

# 大学生游泳初学者恐水心理成因与解决对策研究

刘碧玉

山西大学, 山西 太原 030002

[摘要] 游泳打破了人类作为陆生动物的场域限制, 因此, 如何消解和克服“恐水”心理对于游泳初学者而言是学习游泳尤为关键的一步, 对于游泳教练员而言也是其顺利开展游泳教学、达成目标任务的必修课。通过对 2021 年秋季山西大学蛙泳初学者中的 100 名大学生的观察、分析和研究, 概括学员的恐水表现, 分析学员恐水心理的成因, 探析克服和消解恐水心理的可行性对策, 笔者认为高校应加强和重视对学员的心理疏导和教育, 尤其是帮助学员克服恐水心理。希望能够对高校开展游泳教学提供一定的实用和适用的教学方法, 为游泳初学者克服恐水心理提供有效的方法论支持, 助力大学生掌握游泳这项生存技能。

[关键词] 游泳; 恐水心理; 成因; 解决对策

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5749

中图分类号: G861.1

文献标识码: A

## Study on the Causes and Countermeasures of College Students' Fear of Water for Beginners of Swimming

LIU Biyu

Shanxi University, Taiyuan, Shanxi, 030002, China

**Abstract:** Swimming breaks the field limitation of human being as a terrestrial animal. Therefore, how to eliminate and overcome the "fear of water" psychology is a particularly key step for swimming beginners to learn swimming, and it is also a compulsory course for swimming coaches to carry out swimming teaching and achieve their goals and tasks. Through the observation, analysis and research of 100 college students among breast stroke beginners in Shanxi University in the autumn of 2021, this paper summarizes the students' fear of water, analyzes the causes of students' fear of water, and probes into the feasible countermeasures to overcome and eliminate their fear of water. The author believes that colleges and universities should strengthen and pay attention to the psychological counseling and education of students, especially to help students overcome their fear of water. It is hoped that it can provide some practical and applicable teaching methods for swimming teaching in colleges and universities, provide effective methodological support for swimming beginners to overcome their fear of water, and help college students master the survival skill of swimming.

**Keywords:** swimming; fear of water; cause of formation; countermeasures

### 引言

伴随着我国经济和社会的快速发展, 人们在物质需求满足的前提下越来越重视健康问题, 尤其是近年来全民健身和“健康中国”的战略推广, 游泳逐渐成为人们锻炼身体, 提高身体素质的热门运动。同时, 随着“体教融合”战略的实施, 高校为国家输送高文化素质和高身体素质人才而不断建立和健全运动场馆以及丰富运动设施的品类, 游泳已然成为高校体育课程的应有项目。但是, 在游泳教学中, 学员的“恐水”、“畏水”心理成为影响游泳教学目标的重要因素, 限制了学员进一步学习游泳的积极主动性, 影响学员对于游泳技术的掌握, 增加了教练开展游泳教学的难度。文章对 2021 年秋季山西大学蛙泳初学者中的 100 名大学生 (其中 50 名男生, 50 名女生), 运用心理学的相关知识, 结合学生所属的年龄阶段和心理特点, 对大学生游泳初学者产生恐水心理的原因进行分析并提出应对策略, 以期能够帮助大学生克服和消解恐水心理, 为教练员顺利开展游泳教学任务提供实用的方法, 助力大学生更快、更好地掌握游泳这门作为生存技能的特殊运动。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

该文以大学生游泳初学者恐水心理成因与解决对策为研究对象。随机抽选了山西大学 2021 年秋季蛙泳初级班的 100 名学生进行调查和访谈, 为了确保数据分析的准确性和普适性, 其中 50 名为男生, 50 名为女生。

#### 1.2 研究方法

##### 1.2.1 访谈法

以教练员和学员为主要的访谈对象, 通过跟班的形式, 观察实际的教学状况和学员的实际表现, 同时课下对教练员和学员进行就恐水原因、恐水的心理变化和具体体感进行对话式采访获取重要的信息。

##### 1.2.2 文献资料法

通过查阅文献资料, 从理论角度分析恐水心理的成因, 研究应对和克服恐水心理的对策。

### 2 恐水心理的具体表现

由于每个学生的具体情况不一样, 恐水心理 (Aquaphobia, or fear of water) 的等级也是不一样的,

大致有恐惧型和极度恐惧型。在实际的教学过程中,笔者会发现当一个班级中如果出现恐水心理者,也会影响其他普通学员的心理。学者安南(Anan)认为任何人在进行游泳运动时,都可能遇到消极态度的情况,直接导致其产生心理恐惧,这种心理恐惧表现为个体无法控制的心理和生理变化。安南将恐水心理定义为一种“重要的情绪,是影响学习者表现的最重要的现象”<sup>[1]</sup>,当这种情绪呈现出动机性焦虑,将会阻碍学习者的表现。通过分析观察,学生的恐水心理表现主要有以下情况:

### 2.1 不敢下水,下水尝试失败

有的学生因为恐水心理的作祟,不敢靠近游泳池边,一旦靠近游泳池边就会产生“被害妄想症”,总觉得会有人推自己下水,严重者会产生眩晕感,出现溺水的恐怖想象。有的学生会手紧紧拉着身边的同学或可支撑物体,用脚尖轻触水面,但是无法完全将身体沉入水中,不敢做出下水的尝试。无论同学或者教练员如何鼓励和支持,依旧表现出害怕、颤栗或退缩的表现。

### 2.2 直立行走,不敢水中漂浮

有的学员可以入水,但是身体紧紧贴近游泳池边或者是靠近某固定支撑物寻求安全感,具有恐水心理的学员会抗拒进入深水区,一般教练员对于成人初学者都是在浅水区教学,因此大多数学生可以脚底触池底实现直立行走,由于水的浮力作用,即使直立行走也表现得小心翼翼,如履薄冰。不敢尝试将头埋入水中,甚至是双手抱膝漂浮动作。

### 2.3 呼吸困难,不敢张嘴换气

有的学员担心换气会“在呼吸过程中被水呛到”<sup>[2]</sup>,因此,即便可以将头埋进水里,但是全程会紧闭双嘴,不敢张嘴吐气,身体始终保持同一个呈现略显僵硬和紧绷的姿势。当头露出水面时,会呈现着急换气、快速吐气和吸气的状态,在这种情况下,由于恐水心理导致的紧张心态,除了着急换气,还会出现缺氧的状态,从而导致无法做出正确的游泳动作,甚至出现呛水和溺水状态。

### 2.4 动作急促,无法连续动作

蛙泳教学分为四个步骤:收——翻——蹬——夹,蛙泳的技巧是“慢收翻快蹬夹”。由于学员自身的恐水心理,一抬头换气,感觉身体在下沉便出现恐慌、害怕的心理状态,表现为头出水时间短,未完全张大嘴换气,导致吸气不充分或者吐气不充分,出现呛水现象。一旦发生呛水,学员出于自救本能,会出现四肢不受控制,胡乱拍水,严重者会出现溺水现象。

### 2.5 无法独立,依赖辅助工具

游泳不单单是一项强身健体的运动,也是一项可以救命的生存技能。游泳教学也不仅是作为高校大学生体育课程存在的,更是为了提升学生的自我保护和自救能力,因此确保学员安全也是游泳教学中的重中之重,因此教练员会给学员提供辅助工具,例如漂浮棒、背漂、臂圈等。具

有恐水心理的学员会对辅助工具产生依赖心理,一旦摘除漂浮工具就无法完成游泳动作。进行无辅助的漂浮训练时,依旧会靠近池边,手扶池边,最大极限是单手扶边,离开池边这种固定物的支撑,就会缺乏安全感。

## 3 大学生游泳初学者恐水心理成因分析

通过对抽取的100名学生的观察、访谈和研究,发现每个人的情况不太一样,造成大学生游泳初学者恐水心理的原因大致有内在的主观原因和外在的客观原因两种,具体如下:

### 3.1 主观原因

#### 3.1.1 身体素质原因

身体素质较弱,平时缺少应有的运动训练。通过对调查对象的访谈,100名学生中,28%的男生平时会打篮球、羽毛球、跑步和健身等运动,8%的女生偶尔会做瑜伽、跳健身操、跳绳等运动。在课余时间分配上,学生们不注重通过体育锻炼自身身体素质的提高。因此,在进行游泳学习时,身体不放松、肢体不协调,缺乏学习的积极主动性,加之水性不好,导致无法按照规定作出规范的游泳技术动作,所以在下水时,会出现抗拒、退缩、出现被害妄想症。

#### 3.1.2 心理素质原因

心理素质较差,在水域中容易诱发自卑、胆怯心理,以及意志品质薄弱。恐水心理是一种常见的恐惧型心理,由于不熟悉属性,在调查对象中有56%的学生表示自己不好意思、难为情、对自身身材不满意等原因而呈现自卑和胆怯的心理。主观认为自己技不如人,学不会游泳,自己肢体不协调,从而丧失了想要学会游泳的强烈主观愿望。意志品质薄弱的人,在面对游泳这一全新的体育项目时,对于复杂的动作一旦自己做不来,便采取“回避的方式与心态”<sup>[3]</sup>

#### 3.1.3 主观认知原因

对游泳认识不足,缺乏主动的学习动机。从2002年开始,山西大学就将游泳作为全校本科生的体育必修课之一。山西大学作为双一流高校,学生来自全国各地,由于地理位置的差异,北方的学生由于缺少相应的水域条件和游泳场馆,尤其是西北地区水资源匮乏,导致北方学生自小接触水环境的机会较少,觉得游泳没什么用,自己也不去水边、河边和海边等,没必要学,“普遍对游泳的认知非常浅薄”<sup>[4]</sup>。《庄子》中曾言:“善水者溺于水”,部分学生认为只要自己不会游泳就不会接触水边,这样就可以降低溺水风险。由于学生自身对游泳认识不足,缺乏明确和正确的学习动机,只是为了应付考试敷衍了事,更容易诱发恐水心理。

#### 3.1.4 个体经历原因

很多恐水的学生曾经出现过呛水、甚至溺水的情况,对游泳产生抗拒,认为游泳是一项危险的运动,甚至会危及自己的生命安全,淹死的都是会游泳的,在他的思维逻辑

辑中,游泳不是防止溺水的生存技能而是造成其呛水的原因,因此产生恐水心理。早期研究表现,休伊特(Hewitt)早在1947年就指出:“在水中遇到的恐惧源于对那些害怕的人的模仿,如来自父母、兄弟姐妹和玩伴的恐惧。”<sup>[5]</sup>随着年龄的增长,当个体学会控制和伪装自己的感觉时,会掩饰恐惧从而导致恐水心理具有欺骗性。最终,障碍和恐惧之间的联系通常很强烈,焦虑足以引发大多数在水中感到恐惧的人的逃避行为。

### 3.1.5 性别差异原因

由于男女生在身体素质、心理素质和生理机能等方面存在具体的差异,大部分男生在面对游泳学习时,呈现的是无知者无畏的心态,而大部分女生在学习游泳时,会畏手畏脚。女生有生理期,本身比较畏寒,游泳池水温基本在28~30℃,女生体感不佳,容易出现身体不适的情况,相比较而言,女生更容易出现恐水心理。加之传统观念的根深蒂固,很多女生比较性格内向,本身比较抗拒暴露较多和包裹性较强的泳装,更易出现恐水心理。

## 3.2 客观原因

### 3.2.1 运动环境的改变

人类作为陆生动物,可以说陆地环境是人类的舒适圈;而游泳打破了人类陆生的场域限制,是“在‘水’这种特殊的环境中进行的”<sup>[6]</sup>。对于游泳初学者,面对陌生而全新的场地,无论是身体还是心理都需要一定接受和适用过程。水具有压力、浮力和阻力等特性,因此给予游泳初学者的感受跟陆地环境是完全不同的。首先,水的压力会对人体产生压力,很多游泳初学者入水时,一旦水超过胸部,就会感觉“胸口如有大石”般会感到呼吸吃力,其实是水的压力导致人的胸廓扩张受阻从而出现呼吸吃力的情况,无形中会给学员造成恐慌和紧张的心理,故此产生恐水、怕水的心理。其次,由于水的浮力作用,初次接触水环境的学员由于自身没有掌握漂浮技巧,无法在水中掌握平衡的技巧,在水中会感觉站不稳,会让学员有“身似浮萍”或者“如叶扁舟”一般缺乏安全感。同时,在水域环境中缺少可以依赖的支撑物,会诱发学员“站不稳要溺水”的恐水心理。第三,众所周知,水的密度是空气密度的775倍,简单推算人在水中遇到的阻力是在空气中遇到的阻力的1000倍。根据作用力和反作用力原理可知,运动和阻力是同时产生的,游泳既要克服水自身带来的阻力,提升走水的速度,又要借助水阻形成的反作用力,加强助推力。事实上,对于游泳初学者而言,他们面对水阻时候更多的感觉是:运动困难、呼吸不畅和活动受限,从而产生恐水心理。

### 3.2.2 运动体位的改变

人类的基本体位是站立位,以直立行走为主,在生物进化与演变中,已经形成了动作定型。游泳的主要泳姿有四种,分别是蛙泳、蝶泳、自由泳和仰泳,游泳时身体是

需要仰卧或者俯卧在水中,并且需要头、手、脚和身体躯干等协调统一进行的运动。在水中,身体处于没有固定支撑的漂浮状态,受到其他人运动的影响,会出现重心不稳、左右摇摆不定等情况,身体会出现应激性的条件反射,导致游泳初学者出现心理紧张,从而恐水。

### 3.2.3 呼吸方式的改变

人们在陆地环境中是用鼻子呼吸的,这是一种无意识的自主行为,即便是跑步要进行呼吸调节,也是比较简单。但是,在水中呼吸是需要有意识的人为调节,人们是需要用嘴吸气,用鼻子和嘴配合呼气,同时在呼气和吸气中间还要有一段时间的憋气。在陆地进行呼吸训练时,还能适应,但是一旦进入水环境中,人们由于思维定势的影响常常会不由自主地采取陆地呼吸方式,从而导致呛水事故,给游泳初学者带来身体和心理不好的体验,从而产生恐水心理。

### 3.2.4 教学方式的变化

区别于传统的理论教育,游泳作为体育必修课,是理论和实践同步进行的课程。课堂的环境并不是传统的桌椅板凳的教室,而是在湿度比较大的游泳馆。由于游泳课程自身的特殊性,要求男女学员需要穿泳装。对于思想较为传统和保守的学员而言,面对较大面积的身体暴露,会出现羞怯、进展和害怕心理。山西大学游泳教学目前依旧是大班授课制,统一的课程进度和课时安排,这对教练员本身是一项巨大的考验。因为学生的身体素质和心理素质等主观因素的差异性直接导致他们对水域环境的适应性和接受性呈现差异性,统一的教学进度势必会导致自身有恐水心理的学生更加焦虑和紧张,加上期末考核的压力,增加了恐水心理。

### 3.2.5 社会舆情的影响

据不完全统计,2021年上半年全国发生58起学生溺水死亡案例,造成98名学生溺水死亡。儿童安全数据显示每年约3万儿童死于溺水,尤其是暑假成为儿童溺水身故的高峰期。不得不承认游泳本身确实是一项存在有风险和危险的运动,加之新闻媒体以及新媒体对溺水事故的报道,只是给有意向学习游泳的潜在学员造成心理恐慌,造成只要我不学游泳,我不会游泳,那么我就不去游泳,我就不会出现溺水事故。值得注意的是,父母的教育理念对于学生学习游泳的积极主动性有着直接的关系。在抽取的学员中,有近一半表示,自己的父母一听自己的大学体育课是游泳课,就忧心忡忡,千叮咛万嘱咐要注意安全。在多种因素的共同作用下,具有完全民事行为能力的成人个体体会形成思维定势,对游泳的风险预估有很大的主观因素,从而造成恐水心理。

## 4 游泳初学者恐水心理应对策略

### 4.1 提升学生的游泳认知,树立主动的学习观

在教学设计时,安排1个课时在传统教室内,借助多

媒体设备,通过视听影像资料,让学生了解什么是游泳、游泳的好处、讲解恐水心理的成因,提升学生对于游泳的认知,转变固有的认知模式——游泳不仅仅是一项运动,更是在危险时刻自救的生存技能。采用“以恐治恐”和“从战略上藐视畏惧,从战术上重视畏惧”的措施,让学生主动去学习和了解恐水心理的成因,结合自身的实际情况,辩证看待恐水心理,增强克服和消解恐水心理的自信心。具体到实践中,教练员可以结合自身的经历,引导学生正确看待和应对恐水心理,恐水心理是正常的,但是也并非无法克服的。鼓励式引导学生树立主动的学习观,在山西大学,游泳作为必修课是有学分考核的,但是在实际学习中,教练员和老师应该以培养兴趣为主,弱化学科教育,我们的目标是让学生充分掌握游泳的学习技能,而不是为了完成教学任务而去教学,要转变学生的学习思维,学习游泳不单单是为了拿学分,更是掌握一门生存技能和强身健体的运动。

#### 4.2 加强学前的安全教育,树立积极的安全观

在教学设计中,安排1个课时进行学前的安全教育以及进入游泳场馆的注意事项,出现溺水或者呛水时如何进行应急处理,水下发生抽筋情况怎么办,如何进行人工呼吸等安全教育。要安排课时教学生水中踩水练习,让学生掌握意外落水的自救方法。介绍游泳场馆的设置,带领学员熟悉场地,每个游泳馆都配备救生员和安全员,帮助学生建立起积极的安全观,培养学生和教练员之间的信任感。在实践课中,可以让学员们手拉手在水中行走、单手扶边走等形式,逐渐熟悉和适应水中的环境,增强水感和水性。

#### 4.3 丰富教学的内容形式,营造轻松学习氛围

游泳教学应该坚持专业性和趣味性原则,教练员应该寓教于乐,借助水中小游戏等多种形式营造轻松的学习氛围,比如浅水区池底捡拾东西、水球、水中套环、水中行进传递东西等,一方面可以增加学生与学生之间的团队协作力,另一方面可以让在水中放松肢体、放松心情,更好地适应水域环境。游泳教学应该坚持鼓励教育和正面引导的原则,不要采用学车时教练严肃认真的态度,要善于发现学员的进步点,引导和鼓励学员多去尝试,“常用的克服心理恐惧的方法有漂浮、水下睁眼、跳水等”<sup>[7]</sup>,可以有效地帮助学员建立学习游泳的自信心,从而激发学员学习游泳的主动性,更好、更快地投入到游泳学习中。对于特别严重的恐水心理学员,要配备一定的辅助工具,帮助学员适应水域环境。辅助工具的优点可以帮助学员保持身体的平衡性,建立在水域环境的安全感,但是时间久了,容易产生依赖性。因此,配备辅助工具,如漂浮棒、背漂和臂圈等,还要循序渐进地引导学员摆脱辅助工具。

#### 4.4 坚持因材施教和循序渐进原则,弱化学科教育

游泳学习是不能急功近利,教练员如果追求的是教学目标的完成进度,在催促和着急的情况下完成教学任务,

会让本身就有恐水心理的学生平添焦虑情绪。因此,在游泳教学中要坚持因材施教和循序渐进的原则。因材施教原则对于采取大班传统授课模式而言具有一定的难度,因此可以加大师生配比,有主教练员和辅助教练员和安全员的设置,可以更好地照顾到每一个学生的具体情况。教练员在授课时要注意观察每个学生上的身心状态,针对不同的表现提出可行性的解决方法。尤其是对恐水心理的学生,教练员要有足够的耐心,可以开展针对性的辅导,或者鼓励学员们互帮互助,采用榜样法,充分发挥榜样的力量,让学习进度比较快的学生带动恐水心理的学生,同时鼓励学员课下要多加训练,多来游泳馆进行加强训练,不断舒缓和改善恐水心理。游泳教学要坚持“从易至难、由浅入深、由简入繁”<sup>[8]</sup>的分解教学方法,从课堂到游泳馆,从陆上训练到下水训练,从浅水区到深水区,从短距离到长距离的过程。教练员要注重和加强跟学员的沟通和交流,及时掌握学员的身心状况,以制定和采用相应的教学方法。

#### 4.5 结合心理学知识,运用系统性脱敏方法。

在国外,为了治疗各种类型的恐惧症,相互抑制(Reciprocal Inhibition)和系统性脱敏方法(Systematic Desensitization)应运而生。可以在教学中让学生填写斯皮尔伯格的特质焦虑量表,以便更加直观和准确地掌握每个学生的恐水心理。最广泛使用的焦虑抑制技术由约瑟夫·沃尔普在1951年建立的被称为系统脱敏法(SD)。本特勒(Bentler)解释道:“恐惧被消除的原理是,对焦虑的抑制反应或在引发焦虑的刺激物面前发生的恐惧会削弱刺激物和焦虑反应之间的联系。”<sup>[9]</sup>本特勒认为可以通过分散注意力、使用吸引力的玩具,用交互抑制疗法治疗在水中的恐惧。孟席斯和克拉克认为:“在迄今为止关于恐水症的研究中,暴露疗法或体内脱敏疗法普遍被发现比想象疗法或体外脱敏疗法更有效”<sup>[10]</sup>。因此,在帮助学员克服恐水心理时,可以让学员集中注意力采取渐进式肌肉放松(PMR)、深呼吸和想象在内的放松技术,这也是系统脱敏的一部分。

### 5 结论

由此可见,造成学员恐水心理的原因是多方面的,既有主观因素,也有客观因素,导致学员出现呼吸困难、动作僵硬、不敢下水、下水不敢动、怕呛水、怕溺水等情况。在帮助学员克服和缓解恐水心理的过程中,教练员发挥着重要的作用,但是只有教练员在引导也不行,学员自身必须调整心态,端正学习态度,积极配合教练员的指导,充分信任教练员。有学员在回忆自己学游泳的经历时,曾讲到:“不会游泳的时候,总觉得水下有只手在拖拽自己;会游泳的时候,总觉得水下有只手在往上托举着我”。在《道德经》里曾讲:“上善若水”、“水善利万物而不争”,不要和水抗衡,身体越放松,水给你的力量越强大;身体越紧张,反而下沉地越快。这不仅是在学习游泳时要有的

心态,在遇到突发状况尤其是落水时,切忌慌张乱了分寸。只有教练员和学员的相互配合,学前教育、学中教育以及课后反馈相结合,坚持因材施教和循序渐进原则,合理规划理论学习和实践学习的时间,将课上学和课下练相结合,只有这样,才能更快、更好地掌握游泳这门运动和生存技能;只有这样,教练员才能不断优化和提升游泳教学的技术和技巧。

#### [参考文献]

- [1]Bahjat Ahmad Abu Tame. The impact of learning some basic swimming skills on fear level degree among physical education students[J]. The Swedish Journal of Scientific Research,2016(3):69.
- [2]师铭徽. 游泳运动中恐水心理成因及克服方法研究[J]. 智库时代,2020(2):264.
- [3]王大志. 游泳初学者恐水心理的产生原因与克服方法[J]. 体育世界(学术版),2019(1):101.
- [4]张元媛,刘洋. 游泳初学者的恐水心理与应对策略研究[J]. 运动训练学,2021(27):30.
- [5]Hewitt, J. E. Fear of the water[J]. Journal of Health and Physical Education,1947(5):346.
- [6]孙斐. 游泳教学中消除学生的恐惧心理的探讨[J]. 体育世界(学术版),2018(1):95.
- [7]Akina. 如何克服恐水心理[J]. 游泳,2012(4):17.
- [8]王牧,蔡晓波. 克服高校大学生游泳教学中“恐水”现象的对策研究[J]. 体育视野,2020(7):66.
- [9]Bentler,P.M. An infants phobia treated with reciprocal inhibition therapy[J]. Journal of Child Psychology and Psychiatry,1962,3(34):185-189.
- [10]Menzies,R. G. ,&Clarke,J. A comparison of in vivo and vicarious exposure in the treatment of childhood water phobia[J]. Behaviour Research and Therapy,1993,31(1):9-15.

作者简介:刘碧玉(1999-)男,汉族,山西大同人,本科,学生,山西大学,研究方向:运动训练。