

数字体育建设深度融合心理行为训练实战化研究

——以某干部学院心理训练中心建设为视角

于 伟

国家税务总局税务干部学院，辽宁 大连 116023

[摘要] “数字体育”在遵循心理行为训练实战化原则的基础上，用 VR 等数字技术实现近在身边，足不出户获得丰富的运动体验。参训者可在室内体验登山、滑雪、划船等户外运动达到心理行为训练的实战化效果，从而改善公职人员的心理健康水平，增强团队合作意识，完善人格，磨练意志，陶冶情操，提高心理行为训练积极性、实效性，使公职人员较快地融入团队，并促进心理素质水平提升。

[关键词] 数字体育；心理行为训练；心理健康

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14815

中图分类号: B844.2

文献标识码: A

Research on the Practical Application of Deep Integration of Psychological and Behavioral Training in Digital Sports Construction

——From the Perspective of the Construction of a Psychological Training Center in a Certain Cadre College

YU Wei

National Tax Institute, Dalian, Liaoning, 116023, China

Abstract: "Digital sports" follows the principle of practical psychological and behavioral training, and uses digital technologies such as VR to achieve a rich sports experience by being close to you without leaving your home. Participants can experience outdoor activities such as mountaineering, skiing, and rowing indoors to achieve practical effects of psychological and behavioral training, thereby improving the mental health level of public officials, enhancing teamwork awareness, improving personality, honing willpower, cultivating sentiment, improving the enthusiasm and effectiveness of psychological and behavioral training, enabling public officials to quickly integrate into the team, and promoting the improvement of psychological quality.

Keywords: digital sports; psychological and behavioral training; mental health

1 研究背景、目的和意义

1.1 研究背景

在党的二十大报告中，明确提出要重视“心理健康和心理卫生。”这标志着我国对心理健康工作的重视程度达到了前所未有的高度。习近平总书记更是在多个场合强调了要培育干部理性平和的健康心态，并强调加强人文关怀与心理疏导的重要性。在这一背景下各级、各地各干部学院（党校）积极响应国家号召致力于心理健康基地的建设，为公职人员心理健康保驾护航。

事实上，近年来公职人员因患上心理疾病的报道屡见不鲜。依据浙江大学附属某医院的统计“抑郁症患者 50% 是体制内的”；中央国家机关职工心理健康咨询中心统计自 2009 年以来我国 243 名官员自杀，其中约半数被明确诊断为抑郁症；北京大学精神卫生研究所通报 48 例非正常死亡案件，抑郁出现 29 人次、1 人次患有焦虑神经症、6 人次精神不佳或经常失眠。公职人员不但考核多任务重，还需要协调解决各类社会矛盾，同时还要承受家庭、生活、工作、社会舆论的巨大压力。但多数行政机关内部对公职

人员心理健康问题的了解和干预是比较滞后，即使是公职人员本人也很难意识到由于自己心力的不足，高压下爆发了心理问题，但讳疾忌医，导致心力得不到强健，心理问题得不到及时的解决和管理。

1.2 研究目的和意义

某干部学院心理训练中心的建设就是希望引导越来越多的公职人员通过运动实现体能提升和心理健康管理。《全民健身计划（2021—2025 年）》积极推进了体育产业数字化转型，并得以使数字体育技术大幅度进步和发展。科学、安全、便利、有趣、智能的健身体验和文化不断进步。参与者在运动中不仅增强了运动锻炼的效果，还体验到了友情的促进，压力的释放和情绪的缓解。数字体育与心理行为训练在价值、功能和目的上的充分融合，为心理训练基地心理行为训练实战化提供了理论支撑和更为丰富的教学内容。数字体育的融入与实践将有效地改善公职人员的心理健康水平，提高健康管理能力，增强合作意识，完善人格，磨练意志，陶冶情操，提高心理行为训练积极性，使公职人员较快地融入团队，并促进心理素质水平提

升。研究的实效性符合信息化发展对公职人员心理素质的要求,符合科学推进职业能力的要求,符合职业心理健康标准的达标要求。

2 研究现状及分析

从技术支持层面,2024年3月全国首个“数字体育”课程正式在北京大学亮相。课程运用了虚拟现实、大数据及人工智能等技术让“在教室里爬山滑雪”变成了现实。参与者在信息录入后刷卡进入活动场所并佩戴匹配手环,手环将在每一次锻炼后进行数据累积。参与者在做适当的准备活动后就可以奔向各自心仪的运动空间使用运动设备,体验瞬间置身于高山、雪场、河湖中,同时操控按键的可转向车把,运用磁阻设计,自发电及动态自动变阻,模拟登山望远、骑行滑雪等场景下的沉浸式运动体验。在这个“数字体育”的课堂上实现了健康知识普及、体能体质检测、体能比赛、运动干预、心理测评与干预,甚至是慢性病管理。除了爬山滑雪项目外,北京大学还呈现出了可以让运动者和虚拟对手对战可搭载VR的智能拳击台,通过AR技术实现多人射击类对战运动游戏的波力球等“数字体育”课程。几乎每个学生在谈及上这门课的感受时都会说虽然累得满头大汗,但是一直在很开心地做运动。“数字体育”课程,始于运动,并非只是运动。数字体育的优势很明显,可以更加有效地为学生塑造良好体质、精准培养个性化运动技能、科学提升个体健康管理能力,在数字体育课上不用应对严寒的环境和摔倒的痛感,但所能感受到的滑雪的乐趣和运动的酸爽,却一点儿也不比在真实滑雪场少。降低了运动损伤的风险,让学生们在安全的环境中享受运动的乐趣。北京大学根据力量、耐力、柔韧、灵敏、速度等身体素质的发育特点将运动项目数字化处理,增加了课程的趣味性、娱乐性,创造无限可能,为同学们带来丰富多元的运动体验,也展示出了可应用的数字体育技术发展水平。

从技术融合层面,吨米智能健身器材代表了未来健身的趋势,将科技与健康深度融合,为全民健康生活注入新活力,成为追求身心健康的人们的得力伙伴。吨米秉承家国情怀、创新领航的品牌理念,依托强大军事仿真技术积累,成为全国首个“红色文化+VR健身”新技术、新场景、新业态的开创者实现训练动作与VR场景完美融合,实现沉浸式竞技体验与真实健身超现实链接。数字技术的赋能让体育在时空条件、信息资源、运动形式和运动体验等方面得到极大地拓展和丰富,破解了传统体育运动的诸多限制和不足,也弥补了传统心理行为训练受环境条件影响的因素,大大提升了参与体育运动的趣味性、便利性和普及度,为数字体育深度融合心理行为训练实战化拓展心理训练基地项目高质量发展提供了无限的创意空间。吨米将“飞夺泸定桥、激战腊子口、过雪山、强渡大渡河”等代表性长征战斗故事沉浸式再现,也和干部学院(党校)背景下心理训练基地类建设的需求高度契合,让用户在健身

过程中感悟伟大长征精神。为新时期红色文化传播和党建工作提供润物无声的创新方案。

3 心理行为训练实战化的原则和方法

3.1 心理行为训练实战化的原则

面对新时代人民对高效便捷政府的期盼,公职人员工作的标准高、执纪明、问责严,而公职人员个人的意志品质、理想信念、认知水平差异较大,部分公职人员出现了本领恐慌、心理疏导能力不强等问题。公职人员普遍感到身心疲惫,产生了焦虑、抑郁、强迫等心理问题。在内外因素双重作用下,公职人员若不会自我纾解压力、管理情绪、调适心态,很容易出现心理问题,心理训练基地为了解决以上的问题需要考虑以下数字体育融入心理行为训练的原则:

3.1.1 特殊情境原则

研究表明人的心理活动与情境高度契合。一定的心理素质只能在一定的情境下体现出来。训练情境与真实情境越接近越好。这一原则也是心理训练和心理咨询不同之处。心理咨询常常在咨询室的房间进行,咨询方法干部学院常用的是“话疗”“沙盘”“心理剧”“认知疗法”,而数字体育融合下的心理行为训练如同健身房中增加的身体肌肉力量一样增加心理力量,如数字体育的射击特殊情境下的训练,将提升训练者的稳定性、专注力,忍耐力等。

3.1.2 切身体验原则

训练者应可以直接体验体育运动,在这里不是讲道理的心理训练,更区别于道德教育、心理咨询。数字体育的体验感受应如进入雪山开始了艰难的长征路一样,在艰难险阻中,强化了信仰,坚韧了意志,凝聚团队的力量。

3.1.3 刺激控制原则

数字体育项目融入应符合刺激控制、区别强化、行为塑造的原则,特别需要关注数字体育环境中的变量和行为之间的关系。简单来说,就是能体现出“在什么情况下做什么行为,在什么情况下不做什么行为”。例如,当参训者在VR情景下登山时,会感到上坡容易,下坡难,这体现了情景和行为之间的刺激控制。在行为训练中,通过控制环境中的刺激,可以引导参训者做出期望的行为,行为发生达到一定标准时给予强化,在行为未达到标准时不给予强化,并通过连续接近目标行为,逐步引导行为趋向最终目标,并能获得成就和自信等体验。

3.2 心理行为训练实战化的方法

适配于干部学院(党校)公职人员的心理训练基地的心理行为训练方法有以下几种:

3.2.1 认知心理行为训练法

认知心理行为训练法是改变人的认知结构及其认知态度的训练方法。可选配慢跑、骑车、徒步、瑜伽等数字体育锻炼,以人的积极性、主动性为支撑,通过运动中的呼吸,促进心理潜能的增长、释放心理压力,缓解改善抑郁情绪。又以对客观事物的认知态度为前提。适应工作环

境中面临要完成任务的心理力量需求,改变认知结构及其态度,激发心理潜能。

3.2.2 极限心理行为训练法

极限心理行为训练法是通过一定手段提升人的生理、心理极限的训练方法。例如跳崖、蹦极、攀岩、铁人三项等数字体育项目需要参训者克服内心的恐惧,挑战身体的极限,以实现自我突破和超越。数字体育可让参训者在安全的心理训练基地就能体验心理的极限状态,通过生理的极限引发战胜自我的最大潜能,确立起一种超前看待事物的角度,形成敢于挑战自我、不断超越的思维方式,也能够帮助体验者看到自身的不足,激发探索未知、迎接挑战的勇气。只有当个人的生理、心理极限升值最大阈值,并受到一定冲击时,功能才能得以延伸和增长。所以,极限心理行训练法不失为开发心理潜能的最基本训练方法。

3.2.3 暗示心理行为训练法

暗示心理行为训练可以分为自我暗示和暗示他人。暗示他人是用含蓄、间接的方式对别人的心理和行为产生影响。自我暗示是自己学会对自己采取暗示的方式来调整心理和行为。如拳击、乒乓球、排球、射击等数字体育项目通过暗示凝聚心理潜能,增强应激能力。暗示不仅能调动意识层次的能量,还可以调动潜意识层次中的能量。人的潜意识能量在某种情况下对人的心理和行为的影响是不可忽视的重要力量。

3.2.4 情境心理行为训练法

情境心理行为训练法是创设能引起人的某种主观体验的环境和情况,借以提高行为能力的训练方法。实际上在干扰条件下能够控制就是适应。如滑雪、跳板、走平衡木等数字体育项目,频繁改变时的行为控制需要适应,同时情绪因素作用下的自我控制是最基本的适应。通过生物反馈训练和用附加任务形成情境紧张的训练,能够达到自我控制,提高行为适应能力,能力又是在实践中形成和提高的。要提高人的某一方面的应对能力,就必须创设足以能引起需要这方面能力的主观体验的相应情境,尤其是紧张和恐惧的情境。应该说,这是开发公职人员潜能、进行心理行为训练的有效途径。

4 结论和建议

4.1 结论

(1) 数字体育融合心理行为训练对情绪有积极的调节作用。模拟激烈的自我对抗中,进行有规律的运动,有助于多巴胺、内啡肽等“快乐激素”的释放,缓解压力、改善情绪同时,还能在运动过程中感受到快乐和满足。

(2) 数字体育融合心理行为训练能提高心理力量。来到心理训练基地按照制定的运动计划,坚持有规律、适量的运动,其实就是一个“制定目标,实现目标”的过程。体验中一个又一个明确运动目标的实现,不但能够提高自己的行动力和意志力,还能不断增强自信心和应对困难的能力。

(3) 数字体育融合心理行为训练运动能提升自信,开阔视野,激发潜能。通过数字体育丰富的运动体验,一个又一个目标的实现,逐步建立行动力和意志力,培养积极乐观的态度,在与朋友一起运动的过程中和朋友互动交流,能感受到彼此的关心和支持,促进彼此的友谊,激发积极向上的动力。

(4) 数字体育融合心理行为训练运动能帮助参训的公职人员放松身心,调节心情,缓解大脑的紧张状态,从而有助于改善睡眠。

4.2 建议

从心理训练基地建设角度建议还需关注以下几点:

(1) 配备专业师资。建议参训者要在专业师资的指导下选择适配的数字体育项目,只有这样才能保障参与者选择喜欢的、适合自己的运动,才能更加享受运动的过程,找到有坚持下去的兴趣和动力,也才能真正达到心理训练的目的。

(2) 定制个性化训练方案。帮助参训者要在充分了解该数字体育项目基础上保持规律科学地运动,强化自控力,坚持每次30分钟以上。适量的有氧运动,对于预防和缓解焦虑、抑郁情绪更为有效。如果工作、学习忙碌,也应尝试抽取一点点时间参与运动,因为有运动总比完全不运动要好。帮助参训者制定合理的数字体育运动计划。通过制定具体适度、可实现的运动目标,并用行动和努力将目标逐一实现。

(3) 数字体育设备和软硬件的更新与维护。心理训练基地需要不断开发出新颖的、程序成熟的、设备稳定的数字体育心理行为训练实战化产品,尤其是能与朋友一起运动,和朋友互动交流,感受到彼此的关心和支持,促进彼此的友谊,激发积极向上的动力的产品,循序渐进逐渐完善,以满足日新月异的体验需求。

(4) 数字体育项目融入心理行为训练是逐渐发展和完善的过程,被接受和广泛认可需要时间和实践,心理训练基地的建设也需要不断地完善和反复论证,只有秉持严谨的科学态度才能有更好的实战化保障。

数字体育既是高品质生活的载体,更是共同富裕和中国式现代化愈加明显实质的重要内容。研究始终以全面提升公职人员体能和健康为愿景,以国际化视野,紧跟时代的科学研究成果,为公职人员心理健康和心理素质的提升提供可行性科学的实战化方案。

【参考文献】

- [1] 张业安, 卢文云. 数字体育发展前沿: 理论·实践·反思[M]. 上海: 同济大学出版社, 2023.
- [2] 郭思危. 借力数字化推动体育课堂变革[N]. 中国教育报, 2024-03-20(2).

作者简介: 于伟(1972—), 女, 汉族, 辽宁大连人, 硕士, 副教授, 国家税务总局税务干部学院(大连)公共教研部, 研究方向: 心理学。