

极限飞盘运动赋能大学生心理健康教育的 创新路径

——基于积极心理学视角

姚维鑫¹, 侯静平²

¹嘉兴大学文法学院, 浙江 嘉兴

²嘉兴大学设计学院, 浙江 嘉兴

收稿日期: 2025年2月19日; 录用日期: 2025年3月17日; 发布日期: 2025年3月25日

摘要

随着大学生心理健康问题日益突出, 探索多元化心理健康教育模式成为高校重要课题。极限飞盘运动独特的运动特点、价值内涵和社交属性与积极心理学倡导的“品格优势”培育高度契合, 逐渐成为心理育人的创新载体。本文基于积极心理学视角, 深入探讨极限飞盘运动对大学生心理健康的积极影响, 旨在揭示其在大学生心理健康教育中的重要价值, 探索“飞盘 + 心理”育人新模式, 为高校心理健康教育体系优化提供参考。

关键词

极限飞盘, 大学生心理健康, 积极心理学

Innovative Paths for Ultimate Frisbee to Empower Mental Health Education for College Students

—From the Perspective of Positive Psychology

Weixin Yao¹, Jingping Hou²

¹College of Humanities and Law, Jiaxing University, Jiaxing Zhejiang

²College of Design, Jiaxing University, Jiaxing Zhejiang

Received: Feb. 19th, 2025; accepted: Mar. 17th, 2025; published: Mar. 25th, 2025

Abstract

With the increasingly prominent mental health problems of college students, exploring diversified

mental health education models has become an important topic for universities. The unique characteristics, value connotations, and social attributes of ultimate frisbee are highly consistent with the cultivation of “character strengths” advocated by positive psychology, gradually becoming an innovative carrier for mental health education. From the perspective of positive psychology, this paper deeply explores the positive impact of ultimate frisbee on the mental health of college students. It aims to reveal its important value in the mental health education of college students, explore a new “frisbee + psychology” education model, and provide a reference for the optimization of the mental health education system in universities.

Keywords

Ultimate Frisbee, Mental Health of College Students, Positive Psychology

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

当前社会加速转型与竞争强度持续升级的背景下,大学生群体正面临学业内卷、就业焦虑、社交虚拟化等复合型压力源的冲击,心理健康问题呈现多维复杂化态势。据《中国国民心理健康报告(2021~2022)》显示,约21.48%的大学生可能存在抑郁风险,45.28%的大学生可能存在焦虑风险[1],其中人际关系、就业压力和未来规划是三大压力源。此类心理亚健康状态不仅导致学业倦怠、社会功能受损,更可能引发自我认同断裂等深层发展问题。尽管高校普遍开设心理健康课程,但传统以课堂讲授为主的育人模式存在三大困境:知识传授与行为转化脱节(实践性缺失)、被动接受与主体参与失衡(体验性不足)、个体咨询与群体互动割裂(覆盖面局限),亟需探索具身认知导向的情景化干预路径。

体育运动因其“生理-心理-社会”的多维度调节机制,成为破解上述困境的重要突破口。2023年,教育部等十七部门印发了《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025)》,提倡德智体美劳“五育”并举促进学生心理健康发展。多项研究证实,运动能够促进人体分泌多巴胺和内啡肽,有效缓解抑郁、焦虑等负面情绪,起到调节心情的作用[2]-[5]。在此背景下,极限飞盘运动凭借其独特的育人价值,逐渐从新兴运动项目演变为高校心理育人的创新载体。该运动融合了三大核心优势:其一,规则设计上采用“无裁判自我裁决”模式,强制参与者通过协商解决争议,训练冲突管理能力;其二,运动过程中产生的高强度间歇性有氧刺激,可触发内源性大麻素系统释放,产生类似抗抑郁药物的神经化学效应;其三,“性别包容、尊重差异”的飞盘精神内核,为社交焦虑群体提供了低威胁性互动场域。有研究表明,飞盘运动爱好者沉浸体验对生活满意度有正向影响[6]。于霄云等人研究发现,飞盘运动干预能够不同程度地降低测量心理健康的负性因子指标,其中对抑郁、焦虑、敌对因子的改善尤为明显[7]。这些特性使其成为连接具身认知理论与心理健康实践的理想介质,为重构高校心理育人体系提供了新的方法论视角。

2. 大学生心理健康教育现状剖析

2.1. 大学生心理适应困境的当代镜像

(1) 情绪能耗的集体性累积

当代大学生面临学业压力、就业焦虑与生活适应的复合型挑战,叠加“考研内卷”现象,导致持续

性焦虑症状蔓延。电子设备蓝光照射下的昼夜颠倒作息, 引发群体性睡眠紊乱, 与日间课堂上的注意力涣散形成行为闭环。部分学生坦言“即便身体发出警告信号, 仍无法停止刷题或手游”, 折射出自控调节机制失效。

(2) 虚实交织的社交困境

社交恐惧呈现“线上活跃、线下退缩”的悖论特征。大学生日均屏幕使用时间突破 8 小时的同时, 现实社交频率呈持续下降态势。这种“点赞社交”催生新型行为悖论——线上表情狂欢与线下眼神回避并存。更深层的危机是价值观虚无化, 徐凯文教授指出“空心病”是学生危机事件和心理问题背后的核心问题, 此类大学生自称从未为自己活过, 感觉到内心空虚, 甚至找不到生命的意义[8]。

(3) 算法规训下的认知重塑

短视频平台的即时反馈机制正在重构青年认知图景。日均投入近四小时的沉浸式浏览, 使很多大学生在凌晨仍处于“指尖滑动”状态。这种行为依赖引发双重解构: 一方面, 封闭认知场域导致思维碎片化, 导致学生逻辑推导能力下降; 另一方面, 虚拟替身社交加剧现实疏离, 部分学生开始出现“语音通话焦虑”, 更倾向用弹幕互动替代真实对话。

2.2. 当前心理健康教育模式的困境

(1) 知识传授与行为转化脱节

当前心理健康教育呈现“知行断裂”的显著特征。课堂中习得的压力管理策略往往止步于考试场景之外。在期末周自习室的观察可见, 尽管多数学生能复述腹式呼吸法步骤, 但面对现实焦虑时仍惯性选择熬夜刷题或暴食代偿。这种认知转化障碍折射出教学范式的深层矛盾——标准化理论灌输与个性化情境应对间的错位。更值得关注的是, 数字原住民一代的调节方式呈现“技术依赖转向”: 部分学生宁愿在社交软件上连麦倾诉, 也不愿实践课堂教授的放松技巧, 反映出传统知识传递渠道的效能衰减。

(2) 被动接受与主体参与失衡

心理健康课程普遍面临学生参与度低的困境。当教师在讲台解析马斯洛需求理论时, 台下学生可能正暗自抵触: “这些理论就像悬浮在空中的云, 看得见摸不着”。某高校的课程改革实验揭示, 将“PPT讲解 + 案例讨论”模式替换为“情境模拟 + 朋辈督导”后, 学生对情绪管理策略的主动应用率提升近三倍。这种反差暴露出核心矛盾: 在“大数据 + AI”时代成长的学生, 其认知建构更依赖具身参与而非抽象说教。

(3) 服务供给的结构性错配

高校心理服务体系正面临“危机干预”与“预防发展”的双重压力。心理咨询频率持续上升, 是大量亚健康群体在数字校园中的无声沉浮。他们既达不到诊断标准, 又无法通过标准化课程获得有效支持。这种困境在群体动力学层面形成恶性循环——缺乏同伴支持的个体更易陷入自我污名化, 而稀疏的团体辅导活动难以构建支持性场域。更值得警惕的是算法时代的叠加效应: 当学生在社交平台倾诉困惑时, 商业心理咨询广告的精准推送正在不断解构高校心理服务的权威性。

3. 极限飞盘运动的内涵与发展

3.1. 极限飞盘的内涵

飞盘运动起源于 20 世纪 60 年代的美国, 最初作为一种休闲娱乐方式在校园流行, 而后逐渐发展成为具有竞技性的体育运动。它蕴含着公平竞争、尊重对手、团队协作、自我管理的精神价值, 其核心内涵可从以下维度展开。

(1) 无裁判的自我裁决

极限飞盘的最大特色是“无裁判自我裁决”，所有争议由场上队员自主协商解决。这一规则强调诚信、尊重与责任。参与者需在高速对抗中保持冷静判断，通过沟通达成共识，直接培养冲突解决能力与道德自律意识。

(2) 打破性别与角色壁垒

正式极限飞盘比赛要求每队场上至少 3 名女性，破除传统运动的性别区隔。比赛中每得一分后全员更换攻防角色，避免个人英雄主义，强化团队协作意识。

(3) 决策训练与社交突破结合

由于比赛中飞盘须在对方防守 10 秒内传出，迫使大脑前额叶皮层高频运作，提升快速决策能力。禁止身体接触的规则降低运动损伤风险，增加了社交焦虑者的参与频率。

(4) 从运动到生活哲学的延伸

极限飞盘运动中“盘不落地，永不放弃”的信条，隐喻逆境中的坚持精神。其特有的“精神评分系统”（赛后双方互评合作态度）将胜负观从“输赢”转向“成长”，契合积极心理学倡导的成长型思维[9]。

3.2. 极限飞盘运动在高校的发展现状

极限飞盘运动的规则简单易懂，初学者能在短时间内快速掌握，无需复杂的前期训练，极大降低了参与门槛。2022 年 4 月，教育部印发的《义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)》中，将“极限飞盘”作为“新兴体育类运动”列入其中。同年 8 月，由国家体育总局社体中心等单位主办的首届中国飞盘联赛启动。相关数据显示，截至 2024 年底，全国已有超过 80% 的高校开展了极限飞盘运动，参与人数同比上一年增长了约 35%。许多高校纷纷开设飞盘课程，将其纳入体育教学体系。极限飞盘运动在高校的快速发展，不仅丰富了校园体育文化，也为大学生提供了新的社交与锻炼方式。它所蕴含的团队协作精神、公平竞争理念以及独特的趣味性，吸引着越来越多的大学生投身其中。

4. 积极心理学视角下极限飞盘运动的多维价值

传统的大学生心理健康教育侧重于问题诊断与修复，多关注学生的心理疾病与障碍。而积极心理学则聚焦于积极品质培养与预防，致力于挖掘学生的潜能，提升幸福感。其中积极心理学奠基人马丁·塞利格曼提出的 PERMA 模型开创了“潜能激发”新范式[10]，其五大核心要素分别是：积极情绪(Positive Emotion)、投入(Engagement)、人际关系(Relationships)、意义(Meaning)、成就(Accomplishment)。极限飞盘运动凭借其规则创新性、体验具身性与社交低门槛，成为 PERMA 模型的自然实践载体。

4.1. 神经可塑性的生物机制——积极情绪(Positive Emotion)

在极限飞盘比赛中，当学生成功地接住飞盘或者完成一次漂亮的传盘时，能够刺激伏隔核多巴胺释放，能够充分体验到运动的快乐和成功的喜悦，从而产生积极的情绪，符合积极情绪拓展 - 建构理论(Broaden-and-Build Theory)。这种有氧运动状态可降低焦虑水平，显著改善大学生的不良情绪[3]。这些积极情绪能够拓展大学生的思维和行动模式，使他们更加乐观、自信地面对生活中的挑战，增强心理韧性和应对能力[11]。

4.2. 心流体验的生成逻辑——投入(Engagement)

极限飞盘运动的沉浸机制塑造了深度专注。极限飞盘比赛或训练中，参与者需要时刻保持警觉，专注于飞盘的高度、速度、方向以及队友和对手的跑位，需要迅速反应并做出准确的判断，迫使大脑进入“自动化处理”状态[12]；飞盘传接过程中高频率的角色轮换(更换掷盘者/接盘者)，也迫使参与者需要迅速开展攻防转换，明晰自己的角色定位，使得心流体验得到进一步升华。

4.3. 社交资本的积累路径——人际关系(Relationships)

极限飞盘的混合性别组队和“无裁判自我裁决”制度创造了独特的情感联结场景。相比其他运动,极限飞盘混合组队规则(每队至少 3 名女性)提升了异性合作的频率。禁止身体接触的规则降低了社交恐惧阈值,传接盘失误后的“击掌鼓励”仪式,“无裁判自我裁决”要求争议双方在 30 秒内达成共识,这些规则也会降低社交恐惧。非对抗性环境通过激活腹侧纹状体奖赏回路,促进团队归属感形成[13]。这个过程培养了学生的团队合作精神和社交能力。同时,通过与队友的共同努力和奋斗,学生能够建立起深厚的友谊和信任,增强归属感和社会支持[14]。

4.4. 价值重构的具身实践——意义(Meaning)

极限飞盘运动通过身体叙事重塑自我认知。飞盘比赛中的高专注度使得选手“更关注运动能力而非体重”。Zuckerman 等人研究发现,战术讨论中发言频率与领导效能感呈正相关,促进了个体领导力觉醒[15]。一支成熟的飞盘队伍,其队伍独创队名、手势仪式也会增加个体亲社会行为。

4.5. 成长型思维的训练场域——成就(Accomplishment)

极限飞盘要求队员轮换战术角色(如掷盘者、接盘者、防守者),迫使参与者持续突破能力边界。神经科学研究显示,此类动态调整可激活背外侧前额叶皮层(dIPFC),促进认知灵活性提升[16]。Dweck (2006) 的成长型思维理论指出,个体在挑战性任务中重塑自我认知,而角色轮换机制通过结构化训练场景,使参与者的挫折应对能力得到提升。刘启明验证了极限飞盘运动具有显著提高和改善大学生抗挫折能力的作用[17]。学生在极限飞盘运动中,通过不断地尝试和努力,能够逐渐了解自己的身体和心理能力,发现自己的优势和潜力,从而增强自我认知和自信心。同时,在与他人的竞争和合作中,学生也能够认识到自己的不足之处,进而有针对性地进行改进和提高。极限飞盘运动特有的“精神评分系统”将合作纳入胜负评价,将集体效能感与个人自我效能感紧密关联。飞盘运动中目标设定的阶梯性特征,与积极心理学强调的“成就实现”路径高度契合,形成持续的正向激励循环。

PERMA 模型不仅构建了积极心理的理论框架,更提供了可操作的实践路径。在极限飞盘等团体活动中,其要素的自然嵌入使心理健康促进从“刻意干预”转向“沉浸体验”,是培育积极心理品质的重要创新载体。

5. 极限飞盘运动赋能大学生心理健康教育的实践策略

5.1. 课程体系创新: 构建“飞盘 + 心理”融合课程

突破传统心理健康课程以理论传授为主的单一框架,将极限飞盘运动系统化融入高校心理健康课程体系,构建“技能习得 - 心理体验 - 认知重构”三维联动的创新教学模式。课程开发需建立动态评估机制,通过问卷调查、体质监测等途径获取学生需求数据,设置基础层(飞盘传接 + 运动生理学,如心率与情绪关联)、认知层(战术决策 + 心理韧性,如失误场景角色扮演→现实挫折应对)、应用层(户外挑战 + 团体辅导,如“信任盲跑”活动后开展人际关系工作坊)三大进阶模块。以桂林医学院为例,其将飞盘运动引入《大学生心理健康教育》之“大学生人际交往”课程教学,设置别开生面的团辅内容,提升学生的社交能力,为心理团辅课堂注入新的活力。

5.2. 活动场景革新: 创建分层干预活动矩阵

基于大学生心理问题的异质性特征,构建靶向性飞盘活动体系。

社交赋能层: 设计低门槛非竞技活动,如“诗词飞盘”(接盘后需接力背诵经典诗句)、“镜像传盘”

(双人组合同步动作), 通过趣味规则重点强化团队信任与即时互动, 从而降低社交焦虑。

压力疏解层: 开发主题解压场景, 如“荧光呐喊赛”(夜间佩戴荧光装备, 得分后释放压力呐喊)、“障碍冲击局”(用飞盘击碎象征压力的充气障碍物), 配合情绪量表, 监测压力释放效果。

认知重构层: 开展“飞盘认知工坊”, 运用录像回放技术分析赛场行为模式, 引导学生发现“回避接盘”与“现实中的自我设限”的认知关联, 由心理健康教师进行 ABC 情绪疗法干预。

5.3. 支持网络构建: 培育双技能朋辈引导队伍

创新实施“飞盘心理引导员”认证计划, 构建运动与心理二元支持体系。选拔飞盘社团骨干进行系统培训, 包含飞盘裁判认证、心理助人培训, 重点掌握运动场景中的危机识别(如焦虑躯体化表现)与积极干预技术, 在常规训练中植入“正念呼吸”“战术复盘情绪日记”等微干预环节, 形成“运动-心理”双技能学生支持网络, 发展心理健康教育新势力。

5.4. 文化生态营造: 打造沉浸式校园飞盘场域

构建“空间-符号-叙事”三维文化浸润体系, 为学生提供更多的参与机会和展示平台, 有效扩大心理健康教育的覆盖面。

物理空间再造: 在走廊等公共区域设置飞盘精神标语(“每一次传盘都是信任传递”), 运动场划出飞盘训练专用场。

文化符号创新: 设计校园飞盘 IP 形象和飞盘精神口号, 制作飞盘相关文创产品。

叙事传播裂变: 制作《飞盘少年成长日志》《我和导员玩飞盘》等系列微纪录片, 跟踪记录社交恐惧学生通过极限飞盘运动实现蜕变的真实历程。

通过课程体系革新、精准活动设计、朋辈网络支持与文化生态构建的四维联动, 形成“技能提升-心理调适-社会适应”的良性循环机制。

6. 结语

极限飞盘运动作为一项新兴的体育运动, 以其独特的运动特点和积极的价值内涵, 为大学生心理健康教育提供了新的视角和方法, 也为高校立德树人工作注入了新动能。极限飞盘运动与心理健康教育的创新融合, 正在重塑高校心理育人格局。当 95 后、00 后大学生在绿茵场上追逐飞盘时, 他们不仅在进行体育锻炼, 更在经历一场潜移默化的心理成长之旅。以身体动能激发心理势能, 用赛场互动重构人际联结——这或许正是“Z 世代”青年走出内卷、治愈孤独的一剂良方。未来需要更多实证研究来优化干预方案, 使极限飞盘运动真正成为促进大学生心理健康发展的有效载体。

参考文献

- [1] 傅小兰, 张侃. 中国国民心理健康发展报告(2021-2022) [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2023.
- [2] 薛培育. 有氧运动对大学生心理健康的影响[J]. 科技资讯, 2022, 20(14): 244-247.
- [3] 苏志锋. 不同强度有氧运动对大学生轻度抑郁症状的改善研究[J]. 长春大学学报, 2024, 34(12): 30-34.
- [4] 裴庚. 综合运动干预对高校学生身心健康影响的实验研究[D]: [硕士学位论文]. 牡丹江: 牡丹江师范学院, 2022.
- [5] 陈治强. 运动参与对大学生心理健康的促进作用研究[J]. 运动精品, 2022, 41(8): 74-77.
- [6] 龚志恺, 郝阳阳, 沈纲, 布和. 飞盘爱好者沉浸体验对生活满意度的影响: 休闲动机与运动行为的中介效应检验[J]. 山东体育科技, 2024, 46(4): 68-78.
- [7] 于霄云, 薛保红. 飞盘运动干预对大学生心理健康影响研究[C]//中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——书面交流(运动心理分会). 芜湖: 安徽工程大学, 2023: 34-35.
- [8] 南锋霞, 南亚娟. 大学生“空心病”现象的成因及其对策研究[J]. 新西部, 2024(2): 119-122.

-
- [9] Dweck, C.S. (2006) *Mindset: The New Psychology of Success*. Inventors Digest.
- [10] Seligman, M.E.P. (2012) *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press.
- [11] Fredrickson, B.L. (2001) The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, **56**, 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
- [12] Buchanan, R. and Csikszentmihalyi, M. (1991) Flow: The Psychology of Optimal Experience. *Design Issues*, **8**, 80-81. <https://doi.org/10.2307/1511458>
- [13] Harbaugh, W.T., Mayr, U. and Burghart, D.R. (2007) Neural Responses to Taxation and Voluntary Giving Reveal Motives for Charitable Donations. *Science*, **316**, 1622-1625. <https://doi.org/10.1126/science.1140738>
- [14] Cotterill, S. (2012) *Team Psychology in Sports: Theory and Practice*. Routledge.
- [15] Zuckerman, S.L., Tang, A.R., Richard, K.E., Grisham, C.J., Kuhn, A.W., Bonfield, C.M., *et al.* (2020) The Behavioral, Psychological, and Social Impacts of Team Sports: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Physician and Sports-medicine*, **49**, 246-261. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1850152>
- [16] Biddle, S.J.H. and Asare, M. (2011) Physical Activity and Mental Health in Children and Adolescents: A Review of Reviews. *British Journal of Sports Medicine*, **45**, 886-895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- [17] 刘启明. 极限飞盘运动对大学生抗挫折能力的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 芜湖: 安徽工程大学, 2023.