生将减肥写成论文

论文的研究方案是这样设定的

研究对象:王春承

研究方法:研究期间记载下自己的热量摄入、体重变化情况,采用精度为0.01kg的智能体脂称;游泳记录设备采用智能手表,里程记录时每50m人工检查一次。

饮食干预:早餐一般为一个肉包和两个水煮蛋;午餐和晚餐一般为二两米饭和一荤两素;晚上游泳后夜宵为三明治,热量约为1214kJ,配合200ml牛奶食用。



平日里喜欢“跨界写作”

王春承是浙大光学工程专业的一名研究生,与整天泡在实验室的印象不同,王春承平日里喜欢进行“跨界写作”,像是《浙大玉泉健身房的杠铃究竟有多重?》《家乡淄博烧烤怎么吃?》……以此来练习笔头功夫。

王春承说:“以学术眼光去观察日常生活,能够帮助我预热学术思维,激发更多的创造力。”

要写一篇自己减肥的经历,可不能只是简单地记录流水账。为了打磨这篇论文,王春承不仅参考了身边同学的减肥经验帖,还查阅了大量科普资料,力求使文章内容更加科学、准确。

尽管如此,他仍然认为自己的论文有待完善,“为了提高文章的严谨性,还需要再参考更多学术文献和专家意见,这也是目前论文还需修改补充的地方。”

他将减肥论文发布到学校论坛后,获得了同学们广泛的关注与讨论,“能对自己有这么精确的记录和了解,真是太厉害了!”“坚持天天游泳已经不容易了,还收集了这么多数据写成论文!”

同时,也有网友根据自己的经验提出了建议,“可以尝试

把晚饭放在锻炼后去吃,可以更好地促进肌肉合成”“隔一天游泳也能达到不错的减重效果。”

值得注意的是,欺骗餐,是指连续吃了一段时间低能量饮食后,身体会出于自我保护会逐渐减缓能量支出和脂肪消耗,这时可以安排自己吃一些高热量美食,维持瘦素(刺激食欲的激素)水平,便于更持久地控制饮食和保持基础代谢。

面对长时间严格地控制饮食,王春承偶尔也会放纵自己,享受一顿“欺骗餐”。王春承通过自己的经历发现,“欺骗餐”对打破减重平台期并没有实质作用,反而让他的体重有所增加。

除了健康的饮食搭配,游泳成为了王春承的首选。在保持了一段时间的游泳后,王春承还发现,单一的运动模式容易让身体产生适应性,从而影响减重效果。

在他的日常生活中,少油少盐是基本原则。王春承长期以来保持健康的饮食习惯,平常会选择鲜切的肉类和绿叶菜,在王春承的带领下,他身边的亲朋好友也逐渐开始追求更加健康的生活方式。

来源:中国青年报

减肥也能写论文?
近期,浙大一名工科博士生将自己坚持游泳29天,成功减重6斤的经历,撰写成了一份颇具“科研范儿”的论文。

论文中详细记录了他每日的运动轨迹、体重数据以及饮食搭配,并总结出了一套有效的减肥方法。

目录

- Abstract
- Introduction
- Results
- 1. 体重变化与锻炼记录概况
- 2. 体重日增幅与游泳情况的相关性
- 3. 体重日增幅与欺骗餐的相关性
- Conclusion and Discussion
- Methods
- 1. 游泳相关数据概况
- 2. 体重测量方法
- 3. 饮食相关数据概况
- 4. 制图与数据分析
- 5. 日期说明
- References

成都

家门口有了家长学校



暑假第一天,家住成都市青羊区的初一学生小明准备美美地睡个懒觉,却突然收到了父母送给他的一个“惊喜”:去培训机构补习一个月。父母的“单方面决定”让小明满心抵触。

双方争执不下,场面无法收拾,小明的父母只好来到家门口的东坡路社区家长学校求助。幸好,在“家庭教育名师工作室”值班老师的指导下,这场亲子冲突得以及时化解。

自2016年起,青羊区便将家校协同育人、家庭教育指导服务正式纳入社会公共服务体系,通过不断优化家长学校建设,让家庭教育指导服务真正落地生根。

青羊区家长学校执行副校长、教育局副局长陈杰告诉记者:“我们的目标就是办好家门口的家长学校,以提升家长处理亲子关系的素养能力,让孩子在快乐中成长。”

为实现这一目标,青羊区精心构建了“分校+子校+点校”的三级家长学校网络布局。作为“总指挥”,成都市家长学校青羊区分校统筹着全区学校家长学校和街道家长学校“子校”,并在67个社区设立了家长学校“点校”,以确保家长在家门口就能获得专业的家庭教育指导服务。此外,政府、学校、家庭、社会四位一体的组织架构,加上政策推动、专业带动、评价促动、平台联动的“四轮驱动”运行机制,共同构成青羊区独具特色的“教联体”家长学校工作模式。

来源:光明日报