

# 高校辅导员利用运动干预大学生心理问题研究

谭华华 黄晓倩 陈星星（通讯作者）

广东科技学院，广东东莞，523000；

**摘要：**如今，高校大学生的心理问题的发生率是日益增高，辅导员在心理健康教育中有着至关重要的作用。运动干预作为一种有效的心理调节方式备受关注。本文旨在梳理大学生出现的常见心理问题种类，并从不同层面分析成因。探究高校辅导员运用运动干预缓解学生心理压力、改善情绪状态的方法，提出具体的实施策略，为高校心理健康教育提供新思路，提升大学生心理健康水平。

**关键词：**高校辅导员；运动干预；心理健康教育

**DOI：**10.69979/3029-2735.25.12.044

## 引言

当前，大学生心理问题越来越多种多样，这些问题严重影响学生的学习、生活，还阻碍着学生未来的职业发展与社会适应，是目前高校教育亟需解决的难题。高校辅导员在工作中与学生接触较多，是学生心理健康的“守门人”，需要时刻关注学生的心理状态，在学生需要帮助的时候及时介入干预。

运动干预在改善大学生心理健康方面具有明显的效果。体育运动可以让大脑分泌内啡肽、多巴胺这些神经递质，在缓解负面情绪，提升心理韧性上发挥重要作用。团队运动还能够增强学生社交互动和归属感。因此，运动干预成为高校心理健康教育的重要补充。深入探究高校辅导员运用运动干预解决大学生心理问题的意义重大意义。既能完善心理健康教育理论；又能助力辅导员精准帮助学生缓解心理压力、改善心理状态，切实提升大学生心理健康水平，助力其成长。

## 1 大学生常见心理问题剖析

### 1.1 适应困扰

大学阶段，学生面临学习方式、生活管理和社交圈子的重大转变。学习上，需从被动接受转变为主动探索，合理规划大量自由时间；生活中，要独立处理各类琐事，管理个人财务；社交方面，社交圈子从高中的单一固定变得多元复杂。部分心理调适能力较弱的学生，在面对这些变化时，一旦遭遇挫折，便容易产生焦虑、抑郁等情绪问题，影响正常的学习和生活节奏。

### 1.2 人际交往困难

05后成长于互联网时代，家庭教养方式多样且注重个体化教育，这使得部分学生个性鲜明但包容性不足。在与同学交往过程中，因观念、习惯等差异容易引发矛盾，久而久之，朋友渐少，在集体中显得孤立。这种社交困境易导致学生产生自卑、孤僻等心理问题，影响其心理健康发展。

### 1.3 学业压力

大学生学习压力主要源于课程难度、竞争环境、未来规划的不确定性以及自我期望高等因素。压力常表现为焦虑、拖延、失眠和身体不适等，严重影响学习效率，形成恶性循环，使学生陷入自我怀疑和焦虑状态，对心理健康造成负面影响。

### 1.4 不良情绪影响

学业压力、人际关系困扰、未来迷茫和自我认同危机等因素，易引发大学生焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪。这些情绪会导致注意力不集中、社交退缩、睡眠和饮食紊乱等问题，若长期积累，可能发展为更严重的心理疾患，阻碍学生的成长与发展。

### 1.5 就业择业难题

在就业形势日益严峻的背景下，大学生面临职业方向迷茫、就业竞争压力和自我价值怀疑等困扰。“高期望与现实落差”的矛盾使他们陷入焦虑、自卑情绪，甚至出现逃避行为，对其心理健康和未来职业发展产生不利影响。

## 2 大学生心理问题的成因探究

## 2.1 家庭环境——心理问题的温床

家庭氛围对学生心理健康影响深远。和谐的家庭环境能给予学生积极的情感支持，使其面对挫折时更具韧性；而不和睦的家庭关系易让学生在面对困难时产生紧张、焦虑情绪。

家庭结构的完整性同样重要。家庭结构的完整对学生心理健康也是很重要的，夫妻双方共同抚养子女，各自承担生理性和社会性抚育责任和任务，提高抚育效率，则有利于子女身心全面发展<sup>[1]</sup>。国外实证研究表明，父母的缺位导致与子女共处的时间减少，无暇顾及子女成长中的情感需求和亲子互动，使其缺乏安全感和归属感，父母参与子女成长教育的缺失适合解释家庭结构与子女社会心理和行为发展之间的关系问题<sup>[2]</sup>。父母共同参与子女的成长，有助于满足其情感和教育需求，促进身心全面发展。父母缺位会导致子女缺乏安全感和归属感，影响其社会心理发展。此外，多样化的教养方式塑造了学生独特的个性，但过于强调个性化需求，可能使学生在集体生活中难以适应，引发心理问题。

## 2.2 学校环境——象牙塔里的精神荒原

当前，功利主义、消费主义和形式主义在校园中蔓延。功利主义使教育过于侧重求职技能培养，忽视人文精神的塑造，学生难以建立内在价值体系，精神世界逐渐空虚。

消费主义盛行，攀比之风严重，社交媒体加剧了这种不良风气，使学生陷入物欲竞赛，内心焦虑不断加剧。形式主义的评比检查和活动过多，学生疲于应付，抑制了学习兴趣和创造力，影响心理健康发展。

## 2.3 社会环境——异化的围城

社会经济制度变革给大学生带来巨大心理压力。绩效至上的评价体系将个人价值量化为成绩、证书等指标，使学生陷入激烈竞争，无法达到标准的学生易产生自我否定和价值认同危机。

社交媒体营造的“完美人生”幻象，让学生陷入持续的比较压力，在虚拟与现实的落差中迷失自我。同时，传统社会支持系统的瓦解，使学生在面对压力时缺乏有效的情感支持和宣泄渠道。

## 2.4 个体因素——自我的迷宫

不良个性特质是心理问题产生的内在原因<sup>[3]</sup>。神经

质倾向的个体对负面信息敏感，完美主义者易陷入自我苛责，低自尊者常忽视积极体验，这些认知偏差增加了心理问题的发生风险。

心理韧性的个体差异也很关键。部分学生能从失败中成长，而另一些则将挫折视为灾难。青春期向成年期过渡的自我认同危机，在社交媒体时代被放大，部分学生在虚拟与真实自我的切换中迷失方向，陷入存在性焦虑。此外，生物因素与心理问题相互影响，如遗传易感性和不良生活习惯会损害心理健康。

## 3 运动对大学生心理问题的干预作用

### 3.1 有利于大学生调节不良情绪

情绪是心理健康的重要指标。在快节奏的社会中，大学生面临诸多压力，易产生不良情绪。当这些情绪积累时，运动可作为有效的“发泄口”。运动能转移学生的注意力，使大脑从负面情绪的“兴奋灶”中解脱出来。同时，运动过程中身体会分泌内啡肽等神经递质，改善情绪状态，减轻焦虑、抑郁等负面情绪，让学生获得愉悦感和放松感。

### 3.2 有利于大学生培育坚强意志

意志对人的情绪有着调节的作用。积极的意志品质能促进认知能力提升，并调节情绪。体育活动是锻炼意志的有效方式，各种运动项目都要求参与者克服困难、坚持到底。在运动过程中，学生不断挑战自我，培养了毅力、耐力和自律能力，逐渐形成坚强的意志品质，使其在面对生活中的困难时更具韧性。体育能促进人格的健全，是锻炼意志品质的好方法<sup>[4]</sup>。

### 3.3 有利于大学生树立健康理念

运动干预有助于引导大学生树立健康理念。通过科学的运动指导，学生能认识到体育锻炼对身心健康的重要性，从而养成积极的生活方式。规律运动不仅能增强体质、提高免疫力，还能缓解学业压力，改善情绪，降低心理疾病风险。运动中的团队合作和目标达成，能增强学生的自律性、毅力和自信心，进一步强化他们对健康生活的认同感，促使其形成“主动健康”的意识和终身运动的习惯。

### 3.4 有利于大学生克服心理障碍

运动对克服大学生心理障碍具有显著作用。规律运

动能促进大脑释放内啡肽、血清素等神经递质，缓解焦虑、抑郁等负面情绪，提升心理韧性。有氧运动可降低压力激素水平，团队运动能增强归属感，减少孤独感。运动中的目标设定与实现，能增强学生的自我效能感，帮助他们建立积极心态，勇敢面对心理挑战，克服心理障碍。

## 4 高校辅导员利用运动干预学生心理问题的策略

### 4.1 理念先行——“思想引领，健康第一”

思想是行动的先导，随着网络的高速发展，部分大学生宅在宿舍，不愿意走出宿舍，走向操场<sup>[5]</sup>。高校辅导员应树立“健康第一”的教育理念，将其融入学校体育工作，引导学生认识到运动对身心健康的重要性。通过举办健康知识讲座、主题班会等活动，宣传运动的益处，营造重视运动的校园氛围，激发学生参与运动的兴趣和积极性，帮助学生养成每日运动的习惯。

### 4.2 行动支持——“主动参与，策划活动”

为落实教育部门相关文件精神，辅导员应以“五育并举”为指导，策划丰富多样的运动活动。在德育方面，组织体育友谊赛，在比赛中培养学生的公平竞争意识、规则意识和团队合作精神，促进道德品质的提升；智育方面，设立帮扶小组，让运动技能较好的学生帮助基础薄弱的同学，在相互学习中营造积极氛围，提升学生的运动技能和心理调适能力；体育方面，开展趣味心理运动活动，以趣味性吸引学生参与，在锻炼学生身体的同时，磨炼其心理意志；美育方面，组织球类运动舞台表演，结合热门短剧进行情境演绎，让学生感受运动之美，改变对运动的刻板印象，促进体育与美育的融合；劳育方面，结合校园大扫除，安排田径场垃圾清理活动，向学生传授田径运动知识，让学生在劳动中了解体育，实现劳育与体育的有机结合。通过这些活动，辅导员不仅丰富学生的课余生活，还在实践中实现育人目标，促进学生的全面发展。

## 5 结论

大学生心理问题的妥善解决，离不开家庭、学校、社会以及学生自身等多方面的协同发力。在这一过程中，高校辅导员凭借与学生紧密接触的优势，在心理健康教育领域占据着不可替代的关键地位。运动干预作为一种

行之有效的途径，对缓解大学生心理问题具有积极意义。它不仅能调节学生情绪、缓解压力，还能助力学生塑造坚强意志、树立健康理念。

因此，高校辅导员应充分发挥主观能动性，积极推广运动干预，将其巧妙地融入到日常教育管理工作之中。通过组织各类运动活动，引导学生主动参与，让运动成为学生缓解心理问题的有力武器。展望未来，为了更好地提升高校心理健康教育的质量和效果，还需要进一步深化对运动干预与大学生心理健康关系的研究。持续创新运动干预的方法和形式，使其更贴合学生实际需求，切实助力大学生实现身心健康成长，为他们的未来发展奠定坚实基础。

## 参考文献

- [1]周遥遥. “四位一体”心理育人模式下基于心理普查的民办高校新生心理健康现状分析[J]. 产业与科技论坛, 2021, 20(03): 108-110.
- [2]贾占蕊. 单亲家庭子女心理健康现状分析与教育对策探讨[J]. 学周刊, 2020, (07): 185-186. DOI: 10.16657/j.cnki.issn1673-9132.2020.07.092.
- [3]曹中秋. 当前大学生常见的心理问题及其解决途径探析[J]. 教育探索, 2013, (01): 139-140.
- [4]傅轩, 吕凌. 认识“以体育人”的重要价值[J]. 人民教育, 2022, (Z2): 76-78.
- [5]习近平. 在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上的讲话[N]. 人民日报, 2020-09-23(2).

作者简介：谭华华（1994-），女，湖北宜昌人，硕士，助教，研究方向：体育人文社会学、大学生思想政治教育；黄晓倩（1992-），女，湖北恩施，硕士，讲师，研究方向：大学生思想政治教育；陈星星（1989-），女，江西高安人，硕士，助教，研究方向：大学生思想政治，系本文通讯作者。

基金项目：2022年度广东科技学院校级科研项目：新时代“五育并举”视域下高校体育思政路径研究（项目编号GKY-2022KYWY-19）；教育部高校思想政治工作创新发展中心（武汉东湖学院）2024年度专项研究课题课题名称：深度学习视域下中华优秀传统文化融入高校思政活动型课堂的创新应用研究（项目编号：WHDHSZZX2024276）