

基于积极心理学视角的民办高校瑜伽教学与心理健康促进模式构建

唐贵仙

重庆工程学院, 中国·重庆 400056

摘要: 当下民办高校学生面临学业竞争、就业压力、人际交往等多重心理应激源, 心理健康问题呈现高发化、低龄化趋势, 传统心理健康教育模式的局限性逐渐凸显。积极心理学以培养个体积极心理品质、挖掘心理潜能为核心, 为高校心理健康教育提供了全新视角。瑜伽作为集身体锻炼、呼吸调控、冥想放松于一体的身心练习方式, 与积极心理学的核心理念高度契合。本文从积极心理学视角出发, 分析民办高校瑜伽教学与心理健康促进的内在关联, 构建认知-体验-实践-反馈四位一体的瑜伽教学心理健康促进模式, 旨在为提升民办高校学生心理健康水平提供实践路径。

关键词: 积极心理学; 民办高校; 瑜伽教学; 心理健康促进模式

Construction of a Yoga Teaching and Mental Health Promotion Model in Private Universities from the Perspective of Positive Psychology

Tang Guixian

Chongqing Institute of Engineering, China Chongqing 400056

Abstract: Currently, students in private universities face multiple psychological stressors such as academic competition, employment pressure, and interpersonal interactions, with mental health issues showing trends of high incidence and a younger age of onset, highlighting the limitations of traditional mental health education models. Positive psychology, which focuses on cultivating individual positive psychological qualities and exploring psychological potential, offers a new perspective for mental health education in universities. Yoga, as a body-mind practice combining physical exercise, breath control, and meditation relaxation, aligns closely with the core concepts of positive psychology. This article, from the perspective of positive psychology, analyses the intrinsic relationship between yoga teaching in private universities and the promotion of mental health, constructing a cognitive-experience-practice-feedback integrated model for yoga teaching and mental health promotion, aiming to provide a practical pathway for improving the mental health of students in private universities.

Keywords: Positive psychology; Private universities; Yoga teaching; Mental health promotion model

0 引言

民办高校是高等教育体系的重要组成部分, 其学生群体具有独特的心理特征: 一方面, 民办高校学生面临着与公办高校学生相同的学业、就业压力; 另一方面, 部分学生因高考成绩差距、社会对民办高校的刻板印象等因素, 易产生自卑、焦虑、自我效能感低下等消极心理状态。《中国国民心理健康发展报告》相关数据显示, 高校学生群体中心理健康问题检出率持续上升, 民办高校学生的心理健康状况更需重点关注。传统高校心理健康教育多采用问题导向模式, 以心理问题的筛查与干预为主要手段, 这种模式侧重于对消极心理的矫正, 忽视了对学生积极心理品质

的培养。积极心理学由塞利格曼提出, 其研究核心从修复心理问题转向培养积极心理品质, 强调通过激发个体的主观幸福感、乐观主义、自我效能感等积极心理特质, 提升个体的心理健康水平。瑜伽起源于古印度, 历经数千年发展, 形成了包含体式 (Asana)、呼吸法 (Pranayama)、冥想 (Meditation) 的完整体系, 其本质是通过身心的协同练习, 实现身体与心理的和谐统一。近年来, 瑜伽教学被逐步引入高校体育课程与心理健康教育体系, 但其教学模式多停留在身体技能训练层面, 未能充分发挥其心理健康促进的功能。基于此, 本文结合积极心理学理论, 探索民办高校瑜伽教学与心理健康促进的融合路径, 构建科学有效

的教学模式,具有重要的理论与实践意义。

1 积极心理学与瑜伽教学的内在关联

1.1 核心目标的一致性

积极心理学的核心目标是培养个体的积极心理品质,挖掘心理潜能,提升主观幸福感,最终实现个体的全面发展。瑜伽教学的目标并非单纯的身体塑形或柔韧性提升,而是通过体式练习、呼吸调控与冥想训练,帮助练习者觉察身体与心理的感受,缓解心理压力,消除负面情绪,达到身心合一的境界。二者均以促进个体的身心和谐发展为终极目标,都强调个体的主观能动性,主张通过内在的心理调节实现外在的行为改变。

1.2 实践路径的互补性

积极心理学提出了积极情绪、积极人格、积极社会组织三大研究支柱,为心理健康促进提供了理论框架。瑜伽教学则为积极心理学的理论落地提供了实践载体:在积极情绪培养方面,瑜伽的呼吸法与冥想训练能够有效降低个体的应激激素水平,促进多巴胺、血清素等快乐激素的分泌,帮助练习者缓解焦虑、抑郁等消极情绪,产生愉悦、平静等积极情绪;在积极人格塑造方面,长期的瑜伽练习需要练习者具备坚持、自律、专注等品质,而这些品质正是积极人格的重要组成部分;在积极社会组织构建方面,瑜伽集体教学活动能够增强学生之间的互动与协作,营造和谐、包容的集体氛围,符合积极社会组织的构建要求。

1.3 受众需求的适配性

民办高校学生的心理需求具有双重性,既需要缓解学业、就业带来的心理压力,也需要提升自我认同感与价值感。积极心理学强调每个人都具有发展自身潜能的可能性,这一理念能够有效激发民办高校学生的心理潜能,帮助其摆脱标签化带来的消极心理暗示。瑜伽练习门槛较低,不受身体素质的过度限制,能够满足不同基础学生的练习需求。在瑜伽练习过程中,学生通过完成体式挑战、感受身心变化,能够逐步提升自我效能感,形成积极的自我认知,这与民办高校学生的心理需求高度适配。

2 民办高校瑜伽教学与心理健康促进模式构建的原则

2.1 积极体验优先原则

积极心理学认为,积极体验是培养积极心理品质的重要途径。在瑜伽教学中,应摒弃传统体育教学技能至上的理念,将学生的积极体验置于首位。教学过程中,教师应

关注学生的身心感受,通过引导学生觉察呼吸、感受肌肉的拉伸与放松,让学生在练习中获得平静、愉悦的积极体验,而非单纯追求体式的标准度。

2.2 个性化教学原则

民办高校学生的身体素质、心理状态存在较大差异,因此瑜伽教学模式的构建必须遵循个性化教学原则。教师应根据学生的个体情况,制定差异化的教学目标与练习方案:对于身体素质较弱、心理压力较大的学生,以基础体式、呼吸训练为主;对于身体素质较好、追求自我提升的学生,适当增加体式难度,并引入冥想训练,满足不同学生的发展需求。

2.3 理论与实践融合原则

瑜伽教学不仅是身体技能的训练,更是心理智慧的传递。在教学过程中,应将积极心理学理论与瑜伽实践相结合,通过课堂讲解、案例分析等方式,向学生传授积极心理学知识,帮助学生理解瑜伽练习与心理健康的内在关联。同时,引导学生将课堂所学运用到日常生活中,通过积极的心理暗示、情绪调节方法,应对学习与生活中的挑战,实现知行合一。

2.4 长效性发展原则

心理健康促进是一个长期的过程,无法一蹴而就。瑜伽教学模式的构建应遵循长效性发展原则,将瑜伽教学纳入民办高校心理健康教育的长效机制中。一方面,开设瑜伽必修或选修课程,保证学生的学习时长;另一方面,搭建课后练习平台,如成立瑜伽社团、组织瑜伽打卡活动等,鼓励学生进行长期练习,使瑜伽成为学生日常生活中的一种健康生活方式,持续发挥心理健康促进作用。

3 基于积极心理学的民办高校瑜伽教学心理健康促进模式构建

基于上述分析,本文构建认知-体验-实践-反馈四位一体的民办高校瑜伽教学心理健康促进模式,该模式以积极心理学理论为指导,以提升学生积极心理品质为核心,实现瑜伽教学与心理健康教育的深度融合。

3.1 认知层面:积极心理理念渗透,夯实心理基础

认知是行为的先导,只有让学生充分理解积极心理学与瑜伽的内在关联,才能激发其学习的主动性与积极性。在认知层面,主要通过课程导入与理论讲解,实现积极心理理念的渗透。第一,课程导入阶段,通过问卷调查、心理测试等方式,了解民办高校学生的心理健康现状与心理

需求,针对性地设计教学内容。例如,针对学生的就业焦虑问题,引入正念减压理念,讲解瑜伽冥想与焦虑缓解的科学原理;针对学生的人际交往障碍,结合积极心理学的积极人际关系理论,阐述瑜伽集体练习对提升人际交往能力的作用。第二,理论讲解阶段,将积极心理学知识与瑜伽文化相结合,开设专题讲座或课堂分享。内容包括积极心理学的核心概念、瑜伽的起源与发展、瑜伽体式、呼吸法、冥想与积极心理品质培养的关联等。同时,引入国内外相关研究成果,用科学数据证明瑜伽练习对心理健康的促进作用,如8周瑜伽练习能够显著降低大学生的抑郁、焦虑水平等,增强学生对瑜伽教学的认同感与信任感。

3.2 体验层面:沉浸式瑜伽练习,培养积极情绪

体验层面是该模式的核心环节,旨在通过沉浸式的瑜伽练习,让学生获得积极的身心体验,培养积极情绪。该阶段以课堂教学为主要载体,分为三个环节。

第一,热身环节,结合积极心理学的积极情绪拓展—建构理论,选择轻松愉悦的音乐,引导学生进行动态热身。教师通过鼓励性语言,如你的身体正在慢慢唤醒,感受这份活力,激发学生的积极情绪,为后续练习奠定良好基础。第二,主体练习环节,采用体式+呼吸+正念的融合教学法。体式练习以基础体式为主,如猫牛式、下犬式、山式等,注重动作的舒缓与连贯,避免高强度训练带来的身体损伤。在体式练习过程中,教师引导学生配合腹式呼吸,通过深呼吸缓解身体紧张,觉察身体的感受。同时,融入正念训练,让学生专注于当下的动作与呼吸,摒弃杂念,培养专注力。第三,放松环节,采用尸体式结合冥想引导的方式。学生平躺,全身放松,教师通过语言引导学生进行身体扫描,从脚趾到头顶,逐步放松身体的每一个部位。随后,进行简短的冥想训练,引导学生想象积极美好的场景,如阳光照耀的草地、宁静的湖面等,进一步强化积极情绪体验。

3.3 实践层面:多元化活动延伸,塑造积极人格

实践层面是课堂教学的延伸,旨在通过多元化的课后实践活动,让学生将课堂所学运用到日常生活中,塑造积极人格。该阶段主要通过搭建三大平台,实现实践育人。第一,搭建社团活动平台,成立瑜伽社团,由专业教师担任指导老师。社团定期组织主题活动,如正念瑜伽打卡、户外瑜伽体验等,鼓励学生进行长期练习。同时,开展瑜伽文化分享会,让学生分享练习心得,在交流中增强

自我表达能力,培养积极的人际关系。第二,搭建校园实践平台,将瑜伽教学与校园心理健康活动相结合。例如,在5·25心理健康月期间,组织瑜伽公开课、瑜伽冥想工作坊等活动;针对考试季学生的心理压力,开展考前减压瑜伽专题活动,帮助学生缓解考试焦虑,培养从容应对压力的积极品质。第三,搭建生活应用平台,引导学生将瑜伽的理念与方法运用到日常生活中。例如,在学习疲惫时,进行5分钟的呼吸训练;在遇到挫折时,运用正念冥想调节情绪,培养乐观、坚韧的积极人格特质。

3.4 反馈层面:科学化评估改进,完善长效机制

反馈层面是保障模式有效性的关键环节,旨在通过科学化的评估,了解学生的心理健康变化与瑜伽教学效果,及时调整教学策略,完善长效机制。该阶段建立学生自评+教师评估+专业测评三位一体的评估体系。第一,学生自评,设计瑜伽练习与心理健康自评量表,内容包括积极情绪体验、压力缓解程度、自我效能感提升等维度。学生每周进行一次自评,记录练习心得与心理变化,帮助学生更好地觉察自身的心理状态。第二,教师评估,教师通过课堂观察、课后交流等方式,评估学生的瑜伽技能掌握情况、课堂参与度以及心理状态的变化。针对学生存在的问题,及时调整教学内容与方法,如对心理压力较大的学生增加一对一的指导。第三,专业测评,每学期初与学期末,邀请高校心理健康教育中心的专业教师,采用标准化的心理测评量表,如焦虑自评量表(SAS)、抑郁自评量表(SDS)、主观幸福感量表(SWB)等,对学生的心理健康状况进行测评,对比分析瑜伽教学前后学生的心理健康水平变化,为教学模式的优化提供科学依据。同时,建立教学反馈机制,定期组织学生座谈会,收集学生对瑜伽教学的意见与建议,不断完善教学内容、教学方法与实践活动,形成教学、实践、反馈、改进的闭环,保障模式的长效运行。

4 结语

基于积极心理学视角构建民办高校瑜伽教学与心理健康促进模式,是对传统高校心理健康教育模式的创新与突破。该模式将积极心理学的理论理念与瑜伽教学的实践路径相结合,通过认知、体验、实践、反馈四位一体的教学体系,实现了从消极心理矫正到积极品质培养的转变,为提升民办高校学生的心理健康水平提供了全新的实践路径。民办高校应充分认识到瑜伽教学在心理健康教育中的重要

作用,将其纳入心理健康教育整体规划中,不断优化教学模式,完善长效机制。同时,加强师资队伍建设和培养兼具瑜伽教学能力与积极心理学知识的专业教师,为模式的实施提供人才保障。未来,还需进一步开展实证研究,探索不同教学方案对学生心理健康的影响,为模式的推广与完善提供更坚实的理论支撑。

参考文献:

[1] 陈方煜. 健康中国视域下高校体育专业应用型人才培养模式研究[J]. 高教学刊, 2025(06).

[2] 张雪, 聂晶, 李淑慧. 健康中国视域下高校学生体质健康的优化路径[J]. 文体用品与科技, 2024(23).

[3] 罗素贞, 周美玲. 课程思政视域下高校瑜伽课程教学改革创新研究[J]. 当代体育科技, 2024(19).

[4] 刘曼罗. 高校瑜伽课程中的教育理念及其实践研究[J]. 体育视野, 2024(08).

[5] 陈媛, 徐丽萨. 体教融合理念下高校瑜伽课程改革策略分析[J]. 新体育, 2023(20).

基金项目: 重庆工程学院项目“瑜伽心理诊疗室”, 项目编号(2020gzf04)。

作者简介: 唐贵仙(1984.04-), 女, 汉族, 重庆人, 重庆工程学院, 硕士, 讲师, 研究方向: 心理健康。