

导引养生类体育非遗赋能大学生情绪健康的机理与实践路径

——以无极桩为例

简俊佳, 张志坚*, 冯可可, 卢静怡, 张宇涵

嘉兴南湖学院时尚设计学院, 浙江 嘉兴

收稿日期: 2026年9月17日; 录用日期: 2026年10月19日; 发布日期: 2026年10月28日

摘 要

大学生情绪困扰问题凸显, 体育已成为参与促进调适高校学生心理健康建设的重要方向。其中以调身、调息、调心为特征的导引养生类体育非遗兼具身体训练与心性涵养双重品格, 是亟待开掘的心理健康教育资源。已有研究多聚焦八段锦、太极拳等功法的干预效果验证, 对此类体育非遗何以能够促进情绪健康的内在机理缺乏系统阐释。本研究以导引养生类体育非遗无极桩为例, 立足身心一体视角, 提炼其“调身、调息、调心”特征, 构建“生理-心理-文化”三层作用机理, 并从课程建设、师资协同、场景嵌入与认知引导四个方面提出赋能学生情绪健康教育的实践路径, 为体育非遗赋能大学生情绪健康提供机理层面的理论解释与可操作的实践参考。

关键词

体育非遗, 大学生, 情绪健康

Mechanisms and Practical Pathways of Daoyin-Based Health-Preservation Sports Intangible Cultural Heritage in Empowering College Students' Emotional Health

—A Case Study of Wuji Zhan

Junjia Jian, Zhijian Zhang*, Keke Feng, Jingyi Lu, Yuhan Zhang

School of Fashion Design, Jiaxing Nanhu University, Jiaxing Zhejiang

*通讯作者。

文章引用: 简俊佳, 张志坚, 冯可可, 卢静怡, 张宇涵. 导引养生类体育非遗赋能大学生情绪健康的机理与实践路径[J]. 体育科学进展, 2026, 14(5): 1051-1057. DOI: 10.12677/aps.2026.145138

Abstract

College students' emotional distress has become increasingly prominent, has been established as a guiding principle for student mental health work in the new era. Within this framework, Daoyin-based health-preservation sports intangible cultural heritage—characterized by body-breath-mind regulation—unites physical training with cultivation of the heart-mind, rendering it a mental health education resource that remains largely untapped. Existing research has largely centered on verifying the intervention effects of regimens such as Baduanjin and Taijiquan, yet provides limited systematic account of the underlying mechanisms by which such sports heritage promotes emotional health. Taking Wuji Zhan, a Daoyin-based health-preservation sports ICH, as a case, this study adopts a body-mind integration perspective, distills its body-breath-mind regulation features, and constructs a three-level mechanism of action spanning the physiological, psychological, and cultural dimensions. It further proposes practical pathways to empower student emotional health education across four dimensions—curriculum development, faculty-practitioner collaboration, contextual embedding, and cognitive guidance—thereby offering both a mechanistic-level theoretical explanation and actionable guidance for using physical activity to support emotional regulation and stress relief.

Keywords

Sports Intangible Cultural Heritage, College Students, Emotional Health

Copyright © 2026 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

当代大学生正处于学业竞争加剧、人际关系复杂化与职业前景不确定的多重压力叠加之中，同时面临家庭期望、经济负担、自我认同等发展性课题的困扰。当压力持续累积而缺乏有效疏解，情绪困扰便成为最直接、最普遍的表现。《中国国民心理健康发展报告（2023~2024）》显示，18~24岁群体的抑郁与焦虑风险检出率显著高于其他年龄段[1]，大学生情绪健康问题日益凸显。

情绪健康是心理健康的重要方面，和心理健康相比，它涉及的范围窄一些，主要看个体能不能识别自己的情绪，能不能接纳，并在需要时作出调整。本文所讲的情绪健康，不是要求大学生一直保持积极情绪，而是指情绪体验和情绪调节大体稳定、合宜，遇到压力后能慢慢恢复。正因如此，如何为大学生情绪健康提供有效支持，成为高校心理健康教育亟待回答的问题。2023年，教育部等十七部门关于印发《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年）》的通知，提出在“五育并举促进心理健康”部分提出以体强心的具体工作任务，并强调发挥体育调节情绪、疏解压力作用[2]。这一政策取向揭示，体育不仅是强身健体的手段，更是一种有待深入开发的心理健康资源。而在各类体育资源中，兼具身体训练与心性涵养双重品格的体育非遗，尤为值得关注。

体育非遗是我国民众在长期历史实践中形成的传统身体文化，涵盖太极拳、八段锦、五禽戏等项目，承载着形神兼备、身心合一的健康智慧。本文所称体育非遗，指以身体技艺和身体实践为主要传承方式，

并依附于特定文化语境、师徒关系或社群记忆的非物质文化遗产。体育非遗并非同质整体,其内部项目在身体形态、作用路径与情绪健康机制上差异显著,可大致划分为导引养生类、竞技对抗类与民俗节庆类等。此处讨论的重点是导引养生类体育非遗,这类项目以调身、调息、调心作为实践核心,依靠姿态调整、呼吸训练与意念觉察实现身心调养,和侧重搏击对抗的传统武术、依附民俗开展集体展演的体育非遗存在明显区别。不同于侧重体能强化的现代竞技运动,导引养生类体育非遗强调在身体实践中实现心绪的安顿与觉察的提升,在情绪调节、压力缓解方面展现出独特的心理健康促进潜力。

围绕体育非遗与大学生情绪健康的关系,已有研究多从导引养生功法切入。干预方式集中在八段锦、太极拳、五禽戏等,研究方法主要以随机对照实验、准实验设计为主,认为此类功法锻炼可显著改善焦虑、抑郁与压力水平[3]-[5]。也有研究注意到团体练习、师徒传承和文化氛围的作用[6]。然而,已有研究仍有进一步推进空间。其一,机理阐释不足。既有研究以效果验证为主,对体育非遗何以能够促进情绪健康的内在逻辑揭示不够;其二,在实践转化不足,体育非遗如何嵌入高校心理健康教育、形成可操作的整合路径,仍不明确。

基于此,本研究以“无极桩”为例,立足“身心一体”的视角,分析体育非遗与情绪健康的内在关联,其作用的内在逻辑理路是什么,又该如何转化为高校心理健康教育切实可行的实践路径。

2. 无极桩的功法特征与文化内涵

2.1. 无极桩的源流与功法定位

无极桩是太极拳体系中的基础静态桩功,属于传统武术的导引练养方法。“无极”源于传统哲学,指称虚无、未分、本体自然的状态。该桩法不设动作变换,采用静态站姿整理身体、气息与精神状态,将调身、调息、调心一体完成[3]。就功法定位而言,无极桩既是太极拳入门的筑基功,也是可独立成系的身心练习形态。

2.2. 无极桩练习的核心特征

无极桩练习以“调身、调息、调心”为核心,三者并非彼此独立的动作环节,而是同一身体实践中相互嵌套的三个面向,共同构成“三调合一”的练习结构。

首先,调身以安形。练习者以双脚开立与肩同宽,松胯沉肩,脊背竖直,周身关节放松,无需做大动作或剧烈跑跳,运动强度较低。对体弱者或平时少运动的大学生而言,无明显参与门槛,每次 5~20 分钟,分阶段即可完成,且对场地要求低,教室、走廊乃至宿舍空地均适用。

调息以顺气。练习者将注意集中于自身呼吸,避免急促、浅表的呼吸,逐渐形成深、长、细、匀的腹式慢呼吸。对长期处于焦虑情绪状态的大学生而言,常见浅胸式呼吸,交感神经难以放松。利用无极桩训练可诱发腹式慢呼吸,促成呼吸习惯的改变,这一呼吸调节能够作用于情绪调控。

调心以凝神。练习以不散乱的意念为前提,要求察觉身体感受,对脑中杂念不做评判,也不强行对抗,而是在杂念出现后,缓和地将注意转回身体感受和呼吸上。与竞赛性运动不同,无极桩无须分胜负、无竞技负担,更契合情绪困扰学生的心理承受特点。

2.3. 无极桩练习对情绪健康的适切性

选取无极桩作为分析个案,基于三方面考虑。其一,功法形态上,无极桩采用静态站立法,不依赖特殊场地与器材,入门简单、练习风险低,尤其契合压力密集、时间碎片化的大学校园情境。其二,作用方式上,相较依赖场地与强度的功法,其“以静制动、以体养心”的特征,使情绪健康价值更易被大学生在日常练习中持续获取。其三,文化内涵上,无极桩承载“无极生太极”的传统哲学命题,其文化意涵集

中而典型，便于考察文化机制的作用。故以其为个案展开机理阐释与路径建构。需要说明的是，本文结论主要适用于无极桩这类静态桩功，以及八段锦、五禽戏等低强度、非对抗、强调三调合一的导引养生类项目；太极拳等兼具技击、表演和导引属性的项目可部分参考；竞技对抗类和民俗节庆类体育非遗不宜直接套用。这两类项目即使能影响情绪，其路径也更可能依赖规则体验、集体仪式或社群认同，而非三调合一。

3. 无极桩作用于大学生情绪健康的作用机理

无极桩对大学生情绪健康的促进作用，是生理、心理与文化三个层面在特定条件下协同作用的结果。生理层面主要回答身体状态如何为情绪调节提供生理基础，心理层面揭示身心体验如何重塑认知与情绪，文化层面则解释文化认同如何为心理韧性提供意义资源。

3.1. 生理层面：从躯体松弛到应激缓解

大学生长期处于学业压力情境时，交感神经系统持续激活，皮质醇等应激激素水平升高，易出现心悸、烦躁、睡眠质量下降等焦虑性躯体反应。无极桩在生理层面可从调身以安形、调息以顺气两个环节展开。就“形”而言，“立身中正、松静自然”的姿势要领，使习练者从含胸驼背、紧张僵硬中抽离，重建身体的放松状态与清晰本体感觉。身体由紧转松，情绪体验的生理基线随之下沉，焦虑、紧张等情绪便失去部分身体支撑。

就“气”而言，在身体放松的基础上，深长细匀的腹式律性呼吸可激活副交感神经、降低交感神经张力，使自主神经系统趋于平衡。中医情志学说认为七情与脏腑气机相应，调畅气机即可调摄情志[4]。该观点属于传统经验层面的认识，并不等同于现代实证生理学结论。调息对于情绪，恰是“以调气而调情”——呼吸这一中介环节，使身体之“松”转化为气机之“顺”，情绪由紧转舒有了可解释的生理-气化通路。

3.2. 心理层面：从身体觉察到认知与情绪重塑

其一，具身认知效应。以身体姿态影响心理状态。具身认知理论发端于20世纪80年代末，核心理念在于，认知并非专属于大脑的抽象信息加工过程，而是根植于身体的生理结构与感觉运动经验，在身体与环境的实时互动中生成。据此，身体状态与情绪状态存在交互耦合关系。当身体持续紧张时焦虑更易被唤起，身体趋于放松时情绪相应平稳。无极桩的静态站桩使身体回归省力的支撑结构、肌张力下降，经由具身认知通道促使个体由“应激模式”转向“舒缓模式”，构成以身体状态调息、调心的心理调节路径。

其二，正念觉察效应。阻断反刍思维的恶性循环。正念(Mindfulness)由Kabat-Zinn提出，强调有意识地、不加评判地觉察当下体验[5]，其核心原理是通过对身体感受与念头变化的观察，中断习惯化的消极思维过程。已有研究显示，长期正念练习者前额叶皮层对杏仁核的调节作用增强，反刍思维与焦虑水平随之下降[6]。大学生的心理困扰与反刍思维密切相关：个体在遭受挫折或失败后，易陷入自我否定与对未来过度担忧的重复性负性认知加工，持续占用认知资源，形成高强度的认知与情绪内耗。

无极桩注重“调心以凝神”，要求练习者“意守”而专注当下，将原本弥散于外部环境与纷繁杂念中的注意力重新收回，聚焦于自身的体态与呼吸节律。从情绪调节理论看，注意的集中是情绪调节的关键过程，当个体将注意稳定于当下身体体验，以旁观者姿态觉察涌现的杂念，既不否定，亦不为其裹挟。这一训练方式与正念认知疗法在理念上具有内在一致性：均以元觉察能力为切入点，阻断负性思维的循环再现，促进个体对情绪体验的自然接纳。

其三,自我效能与社会支持效应。以微小成就感累积心理资源,无极桩练习门槛较低且不以竞技对抗为目的,学生只需放松身体、将注意锚定于当下体验,即可完成一次有效练习。持续练习一段时间后,练习者通常能明确察觉情绪趋于稳定、躯体紧张度下降等积极变化,这些持续累积的微小正向反馈能够巩固个体的自我效能感。在团体练习情境中,集体共在感所提供的社会支持可部分补偿个体的孤独体验,帮助大学生走出疏离状态。非竞技性的传统团体体育活动能够规避比较性压力,更有效地促成社会联结,为心理资源的恢复提供可行载体。

3.3. 文化层面：从文化浸润到深层心理滋养

在生理与心理机制之外,无极桩承载的文化意涵可以从意义系统层面滋养大学生情绪健康。无极桩秉持“身心合一”的中国传统身心哲学理念,根植于中华优秀传统文化,为大学生提供了感知与理解传统文化的具身化路径,更易获得学生的文化认同。练习过程兼具身体锻炼与文化浸润双重功能,从动作起止的礼仪规范,到功法传承的文化叙事,再到练习过程中的身心投入,均使学生在身体实践中自然亲近传统文化要素。具体来说,开功时教师可用简短叙事讲清无极桩的来历,收功时保留静默、调息、相互致意等环节,练习后安排师生问答,让学生说出身体感受,同伴之间相互倾听。这些环节能把抽象的文化观念转化为学生可感知的体验。在全球化背景下,经由体育非遗建立的文化认同,有助于增强大学生的文化归属感与心理韧性,为其应对学业压力、身份焦虑等现代性心理困扰提供深层精神资源。

综上,三个层面构成递进互构的完整解释框架,生理层面通过自主神经调节恢复生理稳态,是心理调适得以发生的物质前提。心理层面经由具身认知、正念觉察与自我效能的累积,将身体体验转化为情绪调节与认知重构能力,是核心作用环节。文化层面通过文化认同提供深层意义系统与精神资源,是干预效果得以维持和深化的保障。

4. 体育非遗视角下无极桩赋能大学生情绪健康实践路径

第三章从生理、心理、文化三层解释了无极桩的作用机理,本章的实践路径分别与这三层相衔接。基于无极桩功法特点与大学生情绪健康需求的契合性,结合高校场域实际,可从课程建设、师资配备、场景拓展与认知引导四个方面系统构建实践路径。

4.1. 加强课程开发与建设

这一路径主要对应生理层面,先解决学生愿不愿意练、能不能练起来的问题。高校应发挥好课程主渠道,构建必修课与选修课相结合的课程体系。必修课层面,可在公共体育课程中设置非遗体育类必修课程,例如已有高校开设了太极拳、无极桩、八段锦等特色非遗体育课程,聘请校外体育非遗传承人担任授课教师,对学生进行系统化、规范化的教学。

在选修课层面,面向有进阶需求的学生开设无极桩选修课程,并将心理健康融入其中,设置基础桩法与情绪调节、进阶功法与专注力训练、无极桩与压力管理等不同主题模块,满足不同兴趣和心理需求的学生选择。同时可开发校本教材,将无极桩功法教学与心理健康知识有机融合,形成校本特色融合课程。

4.2. 构建非遗传承人、体育教师与心理健康教师协同联动的复合型师资队伍

这一路径主要对应心理层面,把身体觉察、正念注意、自我效能和社会支持接上。当前高校体育教师普遍缺乏体育非遗专业功法知识与心理健康教育能力,而心理健康教育教师则对体育非遗的身心调节原理了解有限,单一学科背景的教师难以独立完成“非遗教学-心理引导”的双重任务。因此,需构建引育结合、专兼互补的师资培养模式,形成非遗传承人、体育教师、心理教师三方协作的教学团队。

首先,建立教研团队,由非遗传承人、体育教师、心理健康教师组成,聚焦体育非遗项目如何促进学生心理健康开展教学研究,设计科学化、体系化的教学方案,定期研讨优化。

其次,建立校外非遗传承人+校内教师的双师课堂模式。非遗传承人主要负责功法动作的规范性指导,体育教师从动作和姿态角度进行指导,心理健康教师则从正念、情绪调节方法进行引导,三方协同确保身体训练不与心理调节相割裂,也不因心理调节而放松对动作规范的要求。

最后,加强校内师资队伍培育。一方面,对在职体育教师开展非遗体育专项培训,并配套心理健康教育培训,使其能够以动作和体态为着力点,在教学中自然融入情绪调节、压力管理等心理教育内容。另一方面,对心理健康教育教师进行无极桩基础培训,使其掌握基本原理、基础桩法,促使思考研究在心理团辅中灵活运用无极桩放松技术辅助学生调适心理状态。

4.3. 丰富非遗体育融入心理健康教育的实践场景

这一路径主要对应文化层面,让文化叙事、礼仪和同伴互动落到日常。非遗体育融入心理健康教育不应局限于课堂教学,而应通过多元场景嵌入,渗透到大学生学习生活全链条,形成课内与课外互补,集中与日常结合的格局。

一是嵌入校园物理环境。将无极桩文化元素融入校园物理环境建设,营造浸润式文化情境。在教学楼、运动场、图书馆、学生社区等公共空间设置无极桩文化展区和体验区,配备功法图解、教学视频二维码,方便学生随时碎片化练习。布置文化展板,介绍其历史渊源、“无极生太极”的哲学内涵及身心调节的科学原理,使学生在耳濡目染中感受非遗魅力。

二是嵌入校园文化活动。以文化浸润为主线,组建非遗体育类社团,举办非遗体育文化节,“无极桩进校园”、“非遗体育心理健康周”等品牌活动,邀请传承人现场展演、开展互动体验。开展“21天无极桩心理调适打卡”“无极桩晨练营”等常态化活动,借助同伴带动与社群支持,营造文化浸润氛围,逐步建立对传统体育文化的认同。

三是嵌入心理团体辅导。在心理健康教育中心开设“无极桩正念团体小组”,学生无需公开说明心理困扰,仅以参加锻炼名义参与,在无极桩练习中自然接受正念训练与情绪疏导,降低主动求助门槛。在期末、考研等高压时段,组织集体无极桩减压活动,依托其静以养性、松以释压的功法特点,帮助学生快速缓解焦虑、恢复专注。

四是嵌入数智化传播。充分发挥学校官方网站及各类新媒体平台的传播功能,以教学短视频、图文推送等展示功法与文化内涵。引入AI、人工智能、虚拟现实等现代技术手段,营造沉浸式练习场景,推动实践覆盖由线下场景向线上线下融合延伸。

4.4. 破除认知误区,建立合理预期

这一路径不新增机理,重点说清能做什么、不能做什么。无极桩融入心理健康教育的成效,很大程度上取决于学生认知预期的科学性。因此,认知引导应贯穿无极桩推广全过程,重点从两方面展开。

一方面,引导学生理性认知功法效能,破除神秘化与速效化误区。无极桩并非被玄化的武术功法,亦非即时起效的情绪治疗技术,其心理调适作用遵循渐进显现的规律,须经持续、有规律的练习方能逐步积累。据此,既要防止夸大功法功效、抬高不切实际的预期,也应引导学生正确看待短期内体验不显著的现象,避免因自我效能感降低而过早放弃练习。

另一方面,清晰界定功法适用边界,防范替代化使用倾向。无极桩属于辅助性身心调适手段,适用于一般性情绪困扰的日常调节,不能替代规范的医学诊断与心理治疗。对于存在明显心理障碍或心理危机倾向的学生,须及时转介至专业心理健康服务机构接受评估与干预,无极桩练习仅可作为正规治疗的

补充而非替代。

5. 结语

本研究以无极桩为例，对体育非遗促进大学生情绪健康的内在逻辑与实践路径进行了理论辨析。研究发现，第一，特征适切性，无极桩以“调身、调息、调心”三调合一为练习特征，低门槛、低风险、非竞技、易融入，能够有效实现体育活动对大学生情绪的调适作用。第二，机理递进性，其作用遵循“生理稳态恢复－心理认知重构－文化意义滋养”的互构逻辑，生理调节是物质前提，认知重塑是核心环节，文化认同是深层保障；第三，路径系统性，在高校场域，可经由课程建设、三师协同、多元场景嵌入与科学认知引导四条路径，转化为高校心育实践方案。本文结论主要适用于无极桩这类静态桩功及相近的导引养生类项目，对其他类型体育非遗需谨慎类推。

基金项目

本论文系嘉兴南湖学院 2026 年国家级大学生创新训练项目《体育非遗对大学生焦虑抑郁情绪的干预研究——以无极桩为例》研究成果，项目编号：202613291034。

参考文献

- [1] 孙向红, 蒋毅, 陈雪峰, 陈祉妍. 中国国民心理健康发展报告 (2023~2024) [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2025.
- [2] 教育部等十七部门关于印发《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 年)》的通知[EB/OL]. 2023-04-20. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm, 2025-12-18.
- [3] Yang, T.T., Guo, Y.J., Cheng, Y. and Zhang, Y. (2022) Effects of Traditional Chinese Fitness Exercises on Negative Emotions and Sleep Disorders in College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, **13**. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.908041>
- [4] Chen, J.M., Geng, Q.F., Xie, S.H., *et al.* (2026) Effectiveness of Baduanjin Exercise for Improving the Mental Health of University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Frontiers in Psychology*, **17**. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1825503>
- [5] Zhong, K.Q., Ma, X.J., He, F.Z., *et al.* (2026) Effects of Tai Chi on Mental Health in College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Frontiers in Public Health*, **14**. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1830203>
- [6] Ji, H., Li, W., Zhang, J., *et al.* (2026) Perspectives of Community-Dwelling Older Adults with Chronic Diseases on Baduanjin Practice: A Qualitative Study. *PLoS One*, **21**: e0351557. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0351557>