

心理资本视域下高职学生体育学习绩效的提升策略

赵娟,徐好娜

(广州体育职业技术学院,广东广州 510650)

[摘要] 体育教育是高职教育的重要组成部分,当前高职学生体育学习存在参与度低、动机不足、挫折耐受力弱等问题,制约体育学习绩效的提升。本文在解析高职学生心理资本对体育学习绩效影响机制的基础上,提出针对性提升策略:通过“分层技能目标设定—小步进阶反馈—同伴榜样示范—语言鼓励与视频复盘”的路径提升自我效能,破解参与度低难题;以“职业需求锚定目标—职业关联清晰路径—可视化目标强化动力”模型培养希望,激活内在学习动机;采取“渐进式难度递增—挫折模拟训练—复盘反思引导”的方法强化韧性,提升抗挫折能力;采取“归因训练—积极事件记录—正向同伴互动”的措施塑造乐观特质,助力心态全面改善。

[关键词] 心理资本;高职学生;体育学习绩效;影响机制

[中图分类号] G718.5; G807.4; G804.8 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 2096-711X(2026)12-0089-03

doi: 10.3969/j.issn.2096-711X.2026.12.029

[本刊网址] <http://www.hbxb.net>

《“健康中国2030”规划纲要》作为国家层面的全民健康战略指导性文件,为高职体育教育提供了顶层设计与政策依据。该文件提出的“强化学校体育教育,推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展”要求,将高职体育教育从传统的“体质训练辅助”角色升级为促进技术技能型人才“身心协同发展”的核心载体。此定位明确了高职体育教育既要满足高素质技术人才“健康体魄”的基础需求,又要契合职业教育“育人为本、德技并修”的根本方针,为输送兼具专业能力与健康素养的复合型人才奠定基础,也对教育内容、模式及质量提出了标准化要求。

高职体育教育兼具身体培育与素养塑造的双重价值,是促进学生全面发展的关键支撑。在身体层面,系统的体育学习能有效增强学生体质,为其应对未来繁重的职业任务夯实生理基础;从素养培育层面来看,体育活动中的团队协作、竞技对抗等有助于锤炼沟通协作能力,培养挫折耐受力与坚韧的意志品质,从而为学生职业生涯发展奠定坚实的身心基础。

然而,当前高职学生在体育学习中呈现出参与度偏低、内在动机不足、挫折耐受力较弱等发展瓶颈,导致学习绩效偏低,既制约学生身心发展,也背离人才培养目标,影响健康中国战略的实施成效。心理资本作为积极心理学的核心概念,已被实证研究证实对学习绩效具有显著的正向促进作用。在体育学习领域,心理资本可积极作用于学习态度、运动技能掌握及社会适应能力的发展。基于此,本研究从心理资本视角切入,探究高职学生体育学习绩效提升的有效策略,旨在为教师提供可操作的教学干预方案,助力其精准识别学生心理特质并实施靶向教学,同时引导学生主动激活心理资本、释放潜能,推动其体育学习的全面发展。

一、核心概念界定及研究综述

心理资本由Luthans提出,是个体普遍积极性的核心心理要素,它超越人力资本和社会资本,是个体成长发展中的积极心理力量。心理资本的核心维度包括:自我效能(完成

任务的信心)、希望(助力分解目标并保持动力)、韧性(遭遇挫折后的恢复能力)、乐观(对未来的积极预期和解释风格)。体育学习绩效是在既定时间内由体育学习活动引发的一系列学生行为与素质提升方面的综合性成效,包括体能与运动技能、知识与技能运用、学习态度与参与度、情意表现与合作精神、学习能力与进步幅度五个方面。

心理资本与体育学习绩效存在显著正相关。整体层面上,心理资本对高职学生体育学习绩效有显著正向预测作用。白东欢(2019)针对师范类高校的研究为高职领域提供参照,岳星(2020)关于心理资本与学业成就的研究结论亦适用于体育领域。维度层面上,各维度影响具有针对性:赵娟、徐好娜(2025)的研究指出,高自我效能感的学生体育技能练习坚持性更强;童雪央(2023)的研究间接体现希望维度的目标规划能力对学习成效的推动;邹长华(2023)等发现高韧性学生的学习坚持性更强,易突破技能瓶颈;乐观维度可减少负面情绪干扰,提升学习投入度。综上,心理资本及其各维度为体育学习绩效提供多层次心理支撑,为后续探究提升策略奠定了坚实的理论基础。

二、心理资本对体育学习绩效的影响机制

(一)自我效能:赋能技能习得的“发动机”

自我效能感是驱动高职学生体育技能习得的核心动力,其影响主要体现在三方面:(1)增强练习坚持性:高自我效能感的学生对自身掌握目标技能的能力抱有坚定信念,愿意投入更多时间和精力反复训练。(2)提升挑战意愿:高自我效能感的学生敢于尝试高难度的体育技能动作。这种积极应对高难度挑战的态度,有助于他们更快地突破自身的技能瓶颈,实现体育技能的进阶。(3)形成正向循环:体育学习中存在“成功体验—效能感提升—绩效优化”的正向强化循环。例如,当学生在校园足球比赛中成功完成关键传球,助攻队友得分时,自我效能感会显著增强,进而激发更高的目标追求,推动体育学习绩效持续优化。

收稿日期:2026-2-5

基金项目: 本文系2021年度广东省教育科学规划课题(高等教育专项)“高职学生心理资本与体育学习绩效关系的实证研究”(项目编号:2021GXJK727);2025年度广东省普通高校特色创新类项目“中华体育精神提升高职学生积极心理品质的实践研究”(项目编号:2025WTSCX257);2023年度广州市教学成果培育项目“课程思政课证融通:团体心理辅导技术融入职业核心能力培养的研究与实践”(项目编号:2023128784);2025年度广州市教育科学规划项目“立德树人、岗课赛证背景下团体心理辅导技术融入职业核心能力培养的实践研究”(项目编号:20240013305)。

作者简介: 赵娟(1981—),女,河南信阳人,广州体育职业技术学院副教授,主要从事运动心理、心理健康教育研究。

(二)希望:指引目标推进的“导航仪”

希望维度包含路径思维和动力思维,在高职学生长期体育学习中发挥着关键的目标导向与路径规划作用。路径思维使学生能够为长期体育学习目标规划出具体可行的路径。例如,某学生设定了在一年内提升长跑成绩的目标,凭借路径思维,他会将该目标分解为若干个阶段性子目标(如第一个月提高耐力、第二个月提升速度耐力等),并为每个子目标制定详细的训练方案(包括每周的训练频次、每次训练的时长和强度等)。动力思维则支撑学生在追求目标的过程中维持持续的动力,即使在训练过程中遇到困难,也能凭借动力思维,寻找替代的训练方案,确保训练的连续性。

在阶段性反馈调整方面,希望维度也起重要作用。学生可根据各阶段的训练效果,及时调整后续的训练方案。若某一阶段训练成果未达预期,就会调整训练方法。

(三)韧性:消解挫折影响的“缓冲器”

韧性作为关键心理特质,发挥着应对挫折的心理缓冲器作用。运动损伤和技能瓶颈是常见的挫折情境,韧性在其中发挥重要的调节作用。遭遇运动损伤时,韧性水平较高的学生情绪恢复速度快,能迅速接受现实并调整心态。面对技能瓶颈时,韧性强的学生展现出较高的问题解决主动性,韧性弱的同学则容易放弃。此外,韧性水平与学习坚持性密切相关。韧性高的学生在体育学习中更具坚持性,他们视挫折为成长契机,即使遭遇多次失败,仍能持续投入到学习中。而韧性低的学生在面对挫折时容易动摇或中止训练。

(四)乐观:延续积极情绪的“续航力”

在高职学生的体育学习中,乐观倾向对负面事件的认知重构具有关键作用。面对考核失利等负面事件时,乐观的学生倾向于将其归因于外部、暂时的因素,如场地设施不足或身体状态不佳。这种认知重构方式使学生能够以更积极的心态看待失败,而非对自身能力的否定,减少其对自身信心的打击。

乐观与学生的学习投入度之间存在着正向关联。在体育课堂上,乐观的学生更积极主动地参与各种体育活动,表现出更高的学习动机和专注度。这种积极的学习态度又进一步促进其体育学习绩效的提升,由此形成良性循环。

三、基于心理资本的高职学生体育学习绩效提升策略

(一)自我效能提升策略:搭建阶梯式成功体验链,破解参与度低难题

高职学生体育学习参与度低,核心原因在于缺乏成功体验、对自身能力缺乏信心。通过构建“分层技能目标设定—小步进阶反馈—同伴榜样示范—语言鼓励与视频复盘”的闭环体系,让学生在循序渐进中获得成就感,激活参与热情。

1. 分层技能目标设定,降低参与门槛

针对不同基础的学生制定差异化目标,让每个学生都能在自己的最近发展区内努力,显著提升目标达成率,从而提升自我效能感。基础薄弱学生的初级目标聚焦基础动作掌握;中等基础学生的中级目标侧重技能组合;高水平学生的高级目标聚焦实战应用。低门槛、适配性的目标设计,有效减少学生因“怕做不好”产生的退缩心理,提升主动参与率。

2. 小步进阶反馈,强化参与动力

及时具体的反馈是强化参与动力的关键。学生达成阶段性目标后,教师需给出具体且积极的反馈,既肯定进步,又明确改进方向。例如,学生跑步速度提升时,精准指出“步幅与摆臂配合更协调,这是速度提升的关键”;对于速度不理想的学生,聚焦努力过程给出建议。清晰的反馈让学生感知自身进步,进而增强参与训练的主动性。

3. 同伴榜样示范,激发参与意愿

遴选技能优异且乐于分享的学生作为榜样,展示技能并

分享成长经历。如篮球教学中,让榜样学生演示“运球突破防守”动作,并讲述“如何从频繁失误到熟练掌握,如何通过针对性练习提升控球稳定性”。同伴的真实经历能让其他学生产生“他能做到,我也可以”的代入感,消除对进阶技能的恐惧,主动参与技能练习。

4. 语言鼓励与视频复盘相结合,巩固参与热情

教师的语言鼓励能激发学生对体育学习的参与热情。教师在日常教学中多用积极语言激励学生;通过视频记录学生训练过程,课后共同复盘,让学生直观看到自身在动作规范度、技能熟练度上的进步,强化参与信心。

(二)希望培养策略:构建职业融合的目标路径,激活内在学习动机

内在学习动机不足是学生体育学习的突出问题,核心症结在于学生未认识到其与自身职业成长的深度关联。针对这一痛点,需打破体育与职业发展的脱节壁垒,构建“职业需求锚定目标—职业关联清晰路径—可视化目标强化动力”培育模型,将体育学习价值与学生未来职业紧密绑定,激活学生内在学习动力。

1. 锚定职业需求,明确学习价值

要激活体育学习的内在动机,就必须让学生看到体育学习的职业价值。可通过分析体育能力与职业发展的关联,结合不同专业特点,针对性讲解体育学习的实用意义。例如,对医护专业学生,讲解体能训练对应对高强度值班、急诊救援的必要性,让学生建立体育学习与职业岗位的认知联结,激活学习主动性。

2. 推进“体育+职业”融合教学,增强学习吸引力

将职业技能需求融入教学内容与训练项目,让体育训练贴近职业场景,提升趣味性与实用性。结合不同专业职业特点,量身设计训练项目,避免“一刀切”。如针对师范专业学生,设计形体训练、团体协作游戏等,提升其职业所需的综合素质。通过职业化、趣味化设计,让体育学习成为职业技能的“预热训练”,增强吸引力。

3. 建立可视化目标体系,强化动力维持

内在动机的长效维持,离不开清晰可落地的目标与正向反馈。指导学生结合职业需求和体能基础,制定“学期目标—月度计划—周任务”三级可视化体系,目标需具体可衡量,杜绝“加强锻炼”等模糊表述,如“每周3次、每次30分钟跑步,月底耐力跑成绩提升5秒”。通过班级“目标墙”公开计划,定期回顾进展,对达成目标的学生授予“月度运动达人”等称号给予激励;同时将体育表现与职业资格证书、综合素质评价挂钩,以短期奖励与长期愿景双重驱动,维持学习动力。

(三)韧性强化策略:创设递进式挫折应对情境,提升抗挫折能力

部分学生在体育学习中抗挫折能力较弱,针对这一问题,可通过“渐进式难度训练—挫折模拟—复盘引导”的系统化方法,让学生在实战训练中直面挫折、锤炼韧性,逐步提升应对困难的能力,为体育学习和未来发展筑牢心理基础。

1. 渐进式难度递增,锤炼抗压基础

抗挫折能力培养需循序渐进,避免难度突变带来的挫败感。教学中按“从易到难、由简到繁”设计训练内容,让学生逐步适应挑战、积累信心。以武术教学为例,先让学生扎实掌握单个拳法、腿法基础动作,再组合成简单套路,后续逐步增加套路复杂度与训练强度。每一次突破都能增强学生抗压能力,为应对更大挫折做好铺垫。

2. 挫折模拟训练,模拟实战场景

结合体育教学特点,通过限时考核、对抗比赛等方式制造挫折情境,让学生在压力下学会调整心态。如短跑训练中

设置限时达标考核,学生首次未达标时,引导其分析失利原因、调整动作技巧,再次尝试挑战。多次模拟训练后,学生能逐步克服负面情绪,学会冷静应对,切实提高抗挫折实战能力。

3. 复盘反思引导,总结应对经验

挫折后的复盘是提升抗挫折能力的关键。每次训练或考核后,组织小组讨论,引导学生分享遭遇挫折的感受与应对方法。如鼓励运动损伤学生分享康复心得,既能帮助其巩固韧性,也能让其他学生学会以积极心态面对突发状况,积累应对同类挫折的经验,实现共同提升。

(四) 乐观引导策略: 打造积极认知与互动模式, 助力心态改善

体育学习中,学生面对失败挫折时易产生消极认知,将失利归因为自身能力不足,进而滋生自卑、抵触情绪,既加剧参与度低、动机不足的问题,也影响长远心理发展。对此,需构建“归因训练—积极事件记录—正向同伴互动”的系统化干预体系,引导学生重构积极认知、培育乐观心态,形成良性学习循环。

1. 精准归因训练, 重构积极认知

引导学生将失败归因为努力不足、方法不当等可控因素,而非不可改变的能力缺陷。如篮球比赛失利后,教师与学生共同复盘,分析是失败的原因是训练时投篮练习不够多,还是战术配合不够默契,让学生明确,通过加强练习、优化方法可以改善现状,避免因失败产生自我否定,进而重构积极认知。

2. 积极事件记录, 聚焦成长亮点

关注微小进步是培育乐观心态的关键。要求学生每日记录体育学习中的小收获,哪怕是学会羽毛球新的发球技术、跑步提速2秒等,均可记录。同时鼓励学生每周回顾,清晰看到自身成长,明白体育进步在于日积月累,逐步培养关注成长、接纳不完美的心态,为持续学习注入动力。

3. 正向同伴互动, 营造乐观氛围

良好的互动氛围能潜移默化地影响学生的心态,因此,教师需搭建正向同伴互动平台,营造乐观向上的学习环境。建立互助共进小组,当小组内成员完成高难度动作时,其他同学及时给予掌声、肯定;当有同学遇到困难、想要放弃时,小组成员共同探讨解决办法,给予支持与鼓励。同时,教师

要发挥示范引领作用,面对学生的错误和失败保持宽容耐心,用激励性语言引导学生,将乐观情绪传递给每一位学生,助力其以积极心态应对体育学习中的各类挑战。

四、结论

心理资本各维度对体育学习绩效具有显著影响:自我效能是赋能技能习得的“发动机”,希望是指引目标推进的“导航仪”,韧性是消解挫折影响的“缓冲器”,乐观是延续积极情绪的“续航力”。建议高职院校通过以下基于心理资本的策略提升学生的体育学习绩效:通过“分层技能目标设定—小步进阶反馈—同伴榜样示范—语言鼓励与视频复盘”的路径提升自我效能,破解学生参与度低难题;以“职业需求锚定目标—职业关联清晰路径—可视化目标强化动力”模型培养希望,激活内在学习动机;采取“渐进式难度递增—挫折模拟训练—复盘反思引导”的方法强化韧性,提升抗挫折能力;采取“归因训练—积极事件记录—正向同伴互动”的措施塑造乐观,助力心态全面改善。

参考文献:

- [1] 中共中央 国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》[EB/OL]. (2016-10-25). https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm.
- [2] 赵娟,徐好娜. 高职学生心理资本与体育学习绩效关系的研究[J]. 心理月刊,2025,20(6):123-125,129.
- [3] 刘莉. “互联网+”背景下高校体育教学混合学习模式探讨[J]. 湖北开放职业学院学报,2024,37(12):190-192.
- [4] 白东欢. 河南省师范类高校大学生心理资本与体育学习绩效的关系研究[D]. 延吉:延边大学,2019.
- [5] 严红,程盛. 基于知识图谱的国际和国内心理资本研究对比分析[J]. 心理学探新,2023,43(4):343-353.
- [6] 童雪央. 高质量发展视域下高职学生心理资本积极支持系统构建[J]. 职业技术教育,2023,44(32):38-42.
- [7] 邹长华,信中贵,李泳汉,等. 大学生情绪调节自我效能感和积极心理资本在心理弹性与心理健康关联中的作用[J]. 中国学校卫生,2023,44(1):94-98.
- [8] 岳星. 大学生心理资本与学业成就关系研究[D]. 太原:山西财经大学,2020.

Strategies for Improving Physical Education Learning Performance of Higher Vocational College Students from the Psychological Capital Perspective

ZHAO Juan, XU Hao-na

(Guangzhou Polytechnic of Sports, Guangzhou Guangdong 510650, China)

Abstract: Physical education is an important part of higher vocational education. Currently, there are problems such as low participation and insufficient motivation among higher vocational students in physical education, which restrict the improvement of their physical education learning performance. Based on analyzing how students' psychological capital influences physical learning performance, this paper proposes targeted strategies: enhancing the self-efficacy via “hierarchical skill goal-setting—incremental feedback—peer modeling” to solve low participation; cultivating the hope with “goal—path—motivation” model to activate intrinsic motivation; strengthen resilience through “gradual difficulty increase—frustration simulation—review guidance” to boost anti-frustration ability; and optimistic traits are cultivated through the measures of “attribution training—positive event recording—positive peer interaction” to facilitate the comprehensive improvement of mindset.

Key words: psychological capital; higher vocational college students; physical education learning performance; influence mechanism

(责任编辑:陈思婷)