

互联网背景下民族体育文化融入高校学生心理健康教育 教育路径研究

——以郑州部分高校为例

陈洁

郑州轻工业大学

摘要：互联网技术的普及和应用改变了人们的生活与社交方式，也对大学生心理教育给大学生的心理健康带来了新的挑战。本研究旨在探讨互联网背景下民族体育文化如何融入高校学生心理健康教育的路径，并以郑州部分高校为案例进行深入研究。通过对民族体育文化与心理健康教育的概念和理论基础进行探讨，结合对郑州高校学生心理健康教育现状的调查分析，提出了可行的实践策略和创新模式。探索适应互联网背景的高校心理健康教育创新路径，促进学生全面发展，提高心理健康水平，为民族体育文化传承与发展贡献力量。

关键词：民族体育文化；高校学生；心理健康教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.12.174

随着社会的不断发展和进步，高校学生心理健康问题日益受到关注。互联网的普及和便利性使得大学生更容易接触到大量信息，匿名性和高速传播等现象也给大学生心理健康带来了威胁。心理健康教育作为提升大学生综合素质的重要组成部分，受到了广泛的关注和重视。然而，在心理健康教育的实践中，如何更好地满足学生的需求，成了急需解决的问题之一。与此同时，作为中华民族优秀传统文化的一部分，民族体育文化具有丰富的内涵和独特的价值，对于提升学生的身心健康水平具有重要意义。

一、民族体育文化与心理健康教育概述

1. 民族体育文化的内涵与特点

民族体育文化是指在长期的社会实践和文化传播中，民族群体形成的具有民族特色、体现民族精神的体育活动和文化形式的总和。它既包括了民族传统的体育竞技项目，如中国的武术、蒙古族的摔跤等；也包括了民族特有的体育文化表现形式，如民族舞蹈、太极拳、舞龙舞狮等；还有民间体育游戏，如拔河、蹴鞠、跳绳等。民族体育文化的内涵丰富多样，反映了民族的历史、文化、生活习惯等方面的特点。其特点主要表现在传承性、文化性和包容性三个方面。传承性方面，它是民族文化的重要组成部分，承载着民族历史和传统的记忆，代代相传，保持着持久的生命力。文化性方面，它不仅是体育活动，更是一种文化表达和生活方式，融合了丰富的文化内涵，具有深厚的文化底蕴。包容性方面，它不受地域、种族、语言等限制，能够包容不同民族、不同文化之间的交流和融合，具有广泛的群众基础和社会影响力。加强对民族体育的文化认同教育、体育

精神教育，将会使传统体育融入国民教育这项事业取得显著的实效。

2. 心理健康教育的概念与重要性

心理健康教育是指通过学校、社会等渠道，向学生传授心理健康知识、培养心理健康能力、促进心理健康发展的一种教育活动。它旨在帮助学生建立正确的人生观、价值观和世界观，增强自我认知能力、情绪调节能力、人际交往能力等，从而实现全面的人格发展和健康的心理状态。只有保持良好的心理健康，才能更好地适应社会生活、实现个人发展。心理健康问题是影响学生学习、生活的重要因素，严重影响着学生的身心健康和学业发展。因此，开展心理健康教育，有助于提高学生的心理素质，减少心理问题的发生，促进学生的全面发展和健康成长。

3. 高校学生心理健康教育的现状与问题

目前，高校学生心理健康教育存在一些问题和挑战。心理健康教育的理论体系不够完善，缺乏系统性和科学性。传统的心理健康教育主要关注心理问题的矫正和治疗，忽视了心理健康的预防和促进。例如，郑州部分高校只在学期末或者特定的节假日举办心理健康讲座，主题多集中在如何应对考试焦虑、人际关系问题、心理预防干预等，而忽略了心理健康的全面培养与提升。高校学生心理健康教育的资源不均衡，教育内容和方法单一。由于师资力量不足、课程设置不合理等原因，导致心理健康教育的覆盖面和深度不够，学生对心理健康知识的了解和掌握程度有限。学校和社会对心理健康教育的重视程度不够，缺乏有效的政策和制度保障。尽管心理健康教育被纳入了学校教育的重要内容，

但在实际操作中,例如,缺乏专职的心理健康教育主管人员;心理咨询师数量不足、心理健康教育场所不足等问题,制约了心理健康教育的有效开展。

二、民族体育文化融入高校心理健康教育的理论基础

1. 心理健康教育理论探析

心理健康教育的理论基础中以人为本主义理论认为,个体是自我实现的主体,具有自我决定、自我价值的能力,应该被视为自主、独立的个体。心理健康教育中应该尊重学生的主体性和个体差异,关注个体的内在需求和发展潜能,促进其全面发展和自我实现。社会学习理论强调社会环境对个体行为和心理发展的影响,认为个体通过观察、模仿和体验学习社会技能和价值观。教育中应该重视学生的社会交往和互动,创设良好的学习环境和氛围,促进学生的情感交流和社会适应能力。心理学理论则关注个体的心理结构和功能,研究个体的认知、情感、意志等方面的发展规律和变化过程。心理健康教育应该重视学生的心理需求和心理问题,借助心理学知识和方法,提供个性化的辅导和帮助,促进学生的心理健康和全面发展。

2. 民族体育文化融入教育的理论依据

民族体育文化融入教育的理论依据中民族精神传承理论认为,民族文化是民族精神的载体和表现形式,具有丰富的内涵和独特的价值,应该注重传承和弘扬民族文化,培育学生的民族认同感和文化自信,促进民族精神的传承和发展。文化认同理论强调个体对自身文化的认同和认同感对其心理健康和社会适应的重要性。教育中应该通过各种方式和途径,增强学生对民族文化的认同和情感认同,提高其文化自觉性和文化自信,促进个体的身心健康和全面发展。综合素质教育理论则强调个体的全面发展和多元智能的培养,认为个体应该具备丰富的知识和技能,具有综合性的素质和能力。教育中应该注重培养学生的体育素养和文化素质,发展学生的身心健康和综合能力,促进个体的全面发展和健康成长。

3. 互联网背景下高校心理健康教育与民族体育文化融合的可行性分析

互联网媒体发展迅速,为高校学生提供了一个强大的展示平台,让大学生能够展示自己、表达自己,并在不同类别的虚拟社交中寻求认同。高校学生通过发布照片、分享经历、展示才艺等方式,试图获得他人和社会的广泛关注和认可,以满足自我价值感。因此,互联网背景下高校心理健康教育与民族体育文化融合具有较高

的可行性。

高校是心理健康教育的重要阵地,具有丰富的教育资源和优越的教育环境。通过将民族体育文化融入高校心理健康教育,可以充分利用学校的教育资源和平台,例如,体育场馆和器材可以用于举办民族体育文化活动的,如武术表演、毽球比赛等;校园文化广场和礼堂可以用于举办民族体育文化展览、表演和讲座等活动;鼓励学生成立民族体育文化俱乐部或协会,开展丰富多彩的民族体育文化活动。民族体育文化作为一种重要的文化资源,具有丰富的教育内涵和独特的教育价值。通过挖掘和利用民族体育文化,可以丰富心理健康教育的内容和形式,激发学生的学习兴趣 and 参与热情,提高教育的吸引力和感染力,一定程度上能够促进学生的全面发展和健康成长,提高学生的综合素质和竞争力。

三、郑州部分高校民族体育文化融入心理健康教育的实践探索

1. 高校民族体育文化资源调查与分析

中国是多民族的国家,每个民族都有不同的民族体育项目和文化。民族体育项目繁多,其文化具有多样性。例如武术、太极拳、围棋、风筝、毽球、秧歌等,都是汉族与少数民族都共同喜爱的传统体育项目。针对郑州部分高校的民族体育文化资源进行调查与分析,是探索民族体育文化融入心理健康教育的重要前提。调查结果显示,郑州地区拥有丰富的民族体育文化资源,不仅在民间广泛流传,也在高校内部有一定的传承和发展。依据实地考察发现郑州部分高校在公共体育课程开设的体育项目中,仅有1个学年开设了武术选修课,一些体育课程中包括太极拳、少林拳等,而其他传统的运动项目并未涉及。这说明,郑州高校对中国传统体育项目开设的横向与纵向范围仍不广泛。在弘扬中国民族文化的时代需求下,所以我国高校应重视民族体育文化的传播,起到传承、交流与传播本民族传统文化的作用。

通过分析这些资源的特点和特色,可以为将民族体育文化融入心理健康教育提供重要的参考和支撑。在调查的基础上,对高校内部的民族体育文化资源进行了详细分析。通过了解各高校的体育课程设置、体育俱乐部组织、文艺演出等活动,发现了一些具有潜力的民族体育文化资源。这些资源可以通过加强挖掘和利用,为心理健康教育提供丰富的内容和形式,激发学生的学习兴趣 and 参与热情。

2. 民族体育文化与心理健康教育融合的实施策略

为了将民族体育文化融入心理健康教育,制定和实施有效的策略至关重要。加强师资队伍建设,培养专业

的心理健康教育师资和体育教师队伍,提高其教学水平和专业素养。这样的师资队伍能够有效地组织并指导学生参与民族体育文化活动,同时开展心理健康教育工作。优化课程设置,将民族体育文化元素融入心理健康教育课程中,使学生在学学习心理健康知识的同时,体验到民族体育文化的魅力。这样的课程设置能够激发学生的兴趣,提高他们的学习积极性和参与度。加强校园文化建设,创设有利于民族体育文化融入心理健康教育的校园文化氛围。通过举办民族体育文化活动、开展民族体育文化知识竞赛等形式,例如,展示各民族特色的体育项目、器材、服饰等,通过图片、实物展示以及解说员的讲解;举办民族体育文化知识竞赛,内容涵盖各民族传统体育项目、历史文化背景、相关人物等;在重要节庆或纪念日举办民族体育文化节庆活动,包括庆祝活动、演出表演、传统体育比赛等,为学生提供更多的参与和体验机会,增强学生对民族体育文化的认同感和归属感。

郑州作为河南省的省会城市,其高校在民族传统体育文化的发展方面扮演着重要角色。其中郑州大学作为其中一所具有代表性的高校,在推动民族传统体育文化的传承与发展上取得了显著成就。郑州大学体育学院开设了武术与民族传统体育专业,这为学生提供了深入学习和研究中国传统武术等体育项目的机会,并积极参与“华光”体育系列竞赛,每年举办20余项比赛,吸引了近万名运动员参加。除了郑州大学,河南省内的其他高校也在积极推动民族传统体育文化的发展。例如,河南大学也开设了民族传统体育专业,并且该专业入选了国家级一流专业建设点。这表明河南省各高校都在致力于培养学生对民族传统体育的认知与热爱,并通过各种形式的活动和比赛促进这一文化的传承和发展。

3. 实施效果评估与问题分析

在实施过程中,及时对民族体育文化与心理健康教育融合的实施效果进行评估是至关重要的。评估主要包括定性评价和定量评价两个方面。定性评价主要通过学生的反馈意见、教师的观察记录、教学成果展示等方式进行,定量评价主要通过问卷调查、测试成绩分析、心理健康指标统计等方式进行。

郑州部分高校民族体育文化融入心理健康教育的实践离不开互联网,它对高校民族体育文化的发展影响巨大而多样化。互联网技术的普及和便利性使得民族体育文化更容易被传播和推广。互联网平台,如社交媒体、在线直播等,将民族传统体育项目的比赛、表演和培训活动进行实时直播或录播,让更多的人了解、关注和参

与其中,为高校提供了更广阔的合作与交流空间。联网为高校提供了丰富的学习与交流资源。学生和教师通过互联网平台获取到更多的民族体育文化资料、课程视频、学术论文等学习资源,拓展自己的视野和知识面。同时,互联网也为学术交流和讨论提供了便利的渠道,促进了民族体育文化研究的深入和广泛。互联网还为高校民族体育文化的宣传与推广提供了更加便捷和高效的途径,吸引更多的学生和社会公众参与到民族体育文化的传承和发展中来。

郑州的高校在民族体育文化和心理健康教育方面展现了积极的结合态势。河南大学、郑州大学等11所高校已开设民族传统体育专业展现出了对传统文化的重视和传承。这种专业设置不仅培养学生对民族传统体育的认知和技能,更是对中国传统文化的一种弘扬与传承。这些高校通过开展各种体育竞赛和活动,如武术、毽球、舞龙舞狮、空竹球、射击射箭等单项体育分会,并依托体育协会在高校推广少林拳、太极拳、毽球、龙舟、舞龙舞狮等中华传统体育项目,吸引了大量学生的参与。郑州的高校还注重将民族传统体育与心理健康教育相结合。通过参与体育活动,学生可以释放压力、舒缓情绪,增强自信心和团队合作意识,有利于他们身心健康的全面发展。

从互联网背景下对高校民族体育文化的发展影响以及郑州高校民族体育文化和心理健康教育的结合情况来看,民族体育文化与心理健康教育融合实施效果良好,学生的心理健康水平得到了有效提升,学生的心理素质和综合能力得到了显著提高。然而,在实施过程中也存在一些问题和挑战,影响了民族体育文化与心理健康教育融合的深度和广度。学生的参与度和积极性有待提高,部分学生对民族体育文化的认识和了解仍然不足,导致其在心理健康教育中的应用效果不佳。学校与社会资源的合作仍然存在一定的障碍,部分社会资源利用率较低,影响了心理健康教育的整体效果。

四、高校学生心理健康教育的新路径探索

1. 互联网背景下民族体育文化融入心理健康教育的创新模式探讨

在高校学生心理健康教育中,民族体育文化的融入为开创新路径提供了重要的创新模式。一种创新模式是将民族体育文化融入心理健康课程之中,通过增设民族体育文化课程或者将民族体育元素融入现有的心理健康课程中,使学生在学学习心理健康知识的同时,体验民族体育文化的魅力,增强学习的趣味性和实效性。另一种创新模式是通过举办民族体育文化活动,如武术表演、

民族舞蹈比赛等，为学生提供参与体验的机会，促进学生的身心健康和全面发展。高校也可以借助互联网和新媒体技术，将这些活动直播或录制成视频，通过网络平台分享给更多的学生和社会公众，扩大活动的影响范围和传播力度。通过线上线下相结合的方式，让更多的人了解和参与到民族体育文化活动中来，为推动高校心理健康教育工作提供了新的思路和途径。

2. 社会资源与高校心理健康教育的合作机制建构

构建社会资源与高校心理健康教育的合作机制，是开辟新路径的重要举措。一方面，可以建立高校与民族体育文化组织、社会公益机构等的合作关系，共同开展民族体育文化活动，丰富心理健康教育的内容和形式。另一方面，可以积极争取政府和企业的支持和资助，为高校心理健康教育提供更多的资源和条件。高校可以鼓励校园社团、学生组织等积极参与心理健康教育活动，发挥他们在学校和社会中的示范作用和引领作用，促进学生心理健康教育工作的深入开展。通过构建社会资源与高校心理健康教育的合作机制，可以充分发挥社会资源的优势和特点，提高心理健康教育的质量和效益，推动心理健康教育工作的深入开展。

3. 心理健康教育课程体系的构建与优化

在郑州高校心理健康教育中，构建民族体育文化融入心理健康教育课程体系是探索新路径的重要一环。对现有的心理健康课程进行全面评估和优化，增加民族体育文化的内容和元素，使之更贴近学生的实际需求和文化背景。开设专门的民族体育文化心理健康课程，由专业的体育教师和心理教育师联合授课，通过理论学习和实践体验相结合的方式，提高学生对心理健康知识和民族体育文化的理解和认知水平。开展系列讲座、工作坊等形式多样的活动，邀请专家学者和行业人士分享心理健康和民族体育文化方面的研究成果和实践经验，促进学生的全面发展和健康成长。

4. 互联网背景下高校心理健康教育的可持续发展策略

随着互联网技术的迅猛发展，互联网已经深深地渗透到高校学生的日常生活中，成为他们获取信息、交流互动的重要平台。与此同时，互联网也为高校心理健康教育带来了前所未有的机遇和挑战。互联网以其便捷、高效、信息丰富等特点，为高校心理健康教育提供了新的可能性。高校可以充分利用互联网平台，建立心理健康教育资源共享机制。通过搭建线上平台，高校可以收集整理大量的优质心理健康教育资源，包括但不限于各类心理健康教育的文章、视频、音频等多种形式的内 容。学生只需通过手机或电脑，就可以随时随地访问这

些资源，自主学习和提升心理健康知识和技能。此外，高校还可以加强与互联网企业的合作，共同开展心理健康教育活动。互联网企业拥有强大的技术实力和丰富的运营经验，可以为高校提供专业的技术支持和推广服务。通过与互联网企业合作，高校可以推出更多的心理健康教育活动，如举办网络讲座、推出心理健康APP等，吸引更多学生参与，提高活动的影响力和可持续性。同时，高校还可以利用互联网平台建立学生心理健康服务体系。传统的心理健康服务往往受到时间和空间的限制，难以满足学生的实时需求。而互联网平台则可以提供24小时不间断的服务，让学生在需要的时候随时可以得到帮助。通过建立在线咨询平台、心理健康社区等形式，学生可以方便地进行心理咨询和交流，得到专业的指导和建议，有效缓解心理压力，提高心理健康水平。然而，互联网也为高校心理健康教育带来了挑战。网络信息的繁杂和多样性使得学生在筛选和辨别信息时面临困难，容易受到不良信息的干扰。因此，高校在利用互联网平台开展心理健康教育时，需要加强对信息的筛选和审核，确保提供给学生的是科学、准确、有用的心理健康知识和资源。

五、结语

互联网背景下，高校融入民族体育文化的新型心理健康教育方式应充分利用新兴网络技术，开发适应不同地区高校大学生需求的在线心理教育平台，提供个性化、便捷的心理支持服务；探索将民族体育文化、心理教育与互联网安全教育相结合，提高大学生心理调适能力及网络安全意识，进一步拓展心理支持资源的多样性，包括发展在线心理咨询平台、开展心理健康进社区、进公园的活动、提供民族体育文化培训等，以满足不同大学生群体课余生活的需求，帮助他们更好地应对互联网环境带来的压力和挑战，实现全面的发展和成长。

通过对高校学生心理健康教育的探索与实践，寻求民族体育文化的融入为心理健康教育开辟了新的路径，丰富了教育内容和形式，提升了教育效果和实效性。然而，在实践调研中，也发现存在一些问题和挑战，如校园基础设施不齐全、师资队伍不足、学生参与度不高等。未来高校教育中还需要进一步加强研究与探索，寻求更多创新性的教育模式和策略，不断提高心理健康教育工作的质量和水平，促进学生身心健康的全面发展。

参考文献

[1] 卢元镇. 体育的社会文化[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1998: 207.