

# 民族传统体育对大学生羞怯心理的调节研究

李敏<sup>1</sup> 臧博<sup>2</sup> 李玥盈<sup>1</sup> 臧德喜<sup>1</sup> 杨绿<sup>\*</sup>

1.吉林体育学院

2.吉林银行总行

DOI:10.12238/er.v8i1.5747

**摘要：**体育运动有助于增强个体心理健康水平，借助运动锻炼改善羞怯特质逐渐成为近年来的研究趋势。通过对国内外关于体育运动调节大学生羞怯心理影响研究的情况进行梳理，在现有研究的基础上总结剑舞、跆拳道等民族传统体育项目对大学生羞怯心理的影响机制与改善效果，以期为高校大学生羞怯心理辅导提供崭新与切实可行的思路与科学依据。

**关键词：**民族传统体育；体育锻炼；羞怯；大学生；心理健康

**中图分类号：**G8 **文献标识码：**A

**A Study on the Adjustment of National Traditional Sports to Shyness of College Students**

Min Li<sup>1</sup>, Bo Zang<sup>2</sup>, Yueying Li<sup>1</sup>, Dexi Zang<sup>1</sup>, Lv Yang<sup>\*</sup>

1. Jilin Institute of Physical Education

2. Head Office of Bank of Jilin

**Abstract:** Physical exercise is helpful to enhance individual mental health level, and improving shyness through physical exercise has gradually become a research trend in recent years. By combing the research on the influence of sports on college students' shyness at home and abroad, this paper summarizes the influence mechanism and improvement effect of traditional ethnic sports such as sword dance and taekwondo on college students' shyness on the basis of existing research, in order to provide brand-new and feasible ideas and scientific basis for college students' shyness psychological counseling.

**Keywords:** Traditional ethnic sports; Physical exercise; Shyness; College students; Mental health

## 引言

大学时期是学生走向社会、进行身份转换重要的过渡阶段；然而该时期却是个体羞怯感的高发阶段，这与个体身心发展规律密切相关。自斯坦福害羞计划创立以来，国内外关于羞怯的研究持续深入；美国自我报告羞怯的成人比例接近50%且这一比例在持续增加，国内大量的研究对大学生羞怯现状进行调查，发现羞怯心理在大学生群体中普遍存在。可见，羞怯作为一种普遍存在的人格特质与心理状态，已成为大学生群体人际交往中的首要阻碍因素之一。羞怯个体倾向于表现出异常行为，在人际交往过程中显得笨拙、不知所措与无所适从，这将影响他们构建良好的人际关系，不利于解决其社会适应问题。

近年来，研究人员发现，体育锻炼在培养个体的身心健康方面能够发挥不可替代的作用，运动既能强身健体，又有“育心”之功能。人们越来越意识到体育锻炼对于个体心理健康水平的促进作用，通过体育锻炼改善青少年人际交往中的羞怯感受到许多学者的关注与推崇，由此掀起了体育与心理学领域结合的热潮。

## 1.关于羞怯

### 1.1 对“羞怯”的界定

“羞怯”(Shyness)一词最早由 Darwin 于 1872 年提出，研究人员从不同侧重点提出了不同的定义。起初，Lewinsky 将其界定为一种伴随着脸红、出汗、颤栗、想大小便、口吃等生理症状的身体上的抑制状态，心理上则感受到弱小、自卑、被忽视，对其外表尤其敏感。Check 与 Buss 将羞怯置于人际交往的情境中，他们认为羞怯者在人际交往的情境下担心他人对自己进行评价而感受到紧张、担忧与害怕；而后 Buss 又细化到由陌生人在场的人际情境，即个体在陌生人面前表现出笨拙、不适或出现了压抑的感受。Pilkoni 将羞怯界定为一种回避社交活动的倾向，不能自然地进入社交情境与他人社交的倾向，其侧重于对于社会人际交往情境的回避和逃离，与过去社交经历密切相关。

目前“羞怯”的基本内涵未有统一的界定，根据已有的界定方式可以总结出羞怯的基本特征：其一，无论是人格特质还是情境导向，羞怯心理总是出现于社交情境之中；其二，羞怯不仅是心理表现，也能通过生理表现和外部行为得以外显，其行为表现与自我抑制和社交回避相关；其三，羞怯会

对人的社交行为乃至影响正常生活。由此羞怯可以被统合为个体在人际交往情境中产生的一种紧张、焦虑和自我抑制与回避的倾向。羞怯作为一种普遍的个性特征与人格特质，常常以可视化的外显性特征表现出来，体现在生理、情绪、认知与行为四个方面<sup>[1]</sup>。

### 1.2 大学生羞怯心理的消极影响

羞怯是一种处于抑郁状态的人格倾向，而大学生群体正处于培养自我同一性的关键时期，个体的羞怯特质将在很大程度上影响其心理健康水平和主观幸福感，不利于大学生人格健全与身心健康发展。由羞怯特质所带来的负面影响主要体现在三个方面：其一，羞怯特质不利于大学生培养社交能力与构建良好的人际关系；其二，羞怯特质在很大程度上影响大学生的生活适应程度、生活满意度及主观幸福感；其三，羞怯导致负性认知与消极情绪，羞怯个体往往能感知更高的压力知觉，心理健康水平更低。

## 2. 国内外研究现状

### 2.1 国外关于体育运动调节羞怯心理的相关研究

体育运动被引入心理学研究与实践应用起源较早，20世纪中后期，国外已将体育运动引进心理治疗工作中，这意味着体育运动项目不仅发挥其强身健体的生理功能，同时也将为大学生群体心理咨询提供新的思路。

国外关于运动调节羞怯的实证研究结论普遍肯定体育锻炼的有效干预，即运动和锻炼可以改善与克服羞怯心理，实验对象以中小学生与大学生群体为主。Alison Kirkpatrick等研究者以成规模的体育运动能增强害羞儿童的社交技能与同伴关系作为研究预期，发现与教练之间进行沟通、互动，可能是影响其羞怯与社交的关键决定因素<sup>[2]</sup>。有学者则以孤独感和体育参与感作为研究因素，发现体育参与与感知的社交孤独感呈负相关，运动能够调和社交孤独感这种与羞怯感密切相关的因素。另有实验研究验证了害羞儿童中，体育运动对于心理失调的调节作用，发现参与体育运动组害羞儿童的焦虑显著降低。后续又有研究者在研究中发现与上述相同的结论，即他们发现相比经常锻炼的青少年，较少锻炼的青少年往往遭受更多的孤独、羞怯和无望，这就验证了身心之间紧密的联系。

大多数研究都能够得出明确的结论：体育运动与羞怯心理之间显著负相关，即体育运动可以不同程度地调节与缓和羞怯心理。然而对具体的运动项目的研究还不够深入，此外，体育运动调节和缓和羞怯的理论机制也是鲜有研究涉及的一个领域。

### 2.2 国内关于体育运动调节羞怯心理的相关研究

国内有关体育运动与羞怯之间的关系研究大多是运用体育运动课程和运动训练的方式对羞怯心理进行干预与调节。文旭平、文善恬将体育教学融入“改善羞怯”大学生主

题团体辅导，通过实验证实体育教学与团体辅导结合的形式能够降低女大学生的羞怯感水平。刘洋、郭玉江等人发现体育锻炼对于减少青少年的社交羞怯感具有一定的作用，有助于提升青少年的社交能力。张玉强、徐晓飞对大学生进行跆拳道实验干预，发现跆拳道训练能够改善羞怯感。吴瑾、湛慧等人研究发现体育社团也可影响女大学生羞怯感。亓圣华以中学生作为被试，发现身体锻炼与羞怯感之间存在显著的非线性关系，同时其研究细化了身体锻炼量这一变量，当身体锻炼量为中量和小量时，能够显著降低中学生的羞怯感，但当身体锻炼量变为大量时，反而会提升他们的羞怯感，其研究为后研究提供了思路，即身体锻炼量的程度也是影响羞怯的一个变量。李玥盈等人以体育类院校大学生为实验对象，通过设置八周的运动干预实验后发现，学生羞怯分数均有所下降，由此证明交际舞、双人瑜伽、排球三项运动项目对于改善大学生的羞怯心理具有积极作用<sup>[3]</sup>。

运动锻炼对身心健康的促进作用与影响机制在不少实证研究与临床实践中得到验证，大量以中学生为实验对象的研究表明，体育锻炼与中学生羞耻感所包含的4个维度（个性羞耻、行为羞耻、身体羞耻、家庭羞耻）以及羞耻感体验之间存在显著的负相关关系；羞耻感与个体的自我效能、自尊负相关，且自我效能和自尊水平的降低可能反过来加强个体的羞耻体验，同时自尊对羞耻感有显著的直接影响，而体育锻炼可以提高青少年的整体自尊和身体自尊水平，还能够提高个体的交往能力，从而使个体在人际交往过程中的羞怯感降低。徐婉昕则发现运动特征对羞怯有显著的影响，个体参与体育运动的频率越高，其往往表现出更高的身体自我水平，简言之，个体可通过体育运动影响其身体自我水平。

国内研究中，有关体育运动能够干预羞怯的实证研究数量并不多，并且很少有研究从具体的运动项目入手，研究某一项专项运动对于羞怯特质的改善效果及影响机制，对于其复杂的影响因素、各因素之间的交互作用及其理论模型的研究都处于探索阶段。

## 3. 民族传统体育项目对大学生羞怯心理的影响机制

有学者认为交际舞、拉丁舞、健美操等舞蹈类项目以及双人瑜伽等双人运动项目在很大程度上能够提升大学生尤其是女大学生的身体自尊水平与自信心，这些特质与羞怯密切相关，在体育锻炼与羞怯之间发挥中介调节作用，对于帮助个体克服负性情感有正向作用。剑舞和跆拳道训练是已知在国内研究中被证实能够调节青少年羞怯心理的民族传统体育双人运动专项，以下将以剑舞与跆拳道为民族传统体育中双人运动代表项目，简要阐明体育运动对羞怯心理的调节原理。

### 3.1 剑舞对大学生羞怯心理的调节作用

体育舞蹈通过身体锻炼调节个体紧张的情绪，促进个体对身体外表与内在机能运转的感知，从而提升个体的身体自尊，有利于帮助个体克服羞怯特质、减少社交孤独。在实际应用中发现，剑舞、恰恰舞、健美操、交际舞等双人舞蹈对于改善羞怯感有明显的作用。剑舞，顾名思义是剑术与舞蹈的结合，在剑舞训练过程中主要选用了韵律操这类具有美感与节奏感的舞蹈。黄世荣、沈伟涛、苏坚贞通过实验干预得出结论，剑舞教学能够帮助女高中生克服羞怯心理，从而促进其心理健康水平的提升<sup>[4]</sup>。剑舞综合了剑术与韵律舞的特点，具有很强的表达性与艺术性，在训练过程中引导习练者逐渐学会主动表达自己的情绪与情感，有利于降低其社交羞怯感。

### 3.2 跆拳道对大学生羞怯心理的调节作用

跆拳道主要使用双手与双脚进行格斗与对抗，基本功动作包括马步冲拳、上中下格挡、前提、横踢、摆踢、后踢等。作为一种搏击格斗项目，跆拳道集竞技格斗、修身养性、磨炼意志、振奋精神于一体，能够帮助大学生克服心理障碍，增强自信与自控能力，改善个体的心理状况，尤其在对大学生羞怯特质能够起到良好的干预效果。吴庆楠采用教学实验法证实了跆拳道训练能够明显改善大学生的羞怯心理，从而有利于培养大学生的积极人格<sup>[5]</sup>。张玉强、徐晓飞认为习练者双方在进行跆拳道对抗过程中要用发声增加气势以起到凝神壮胆、威慑对手的作用，同时跆拳道所秉持的“以礼始，以礼终”原则要求习练者努力克服羞怯特质，勇于向对手表达自己的情绪，加之跆拳道训练过程中要求协作互助，有助于提升习练者的合作能力，使其在训练当中逐渐把握社交技巧、提升社交能力。

### 4. 总结

羞怯个体更易于遭受社交焦虑，作为一种消极的情绪体验，羞怯心理对大学生的身心健康带来了较大的威胁。锻炼心理学与体育心理学的兴起与持续发展为研究个体心理健康打开了全新的突破口，这不仅丰富了大学生羞怯心理的干预措施，也为未来干预羞怯的学术研究指明了方向。国家体育总局于2021年发布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中将心理健康与社会适应作为课程目标，实现促进大学生自觉通过体育活动改善心理状态，克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度。高校作为孕育健康身心个体的摇篮，理应关注并紧跟研究成果，重视体育舞蹈、跆拳道、双人瑜伽、篮球等体育课程对学生身心的调节作用，将现有的理论成果纳入高校体育课程的编制与改革中，持续优化传统体育课程的教学形式与教学手段，使大众体育最大程度发挥其不可替代的“育心”的功能，帮助大学生克服心理障碍，

减少大学生个体对自我的负面评价，鼓励大学生群体勇敢、欣然地表达自我，锻造大学生健康人格。

### 5. 研究展望

基于已有的研究结论，可以明确的是剑舞、跆拳道等民族传统体育项目对于改善、克服大学生羞怯的促进作用，然而目前该领域的理论研究仍处于初步阶段，对于某些具体问题未能做出令人满意的解答，例如：哪些运动项目对大学生羞怯的干预效果更为明显？同一运动项目不同程度的体育锻炼量对羞怯的干预效果是否存在显著差异？多大运动量最有利于克服羞怯特质？同一运动项目对不同地域以及不同文化背景下成长的羞怯个体的干预效果是否存在差异？体育锻炼对大学生羞怯的干预效果是否存在性别差异与年级差异？体育锻炼与羞怯二者的关系中是否有其他变量发挥中介作用？这些问题需要不断探索并在大量的实证研究中得到求证，另外，羞怯特质的形成机制与干预的跨文化研究也是未来需要细化与深入的研究方向，从而为大学生羞怯心理干预提供可靠的理论指导。

### [参考文献]

[1]马晓晴.国外关于羞怯的研究综述[J].科技信息,2014(11):186+237.

[2]Kirkpatrick A, Rose-Krasnor L, Ooi L L, et al. Coaching the quiet: Exploring coaches' beliefs about shy children in a sport context[J]. Psychology of Sport and Exercise, 2020, 47: 101640.

[3]李玥盈,杨柳,杨绿.不同运动项目的运动干预对大学生羞怯心理的影响探究[J].运动-休闲(大众体育),2023(16):137-139

[4]黄世荣,沈伟涛,苏坚贞.“剑舞”教学影响高中女生羞怯感的实验研究[J].心理科学,2002(04):482-483.DOI:10.16719/j.cnki.1671-6981.2002.04.033.

[5]吴庆楠.跆拳道对改善大学生羞怯感和身体自我概念的影响[J].当代体育科技,2014,4(07):103-104.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2014.07.072.

### 作者简介：

李敏(1999.04-),女,汉族,广东潮州人,硕士在读,研究方向:学校体育与心理健康教育。

### 基金项目：

吉林省教育厅人文社科研究项目,项目编号 JJKH20231059SZ

### 课题名称：

大学生心理健康教育的家校共同体研究

# 中学生手机成瘾行为的研究综述

刘昱莹

吉林体育学院

DOI:10.12238/er.v8i1.5748

**摘要：**手机成瘾是一种行为成瘾，会严重影响中学生的身心健康。因此本文从手机成瘾的概念界定、测量方式及其影响因素三个维度进行梳理，为未来预防和干预中学生手机成瘾行为提供思路 and 方向。

**关键词：**中学生；手机成瘾；心理健康

**中图分类号：**G62 **文献标识码：**A

Review of Mobile Phone Addiction Behaviors in Middle School Students

Yuying Liu

Jilin Institute Of Physical Education

**Abstract:** Mobile phone addiction is a behavioral addiction that can seriously affect the physical and mental health of middle school students. Therefore, this paper reviews the concept definition, measurement methods and influencing factors of mobile phone addiction from three dimensions, so as to provide ideas and directions for the prevention and intervention of mobile phone addiction among middle school students in the future.

**Keywords:** Middle school students; Mobile phone addiction; Mental health

## 引言

2023年底，共青团中央维护青少年权益部发布《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》成果。调查显示，我国未成年网民规模不断扩大，2022年未成年网民规模已突破1.93亿，未成年人互联网普及率增长到97.2%<sup>[1]</sup>。其中使用网络最多的硬件设备是手机，在初中生群体中手机的持有率高达73%，其中有48%的学生每天带手机上学。大部分初中生每天使用手机的时间在2-4小时之间，在使用过手机进行的活动主要包括：社交媒体使用、玩游记、听音乐、看视频、学习和查阅资料。其中社交媒体的使用和玩游戏占比最高。还有研究表明，初中男生的手机使用用户多于女生，年级越高，用户比例越高。在初中生群体中手机成瘾的比例高达36%，部分地区农村初中生手机成瘾比例为46.2%。

由此可见，网络时代已经来临，在互联网这个如此重要的平台上，中学生可以尽情的了解国内外世界、利用线上资源学习各种各样的知识、开展或参与不同项目的休闲娱乐活动、与世界各地的人民开展交流达成友谊关系。同时，我国中学生的手机持有率逐年升高。手机已成为我国最大的网络使用工具。一方面，由于手机用户越来越多，这也导致了公众对手机使用问题的关注。另一方面，移动互联网时代，中学生处于发展的关键期，他们的学业成绩、身心健康、社会交往等都会受到手机不当使用的影响，从而造成严重的后果。信息化时代，青少年的众多生活场景与手机息息相关，建设

清朗的手机使用空间、促进青少年健康发展需要全社会的共同关注。所以，对中学生手机成瘾行为的研究尤为重要。

## 1 关于手机成瘾

### 1.1 对“手机成瘾”的概念界定

受研究领域及范围所影响，国内外学者对手机成瘾的概念各有针对性和倾向性，其中下定义过程及标准也众说纷纭。最早提出有关手机成瘾相关概念的是国外学者 Bianchi，他发现手机成瘾者在使用手机的过程中会产生强烈的愉悦感和满足感，为了增加这些感觉，手机成瘾使用者会不自觉地延长手机使用的时间，当他们试图减少使用时，就会感到沮丧，这也会对他们的情绪产生直接的影响，从而表现为低落、失落的情绪状态。国内学者师建国（2009）提出，手机成瘾是指个人对手机无节制地使用，从而对个人身心健康产生负面影响，并导致个人社会功能的损害。熊婕（2012）等人将“手机成瘾倾向”描述为一种因为不恰当地使用手机所导致的生理以及心理上的不适症状，它会在不同程度上对个体的日常生活和学习等造成危害<sup>[2]</sup>。

通过相关学者对手机成瘾所下概念的共同之处我们可以发现，其中的共同点在于：在手机使用过程中，无法控制使用的时间进而导致过度使用手机；如果不看手机或停止使用手机会出现戒断反应；在精神上，对手机产生严重的依赖性；由此依赖进一步加剧心理上的不适感，于是导致个人的身心疲惫及社交能力受损。