

体育运动赋能高职学生心理健康素养的内在机理 与实现路径研究

钟鸣

广西智能制造职业技术学院, 广西 柳州 545005

DOI: 10.61369/VDE.2026010002

摘 要 : 学生心理健康素养的提升是当下教育高质量发展的重要内容, 当前由于高职学生心理健康问题频发, 已经成为家校社协同育人的重点难点。体育运动作为提升学生心理健康素养的重要载体, 本文以体育运动赋能作为出发点, 通过系统化剖析体育运动赋能高职学生心理健康素养的内在机理, 阐述与分析体育运动赋能高职学生心理健康素养的现实价值, 结合当下高职学生体育运动参与的不足, 针对性探索体育运动赋能高职学生心理健康素养的实现路径, 为提高高职院校心理健康教育质量提供参考。

关 键 词 : 体育运动; 高职院校; 学生; 心理健康素养

Research on the Internal Mechanism and Realization Path of Sports Empowering Mental Health Literacy of Vocational College Students

Zhong Ming

Guangxi Intelligent Manufacturing Vocational and Technical College, Liuzhou, Guangxi 545005

Abstract : The improvement of students' mental health literacy is an important part of the high-quality development of education at present. Due to the frequent occurrence of mental health problems among vocational college students, it has become a key and difficult issue in the collaborative education of family, school and society. As an important carrier to improve students' mental health literacy, this paper takes sports empowerment as the starting point, systematically analyzes the internal mechanism of sports empowering mental health literacy of vocational college students, expounds and analyzes its practical value. Combined with the deficiencies in vocational college students' participation in sports, this paper explores targeted realization paths of sports empowering mental health literacy of vocational college students, so as to provide references for improving the quality of mental health education in vocational colleges.

Keywords : sports; vocational colleges; students; mental health literacy

前言

随着健康中国战略的深入推进, 对高职学生心理健康素养培育也提出了更高要求。近年来, 高职学生引起心理调试能力不足引发的学业受阻、社交障碍甚至于引发极端行为等问题, 持续引发社会各界的高度关注, 因此, 提升学生心理健康素养已经成为了高职院校人才培养的重要任务^[1]。教育部相关政策明确要求高校应强化学生心理健康管理, 着力提升心理健康素养。《健康中国2030规划纲要》等文件中也凸显出了体育运动在心理素养培育中的独特价值。基于此, 深入探究体育运动赋能高职学生心理健康素养的内在机理, 剖析当下高职学生体育运动参与的现实不足, 针对性探索科学可行的实践路径具有重要现实意义。

一、体育运动赋能高职学生心理健康素养的内在机理

体育运动赋能高职学生心理健康素养, 其核心干预本质是通过身体活动的外在形式, 触发心理层面的内在改变, 最终实现心理健康素养的全面提升。在情绪调节方面, 不同类型的体育运动能够通过多样化的方式释放学生的负面情绪压力。如耐力型运动(长跑、游泳等)可让学生在运动过程中, 锤炼其意志力, 增强

其自我认同感与自信心等。从社会适应的角度来说, 体育运动的参与能够为学生提供较为常态化的社交场景, 如竞技类的运动开展, 可通过规则性约束与团队合作, 培养学生的规则意识与团队沟通能力, 促进其人际交流与关系构建; 集体性体育活动则能够打破学生的社交壁垒, 减少对于虚拟网络的依赖, 引导学生主动参与现实社交, 逐步提升学生的社会适应能力^[2]。在认知层面上, 体育运动赋能可让学生在运动的目标制定、策略调整以及结果反

思等过程中,培养其理性思维与解决问题的能力,让学生在运动的成功与失败中逐步形成客观的自我认知,学会以积极心态面对挫折。这种认知模式的转变,能够将学生积极心态迁移到学习与生活、职业规划中,进一步提升其心理健康素养的综合水平。

二、体育运动赋能高职学生心理健康素养的现实价值

(一) 夯实高职学生职业发展的心理基础

高职院校是培育技术技能型人才的重要平台,而高职学生则是产业转型升级的重要后备力量,其职业素养是衡量其职业发展潜力的关键。心理健康素养作为职业素养中的重要组成部分,其能够帮助学生以积极的认知态度看待学业与职业中的挑战,有助于其正视工作中的挑战,增强抗压能力与适应能力,往往具备良好的心理健康素养的高职学生,能够更加清晰的规划职业发展路径,主动适应职业岗位的需求,在职业竞争中可保持良好的心理状态,为职业生涯的可持续发展奠定坚实基础^[9]。同时,在体育运动的赋能下的心理健康素养提升,能够推动高职院校实现技能培养与素养提升的协调发展,契合职业教育人才培养的需要。

(二) 提升高职学生应对困境的心理韧性

高职学生生源结构较为多样化,部分学生存在入学适应困难、学业基础薄弱以及职业预期模糊等问题,在面对学业压力、社交冲突以及就业焦虑等困境时,往往容易产生心理失衡。良好的心理健康素养能够帮助学生正确识别自身心理状态,掌握科学的调适方法,通过体育运动培育的心理韧性,能够让学生直面困难、勇于挑战,逐步形成自立、自强、自律的心理素养,可有效减少学生“躺平”“摆烂”等消极心态,以积极的人生态度面对学习与生活中的各类问题。

(三) 塑造高职学生健康健全的个性心理

当前社会价值多元,高职学生正处于个性发展与价值观形成的关键时期,易受外界环境影响产生心理困惑。体育运动赋能下的心理健康素养提升,能够帮助学生更全面地认识自我,实现角色转换与自我超越,逐步形成健康的个性心理。具备良好心理健康素养的学生,能够理性处理人际关系中的矛盾,以共赢思维解决问题,在生活与学习中更容易进入专注高效的状态,减少焦虑、压抑等负面情绪,为良好职业性格的养成与人际和谐发展提供心理保障^[4]。

三、高职学生体育运动参与的现存不足

(一) 体育运动认知偏差,参与内在动力不足

高职院校学生对于体育运动重要性认知不足,且存在明显偏差,其普遍认为体育运动属于耗时费力的非必要活动,缺乏主动参与体育运动的意识以及兴趣。这就导致部分学生长期缺乏体育锻炼,难以发挥体育赋能心理健康素养提升的价值。

(二) 运动氛围淡薄,群体带动力不足

同伴群体体育运动参与度对高职学生的运动参与有着直接性的联系,但当前高职院校内缺乏积极的体育运动氛围,学生之间

难以形成运动互动与相互督促的促进关系,这就导致群体化运动效应难以实现,并且这种淡薄的运动氛围,也进一步加剧了学生的运动惰性,在很大程度上制约了体育运动的群体辐射作用^[4]。

(三) 体育运动赋能意识薄弱,缺乏保证机制

高职院校在人才培养过程中,更多的侧重于专业教育,对于体育教育、心理健康素养干预与提升重视程度较为薄弱,且在实际的教育环境中,也未将体育教育与心理健康教育相结合。同时,高职院校体育教学内容设计较为单一化,缺乏针对性、趣味性,难以吸引学生主动参与体育运动并满足学生多样化运动需求。此外,部分高职院校体育运动存在专业指导力度不足,体育场地、器械等资源配置不合理等问题,且运动场所开放时间与实际使用未能够充分兼顾学生需求。

四、体育运动赋能高职学生心理健康素养的实践路径

(一) 强化学校主导作用,构建系统化体育育人体系

1. 优化体育教学体系,明确多元育人目标

高职院校应重视体育运动赋能心理健康素养教育,根据实际需求,重构体育教学内容,进一步突出“健康知识+运动技能+心理调适”的多元化教学目标,将心理健康教育融入到体育课程学习的全过程,提高高职学生体育运动与心理健康素养的重要性认知^[5]。同时,在开展教学实际的过程中,应当注重分层教学,根据学生兴趣与体制差异,开设出多样化的体育课程,提高体育运动的可选择性和趣味性,吸引学生主动参与到体育运动当中。此外,高职院校可利用运动APP平台,设定学生每学期的运动目标作为体育教学体系的课内外运动衔接,增强学生体育运动力度。

2. 完善运动评价机制,激发学生主动参与动力

高职院校可通过健全课外体育锻炼评价体系,将学生运动频率、运动技能提升以及心理状态改善等核心指标纳入到学生综合素质评价中,通过进一步明确体育锻炼的行为标准、采用积分兑换、评优评先等激励方式,激励学生养成良好的运动习惯,提高自主运动动力,促进其将运动行为内化为自觉行动,进而提升学生主动参与体育运动的积极性,实现心理健康素养的提升^[6]。

3. 搭建“体育+心理”教育平台,普及运动健康知识

高职院校应建立起校园公众号、短视频平台等多元化载体,构建起“体育+心理”的教育平台,通过整合体育与心理健康教育资源,向学生进一步普及体育运动与心理健康相关知识,纠正学生体育运动认知偏差。同时,增加体育运动多样性,开展心理拓展训练、趣味体育竞赛等多元化活动,提高体育活动的趣味性与互动性,激发学生主动参与积极性,让学生在运动中体验乐趣、调节心理状态,逐步树立起运动促健康的正确理念。

(二) 推动家校社协同,构建全方位支持保障体系

1. 深化家校协同力度,凝聚体育育人合力

为提高体育运动赋能高职学生心理健康素养提升,高职院校需合理利用家长会、家校共育平台等渠道,向家长普及体育运动心理育人价值,引导家长重视体育赋能,形成家校体育赋能心理教育合力;同时,鼓励家庭成员共同制定运动计划,开展家庭体

育运动,为学生营造良好的家庭运动氛围^[7]。

2. 加强校社联动,完善体育运动建设

高职院校、社区需建立起深度合作机制,在强化体育器械建设与维护的同时,推动校园体育场地向社区开放,并通过系统化整合社区体育资源,为学生提供更加便捷的校外运动场地。根据实际需求,开放体育场地并适当延长场地的开放时间,提高学生运动参与的便捷度与自由度。此外,还可充分利用全民健身点、晨晚练点等资源,搭建起校社共享的体育服务平台,为学生运动参与提供全方位的硬件支撑。

(三) 营造多元运动氛围,激活学生内在参与动力

1. 打造特色体育赋能文化,增强校园运动氛围

高职院校可利用校园社团、学生会等组织,打造出具有职业教育特色的校园体育文化。通过鼓励校内组织成立篮球、瑜伽、轮滑、跆拳道等多样化体育运动社团,增加学生校园体育运动参与路径;同时,定期开展社团比赛活动、趣味展演等,让学生以社团为群众载体,辐射带动更多学生主动参与到体育运动中,让其在运动中锻炼心理素质,提升心理健康素养。此外,高职院校还可通过定期举办校园体育文化节、职业技能与体育技能融合竞赛等活动,进一步在专业化教育领域丰富体育文化内涵,营造出“人人爱运动、人人会运动”的校园氛围^[8]。

2. 创新运动组织形式,激发学生运动兴趣

为进一步吸引学生主动参与体育运动的积极性,高职院校需进一步创新运动组织形式,切实结合高职学生兴趣特点,增加活动趣味性。院校可将体育运动与音乐、游戏等元素相结合,设计出韵律性较强,参与互动环节较高的体育活动;同时,还可通过利用信息化手段,搭建起线上运动打卡平台,组织线上线下联动的体育赛事,通过打卡、积分排行榜等机制,强化学生运动主

动型与自律性^[9]。此外,还可针对不同专业的学生,设计出职业适应性体育训练,将运动技能与学生职业能力的提升相结合,提高运动的针对性与实用性,增强学生适应能力,促进其心理素养的综合提升。

3. 强化专业师资支持,提高体育赋能心理健康素养水平

教师队伍是实现体育运动赋能高职学生心理健康素养提升的关键性力量,高职院校应当加强体育教师与心理健康教师的跨学科合作教育力度,通过组建体育心育教研团队,开展专题教研与专业化培训,进一步提升教师的综合育人能力和专业教育素养。同时,鼓励体育教师在实际教学中融入心理调适方式的指导,心理健康教师在学生咨询中,引导其进行体育运动来缓解心理压力,进一步助力体育运动赋能学生心理健康素养的提升^[10]。此外,建立学生运动心理方案,针对心理问题较为突出的学生,制定个性化的运动干预方案,实现体育运动与心理健康教育的精准对接。

五、结束语

综上所述,体育运动是赋能高职学生心理健康素养提升的重要载体,其通过情绪调节、社会适应与认知重塑的内在机理,为高职学生心理健康发展提供多元支撑,更在职业发展、心理韧性培养与个性塑造方面展现出重要现实价值。当前高职学生体育运动参与仍存在认知偏差、氛围淡薄、保障缺位等问题,需通过学校主导构建系统化体育育人体系、家校社协同构筑支持保障网络、营造多元运动氛围激活内生动力等举措,可有效推动体育运动与心理健康教育的深度融合,为培养身心健康的技术技能型人才奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 张瓦炜. 浅谈体育运动对青少年心理健康的积极影响[J]. 基础教育论坛, 2025, (S2): 132-133.
- [2] 王彦军. 体育运动对青少年心理健康的影响[J]. 科学之友, 2025, (11): 54-55.
- [3] 李冰妍, 周利, 黄佳瑶. 具身认知理论视角下体育运动对心理健康的影响机制[C]// 江西省体育科学学会, 华东交通大学体育与健康学院. 第五届“全民健身 科学运动”学术交流大会暨运动与健康国际学术论坛论文集. 贵州医科大学运动与健康学院, 2025: 393-394.
- [4] 李宏恩, 陈强, 周泽辉. 解构桎梏: 基于 SEM 的家庭—运动—休闲三维模型对性别角色大学生心理健康的重塑机制[J]. 体育科技文献通报, 2025, 33(07): 115-118+261.
- [5] 冯一恒. 未来的挑战与机遇: 体育运动促进青少年心理健康的前景[C]// 陕西省体育科学学会, 陕西省学生体育协会. 第四届陕西省体育科学论文(摘要)集——群众体育(专题报告). 南阳医学高等专科学校, 2025: 2-8.
- [6] 张锋, 李锋, 朱妍, 等. 体育锻炼对大学生心理健康的影响[J]. 百科知识, 2025, (15): 47-48.
- [7] 李规. 体育运动促进心理健康的影响机制与实践策略研究[J]. 娱乐体育, 2025, (14): 15-18.
- [8] 唐慧, 李博士. 体育运动对青少年心理健康促进作用及机制研究[C]// 中国体育科学学会学校体育分会. 2024年全国中青年学校体育工作者学术研讨会论文摘要汇编. 贵州大学体育学院, 2024: 354.
- [9] 付佳仪. 体育运动对心理健康的促进作用: 热点回溯·研究阐释·路径探索[J]. 体育视野, 2024, (23): 4-6.
- [10] 陈静, 陈阳. 体育运动对心理健康的促进作用探析——评《体育运动与心理健康》[J]. 中国教育刊, 2024, (04): 129.