

# 武术教学对大学生数字媒体依赖行为的干预与调节研究

江雪

河南工业大学

DOI:10.12238/er.v8i11.6598

**[摘要]** 移动互联网和数字媒体技术的快速发展，数字媒体已成为大学生日常生活中不可或缺的一部分。无论是学习、娱乐还是社交，智能手机、平板电脑和电脑终端都深度嵌入大学生的学习与生活。然而，伴随而来的数字媒体依赖问题逐渐凸显，部分大学生表现出沉迷于网络视频、短视频平台、游戏和社交媒体的行为。这种依赖行为不仅导致学习效率下降，还可能引发焦虑、抑郁、睡眠障碍等心理问题，甚至削弱大学生的社会交往与现实生活能力。

**[关键词]** 武术；大学生；数字媒体

中图分类号：G444 文献标识码：A

## Study on Intervention and Regulation of Digital Media Dependence Behavior in Martial Arts Teaching for College Students

Xue Jiang

He'nan University of Technology

**Abstract:** The rapid advancement of mobile internet and digital media technologies has made digital platforms an indispensable part of college students' daily lives. From academic studies to entertainment and social interactions, smartphones, tablets, and computers have become deeply integrated into students' learning and lifestyle. However, the accompanying issue of digital media dependency has increasingly emerged, with some students showing excessive engagement with online videos, short video platforms, gaming, and social media. This dependency not only reduces academic efficiency but may also lead to psychological issues such as anxiety, depression, and sleep disorders, while simultaneously diminishing their social skills and real-life competencies.

**Keywords:** martial arts; college students; digital media

### 引言

数字媒体依赖已经成为影响当代大学生身心健康的重要社会现象。近年来，国内外学者对大学生数字媒体依赖行为的研究逐渐深入，相关研究多集中于依赖行为的心理机制、社会因素以及干预措施。常见的干预路径包括心理咨询、认知行为疗法和时间管理训练等。然而，单一的心理干预往往难以持久奏效。大学生群体正处于身心发展的关键阶段，体育运动因其身心一体的特征，在干预数字媒体依赖行为方面具有独特价值。尤其是中国传统武术，它不仅是一种身体运动形式，更是一种文化实践和心理调节手段<sup>[1]</sup>。

武术教学强调意念与动作统一、动静结合、形神兼备，在训练过程中要求个体抛弃杂念，专注于动作与呼吸的协调。这种训练本质上是一种专注力训练和心理调适，与数字媒体依赖行为的干预存在高度契合。因此，本文将从理论与实践两个层面探讨武术教学对大学生数字媒体依赖行为的干预与调节作用。从分点论述的角度提出武术教学的干预与调节路径。通过将体育教育，特别是武术教学与数字媒体依赖干预相结合，探索出一条兼具传统文化特色和心理调节功能的

创新路径，为高校教育改革与大学生心理健康工作提供新的思路。

### 1 理论基础

数字媒体依赖是指个体过度使用数字媒介（如智能手机、电脑、互联网应用等），导致学习、生活、工作和社会交往受到明显干扰的一种行为模式。从心理学视角看，它属于行为成瘾的范畴，与赌博成瘾、网络成瘾有相似之处。其核心特征包括：过度使用、耐受性增强、戒断反应、控制力下降，以及对现实生活造成负面影响。认知心理学认为，数字媒体依赖与大脑的奖赏机制密切相关。数字媒体提供的即时反馈（如点赞、评论、游戏胜利）会刺激大脑分泌多巴胺，使个体产生快感，从而陷入反复使用的循环。久而久之，大学生容易在潜移默化中丧失对学习生活的兴趣，形成依赖。教育学则强调环境和教育方式对行为习惯的影响。若高校课程设置、管理方式缺乏对专注力培养和身心平衡的引导，学生就更容易沉迷于数字世界。

武术教学作为体育教育的重要组成部分，在理论上能够干预数字媒体依赖。其一，武术强调“心静则专”，训练过

程中要求学生调控呼吸和注意力,有助于改善因依赖行为而受损的专注力。其二,武术的集体训练与文化熏陶可以为学生提供现实的社会交往平台,减轻因沉迷网络而导致的孤独感。其三,武术文化注重自律与克己,能够在心理和价值观层面帮助大学生重塑生活节奏与行为方式。由此可见,武术教学具有独特的干预优势<sup>[2]</sup>。

## 2 数字媒体依赖的现状与危害

大学生数字媒体依赖问题的普遍性和严重性已经引起学术界和社会的广泛关注。其危害不仅体现在个体的学习成绩上,更在心理健康、人际交往和身体状况等方面造成深远影响。

### 2.1 学习效率下降与注意力缺陷

数字媒体依赖直接导致大学生学习效率明显下降。许多学生在课堂上频繁查看手机消息或沉浸于短视频中,注意力无法长时间集中于教师的讲解或课本的内容。研究表明,大学生平均注意力集中时间不足20分钟,而频繁切换任务的行为更是使深度学习变得困难。沉迷数字媒体还会削弱学生的延迟满足能力,他们习惯于即时娱乐和反馈,进而缺乏耐心完成长期学业任务。这种学习模式的恶化,不仅影响成绩,还削弱了学生的学术探索精神和批判性思维能力。

### 2.2 心理健康问题的加剧

数字媒体依赖与心理健康问题呈显著相关。部分大学生过度沉迷网络游戏、短视频和社交平台,逐渐表现出焦虑、抑郁和孤独等心理症状。过度依赖虚拟社交会让学生在现实生活中产生落差感,形成心理上的空虚与无助。与此同时,数字媒体的内容推荐机制往往不断强化个体的兴趣偏好,使大学生陷入“信息茧房”,减少接触多元信息的机会,导致认知狭隘化与情绪波动加剧。随着心理问题的积累,部分学生甚至会出现社交恐惧和逃避现实的倾向,这对其身心发展造成长期危害。

### 2.3 身体健康的持续损害

长期沉迷于数字媒体使大学生普遍缺乏运动,健康状况持续下降。长时间低头看手机导致颈椎病、视力下降已成为普遍问题。熬夜使用电子设备更是破坏了学生的作息规律,引发睡眠不足、免疫力下降等问题。一些学生甚至因过度沉迷游戏或视频而减少饮食和锻炼,长期下去将埋下慢性疾病隐患。相较于数字娱乐带来的短暂满足感,这些身体损害是深层次且长期性的。

### 2.4 人际交往与社会适应能力的削弱

数字媒体依赖不仅让大学生沉浸于虚拟社交,还削弱了他们在现实社会中的人际交往能力。许多学生习惯通过社交软件维持关系,但在现实中却难以进行有效的面对面交流。这种现象在宿舍、课堂乃至校园活动中都十分明显:学生宁

愿埋头看手机,也不愿参与现实互动。久而久之,他们的沟通能力、团队协作意识和社会适应力都受到削弱。不利于他们的个人成长,也影响未来职业发展的竞争力。

## 3 武术教学的干预与调节路径

大学生的数字媒体依赖问题在本质上是一种身心失衡的表现:注意力被数字媒体碎片化内容占据,行为自律性不足,情绪调适机制缺失,现实社交弱化。本文将从专注力训练与注意力重建、自律培养与行为习惯塑造、情绪调适与心理健康改善、群体互动与现实社交重建四个方面展开,并在每个方面深入探讨其机制与实践路径。

### 3.1 专注力训练与注意力的重建

数字媒体依赖的一个突出表现是注意力的严重碎片化。短视频、游戏推送和即时社交信息不断打断大学生的思维流,让他们难以维持长期的注意集中。武术教学中的训练过程恰恰要求学生在规定时间内高度专注。例如,太极拳讲究“意在先、形在后”,学生必须在练习时集中全部意念于呼吸和动作协调;而长拳、南拳等则要求在速度、力量与节奏的统一中持续保持注意力的稳定。武术动作往往包含复杂的协调与转换。例如在练习一套拳法时,学生需要同时关注手眼身法步的统一,这一过程对大脑的注意力资源分配提出了较高要求。与碎片化信息相比,武术训练更像是一种“深度注意”的再训练机制。长期的练习可以改善学生的工作记忆与认知控制能力,使他们更容易在学习中排除干扰。心理学研究表明,注意力的训练具有一定迁移性。通过在武术训练中反复强化“心无旁骛”的体验,学生在日常学习中更容易将这种习惯带入。例如,在备考期间,学生可以像打拳时那样,将心境调整到“排除干扰、聚焦当下”的状态。这种迁移不仅改善了学习质量,还减少了因注意力分散而频繁使用手机的冲动。

### 3.2 自律培养与行为习惯的塑造

武术源自中国传统文化,其教学过程中高度重视“礼仪、纪律与持之以恒”。在课堂中,学生必须遵守教师的指令,按时到场、规范着装,且训练动作需反复练习。这一过程强化了学生的时间观念和自我约束能力。与数字媒体依赖所表现出的“即时满足”形成对比,武术训练培养的是“延迟满足”的心理品质。武术训练是一个由量变到质变的过程。最初,学生可能会因训练强度大而感到不适,但在长期坚持中,他们逐渐形成固定习惯,甚至在缺少训练时会产生“少了点什么”的感觉。正是在这一不断重复和内化的过程中,学生的行为习惯被重塑,从而减少了沉迷数字媒体的时间和欲望。武术培养的自律不仅局限于课堂,还会延伸到学生的学习和生活中。例如,一名能够坚持每日晨练太极的学生,更可能在学业任务中展现稳定的执行力。通过对时间的合理规划,

他们会逐渐减少被手机打断学习的频率，建立“自律一成就感—动力”的良性循环。这种转化机制，为干预数字媒体依赖提供了内生动力。

### 3.3 情绪调适与心理健康的改善

大量研究表明，数字媒体依赖往往与焦虑、抑郁和孤独感密切相关。学生在面对现实生活压力时，倾向于依赖网络游戏、社交媒体来逃避困境，但这种方式只能带来短暂的缓解，长远看反而会加重负面情绪。武术训练包含动与静两种形态：在动的方面，学生通过踢打、冲拳等动作释放压抑的情绪；在静的方面，学生通过站桩、呼吸调控和冥想逐渐恢复平和的心境。这种“动静结合”的模式既能帮助学生消解学习与生活中的压力，又能增强他们情绪的调控能力。随着训练的深入，学生能够在武术课堂中体验到情绪平衡的状态。例如，在练习太极时，他们的呼吸逐渐与动作协调，情绪也随之变得平静。这种体验有助于改善他们的情绪调节能力，减少因焦虑而无意识使用数字媒体的行为。心理学上称这种现象为“替代性满足”，即用健康活动替代不良行为满足心理需求。

### 3.4 群体互动与现实社交的重建

长期依赖数字媒体使得学生的现实社交能力减弱，他们习惯于通过文字或表情包沟通，却缺少面对面的交流经验。这种情况不仅削弱了人际沟通能力，还在一定程度上导致社会适应力下降。武术课程往往以集体练习为主，尤其是在双人互动中，学生需要通过身体的接触与动作反馈来调整自己的动作，这种直接交流有助于改善他们的现实社交技能。武术班级通常形成一个紧密的小群体。在集体训练和比赛中，学生不仅能获得同伴的支持，还能建立集体荣誉感。这种归属感是虚拟社交无法替代的，它能够帮助学生在现实世界中找到价值感和存在感，进而减少对虚拟社交平台的依赖。通过在武术课堂中的频繁互动，学生逐渐习得沟通技巧和团队合作经验。这些能力能够迁移到课堂讨论、校园活动和未来职业生涯中，从而全面提升他们的社会适应力。武术教学在干预大学生数字媒体依赖方面具有全方位的优势。它通过专注力训练帮助学生重建注意力，通过自律培养塑造健康行为习惯，通过情绪调适改善心理状态，通过群体互动重建现实社交。这四个路径并非孤立存在，而是相互联系、相互促进的。专注力的提升为自律提供基础，自律的增强又有助于情绪调适，情绪的稳定进一步促进现实社交的开展，最终形成一个正向的循环机制。这正是武术作为综合性教育方式的独特价值所在<sup>[1]</sup>。

## 4 结论与反思

本文以大学生群体为研究对象，系统探讨了数字媒体依

赖的现状与危害，并从武术教学的角度提出了可行的干预与调节路径。研究结果显示，数字媒体依赖不仅显著降低了大学生的学习效率，使他们在课堂学习、课外阅读和学术任务中注意力分散，而且在心理健康层面产生了明显负面影响，如焦虑、抑郁、孤独感增加，以及现实社交能力下降。此外，长期沉迷数字媒体还对身体健康造成潜在危害，包括颈椎疲劳、视力下降、睡眠不足和运动缺乏等问题，进一步加剧了大学生身心发展的不平衡。然而，武术教学作为一项身心结合的教育形式，在改善上述问题方面表现出显著优势。通过系统的专注力训练，学生能够在动作协调与呼吸控制中提升注意力的稳定性；通过自律性的培养，学生逐渐养成良好的行为习惯，形成延迟满足与自我约束能力；通过情绪调适，武术训练能够帮助学生释放学习压力和心理紧张，降低因情绪波动而过度使用数字媒体的可能；通过群体互动和集体训练，学生在现实社交中重建归属感和人际沟通能力，从而减少对虚拟社交的依赖。这种多维度的干预机制体现了武术教育的整体性与实践价值。尽管如此，目前多数高校的武术课程课时相对有限，难以形成持续性的干预效果，对长期依赖行为的改变存在一定约束；其次，不同学生对武术课程的兴趣和接受度存在显著差异，这可能影响干预措施的普适性与实际效果；此外，本研究主要基于理论分析和教学实践观察，缺乏大规模实证数据来量化武术对数字媒体依赖行为改善的具体效应<sup>[4]</sup>。未来，高校应进一步优化武术课程设计，将其与心理健康教育、数字素养教育及生活行为管理相结合，探索“武术+心理辅导”“武术+生活习惯管理”“武术+学业行为调控”等多维融合模式，形成长效干预体系。同时，应开展纵向实证研究，结合行为量化指标和心理测评工具，深入验证武术教学在减少数字媒体依赖、提升学习效率和心理健康水平方面的机制与效果，为教育实践提供更加坚实的科学依据。

### [参考文献]

- [1]董黎明,刘卫华.基于新媒体技术的武术与民族传统体育专业创新发展研究[J].武术研究,2024,9(10):47-49.
- [2]陈卫国,谢颖.武术练习对大学生抑郁情绪与学习倦怠影响的实证研究[J].宁波工程学院学报,2025,37(2):119-125.
- [3]崔美泽,张建伟.“文化强国”视阈下武术对高校大学生人格塑造的影响研究[J].武术研究,2021,6(6):27-29,32.
- [4]孙宁,吴光辉.武术教育对大学生个性与适应能力培养的研究[J].湖北体育科技,2018,37(5):457-459.

### 作者简介:

江雪(1996.11-),女,汉族,河南人,硕士,助教,研究方向为武术。