

高校体育运动与心理健康教育的融合路径和效果

洛静

洛阳理工学院

摘要：在当今社会，高校学生面临着愈发激烈的社会竞争以及沉重的学业压力，这使得心理健康问题在学生群体中愈发突出。焦虑、抑郁等负面情绪在学生中并不鲜见，严重影响了他们的学习效率、生活质量以及个人发展。传统的心理健康教育方式，如单纯的理论授课、心理讲座等，形式相对单一，难以充分满足学生多样化的心理需求。而体育运动作为一种积极、健康的干预方式，有着独特的优势。运动过程中，身体会分泌内啡肽等神经递质，能改善情绪、缓解压力。将高校体育运动与心理健康教育相融合，既能发挥体育运动增强学生体质的作用，又能借助运动促进学生心理健康。通过探索二者融合的有效路径，能为学生提供更全面、更具针对性的心理健康支持，助力学生以更积极的心态面对挑战，实现身心健康发展，具有极为重要的现实意义。

关键词：高校；体育运动；心理健康教育

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.11.103

引言

随着社会节奏的加快和高校人才培养目标的多元化发展，大学生心理健康问题逐渐受到广泛关注。面对学业压力、就业焦虑、人际关系紧张等挑战，许多学生在情绪调节、自我认知方面表现出一定困难。传统心理健康教育虽具专业性，但受限于形式单一、参与度低等问题，难以满足学生日益多样化的心理需求。与此同时，体育运动作为一种积极的身心干预方式，兼具身体锻炼与情绪调节双重功能。研究表明，规律的运动能够有效缓解压力、改善焦虑抑郁情绪。将体育运动与心理健康教育深度融合，不仅顺应素质教育的发展趋势，也为高校育人工作开辟了新的实践路径。本文将探讨高校体育运动与心理健康教育融合的必要性和现状与问题，并提出相应的路径与策略，以期为高校育人模式创新提供参考。

一、高校体育运动与心理健康教育融合的必要性和现状与问题

（一）缓解学生心理压力

在高校环境中，学生承受着来自学业、就业以及人际关系等多方面的压力。学业上，繁重的课程、考试和论文等任务让学生时刻处于紧张状态；就业时，激烈的竞争和不确定的未来使他们忧心忡忡；人际关系方面，与同学、室友之间的相处问题也常带来困扰。若这些压力长期积压且得不到有效缓解，学生极易陷入焦虑、抑郁等心理困境。

体育运动作为一种天然且有效的非药物干预手段，能发挥巨大作用。在运动过程中，身体会分泌内啡肽等神经递质，这些物质能改善情绪，帮助学生释放压力。学生全身心投入运动中，暂时忘却烦恼，专注于当下的每一个动作和节奏，让身心得到深度放松，从而保持心理的平衡与稳定。

（二）促进学生全面发展

高校肩负着培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的重任。体育运动与心理健康教育的深度融合，是实现这一目标的重要途径。从身体素质角度看，参与体育运动能增强学生的体质，提高运动技能，让他们拥有健康的体魄。在心理素质方面，运动能培养学生坚韧不拔的意志品质，面对困难和挫折时能保持积极的心态；团队合作精神让学生在集体活动中学会沟通与协作；竞争意识则能激发他们的进取心，为未来的职业发展和社会适应打下坚实基础。

（三）丰富心理健康教育形式

传统的心理健康教育形式较为单一，多以讲座、咨询等方式开展。讲座往往以理论讲解为主，学生参与度不高；咨询则主要针对个别有心理问题的学生，受众范围有限，难以满足学生多样化的需求。体育运动与心理健康教育的融合，为心理健康教育带来了新的生机与活力。通过组织体育比赛、户外拓展等活动，将心理健康教育巧妙融入其中。在体育比赛中，学生能体验到竞争与合作的乐趣，学会应对压力和挫折；户外拓展活动则让学生在挑战中突破自我，增强自信心和团队协作能力。这种寓教于乐的方式，让学生在参与中体验、在体验中感悟，大大增强了心理健康教育的吸引力和实效性。

二、高校体育运动与心理健康教育融合的现状与问题

（一）融合现状

当下，部分高校已敏锐察觉到体育运动与心理健康教育融合的价值，并付诸实践且初见成效。部分高校率先开设体育心理健康课程，打破传统体育课程与心理健康教育课程各自为政的局面，将体育技能训练与心理健康知识传授巧妙结合。在课程中，学生既能在运动场上

挥洒汗水提升体能,又能学习到如何通过运动调节情绪、缓解压力等心理健康知识。还有一些高校组织了形式多样的体育心理拓展活动,像户外拓展训练、攀岩挑战等。这些活动以团队合作、挑战自我为核心,学生在活动中需要相互协作、共同克服困难,在此过程中,他们的心理素质得到锻炼,团队协作能力也显著提升。然而,从整体层面审视,这种融合尚处于初级阶段。多数高校的融合实践缺乏系统性和完整性,尚未形成一套成熟、完善的融合模式。不同高校之间的融合程度参差不齐,部分高校只是简单地将体育活动与心理健康知识拼凑在一起,没有深入挖掘二者之间的内在联系,导致融合效果大打折扣。而且,各高校在融合过程中缺乏统一的指导和规范,难以形成合力,不利于融合工作的深入推进。

(二) 融合问题

尽管部分高校在体育运动与心理健康教育融合方面积极探索,但问题依然不容忽视。融合深度不够是首要问题,许多高校在融合时仅停留在表面形式,如只是在体育课程中偶尔提及一些心理健康知识,或在心理健康活动中穿插一些简单的体育活动,缺乏实质性的内容整合。这种浅层次的融合难以让学生真正理解体育运动与心理健康之间的紧密联系,也无法充分发挥融合的优势。师资力量不足也是制约融合发展的重要因素。既懂体育又懂心理的教师稀缺,现有的体育教师大多缺乏系统的心理健康教育知识和技能,而专业的心理健康教育教师又对体育领域了解甚少。这种师资结构的不合理,导致融合教学难以有效开展,无法满足学生的多样化需求。

评价体系不完善同样影响着融合效果。目前,高校缺乏科学、有效的评价标准和方法来评估融合效果,难以准确衡量学生在体育心理健康课程或活动中的收获和成长。这使得高校无法及时了解融合工作中存在的问题,也无法对教学和活动进行针对性的改进。此外,已有大量实证研究支持体育活动在改善青少年心理健康方面的显著效果,进一步说明高校体育运动与心理健康教育融合的科学合理性。例如,一项针对11-14岁青少年的长期追踪调查显示,每天至少参与1小时体育锻炼的青少年,在1年后表现出更低的焦虑和抑郁水平,且心理负担显著减轻。Rothon C等学者对2789名英国28所学校7年级(11岁左右)和9年级(13-14岁)学生进行的研究表明,规律参与体育锻炼的学生普遍在心理负面情绪评估量表上得分更低,无论男女、年级和家庭背景,体育锻炼都对减轻心理负担有积极作用。

研究还指出,青少年在青春期进入情绪波动高峰期,情绪调节能力相对薄弱,而体育运动不仅有助于发泄情绪,减少负面体验,还能提升自我效能感与自尊水平,

帮助他们建立积极的自我认知。这种机制在大学生群体中同样适用。高校学生所面临的社会适应与自我发展任务,使其对情绪调节和心理韧性的需求更为迫切。因而,通过在高校推广系统性、持续性的体育心理课程,将运动的身体效益与心理调节功能相结合,有望从根本上改善大学生的心理健康状况,降低焦虑抑郁发生率,提升其整体心理素质。

(三) 原因分析

造成上述问题的原因是多方面的。高校对体育运动与心理健康教育融合的重视程度不够是关键因素之一。部分高校缺乏顶层设计和政策支持,没有将融合工作纳入学校的发展规划中,导致融合工作缺乏明确的方向和目标。学校管理层对融合的重要性认识不足,在资源配置、人员安排等方面没有给予足够的重视,使得融合工作难以顺利开展。

教师培训体系不完善也是重要原因。现有的教师培训体系主要侧重于体育技能或心理健康知识的单一培训,缺乏对复合型人才培养的关注。这导致体育教师难以掌握心理健康教育的方法和技巧,心理健康教育教师也无法将心理知识融入到体育教学中,难以培养出既懂体育又懂心理的复合型人才。

学生参与度不高也影响了融合的深入推进。部分学生对体育运动与心理健康教育的融合缺乏认识和兴趣,他们认为体育活动只是锻炼身体,与心理健康关系不大。这种错误的观念使得学生在参与融合课程和活动时积极性不高,影响了融合效果。

三、高校体育运动与心理健康教育融合的路径与策略

(一) 课程内容融合

高校推动体育与心理健康教育深度融合时,课程内容的系统化、专业化设计成为达成教育目标的关键途径。当前,体育课重视体能训练和技能掌握,心理健康课侧重认知和情感干预,二者在教学中常出现割裂情况。高校应开发一套包含体育与心理健康教育的综合课程体系,该课程既要包含运动技能训练,又要系统加入心理健康教育基本理念和方法,做到“体一心”一体化育人效果。

第一,在课程内容上,要以体育心理学作为理论基础,围绕情绪调节、心理韧性、自我效能感等核心主题展开模块化设计。用鲜活的案例教学,比如跑步减轻焦虑、篮球比赛时的团队协作带来归属感等等,让学生体会到运动和心理健康之间存在着怎样的联系。而且还要注重实践性和体验性相结合,设置“运动与情绪调节”板块,利用正念冥想、瑜伽呼吸训练、运动情绪日记等形式,教会学生如何在运动过程中控制自己的情绪,提升他们的情绪识别能力和调节水平。

可以将心理健康内容纳入传统的体育课程之中。比如在篮球、足球之类的团队项目教学当中,需着重引领学生领悟团队合作、沟通以及相互扶持对于心理调适的重要性;而对于瑜伽、太极这类比较“柔和”的运动,在教学过程中要凸显身体感觉、呼吸调控与放松技巧等方面的作用,促使学生学会通过运动以减压,进而提升对自身以及自身状态的认知水平和心理韧劲。通过老师的引导以及反思反馈来完成,学生们就能在日常体育活动中逐渐形成正面的心理调节机制。

而且,组织不同类型的体育心理拓展活动也是加深课程融合的一种有效途径。像攀岩、徒步、户外生存训练之类的项目,可以促使学生在遭遇挑战和压力的时候磨炼自己的心理韧性和自我超越能力。在活动的设计过程中要重视任务导向以及团队合作,在活动结束之后安排学生撰写心得或者开展小组讨论,或者由老师带领大家展开反思活动,从而把运动期间的心理感受变成实际的成长资源。

(二) 教学方法创新

体育与心理健康教育相融合的背景下,教学方法的革新成了促使融合效果深入的关键环节。传统的体育教学把技能训练、体能改善当作核心内容,缺少对学生的心理体验以及情绪状况的关注;心理健康教育却常常着重于理论讲授,缺少实践操作。要想缩小这样的差距,就务必在教学过程中加入更为情景感知且心理引导的教学模式,进而达成教育内容与学生实际心理需求的有效衔接。

第一,情境教学法是融入教学中极具实践价值的一种策略。教师通过模拟生活中常见的心理压力场景,比如考试焦虑、求职面试、人际冲突等,让学生置身于虚拟却具体的情境之中,体验负面情绪所带来的心理反应与身体反应,再借助运动干预的方法,教给学生一些情绪释放和压力缓解的技巧。比如,在模拟面试场景后,让学生做些强度适中的有氧运动训练,比如间歇跑、搏击操,一方面能提高身体代谢、缓解紧张,另一方面,运动后大家围坐在一起交流讨论,也能促进情绪的宣泄和共情能力的培养。

体验式教学法注重学生的参与感和主观体验,强调“在做中学”“在体验中成长”。在实际操作中,教师可以引导学生在跑步、瑜伽、太极等运动中关注自身身体变化和情绪反应,提升自我觉察和情绪调节能力。通过正念跑步、冥想伸展等形式,学生可以在身体锻炼的同时,在心理上培养稳定感和掌控感。比如引导学生在跑步时同步调节呼吸、记录情绪,让学生在身体节律与内在情绪的互动中提升自我调节能力,形成积极的身心循环。

(三) 师资队伍建设

高校推进体育运动与心理健康教育融合时,师资队伍的专业化建设是达成融合目标的基础保证。传统体育教师大多关注运动技能和体能训练,心理健康教育则由心理辅导教师负责,二者在教育背景、专业知识体系以及教学经验上有着明显区别。要想促使体育与心理健康教育实现深度融合,就务必创建起一支具备跨学科素养的融合型师资队伍。

第一,高校需强化对体育教师心理健康教育能力的培养。培训内容包含体育心理学基础理论、常见心理问题识别、心理咨询基本技能以及心理危机干预常识等。借助开展专题讲座、组织心理案例讨论、参加心理团体辅导等方式,改进体育教师对于大学生心理状态的敏感性及应对能力。比如可以邀请心理学专家就大学生常见的各种情绪问题、压力处理办法等展开详细讲解,并安排模拟情境练习,让体育教师在教学过程中能够及时察觉学生的心理异常状况,进而实施初步的干预或者转介提议。

第二,高校要积极招揽有心理学背景的教师,尤其是那些懂运动心理学或者健康心理学的复合型人才。这些专业人才能够给融合课程给予理论支撑和操作引导,同体育教师相辅相成,一同研制出符合不同心理需求的课程板块和干预计划。就拿针对焦虑、抑郁等心理问题学生所设的运动项目来说,心理教师可以从心理角度给出干预意见,体育教师则操练运动项目的实际操作,二者携手,让教育变得准确又有效。

结语

高校体育运动与心理健康教育的融合是一项系统工程,需要高校、教师、学生等多方面的共同努力。通过课程内容融合、教学方法创新、师资队伍建设、评价体系构建等路径的实施,可以推动体育心理健康教育的深入发展,提升学生的心理健康水平。未来,随着融合工作的不断深入和完善,高校体育运动与心理健康教育的融合将为学生全面发展提供更加有力的支持。

参考文献

- [1] 谷松. 体育运动促进青少年心理健康素质发展的心理机制[J]. 吉林体育学院学报, 2020, 36(02): 16-24.
- [2] 周姣, 朱冬华. 体育运动对学生心理健康的影响分析[J]. 当代体育科技, 2023, 13(11): 146-149.
- [3] 朱伟, 林伟龙, 苏松鹏. 体育运动对大学生心理健康的影响分析[J]. 体育风尚, 2021, (09): 8-9.

基金项目: 本文系洛阳市社会科学规划项目研究成果“不同类型运动对青少年焦虑和抑郁症状的影响和机制研究”(项目编号: 2025B333)。