

太极拳对大学生抑郁情绪的影响研究

陈碧媛 牛露露

西安培华学院, 中国·陕西 西安 710125

摘要: 大学生抑郁问题现如今已成为高校教育与社会公共卫生领域关注重点, 其发生率呈逐年递增态势, 且医学生、阙下抑郁群体等亚群体的问题更为突出, 传统药物与单一心理干预方式存在诸多局限性。以太极拳锻炼联合心理疏导对大学生抑郁的干预为研究核心, 通过梳理相关文献, 从大学生抑郁现状、太极拳锻炼干预价值、二者联合干预优势及现有研究不足等方面展开分析, 发现太极拳作为形神兼修的传统体育项目, 能从生理、心理、文化层面多维度来调节大学生身心状态, 与心理疏导结合可实现生理调节与认知重构的互补, 形成高效的抑郁干预体系。在此基础上, 本文提出构建标准化联合干预方案、关注高发亚群体、搭建校社推广平台、加强后续研究及强化宣传引导等建议, 旨在为该干预模式的实践应用与理论完善提供参考, 同时为操舞赛事及传统体育项目助力青少年身心发展提供思路。

关键词: 太极拳锻炼; 心理疏导; 大学生; 抑郁; 干预研究

Research on the Impact of Tai Chi on College Students' Depressive Emotions

Chen Biyuan, Niu Lulu

Xi'an Peihua University, China Shaanxi Xi'an 710125

Abstract: Depression among college students has become a major focus in both higher education and public health today, with its incidence rising year by year. The problem is even more pronounced among subgroups like medical students and those with subclinical depression. Traditional medications and single psychological interventions have many limitations. This study centers on the intervention of Tai Chi exercise combined with psychological counseling for college students' depression. By reviewing relevant literature, it analyzes the current situation of depression among college students, the value of Tai Chi exercise interventions, the advantages of combining both approaches, and the gaps in existing research. It finds that Tai Chi, as a traditional sport that cultivates both body and mind, can regulate students' physical and mental states on multiple levels—physiological, psychological, and cultural. When combined with psychological counseling, it complements physiological regulation with cognitive restructuring, forming an efficient intervention system for depression. Based on this, the paper suggests developing standardized combined intervention programs, paying attention to high-risk subgroups, building school-community promotion platforms, strengthening follow-up research, and enhancing publicity and guidance. These suggestions aim to provide reference for practical application and theoretical improvement of this intervention model, as well as ideas for promoting mental and physical development of youth through dance competitions and traditional sports.

Keywords: Tai Chi exercise; Psychological counseling; College students; Depression; Intervention research

0 引言

当前, 我国大学生心理健康问题已成为高校教育与社会公共卫生领域的重点关注议题, 抑郁情绪的检出率呈逐年上升态势, 不仅影响学生的学业表现与生活质量, 更成为诱发校园极端事件的重要潜在风险因素。随着社会竞争日益激烈, 当代大学生面临着多重应激压力源: 学业竞争与升学挑战带来的长期焦虑、就业市场不确定性引发的职业迷茫、人际关系与情感挫折带来的情绪困扰, 加之部分学生不良的生活作息、缺乏规律运动等习惯, 都在不断侵蚀着大学生的心理防线。尤其是医学生、青年阙下抑郁群

体等特殊亚群, 由于专业特性、心理病耻感等因素, 抑郁情绪的隐蔽性更强、干预难度更大, 心理健康状况更令人担忧。

在抑郁情绪的干预方式上, 传统药物治疗存在副作用明显、服药依从性低等局限, 而单一的心理咨询服务则面临着覆盖范围有限、成本较高、部分学生求助意愿低等现实困境, 难以满足大规模、普惠性的干预需求。太极拳作为我国国家级非物质文化遗产, 是融合了儒道思想、中医理论与传统武术文化的身心运动, 以动作松静舒缓、强调调身调息调心为核心特征, 兼具健身、养性、减压等多重

价值,被多项研究证实对改善负性情绪、调节身心状态具有积极作用。在此背景下,本研究以太极拳锻炼对大学生抑郁情绪的影响为核心议题,系统梳理大学生抑郁情绪的现状与特征,深入探讨太极拳对其抑郁情绪的干预效果与作用机制,旨在为大学生抑郁情绪的非药物干预提供一种安全、便捷、易推广的运动方案,同时为高校将传统体育与心理健康教育相结合提供理论参考与实践思路,助力构建更全面的大学生心理健康支持体系。

1 相关概念界定

1.1 太极拳

太极拳是我国国家级非物质文化遗产,是融合儒道思想、中医理论与武术文化于一体的传统身心有氧运动,强调形神兼修、身心合一,兼具强身健体与修身养性双重价值,是国家大力推广的全民健身体育项目。黄继林在《简化太极拳对大学生健康体适能及心境状态影响的实验研究》^[1]中指出,太极拳动作舒缓柔和、节奏平稳,属于典型的中小强度有氧运动,能够有效改善大学生体质健康水平,同时调节不良心境状态,缓解紧张、焦虑、烦躁等负面情绪,对促进大学生身心协调发展具有重要作用。赵乐卿在《太极拳练习对大学生抑郁症影响的实验研究》^[2]中明确,太极拳以松、静、圆、缓、柔为核心运动特征,通过连贯舒缓的肢体运动推动人体五脏六腑蠕动,畅通经络气血运行,可有效调节中枢神经、心血管、内分泌等多个系统功能,改善抑郁伴随的失眠、头晕、心悸等躯体症状,是安全、温和、适合大学生长期练习的传统养生运动。

1.2 抑郁情绪

抑郁情绪是当前大学生群体中最为普遍、危害最为突出的负性情绪,具有发生率高、隐蔽性强、不易察觉等显著特点,是引发校园自杀等极端事件的主要潜在诱因。魏晓磊、梁爽在《太极拳对普通高校大学生心理干预的实验研究》^[3]中指出,我国大学生心理障碍发生率呈持续上升趋势,从20世纪80年代中期的23%逐步增长至近年来的30%,抑郁情绪已成为危害大学生心理健康最核心、最普遍的问题。任宇、孟云萍在《太极拳影响大学生心理健康及干预策略研究》^[4]中也指出,抑郁情绪会直接导致大学生出现情绪低落、兴趣减退、精力不足、注意力涣散、睡眠障碍、自我否定、自卑敏感等一系列不良表现,严重影响学习效率、人际交往状态与日常生活质量。王雪芹、吴甫超等在《太极拳文化对大学生抑郁心理的干预研究》^[5]中则强调,抑郁作为大学生最主要负性情绪,其发生率高、隐蔽性强,是校园极端事件的主要潜在因素,需引起高度

重视,抑郁情绪若长期得不到有效识别与及时干预,会不断累积加重,严重损害大学生身心健康发展,甚至诱发更为严重的心理障碍。

朱景芳、谢小婷等在《太极拳对医学生心理健康的影响》^[6]中指出,医学生是大学生抑郁的高发亚群体,其心理疾病发病风险显著高于其他专业学生,核心原因是专业教育使其对丧失因子感知更为敏感。宋健在《太极拳对青年阈下抑郁人群灰质体积的影响——一项体素形态学研究》^[7]中指出,青年阈下抑郁群体因存在“讳疾忌医”的心理,不愿主动寻求外界帮助,容易导致情绪障碍持续加重,显著增加向重性抑郁症转归的风险。此外,王玉倩在《运动对大学生抑郁情绪干预效果的研究进展》^[8]中明确了当抑郁情绪持续超过两周,并且伴随情绪低落、兴趣缺乏、精力不足等核心症状时,即可判定为抑郁相关问题,需要及时识别、疏导与针对性干预。

2 大学生抑郁情绪的现状

2.1 影响因素

当代大学生抑郁情绪的形成并非单一因素所致,而是多种外界环境因素与个人内在心理因素相互交织、共同作用最终形成的心理问题。步入大学阶段之后,学生面临的成长压力逐步增多,生活环境、学习模式以及人际交往模式都发生巨大转变,诸多现实问题不断堆积,极易造成心理层面出现失衡状态。饶婷在《24式简化太极拳练习对大学生心理健康影响的随机对照研究》^[9]中指出,当代大学生所处学习环境竞争激烈,学业课程数量繁多,学习难度不断提升,日常课业压力占据学生大部分时间与精力,长期处于高强度学习状态之下,精神始终处于紧绷状态,无法得到合理放松与调节,久而久之内心压抑情绪不断积攒,进而慢慢滋生出低落、压抑等负面情绪,这也是诱发大学生出现抑郁情绪最为核心的外在因素。

与此同时,随着社会就业形势愈发严峻,即将面临毕业择业的大学生内心充满迷茫与焦虑,对未来职业发展没有清晰规划,就业带来的心理压力持续加重自身心理负担。除此之外,部分学生远离家乡独自求学,难以快速适应集体住宿生活,与身边同学、室友相处产生矛盾隔阂,人际关系处理不当也会让学生陷入孤独无助的情绪当中。部分学生还会受到情感问题、家庭期望以及经济条件等多重现实因素的困扰,多重压力叠加之下,极易打破内心情绪平衡。再加上现阶段多数大学生课余时间沉迷电子产品,自主参与户外体育锻炼的积极性较低,长期缺乏运动导致身心状态持续走低,没有合理的情绪宣泄途径,负面情绪无

处排解,最终使得抑郁情绪愈发明显。

2.2 主要表现

结合高校心理健康调研数据与日常校园实际观察能够发现,存在抑郁情绪的大学生,其情绪心态、学习状态、人际交往方式以及身体生理机能都会出现十分明显的异常变化,诸多不良表现渗透在日常学习与生活的各个方面,严重影响正常的校园学习与生活秩序。张可、胡精超通过实地调研与访谈研究得出,存在轻度抑郁情绪的大学生,最先出现明显改变的便是自身情绪状态,该类学生长期处于情绪低沉压抑的状态,无法感知生活之中的美好与乐趣,对于自身以往热衷的兴趣爱好逐渐丧失参与热情,对外界新鲜事物失去探索欲望,整日精神萎靡不振,情绪稳定性较差,极易因为生活之中的琐碎小事产生烦躁、易怒等消极情绪。

在日常专业学习过程中,这类学生难以集中自身注意力,课堂听课容易出现走神涣散的情况,思维运转速度逐步变慢,记忆力也出现明显衰退,面对繁重的学习任务极易产生抵触心理,学习主动性与进取意识持续下降,逐步形成厌学怠学的消极学习心态。在人际交往领域,其会下意识疏远身边同学与好友,主动规避各类校园集体活动,不愿主动敞开心扉与人沟通交流,逐步将自我封闭在个人世界当中。长期的心理情绪压抑还会逐步引发生理层面的不适症状,入睡困难、失眠多梦、饮食作息紊乱、头晕乏力、胸闷气短等问题频频出现。倘若长期未得到专业的心理疏导与情绪干预,学生便会陷入深度自我怀疑与自我否定的情绪之中,心态愈发消极悲观,甚至滋生诸多极端消极的想法,自身心理健康状况岌岌可危。

2.3 危害

抑郁情绪属于潜移默化影响身心健康的心理问题,倘若在情绪萌芽阶段没有及时进行疏导干预,任由其肆意发展蔓延,将会对大学生学业发展、人际交往、身心健康以及未来长远发展造成诸多不可逆的严重危害。马思恩在相关研究中表示,轻度抑郁情绪看似只是短暂的心情不好,实则逐步消磨学生的奋斗意志,打乱正常的学习规划,致使学业成绩持续下滑,严重者出现旷课、逃学等不良行为,耽误自身学业进程,错失良好的成长发展机遇。

与此同时,长期深陷抑郁情绪之中,会逐步弱化大学生的社交沟通能力,使其彻底脱离校园集体生活,社交圈子不断缩小,难以建立真挚稳固的人际关系,步入社会之后也无法快速适应复杂的社交环境,社会适应能力大幅下降。从身心健康角度分析,情绪长期郁结会损伤人体各项

身体机能,降低自身免疫能力,诱发多种慢性身体疾病,同时会让普通抑郁情绪逐步恶化,发展为难以调理治疗的抑郁症。除此之外,严重的抑郁情绪会让学生丧失生活信念,极易诱发各类校园极端事件,既威胁学生自身生命安全,扰乱安稳和谐的校园秩序,也会给学生家庭带来沉重的精神打击与心理压力。

3 太极拳对大学抑郁情绪的影响

3.1 影响现状

现如今大学生心理健康问题已经成为高校教育工作中重点关注的内容,寻找绿色健康、简便易行、适合全校普及的情绪干预方式,成为高校心理健康教育工作的核心任务,传统体育养生运动凭借独特的身心调节作用,成为疏导大学生负面情绪的有效途径,太极拳更是凭借诸多优势脱颖而出。

张可、胡精超在《太极拳训练对大学生抑郁情绪影响的质性研究》^[10]中指出,太极拳能提高练习者专注力,减少对负面事件的反刍思维,同时改善睡眠质量,缓解因睡眠不足导致的情绪低落,还能通过集体练习形式构建社交支持网络,缓解抑郁大学生的人际隔离状态,太极拳整体学习门槛较低,基础动作简单易懂,练习不受场地空间、练习时长以及个人体能条件限制,完美契合当代大学生碎片化的课余时间。同时太极拳运动风格平和舒缓,全程没有激烈的肢体对抗,练习氛围轻松自在,不会给练习者增添身心负担,即便是心态消极内向、抵触体育运动的学生,也能够轻松接受并长期坚持练习。众多实践研究成果充分证实,常态化开展太极拳练习,能够切实缓解大学生各类心理压力,改善失衡的心理情绪状态,在各大高校校园之中具备极强的推广价值与实践应用价值。

3.2 影响机制

3.2.1 生理调节机制

从生理调节层面来看,太极拳依靠舒缓柔和的运动形式,由内而外调理身体状态,以此缓解抑郁情绪带来的各类躯体不适。马思恩研究认为,太极拳属于低强度有氧健身运动,长期坚持练习可以有效促进全身血液循环,加快身体新陈代谢速率,放松全身紧绷的肌肉与神经,有效缓解学生因长期久坐学习产生的身体疲惫、精神乏力等状态,改善萎靡不振的精神面貌。马思恩在《太极拳锻炼对大学生抑郁情绪的影响研究》^[11]中指出,太极拳能暂时转移大学生的紧张焦虑情绪,长期练习可使人内心平静愉悦,持续改善抑郁水平。杨祥全在《太极拳对普通大学生心理健康影响的实验研究》^[12]中也指出,太极拳的文化理念能帮

助大学生形成积极健康的心理状态,提升心理抗压能力,缓解人际矛盾与心理冲突,太极拳练习讲究动作与呼吸协调统一,科学的呼吸方式能够有效调节人体内分泌系统与神经系统运作状态,平衡身体内部情绪相关物质分泌,能够很好改善抑郁人群普遍存在的失眠、心悸、头晕、胸闷等生理症状,以健康平稳的身体状态,为心理情绪调节打下坚实的生理基础。

3.2.2 心理疏导机制

太极拳不仅能够调理身体状态,更能够深入疏导内心负面情绪,从心理层面化解抑郁带来的消极心态。何小琼在《太极拳治疗抑郁症的机理浅析》^[13]中指出,太极拳的身心调节作用能为抑郁干预奠定生理基础,联合心理疏导则能提升患者的自治信心与能力,实现“治病求源”的干预效果。太极拳秉持静心、放松、入静的练习理念,练习过程中需要练习者摒除外界杂念,将注意力集中在动作与呼吸之上,能够有效隔绝繁杂琐事带来的精神困扰,减少消极思绪反复回想,缓解精神内耗带来的心理压力,让内心逐渐归于平和安稳。抑郁情绪本质上是“气机郁滞、情志失调”的外在表现,而太极拳“松、静、匀、缓”的练习过程,本身就是一种“情志疏导”的过程。练习时,通过肢体动作与呼吸的配合,能带动体内气机顺畅运行,同时要求练习者摒弃杂念、凝神静气,这种状态能让大脑皮层从过度兴奋或抑制中解脱出来,缓解焦虑、烦躁等负面情绪,使内心逐步归于平和安稳。

在此基础上,王永顺、王岚在《传统体育养生手段对大学生抑郁症辅助治疗的研究》^[14]中指出,抑郁症是兼具精神心理症状与躯体症状的疾病,治疗需兼顾生理与心理,太极拳“身心合一”的特点与心理疏导的辩证施治相结合,能同时改善抑郁患者的躯体症状与心理问题,干预效果显著优于单一方式。作为一种非对抗性的传统体育项目,太极拳练习过程中没有竞技压力与成败焦虑,这种“无评判”的氛围,能有效降低练习者的心理防御,让学生在放松的状态下直面自身情绪,减少对负面情绪的压抑与回避,从而实现情绪的自然宣泄。

更进一步的,敬继红、席永平、闫文凯在《太极拳的认知方式对治疗大学生抑郁症的疗效研究》^[15]中指出,太极拳能转变抑郁患者的极端情绪,而心理疏导能实现认知重构,二者结合可从情绪调节与认知改善两方面双管齐下,帮助抑郁大学生建立客观健康的心理认知。太极拳蕴含的“阴阳平衡、动静相生、以柔克刚”的传统哲学思想,能潜移默化地引导大学生改变偏执、极端的认知模式,学

会以辩证、平和、包容的视角看待生活中的挫折与压力。练习过程中“专注当下、心无旁骛”的状态,能有效阻断消极思维的反复反刍,减少精神内耗,帮助学生从自我否定、悲观绝望的心理陷阱中走出来,重建自我效能感与生活掌控感。

同时,太极拳的学习过程本身也是一种心理重建的过程。从入门学习到熟练掌握,学生在不断克服困难、完成挑战的过程中,能够持续收获成就感与自信心,这种积极的心理体验,能够有效对抗抑郁带来的低自尊与无价值感,为心理状态的改善提供持续的正向反馈。

3.2.3 长期干预与社交支持机制

除了对个体认知与情绪的直接调节,太极拳的集体练习形式,还能构建一个积极的社交支持系统,为大学生提供长期、稳定的心理健康保障。周春太在《太极拳对练对大学生心理健康影响的实验研究》^[16]中通过实验证实,16周的太极拳对练能显著降低大学生抑郁、焦虑等心理症状,联合团体心理疏导则能进一步强化社交支持,提升干预的持续性。他的研究发现,太极拳对练过程中,双方需要通过眼神交流、动作配合、节奏呼应来完成招式,这种非语言的互动,能够有效打破性格内向、孤僻学生的社交壁垒,缓解人际隔离感与孤独感。集体练习营造的轻松、和谐、非竞争的氛围,也为大学生提供了一个安全的社交环境,帮助他们在互动中提升沟通能力与合作意识,建立稳定的同伴关系。这种长期、规律的集体练习,能够显著提升大学生的情绪自控力与心理韧性,减少冲动、易怒、焦虑等负面情绪表现,其干预效果具有很强的持续性。这种将身体锻炼、心理调节与社交支持相结合的模式,为改善大学生抑郁情绪提供了一种综合性、长效性的解决方案。

4 结语

在当下社会环境与高校育人氛围之下,大学生面临着学业深造、职场就业、人际交往以及生活适应等多方面的现实压力,多重压力长期堆积,极易使得学生产生低落压抑的情绪,久而久之便容易滋生抑郁心理。这类不良情绪不仅会直接消磨学生的学习积极性,降低日常学习效率,打乱正常的生活作息,还会在潜移默化之中影响学生的精神状态与性格心态,不利于良好心理素质的养成,严重时还会对自身身心健康成长造成极大阻碍,由此可见寻找安全有效、贴合学生实际的情绪调节方式尤为重要。

太极拳作为我国传统优秀养生体育运动,兼具健身价值与心理调节价值,动作舒缓平缓,练习强度适中,学习门槛较低,不受场地、器材以及时间的过多限制,十分契

合当代大学生的课余生活节奏,便于在校园内开展与普及。长期坚持参与太极拳练习,能够有效活动周身筋骨,促进身体气血流通,改善学生因久坐学习产生的身心疲惫、精神萎靡等状态,调理身体各项机能,缓解负面情绪引发的各类躯体不适,以强健的身体素质支撑良好的精神状态。

除此之外,太极拳讲求静心凝神、松弛有度的修习状态,能够让浮躁焦虑的内心慢慢沉静下来,帮助学生暂时抛开生活与学习中的各类烦恼,合理宣泄内心积攒的压力与烦闷情绪,有效疏导消极低落的心境,逐步走出情绪内耗的困境。同时太极拳所蕴含的平和从容、豁达沉稳的精神内涵,能够在日复一日的练习中熏陶学生的思想心态,引导学生树立端正乐观的处事观念,从容平和地面对成长道路上遇到的挫折与困境。

总体而言,将太极拳运动融入大学生日常体育活动与心理健康教育当中,是缓解大学生抑郁情绪、疏导心理压力切实可行的有效途径,既能够丰富学生课余生活,强健自身体魄,又能够滋养内心情绪,塑造积极向上的健康心态,全方位助力当代大学生实现身体素质与心理素质协同发展,以饱满阳光的精神面貌迎接学习与生活中的各项挑战。

参考文献:

- [1] 黄继林. 简化太极拳对大学生健康体适能及心境状态影响的实验研究[D]. 长江大学, 2021.DOI:10.26981/d.cnki.gjhsc.2021.000321.
- [2] 赵乐卿. 太极拳练习对大学生抑郁症影响的实验研究[D]. 河北师范大学, 2018.
- [3] 魏晓磊, 梁爽. 太极拳对普通高校大学生心理干预的实验研究[J]. 吉林省教育学院学报(中旬), 2012,28(11): 106-107.DOI:10.16083/j.cnki.jeijp.2012.04.077.
- [4] 任宇, 孟云萍. 太极拳影响大学生心理健康及干预策略研究[J]. 搏击. 武术科学, 2007(11):39-40.DOI:10.13293/j.cnki.wskx.001342.
- [5] 王雪芹, 吴甫超, 冯宪萍等. 太极拳文化对大学生抑郁心理的干预研究[J]. 教育现代化, 2017,4(09):171-173. DOI:10.16541/j.cnki.2095-8420.2017.09.073.
- [6] 朱景芳, 谢小婷, 宋健等. 太极拳对医学生心理健

康的影响[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019,19(16):27-28. DOI:10.19613/j.cnki.1671-3141.2019.16.013.

- [7] 宋健. 太极拳对青年阈下抑郁人群灰质体积的影响[D]. 福建中医药大学, 2020.DOI:10.27021/d.cnki.gfjzc.2020.000352.
 - [8] 王玉倩. 运动对大学生抑郁情绪干预效果的研究进展[J]. 四川体育科学, 2026,45(01):34-42.DOI:10.13932/j.cnki.sctykx.2026.01.06.
 - [9] 饶婷. 24式简化太极拳练习对大学生心理健康影响的随机对照研究[D]. 福建中医药大学, 2014.
 - [10] 张可, 胡精超. 太极拳训练对大学生抑郁情绪影响的质性研究[J]. 武术研究, 2026,11(01):47-49.DOI:10.13293/j.cnki.wskx.011486.
 - [11] 马思恩. 太极拳锻炼对大学生抑郁情绪的影响研究[C]// 中国体育科学学会体能训练分会. 第二届中国青少年体能高峰论坛墙报交流论文集. 苏州大学体育学院, 2022:170-171.DOI:10.26914/c.cnkihy.2022.032496.
 - [12] 杨祥全. 太极拳对普通大学生心理健康影响的实验研究[J]. 天津体育学院学报, 2003(01):63-66.DOI:10.13297/j.cnki.issn1005-0000.2003.01.017.
 - [13] 何小琼. 太极拳治疗抑郁症机理浅析[J]. 光明中医, 2010,25(07):1150-1151.
 - [14] 王永顺, 王岚. 传统体育养生手段对大学生抑郁症辅助治疗的研究[J]. 搏击(武术科学), 2009,6(12):79-80+89.DOI:10.13293/j.cnki.wskx.002433.
 - [15] 敬继红, 席永平, 闫文凯. 太极拳的认知方式对治疗大学生抑郁症的功效研究[J]. 四川体育科学, 2011(01): 57-59+63.DOI:10.13932/j.cnki.sctykx.2011.01.031.
 - [16] 周春太. 太极拳对练对大学生心理健康影响的实验研究[J]. 辽东学院学报(自然科学版), 2010,17(03):235-238.DOI:10.14168/j.issn.1673-4939.2010.03.016.
- 基金项目: 项目名称: 关于操舞赛事对青少年身心发展的作用研究——太极拳锻炼联合心理疏导对大学生抑郁的干预研究; 项目类别: 陕西省体育局——2025年常规课题; 项目编号: 20251665。