

# 体育锻炼促进高校辅导员心理健康素养发展的 思政教育价值与路径研究

浦晓黎 陆 雯\*

浙江理工大学, 中国·浙江 杭州 310018

**【摘要】**体育锻炼作为一种有效的心理调节方式,对提升高校辅导员心理健康素养有重要作用,同时也具有重要的思政教育意义。本文从长期体育锻炼出发,结合高校辅导员的现状,探讨两者在思政教育角度的相互关系与路径,以期有效地促进高校辅导员心理健康素养的提升提供理论支持。

**【关键词】**体育锻炼; 高校辅导员; 心理健康素养; 思政教育; 路径

**【基金项目】**浙江省教育厅思政专项一般项目(项目编号: 22176165-F)。

高校辅导员是大学生思想政治教育的骨干力量,承担着学生思想引导、心理辅导、学业指导等多重职责。然而,随着社会环境的快速变化和 student 需求的多样化,高校辅导员的工作压力日益增大,心理负担也随之加重。心理健康素养,包括个体日常心理健康和心理卫生常识及心理问题求助意识和途径、技巧以及个体适应当前和未来生活工作所需的心理品质和心理能力。

体育锻炼是指个体在较长的时间跨度内,有规律、有计划地参与体育活动,以达到增强体质、改善心理状态、提升综合素质的目的,其特点在于其持续性和系统性,通常表现为每周固定次数的运动。长期体育锻炼不仅改善身体机能还涉及心理素质的培养和社会适应能力的提升,对个体的心理健康具有显著的促进作用。研究表明,长期参与体育锻炼对正性情感和负性情感都有积极的影响(蒋惠珍, 2009)<sup>[1]</sup>,还能够有效改善中老年人身体机能、降低慢性病的发病率(王富百慧, 2024)<sup>[2]</sup>。对于高校辅导员而言,长期体育锻炼不仅是保持身体健康的重要手段,更是提升心理素养的有效途径。高校辅导员的心理健康素养亟待提升,而长期体育锻炼作为一种低成本、高效能的心理调节方式,可以为辅导员提供重要的心理支持。

## 1 高校辅导员的现状

### 1.1 工作压力大

高校辅导员需要处理大量的事务性工作,如学生管理、心理疏导、突发事件处理以及心理健康干预及行政事务等。工作内容繁杂且责任重大。24小时待机状态导致身心疲惫,而考核评价体系与晋升机制的不完善进一步加剧压力。部分辅导员因长期处于“救火式”工作模式,出现情绪耗竭与职业价值感降低,长期的高强度工作容易导致辅导员出现职业倦怠和心理疲劳(何凯, 2022)<sup>[3]</sup>。

### 1.2 心理素养不足

部分辅导员缺乏系统的心理健康知识和心理调适能力,面对学生的心理问题时往往感到

力不从心,甚至有些辅导员职业生涯环境形势较为严峻(安翔, 2022)。另外,高校辅导员大多数自身比较年轻,自身情绪调节能力不足易引发替代性创伤,而高校对辅导员心理支持的缺失(如缺乏督导、培训)放大了这一困境。

### 1.3 思政教育任务繁重

新时代高校思政教育要求高、内容广,辅导员需兼顾党团建设、价值观引导、网络舆情管理等,“00后”大学生思想多元化,传统教育方式吸引力不足,辅导员常陷入“任务完成”与“效果达成”的两难。高校辅导员是大学生思想政治教育的重要实施者,但在实际工作中,表现为政治素养达不到新时代思想政治工作的要求,现有的专业培养体系无法满足辅导员实际工作的需等(李敏, 2023),易产生职业倦怠,降低工作效果。

## 2 长期体育锻炼促进高校辅导员心理健康素养提升

### 2.1 有利于心理品质的提高

体育锻炼能够提供情绪宣泄渠道,减少职业倦怠感(如工作中的无力感或烦躁),培养更积极的应对方式,对于辅导员的坚韧性和抗挫能力也是一种提高。因为在体育锻炼中需要克服身体的极限,这种体验能够迁移到工作中能够提升自我效能感,通过达成运动目标来强化“我能行”等信念,这种自信也能延伸到解决学生问题的场景中,对于辅导员适应学生心理危机干预的长期性以及反复性有很大的帮助。

2.2 有利于心理卫生常识及心理问题求助意识的增强  
体育锻炼参与者需要持续关注自身的身体感受,如心

率、肌肉紧张度、情绪变化等。运动训练中的表象训练是一种重要的心理训练方法,也是对自我察觉能力的一种体验,这种对躯体信号的敏感性会迁移到对心理状态的察觉上使高校辅导员自我察觉能力会增强,促进自我觉察与心理健康认知。因此,体育锻炼中的身心变化让辅导员直观体会心理健康的生理基础,深化对“身心一体”的理解,从而更重视心理卫生常识的学习。参与锻炼便于通过运动达成目标增强自信,这种成功体验可迁移至心理调适领域,促使辅导员主动学习应对压力的心理技巧。体育锻炼情境使高校辅导员体验到互帮互助的体育精神,结交更多的锻炼伙伴,强化社会支持,打破求助障碍,降低求助的羞耻感,有利于辅导员对于心理问题求助意识的增强。

### 3 长期体育锻炼提升高校辅导员心理素养的思政教育意义

长期体育锻炼与高校辅导员心理素养提升之间存在着密切的相互关系,这种关系在思想教育角度具有深远的意义。

#### 3.1 提升辅导员心理韧性,增强思想教育能力

中华体育精神有效提升高校辅导员的心理韧性,使其在面对工作压力和挑战时保持积极的心态,在思想教育过程中展现出更强的耐心和同理心,从而更有效地引导学生。使其在面对学生心理问题、突发事件或高强度工作时保持稳定心态。研究表明,规律运动可降低焦虑和抑郁水平,提升抗压能力,使辅导员在思政教育中更从容地运用共情技巧和理性分析,帮助学生化解思想困惑。从而提升思想教育的实效性和感染力。

#### 3.2 促进辅导员自我成长,树立榜样作用

通过坚持锻炼,辅导员可以培养自律、坚持和团队合作等优秀品质,这些品质正是思想教学中需要传递的核心价值观,从而增强思想教育的说服力和感染力。辅导员通过长期运动展现的积极人生态度和拼搏精神,能潜移默化地影响学生。例如,坚持晨跑或团队运动的辅导员,能以亲身实践向学生传递“永不言弃”的价值观,契合思政教育中“知行合一”的要求。此外,运动中的目标设定(如完成马拉松)与思政教育中的理想信念培养相通,辅导员可通过分享自身成长经历,增强教育的说服力,成为学生可感可知的榜样。

#### 3.3 提升社会责任感,培养奋斗精神

通过参与团队体育活动,可以更好地理解集体主义精神和社会责任的重要性,有助于辅导员在思政教育工作中更加体现出社会责任意识,深化思想教育的内涵。例如:团体类体育项目(如篮球、龙舟等)强调协作与奉献,能强化辅导员的集体意识和社会责任感。这种特质可延伸至

思政工作中,引导其更主动关注学生群体需求,设计服务社会的实践活动。帮助学生树立正确的价值观和社会责任感。体育锻炼对意志品质的要求能够培养其奋斗精神,迁移到工作和思想教育中,引导其更主动关注学生群体需求,设计服务社会的实践活动。同时,运动中克服疲劳、突破极限的经历,能深化对“奋斗精神”的理解,帮助辅导员在教育中更生动地诠释“青春奉献祖国”等主题,激励学生将个人理想融入国家发展,实现思政教育的价值引领功能。

### 4 小结

体育锻炼对高校辅导员心理素养的提升具有重要的思想教育意义。通过锻炼参与实现高校辅导员韧性培养,比如:将团队运动中的竞争与失败体验,转化为应对学生管理难题的心理韧性。将长跑、健身等需长期坚持的项目,强化意志力,类比解决学生思想工作的持久性提升辅导员的延迟满足水平。通过设定从3公里到5公里的渐进式运动目标,达成目标增强自信,迁移至职业场景,提升对心理卫生和学生心理问题的不断探索能力。通过自身力量素质的不断提升,强化“我一定可以的心理暗示,端正处理复杂学生问题的工作态度。通过太极拳、八段锦等强调身心合一的内容体验,训练情绪感知能力,提升察觉识别学生心理危机信号的敏锐性。锻炼后的拉伸冥想,整合身心体验,提升正念与情绪觉察与共情能力。

体育锻炼通过生理机制、行为改变、社会支持三重路径,潜移默化地提升辅导员对心理健康的科学认知与主动求助意愿,提升高校辅导员心理素养。这种非药物、低成本的干预方式,既能缓解个体压力,也有助于构建高校心理健康预防性支持体系,高校应重视体育锻炼在辅导员队伍建设中的作用,为其提供更多的运动机会和资源支持,从而推动思想政治教育工作的创新发展。

#### 参考文献:

- [1] 蒋惠珍. 体育锻炼对高校教师主观幸福感和心理健康的影响[J]. 北京体育大学学报, 2009, 32(10): 69-72.
- [2] 王富百慧, 何晓彤, 杨凡. 体育锻炼能否缩小健康差异?—来自“饥荒一代”的证据[J]. 人口研究, 2024, 48(06): 100-114.
- [3] 何凯, 陶建刚, 徐静英. 高校辅导员工作倦怠及相关因素[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(02): 205-209.

#### 作者简介:

浦晓黎, 讲师, 浙江理工大学。

#### \*通讯作者:

陆雯, 教授, 博士, 硕士研究生导师, 浙江理工大学。