

体育运动对于职业学校学生心理健康的影响与干预

黄涛

江苏省连云港中医药高等职业技术学校，江苏 连云港 222000

DOI: 10.61369/RTED.2025090014

摘 要： 职业学校培养学生的核心目标为掌握专业技能如我校护理专业、中药学、药学、药品生产技术、康复治疗技术等等，其内容包括理论知识与实践操作，确保学生在毕业后能够迅速适应工作岗位的要求，与此同时还需要紧跟时代和行业发展的要求，要有创新创造能力以及更强的适应能力，但是经过近几年国家经济的发展，互联网+的时代早已渗透到各行各业，AI智能也将在未来有着更突飞猛进的发展，那么在经济和科技如此飞速发展的今天，我们职业学校的学生却浑然不知在未来他们将面对一个什么样的社会体系，到底未来该如何设计和规划自己的人生。

关 键 词： 体育运动；心理健康；干预

Influence and Intervention of Sports on Mental Health of Vocational School Students

Huang Tao

Lianyungang Vocational and Technical School of Traditional Chinese Medicine, Jiangsu Province,
Lianyungang, Jiangsu 222000

Abstract： The core goal of vocational schools in cultivating students is to enable them to master professional skills. For example, in our school, such majors as nursing, Chinese materia medica, pharmacy, drug production technology, and rehabilitation therapy technology are offered. The teaching content includes theoretical knowledge and practical operations to ensure that students can quickly adapt to the requirements of their jobs after graduation. At the same time, students also need to keep up with the development of the times and industries, and have the ability to innovate and create as well as stronger adaptability. However, with the development of the national economy in recent years, the era of "Internet +" has long penetrated into all walks of life, and AI intelligence will also make more rapid progress in the future. In such an era of rapid economic and technological development, students in vocational schools are unaware of what kind of social system they will face in the future and how to design and plan their lives in the future.

Keywords： sports; mental health; intervention

引言

目前，职业学校学生在学校的五年里更多孩子处于无生活目标、无生活激情，对事事都展现出漠不关心的状态，多数学生的生活状态更只有低头玩手机，对成绩无所谓，无社交、无上进心，无抗压能力及团队精神，还有部分学生已经体现出明显的心理健康问题：如不合群、性格孤僻、遇事偏激、自控力差、情绪波动大等等，下面就我校出现心理健康问题学生的现状做出一个概述。

一、目前职业学校学生心理健康问题呈现出以下现状

（一）学习压力方面

职业学校的学生同样面临着学业上的压力。一方面，他们需要掌握专业知识和技能，为未来的职业发展打下基础。然而，由于学习基础相对薄弱、学习方法不当等原因，部分学生在学习过程中会遇到困难，从而产生焦虑和挫败感。^[1]例如，在一些实操性较强的专业课程中，学生可能因为无法熟练掌握技能而感到沮丧。另一方

面，职业学校可能会有考证、实习等要求，这些也给学生带来了一定的压力。

（二）人际关系方面

1. 同学关系

与普通高中相比，职业学校的学生更加注重实践和技能培养，班级活动和团队合作相对较多，包括从初中阶段无住校经历，到了我校后瞬间进入到集体宿舍生活，在这个过程中，同学之间的相处时间较长，由于原生家庭的教育问题、家长婚姻关

系、孩子本身更自私自利，不易考虑他人感受，这就容易出现矛盾和冲突。^[2]此外，部分学生可能存在人际交往障碍，不善于与他人沟通和交流，导致孤独感和社交恐惧。

2. 师生关系

职业学校的教师不仅要传授知识，还要指导学生的实践操作和职业规划。然而，由于师生之间的沟通不足、教学方法不当等原因，部分学生可能对教师产生不满或抵触情绪。例如，学生可能觉得教师的教学方式不适合自己，或者认为教师对自己的关注度不够。^[3]

（三）自我认知方面

1. 自卑心理

职业学校的学生在社会上可能会受到一些偏见和歧视，这使得他们容易产生自卑心理。他们可能认为自己的学历不如普通高校的学生，未来的发展前景也不乐观。^[4]好多新生刚到我校的时候，我通过作为班主任与学生的交流谈话以及体育课程教学过程中各专业班级的学生表露，很多孩子还处在中考失利受挫的不良情绪中，家长也没有更多的关注以及疏导，并且大部分新生同学完全不知道自己所选的专业在未来能够做什么，完全处于宕机状态，此外，部分学生可能因为自身的外貌、家庭背景等因素而感到自卑。

2. 缺乏目标和动力

一些学生对自己的未来缺乏明确的目标和规划，不知道自己想要什么，也不知道该如何努力。以班级为单位50人为例，只有五分之一的学生是通过家长的有效沟通和进校后的专业认知学习才大概知道所选专业的概念和未来职业规划，这就导致绝大多数孩子不清楚自己为什么到这来，以后该去往哪里。^[5]这使得他们在学习和生活中缺乏动力，容易陷入迷茫和困惑。更有甚者将自己封闭起来，不愿意向身边人求助和倾诉，进入学校后才发现自己对所学专业不感兴趣，从而失去了学习的动力。

（四）情绪管理方面

1. 情绪波动大

职业学校的学生正处于青春期，情绪容易波动。他们可能会因为一些小事而产生强烈的情绪反应，如愤怒、悲伤、焦虑等。例如，在与家长或同学发生矛盾时，可能会情绪失控，做出过激的行为。^[6]此外，学习压力、人际关系问题等也会影响学生的情绪状态，使其难以保持稳定的情绪。

2. 缺乏有效的情绪管理方法

很多职业学校的学生缺乏有效的情绪管理方法，不知道如何应对自己的负面情绪。他们可能会选择压抑情绪或者通过不良行为来发泄情绪，如吸烟、喝酒、打架等。例如，有些学生在感到焦虑时会选择沉迷于网络游戏，以此来逃避现实。

根据以上职业学校学生心理健康问题的剖析，结合学校课程设置的架构，通过体育与健康课程，体育运动锻炼能够有效地提升在校学生的负面情绪，不仅响应了国家对于“体育强国、体育强校”政策的落地，又能在提升学生身体素质质的同时，利用体育运动治愈缓解部分心理健康存在问题的学生。

二、体育锻炼对职业学校学生心理健康有诸多积极影响

（一）积极影响

1. 缓解压力

职业学校学生面临学业和未来职业发展的压力。体育锻炼能促使身体分泌内啡肽等神经递质，带来愉悦感，有效缓解日常学习和生活中的压力。例如，学生在进行一场篮球比赛或长跑后，会感觉身心放松，焦虑和紧张情绪得到缓解。

2. 增强自信心

通过参与体育活动，学生可以不断挑战自我，实现个人目标。当他们在体育项目中取得进步或获得成功时，自信心会得到极大提升。^[7]比如，一个原本不擅长跳远的学生，经过一段时间的训练后，成绩有了明显提高，会对自己的能力产生新的认识和信心。

3. 促进社交能力

体育锻炼通常是集体性活动，为学生提供了与他人交流和互动的机会。在这个过程中，学生可以学会合作、沟通和团队协作，提高社交能力。像参加足球比赛，队员们需要相互配合、交流战术，从而增进彼此之间的感情和信任。

4. 改善情绪状态

定期进行体育锻炼有助于调节情绪，减少抑郁、焦虑等负面情绪的出现。运动可以刺激大脑释放血清素等神经递质，改善情绪状态，让人感到更加快乐和积极。例如，学生在心情低落时去跑步，跑完后往往会感觉心情舒畅，负面情绪得到释放。^[8]

（二）干预措施

1. 学校方面

增加体育课程的设置和时长，将每周二、三、四这三天下午课外活动七八节课设置为全校体育活动课，在校内进行体育运动打卡制，加入学期期末考核标准，开放所有体育功能房及提供所有体育器材，确保学生有足够的时间进行体育锻炼。组织丰富多彩的体育活动和比赛，成立校体管部由体育教研室直接选拔及管理，协助体育教研室完成校内所有体育相关活动及赛事。^[9]设定专项资金确保器材充足及教师课外辅导和管理工作量，每学期开展体育文化节及体育与健康知识普及，结合运动康复专业对学生定期进行科普，多层面激发学生参与运动锻炼的决心，开展运动会、篮球赛、足球赛、拔河比赛等，激发学生的参与热情。配备专业的体育教师，为学生提供科学的锻炼指导和建议。

2. 教师方面

鼓励学生积极参与体育锻炼，引导学生树立正确的健康观念。在体育教学中，注重培养学生的兴趣和爱好，让学生在锻炼中找到乐趣。关注学生的心理健康状况，及时发现问题并进行干预。

3. 学生方面

自觉养成体育锻炼的习惯，制定合理的锻炼计划。选择自己喜欢的体育项目，坚持长期锻炼。积极参加学校组织的体育活动，拓展社交圈子，提高心理健康水平。

以上干预措施一方面需要学校在体育课程架构上产生思考甚至重建，先破后立，自然也要多方面考量专业课程建设，不能顾此失

彼，另一方面在师资上需要倾注关于心理将康的培训及引进专业人才，毕竟班主任无法充当心理老师，那么学生自身也需要有想要改变和参与的主观能动性，介于这三方面结合我校现有情况也可将体育与健康学科与校心理咨询师及心理健康老师进行融合共建。

三、共建目标

- （一）促进学生身心健康发展，提高学生的心理素质和身体素质。
- （二）加强体育学科与心理健康教育的融合，提升教育教学质量。
- （三）培养学生积极向上的心态和良好的运动习惯。

四、具体措施

（一）教学融合

1. 体育课程中融入心理健康教育内容

在体育理论课上，安排心理健康知识讲解，如运动对情绪的调节作用、团队合作与心理成长等。在体育实践课中，教师关注学生的情绪状态和心理变化，适时进行引导和鼓励。例如，当学生在运动中遇到困难或挫折时，教师可以引导学生积极面对，培养坚韧不拔的意志品质。

2. 心理健康教育中引入体育活动

心理咨询师和心理健康老师可以在心理健康课程中设计一些体育活动环节，如团队拓展游戏、放松训练等，让学生在活动中体验团队合作、释放压力、增强自信心。

（二）活动合作

1. 联合举办心理健康与体育主题活动

定期组织心理健康与体育主题的讲座、工作坊等活动，邀请体育教师、心理咨询师和心理健康老师共同参与，为学生提供全面的身心健康指导。

开展趣味运动会，将心理健康元素融入比赛项目中，如设置团队协作项目、情绪管理挑战等，让学生在运动中提升心理素质。

2. 共同指导学生社团活动

体育社团和心理健康社团可以联合开展活动，如户外拓展、心理调适训练营等。体育教师、心理咨询师和心理健康老师共同

担任指导教师，为学生提供专业的指导和支持。

（三）师资培训

1. 组织体育教师参加心理健康培训

定期举办心理健康培训课程，邀请专业的心理咨询师和心理健康老师为体育教师授课，提高体育教师的心理健康教育意识和能力。^[10]开展案例分析和经验交流活动，让体育教师分享在教学过程中遇到的学生心理问题及解决方法，促进教师之间的学习和成长。

2. 心理咨询师和心理健康老师参与体育教研活动

邀请心理咨询师和心理健康老师参加体育学科的教研活动，了解体育教学的特点和需求，为体育教学提供心理支持和建议。共同探讨如何将心理健康教育更好地融入体育教学中，提高教育教学的针对性和实效性。

（四）资源共享

1. 共享教学资源

体育教师和心理健康教师可以共享教学资源，如教学课件、案例资料、活动方案等，丰富教学内容，提高教学质量。建立资源共享平台，方便教师之间随时交流和分享教学资源。

2. 联合开展科研项目

体育教师、心理咨询师和心理健康老师可以联合开展科研项目，研究体育与心理健康的关系、体育教学中的心理健康教育方法等，为学校的教育教学改革提供理论支持。

五、评估与反馈

（一）建立评估机制

制定评估指标，对体育学科与心理健康教育共建的效果进行评估。评估内容包括学生的身心健康状况、学生对体育和心理健康课程的满意度、教师的教学效果等。定期收集学生、家长和教师的反馈意见，及时调整共建方案，不断改进教育教学工作。

（二）表彰与激励

对在共建工作中表现突出的教师和学生进行表彰和奖励，激励更多的人参与到共建工作中来。通过以上共建方案，体育学科与校心理咨询师及心理健康老师可以共同为学生的身心健康发展贡献力量，培养出具有良好心理素质和身体素质的新时代人才。

参考文献

- [1] 唐慧, 李博志. 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.
- [2] 万钰婷. 体育运动促进学生心理健康模式与路径——中学生体育健康心理教学的策略研究 [C]// 北京体育科学学会, 天津市体育科学学会, 河北省体育科学学会. 京津冀学校体育工作学术研讨会论文集. 天津大学附属中学, 2024: 168.
- [3] 靳敬. 青少年心理健康及运动干预对策研究 [C]// 北京体育科学学会, 天津市体育科学学会, 河北省体育科学学会. 京津冀学校体育工作学术研讨会论文集. 河北容城中学, 2024: 35-38.
- [4] 王力. 体育运动对学生积极心理品质影响的探究 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(31): 195-198.
- [5] 朱馨瑶. 浅谈体育运动对青少年心理健康的积极影响 [N]. 河南经济报, 2024-10-31(012).
- [6] 周芝萍. 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 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37(19): 68-70+73.
- [7] 卢杏. 体育运动促进青少年心理健康发展的研究进展 [J]. 青少年体育, 2024, (09): 36-39.
- [8] 李博文. 亲子体育的父母参与研究 [D]. 上海体育大学, 2024.
- [9] 邱震宇. 体育运动与大学生心理健康的关系: 基于结构方程模型的研究 [D]. 西安体育学院, 2024.
- [10] 李林朱. 体育运动技能训练对学生心理健康的影响探究 [J]. 青少年体育, 2021, (01): 42-43.