

运动健康传播视域下大学生心理素养提升 与教育管理策略

梅雪琳 隆懿州

贵州理工学院

摘要:在“健康中国”战略背景下,大学生心理素养提升成为高校教育管理的重要议题。基于运动健康传播视角,采用问卷调查与访谈相结合的方法,对某省多所高校3434名大学生心理素养现状进行分析。研究发现,大学生心理状态总体良好,但仍存在幸福感不足与情绪调节能力差异等问题。运动健康传播通过认知引导、情绪调节与社会认同等机制,对大学生心理素养具有积极促进作用。研究进一步提出以传播协同与运动参与相结合的教育管理路径。

关键词:运动健康传播;大学生;心理素养;教育管理

DOI: 10.65976/3080-0374.2026.07.078

在“健康中国战略”不断推进的大背景下,心理健康已经成为国家公共健康体系中不可缺少的一部分。大学生正处在身心发展和社会角色转换的重要时期,心理素养水平的好坏直接影响到个体的学习适应和生活品质,也会影响到高校人才的培养质量。但是随着学业压力增大、就业环境变得不确定、新媒体深入大学生的日常生活当中,部分学生在情绪稳定性、压力调节、主观幸福感等方面出现了结构上的缺陷,这类非病理性心理问题具有隐蔽性、持续性,需要高校在日常教育管理中予以回应。体育运动由于具有生理调节和心理促进的功能,是高校心理健康教育的一个重要支撑途径,但是单靠课程设置或者学生自发参与很难形成稳定的、持续的运动行为模式,其心理促进效应也受到一定的限制。新媒体、社交平台的出现使得健康传播的作用越来越大,在行为引导、心理塑造方面也发挥着越来越大的作用。运动健康传播利用多种媒介向大学生传递科学的运动知识和积极健康的观念,依靠同伴示范和社会认同的作用,使学生在不知不觉中养成良好的运动习惯和健康观念。因此,本文从运动健康传播的角度出发,用问卷调查和访谈相结合的方式,对大学生心理素养现状及运动参与关系进行分析,探究运动健康传播对大学生心理素养的影响机制,提出相应的教育管理策略,为高校心理健康教育实践提供一定的参考。

一、研究背景、理论视角与研究设计

(一) 研究背景与问题提出

在“健康中国”战略不断推进的背景下,心理健康被提升到国家公共健康体系中十分重要的地位。《健

康中国行动(2019—2030)》提出要提高全民心理健康素养水平,把心理健康教育融入国民健康促进全过程。大学生是高等教育体系中重要的一代人,在身心发展、价值观形成和社会角色转换的阶段里,他们的心理素质水平同个体学业成绩和生活品质有着直接联系,而且也同未来的社会人才培育质量以及社会稳定有着更为深远的关联。但是随着社会节奏加快、就业环境变复杂、信息技术深入各个领域,大学生在学业压力、人际交往、自我认同等各方面的心理压力越来越大。

从现实表现来看,当代大学生心理问题已经从原来的显性心理障碍,转变为现在的幸福感缺乏、情绪不稳定、压力调节能力差等心理素养方面的问题。一方面大部分大学生可以保持基本稳定的学习生活状态,另一方面也有部分学生在长时间的学业压力和生活压力之下会表现出焦虑、抑郁等负性情绪,并且没有形成有效的、持久的自我调节方式。此类问题如果长期累积起来,会削弱学生心理韧性以及自我效能感,对学生的身心发展造成不良影响。因此,探寻一条日常化、可持续的大学生心理素养提升途径,就成为高校教育管理实践当中急需解决的问题。

(二) 运动健康传播的理论视角

体育运动由于具有生理调节和心理促进的作用,被普遍认为是高校心理健康教育的有力支持手段。有关研究显示,规律参加体育运动可以减轻压力、改善情绪体验,在某种程度上也会提高人的自我控制感和社会适应性。但是仅仅依靠课程设置或者学生自发参加,很难形成稳定的、持久的运动行为模式,心理促

进效果也受参与频率和持续性的影响。怎样依靠有效的机制来引领学生形成长期、主动的运动参与意识,成为发挥体育运动心理价值的重要途径。

伴随着新媒体技术和社交平台的普及,健康传播对于行为引导和心理塑造的作用也越来越明显。运动健康传播属于健康传播的重要分支,它依靠多种媒介把科学运动知识和积极健康观念传达给公众,经由传播途径来左右个体的认知架构,情感取向以及行为倾向。相比传统的说教式干预,运动健康传播更看重互动性、参与感以及情境体验,依靠同伴示范、社会认同、情感共鸣这些手段,在不知不觉当中引发人们的内在动机,进而达成健康行为持续发生的效果。

把运动健康传播纳入大学生心理素质研究当中,有着很强的现实对应性。一方面,大学生是新媒体平台高频使用者,有很强的信息接收、传播能力;另一方面,体育运动在学校文化中有良好的实践条件,容易同传播机制产生协同效应。创建系统化的运动健康传播环境,使学生在获取运动健康信息的时候,主动参与到体育活动中去,从而改善情绪体验、提高自我效能感,在总体上提高心理素质水平。

(三) 研究思路与方法设计

本文从运动健康传播的角度出发,以大学生心理素质的提高为研究对象,对大学生心理素质的提升进行研究。在研究方法上,采取问卷调查和随机访谈相结合的方式对高校大学生心理素质的现状以及它与运动参与的关系进行实证分析。问卷主要调查大学生主观幸福感、负性心理状态和自我调节能力等指标,试图从积极心理的角度出发,全方位地反映大学生心理素质的发展情况。

本文从运动健康传播、运动参与、心理体验、心理素质提高等几个方面入手,在实证分析的基础上,进一步探究运动健康传播对大学生心理素质的影响机制,从而提出可行的教育管理策略。研究目的在于给高校心理健康教育提供一种融合传播机制和运动实践的新途径,以促进大学生心理素质向积极的、稳定的、可持续发展的方面发展。

二、大学生心理素质现状及运动健康需求的实证分析

为了全面了解目前大学生心理素质发展现状和现实需求,本文用问卷调查和随机访谈相结合的方式,对省内多所不同类型高校在校大学生进行了调查研究。本次共发出问卷 3500 份,回收 3434 份,有效回收率为 98.11%。样本包含文科类、理工科类、体艺类和师范类高校学生,性别、年级、专业分布比较均衡,有

较好的代表性。

就大学生心理素质的总体水平而言,大体上处于较好的状态,但是还存在着一些结构上的差异。从主观幸福感角度来说,有 28.74% 的学生认为自己的生活状况较好,38.43% 的学生认为自己的生活状况一般,另外还有 32.81% 的学生认为自己的生活状况较差。访谈结果表明,幸福感低的学生普遍存在兴趣爱好缺乏、社交参与度不高、课余生活单调等问题,其中缺少稳定的运动习惯是最为明显的一个共性。这就说明大学生主观幸福感不是只由物质条件决定的,它同大学生的生活方式和日常生活行为结构有密切联系。

负性心理状态大多数学生有较好的情绪调节能力。调查发现有 70.35% 的学生在产生低落情绪的时候能够较快地进行自我调节,72.74% 的学生认为自己在面对学业和生活压力的时候情绪总体上比较稳定。但是仍有大约 11% 的学生在出现低落、焦虑等情绪之后不能依靠自身的力量来调节,情绪问题具有一定的持续性。这一部分虽然比例不高,但是它的心理风险不能忽视。通过进一步访谈得知,能较好调节情绪的学生一般都有比较规律的运动习惯和较丰富的生活课余活动,而运动参与度低的学生更容易产生情绪问题。

从综合调查结果可知,目前大学生心理素质大体上是“总体良好、局部薄弱”,心理问题主要是指幸福感不高、压力应对能力差等非病理性问题。运动参与水平对学生的心理体验、情绪调节能力都有一定的影响,运动健康需求在大学生群体中有着现实的基础以及提升的空间。

三、运动健康传播影响大学生心理素质的内在机理

根据以上实证分析结果,结合运动健康传播理论,可以得出运动健康传播对大学生心理素质产生积极影响的多种途径。在认知上,运动健康传播依靠新媒体平台、校园传播渠道不断向大学生传递科学运动知识和健康观念,可以改变学生对体育运动功能的认识,从“任务型活动”变为“自我需要型活动”。学生渐渐养成积极的运动观念之后,参与意愿和持久性就会明显提高,为心理素质的改善打下根基。

从情绪上来说,运动健康传播是让学生规律参加体育活动,在运动中释放压力、缓解焦虑。运动本身所引起的生理唤醒和情绪愉悦感,可以改善学生的不良情绪,提高学生的情绪稳定程度。调查结果表明,有稳定的运动习惯的学生在面对学业和生活压力的时候,会更加积极乐观,负性情绪的持续时间也较短。

从社会心理角度来讲,运动健康传播依靠同伴示

范和社会认同来加强大学生的自我效能感。大学生在社交媒体或者校园平台上展示自己的运动参与过程,会得到同伴和集体的积极回应,产生正向的自我评价。与此同时学生在传播过程中受到同伴的影响,把运动看作是群体规范,在模仿、互动中加强运动的行为。社会化的过程既有利于运动习惯的养成,又在无形之中提高了学生对社会的归属感和心理认同感。

四、运动健康传播视域下大学生心理素养的教育管理策略

从运动健康传播的角度出发,在高校中把大学生心理素养的提高纳入整个教育治理体系当中,创建起以传播机制为支点、以运动参与为载体的协同育人模式。首先,高校要加大心理健康教育、体育教学和校园宣传三者之间的协同力度,用制度化的安排来保证运动健康传播的常态化运行,把心理素养培养融入大学生日常的学习和生活中去。其次从实施途径来说,要充分利用校园新媒体平台和线上线下相结合的场景,不断向学生传递科学、积极的运动健康内容,促使学生形成稳定的运动认知和行为预期,防止碎片化、娱乐化信息给心理健康造成干扰。第二,高校应当把参与式、体验式体育活动当作载体,削减竞技性,加强情绪调节和心理体验的作用,在真实运动的情境下让学生释放压力、增强自我效能、获得社交认同。通过创建系统的运动健康传播环境,促使大学生由被动接受转向主动参与,使他们在长时间的运动实践过程中逐渐内化积极的心理品质,达到心理素养稳步提高的

目的。运动健康传播给高校心理健康教育赋予了融合传播引导和行为实践的现实途径,对于提高大学生心理素养水平有着十分重要的理论意义和实践价值。

参考文献:

- [1] 于文新. 心理健康视角下高校学生教育管理实践路径研究 [J]. 吉林农业科技学院学报, 2025, 34(1): 65-69.
- [2] 宋超. 大学生学业倦怠: 表现、成因及大数据干预策略 [J]. 宁波教育学院学报, 2024, 26(6): 104-107+120.
- [3] 周柳叶. 论健康中国背景下大学生心理健康素养的提升 [J]. 齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版), 2024(11): 154-157+172.
- [4] 杨阳. 管理思维视域下大学生心理健康教育的反思与改进 [J]. 商丘职业技术学院学报, 2023, 22(1): 87-91.
- [5] 苏华. 通过心理健康教育课程提升大学生心理健康素养水平 [J]. 北华航天工业学院学报, 2023, 33(1): 32-34.
- [6] 薛文辉, 刘长龙, 刘毅. 地方高校大学生心理健康素养提升策略研究 [J]. 济南职业学院学报, 2023(1): 94-97+119.
- [7] 李响, 赵立成. 大学生心理问题变化趋势中的教育管理策略探析 [J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2022, 20(4): 64-67.
- [8] 朱敏, 廖友国, 陈敏. 新时代大学生心理健康素养的内涵、功能与提升路径 [J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2022, 20(3): 46-49.