

高校体育促进大学生健全人格发展的价值谱系与实践路径

王君, 马波

(北京农业职业学院, 北京 102442)

[摘要] 本文探讨高校体育对大学生健全人格培养的作用机制与实践路径。研究表明, 体育活动通过增强体质、磨砺意志、丰富情感体验直接塑造大学生人格特质, 体育精神则通过爱国主义、拼搏、团队协作等元素深化人格内涵。针对当代大学生存在的自主能力不足、意志薄弱等问题, 提出优化课程设置、加强社团建设、构建多元评价体系等实践策略。结果显示, 体育教育与人格培养的融合能有效提升学生自我认知、情绪管理及社会责任感, 大学生体育活动的有效开展可为落实全面发展教育目标提供有效途径。

[关键词] 高校体育; 大学生; 人格培育; 实践路径

[中图分类号] G641; G807.4; B844.2

[文献标识码] A

[文章编号] 2096-711X(2026)09-0049-04

doi:10.3969/j.issn.2096-711X.2026.09.017

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

现代高等教育的人才培养重心正从传统知识传授转向综合素质的全面发展。作为素质教育的关键组成, 高校体育教育不仅承担着增强学生体质的基础功能, 更在人格塑造中发挥着不可替代的独特价值。当前社会竞争环境下, 大学生面临学业压力、就业挑战与人际关系等多重考验, 部分学生出现心理调适能力不足、社会适应困难等问题。在此背景下, 本文通过文献研究与逻辑分析, 为体育促进大学生健全人格发展价值谱系构建与作用机理分析奠定理论基础, 借鉴已有成功案例, 为实践路径提出提供现实依据。通过多种研究方法的协同运用, 力求全面、深入地揭示高校体育促进大学生健全人格发展的内在规律, 对于落实“立德树人”根本任务、促进青年全面发展具有重要的理论与现实意义。

一、理论基础构建

(一) 价值谱系的核心要义与构成逻辑

“价值谱系”指在特定研究范畴内, 对分散且多元的价值元素开展系统性梳理、层级划分与关联性整合, 最终构建而成的结构化理论体系。它区别于简单的价值清单罗列, 而是通过清晰界定价值维度的内在含义、明确价值层级的排序逻辑、挖掘价值元素间的作用机制, 将抽象的价值概念转化为具备分析性与应用性的“系统图谱”, 其关键作用在于为相关研究提供条理清晰的价值分析视角与理论支撑框架。

从构成逻辑层面审视, 价值谱系包含三个核心维度: 其一为价值维度拆解, 即根据研究对象的本质属性, 将整体价值分解为既相互独立又彼此关联的细分方向, 以此保障价值分析的全面性; 其二是价值层级排序, 结合价值的基础性特征、重要程度或作用阶段, 划分出“基础—进阶—高阶”等不同层级, 体现价值作用的递进关系; 其三为价值关联机制, 深入分析不同价值维度之间的互补性、协同性或差异性关联, 凸显价值系统的整体特性。

(二) 高校体育促进大学生健全人格发展的价值谱系剖析

1. 基础价值层: 夯实人格发展的生理与规则基础

该层级是大学生健全人格发展的前提条件, 核心价值维度涵盖“生理健康保障”与“规则意识养成”。就生理健康保障而言, 高校体育借助系统化的体能训练与运动技能练习,

有效改善大学生的心肺功能, 增强其身体素质。而良好的生理状态是维持情绪稳定、保持精力充沛的基础, 为后续心理素养提升与社会适应力发展提供必要的物质保障。相关调研数据显示, 每周参与3次及以上高校体育课程的大学生, 其生理健康评分达标率较未参与者高出34.5%。这一结果间接表明, 规律的体育参与可减少因生理疲劳引发的焦虑、易怒等负面情绪, 为人格的健康发展筑牢根基。

从规则意识养成角度来看, 无论是篮球、足球等竞技类体育项目的赛场规则, 还是瑜伽、太极拳等健身类项目的动作规范, 均要求大学生在参与过程中严格遵守既定准则。这种“在规则约束下参与活动”的模式, 能让大学生在实践中深刻理解“权利与义务”“自由与约束”的辩证关系, 逐步养成尊重规则、遵守秩序的行为习惯。而规则意识作为健全人格的基础特质, 直接对后续心理层面与社会层面的人格发展产生影响。

2. 进阶价值层: 培育人格发展的核心心理素养

该层级是大学生健全人格发展的核心环节, 建立在基础价值层之上, 主要围绕“情绪调控”“意志品质塑造”与“自我认知提升”三个价值维度展开。在情绪调控方面, 高校体育为大学生提供了情绪宣泄与调节的有效途径: 拳击、篮球等对抗性较强的项目能够帮助大学生释放心理压力, 缓解焦虑情绪; 而八段锦、冥想瑜伽等节奏舒缓的传统体育项目, 则有助于平复情绪, 提升注意力集中度。

在意志品质塑造方面, 长跑、游泳等耐力型体育项目, 以及体操、跳水等技巧性较强的项目, 往往需要大学生克服身体疲劳感, 突破技术上的难点与瓶颈。在这一过程中, 大学生的坚持能力、抗挫折能力与专注度均能得到有效锻炼。以长跑为例, 完成该项目需要大学生克服中途出现的体力极限与放弃念头, 长期参与此类项目的大学生, 在面对学业压力与生活困境时, 更能展现出坚持不懈的意志品质。

在自我认知提升方面, 田径、游泳等个人体育项目, 能让大学生清晰地感知自身的体能水平与运动技能掌握情况, 明确自身的“优势与短板”; 而排球、拔河等团体项目, 则能让大学生在团队协作过程中找准自身的角色定位, 深刻理解“个

收稿日期: 2025-12-5

基金项目: 本文系中国职业技术教育学会体育工作委员会2024—2026年度职业院校体育教学工作科研课题(项目编号: 24TY011)。

作者简介: 王君(1987—), 男, 北京通州人, 北京农业职业学院讲师, 主要从事体育教学、运动训练、赛事管理方面研究。

人与集体”的关系。这种基于体育实践形成的自我认知,有助于大学生建立客观的自我定位,避免出现过度自负或自卑的心理状态,是健全人格不可或缺的核心特质。

3. 高阶价值层:增强人格发展的社会适应能力

该层级是大学生健全人格发展的最终目标,以基础价值层与进阶价值层为支撑,核心价值维度包括“协作能力培养”与“社会责任感塑造”。在协作能力培养方面,足球、篮球、接力赛跑等团体体育项目,要求团队成员之间密切配合、明确分工,唯有如此才能实现团队目标。在传球、防守、进攻等协作过程中,大学生能够逐步学会倾听他人意见、进行换位思考、开展高效沟通,进而提升自身的团队协作能力。

在社会责任感塑造方面,校运会、院系对抗赛等高校集体体育赛事,能够有效激发大学生的集体荣誉感,使其认识到个人表现与集体荣誉之间的紧密关联;而校园体育活动、裁判、社区健身指导等体育志愿服务活动,则让大学生在服务他人、奉献社会的过程中,深刻领悟“责任”的内涵。这种在体育实践中逐步形成的社会责任感,能够引导大学生从“关注自我”向“关注集体与社会”转变,是健全人格高阶发展的重要体现。

4. 价值谱系的内在关联机制

在高校体育促进大学生健全人格发展的价值谱系中,各个层级与价值维度并非孤立存在,而是存在紧密的内在关联:基础价值层中的“生理健康保障”,为进阶价值层的“情绪调控”“意志品质塑造”提供生理层面的支撑。若缺乏良好的体能基础,大学生不仅难以承受体育项目的运动强度,更无法通过体育实践实现心理素养的提升;进阶价值层中的“规则意识养成”“自我认知提升”,又为高阶价值层的“协作能力培养”“社会责任感塑造”奠定基础。只有明确规则要求、形成清晰的自我认知,大学生才能在团队中找准自身定位,切实承担相应责任。与此同时,各价值维度之间还存在协同效应,例如“意志品质”的提升能够增强“协作能力”(在团队面临困境时,更易坚持协作)、“情绪调控”能力的优化有助于促进“社会责任感塑造”(情绪稳定的个体更愿意主动参与社会服务),这些维度共同构成了完整的价值系统。

二、当代大学生人格发展现状审视

(一) 主要发展困境

通过查阅资料尽管当代大学生整体人格发展态势积极,但受多重因素影响仍存在显著短板:一是独立意识薄弱,部分学生在学习生活中过度依赖他人安排,缺乏自主规划能力,面临选择时常陷入决策困境;二是意志力欠佳,在困难面前易产生退缩心理,表现为学业压力下的消极放弃、体育测试中的逃避行为等;三是交往能力不足,过度依赖虚拟社交导致现实沟通障碍,集体活动参与度偏低;四是情绪调控失衡,部分学生因琐事产生极端情绪反应,甚至出现焦虑、抑郁等心理问题;五是规则意识淡漠,在团队活动中我行我素,缺乏对集体规范的尊重。

(二) 成因溯源

大学生人格发展问题的形成是多维度因素共同作用的结果:教育体制层面,传统应试教育长期存在的“重智育轻体育”倾向,使学生缺乏体育锻炼带来的意志磨砺与团队体验;家庭环境层面,部分家长的过度保护与包办代替,剥夺了学生独立成长的实践机会;社会文化层面,功利化价值观渗透校园,导致部分学生将“结果导向”极端化,忽视过程中的规则遵守与人格修养;技术环境层面,互联网虚拟性弱化了现实交往能力,长期沉迷网络可能导致社交技能退化与情绪感

知能力不足。这些因素共同构成人格发展的阻碍,亟需通过体育教育等途径加以改善。传统的大学课堂教学模式在教学方式上一定程度禁锢了学生的学习方法,兴趣发展也未得到充分激发,使得学习意愿和头脑创意开发不足。比如“教授篮球投篮动作时,往往只是讲授和展示动作,忽略了动作这样做的生理、力学、战术应用等内容……使学生对技术和运动的理解仅停留在支离破碎的动作上,无法通过对动作的理解转而对运动有更深层次的认知,从而使很多学生对体育项目的学习毫无兴趣”,这样的教学方式迫切需要改革。

三、高校体育对健全人格培育的作用机理

(一) 体育活动的直接塑造效应

1. 体质增强:人格发展的物质基础

生理健康是心理健康的前提保障,体育锻炼通过改善体质间接促进人格健康发展。科学研究证实,规律的体育活动能促进大脑分泌多巴胺、内啡肽等神经递质,有效缓解焦虑、抑郁等负面情绪,提升心理韧性。例如,每周进行3次以上有氧运动的学生,在压力测试中的心理承受能力显著高于缺乏锻炼群体。同时,身体素质的增强能提升学生的自我效能感,使其在面对挑战时更易产生积极认知,这种自信是构成健全人格的重要基石。

2. 意志磨砺:心理韧性的强化路径

体育活动尤其是耐力性、对抗性项目,对意志品质的考验最为直接。长跑过程中克服生理极限的心理博弈,本质上是“自我超越”的意志修炼;攀岩运动中的反复尝试,强化了“失败—调整—再尝试”的抗挫折模式。北京大学马拉松社团的追踪研究显示,经过一年系统训练后,82%的学生在学业困难面前表现出更强的坚持性,这种“体育韧性”已转化为日常生活中的人格特质。

3. 情感培育:内心世界的丰富途径

体育活动作为情感体验的“放大器”,通过成功喜悦、失败沮丧、协作默契等多样化情感体验,丰富学生的内心世界。团队比赛中,学生既体验个人突破的成就感,也感受集体胜利的荣誉感,更需学会面对失利的挫折感。这种丰富体验帮助学生理解情绪多样性,逐步掌握“表达情绪而不被情绪控制”的能力。体育活动中的情感共鸣还能增强同理心,如队友受伤时的互助行为、对手失利时的人文关怀,均能培育情感感知与共情能力。

(二) 体育精神的价值引领作用

1. 爱国主义情怀培育

体育是开展爱国主义教育的生动载体。高校运动会开幕式的国旗方阵、赛事中的校徽标识,能强化集体归属感;观看奥运赛事、学习运动员为国争光事迹,可激发国家荣誉感。当前很多大学的思政活动,将体育锻炼与红色教育有机融合,如“重走长征路户外徒步”“革命圣地登山赛”等,使学生在耐力考验中体悟革命精神,实现爱国主义教育从抽象概念到情感认同的转化,进而内化为责任意识。

2. 拼搏精神激发

竞技体育“更高、更快、更强、更团结”的核心理念,能够突破学生的自我设限。媒体宣传职业选手追求突破自我的奋斗故事、校园篮球赛中落后队伍的绝地反击、运动员带伤坚持比赛的场景,均传递着“永不放弃”的精神信念。现实操作中,有多种活动方式予以体现和激发学生的拼搏精神,大到代表学校参与各类全国乃至国际体育赛事,小到一场班级间的拔河比赛,甚至社团组织的跳绳挑战赛、平板支撑擂台赛等,都在鼓励学生挑战个人纪录,在反复尝试中突破“不

可能”的心理障碍,这种拼搏体验逐渐转化为学业与生活中的进取态度,塑造“敢闯敢拼”的人格特质。

3. 独立协作能力协同发展

体育活动实现了独立自主与团队协作的辩证统一。乒乓球、羽毛球等个人项目要求运动员独立判断局势、快速决策,培养自主思考能力;篮球、足球等集体项目则需要通过战术配合、角色分工实现胜利,强化团队意识。如清华大学在体育教学中采用“个人+团队”双轨模式,使学生在不同项目中切换角色,既学会独立承担责任,又懂得为集体奉献,这种平衡能力是现代社会对健全人格的基本要求。

4. 规则道德意识养成

体育活动的严格规则体系,在潜移默化中培育学生的规则意识。足球比赛中的“越位”判罚、田径竞赛中的“抢跑”处罚,使学生理解规则的严肃性;赛后与对手握手、向裁判致敬等礼仪规范,传递尊重他人的道德观念。当学生在体育活动中反复体验“违规必受罚”“公平即正义”的道理时,规则意识会逐渐内化为行为自觉,并延伸到校园生活与社会交往中,成为健全人格的重要特征。

四、高校体育培育健全人格的实践路径

(一) 体育课程体系优化

1. 项目设置多元化

课程设置的多样性是满足学生个性发展的基础。高校应在传统田径、球类项目基础上,引入瑜伽、攀岩、击剑、龙舟等新兴项目,构建“传统+新兴”“竞技+休闲”的立体化课程体系。其中,瑜伽课程可培育情绪调控能力,攀岩项目能锻炼抗压与问题解决能力,龙舟运动则强化团队协作意识。北京大学开设的“户外素质拓展”课程,通过露营、定向越野等项目,使学生在自然环境中提升独立生存与团队配合能力,实现“一项运动塑造一种品质”的育人目标。

2. 人格培养目标融入

将健全人格培育纳入体育课程顶层设计,需要重构教学目标与内容体系。在教学目标中明确“技能掌握”与“人格发展”双维度,如篮球课程不仅要求掌握运球投篮技术,还需培养“胜不骄,败不馁”的竞技心态与团队协作能力;在教学内容中融入案例研讨,通过分析运动员面对失利的应对策略,引导学生思考自我调节方法。清华大学实行“体育必修四年”制度,将人格培养贯穿大学教育全过程,使体育教育成为人格塑造的长效机制。

(二) 体育社团文化建设强化

1. 活动形式创新

体育社团作为人格培育的重要实践平台,需通过多样化活动拓展育人功能。除常规训练比赛外,可组织“公益体育进社区”活动,让学生在教授社区居民运动技能过程中增强社会责任感;开展“体育文化节”,通过运动故事分享会、体育精神辩论赛等形式深化对体育价值的理解;举办跨校友谊赛,在交流中培养开放包容的心态。总之,活动形式以体育为主体,须联通其他部门或机构,充分开发体育活动本身之外的育人功能,扩大各方事务与体育的关联性,让体育文化社团的活动形式不局限于体育本身。

2. 活动过程历练

体育社团应强化价值引领,将体育精神融入日常活动。在社团管理中实行民主决策,让学生在组织活动中提升责任意识与沟通能力;设立“社团之星”评选,既表彰运动成绩突出者,更奖励展现拼搏精神、团队意识的成员;开展挫折教育

专题活动,通过分享比赛失利的反思,引导学生正确看待失败。多个社团的案例显示,性格内向的学生通过担任活动策划、组织等工作的锻炼,可充分发挥其主观能动性,使其更加主动地参与沟通和展示自己,逐渐变得开朗自信,也印证了体育社团在人格转化中的积极作用。

(三) 体育评价体系重构

1. 评价指标多元化

传统体育评价偏重技能达标,需拓展为“技能+精神+态度”的多元评价体系。在评价内容中增加体育精神维度,将团队协作表现、规则遵守情况、拼搏态度纳入考核;关注个体进步幅度,对基础薄弱但坚持锻炼的学生给予肯定;增设“体育素养”评价维度,考察学生对体育精神的理解与践行能力。如复旦大学在体育评价中引入“同伴互评”机制,使学生在评价他人的过程中强化团队意识与规则观念,评价他人的过程也是对自己学习和表现的反思。

2. 过程性评价与激励机制完善

建立覆盖整个学习过程的动态评价机制,通过记录体育课出勤率、训练日志、比赛参与度等过程性数据,全面反映学生的成长轨迹。教师定期提供个性化反馈,在肯定进步的同时指明改进方向,如“本次团队比赛中你主动配合队友的意识明显增强,若能进一步提升战术执行能力会更出色”;设立分层激励制度,为不同水平学生设置阶梯式目标,确保每位学生都能体验成功喜悦。通过评价导向的转变,引导学生从“为考试而锻炼”转向“为成长而运动”,真正发挥体育评价的育人功能。

五、结语

高校体育作为健全人格培育的重要载体,其作用机制体现在双重维度:体育活动通过增强体质、磨砺意志、丰富情感体验直接塑造人格特质;体育精神通过爱国主义、拼搏进取、团队协作等价值内涵深化人格底蕴。实践层面,通过优化课程设置、强化社团建设、重构评价体系等路径,可有效释放体育的育人价值。体育教育与人格培养的深度融合,能够帮助大学生形成积极的自我认知、完善的情绪管理能力、强烈的社会责任感,是实现全面发展教育目标的有效途径。未来高校应进一步深化体育改革,充分发挥体育在立德树人中的独特作用,为培养担当民族复兴大任的时代新人奠定坚实基础。

参考文献:

- [1]陈柳潮. 中华体育精神的三维探赜:生成逻辑·科学内涵·价值意蕴[J]. 浙江体育科学,2022(9):15-19.
- [2]陈爽. 中华体育精神融入高校德育工作的理论逻辑、价值意蕴和创新路径[J]. 教育探索,2025(7):12-16.
- [3]宋雨婷. 体育社会学视阈下中国体育电影研究[D]. 上海:华东师范大学,2025.
- [4]屈一平. 北京“跑热”马拉松经济——访北京大学国家体育产业研究基地秘书长何文义[J]. 人民周刊,2024(1).
- [5]陈柳潮. 中华体育精神的三维探赜:生成逻辑·科学内涵·价值意蕴[J]. 浙江体育科学,2022(9):15-19.
- [6]李响,郭修金. “五育融合”视角下高校体育综合育人的时代价值、内在逻辑及实现路径[J]. 体育学研究,2023,37(1):95-101.
- [7]许弘. 以全国教育大会精神推进新时代学校体育的改革与发展[J]. 首都体育学院学报,2019,31(2):99-102.

(下转第65页)

业教育理念、教学模式和技术标准推向国际市场。开发具有国际影响力的职业教育标准、课程资源,加强与国际知名职业院校和企业的合作,共同开展专业建设、师资培训、学生交流等活动。通过“走出去”,提升学校的国际知名度和影响力,为学生提供更广阔的国际交流平台和发展空间。通过“引进来”,学习借鉴国外先进的职业教育经验和技能,促进学校的改革与发展。引领职业教育国际交流与合作高质量、规范化、可持续发展,推动中国职业教育在国际舞台上发挥更大的作用。

五、结语

高职院校外语类专业产教融合发展是一项长期而艰巨的任务,需要政府、学校、行业、企业等各方共同努力、相互赋能。安徽国际商务职业学院外语类专业在产教融合方面的实践为其他高职院校提供了一定的经验借鉴,但也面临着一些问题和挑战。未来,通过不断深化产教融合,创新人才培养模式,打造双师型教师队伍,创新合作实践机制,推进校企

合作平台建设以及深化国际交流与合作等措施,有望推动高职院校外语类专业产教融合取得更大的突破,培养出更多适应经济社会发展需求的高素质国际化外语类专业人才,为我国职业教育的发展和经济社会的进步做出更大的贡献。

参考文献:

- [1]唐未兵,温辉,彭建平.“产教融合”理念下的协同育人机制建设[J].中国高等教育,2018(8):14-16.
- [2]全国人民代表大会常务委员会.中华人民共和国职业教育法(2022年修订)[Z].2022.
- [3]国务院关于印发国家职业教育改革实施方案的通知(国发[2019]4号)[EB/OL].(2019-1-24)[2025-5-23].https://www.gov.cn/gongbao/content/2019/content_5368517.htm.
- [4]中共中央关于进一步全面深化改革推进中国式现代化的决定[EB/OL].(2024-7-18)[2025-7-20].https://www.gov.cn/zhengce/202407/content_6963770.htm.

Research and Practice on the Integration of Industry and Education for Foreign Language Majors in Vocational Colleges

QIN Ci-feng

(Anhui Institute of International Business, Hefei Anhui 231131, China)

Abstract: Focusing on the integration of industry and education for foreign language majors, this paper, based on relevant policies, thoroughly examines the practical measures taken by Anhui Institute of International Business in this regard, identifies existing shortcomings and outlines future development strategies. Through initiatives such as building industry-education integration platforms and jointly cultivating talent and faculty with enterprises, certain experiences have been gained. However, issues such as insufficient breadth and depth of cooperation remain. In the future, efforts will be intensified in deepening industry-education integration, developing dual-qualified teaching staff, innovating cooperative practice mechanisms, advancing the construction of university-enterprise collaboration platforms, and enhancing international exchanges and cooperation. These efforts aim to promote high-quality development of industry-education integration in foreign language majors and improve the quality of talent cultivation.

Key words: industry-education integration; university-enterprise cooperation; major construction; talent cultivation; quality

(责任编辑:章樊)

(上接第51页)

The Value Spectrum and Practical Method of College Physical Education in Promoting the Development of College Students' Sound Personality

WANG Jun, MA Bo

(Beijing Vocational College of Agriculture, Beijing 102442, China)

Abstract: This paper explores the mechanism of action and practical pathways of college physical education in cultivating college students' sound personality. Studies have shown that physical activities directly shape personality traits by enhancing physical fitness, tempering willpower and enriching emotional experiences, while sportsmanship deepens the connotation of personality through such implications as patriotism, striving spirit and teamwork. Addressing issues such as insufficient autonomy and weak willpower among contemporary college students, practical strategies are proposed including optimizing curriculum design, strengthening club construction, and establishing a diverse evaluation system, etc. The results indicate that the integration of physical education and personality cultivation can effectively enhance students' self-awareness, emotional management and social responsibility, providing an effective method for implementing the educational goal of comprehensive development.

Key words: college physical education; college students; personality cultivation; practical method

(责任编辑:陈思婷)