

体育类高职院校学生心理健康教育现状与创新策略研究

陈雪

黑龙江职业学院，黑龙江哈尔滨，150000；

摘要：体育类专科学子心理健康状况不仅关系到个人竞技水平的发挥与职业生涯发展，更关乎我国体育后备人才的全面培养。本文分析当前体育类专科学校心理健康教育工作的现状，发现其普遍存在教育模式与普通高校趋同，教育内容与专业实际需求脱节；教育途径单一等问题。基于此本研究提出了从“问题干预”到“问题预防”转变，构建“课堂-赛场-生活”三位一体的浸润式教育模式，完善多元参与机制的一系列创新策略，以期培养身心和谐、全面发展的优秀体育人才。

关键词：体育专科学子；心理健康教育；现状分析；体教融合；创新策略

DOI：10.64216/3104-9702.25.08.018

引言

近年来，国家高度重视大中小学心理健康教育工作，先后出台《关于加强学生心理健康管理工作的通知》等一系列政策文件，明确要求各级各类学校把心理健康教育摆在更加突出的位置，全面提升学生心理健康素养。体育类高职院校的学生群体具有鲜明的特殊性：他们既要承受高强度竞技训练带来的生理负荷与赛事成绩压力，又要面对文化学习、职业规划、运动损伤康复等多重现实挑战，其心理健康状况不仅决定着竞技水平的稳定发挥与职业生涯的长远发展，更关乎我国体育后备人才队伍的综合素质，因此，体育类高职学生的心理健康教育更需要有针对性与实效性。然而，现有研究多聚焦于普通高校或一般高职院校，针对体育类高职院校学生的专项研究相对匮乏，不少成果没有紧密结合体育生的实际生活与训练情境，导致理论与现实脱节。本文尝试在梳理相关文献的基础上深入分析体育类高职院校心理健康教育的现实问题，并提出了切实可行的创新策略来弥补现有研究的不足，为提升心理健康教育质量提供理论参考与实践路径。

1 体育类高职院校学生心理健康教育现状及存在的主要问题

1.1 教育模式同质化，脱离体育生认知行为特点

体育类高职院校心理健康教育模式普遍与普通高校、综合类高职院校趋同，缺乏对体育生群体的个性化设计，这是当前心理健康教育工作未能取得良好效果的核心原因之一。体育类学生长期处于系统化、高强度的

竞技训练与团队协作环境中，形成了“边练边学、边做边悟”的学习模式，对传统课堂的“教师讲、学生听”的单向教学模式缺乏适应度；然而，当前多数体育类高职院校的心理健康教育仍沿用普通高校的教育模式，以“课堂讲授+专题讲座”为主要形式，在课堂讲授中，教师多以理论讲解为主，围绕心理学基本概念、通用心理调节方法展开教学，缺乏与体育生训练、比赛相关的场景化设计与实践化操作；在专题讲座中，多邀请校外心理专家开展通用性讲座，内容与体育生的实际生活脱节，难以引发学生的情感共鸣与参与兴趣。这种同质化的教育模式忽视了体育生“在运动中学习、在实践中领悟”的认知偏好，将心理健康教育与体育生的专业训练、日常生活割裂开来，导致学生将心理健康教育视为“与专业无关的文化课”，学习积极性低、参与度不高，教育效果大打折扣。

1.2 教育内容脱节化，背离训练与职业发展需求

如果说教育模式的同质化是心理健康教育与体育生群体脱节的外在表现，那么教育内容的脱节化则是其核心症结，直接导致心理健康教育无法解决体育生的实际心理问题。当前，普通高校开设的心理健康课程多围绕“自我认知”“情绪管理”“人际交往”“恋爱心理”等通用主题展开，教学案例多来源于普通大学生的学习、生活场景，而针对体育生群体的特殊心理需求与专业场景的内容涉及极少，未能构建起适配体育生成长发展的心理健康教育内容体系。

体育类高职学生在学习、训练、生活、职业发展的全过程中，面临着诸多普通学生不会遇到的特殊心理挑

战,如高强度重复训练带来的心理倦怠、比赛前的心理焦虑、训练瓶颈期的自我怀疑、运动损伤后的心理重建等,这些挑战才是其心理健康教育的核心内容。然而当前的心理健康教育内容对这些特殊场景与具体问题缺乏针对性解析,既没有结合体育生的专业特点设计心理调节方法,也没有引入优秀运动员的真实案例进行引导,导致心理健康教育无法为学生解决实际心理问题提供有效指导,最终使心理健康教育沦为“形式化”工作,难以发挥实际效用。

1.3 教育途径单一化,缺乏全场景浸润式覆盖

目前,体育类高职院校的心理健康教育仍以课堂讲授和专题讲座为主要途径,这两种方式虽能实现教育内容的广泛覆盖,但存在明显的局限性:课堂讲授受课时、场地限制,教学形式单一,互动性和体验感较弱,难以调动体育生的学习积极性;专题讲座多为阶段性、临时性活动,缺乏系统性和连续性,学生难以形成完整的心理知识体系和稳定的心理调节能力。

部分体育类高职院校虽尝试引入心理拓展训练、团体心理辅导等更具实践性的教育方式,但这些活动大多是零星开展、流于形式,没有系统地融入学校的课程体系与训练体系,也没有充分利用信息技术和体育特色活动拓展教育载体、增强吸引力。心理咨询服务的利用率不高,不少学生对心理咨询存在误解和抵触情绪,加上宣传不足使主动求助率很低。

1.4 学生内在学习动力不足,对心理问题存在病耻感

任何教育活动的成效,最终都取决于学生的主动接受与积极参与,体育类高职院校心理健康教育工作的开展,也离不开学生的内在学习动力与积极配合。而当前体育生对心理健康教育的重视程度不足,内在学习动力匮乏,且对心理问题存在明显的污名化认知和病耻感,这成为制约心理健康教育工作深入开展的重要内在因素。

一方面,体育类高职学生普遍存在“重技能训练、轻心理培育”的认知偏差,将专业技能训练视为学习的核心,甚至是唯一内容,而将心理健康教育、文化课学习等视为“次要任务”“额外负担”,因此对心理健康教育缺乏重视,在心理健康教育课堂上表现出敷衍了事、消极应付的态度,学习积极性和主动性极低。另一方面,

许多体育生对心理问题存在污名化认知和病耻感,因此,即使意识到自身存在焦虑、抑郁、迷茫等心理困扰,也往往选择独自承受,而非主动寻求专业的心理咨询帮助。这导致学校的心理健康教育工作难以深入学生群体,无法及时发现并解决学生的心理问题,也让心理健康教育的预防与干预功能难以发挥。

2 体育类高职院校学生心理健康教育创新策略

针对当前体育类高职院校心理健康教育存在的教育模式同质化、教育内容脱节化、教育途径单一化、学生学习动力不足等问题,本研究以体教融合理念为指导,结合体育类高职学生的认知行为特点、专业发展需求与成长规律,从理念、模式、机制三个层面提出创新策略,推动体育类高职院校心理健康教育工作从“问题干预”向“问题预防”转变,从“单一化教学”向“全场景浸润”转变,从“孤军奋战”向“全员参与”转变,切实提升心理健康教育的针对性、实效性和系统性。

2.1 理念创新:确立“体心融合”的全面发展观

理念是行动的先导,体育类高职院校心理健康教育工作的创新,首先,要深刻认识到“体心融合”的核心内涵与重要价值。良好的心理素质不仅是竞技场上体育生突破极限、应对压力、稳定发挥的“隐形翅膀”,更是其应对职业转型、适应社会生活、实现可持续发展的“稳定基石”。对于体育类高职学生而言,专业技能是其立足社会的根本,而心理健康素质则是其将专业技能转化为实际竞争力、实现职业长远发展的关键。体育类高职院校必须将心理健康教育提升到与专业技能培养同等重要的位置,将其纳入学校的人才培养体系和整体发展规划,明确心理健康教育的育人目标、教学内容、实施路径和考核标准,让心理健康教育真正成为培养高素质体育人才的重要支撑。其次,要转变心理健康教育工作方针,坚持“发展性为主、预防性为辅、干预性为补”,将工作重心前移,实现从“问题干预”向“问题预防”的转变。以往的心理健教育工作多以被动应对学生的心理问题、干预心理危机为主,这种模式难以从根本上提升学生的心理健康素质。体育类高职院校应将心理健康教育工作重点放在面向全体学生开展积极心理品质的培养上,通过系统化的心理健康教育课程、多样化的心理健康活动、全方位的心理支持,帮助学生建立起完善的心理防御机制和心理调节体系,从源头上

预防心理问题的产生；同时，针对学生在训练、比赛、生活中可能出现的共性心理问题，开展预防性的心理辅导和教育活动，及时化解学生的心理困扰；而对于个别存在明显心理问题的学生，则提供专业化的心理干预和心理咨询服务，做到早发现、早干预、早解决。此外，学校还应加强心理健康文化建设，通过校园广播、公众号、等多种渠道，宣传心理健康知识，消除学生对心理问题的污名化认知，营造关注心理健康、鼓励积极求助的校园文化氛围。

2.2 模式创新：构建“课堂-赛场-生活”三位一体的浸润式教育体系

体育生“行动导向、具象思维、在运动中学习”的认知行为特点，决定了心理健康教育不能局限于传统的课堂讲授，而应打破单一化的教育场景限制，将心理健康教育全方位嵌入学生成长的核心场景。基于此，本研究提出构建“课堂传授-赛场实践-生活浸润”三位一体的浸润式教育体系，将心理健康教育与体育生的课堂学习、赛场竞技、日常生活深度融合，实现教育场景的全覆盖、教育过程的全渗透，让体育生在学习、训练、生活的各个环节中都能接受心理健康教育，在实践中领悟心理调节方法，提升心理健康素质。

2.2.1 课堂层面：打造体育特色化的心理健康课程体系，实现理论教学的场景化、实践化

课堂是心理健康教育的主阵地，体育类高职院校应打破传统通用化的课程模式，结合体育生的专业特点和心理需求，打造体育特色化的心理健康课程体系，推动教学内容、教学方法、教学评价的全面创新，让心理健康课堂真正贴近体育生、吸引体育生、服务体育生。

在教学内容上，要推动心理健康教育内容与体育生的学习、训练及未来职业场景深度融合，构建系统化、特色化的课程内容模块。开设《竞技压力管理与心理韧性培养》、《运动损伤后的心理重建》等特色课程模块，将心理学理论与体育生的训练、比赛、职业发展等具体场景相结合，让教学内容更具针对性和实用性。同时，鼓励教师开发融入本土优秀运动员、本校优秀毕业生真实案例的校本教材，增强内容的亲和力与说服力，让体育生产生情感共鸣，提升学习兴趣。

在教学方法上，要摒弃“教师讲、学生听”的单向教学模式，采用符合体育生认知特点的场景化教学、实践教学、互动化教学方法。将案例分析、情景模拟、

小组讨论、心理游戏、技能训练等多种教学方法融入课堂，让体育生在模拟场景中体验心理困扰、学习调节方法。同时，鼓励教师将课堂搬到训练场、体育馆，让学生在熟悉的专业环境中学习心理健康知识，实现理论与实践的无缝衔接。

在教学评价上，要打破传统的纸笔考试评价模式，建立过程性评价与结果性评价相结合、理论考核与实践考核相结合的多元化评价体系。将学生的课堂参与度、实践操作能力、心理调节方法的运用效果纳入评价范围。

2.2.2 赛场层面：将心理学技术有机融入训练备战与赛后恢复全过程，实现心理训练的专业化、常态化

赛场是体育生展现专业技能的核心场景，也是其心理压力的主要来源，更是开展心理健康教育的重要实践场所。体育类高职院校应将心理学技术与体育专业训练、赛事备战深度融合，将心理训练纳入日常训练体系，实现心理训练与体能训练、技能训练的同步开展、协同推进，帮助体育生提升赛场心理调适能力，稳定发挥竞技水平。在赛前备战阶段，重点开展专注力培养、焦虑缓解、自信心建立的心理训练。在赛后恢复阶段，重点开展赛果归因、情绪疏导、经验总结的心理辅导。通过将心理学技术有机融入训练备战与赛后恢复的全过程，让体育生在赛场实践中不断提升心理调适能力，形成稳定的赛场心理素质。

2.2.3 生活层面：构建全方位、立体化的心理支持网络，实现心理浸润的日常化、生活化

日常生活是体育生心理状态的重要载体，也是心理健康教育落地生根的关键场景。首先，打造线下心理支持阵地，在学生宿舍、运动队训练基地设立“心理互助角”，配备情绪调节手册、减压玩具、心理健康书籍等物资，让学生在宿舍、训练场就能便捷获取心理健康知识和心理调节工具。其次，搭建线上心理支持平台，利用校园APP、微信公众号、QQ群等信息技术手段，构建集心理测评、在线咨询、心理课程、同伴分享、心理科普于一体的线上心理服务体系。打破了时间和空间的限制，让学生能够随时随地获取心理支持，弥补了线下心理服务的不足。最后，将心理健康教育融入学生的日常管理，在班会、队会、宿舍例会中定期开展心理主题分享活动，引导学生在日常交流中分享自己的心理体验、训练感受、生活困惑，相互交流心理调节方法，形成良好的心理沟通氛围。

2.3 机制创新：完善多元参与的全员育人格局

心理健康教育是一项系统性的工程，仅靠心理教师的孤军奋战难以取得良好效果。体育类高职院校应打破“心理健康教育仅是心理教师职责”的壁垒，构建一个全员参与、全程关注、全方位协作的立体化育人网络，完善多元参与的全员育人格局，让心理教师、辅导员、教练、文化课教师、学生骨干、家长、社会机构等都成为心理健康教育的参与者、推动者，形成育人合力，切实提升心理健康教育的实效性。

心理教师作为心理健康教育的专业力量，承担着课程教学、心理咨询、心理辅导、师资培训等核心职责，应发挥专业引领作用，为学校心理健康教育工作提供专业指导和技术支持；辅导员作为学生日常管理的直接责任人，应密切关注学生的心理状态，及时发现学生的心理问题苗头，开展日常心理辅导和谈心谈话，协助心理教师开展心理危机干预工作；教练作为体育生专业训练的直接指导者，与学生相处时间长、了解深入，应将心理训练纳入日常训练体系，在训练、比赛中开展针对性的心理指导，帮助学生提升赛场心理素质，同时及时发现学生在训练中出现的心理问题，与心理教师、辅导员密切配合，共同开展心理辅导；文化课教师应在文化课教学中融入心理健康教育，关注学生的文化课学习心理，帮助学生缓解文化课学习的自卑心理、焦虑情绪，培养学生的学习兴趣和学习能力；学生骨干作为朋辈互助的核心力量，应发挥贴近同学、易于沟通的优势，在日常生活中关注同伴的心理状态，开展朋辈心理辅导和心理支持，同时及时将同学的心理问题反馈给老师，

成为连接教师与学生的桥梁。

3 结语

体育类高职院校学生心理健康教育是一项系统性的工程，与学生的全面成长与体育事业的可持续发展息息相关，当前教育实践在理念、内容、方法与机制上面临着不少的挑战，亟需立足体育生特点，推进以“体心融合”为核心的全面创新。以后要持续的强化支持体系，深化“体育+”的教育模式，构建多方协同的机制，切实提升心理健康教育的实效性，为培养身心健康、技能精湛的高素质体育人才提供有力支撑。

参考文献

- [1] 王远. 体育类高职院校学生三年体质健康状况及心理健康状况变化趋势[J]. 心理月刊, 2022, 17(21): 218-220+224.
- [2] 周艳杰, 夏岩. 和谐体育对高职院校学生心理健康教育的效用研究[J]. 河南农业, 2015(08): 41-42.
- [3] 彭回春, 饶瑶. 高校体育教育对大学生突出心理问题的影响[J]. 文体用品与科技, 2019(10): 203-204.

作者简介：陈雪，1987.07，女，黑龙江省佳木斯市人，讲师，硕士研究生，研究方向：高职学生心理健康教育。

基金项目：黑龙江省教育科学“十四五”规划2024年度规划课题《体育类高职院校学生心理健康教育现状与创新策略研究》（课题编号：ZJB1424181）