

课后中高强度趣味活动对民办高校学生心理健康的促进作用探析

王冰雪

河北传媒学院

摘要：民办高校学生心理健康问题日益受到关注，课后中高强度趣味活动作为一种创新干预方式，通过生理与心理的双重作用机制，能够有效缓解焦虑情绪、提升情绪调节能力并增强社会适应性。当前，民办高校学生心理健康状况复杂多样，传统干预模式存在形式单一、参与度不足等问题，亟须探索更具吸引力和科学性的活动形式。基于此，本文从理论层面探讨中高强度趣味活动对学生心理健康的促进作用，旨在为民办高校心理健康教育提供新的实践视角，推动心理健康干预从被动应对向主动预防转变，促进学生心理韧性与综合素质的全面提升。

关键词：课后活动；心理健康；策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.03.143

引言

随着社会竞争压力的加剧，民办高校学生心理健康问题逐渐凸显，成为影响其学业表现与生活质量的重要因素。传统心理健康干预方式多集中于心理咨询与理论教育，难以充分调动学生主动参与的积极性。课后中高强度趣味活动作为一种新兴干预形式，通过身体活动与心理愉悦的有机结合，为学生提供了释放压力、调节情绪的有效途径。本文旨在探讨此类活动对学生心理健康的潜在促进作用，为民办高校心理健康教育提供新的理论依据与实践方向，助力学生心理韧性与社会适应能力的全面提升。

一、民办高校课后活动开展的实际困境

（一）学生心理健康问题呈现复杂化趋势

民办高校学生群体普遍面临学业压力、就业竞争及人际关系等多重挑战，导致其心理健康问题呈现复杂化与多样化特征。焦虑、抑郁等情绪障碍在学生中广泛存在，部分学生表现出明显的社交回避倾向，缺乏有效的情感表达与沟通能力。此外，心理韧性不足的问题尤为突出，学生在面对挫折时往往表现出较低的应对能力与自我调节水平。这些心理健康问题不仅影响学生的学业表现与生活质量，还可能对其长期发展产生深远影响。因此，亟须通过科学有效的干预手段，帮助学生提升心理韧性，缓解负面情绪，增强社会适应能力^[1]。

（二）课外活动体系缺乏科学性与针对性

当前民办高校的课外活动体系存在显著不足，主要表现为活动形式单一、强度偏低且缺乏系统性设计。大多数活动以低强度的文体娱乐为主，未能充分结合学生的心理需求与行为特点，导致活动效果有限。此外，活

动设计缺乏心理学理论支撑，未能有效融入情绪调节、压力管理等干预目标，难以对学生的心理健康产生实质性促进作用。同时，活动组织过程中缺乏专业指导与资源支持，进一步限制了活动的科学性与针对性。这种供给失衡的现状不仅未能满足学生的多样化需求，还可能导致活动资源的浪费与参与度的下降^[2]。

（三）学生参与积极性与持续性不足

民办高校课外活动的吸引力与组织机制存在明显缺陷，导致学生参与积极性与持续性较低。一方面，活动内容缺乏创新性与趣味性，难以激发学生的兴趣与热情；另一方面，活动组织过程中缺乏有效的激励机制与反馈机制，学生难以从中获得成就感与归属感。此外，资源保障不足的问题进一步加剧了活动开展的困难，如场地、设备及专业指导人员的缺乏，限制了活动的规模与质量。这种参与动力不足的现状不仅影响了课外活动的实际效果，还可能导致学生对心理健康干预的抵触情绪，进一步加剧心理健康问题的复杂性^[3]。

二、课后中高强度趣味活动对民办高校学生心理健康的干预价值

（一）促进情绪调节与压力缓解

课后中高强度趣味活动通过身体运动的生理机制，能够有效调节学生的情绪状态并缓解心理压力。研究表明，中高强度运动能够刺激大脑释放内啡肽等神经递质，这些物质具有显著的抗焦虑与抗抑郁作用，能够帮助学生改善负面情绪，提升心理愉悦感。此外，趣味性活动的参与过程能够转移学生对学业压力与生活困扰的注意力，为其提供一种积极的情感宣泄途径。通过这种生理与心理的双重作用，学生的情绪调节能力得以增强，心

理韧性也随之提升，从而为其应对日常压力提供了更为健康的心理基础^[4]。

（二）提升社会适应与人际交往能力

课后中高强度趣味活动通常以团队协作形式开展，这种集体参与模式为学生提供了丰富的社会互动机会。在活动过程中，学生需要通过沟通、协作与分工共同完成任务，这不仅能够增强其团队意识与责任感，还能够有效提升人际交往能力。对于存在社交回避倾向的学生而言，这种非正式的社会互动场景能够降低其社交焦虑，逐步克服人际交往障碍。同时，活动中的正向反馈与支持性氛围有助于学生建立归属感与认同感，减少孤独感与疏离感，从而为其社会适应能力的提升奠定坚实基础^[5]。

（三）构建心理健康干预的长效机制

课后中高强度趣味活动的系统性设计能够为民办高校心理健康教育提供一种长效干预机制。与传统的心理咨询与理论教育相比，此类活动具有更高的参与度与持续性，能够将心理健康干预融入学生的日常生活。通过定期开展活动，学生能够逐步形成积极的心理调节习惯，增强自我认知与情绪管理能力。此外，活动的趣味性与互动性能够激发学生的内在动机，使其在潜移默化中接受心理健康教育，从而弥补传统干预方式的被动性与滞后性。这种长效机制的构建不仅能够有效预防心理问题的发生，还能够为学生心理素质的全面提升提供持续支持^[6]。

三、课后中高强度趣味活动实施策略

（一）构建多元化活动体系

在高等教育环境中，尤其是民办高校，学生的心理健康发展已成为教育工作者关注的重点。通过构建一个多元化的活动体系，不仅可以满足学生多样化的兴趣爱好，而且能够针对性地提升他们的心理健康水平。基于积极心理学与认知行为理论，精心设计的课后活动可以为学生提供一种积极的情绪体验，增强自我效能感，并促进社会技能的发展。

例如，教师可以开展一系列结合体育运动和智力挑战的中高强度趣味活动，这些活动不仅要求身体上的投入，还涉及团队合作、策略制定等多方面的思维训练，从而全方位地支持学生心理健康的成长。例如，教师可以组织一场名为“智勇大闯关”的课后活动。此活动设置在一个开阔的户外场地，包含多个环节，每个环节都旨在挑战学生的体能极限以及解决复杂问题的能力。活动开始前，教师将全班同学随机分成若干小组，每组成

员需要共同商讨并确定一个团队名称及口号，以此来激发团队精神与归属感。随着一声哨响，“智勇大闯关”正式拉开帷幕，首站是“迷宫逃脱”，学生们需利用地图找到出口，同时完成沿途设置的谜题解答，这考验了他们的方向感与逻辑思维能力。接下来的“水上漂浮”环节则要求队员们携手跨越一条由绳索和木板组成的“河流”，这一过程中任何队员落水都会导致任务失败，极大地增强了团队协作意识。最后，“知识竞赛”环节将整个活动推向高潮，各队需快速回答一系列涵盖历史、科学、文化等领域的问题，胜利者将获得荣誉证书和小奖品。这种综合性的活动不仅能提高学生的身体素质，还能培养其解决问题的能力，强化社交技巧，对改善民办高校学生的心理健康状况具有重要意义。

（二）完善组织保障机制

在现代教育实践中，构建一个有效的组织保障机制对于支持学生心理健康至关重要。通过系统化的管理框架和先进的技术支持，可以为学生提供一个既安全又富有挑战性的学习环境，有助于提升其心理韧性和社会适应能力。基于自我决定理论，当个体的基本心理需求——自主性、能力和关联感得到满足时，他们更有可能展现出积极的学习态度和行为。因此，设计并实施一套涵盖学校主导、教师指导以及学生自治的多层次活动体系，不仅能够丰富学生的课余生活，还能有效促进他们的心理健康。

例如，教师可以开展一项名为“智慧探险”的课后趣味活动，旨在通过一系列精心设计的任务来激发学生的潜能，并培养其团队合作精神与解决问题的能力。该活动首先在学校管理层的支持下得以规划和筹备，确保所有资源，包括场地、设备及人力资源都得到合理分配。接下来，教师作为指导者参与到活动中，他们不仅是规则的制定者，更是参与者和观察者，在活动过程中给予必要的指导和支持。同时，鼓励学生发挥主体作用，通过选举产生小组领导者，负责协调团队内部事务，并与其他组进行沟通协作。整个活动流程被记录在一个数字化平台上，以便实时收集参与者的反馈意见和心理状态变化数据，为后续调整提供依据。

“智慧探险”活动通常设于周末，地点选择在校园周边的一个大型公园内。活动开始前，每位参与者都会收到一张任务清单，上面列出了需要完成的各项挑战，如解谜游戏、定向越野、创意手工等。每项任务都经过精心设计，既能锻炼身体又能刺激大脑思考，以此来满足不同学生的兴趣爱好和发展需求。在执行任务的过程

中,学生们需要运用所学知识解决实际问题,比如利用物理原理搭建桥梁模型或根据历史事件创作剧本表演。此外,每个小组还需定期向教师汇报进展情况,这不仅增强了师生之间的互动交流,也使得教师能够及时了解学生的思想动态,适时给予鼓励和建议。活动结束后,所有数据将上传至数字化平台,通过数据分析软件对学生的参与度、情绪波动等情况进行评估,从而实现了对活动效果的科学衡量。这种综合性的活动组织方式,不仅促进了民办高校学生的全面发展,也为建立更加完善的心理健康保障体系奠定了基础。

(三) 强化多维协同效应

在高等教育领域,强化多维协同效应对于促进学生心理健康具有重要意义。通过将课堂教学与课外活动有机结合,并融入社会支持网络的构建,能够有效提升学生的自我认知和抗压能力。根据生态系统理论(Ecological Systems Theory),个体的发展受到与其相互作用的不同环境层次的影响。因此,在民办高校中,创建一个多层次、多维度的支持体系,对于帮助学生应对学业压力和社会挑战至关重要。

例如,教师可以开展一项名为“心灵航程”的课后高强度趣味活动,旨在通过跨学科的任务和团队合作来提升学生的综合素质和心理调适能力。这项活动首先在学校管理层的积极推动下得以启动,确保了课程思政元素的融入以及职业生涯教育的有效结合。具体而言,“心灵航程”活动以模拟企业运营为背景,要求学生们分组完成从市场调研到产品发布的全过程。在这个过程中,学生们需要运用经济学、管理学等专业知识解决实际问题,同时还要面对各种突发情况带来的挑战,从而锻炼他们的应变能力和决策技巧。教师作为指导者,不仅提供了必要的知识讲解和技术支持,还鼓励学生分享个人见解和体验,促进了师生之间的深度交流。与此同时,学校积极邀请家长和社区成员参与到活动中来,共同构建了一个强大的社会支持网络。比如,一些成功的企业家被邀请作为嘉宾,分享他们的职业经历和人生智慧,使学生们获得了宝贵的社会经验和情感支持。

“心灵航程”活动通常持续数周,期间学生们会接受一系列培训,包括如何进行有效的团队沟通、怎样制定合理的项目计划等。每一场培训都注重实践操作与理论学习相结合,确保学生能够在真实情境中应用所学知识。为了进一步巩固活动效果,学校还可以组织多次座谈会,让参与者有机会反思自己的成长历程,并与其他同学交流心得。这些举措不仅增强了学生们的自信心和

归属感,也让他们学会了如何在复杂的社会环境中寻求帮助和支持。此外,家庭和社区资源的引入极大地丰富了活动的内容和形式,使得学生们能够从多个角度理解问题的本质,培养了他们全面分析问题的能力。最终,通过对整个活动过程的数据收集和效果评估,学校能够不断优化活动方案,提高其对促进学生心理健康的实际成效。

结语

课后中高强度趣味活动通过激发学生的生理潜能与心理动力,为民办高校的心理健康教育开辟了新的视角和实践路径。此类活动不仅能够增强个体的身体素质,还能在心理层面提供积极的激励效果,有助于构建更加健全的心理健康支持体系。鉴于此,未来的研究有必要深入探讨如何界定活动的最佳强度范围,并针对不同学生群体的需求制定个性化的参与方案。同时,建立一套科学有效的评价机制以长期监测活动对学生心理健康状态的影响显得尤为重要。这将有助于推动民办高校心理健康教育模式由传统的“问题导向型干预”向更为前瞻性的“能力提升型赋能”转变,从根本上促进学生全面发展。

参考文献

- [1] 戴学勇,于洋.民办高校心理健康教育策略与学生适应能力提升研究[A]2023年第九届中国陶行知研究座谈会论文集[C].中国陶行知研究会,中国陶行知研究会,2023:3.
 - [2] 殷景志,宋佳依,高运泉.提升民办高校学生心理素质的方法探索与研究[J].黑龙江教师发展学院学报,2023,42(09):146-148.
 - [3] 王璐璐,张睿芮.民办高校学生心理健康教育课程思政教学路径探索[J].大众文艺,2023,(07):171-173.
 - [4] 靳涛.部分民办高校学生心理危机的干预机制对策[J].读与写(教育教学刊),2020,17(01):57.
 - [5] 郭学鹏,薛飘,赵效鹏,王晓强.民办高校重点关注学生心理辅导路径研究[J].教育现代化,2019,6(65):140-141.
 - [6] 李明轩,宋修涵.民办高校大学生心理问题特殊性及其对策研究[J].现代经济信息,2019,(12):474.
- 基金项目:本文系2024年度河北传媒学院第十六届校级科研课题,课题名称:课后中高强度趣味活动对民办高校学生心理健康的促进作用探析,课题编号:2024LW081。