

# 新西部

NEW WEST

杂志介绍 | 机构设置

联系我们 | 期刊证书

## Windows Vista + Windows Live

# 数字生活 要出彩



新春热卖 精彩体验 赶快行动吧

系统 | 举报信

公告 | 再告作者

---

举报信

再告作者

本期上半月刊 | 本期下半月刊




### 下半月刊

中国学术类

科学发展 | 热点聚焦 | 西部论坛 | 财政金融 | 区域经济 | 领导决策 | 哲学美学

经济论坛 | 经营管理 | 公共管理 | 文史纵横 | 党史党建 | 教育探索 | 和谐社会

环境能源 | 信息科技 | 影视传媒 | 心理健康 | 博硕园地 | 他山之石 | 法制建设

新西部 > 心理健康 > 正文

## 现代职业女性健身意识及发展前景分析

作者: 中国石油大学 吕娜 王泽刚 2008-09-03 查看次数: 1041 期刊时间: 2008年7月

**[摘要]** 现代职业女性受生理和心理及传统观念的影响, 健身意识比较淡薄, 加上现代职业女性工作、家务比较繁忙, 健身时间少, 经济不富裕等原因使女性健身参与不强。现代社会应注重女性健身意识的培养, 正确的健身意识有助于女性养成良好的健身习惯, 从而为自己的生活、工作奠定一个良好的“物质”基础。

**[关键词]** 现代; 职业女性; 健身意识

女性意识一方面源于女性特有的生理和心理机制, 在体验与感受外部世界时有着自己独特的方式和角度, 这实际上是一种性别意识, 这时它更多地属于自然属性的范畴。另一方面, 女性意识又与人类社会的发展有着不可分割的关系, 不同的社会历史阶段决定着女性意识发展的不同层次和历史内容。中国女性意识的开始觉醒, 除生根于新的生产方式的基础之上外, 还有着国际的背景, 即是在国际女权主义影响下开始的。

随着全民健身计划的深入开展, 一个崇尚健身, 参与健身的社会环境与社会风气正在逐步形成。然而, 由于受历史环境与人们思想观念的影响, 现代职业女性参加健身锻炼没有受到应有的重视, 她们的健康状况令人堪忧。

### 一、女性生理的特点与传统观念对女性健身的约束和制约

#### 1、生理特点及历史原因

众所周知, 女性在体重、身高、肌肉力量等方面均差于男性, 这是先天因素。此外女性还因社会和历史原因造成的社会地位与男性不平等。从母系社会解体到解放前, 几乎都是男性的本位社会, 女性处于受支配和奴役的地位。中国妇女彻底解放是从新中国成立之后开始的。宪法保障了妇女在政治、经济、文化和家庭生活等诸多方面均享有与男性平等的权利, 也同样保障了妇女参与体育锻炼权利。但是这并不意味着女性在实际意义上同男性保持平等。

#### 2、社会分工原因

由于受传统的封建意识的影响, 加之社会在分工、就业等方面的不同, 造成女性在政治地位、经济收入、受教育的机会及闲暇时间均不能与男性平等, 繁重的家务劳动基本上都落在了妇女身上。“母亲”的角色就意味着生儿育女。“妻子”的角色就意味着服侍丈夫, 操持家务。传统的观念认为妇女要以家庭为主, 而现代社会又要求女子在社会中能独挡一面, 这更加重了女性的身心压力。所以, 传统观念与历史原因, 制约了女性健身意识发展。

### 二、现代职业女性的健身意识现状分析

[1] [2] [3]



西部政要访谈

### 动态新闻

- 敬告作者
- 新西部杂志社踊跃向四川灾区捐款

### 最新招聘



### 相关文章

暂时没有相关的文章!

会员帐号:  帐号密码:   匿名发表

验证码:



[新西部杂志社简介](#) | [招聘信息](#) | [联系方式](#)

西部开发网精品栏目: [西部招商引资](#) [西部旅游](#) [西部人物](#) [西部文化](#) [西部概况](#) [西部房产](#) [西部大开发优惠政策](#) [西部美食](#)  
[违法不良信息举报中心](#) [不良信息举报信箱](#) 客服电话: 029-82301998 举报电话: 029-82302829 主编信箱: [zhubian@cnwest.cc](mailto:zhubian@cnwest.cc)

[About CnWest](#) - [西开简介](#) - [网站地图](#) - [联系我们](#) - [招聘信息](#) - [客户服务](#) - [广告服务](#) - [网络营销](#) - [帮助中心](#)  
中国西部开发网版权所有 增值电信业务经营许可证编号: 陕B2-20050078 陕ICP备06005707号 服务电话: 029-82301997

本站所有文章、数据仅供参考,使用前务请仔细阅读免责声明,风险自担。



© 2005-2007