

# 健美操运动对女大学生心理健康的干预效应

刘丹侠<sup>1</sup> 曾莹<sup>2</sup> 任鹏<sup>1,\*</sup>

1. 玉溪师范学院体育学院, 中国·云南 玉溪 653100;

2. 云南省机关事务管理局圆通幼儿园, 中国·云南 昆明 650000

**【摘要】**在当代女大学生面临身体意象焦虑、社交压力及情绪困扰等心理健康挑战的背景下,本研究聚焦健美操运动的身心协同干预价值,系统阐释其通过生理调节、艺术表达与社会支持等多重路径促进心理健康的机制。通过解构健美操的节奏律动、团体协作及创造性表达特性,揭示其对改善负面情绪、增强自我认同、重塑社交关系的独特作用。研究提出针对性课程优化方案,包括融入正念元素的身体训练、包容性动作设计及主题化教学场景创新,为高校构建体心共育的体育教育模式提供理论依据与实践路径。倡导将心理健康促进深度融入健美操课程改革,通过运动赋能女大学生的心理成长与人格完善。

**【关键词】**健美操运动; 心理健康干预; 团体协作; 体心共育

## 引言

在当代高等教育环境中,女大学生群体的心理健康问题逐渐成为不可忽视的公共健康议题<sup>[1]</sup>。社会审美标准化催生的身体意象焦虑、学业竞争加剧引发的持续性压力、数字化社交中真实联结的弱化,构成了威胁心理健康的“三重困境”。传统心理干预多依赖心理咨询与药物辅助,却往往因污名化认知、资源供给不足等问题难以普及。在此背景下,健美操运动以其独特的“身体—心理—社会”三维联动价值,展现出超越单一生理训练范畴的干预潜能。

健美操作为融合音乐律动、肢体表达与团队协作的体育形式,本质上是具身认知理论的实践载体。其动作编排中蕴含的节奏控制要求参与者实现身心同步,跳跃伸展等大幅度的空间位移打破自我设限,而团体动作的整齐性则构建出秩序美学的集体认同。相较于跑步、器械训练等单向度运动,健美操的艺术表现性为情绪释放提供了符号化出口——旋转可隐喻挣脱束缚,伸展可象征突破边界,这种非言语表达方式尤其契合女性情感抒发的特点。更为重要的是,健美操课程中的协作编创、成果展演等环节天然形成社会支持网络,对抗孤独感与社交回避倾向,这与积极心理学倡导的“关系性幸福”理论形成呼应。

当前高校健美操教学普遍侧重技能传授与体质提升,尚未系统开发其心理疗愈功能。课程设计中忽视了个体差异对运动体验的影响:追求动作标准化可能加剧身材焦虑,强调竞技性评比或诱发挫败情绪。因此,重构健美操课程的心理健康促进路径,既是响应“体医融合”国家战略

的必然要求,也是提升体育育人效能的创新实践。本研究旨在突破传统体育教学的生理增益框架,从神经内分泌调节、社会支持建构、艺术疗愈表达等多维视角,解构健美操干预女性心理问题的内在机理,为构建具有性别关怀特征的体心共育模式提供理论参照与实践指南。

## 1 健美操影响心理健康的核心作用机制

### 1.1 生理—心理联动效应

健美操对女大学生心理健康的促进作用,源于其独特的运动形态所触发的多维联动效应<sup>[2]</sup>。从神经生物学视角观之,规律性参与健美操训练可诱导内源性神经递质系统的适应性改变。中等强度有氧运动刺激下丘脑—垂体—肾上腺轴(HPA轴),促使β-内啡肽分泌水平显著上升,这种内源性阿片肽物质不仅具有镇痛功能,更通过与边缘系统μ受体的结合产生愉悦感,直接缓解焦虑、抑郁等负面情绪。与此同时,团体性舞动活动通过同步化动作产生的社会凝聚力,可降低皮质醇等应激激素的昼夜分泌节律紊乱的程度,尤其对经前期综合征女性的情绪波动具有平复作用。在神经可塑性层面,健美操的复杂动作序列训练(如转体接跳跃的组合)需要小脑与前额叶皮层的协同激活,这种持续性的认知—运动整合可增强执行功能,进而提升压力情境下的情绪调控能力。

### 1.2 社会支持网络的构建

社会支持网络的动态建构是健美操干预的另一关键路径<sup>[3]</sup>。女性在团体编创过程中形成的“身体对话”机制,超越了语言交流的局限,双人镜面模仿练习通过非言语的肢

体共鸣建立信任纽带，而群体队形变换（如圆形环绕、波浪推进）则隐喻着个体在集体中的归属定位。这种具身化的社交体验，有效破解了数字化时代普遍存在的“在场缺席”困境——当参与者以身体律动替代屏幕互动时，多巴胺奖赏回路的激活不再依赖虚拟点赞，而是源自真实协作产生的集体效能感。更为重要的是，健美操表演所获得的即时性社会反馈（如掌声、喝彩），通过自我决定理论中的能力感知与关系需求满足，形成正向心理强化循环，这对社交焦虑者的自我认同重塑具有催化作用。

### 1.3 艺术表达与情绪疏导

艺术表达特性赋予健美操深层的情绪疏导功能。音乐节奏与肢体动作的耦合构成独特的“情感语法”：快节奏爵士乐驱动下的爆发性动作可外化压抑情绪，舒缓的旋律配合延展性姿态则促进心理放松。这种“运动—情感”映射关系在创造性编舞环节得到进一步释放，参与者通过动作编排将抽象情绪转化为可视化身体语言——旋转可能寓意挣脱束缚，蜷缩与展开的交替可象征困境突破。在此过程中，前额叶对边缘系统的自上而下调控得到强化，使情绪表达从潜意识冲动升华为意识主导的艺术创作，从而实现心理创伤的象征性修复。对于存在身体意象困扰的女性，健美操通过“功能性审美”的重构，将关注点从静态体型转向动态力量美感，在跳跃腾空时感受肌肉爆发力，在平衡控制中体验身体掌控感，这种主体性身体认知的转变，成为打破社会凝视桎梏的心理赋权途径。

## 2 女性特异性心理问题的干预路径

### 2.1 应对身体意象焦虑

面对女大学生群体中突出的心理困扰，健美操课程可通过定向化的内容设计与教学策略调整，形成精准干预方案。针对身体意象焦虑这一核心问题，课程需重构身体认知的叙事逻辑。通过引入“功能性审美”教育理念，将评价焦点从体型维度转向动作效能——例如在平衡控制练习中强调核心肌群的稳定价值，在跳跃训练中解析下肢爆发力的生物力学原理。这种认知重塑结合包容性动作设计（如为不同体型学员提供差异化的动作变式），能够有效消解社会凝视引发的自我客体化倾向。当学生在完成一套高难度组合动作后，体验到的是对身体掌控力的自信而非对围度指标的焦虑，这种主体性身体经验的积累，构成抵抗物化审美规训的心理屏障。

### 2.2 缓解经前期综合征

对于周期性困扰女性的经前期综合征，健美操的干预价值体现在生理调节与情绪管理的双重维度。在黄体后期（经前7—10天），适度降低运动强度至最大心率的60%~70%，以低冲击有氧操配合舒缓的伸展训练，既可促进内啡肽释放缓解烦躁情绪，又能避免高强度运动加剧盆腔充血。动作编排上可增加骨盆稳定性练习（如凯格尔运动变式），通过强化盆底肌群功能间接调节生殖系统供血。此外，建立经期适应性课程模块，允许学生根据生理状态自主选择参与形式（如改为动作观察与节奏分析），这种人文关怀设计本身即是对身体自主权的尊重教育，有助于打破月经羞耻的文化桎梏。

### 2.3 改善社交回避倾向

社交回避倾向的干预需充分发挥健美操的团体动力学特性。设计非对称协作任务（如“盲导舞动”：一组蒙眼跟随另一组触觉引导完成动作），迫使参与者突破安全距离建立身体信任。匿名化实践场域的创设同样关键——在“影子剧场”活动中，利用灯光投影使个体动作隐匿于集体轮廓，为高焦虑者提供低心理负荷的自我表达空间。这种去个性化情境下的肢体互动，能够渐进式消除对社交评价的过度敏感。同时，引入“互助教学法”，安排社交焦虑者担任初学者的临时导师，通过角色转换激活其潜在领导力，在帮助他人过程中重建自我价值认同。

### 2.4 预防进食障碍

预防进食障碍的课程整合需超越单纯的运动消耗导向，构建健康体像与营养认知的协同教育框架。在训练环节融入代谢科学讲解，例如解析不同强度组合的能量供应路径（有氧氧化系统与糖酵解系统的占比变化），使学生理解运动表现与能量摄入的动态平衡关系。实践操作层面，组织“能量厨房”工作坊，集体制作运动营养餐并分享进食体验，以具身化方式矫正“食物即敌人”的扭曲认知。在体脂率测量等敏感环节，采用匿名化团体报告形式（仅公布区间分布而非个体数据），避免触发比较心理。这种将生理教育与心理支持相融合的课程模式，能够有效阻断“运动—节食”恶性循环，培育理性审慎的健康管理意识。

## 3 高校健美操课程的优化方向

### 3.1 教学内容设计

高校健美操课程的改革应以心理健康促进为核心导

向,通过教学范式转型与资源整合,构建兼具科学性、包容性与疗愈性的新型课程体系。在教学内容层面,需突破传统“技术主导”的框架,开发主题化心理干预模块。例如设计“情绪解码”专题课程,将焦虑、压力等抽象心理状态转化为具象动作语言——快速振臂象征挣脱束缚,缓慢的波浪形躯干流动隐喻情绪释放。同时融入正念训练元素,在热身环节引入身体扫描冥想,引导学生关注呼吸与肌肉张力的动态变化,通过身心觉察打断自动化负性思维链。针对不同心理需求群体,可建立分级课程库:为高焦虑者提供结构化的固定套路以增强控制感,为低动力者设计自由创编空间以激发参与意愿,实现“因材施教”的个性化匹配。

### 3.2 教学场景创新

教学场景的创新是提升干预效能的关键突破口。打破体育馆的物理边界,将课程延伸至自然场域(如草坪、湖畔),利用自然环境的多感官刺激增强疗愈效应。晨曦中的户外健美操课程,通过自然光照调节褪黑素-血清素节律,改善季节性情绪失调;而夜间荧光主题舞会则以光影艺术弱化身形评判,使学生在动态光影中体验身体表达的纯粹愉悦。数字化手段的引入同样重要:开发虚拟现实沉浸式训练系统,构建“星空舞台”“森林秘境”等主题场景,通过环境叙事降低动作练习的焦虑感。此外,建立线上支持平台,允许学生匿名上传自编舞蹈视频并收获同伴鼓励,形成课堂外的持续性心理支持网络。

### 3.3 评价体系改革

课程评价体系需从“技能达标”转向“心理增益”的多维评估。在终结性评价中,增设心理效益指标——通过情绪量表的前后测对比量化干预效果,结合质性访谈记录学生的自我认知转变历程。过程性评价则关注社会性目标的达成度:采用社会网络分析法追踪课堂互动模式的变化,评估社交回避者的融入程度;通过视频回放分析团体协作

时的非言语交流质量(如眼神接触频率、动作同步性)。引入“动态成长档案”,记录学生从“机械模仿”到“创造性表达”的进阶轨迹,以及从“身体羞耻”到“运动自信”的心理跃迁,使其成为反映全人发展的可视化见证。

### 3.4 校园生态构建

校园生态的协同构建是课程改革的可持续保障。推动健美操教学与心理咨询中心的跨学科合作,开发“舞动疗愈”工作坊,由体育教师与心理教师共同设计动作—认知整合干预方案。成立学生主导的“身心赋能社团”,组织校园快闪、公益教学等活动,将课程成果转化为社会实践。同时,搭建数字化资源库,收录具有文化疗愈价值的音乐库(如非遗民乐改编的健身操配乐)、情绪主题动作素材包等,为师生提供开放式创新工具。通过课程内外、虚实空间的多维联动,使健美操成为校园心理健康促进体系的活性节点,引领体育教育从“体能训练场”向“心灵成长空间”的范式升维。

## 4 结论

健美操运动通过生理—心理—社会的多维度作用机制,为女大学生心理健康问题构建了具有性别针对性的干预路径。该运动形式不仅超越传统体育锻炼的单一功能定位,更在动态身体实践中重构了当代青年女性的自我认知图式。未来需进行更多深入探讨和实践应用,为高校心理健康教育开辟了具身化实践新范式。

### 参考文献:

- [1] 郭莹莹. 探讨新时期大学生心理健康问题及对策研究[J]. 智库时代, 2020(03).
- [2] 陈泉宇, 龚永平. 健美操课程促进女大学生心理健康发展研究[J]. 体育科技文献通报, 2015, 23(02).
- [3] 羊业创. 女大学生遭受恋爱暴力原因分析及干预路径研究[D]. 深圳大学, 2022.

\* 通信作者: 任鹏