

高校网球专业学生心理压力来源和应对措施分析

党 阳¹ 封 迪²

1. 武汉东湖学院 湖北武汉 430000

2. 重阳中小学校 河南南阳 474500

摘要: 本文旨在深入探讨高校网球专业学生心理压力的来源及相应的应对措施。通过案例分析等方法, 本文分析了网球专业学生面临的主要心理压力, 包括技术提升压力、比赛压力、学业与训练冲突、自我认知与比较、外界期望与评价等。进而, 本文提出了一系列针对性的心理调适策略与应对措施, 包括加强心理辅导、优化训练方法、合理安排学习与训练时间、建立积极自我认知、增强抗压能力等, 以期为高校网球专业学生提供有效的心理支持, 促进其全面发展。

关键词: 网球专业; 心理压力; 来源分析; 应对措施

引言

随着网球运动在国内的逐渐普及与发展, 高校网球专业成为培养专业网球人才的重要阵地。然而, 作为一项高负荷、高强度、竞技性极强的体育运动项目, 网球专业的学生在追求卓越技能与竞技成绩的过程中, 往往面临着巨大的心理压力。此类压力不仅对学生的心理及生理健康构成影响, 还可能波及其学业成就、训练成效乃至长远发展。因而, 详细探究高校网球专项学生所面临的心理压力根源, 并针对性地提出应对策略, 对于保障学生的全面成长及健康发展具有不可小觑的意义。

一、高校网球专业学生心理压力来源分析

(一) 技术提升压力

技术提升压力是高校网球专业学生面临的首要心理压力之一。网球运动, 作为一种高度依赖技术的项目, 促使学生持续提升多样化的技巧组合, 涵盖发球技巧、回发球应对、底线击打能力、以及网前处理技术等层面。随着训练深入和比赛级别的提高, 学生对自身技术的要求也日益严格。然而, 技术提升并非一蹴而就, 它需要长时间的积累、反复的练习以及不断的自我挑战。当学生遇到技术瓶颈, 如某个动作难以改进或某项技能

难以突破时, 往往会感到沮丧和焦虑。网球技术的复杂性也增加了学生提升的难度, 不同技术环节之间的相互影响和制约, 使得学生在追求全面技术提升的过程中倍感压力。

在技能提升的进程中, 学生还需应对源自教练、同伴及个人期望的压力。教练的严格要求、队友的优异表现以及自我对完美的追求, 都促使学生不断鞭策自己, 力求在技术上达到更高的境界。然而, 这种高强度的自我驱动也容易导致学生产生过度焦虑的情绪, 担心自己无法达到既定的目标或落后于他人。

(二) 比赛压力

比赛压力是高校网球专业学生心理压力的重要组成部分。网球比赛展现出了极高的对抗性和不可预测性, 每一场比拼都是对参赛者技术策略、心理素质及体能的全方位挑战。竞赛中, 学生面临来自对手的严峻考验, 涵盖对手的技术战术特色、竞技模式, 以及现场观众可能引发的心理干扰等因素。这些外部因素往往会对学生的心理状态产生重要影响, 导致他们出现紧张、焦虑甚至恐惧等负面情绪。

比赛结果的不确定性也是学生心理压力的重要来源。在比赛中, 任何微小的失误都可能导致比赛的失利, 而这种失利往往伴随着沉重的心理负担。学生在经历竞赛失利后, 可能深陷于自疑与自我否定的情绪中, 忧虑其能力和个人价值遭受外界贬损。尤为重要的是, 竞赛成果直接影响到学生的学术评价、奖助学金的获取及未来职业生涯的规划, 这一系列连锁反应使得竞赛所带来的心理负担变得尤为繁重且多元。

作者简介:

党阳, 1995年10月生, 女, 汉族, 河南南阳人, 硕士研究生学历。

封迪, 1994年12月生, 女, 汉族, 河南南阳人, 本科学历。

（三）学业与训练冲突

学业与训练冲突是高校网球专业学生面临的另一大心理压力。大学生需承担规定的学习任务，涵盖课程参与、课后作业及考核评估等方面。而对于专攻网球的学生而言，他们还需投入大量时间和精力于技能训练之中，旨在提升个人竞技能力。这种学术与体育的双重负担，使他们在时间规划与精力配置上遭遇严峻考验。

在竞技状态的保持与提升方面，学生必须确保充分的训练投入；而与此同时，他们亦须重视学业不可懈怠，以免对未来的学习成就与职业发展造成不利影响。这种两难局面使得学生在追求学术造诣与体育训练之间陷入困境，难以觅得一个和谐的平衡。

（四）自我认知与比较

自我认知与比较是高校网球专业学生心理压力的内在来源。在网球领域，学生往往会对自己的技术、能力、表现等进行自我评价和认知。然而，网球运动固有的竞争激烈性和结果不确定性，学生的自我评估常易受外界变量干预，譬如教练的反馈、同伴的表现及竞赛成绩等。当学生的自我认知与实际状况出现不符时，可能导致诸如自卑、自我指责或过度自信等一系列负面情感的萌生。

学生之间相互比照成为了心理负担的一大源头。在网球教育领域，学生们在技能水平、竞赛能力等方面的参差不齐，催生了相互间的比对心态。当个体意识到自己在某方面不及旁人时，可能深陷挫败与失落；相反，若察觉到自己在某方面超越他人，则可能滋生自豪乃至自满情绪。这种比对心态不仅作用于学生的自我认知建构，也波及他们的心理状态与实际表现。

（五）外界期望与评价

外界期望与评价是高校网球专业学生心理压力的外部来源。作为网球专业的学生，学生往往承载着家庭、教练、学校乃至社会的期望。这些期望往往以成绩、排名、奖项等形式表现出来，给学生带来巨大的心理压力。当学生们意识到自己难以达成这些标准时，可能陷入沮丧与焦虑的情绪中；而在他们奋力追求这些目标的过程中，又往往感到疲惫与力不从心。

外界的评价也是学生心理压力的重要来源。在网球领域，学生的表现往往受到教练、队友、观众以及媒体等方面的评价。这些评价的正负向反馈均会对学生心理构成显著影响。积极评价倾向于提升学生的自信水平及学习动力；相反，消极评价可能引发学生的沮丧情绪与自我怀疑。

二、高校网球专业学生心理压力应对措施分析

（一）加强心理辅导与干预

针对高校网球专业学生面临的心理压力，加强心理辅导与干预是至关重要的一环。学校应建立专业的心理辅导团队，由经验丰富的心理咨询师组成，为学生提供个性化的心理辅导服务。所提供的服务范畴涵盖了心理测评、咨询服务及治疗等多个方面，旨在协助学生辨认并克服心理障碍，缓解其心理负担。校方应定期举办性心理健康教育活动，诸如专题讲座、工作坊组织及小组讨论等形式，旨在提升学生的心理健康认知，使之掌握实用的心理调适技巧。针对特定时期（如比赛前、关键训练阶段）的学生，可以实施密集的心理干预计划，如放松训练、认知重构等，以帮助他们更好地应对压力。

（二）优化训练方法与技术指导

优化训练方法与技术指导是缓解学生技术提升压力的有效途径。教练应根据学生的个体差异和技术水平，制定科学合理的训练计划。训练方案应当具备目的性、体系化及阶段性特征，确保学员在技能递增的过程中，既能防止训练过度，又能规避受伤风险。教练应对学员实施精细化技术引导，重视操作细节与标准化流程，协助学员改正不当动作，提升技术动作的精确度与执行效率。教练可融入前沿的训练方法与工具，诸如视频分析、虚拟实境等，为学员带来更为直观、全面的技术反馈与教学辅助。还要鼓励学员间的沟通与协作，借由相互学习与参考，共促技术水平的提升。

（三）合理安排学习与训练时间

学生应当确立具体的学习及训练规划，清晰界定每日的学习任务与训练范畴，力保学习与训练的均衡发展。规划过程中，学生需充分考量个人的实际状况与需求，防止因过分追求训练成效而低估学业的重要性。学生应掌握时间管理的策略，如任务优先级排列、时间分块等，从而实现时间使用的最优化。面对高强度的学习与训练周期，学生可采纳番茄工作法等技巧来增强集中力与效率。

（四）建立积极自我认知与心态

学生应学会正确看待自己的优点和不足，避免过度自责或自负的情绪。在评价自己时，学生应采用客观、全面的标准，既看到自己的长处也看到自己的短处，并努力改进和提高。学生还应树立积极的自我认知观念，如自我效能感、自我控制感等。这些理念能够促进学生更有效地应对挑战与难题，加固其自信心及动力源泉。学生亦可通过采纳积极心理提示、实施自我鼓舞等手段来培育乐观的心理状态。面对挫败与失利时，学生内心

可自我鼓舞道“我能够克服”“我将会成功”等正面言语，以此激发内在潜能。经由这些策略，学生将树立起更加乐观向上、健康稳固的自我认知与心态模式，从而在应对心理压力方面表现得更为出色。

（五）增强抗压能力与应对策略

学生应当意识到压力是学业及个人成长过程中难以避免的伴随现象，但通过采取积极的应对策略，能够有效缓和其不利影响。面对压力的侵扰，学生可尝试运用放松练习、深呼吸技巧及冥想等手段来舒缓心理紧绷状态，这些实践有利于缓解身心压力，恢复内在平衡。进一步地，掌握时间管理、情绪调适及问题解决等实用技能，对于提升应对压力的能力具有显著效果，使学生能在面对挑战时表现得更加从容不迫。还要积极参与体育活动、培养广泛的兴趣爱好，不仅能够增强个人的身体素质，还能从精神层面提升抗压韧性，为抵御未来可能出现的心理重负奠定坚实基础。通过系统地实施这些策略，学生不仅能够逐步构建起强大的压力抵御机制，还能在心智上变得更加坚韧，从而以更加稳健的步伐跨越人生路上的各种心理障碍与挑战。

三、案例分析

（一）典型心理压力案例分析

张华，一名高校网球专业学生，近期在准备一场重要比赛时遭遇了前所未有的心理压力。他对自己的技术要求极高，但近期训练中的频繁失误让他倍感挫败。由于专业课程难度加大，他不得不投入更多时间在学业上，导致训练时间被压缩。双重压力之下，张华开始出现焦虑、易怒等情绪问题，甚至影响到日常生活。张华的情况是一个典型的心理压力案例，它涉及到了技术提升压力、比赛压力以及学业与训练之间的冲突。张华的高标准要求导致他对自己的失误难以接受，进而产生挫败感；而即将到来的重要比赛则加剧了他的紧张情绪；学业的压力让他难以找到训练与学习的平衡点，进一步加重了心理负担。

（二）应对措施的实施效果评估

针对张华的情况，学校采取了一系列应对措施。学校安排了专业的心理咨询师对他进行心理辅导，帮助他调整心态，缓解焦虑情绪。依据张华的个人状况，训练团队对其训练方案实施了定制化调整，强化了技能分解分析与心理适应性训练环节，旨在减轻其技术层面的负担。校方则主动与授课教师协调，为张华配置了适度的学习辅助资源，助力他实现训练与学业的均衡发展。历经一段时期的干预措施后，张华的心理状态经历了明显的正向转变。他开始以更加理性的视角审视个人错误，

释放了对于完美的过度追求；赛场表现上，他能维持情绪的的稳定，充分发挥个人技能；在学术领域，他也逐步探索并确立了适宜自身的学习策略，保障了学业进程的顺畅。这一系列积极变化验证了学校所采取应对策略的有效性，它们不仅缓和了张华承受的心理重压，还在网球竞技与学业成绩两方面促成了他的显著提升。

（三）改进措施与建议

为更深层次地缓解高校网球专项学生的心理负荷，教育机构实施了下列改良策略：第一，强化心理健康教育课程体系，将其融入必修课程范畴，旨在提升学生的心理韧性和应对压力的能力；第二，构建一个更为健全的心理援助机制，涵盖开通心理咨询服务热线、建立健全学生心理健康档案等，以确保学生能够获得即时的心理援助与支持；第三，加深与学生家长之间的沟通协作，携手关注学生的心理状态，营造协同育人的良好环境；第四，激励学生投身于多姿多彩的校园活动之中，如社团组织、体育竞技等活动，借以充实学生的课外生活，减轻学业带来的压力。

结束语

在深入探讨高校网球专业学生心理压力的来源与应对措施后发现，这些年轻运动员在追求卓越的道路上，不仅要面对技术提升的挑战，还需应对学业与训练的双重压力。然而，恰恰是这些重压，铸就了他们不屈不挠的精神特质与敢于应对挑战的勇气。随着网球运动在国内的普及与日俱增，社会各方面应当加强对高等院校网球专业学子的关注力度与扶持措施。教育机构需不断优化课程设置与训练模式，重视学生的心理健康新教育，为他们构筑一个全面的支撑与辅助体系。学生自身也应学会积极应对压力，培养健康的心理调适能力，以更加饱满的热情和坚定的信念，在网球的道路上不断前行。

参考文献

- [1] 李明阳. 黑龙江省高校网球专业学生心理压力来源和应对策略研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2024, 42(04): 86-91.
- [2] 丁雯, 韩旭. 网球运动对大学生心理健康的影响[J]. 网球天地, 2024(06): 79-81.
- [3] 贺博涵, 王文增. 探究网球运动员竞技压力与非受迫性失误的关系及其心理干预策略研究[C]// 中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(运动心理分会)(二). 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(运动心理分会)(二), 2023: 3.