

高职院校大学生常见心理健康问题 及运动技能干预治疗策略研究

杨新荣

潍坊职业学院 山东 潍坊 261000

摘要：本文运用问卷调查法、数理统计法、逻辑分析法等研究方法，基于学院大学生常见的心理健康问题进行分析，通过学习运动技能对不同类型的问题进行针对性干预。结果表明：不同运动项目在改善学生心理健康的不同方面各有优势，有氧运动在改善心境和情绪方面效果显著，团队运动在提升社交能力和增强情感联系方面表现突出，对抗性运动则在增强应变能力和抗压能力方面效果明显。家庭因素对学生心理健康的影响较大，容易出现严重心理健康问题；在进行运动干预时，应循序渐进，与学生建立有效沟通机制，及时关注学生运动状态。

关键词：运动干预；心理健康；运动技能

引言：

随着社会化进程加快，人民已走向小康生活，随着小康社会的到来，人民更加注重健康，无论生理还是心理都应保持健康状态，而大学生群体作为最富有活力的群体，承担着祖国的未来与发展，因此，关注他们的健康就显得尤为重要，随着学生家庭、升学、就业、地域差异等一系列压力的产生，也带来了一系列的生理和心理问题。为了维持和促进身心健康，人们探寻着各种措施来应对这些问题，而体育运动作为一种集教育、娱乐、健身为一体的文化，被越来越多的人认为是当今社会最健康、经济、时尚的保持身体健康的生活方式，因此而被人们所接受、喜爱，已成为很多人生活中不可缺少的一部分^[1]。

我国学者开展了大量关于运动干预对大学生心理健康影响的研究，有氧运动、球类运动、操类、飞盘、武术等诸多运动对大学生群体焦虑、抑郁、苦恼、精神分裂、情感障碍等诸多现象起到改善作用。对于有心理健康问题的大学生群体来说，采取运动干预的措施，是切实可行且科学有效的一种干预方式^[2]。例如，篮球和有氧运动干预两种干预手段都能显著改善实验对象的手机成瘾现象^[3]。对“心理特情学生”进行为期12周的健美操、交谊舞、散打、拓展训练、八段锦、瑜伽6种项目的运动干预实验，结果表明运动干预可以有效改善“心理特情学生”的躯体化、抑郁、人际关系敏感、焦虑、偏执、睡眠及饮食6个因子的心理问题^[4]。另外，结合运动项目的特点，依据决定竞技能力的主导因素划分，心理亚健康女大学生认可度较高的运动项目应属技能主导类项群；依据能量统一理论，从能量供应角度看，这项运动项目起主导作用的能量供应系统主要为ATP-CP和LA系统：从所有能对亚健康状态起到积极调节作用的运动项目来看，篮球、乒乓球和定向运动都是各高校开展较为普遍的运动项目^[5]。

一、高职院校大学生常见心理健康问题类型

（一）环境适应

在学习环境方面，大学的学习模式与高中截然不同。高中阶段，学生在学习上主要依赖教师的督促和指导，课程安排紧凑，无需独自规划选修课程，目标就是高考。而进入大学后，学生需要具备更强的自主学习能力，教师授课速度加快，课程内容增多，且更加注重学生的思维能力和实践能力培养。许多新生难以适应这种学习节奏的变化，不知道如何合理安排学习时间，如何制定学习计划，导致学习成绩不理想。

在生活环境方面，高职院校的学生来自不同的地

区，文化背景、地方语言、生活习惯、性格特点等存在较大差异。在与同学相处的过程中，可能会因为一些小事产生矛盾和冲突。

（二）学业压力

高职院校的课程设置注重培养学生的实践技能，课程难度较大，学生需要掌握大量的专业知识和技能。在考核方式上，高职院校除了传统的期末考试外，还注重平时成绩的考核，包括课堂表现、作业完成情况、实验报告等。一些学生由于平时学习不够认真，在平时成绩的考核中表现不佳，导致总评成绩不理想。

（三）人际关系困扰

在社交场合中,一些学生由于缺乏自信和社交技巧,不敢主动与他人交往,害怕被拒绝。这些学生往往会选择回避社交活动,导致社交圈子狭窄,孤独感增强。一些性格内向的学生在面对陌生人时会感到紧张和不安,不知道如何开启话题,如何与他人进行有效的沟通。

(四) 情绪管理障碍

部分学生情绪容易冲动,易怒。他们在遇到不如意的事情时,难以控制自己的情绪,会通过发脾气、争吵等方式来宣泄情绪。这种情绪管理方式不仅会影响自己与他人的关系,还可能对自己的形象和声誉造成损害。在与同学发生矛盾时,一些学生可能会因为一时冲动而说出伤人的话,做出过激行为,事后需要承担相应的后果。

(五) 职业发展

高职教育以培养技术技能型人才为目标,学生在毕业后面临着就业的压力。然而,许多学生对自己的职业规划缺乏清晰的认识,不知道自己未来适合从事什么工作,对自己所学专业的就业前景也不了解。

在就业准备方面,学生需要具备一定的专业技能、实践经验和综合素质。然而,一些学生在大学期间没有注重自身能力的培养,缺乏实践经验,在求职过程中竞争力不足。一些企业在招聘时更注重学生的实际操作能力和解决问题的能力,而部分学生由于缺乏实践锻炼,无法满足企业的要求。

二、动技能与心理健康的关系理论

(一) 运动对心理健康的积极影响机制

1. 生理层面

从生理层面来看,运动能够促进神经递质的分泌,这是其对心理健康产生积极影响的重要生理基础。在众多神经递质中,多巴胺和5-羟色胺与心理健康密切相关。多巴胺是一种能带来愉悦感的神经递质,在运动时,身体受到刺激,促使大脑分泌多巴胺。以有氧运动为例,如慢跑、游泳等,在运动过程中,身体的血液循环加快,代谢水平提高,大脑中的多巴胺神经元被激活,多巴胺的分泌量增加。这种愉悦感的产生,促使运动时感到身心愉悦,能在日常生活中改善情绪状态,减轻焦虑和抑郁等负面情绪。

2. 心理层面

在心理层面,运动对增强自信心和缓解压力具有重要作用。当学生参与运动并完成设定的运动目标时,会获得强烈的成就感,这种成就感能够增强自信心,同时运动是缓解压力的有效方式。在面对学业压力、人际关系问题等生活中的多种压力时,运动能够暂时忘却烦

恼,将注意力集中在运动本身。在跑步过程时,会专注于自己的呼吸和步伐,将心中的压力随着汗水一起释放出去。运动还能帮助学生调整心态,以更加积极的方式应对压力。

3. 社会层面

从社会层面分析,运动能够有效促进社交,改善人际关系。运动能让学生结识更多志同道合的朋友,扩大自己的社交圈。在学校的运动会、体育社团活动中,有不同专业、年级的学生因相同的运动兴趣相聚一起,在运动过程中互相学习技能,建立起新的人际关系。这些新的人际关系极大的丰富了学生的校园生活,还能通过新的社交圈互相支持和帮助。这种良好的人际关系和社交支持,有助于学生保持积极乐观的心态,促进心理健康。

(二) 不同运动项目对心理健康影响的差异

不同类型的运动项目对心理健康的影响各具特点,了解这些差异对于制定个性化的运动技能干预治疗策略具有重要意义。有氧运动,如慢跑、游泳、骑自行车等,对改善心境和情绪具有显著效果。有氧运动能够促进大脑分泌内啡肽,这是一种被称为“快乐激素”的物质,能够有效缓解焦虑和抑郁情绪。一些学生在参加学校组织的慢跑活动后,反馈自己的心情变得更加愉悦,压力得到了明显的释放。团队运动,如篮球、足球、排球等,对于提升学生的社交能力和增强情感联系有着独特的作用。在团队运动中,学生们需要与队友密切配合,共同为了赢得比赛而努力,这不仅提高了他们的团队合作意识,还增进了彼此之间的了解和信任,建立了深厚的友谊。对抗性运动项目,在对抗性运动中,学生们需要面对对手的挑战,迅速做出反应,这有助于提高他们的反应速度和应变能力。同时,在面对强大的对手时,学生们需要克服内心的恐惧和压力,努力发挥出自己的最佳水平,这也锻炼了他们的抗压能力。研究发现,参与对抗性运动的学生,在面对挫折和困难时,心理韧性更强,能够更好地调整心态,积极应对挑战。

三、运动技能干预治疗策略的设计与实施

(一) 运动项目的选择

在设计运动技能干预治疗策略时,运动项目的选择是关键环节,需充分考虑学生的心理问题和身体条件,以确保运动干预的有效性和安全性。对于存在焦虑、抑郁等情绪问题的学生,有氧运动是较为理想的选择。慢跑、游泳、骑自行车等有氧运动能够促进身体分泌内啡肽和多巴胺等神经递质,有效改善情绪状态,缓解焦虑和抑郁情绪。

对于人际关系困扰的学生，团队运动是很好的干预方式。篮球、足球、排球等团队运动项目，要求学生在团队中相互协作、沟通交流，共同完成比赛任务。在这个过程中，学生能够学会倾听他人的意见，理解他人的想法，提高沟通能力和团队协作能力，从而改善人际关系。学生在篮球比赛中，需要与队友密切配合，传球、挡拆、防守等环节都需要良好的沟通和协作，这有助于他们建立良好的人际关系，增强团队归属感。

（二）运动干预的实施模式

运动干预的实施模式多种多样，个体运动、团体运动、体育课程与社团活动结合等模式都具有各自的优势，可根据学生的实际情况进行选择 and 组合。个体运动

模式具有较强的针对性，能够根据学生的具体心理问题和身体条件制定个性化的运动方案。对于性格内向、不喜欢集体活动的学生，个体运动模式更为适合。学生可以根据自己的时间和兴趣，选择适合自己的运动项目，如独自进行跑步、瑜伽练习等。这种模式能够让学生在相对独立的环境中进行运动，避免因社交压力而产生不适，同时也有助于学生更好地专注于自身的心理和身体感受，达到更好的干预效果。

团体运动模式则注重学生之间的互动和协作，通过团队运动项目，增强学生的社交能力和团队合作精神。对于人际关系困扰的学生，团体运动模式是一种有效的干预方式。

结论与建议：

（一）研究结论

本研究揭示了学生们面临的一系列心理健康问题。主要反映在适应问题上、人际关系、学业压力、就业压力、职业发展迷茫等方面，在深入分析影响心理健康的因素时，发现家庭因素对学生心理健康有着重要影响。家庭经济困难可能导致学生产生自卑心理，而家庭氛围不和谐或教育方式不当则可能引发学生的焦虑、抑郁等情绪问题。学校因素也是关键，学业压力、教育环境和教学方式以及校园文化氛围等，都在不同程度上影响着学生的心理健康。社会因素同样不可忽视，社会竞争的激烈、对高职生的偏见以及社会舆论和媒体的影响，给学生带来了巨大的心理压力。个人因素方面，性格特点和自我认知偏差等，也在一定程度上影响着学生的心理健康。

不同运动项目在改善学生心理健康的不同方面各有优势，有氧运动在改善心境和情绪方面效果显著，团队运动在提升社交能力和增强情感联系方面表现突出，对抗性运动则在增强应变能力和抗压能力方面效果明显。

（二）对高职院校心理健康教育的建议

在加强心理健康教育课程建设方面，优化课程内

容，更具针对性和实用性。课程内容应紧密结合高职院校学生的专业需求和心理特点，要涵盖心理健康的基本理论和知识，如心理发展规律、常见心理问题的识别与应对等，还要注重培养学生的实际应用能力，如情绪管理、压力应对、人际交往技巧等。心理健康课程大纲内加入运动干预课，帮助学生养成至少一项运动爱好，学生可以进行自我运动干预，自我调节心理压力，在就业岗位上也形成良好的状态。在进行运动干预时，随时关注学生动态，及时建立有效沟通机制。

参考文献：

- [1] 李梦龙. 运动依赖对大学生心理健康的影响及其干预研究 [D]. 中南大学, 2015.
- [2] 倪翠萍. 运动干预对大学生心理健康影响的实证研究 [D]. 华东交通大学, 2023.
- [3] 廖子彦, 麦郑子丰, 陈正杰. 篮球和有氧运动干预对改善大学生智能手机成瘾症状和心理健康状况的影响 [J]. 体育科技文献通报, 2022, 30(6): 160-162, 171.
- [4] 钱钰. 河北省普通高校心理特情学生运动干预方案的设计与实验研究 [D]. 河北: 河北师范大学, 2020.
- [5] 赵春琪. 女大学生心理亚健康评价与运动干预研究 [J]. 中国妇幼保健, 2013, 28(27): 4503-4506.

基金项目：2024年潍坊职业学院院级科研项目：高职院校大学生心理健康评价及运动技能干预治疗策略研究——以潍坊职业学院为例（编号：wzsk202438）

作者简介：杨新荣（1995-），男，山东诸城人，研究生学历，讲师，研究方向：体育教学、运动训练。