

高校体育与心理健康教育协同育人研究

李芃默 包香莲* 赵玉婷

桂林信息科技学院 通识教育学院 广西 桂林 541100

【摘要】：近几年，大学生抑郁的检出率一直在往上走，而传统的心理干预往往覆盖不了太多学生，大家参与的意愿和坚持度也不高，实际效果并不理想。基于“心体共育”的理念，本文梳理了正念训练、八段锦锻炼以及两者结合对大学生心理健康的实证研究，并进一步讨论高校体育与心理健康教育如何协同育人——理论上怎么成立，实践中又该怎么落地。希望通过这些分析，为探索一种低成本、高效率、容易推广的大学生抑郁干预模式提供参考。

【关键词】：正念；八段锦；协同育人；大学生；抑郁

DOI:10.12417/2705-1358.26.15.029

1 问题提出

中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告（2023—2024）》提到，18—24岁青年群体的抑郁风险检出率明显高于其他年龄段。Solomou等人做的Meta分析显示，大学生抑郁症状的汇总检出率达到了34.7%；Han等人面向全国106所高校开展的流行病学调查也发现，抑郁症状的检出率为9.8%。单看这些数字，就能感受到当代大学生心理健康问题已经很严峻。

面对这样的情况，高校心理健康教育其实一直处在一个两难的境地：一方面，专业心理咨询师的数量远远不够；另一方面，药物治疗又容易让学生担心副作用，还可能被贴上“心理有问题”的标签，很多人从心里就排斥。所以，怎么找到一种覆盖面更广、大家更容易接受、成本也更低的干预方式，就成了一个关键问题。2020年，国家体育总局和教育部联合印发了《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，这其实从政策层面为体育和心理健康教育的结合提供了支撑。

2 正念训练：从“静坐觉察”到“改善情绪”

正念训练最初来自东方的禅修传统，后来由Kabat-Zinn在1979年进行了系统化改造，慢慢发展出正念减压疗法、正念认知疗法等现代心理干预方法。正念的核心就是引导人有意识地去关注自己当下的体验，关注此时此刻，用一种开放接纳的态度去面对，而不是急于评判。

徐慰等人采用随机对照试验设计，招募90名存在压力与负性情绪的个体，将其分为正念训练组与等待对照组。正念训练组参加为期8周的正念训练，每周1次、每次2.5小时。8

周后，正念训练组的五因素正念度量表总分从121.2分提升至125.9分，简明心境量表负性情绪总分及紧张焦虑、抑郁沮丧、疲劳维度得分均显著低于基线，而对照组各项得分与基线差异无统计学意义。中介效应分析表明，正念水平的提升对干预造成的负性情绪减少存在显著中介作用。这说明正念训练改善情绪的效果，源于个体正念觉察能力的实质性提升，而非安慰剂效应。

从神经机制层面看，陈语等人发现正念冥想可促进左侧前额叶脑区激活增强，正念特质通过改善前额叶对边缘系统反应的调节来实现对情绪的调控，这种“自上而下”的神经调节机制为正念干预抑郁提供了生理学解释。不过，正念训练主要依赖静坐冥想，缺乏身体锻炼成分，对指导者的专业要求较高，在高校大规模推广时面临师资瓶颈。

3 八段锦锻炼：从“调身”到“调心”

八段锦是中国传统体育项目里很有代表性的一项，讲究“调身、调息、调心”三调合一，动作柔和缓慢，对场地要求不高，也不需要什么器材，容易在高校进行推广。陈金辉系统检索了国内外数据库中用八段锦干预大学生心理健康的临床随机对照试验，最后纳入11篇研究，共1006名受试者，做了Meta分析。结果显示，大学生进行八段锦训练之后，其SCL-90总均分明显下降，POMS总分、SAS评分、SDS评分跟对照组相比，差异也都具有统计学意义。

2025年发表的一项规模更大的系统综述和Meta分析，进一步印证了这一点。这项研究纳入了36项随机对照试验，共3233名大学生，结果同样显示，八段锦对整体心理健康状况有明显改善，对抑郁症状、焦虑情绪和感知压力也有不错的缓解

作者信息：李芃默，女（1995.12-），壮族，广西柳州人，硕士，助教，研究方向：心理学。
包香莲，女（1997.07-），汉族，广西桂林人，硕士，助教，研究方向：心理学；（通讯作者）。
赵玉婷，女（1997.08-），瑶族，广西桂林人，硕士，助教，研究方向：思想政治教育。

作用。有意思的是,亚组分析发现,每周练3次、总时长不超过12周的方案,在改善抑郁方面效果最突出,这也让我们明白:不是练得越多越好,适当的频率反而更容易让学生坚持下去,也更能保持参与意愿。这个发现对于高校设计干预方案很有参考价值。

国内也有学者从不同角度做过验证。林峻峰找了100名大学生,让他们进行为期16周、每周3次的八段锦锻炼,结果实验组在多个因子上的得分明显低于对照组。郭天荣则对60名大学生进行了12周的八段锦干预,实验组在抑郁、焦虑等因子上出现了非常显著的差异。不过,现有研究大多采用单一干预设计,对照组也基本都是空白对照,这样一来,很难排除“只要运动了就会有效果”这种一般性解释。而且八段锦对部分因子的改善效果还不够稳定,遇到比较严重的心理障碍,还是需要配合专业治疗。

4 融合干预:正念与八段锦

4.1 理论契合

八段锦在训练过程中本就带着正念觉察,练的时候需要集中注意力、排除杂念,关注此时此刻,这跟正念的核心理念其实非常接近。程千千学者就分析过,这两者内在有很多契合的地方:八段锦的“调身”对应正念动作里的身体觉察,“调息”对应正念呼吸的深长平稳,“调心”则对应正念调心带来的宁静安详。可以说,它们在“意”的训练上走的是同一条路,最终都是想让身体和意识达到一种平衡统一的状态。

从理论上讲,正念训练强调的是“觉察当下、不加评判”,但它主要靠静坐冥想,身体活动相对比较少;八段锦则正好相反,是通过身体动作来调节身心,不过传统教学里对“心念”的引导往往不够系统,甚至有点凭感觉。如果能把正念的引导语和八段锦的动作流程结合起来,一方面补上了纯正念训练缺乏身体锻炼的问题,另一方面也能让八段锦在心理层面挖得更深一些,两者其实是互补的。

4.2 实证探索

李畅等人对59名伴有焦虑症状的高职生做了一个创新的尝试。他们先请心理专家来讲正念训练的核心理念,再由体育老师教八段锦动作,形成了一套“以正念训练理念为指导的八段锦功法练习”方案。经过14周、每周3次、每次1小时左右的团体练习后,43名轻度焦虑学生里有29人症状消失了,治愈率达到67.4%。这个效果比以往单独练八段锦或单独做正念训练的效果都要好,这也让我们发现两者结合起来可能会更加事半功倍。不过,这个研究也有明显的局限:实验过程中没有设对照组,所以得到的结果缺少对比验证,不好直接判断效果是不是真的来自干预本身;样本量也比较小,而且集中在高

职生群体,结论能不能推广到其他群体,还需要进一步检验。

2025年发表的一项Meta分析,为融合干预提供了更多证据支持。Xu和Abdullah纳入了19项随机对照试验,共1697名大学生,评估正念运动干预对焦虑和抑郁的效果。结果显示,正念运动干预明显降低了焦虑水平($SMD=-0.42$)和抑郁水平($SMD=-0.61$),而且瑜伽、太极、气功这三种类型之间的效果没有显著差异。这说明在实践过程中,参与者可以根据自身偏好灵活选择。

5 “正念-八段锦”融合干预的实践框架

基于上述理论分析和实证证据,我们提出了一套可以在高校落地的融合干预方案。干预内容采用8周的渐进式结构,每周聚焦一个不同的主题,把正念减压疗法的核心元素和八段锦的八个经典动作结合起来。第一周的主题是“认识自动引导”,通过正念吃葡萄干的体验来引入觉察概念,接着练习八段锦“两手托天理三焦”的动作。接下来几周逐步深入,到第八周用完整套路配合正念总结分享,帮助大家巩固学习成果。每次团体练习大约60分钟,分为热身准备、正念引导、八段锦练习和冥想收束四个阶段。我们采取线上和线下相结合的干预方式。任课老师会提前录制标准化的微课视频,参与者可以根据自己的时间灵活安排练习;同时设置了线上同伴支持群,通过打卡分享来保持参与感,避免一个人练着练着就放弃了;后台系统会记录练习时长、频率这些客观数据,方便后续评估。线下团体课则更侧重互动体验、动作纠正和情感上的支持,任课老师每个月集中面授1到2次。

在效果评估上,我们既看主观感受,也看客观数据。主观方面,主要用一些标准化量表,比如评估抑郁症状的BDI-II、正念水平的MAAS、焦虑水平的SAS等;客观方面,包含练习记录、平台数据这些实际的行为数据。评估的时间点设在干预前、干预后,以及干预结束后的3个月。

6 讨论与展望

综合国内外文献来看,现有研究还有几个比较明显的短板。一是融合干预方面,高质量的随机对照试验还很少,证据基础不够扎实。二是大多数八段锦研究都只采用单一干预方案,这就很难回答一个很关键的问题:把正念和八段锦结合起来,到底是不是比单练其中一种效果更好?三是干预方案的标准化程度还不够,不同研究在练习频率、时长、周期这些参数上差别挺大,导致结果之间不好比较。

未来研究该开展多中心、大样本,并且设置多个对照组的随机对照试验,搞清楚什么样的干预“剂量”最合适;同时要关注效果能维持多久、靠什么机制在维持效果。另外,还可以结合人工智能技术来做精准监测和个性化调整。

在高校推广方面,首要的问题是师资培养,这个问题可以通过跨学科培训来解决。其次,学生参与动机方面,可以靠学分认定这类激励机制来提升;而八段锦本身带有文化认同感,学生接受起来会更自然,也更容易坚持,这个独特优势应该好好发挥出来。

7 结语

高校体育和心理健康教育要协同育人,并不是把课程简单

拼在一起,而是要在理念、内容、方法上真正打通。“正念—八段锦”这套融合干预方案,把传统养生功法作为载体,把现代心理技术当作内核,再借助数字化平台来支撑,最终形成了一个成本不高、效率不错,也比较容易推广的干预模式。当然,这个方案到底有没有效,还需要更严格的实证研究来检验。但“心体共育”这个理念,为高校心理健康工作的开展提供了一个有价值的参考方向。

参考文献:

- [1] 中国科学院心理研究所.中国国民心理健康发展报告(2023—2024)[M].北京:社会科学文献出版社,2024.
- [2] 徐慰,王玉正,刘兴华.8周正念训练对负性情绪的改善效果[J].中国心理卫生杂志,2015,29(7):497-502.
- [3] 陈语,赵鑫,黄俊红,等.正念冥想对情绪的调节作用:理论与神经机制[J].心理科学进展,2011,19(10):1502-1510.
- [4] 陈金辉.八段锦对大学生心理健康干预效果的系统评价[J].龙岩学院学报,2021,39(5):102-111.
- [5] 林峻峰.八段锦锻炼对大学生心理健康的影响研究[J].安阳工学院学报,2020,19(4):98-100.
- [6] 郭天荣.八段锦对大学生心理健康影响的实验研究[J].电大理工,2021(2):76-78.
- [7] 李畅,王吉梅.八段锦结合正念训练对高职生身心调养的作用探究[J].体育科技,2025,46(1):58-60.
- [8] 程千千.心理健康课程思政实践:八段锦融合五行音乐的正念训练[J].校园心理,2020,18(3):268-269.
- [9] 胡微微,伍广津,黄冰霜,等.“健身气功·八段锦”对大学生心理健康影响的实验研究[J].当代体育科技,2017,7(18):195-196.
- [10] Solomou F, et al. Prevalence of depression among college students: A systematic review and meta-analysis[J]. Journal of Affective Disorders, 2024, 345: 238-247.
- [11] Han S S, et al. Status and epidemiological characteristics of depression and anxiety among Chinese university students in 2023[J]. BMC Public Health, 2025, 25(1): 1189.