

# 从团队合作到心理成长：篮球运动对学生心理健康的促进作用

杨笑笑, 付晓萌

青岛城市学院体育教学部, 山东 青岛 266106

**摘要：** 篮球运动作为一种兼具团队协作与个人突破的体育活动, 对学生心理健康的促进作用显著。本文从团队合作、心理抗压、自信成长等方面探讨篮球运动对学生心理成长的积极影响。文章指出, 学校应积极支持学生参与篮球运动, 以更好地发挥其促进心理健康的作用, 从而实现身心全面发展。

**关键词：** 篮球运动; 心理健康; 团队合作

## From Teamwork to Psychological Growth: The Promoting Effect of Basketball on Students' Mental Health

Yang Xiaoxiao, Fu Xiaomeng

Department of Physical Education, Qingdao City University, Qingdao, Shandong 266106

**Abstract:** Basketball, as a sports activity that combines teamwork and individual breakthroughs, has a significant promoting effect on students' mental health. This article explores the positive impact of basketball on students' psychological growth from the aspects of teamwork, psychological stress resistance, and self-confidence growth. The article points out that schools should actively support students' participation in basketball to better promote their mental health and achieve comprehensive physical and mental development.

**Key words:** basketball; mental health; teamwork

心理健康是学生全面发展的重要组成部分, 而体育运动对心理健康的促进作用日益受到关注。篮球运动以其高互动性和竞技性, 在学生群体中广受欢迎。篮球不仅是一项体育运动, 更是培养团队精神与心理韧性的有效途径。本文旨在分析篮球运动如何通过团队合作和个人心理成长, 改善学生心理健康, 并提出进一步优化学生参与篮球运动的建议。

### 一、篮球运动对学生心理健康的促进作用

#### (一) 竞技环境中的压力适应

篮球运动本质上是一项充满竞争与不确定性的活动。在比赛过程中, 球员必须面对来自对手的强大压力以及自身团队的期望。竞技环境为学生提供了一个模拟真实压力的场所, 使他们能够在压力中快速适应并寻找合适的应对策略。学生在篮球运动中不仅面临体力上的挑战, 更要处理心理上的压力, 如比赛中的得失、赛场中的临时失误、对手的强力防守等。这些外部压力考验着学生的心理承受能力, 并促进他们学会将压力转化为动力。例如, 篮球比赛中的紧张时刻, 如在比赛接近尾声时, 学生面临“最后一投”的决策, 往往伴随着极大的心理压力。若这时学生能够在激烈的竞争中保持冷静, 准确执行投篮动作, 并且最终取得成功, 心理上的成就感便大大增强。即便是失败的结果, 学生通过反思和调整, 也能培养出一种从挫折中汲取力量的心理适应能力。篮球运动中激烈的对抗性使学生逐渐习惯于在压力下快速作出决策并调整心态<sup>[1]</sup>。例如, 当球队处于落后状态时, 球员必须在极短的时间内制定新的战术, 克服紧张情绪, 并努力通过团队

协作扭转局势。在这一过程中, 学生逐渐学会如何在高压下迅速分析形势、调整自己的心态, 并采取行动。调整的过程不仅对篮球比赛至关重要, 也能迁移到学生的学习和生活中, 帮助他们在面对学业压力、考试焦虑或人际冲突时, 保持冷静并迅速找到解决方案。通过长期的篮球训练、比赛, 学生能够在高压环境中培养出强大的心理韧性。篮球不仅锻炼了学生的身体素质, 更促使他们在面对挑战时, 具备应对心理压力的能力, 最终达到心理抗压能力的有效提升。这种转化压力为动力的能力, 将成为他们面对未来多重压力的宝贵资产。

#### (二) 团队支持下的情绪调节

在篮球运动中, 除了个人技能的锻炼, 团队合作与互相支持也对学生的心理抗压能力起着关键作用。篮球比赛是一个高度依赖团队协作的竞技项目, 球员间的情绪和心理状态往往通过非语言的方式传递, 并影响整个团队的表现。队员之间的互相鼓励、支持和理解, 为学生提供了一个独特的情绪调节平台, 帮助他们在高压情境下更好地控制自己的情绪, 减轻心理压力。在比赛中, 尤其是在压力较大的时刻, 队友之间的支持可以有效降低个体的情绪波动<sup>[2]</sup>。例如, 当某个队员出现失误或错失关键投篮

时,其他队员会给予鼓励和安慰,帮助其迅速调整心态,继续投入比赛。一种积极的团队氛围能够显著缓解个体所面临的心理压力,使学生从集体的支持中获得心理上的安全感和情绪上的舒缓。通过互动,学生在团队中不仅能体验到更多的情感支持,还能够学会如何调节自己和他人的情绪,进而提升自己的心理抗压能力。团队的支持也体现在更为实际的帮助上。例如,球队成员在共同的训练和比赛过程中积累了深厚的友谊,这种关系的建立为学生提供了一个情感发泄的渠道。当学生面临外部压力或心理困扰时,他们可以通过与队友的交流和讨论来减轻内心的负担。在压力中的团结协作,不仅在球场上能够带来战术上的成功,也使学生在生活中的心理压力面前更加从容,学会在困境中相互扶持、共同成长。更重要的是,团队中的情感交流帮助学生形成健康的情绪表达方式,避免将压力和情绪积压在心中。篮球场上,学生在与队友的互动中,逐步学会了如何在紧张和焦虑的时刻进行情绪调节<sup>[9]</sup>。良好的情绪管理能力能够帮助他们在面对学业、家庭等方面的压力时,学会更好地处理情绪,减少内心的不安与紧张。通过团队的支持与情绪调节训练,篮球运动在培养学生心理抗压能力的同时,也帮助他们在更广泛的生活场景中建立起有效的情绪管理技能。

### （三）成就感带来的自我认同

篮球运动通过对个人技能和团队合作能力的不断锻炼,使学生能够获得显著的成就感。这种成就感不仅来自于比赛的胜利,更体现在日常训练中的进步与突破。在篮球场上,学生往往能够通过不断的努力和反复练习,看到自己的技术水平逐渐提高,从而获得自信心的提升。例如,当学生经过长时间的训练,能够熟练掌握运球、投篮、传球等基本技巧时,他们会从中体验到自我突破的快乐和满足感。成就感激励学生在篮球场上继续努力,也让他们在面对其他挑战时充满信心。篮球运动中的进步不仅是体能和技巧的提升,更是个人意志力和决心的体现。当学生意识到通过自己的努力可以战胜困难,并取得自己设定的目标时,积极的反馈会深深地影响到他们的自我认同感。篮球比赛中的关键时刻也为学生提供了展现自我价值的机会。例如,在比赛中的关键投篮时刻,成功的投篮不仅为团队带来胜利,还增强了个人的自信心。当学生感受到自己的努力和能力为团队带来了正面的影响时,他们的自信心得到极大的提升<sup>[10]</sup>。从自我努力中获得的认可,能够帮助学生在其他领域中保持积极的态度,相信自己能够克服困难,取得成功。通过篮球运动的锤炼,学生逐渐培养出对自己能力的信任,感受到自己的成长与进步。成就感的积累,最终将转化为他们面对未来生活中各种挑战时的自信力量,帮助他们在学业、人际交往乃至未来的职业生涯中都能保持自信和积极向上的心态。

### （四）社交互动中的自信表达

篮球不仅是一项竞技运动,它还为学生提供了一个展示自我、与他人互动的平台。在篮球比赛中,学生需要通过与队友、教练及对手的互动来发挥自己的才能,社交互动为学生提供了表达自我、增强自信的机会。在球队中,学生不仅要展示自己的技术水平,还要通过积极的沟通与合作来为团队做出贡献。在比赛

中,学生通过与队友之间的配合,互相支持,学会了如何在团队中找到自己的位置<sup>[9]</sup>。互动使学生逐渐变得更加自信,尤其是在他们能够为团队贡献出自己的一份力量时,内心的自信得到增强。当学生发现自己在球队中的角色是不可或缺的,能够通过自己的努力影响比赛结果时,这种自我价值的体现极大地提升了他们的自信心。篮球运动中的社交互动也为学生提供了表达情感和建立人际关系的机会。在比赛的紧张氛围下,学生们通过非语言的肢体语言、眼神交流、甚至是短暂的言语互动,传递出自己对胜利的渴望与团队的支持。这情感的交流与支 持,不仅增强了团队凝聚力,也帮助学生在互动中逐渐展示自己真实的情感和想法。特别是对一些内向或缺乏自信的学生来说,篮球运动为他们提供了一个展示自我、与他人建立联系的良好平台<sup>[10]</sup>。在赛场上,他们通过与队友的互动和合作,能够感受到自身的价值和 对团队的贡献,团队的认可帮助他们打破心理上的局限,逐渐展现出自信的一面。无论是比赛中的出色表现,还是日常训练中的相互支持,篮球都为学生提供了一个情感释放的出口,使他们在社交互动中逐步建立自信,并学会在生活的其他方面更加自信地表达自己。

## 二、提升学生参与篮球运动的建议

### （一）提供多元化的篮球活动形式

高校学生的课余时间非常宝贵,课外活动的形式应具备多样性,才能适应不同学生的兴趣和需求。为了提升学生参与篮球运动的积极性,学校可以根据学生的需求,提供丰富的篮球活动形式,除了传统的单一的比赛和训练形式外,还可以通过组织篮球联赛、技能训练营、亲友赛、街头篮球比赛等多种形式,增加学生参与的机会。通过设置各种不同难度和类型的篮球活动,学生可以根据自己的兴趣选择适合自己的项目。例如,举办全校范围的篮球联赛,不仅可以激发学生的竞技精神,还能通过奖项设置鼓励学生参与;而设立篮球技术提升课程,则能够吸引对篮球技巧有兴趣的学生,帮助他们提高个人能力,增加参与的动力。学院还可以举办一些轻松有趣的活动,如篮球挑战赛,鼓励学生在比赛之外享受篮球带来的乐趣和团队合作的氛围。通过多元化的活动形式,学生不仅能够 在活动中找到乐趣,还能根据自身的兴趣和时间安排,灵活地参与篮球运动,有效降低学生对篮球运动的参与门槛,鼓励更多学生加入进来,享受运动带来的身心愉悦。

### （二）加强篮球文化建设推广

高校篮球运动的参与度不仅仅取决于活动的形式,还与篮球文化的建设密切相关。学校应致力于创建一个浓厚的篮球氛围,使篮球成为校园文化的重要组成部分。通过推广篮球运动文化,可以有效地提升学生对篮球运动的认同感和参与意愿。高校可以通过举办篮球文化节、讲座、名人篮球访谈等形式,让学生更深入地了解篮球运动的历史、规则以及文化内涵。邀请一些篮球运动员、教练或体育专家来校举办讲座,分享他们的篮球经历与理念,激发学生对篮球的兴趣。学校还可以组织一些篮球文化活

动,如篮球主题电影放映、篮球运动员的成长故事分享等,帮助学生从多角度了解和感受篮球文化。学校的体育课程还可以通过定期举办篮球观摩活动或组织集体观看国内外篮球比赛,激发学生的参与兴趣。随着学生对篮球文化的认同度提高,他们会自发地加入篮球运动的行列,从而形成广泛的参与氛围。同时,学校可以结合篮球文化,培养学生的集体意识,使篮球不仅仅是一个体育活动,更成为一种精神和文化的传递。通过文化的传播和影响,学生对篮球的认同感得到增强,不仅愿意积极参与比赛,还会成为篮球文化的推动者,从而推动校园篮球活动的广泛开展。

### (三) 提供充足的篮球资源

高校是否能够提供优质的篮球场地和专业的教练资源,直接影响学生参与篮球运动的积极性。如果学校的篮球设施条件差,或者缺乏专业的篮球教练和培训体系,学生参与篮球运动的机会和动力就会受到制约。因此,学校需要加大对篮球基础设施的投入,并配备高素质的教练团队,确保学生能够在良好的条件下进行篮球运动。校应保障篮球场地的开放和合理利用。篮球场作为篮球运动的基础设施,应该是全天候可供学生使用的。为此,学

校可以通过合理安排课外活动时间,确保学生能够自由选择时间段进行运动。此外,还可以考虑增建多功能篮球场,满足不同活动需求,提升设施的使用效率。学校应建立完善的篮球教练团队,为学生提供专业的篮球训练指导。篮球教练不仅要传授学生基础技巧,还要注重培养学生比赛意识。可以通过聘请经验丰富的外聘教练或资深的校内教练团队,帮助学生提高篮球水平。学校可以设立篮球培训班、专项技能训练营等,培养学生的兴趣和能。通过提供良好的设施和专业的教练支持,学校能够营造一个积极向上的体育环境,激发学生对篮球运动的热情,更好地推动篮球运动在高校的发展进程。

## 三、结语

综上,篮球运动作为一种深受学生喜爱的体育活动,其在心理健康促进中的价值不容忽视。从团队合作的体验到心理成长的实现,篮球为学生提供了一个强大的实践平台,帮助他们培养积极的心理品质和健康的生活态度。

## 参考文献

- [1] 雷虎义. 篮球运动对心理专业大学生身心健康的促进作用 [J]. 吕梁教育学院学报, 2019, 36(01): 125-126.
- [2] 张耀龙. 篮球运动对青少年心理健康的影响研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2023(4): 134-137.
- [3] 秦博. 篮球运动对大学生心理健康影响的实践探究 [J]. 中国学校卫生, 2023(1): 167-167.
- [4] 王相媛. 篮球运动对大学生心理健康的积极影响综述 [J]. 田径, 2023(5): 32-34.
- [5] 崔俞豪, KWAK Yisub. 篮球运动对高职院校大学生心理健康影响研究 [J]. 商丘职业技术学院学报, 2024, 23(3): 82-85.
- [6] 任涛. 篮球运动对中学生心理健康的理论与机制 [J]. 网羽世界, 2022(4): 172-174.