

棒球运动对青少年心理韧性的影响研究

朱弘毅¹, 沈译哲², 吴文博²

1. 上海星河湾双语学校, 上海 201100

2. 上海光华剑桥国际中心美高部, 上海 200120

DOI:10.61369/HASS.2025030033

摘要 : 棒球是一项强调协作与竞技的综合性体育运动, 长期参与有助于提升青少年身体素质与心理韧性。本研究采用问卷调查、访谈与文献研究等方法, 比较具有棒球训练经历与无相关经历学生在心理韧性方面的差异, 探讨棒球对青少年心理健康的积极作用, 旨在为校园棒球运动的推广提供理论依据, 助力学生全面发展, 为社会进步培养坚韧、健康的新一代。

关键词 : 棒球; 运动; 青少年; 心理韧性

Research on the Impact of Baseball and Softball on the Psychological Resilience of Teenagers

Zhu Hongyi¹, Shen Yizhe², Wu Wenbo²

1. Shanghai Starriver Bilingual School, Shanghai 201100

2. Shanghai Guanghua Cambridge International Center High School Division, Shanghai 200120

Abstract : Baseball and softball are comprehensive sports that emphasize teamwork and competition. Regular participation can enhance adolescents' physical fitness and psychological resilience. This study employs questionnaires, interviews, and literature analysis to compare students with and without baseball or softball training, aiming to explore the sport's positive effects on mental health. The findings support the promotion of baseball and softball in schools to foster well-rounded, resilient youth prepared to contribute to societal development.

Keywords : baseball; sports; youth; psychological toughness

引言

青少年时期是身心发展的关键阶段, 心理健康对其成长与未来发展具有重要意义。尽管物质条件不断改善, 许多学生仍面临学业等多方面压力, 心理问题日益突出。2023年, 教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》, 明确提出应坚持健康第一的教育理念, 将心理健康工作置于更加突出的位置, 构建健全的心理健康教育体系(中国政府网, 2023)^[1-2]。

心理韧性(resilience)作为衡量心理健康的重要指标, 是个体在面对逆境、创伤或重大压力事件时的良好适应能力, 体现为将压力转化为成长动力的“反弹力”(胡月琴 & 甘怡群, 2008)^[3]。该概念最早源自物理学中的“弹性”, 后被引入心理学领域, 成为积极心理学中的研究重点。良好的心理韧性能帮助青少年在面对挫折时实现自我调节与积极应对, 从而提升心理适应水平。

体育锻炼在增强个体心理韧性方面具有积极作用, 尤其是棒球等团队项目。棒球对体能、应变能力、意志品质及协作精神要求较高, 比赛过程中的心理对抗与压力管理, 有助于青少年在竞技中培养坚韧品格与自我调节能力。本调研团队成员均热爱体育运动, 队长长期参与棒球训练, 并创办青少年公益棒球俱乐部。本研究基于实际经验, 通过问卷调查、访谈和文献分析等方法, 探讨棒球运动对青少年心理韧性发展的促进作用, 旨在为“健康中国2030”战略背景下青少年心理健康教育提供实证支持与实践路径。

一、文献综述

体育锻炼被广泛认为是改善青少年心理健康的有效手段。运动可促进多巴胺和相关激素的分泌, 有助于缓解压力、改善情绪, 增强积极心态, 从而提升心理健康水平。近年来, 心理学、

教育学与社会学等领域已开展大量相关研究, 取得一定成果。然而, 关于“棒球运动对青少年心理韧性影响”的研究仍相对匮乏。在中国知网以“棒球”与“心理韧性”为主题进行检索, 仅有5篇相关文献, 显示该领域研究仍处于起步阶段。(李沛鲜, 2024)^[4]探讨了跆拳道对运动员心理压力的缓解作用, 有助于提升

其心理健康水平。(李翠媛, 2024)^[6]分析了排球运动在增强中小学生学习心理韧性及抗挫折能力方面的积极作用。(孔松虎、邱玲玲、史友宽 & 白宇, 2022)^[6]指出, 不同体育项目对心理韧性的影响具有差异性, 应根据青少年的身体和心理特点选择合适运动。(韩国军, 2016)^[7]认为, 棒垒球运动融合攻防技巧与心理博弈, 对心理基础要求较高, 能有效提升青少年的心理素质。(张刚 & 高光, 2017)^[6]指出, 棒垒球集跑、跳、投、打于一体, 兼具趣味性、策略性与协作性, 有助于增强青少年体质与团队意识, 培养积极进取、互助合作的精神, 从而促进心理韧性的形成与提升。

二、研究方法

本研究综合运用了文献研究法、问卷调查法与访谈法。首先, 通过中国知网、百度学术、谷歌学术及 Web of Science 等数据库检索并整理大量与棒垒球运动及青少年心理相关的外文文献, 梳理研究现状与不足, 为本课题提供理论支持。其次, 采用胡月琴与甘怡群编制的、广泛应用于中国青少年群体的心理韧性量表, 分别对接受系统棒垒球训练的青少年与未参与该运动的青少年进行问卷调查, 回收有效问卷分别为 52 份与 50 份, 形成可靠样本基础。最后, 通过半结构化访谈, 深入了解 4 位接受棒垒球训练的青少年在心理韧性、自信心、团队角色认知及社交行为等方面的变化, 进一步补充和印证问卷调查结果, 增强研究的深度与全面性。

三、研究分析

(一) 基于问卷调查的分析

心理韧性是一种稳定的能力或者个性特征, 它能够使个体免受由逆境或不良环境带来的消极影响, 是个体在逆境面前展现出的一种积极适应能力(窦洁洁, 2017)^[9]。本小队使用了国内学者胡月琴和甘怡群在 2008 年所编制的《青少年心理韧性量表》, 针对两个不同组别的青少年, 即“A 组——具有系统的棒垒球运动训练经历的学生”与“B 组——未参加过棒垒球运动的学生”分别进行问卷调查。问卷通过线上发放, 共计回收 102 份。剔除 2 份无效问卷, 最终, 两个受试组别分别各为 50 份有效问卷。以下为受试者基本信息:

表-1 受试者基本信息

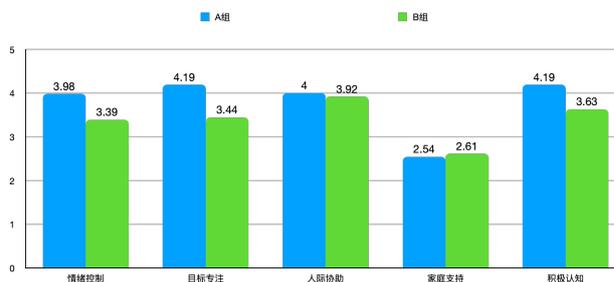
总计 100 (人)			
性别	男	74	74%
	女	26	26%
年龄	12 岁及以下	44	44%
	12-14 岁	14	14%
	15-17 岁	21	21%
	18-20 岁	3	3%
	20 岁及以上	18	18%
所在学校类型	小学	42	42%
	初中	18	18%
	高中	22	22%
	大学	2	2%
	其他	16	16%

小队所使用的《青少年心理韧性量表》表在学术研究中被广泛使用, 具有较好的信度和效度。量表共分两个维度: 个人力维度和支持力维度。五个因子: 情绪控制、目标专注、积极认知、家庭支持和人际协助。

该量共计 27 个条目。表采用 5 点计分法, 回答选项从“完全不符合”到“完全符合”分别记 1-5 分。此外, 其中 12 个题目为反向计分题, 分别为 1、2、5、6、9、12、15、16、17、21、26、27 题。反向计分题的回答选项从“完全不符合”到“完全符合”分别记 5-1 分。测试题目得分越高, 说明受试者在该项目上的心理韧性水平越高。

本小队针对 A、B 两个受试群体组别展开问卷调查, 并进行数据分析, 可以看到两个组别在五个层面的表现差异。如图所示:

表-2 A、B 两个测试组别量表各因子平均分数对比



1. 情绪控制

情绪控制指的是困境中对情绪波动和悲观念头的控制和调整。由第 1、2、5、21、23、27 题, 共 6 个项目构成。由图表可见, A 组平均分为 3.98 分, B 组平均分为 3.39 分, 这说明, 接受过系统的棒垒球训练的青少年的情绪控制能力要好于未接受过棒垒球训练的青少年。

2. 目标专注

目标专注指的是在困境中坚持目标、制订计划、集中精力解决问题的能力。由第 3、4、11、20、24 题, 共 5 个项目构成。由图表可见, A 组平均分为 4.19 分, B 组平均分为 3.44 分, 这说明, 在目标专注度方面, 接受过系统的棒垒球训练的青少年的要好于未接受过棒垒球训练的青少年。

3. 人际协助

人际协助指的是个体可以通过有意义的人际关系来获取帮助或宣泄不良情绪。由第 6、7、9、12、18、26 题, 共 6 个项目构成。从两组受试群体给出的调研结果数据显示, A 组平均分为 4 分, B 组平均分为 3.92 分, 相差并不明显。可见人际协助能力并未因是否接受过系统的棒垒球训练而产生较大的差异。

4. 积极认知

积极认知指的是对逆境的辩证性的看法和乐观态度。由第 10、13、14、25 题, 共 4 个项目构成。由图表可见, A 组平均分为 4.19 分, B 组平均分为 3.63 分, 这说明, 在目标专注度方面, 接受过系统的棒垒球训练的青少年的要优于未接受过棒垒球训练的青少年。

5. 家庭支持

家庭支持指的是家人的宽容、尊重和支持。由第 8、15、16、

17、19、22题，共6个项目构成。在这个层面上两组的得分均普遍偏低，A组平均分为2.54分，B组平均分为2.61分，这说明，家庭支持与是否接受过系统的棒球训练之间关系并不明显。

（二）基于访谈法的分析

为了分析棒球运动对青少年的心理会带来怎样的影响，是

表-3访谈对象基本情况

序号	姓名	性别	年龄	身份	什么时候了解的棒球	球员位置	性格	“职责”
A	朱强毅	男	10岁	小学生	3岁左右	一垒手	外向 活泼 顽皮	“大哥”
B	徐子衿	男	8岁	小学生	五六岁	游击手	顽皮 注意力弱	“二哥”
C	孙浩然	男	10岁	小学生	五六岁	一垒手	内向 听话 随和	“三哥”
D	刘子铭	男	17岁	中学生	8岁做鱼	一垒手	外向 开朗	“大哥”

访谈开始之前，小队设计了具体的访谈提纲，共包括15个访谈问题，具体分为三大方面：

一是，了解受访对象在棒球运动中的个人体验及感受。

二是，了解受访对象在场上比赛过程中，如何面对挑战、困难？

三是，了解受访对象对于心理韧性、个人抗压能力和团队协作精神的看法。

总结对于4位受访者的回答，可以得出，接受过一段时间系统的棒球训练，会对青少年带来以下心理方面的影响：

1. 增加团队意识 培养协作精神

访谈结果显示，接受系统棒球训练的青少年普遍更重视团队合作。他们认为，团队协作是比赛胜利的关键，个人能力难以替代整体配合的重要性。例如，受访者A指出：“即使我击球打得很好，若队友无法成功打击，团队仍可能失败。”受访者B用“水桶理论”比喻团队协作的重要性，强调个体短板会影响整体表现。受访者C与D也一致认为，个体必须融入团队、理解自我价值，才能实现整体目标。综上，棒球训练强化了青少年对集体的认同感，促进其在学习和生活中更好地适应群体，减轻孤独与适应压力。

2. 提升自我效能 理性自我认知

所有受访者均表示，棒球训练显著增强了自信心。受访者A提到，运动让他改变了对自己运动能力的看法，逐渐树立了“我可以做到”的信念；受访者B与C认为，通过不断训练与技术提升，获得了持续的正反馈，增强了信心。受访者D进一步指出，这种自信延伸至生活中的演讲、学习等方面。此外，受访者普遍认为他们更清晰地认识到自己在团队中的位置与价值，如“‘辈分’划分反映技术水平和责任担当”。由此可见，棒球训练不仅提升了自我效能感，还强化了对个人能力与角色的理性认知，促进青少年进入积极的成长循环。

3. 增强控制能力 更好适应环境

多位受访者表示，棒球训练提升了他们在逆境中的情绪调节能力。在被问及“是否在面对困难时变得更加冷静”时，受访者普遍认为，与初学者相比，他们即便在比赛失败时也能保持稳定情绪，避免情绪失控或过度焦虑。反观新手球员则更容易在失败后产生沮丧情绪。可见，系统的训练使青少年逐步掌握了调节

情绪的技巧，提升了环境适应力，这是心理韧性的关键表现。

4. 积极面对挑战 灵活应对变化

在应对挑战与变化方面，受访者表现出更强的积极性与灵活性。例如，受访者A表示，当处于劣势时，会选择鼓励队友而非指责，并善于运用多样化战术手段解决问题。棒球的规则复杂多变，需要选手不断调整策略，这使受访者在生活中也更善于寻找解决方案、应对不确定性。总体而言，训练提升了青少年面对失败的承受力与重建能力，使其在压力面前更具行动力和创造性，体现出良好的心理韧性。

5. 促进人际交往 提升社交能力

良好的人际关系是心理韧性的重要支撑。访谈中，受访者普遍表示，棒球训练扩大了他们的社交圈，有助于建立稳定的社会支持系统。受访者A与B强调，团队配合提升了其沟通与协作能力；受访者C与D指出，通过棒球结识了更多志同道合的朋友。训练不仅增强了其表达与沟通能力，也帮助他们学会在需要时寻求帮助，从而在社交层面获得更多积极反馈。

四、讨论结论

青少年的心理韧性可以细分为“团队认同感”“自我认知力与自我效能感”“控制力与调节能力”“积极应对挑战与灵活应变的能力”“建立积极的社会联系的能力”。这些方面相互关联、相互促进，共同构成了青少年心理韧性的完整框架。因此，引导青少年积极参与体育运动，特别是开展棒球运动，有助于青少年强健体魄、强大内心，提高心理韧性。对于进一步推广普及棒球运动，主要建议如下：

（一）教育体系融入 开设棒球课程

从小学、中学到大学，各阶段可以适当安排棒球教学，让学生在体育课就能系统地学习棒球的基本知识和技能。例如，小学阶段可以以趣味性为主，让学生熟悉棒球的基本规则和简单动作；中学阶段可适当增加技术难度和战术配合的教学。鼓励学校成立棒球社团或兴趣小组，利用课余时间组织学生进行棒球训练和比赛。学校可以定期举办棒球主题活动，如趣味运动会、技能挑战赛等，让学生在参与中感受棒球的魅力。

（二）场地设施保障 创造有利条件

政府和教育部门应加大对学校体育场地设施的投入，建设更多的棒垒球场地。同时，鼓励学校利用现有的体育场地进行改造，如将半场篮球场改造成棒垒球场地，以满足教学和训练的需求。同时，社会场地可以加强场地设施的共享利用，鼓励社会体育场馆、社区公园等向青少年免费或低收费开放棒垒球场地。此外，还可以通过与企业合作，共建共享棒垒球场地，既为企业提供宣传平台，又为青少年提供了更多的运动场地全社会形成良好的运动风尚

（三）搭建赛事体系 营造运动风尚

各学校应积极举办校内棒垒球联赛，包括班级联赛、年级联

赛等，让学生有更多机会参与比赛，提高实战能力。同时，通过比赛选拔出优秀的棒垒球人才，组建校队。建立区域性的校际棒垒球联赛，促进不同学校之间的交流与竞争。从学校到城市到省级，再到全国性的青少年棒垒球赛事，不断完善比赛体系，为学生提供不同级别和水平的比赛平台。选拔和培养优秀的棒垒球后备人才，为青少年提供了展示自我、实现梦想的机会。更重要的是在推广普及这项运动的过程中，让青少年更好地增强心理韧性，提升心理素质，培养积极向上的品质和人格。

参考文献

- [1] 中国政府网. (2023). 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》的通知.
- [2] https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm
- [3] 胡月琴 & 甘怡群. (2008). 青少年心理韧性量表的编制和效度验证. 心理学报 (08), 902-912.
- [4] 李沛鲜. (2024). 跆拳道运动员心理压力应对策略. 拳击与格斗 (20), 16-18.
- [5] 李翠媛. (2024). 排球运动对中小学生学习心理韧性和抗挫折能力的塑造. 冰雪体育创新研究 (01), 134-136. doi:10.20155/j.cnki.issn2096-8485.2024.01.045.
- [6] 孔松虎, 邱玲玲, 史友宽 & 白宇. (2022). 体育锻炼对青少年心理健康影响的可能机制研究. (eds.) 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告（运动心理学分会）(pp.79-80). 河南大学体育学院; 河南开封科技传媒学院;
- [7] 韩国军. (2016). 棒垒球技术与心理策略. 运动 (07), 23-24.
- [8] 张刚 & 高光. (2017). 如何培养青少年参与棒球运动的自信心. 课程教育研究 (28), 221.
- [9] 窦洁洁. (2017). 青少年体育锻炼对心理弹性的影响：运动动机的调节作用 (硕士学位论文, 福建师范大学). 硕士 https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=_pLk7JldQwgIiV6KuGMW3pGs-Mi6ZydZD7PKo--rDAKQM77pAOQiSfDRFz8VNo0zYAQvzbBe62If_c9kFsgsqu5CuP2hYqa2Zt1IXgxhhqRiocusIBSJ7zsqfuhMnX3CFz4X7DZ9P6z53AEGkhDor5AfVCP2J