

体育舞蹈对高心理应激大学生情绪调节的影响研究

向玲君 刘颜 陈佳慧
湖南工学院 湖南衡阳 421001

【摘要】在现代社会快速发展的背景下，大学生面临着前所未有的心理压力。学业竞争、就业前景和个人成长的多重挑战交织，导致许多学生处于高心理应激状态。体育舞蹈作为一种身心兼修的艺术形式，正逐渐成为年轻一代缓解压力的新选择。本文分析了体育锻炼、心理应激与情绪状态三者之间的作用关系，明确以调节高心理应激大学生情绪为目的的体育舞蹈干预原则，提出基于高心理应激大学生情绪调节的体育舞蹈干预策略，以期为高校心理健康教育提供实践指导。

【关键词】体育舞蹈；高心理应激；情绪调节

Study on the influence of sports dance on emotional regulation of college students with high psychological stress

Xiang Lingjun Liu Yan Chen Jiahui

Hunan Institute of Technology, Hengyang, Hunan 421001

【Abstract】In the context of rapid social development, college students face unprecedented psychological stress. The intertwining challenges of academic competition, employment prospects, and personal growth have led many students to experience high levels of psychological stress. Sports dance, as an art form that cultivates both body and mind, is gradually becoming a new choice for young people to relieve stress. This paper analyzes the relationship between physical exercise, psychological stress, and emotional state, clarifies the principles of sports dance intervention aimed at regulating the emotions of high-stress college students, and proposes strategies for sports dance intervention based on emotional regulation for high-stress college students, with the aim of providing practical guidance for mental health education in universities.

【Key words】sports dance; high psychological stress; emotion regulation

引言：

随着社会竞争加剧，大学生心理健康问题日益受到关注，12%~50%的大学生存在一种或多种心理健康问题。教育部办公厅印发《关于加强学生心理健康管理工作的通知》指出，应积极探索多元化的心理健康干预措施，提升学生的心理韧性。在此背景下，体育舞蹈作为一种融合身体锻炼与艺术表达的活动，为缓解高心理应激大学生的情绪困扰提供新的研究视角。

一、体育锻炼、心理应激与情绪状态三者之间的作用关系

1. 体育锻炼对情绪状态的平衡作用

体育锻炼是最具情绪效应的活动，能积极改善情绪，产生快乐体验。根据 Fredrickson 提出的情绪理论，积极情绪可以消解消极情绪的影响，对负性情绪具有纠正、修复和缓解的效应。当个体进行规律运动时，骨骼肌的持续收缩会促进血液循环，向脑部输送更多氧气。这种生理变化刺激大脑分泌一类具有情绪调节功能的化学物质，即被称为“天然愉

悦因子”的内啡肽，它能快速缓解紧张感，使个体产生轻松感。体育锻炼能够帮助个体增强注意控制力，运动过程中逐渐提升的心率会激活大脑的奖赏中枢，释放出与成就感相关的神经递质，这种生物化学反应在个体完成预定运动量时达到峰值，形成类似完成挑战后的心理满足感。体育锻炼也能帮助个体转移注意力，团体运动场景中参与者间的同步动作会产生共鸣效应，有效缓解个体的社交焦虑，增强情绪安全感。即刻和长期的体育锻炼都可以增强个体的认知功能，提高积极情绪的体验，并减少负性情绪的体验。运动结束后的2~4小时内，个体的体内代谢水平仍保持高于静息状态，这种持续的能量消耗过程有助于维持情绪平稳状态，为处理后续情绪波动提供生理储备，而运动过程中产生的适度疲劳感会重置人体的昼夜节律系统，改善睡眠质量，而深度睡眠又能进一步巩固运动带来的情绪优化效果。

2. 体育锻炼对心理应激的缓冲作用

体育锻炼对心理应激的缓冲作用主要体现为个体生理系统对抗压力源的适应性增强。长期规律的体育锻炼能够优化个体自主神经系统的调节效率，在面临突发压力事件时，心肺功能与血管弹性提升可有效缓冲心率骤增，避免过度应激反应对心血管系统造成持续性损伤。个体坚持运动还会诱

导骨骼肌代谢产物释放具有调节免疫功能的信号分子,这些物质在血液循环中作用于下丘脑-垂体-肾上腺轴,降低压力激素分泌强度,进而减弱慢性应激引发的炎症因子累积。个体在运动过程中,重复某一动作模式可以强化大脑前额叶皮层对边缘系统的调控能力,这种神经可塑性的改变使个体在压力情境下更易启动理性评估而非本能性防御反应。个体身体活动中产生的热应激效应能激活细胞内的保护性蛋白合成机制,提升机体在后续心理应激状态下的耐受阈值。个体坚持良好的运动习惯,可以培养的规律性生物钟,能够稳定褪黑激素分泌曲线,改善因应激导致的睡眠节律紊乱,阻断压力与失眠间的恶性循环。

3.情绪状态对心理应激的调节作用

当个体保持积极乐观的心理倾向时,大脑对压力信号的解读模式会发生根本性改变,原本具有威胁性的事件会被重新评估为可应对的挑战,这种认知转换显著降低压力生理唤醒强度。个体日常情绪基调的稳定性直接影响自主神经系统平衡状态,情绪平稳者面对突发压力时,心率波动幅度较小,这种自我控制能力能有效预防压力积累导致的慢性功能紊乱。心理应激与大学生的情绪状态呈现一种相互影响的态势,长期心理应激可能导致负面情绪积累,而负面情绪也可能加深个体的心理应激程度。情绪表达的自由度与压力释放效率密切相关,能够自然流露喜怒哀乐的个体,压力激素水平往往呈现快速升降的良性曲线,而情绪压抑者则容易形成持续性的生理应激残留。个体的情绪记忆加工方式决定既往压力经验的再现强度,善于从过往压力事件中提取正向情感要素的个体,会在面对新压力源时表现出更强的心理韧性。社会支持可能会降低个体的情绪调节能力,团队中积极情绪主导者的表情、语调,能够有效降低周围成员的应激反应水平。

二、以调节高心理应激大学生情绪为目的的体育舞蹈干预原则

1.情感同步原则

在编排舞蹈时,需基于情感同步原则系统分析高心理应激人群的情绪特征曲线,将上肢扩展动作对应压力宣泄期,重心下沉动作对应情绪平复期。还需要选择旋律起伏与学生常见情绪波动相符的音乐,避免节奏突变引发负荷。干预过程中,教师需持续监测学生完成动作时的呼吸节奏与面部表情,持续优化舞蹈走向降低防御性身体姿态的出现频率。除此之外,教师还应为学生营造包容性环境,使用柔和灯光布置活动场地,消除表演压力对情感表达的抑制作用。

2.团体共振原则

为确保干预的有效性,教师应基于团体共振原则,构建具有情感传导特征的舞蹈活动形式,将孤立个体纳入协同运作的情绪调节系统。设计队形时,教师可以采用可变式组合模式,以高频次轮换打破固定社交距离,帮助学生建立情感

联结。空间布局方面,教师需采用聚合与扩散交替模式,利用物理距离拉近学生间的心理距离。除此之外,教师还需要设置跨小组观察环节,安排学生交替担任动作质量观察员,建立双向感知渠道。要严格遵循团体动力发展规律,初期侧重学生动作的同步性,建立安全感;后期引入适度竞争性任务,激发学生活力。

三、基于高心理应激大学生情绪调节的体育舞蹈干预策略

1.干预前测,了解学生基本情况

高心理应激学生的情绪问题常伴随身体紧张、注意力分散和社交回避。体育舞蹈的节奏性动作,能够帮助这类学生转移对负面情绪的过度关注,逐步建立良好心理状态。在进行体育舞蹈干预前组织系统性测评,了解学生的身体协调性、情绪稳定性及压力来源,为后续干预实验提供依据。

教师需在体育舞蹈干预实验前组织两方面的测评:身体能力测评与情绪状态测评。身体能力测试方面,教师可以设计标准化测试动作,单腿站立(记录平衡时长)、横向滑步(观察移动流畅度)、连续转体(评估协调性),同时要求学生穿戴设备,以监测学生完成动作时的心率变化,重点关注心率从静息状态升至每分钟120次以上的持续时间。情绪状态测试方面,教师应播放不同风格的音乐,要求学生跟随节奏完成动作,观察其面部表情、呼吸节奏及动作积极性,并组织学生填写CCSPSS(心理应激水平)、PARS-3(体育活动等级)与POMS(心境状态)量表。教师还可以组织学生与随机同伴完成双人镜像动作任务,记录学生在协作中的参与度、语言交流频率及非语言信号。测试完成后,教师应根据测评结果将学生分为高、中、低三类心理应激群体,制定针对性干预策略。

2.根据前测结果,明确干预计划

高心理应激学生的身体反应与情绪状态密切相关,统一的干预模式难以满足其差异化需求。分析前测数据,可明确学生的身体协调能力、压力感知强度及社交互动特点,进而将学生划分为不同群体。教师在干预过程中基于学生的学习差异提供个性化指导,能有效提升体育舞蹈的情绪调节作用。

按CCSPSS得分划分高(≥ 61 分)、中(45-60分)、低(≤ 44 分)应激群体;基于POMS量表结果识别“认知重评主导型”与“表达抑制主导型”学生,并结合PARS-3评估体能水平,制定差异化干预目标。

根据分类结果设计渐进式干预计划,针对高应激群体,设计低复杂度动作,如滑步+手臂波浪动作,以降低认知负荷;对低应激学生,增加认知挑战任务,将数字 Stroop 任务嵌入编舞,要求学生边跳舞边根据数字颜色做出反应。面对表达抑制型学生时,教师需强制这部分学生参与双人镜像编舞活动,确保每周社交互动 ≥ 3 次;认知重评型学生则自选音乐编排动作,借此强化学生的情绪调节能力。教师还应定期组织非考核性成果展示活动,采用匿名编号方式呈现学生

的阶段训练画面,并选取具有明显进步特征的三组动作,结合 ERP 数据反馈可肯定学生的神经可塑性变化,以此增强学生的依从性。

3.引入心境状态量表,评价情绪预热影响

在体育舞蹈干预中融入情绪识别内容能够帮助学生建立心理调节初级能力。处于高心理应激状态的学生易出现注意力分散情绪波动大的情况,而体育舞蹈中的节奏感训练可有效增强学生内在稳定感。教师可以将 ERP 技术与双选 Oddball 范式结合,设计科学化的情绪识别预热环节,引导学生在运动中直观感受身体反馈。这种身心联动的实践方式可以弱化学生对压力的单向认知,同时借助舞蹈动态特征构建情绪释放通道。

教师需要设置 5 分钟动态热身活动,并基于简化版情绪 Stroop 任务检测学生情绪注意偏向,同时佩戴便携式 ERP 设备记录学生的反应及时及 N170 成分波幅,以识别其对负性刺激的注意偏向。教师还应为学生提供直观的情绪识别方法,要求学生站立时双手自然下垂,听从教师口令逐步完成颈肩放松、手臂伸展动作。在此过程中,教师要提示学生观察心跳速度的变化,帮助学生建立身体状态与情绪之间的初步关联。学生完成拉伸动作后,教师应播放不同风格的音乐片段,并指导学生随节奏平移、旋转,结束后组织学生闭目回忆练习时膝盖弯曲的支撑感,引导其识别不同节奏下身体反应差异。教师教授快节奏体育舞蹈时,需要设计躯干支撑配合四肢爆发性发力的动作,要求学生在快速点地、踢腿时关注足弓抓地的持续性,进而转移其焦虑情绪的过度关注。切换至慢节奏时,教师则需编排连续跨步配合手臂环绕的动作组合,强调动作间的过渡衔接,要求学生保持呼吸频率与动作起伏同步,形成身体带动情绪的调节机制。体育舞蹈干预结束后,教师可以设置“两分钟反馈”,向学生发放简化情绪卡片,使用“手臂轻松度”“膝盖发力感”替代抽象情绪描述,要求学生依据课堂体验勾选身体部位的感知级别。教师可以组织学生填写心境状态量表(POMS)评估情绪状态,以此评价情绪识别预热活动的有效性。教师要定期整理数据,若数据显示某高应激学生对“焦虑”词汇反应时延长,经调整练习大幅度摆臂+跳跃动作后,两周内 ERP 显示 N170

波幅下降 12%,POMS 量表“紧张-焦虑”分值降低 15%,应在下次课时增加相关动作。

4.组织后测,分析干预效果

后测的目的是验证体育舞蹈对高心理应激学生情绪调节的实际效果。学生在参与系统化的舞蹈训练后,其身体协调性、压力感知强度及社交互动能力可能发生显著变化。教师对比前测与后测数据,能够明确哪些干预策略有效、哪些需要优化,为后续干预提供依据。

教师需重复前测中的核心测评项目,确保数据可比性。组织学生再次进行单腿站立、横向滑步和连续转体测试,并使用可穿戴设备监测学生完成相同动作时的心率波动。若某学生初始单腿站立时长为 8 秒,后测时提升至 15 秒,且达到高心率(每分钟 120 次以上)的持续时间缩短,则说明该学生身体适应性提高。测试过程中,教师还需要使用动作捕捉设备分析学生动作的规范性,手臂摆动幅度是否更对称、足部落点是否更精准。情绪状态测试环节,同样播放与前测相同的音乐片段,观察学生跟随节奏完成动作时的表现差异。进步标准为:前测中表情僵硬的学生在后测中表现更放松,呼吸节奏更平稳。除此之外,教师还应使用心理压力量表调查学生当前压力感知强度,对比前后分值变化。若某学生初始压力分值为 65 分,后测降至 50 分,则表明教师采取的干预措施有效。而双人镜像任务中,学生从最初避免眼神接触转为主动微笑或点头,表明社交信心提升。教师还可以基于学生个体数据纵向追踪学生变化,某学生初期因焦虑导致动作僵硬,经 12 周训练后动作流畅度评分从 3 分提升至 4.5 分,且协作任务中主动发言次数增加 3 倍,表明该学生心理调节能力显著增强。

结束语:

经 ERP 实验验证,体育舞蹈能够有效调节高心理应激大学生情绪反应。面对高心理应激状态的特殊性,高校可以以此为突破口,进一步挖掘其他运动项目的特点及优势,发展学生的身体健康和心理健康,为国家培养优秀的后备人才。

参考文献

- [1]郑慧敏.体育舞蹈运动员心理素质训练方法研究[J].冰雪体育创新研究,2025,6(03):117-119.
 - [2]郑曼祺,郭可雷.大学生体育锻炼、情绪调节自我效能感与心理健康的关系[J].当代体育科技,2024,14(36):189-192.
 - [3]周龙,邱达明.体育锻炼对大学生攻击行为的影响:有调节的中介模型[J].福建体育科技,2023,42(06):92-96+104.
 - [4]罗苏奇.体育锻炼与大学生主观幸福感的关系:情绪调节自我效能感的中介效应[J].体育世界,2023,(09):140-142+159.
- 作者简介:向玲君(1988.10)女,湖南怀化,硕士,副教授,研究方向:体育教学与训练。
基金项目:湖南省教育厅科学研究项目(23C0405);湖南工学院大学生创新训练项目(CX2024240)