

高校开展健身气功教学对大学生心理健康的影响初探

安林继

(保山学院 云南保山 678000)

【摘要】 健身气功作为一项国家积极倡导的中华优秀传统文化, 其对调理人心理健康别具一格。如今高校大学生的心理健康出现的问题越来越多, 可以将健身气功的优势应用在高校大学生的身上, 高校大学生通过健身气功来增强心理健康。本文通过对高校大学生的心理问题现状、健身气功的作用以及健身气功对大学生的积极作用等方面进行探讨, 说明了健身气功教学方式与大学生心理健康之间的关联。

【关键词】 健身气功; 大学生; 心理健康

DOI: 10.18686/jyyxx.v2i10.36667

随着时代的变化, 现如今我国在经济教育等各个方面都日新月异, 这些功劳无异属于那些高校毕业的人才。高校作为培养人才的摇篮, 其重要作用不言而喻, 但因现代化建设的快速发展, 从各个方面给在校大学生的心理健康带来了无形的压迫, 这些问题已被教育部门重点关注, 加之国家提倡将传统文化与当代大学生发展相结合, 使其继承与发扬光大, 故此本文对健身气功的机理与大学生心理健康的问题进行剖析, 探究两者之间的积极关系。

1 健身气功的诠释

健身气功从字面上来看, 它是属于一个复合型词语, 由健身和气功两部分构成, 两个词语之间相互交织, 相互限制, 即健身既修饰气功, 同时也限制气功, 相对的气功也对于健身有着规范与限定, 健身与气功结合起来拥有健身的目的而去除了气功的目的, 拥有了气功的招式实现了三调, 即为调心、调身、调息。所以健身气功的概念可以总结为是把健身当作首要目的, 通过平静缓和的形体模式, 调整健身者的心神体态变化为一种三调合一的境界的体育科目。

健身气功作为我们中华民族独特的传统体育, 现如今流传的一共可以分为九种类型, 分别为十二段锦、马王堆导引术、易筋经、六字诀、太极养生杖、八段锦、大舞、导引养生功十二法、五禽戏。它们都是受中华民族传统文化的影响并在此氛围内孕育而生的, 此基础上不断转化发展至今, 融会贯通了中华民族各个时代的文化特色, 佛家、易学、内功学、哲学、儒家、中医学、道家、法家等多种传统文化的理论 and 置身之道也蕴含其中。健身气功的重心在于要身心并修, 提倡自身需要与社会、大自然和平共处, 融入其中。

例如, 健身气功中八段锦受到道家影响比较深刻, 道家的思想基本贯穿于八段锦的始末, 我们知道, 道家的主要思想特色在于提倡效法自然, 追寻达到天人合一的境界, 就是说人们的身体与精神无法分离, 是相互结合在一起的, 因此养生时要求形神一起养, 就好比其中所言养心在凝神、凝神则气聚、气聚则形全等, 这些动作很容易看出充满了对称美以及和谐美, 做到了虚实相生、刚柔并济, 内彰精神外显心静, 在练习健身气功时,

要求健身者在展示每个动作和招式前都要先放空大脑, 调整心神, 就是我们经常在电视剧中看到的剧情, 主角练习功法时口诀“意守丹田, 排除杂念”, 使其思想聚焦, 心神宁静。在练习每一式时, 都会配有相应舒缓的音乐, 此时健身者要随着音乐的缓慢节奏进入一种忘我的境界, 使其达到悠然自得, 宁静致远, 心如静水的状态, 将肢体运动贴合于阴阳运动之中, 通过自身意志缓慢引导摆动肢体运动, 从这种无意识的直觉体悟中, 遵从直觉的引导, 外界的制度都会转化为一种直觉上内在价值尺度, 而不仅仅是孤立于外界的冷冰冰的规则, 这是完完全全取决于感觉, 从而达到气功学中所说的三调, 实现形、意、气三者合一的状态。

健身气功通过使练习者达到形、气、意三者合一的境界来帮助其调整精神状态和心理状态, 从而达到缓解其紧张的精神情况, 降低其心理负担, 使其可以拥有一个较为健康的心理状态。高校大学生们通过进行此类活动, 可以有效放松心情, 降低大脑紧张的神经系统, 有效减少神经衰弱的情况的出现。此外通过运动, 也可以增强高校大学生的神经系统的灵活程度和协调程度, 减少过度用脑带来的大脑疲劳, 增强大脑中多巴胺的分泌, 从而使其开心的情绪增加, 保持一种身心舒畅的感觉, 这是现代机械化运动项目无法带来的感觉, 也是现如今现代化体育项目的一个无法隐藏的缺陷。

2 当代大学生的心理现状

当代高校的大学生, 身处在一个各个领域都在高速发展的时代, 而他们又恰好处在一个转折期, 是他们与社会即将接触的时期, 也是处在他们在学校接受教育的最高层次, 稍微一不留意, 就会改变他们一生的命运, 一步做错都会影响他们的一生, 在这个时期, 他们的心理、能力和性格也会慢慢转化, 发生天翻地覆的改变。他们之所以会发生改变, 其主要原因还是因为外界的影响, 促使他们的内心做出一些积极或消极的选择, 从而影响他们的人格形成。同时不难看出, 当代大学生所面临的问题有很多, 面对着比早些年更大的就业压力、学业压力, 还有各种交际问题等情况, 所有的问题一下子集中砸向一个刚刚进入大学校园、刚从爸妈的温室里走出来的懵懂无知的青年身上, 把他们给砸的难以喘息,

各种矛盾纠结的事物无时无刻不在拷问他们无知稚嫩的心。从专业的角度来分析, 高校大学生所能承受的心理压力并不是那么大, 现如今大学生的所处的环境的压力, 很容易会让其超越这个限度, 一旦突破了限度范围, 他们就会产生极大的心理负担和心理问题。

例如, 他们会产生神经衰弱, 或是焦虑症, 又或是忧郁症等疾病严重的会危及生命, 几乎每年看新闻都会有不少大学生自杀的报道, 还有就是想不开报复社会的报道, 这一系列的现实情况反应了一个很残酷的事实, 现如今的大学生所承受的心理压力过大, 导致其自身难以化解, 这也是可以解释为什么高校大学生恶性事件频发的原因之一, 这些心理压力已经严重危害到了他们的心理健康和他人的人身安全。影响高校大学生心理健康的主要因素可以总结为五大类, 主要包括人际交往困难带来的心理负担、情感问题导致的感情问题、环境改变带来的心理矛盾、就业问题带来的迷茫徘徊、学业繁重带来的害怕无力, 这些问题一件一件打在他们身上压得他们难以喘息。

教育部和众多高校针对大学生心理健康, 开展了许多积极的活动来帮助高校大学生减轻他们的心理压力和心理负担。提出了各种各样方法来缓解高校大学生的精神状态, 例如, 开展大学生心理健康辅导周或者在大学里专门设有心理健康咨询室等。同时也有人提出用健身气功的方式来缓解高校大学生的心理压力与心理负担, 但是健身气功本身属于中华民族传统文化的范畴, 其动作招式相对比较柔和, 对于富有青春阳光、激情四射的青年才俊来说过于平和, 很难与篮球、足球这些活力四射的运动相媲美, 不容易引起高校大学生对其的热衷与青睐, 此外由于以上原因的限制, 高校大学生对于健身气功这一概念基本上没什么了解, 不懂得什么叫作调息、调心和调气, 以及神、形、气三者合一的深层含义, 在他们意识里健身气功就是胸口碎大石, 故弄玄虚, 和现代化发展没有太大关联。但是实际上, 我国国家体育总局早在 2003 年就已经将健身气功这个概念纳入体育运动项目, 可实际情况是人才稀疏, 高校内部在健身气功方向的师资力量匮乏。即便如此健身气功对于高校大学生的积极作用也无法抹去, 其对大学生心理健康的影响是独特、别具一格的存在。

3 健身气功对当代大学生的积极作用

3.1 人际交往

学习健身气功对学生在人际交往方面会有一些改善。健身气功本身提倡的就是心平气和, 放松心情, 通过锻炼达到身心放松愉悦的效果, 心情畅快, 与人交往也就少了些压力与紧张, 易增进情感交流。在高校大学生之间, 经常会因为一些琐事产生矛盾冲突, 从而

导致其之间关系紧张, 同时自己本身也易怒易冲动, 将其积压在心里, 会一点一点侵蚀着他们的理智与健康心理, 点滴的变化会慢慢地使其做所有的事都会变得不正常、不自然, 学生会慢慢发觉自己的异常而不愿意与人交往, 不愿与外界接触, 将自己封闭在一个人的世界里, 从而严重影响其身心健康。而健身气功可以很好改善这种情况, 因为除了在练习时的舒畅心情以外, 它还可以变相地让学生与外界接触, 不管是老师的言传身教还是同学之间相互学习请教, 他们之间的这种心平气和的相处恰恰是人與人卸下警戒心时的交往, 相处中都以自己最为真实的一面进行交流学习, 就可以促进其之间的人际交往, 建立良好的人际关系, 在不断沟通交流中才能慢慢融入外界环境, 慢慢接受这个复杂多变的世界。

3.2 强身健体

现如今高校大学生的健康状况令人唏嘘, 大约百分之八十的高校大学生身体都不是完全健康的, 基本都是亚健康状态。原因无外乎就是缺少锻炼、缺乏睡眠、网瘾难戒等一系列不健康的习惯, 虽然此类问题暂时造成不了什么大的影响, 但长时间使身体机能处于比较低的状况, 会容易引起一些不良的情况, 例如, 学习效率低下、记忆力下降、眼睛酸痛、腰酸背痛等问题, 也会引起其较大的情绪波动, 导致易怒易冲动的情况出现。健身气功对于改善此类情况有一定效果, 因为健身气功最为重要的一部分就是吐纳, 能够锻炼大学生的肺活量, 同时也通过每个招式练习改善其耐力、力量、速度等, 以达到提升大学生身体健康的目的。

3.3 传统文化的继承与发扬

高校通过健身气功教学, 使大学生接触中国传统文化的机会增加, 利用授课的方式来进行传统文化的宣传, 不仅仅可以弘扬传统文化, 还可以强身健体和舒缓心理, 加深高校大学生对健身气功的了解, 使其更深层次地学习健身气功内蕴含的中华民族优秀传统文化观念与美德, 也有助于增强青年一代的民族文化自信。

5 结语

综上所述, 不难看出出现如今的高校大学生的心理健康问题已经成为社会的焦点问题, 这也是为什么大学生自杀或伤害他人事件频发的根本因素, 而健身气功作为一种中华民族优秀的传统文化, 在人际交往、强身健体以及文化传承等方面都会引导大学生朝着积极的方面走下去, 使其拥有更好生活和学习状态, 为祖国培养优秀人才和发展建设添砖加瓦。

作者简介: 安林继 (1982.8—), 男, 云南昌宁人, 讲师, 研究方向: 民族传统体育。

【参考文献】

- [1] 李伟. 新编健身气功五禽戏对普通大学生身心健康影响测评研究 [D]. 山东体育学院, 2015.
- [2] 张诗雨. 健身气功五禽戏对大学生心理健康水平影响实验研究 [D]. 成都体育学院, 2014.
- [3] 柏祖刚, 李致潇. 健身气功·五禽戏对大学生心理健康影响的新探索 [C]//0.
- [4] 万瑜. “健身气功·八段锦”练习对大学生心理健康的影响 [J]. 北京体育大学学报, 2011 (12): 102-104.