

高校体育教学对促进大学生心理健康发展的研究

马源 邓菊会*

贵州医科大学

摘 要：近年来，心理问题已经成为阻碍大学生健康发展的重要因素，体育教学作为高校教育的主要构成要素，也是解决大学生心理问题的重要途径，对大学生健康成长具有重要意义。通过文献资料法、逻辑分析法分析当代高校大学生常见的心理健康问题，以及体育教学对学生心理健康发展的积极作用，并提出相应对策。研究发现，大学生常见的心理问题包括学校适应、情绪焦虑抑郁、择业等问题；为此，体育教师应充分发挥学校体育的特殊功能，根据学生个性差异、心理特点等运用体育的方式改善和提高大学生的心理健康素质，使其成为身心健康和谐发展的现代人才。

关键词：体育教学；大学生；心理健康

引言

心理健康是个体在成长过程中，认知合理、情绪稳定、人际和谐的一种完好状态，是健康的重要组成部分^[1]。大学生正处于从青春期到成年期的过渡时期，承受着来自社会、学校、家庭等各方面的压力，当压力没有得到有效解决时，就容易产生焦虑和抑郁等情绪问题，从而导致对大学生的学业成就、个人发展以及整体生活质量产生不可忽视的负面影响。在中国科学院发布的心理健康蓝皮书《2022 年大学生心理健康状况调查报告》中，对近 8 万名大学生的心理健康状况进行了调查，发现抑郁和焦虑风险的检出率大约分别是 21.48% 和 45.28%^[2]，说明大学生心理健康问题愈发突出，应被社会、学校高度重视。

体育教学作为高校教育的重要组成部分，具有其独特的价值，不仅能够增强学生的身体素质，还在塑造学生的心理品质、培养积极的情绪和应对心理问题发挥着重要作用^[3]。近年来，众多研究表明体育教学与大学生心理健康之间有着密切联系，体育教学对大学生心理健康的影响是不可忽视的^[4-5]。随着社会环境的变化和大学生心理需求的多样化，探寻在高校体育教学中如何促进学生心理健康的策略也至关重要。鉴于此，本研究通过分析相关文献，深入探讨目前大学生常见的心理问题，以及体育教学对大学生心理问题的促进作用，通过明确其具体的干预策略，以便更有效地发挥体育教学在促进大学生心理健康方面的积极作用。

一、大学生心理健康标准

心理健康标准一直是国内外健康研究人员长期以

来广泛探讨的问题。国内外不同的机构、研究学者也根据国家的健康标准及身心发展规律的特点给予了心理健康一定的具体标准。第三届国际心理卫生大会拟定了心理健康的具体标准是躯体、情感、智力非常和谐，并在生活及其工作中，充分发挥个人才干；拥有幸福感且能适应社会、生活环境^[6]。大学生心理健康的标准问题不仅是一个理论问题，还是一个对现实教育有影响和引领意义的问题。有学者根据我国大学生的实际情况，提出了评判大学生心理健康与否的标准，主要是热爱生活、学习和工作，并且有正确的自我意识，接纳自我；有良好的环境适应能力，乐于与人交往；情绪调节能力强，人格和谐完整；心理行为符合大学生的年龄特征^[7]。作为高校体育教育工作者，在开展体育教学实践时，应以大学生心理健康标准为重要参照体系，充分发挥体育教学的心理育人功能。

二、大学生常见的心理问题

（一）适应性心理问题

大学阶段作为个体发展的关键转型期，既是青少年从家庭依赖向社会独立过渡的重要阶段，也是从认知迷茫迈向心智成熟的关键窗口。在此阶段，大学生不仅要掌握适应社会的技能与知识，更面临着自我认同建构、职业规划选择等深层发展课题，也就承受着更大的心理压力^[8]。已有研究显示，大学新生的学校适应性可通过影响心理弹性而间接的影响心理健康水平^[9]，而面临学习环境、教学模式的变化，学习适应不良也有可能会导致心理问题^[10]。尽管多数高校积极倡导大学生践行“自我教育与管理”理念，但调研显示，部分学生仍难以有效处理个人事务，生活自理能力整

作者简介：马源（2001—），女，在读硕士研究生，研究方向为体育教学。

通讯作者：邓菊会（1991—），女，博士，讲师，研究方向为体育教育训练学。

体呈现薄弱态势。对于缓解学生的适应性,牛端等人认为,学生的人际交往能力对新生学校适应的影响大于学习策略的影响^[11],这说明多培养学生的自我决定能力以及社交能力,或许能更好地促进学生对学校的适应性。

(二) 学业心理问题

当代大学生普遍面临多重学习困境,往往长期承受高压学习状态,却因动力匮乏、目标模糊而陷入低效循环。多数学生将学习简化为应试工具,仅以完成学业为最低目标;另有部分学生虽保持勤奋态度,却因缺乏清晰规划导致努力方向偏差,出现“学而无获、记而不牢”的挫败感。这种矛盾状态折射出当代青年在学业发展中的深层困惑。绝大部分大学生在学习上都不不同程度地有情绪低落、行为不当和成就感低的心理行为表现^[12]。此外相关统计表明,我国高校专业课逃课率约为20%,基础课达25%,公共课逃课率更是攀升至50%。在逃课认知方面,约66%的学生认为只要不影响学业成绩即可,且完全未逃过课的学生占比极低。同时,学历越高的学生可能心理问题更大,有学生由于科研成果无法达到学校的规定要求,以及毕业带来的压力与挫败感导致其对自己完全失去信心。开始怀疑人生的意义和价值,认为自己一无是处,出现痛苦、迷茫等情绪,且睡眠问题突出,在失眠与嗜睡两种状态之间徘徊^[13]。此外,部分大学生逐渐显现功利化学习倾向,过度关注课程实用价值而忽视基础理论学习^[14]。这种倾向导致其专业基础薄弱,可能在未来职业竞争中面临发展瓶颈。

(三) 焦虑的心理问题

在青年时期,大学生正处于认识和观念形成的重要阶段,容易受到外部因素的影响,会承受来自同龄人和社交圈子的期待和评价,对身体也有着更多的感知,他人的负面评价往往会导致大学生产生容貌焦虑和消极身体意象^[15]。不少大学生因先天条件不如预期而陷入自我苛责,难以塑造理想的社交形象,甚至对外表产生过度追求完美的倾向。这种对外貌的严苛标准导致他们极度恐惧负面评价,在社交场合中持续处于焦虑不安的心理状态。在大学阶段,考试焦虑亦是普遍存在的心理现象。这种焦虑情绪源于特定应试情境的刺激,受个体认知水平及身心状态的影响,以过度担忧为核心特征,常表现为防御或逃避行为,并通过紧张、烦躁等情绪反应呈现,属于典型的急性焦虑状态^[16],部分学生会因焦虑情绪而在考试期间出现失眠、心慌等不良反应,造成考试成绩不理想,而不理想的考试成绩又使其在下次考试中焦虑加重,由此陷入了恶性循环,心理焦虑越来

越重。目前,我国大学生就业难问题日益严峻,在就业压力极大的情况下,往往会导致大学生产生就业焦虑的情绪。主要是对可能无法实现原初就业目标,甚至无法就业的情况所产生的忧虑、紧张、恐惧等焦躁不安的消极心理情绪,并引起相应认知、生理和行为上的不良变化^[17]。有学者发现,毕业去向选择、个人期望薪水、个人期望单位、父母期望薪水、父母期望单位均是影响毕业前大学生就业焦虑的因素^[18]。

三、高校体育教学促进大学生心理健康的策略

(一) 体育教师应强化心理服务能力建设

体育教师需系统掌握心理健康知识,定期参与专业培训,提升对学生课堂心理表现的评估能力。运动场景中,学生个性特征如社交倾向、活动偏好等会自然显现,这些行为表征可为识别潜在心理问题提供依据。教师应及时关注运动中情绪或行为异常的学生,通过科学引导与教学调整,帮助其缓解心理压力,实现身心协调发展。一般来讲,上课不局限于刻板传达运动指令,亲和友善的体育教师更易赢得学生信任,促使其主动倾诉心声。因此,体育教师应具备同理心与共情能力,掌握有效沟通技巧,通过亲切的言语表达和非言语互动与学生建立信任关系^[19]。如此,方能在技能传授过程中同步实现心理疏导,切实提升学生心理素质。以此建构积极主动、健康和谐的师生关系。

(二) 教师应灵活运用教学手段,促进大学生心理发展

心理健康知识普及是学生科学认知自我、主动运用体育锻炼调节情绪的基础,也是激发其运动参与意愿的前提。教学实施中,可将心理健康内容融入体育理论课,或结合实践课灵活穿插。教师可通过心理测评工具帮助学生了解自身状态,掌握心理健康标准、影响因素及应对策略,强化其心理保健意识。同时,应善用心理暗示、正向激励等手段,充分挖掘学生运动潜能。通过运用心理手段对大学生跳跃项目进行干预后发现,跳跃者受到心理暗示、正向激励后,跳跃成功者人数趋于稳定^[20]。可见,在体育教学中运用心理干预手段效果良好,教师的正向言语激励(如鼓励、肯定)能显著推动学生突破自我运动极限,而非言语行为(如鼓励性手势)同样具有重要激励作用。在体育教学中,教师若能科学运用言语与非言语激励策略,可有效激发学生潜能,增强其挑战困难的信心与动力,进而培养学生勇于面对并克服挫折的心理品质。

(三) 体育课程的内容设置应以学生兴趣与个性为主

教师应根据学生个体差异,引导其参与适宜的体

育活动以提升心理素质。对社交能力较弱的学生,推荐篮球、足球等团体项目;对情绪易躁的学生,建议长跑、太极等修身养性的运动;对缺乏自信的学生,鼓励参与跳绳、跑步等易获成就感的体育活动^[21]。还有学者经发现,篮球、羽毛球、游泳等项目,对改善大学生“偏执、强迫”心理状况具有显著性影响;太极拳对改善大学生“躯体不适感”等心理状况具有显著影响^[22]。这说明教师要把握好教学内容,内容的选择要考虑学生兴趣与个性,运动强度要与学生需求相符,此外还要考虑学生的性别、运动能力、身体素质等情况。

在进行体育课程内容安排和设置时,可以通过增加体育活动的趣味性以此提高学生的身心愉悦度,使学生有积极的运动参与。在教学过程中多增加游戏、竞赛环节,且尽量以团体合作项目为主,以此提高学生的合作能力、人际交往能力,进而提升学生的社会适应力和心理健康水平。同时,运动障碍设置需科学分层,针对学生身心差异设计渐进式挑战,激发其持续突破自我的动力,帮助学生在成功与挫折中培养坚韧心态,有效预防懈怠、畏难等负面心理倾向。

四、结语

高校体育教学作为促进大学生心理健康发展的重要途径,在提升大学生心理素质,塑造积极人格,培养良好社会适应能力等方面发挥着不可替代的作用。未来,学校与教师应优化体育教学内容,创新教学方法,将心理健康引导有机融入体育教学,实现增强体质与提升心理素质的双重目标,为社会培育全面发展的优秀人才。

参考文献:

[1] 陈保祥,周玉兰,黄赞.大学生身体活动和睡眠

质量与焦虑及抑郁情绪的关系[J].中国学校卫生,2024,45(5):684-688.

[2] 吴九君.积极心理干预对大学生睡眠质量、正性情感、抗逆力、心理和谐、总体幸福感的提升效果[J/OL].中国健康心理学杂志,1-16[2024-06-28].<http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.5257.r.20240605.1315.008.html>.

[3] 翟兆峰,翟连林.体育教育提升学生心理素质的策略探讨[J].中国学校卫生,2023,44(6):965-966.

[4] 刘彤,蒋靖柯.快乐体育教学对大学生体育学习倦怠和身体形态及心理健康的影响[J].中国学校卫生,2024,45(3):379-383.

[5] 刘立新.体育大学生社会适应性特征对高校体育教学的启示[J].北京体育大学学报,2017,40(1):78-83+95.

[6] 李有华,段虹等主编.大学生心理健康教育[M].北京:中国林业出版社,2000.08.

[7] 蔺桂瑞主编;中共北京市委教育工作委员会组织编写.大学生心理健康与自我成长[M].北京:北京出版社,2011.12.

[8] 刘慧瀛,杨怡帆,王婉,等.生命意义团体心理咨询对大学新生心理症状的影响[J].中国心理卫生杂志,2020,34(5):393-397.

[9] 陈福侠,樊富珉.大学新生学校适应、心理弹性与心理健康的关系[J].中国健康心理学杂志,2014,22(12):1894-1896.

[10] 冯廷勇,刘雁飞,易阳,等.当代大学生学习适应性研究进展与教育对策[J].西南大学学报(社会科学版),2010,36(2):135-139.