

当焦虑、抑郁等心理问题成为高校关注焦点,运动被证实是有效的干预手段。如何让大学生真正动起来?北京体育大学推出音乐夜跑、周末舞会、宿舍篮球赛等创意活动,让运动融入日常生活。在北京体育大学副校长洪平看来,创造一种有吸引力的运动生态远比说教更重要。

73年无一例心理原因极端事件,凭什么? ——专访北京体育大学副校长洪平

■本报记者 张思玮 见习记者 张帆



洪平



北京体育大学学生在运动会现场。



篮球选拔赛。

北京体育大学供图

5月末的清晨,初夏的阳光洒落在北京体育大学的马路上。从该校西南门进入校园后,一座毛主席雕塑映入眼帘,雕塑下方写着“发展体育运动,增强人民体质”。雕塑一侧的“冠军之路”,汇集了200多枚世界冠军的脚印——许海峰、陈梦、苏炳添……他们都曾在这里求学。离开记录着传奇与荣耀的小径,来到英东田径场,充满朝气的青年学子正迎着朝阳跑步、跳绳。前不久,北京体育大学第56届田径运动会在此举行。其中,23日晚的灯光夜场已成为该校标志性的校园体育文化传统——DJ表演、街舞展示、乐队演奏与田径赛事在夜幕下交织,营造出独特的青春氛围。这种将竞技体育与流行文化相融合的校园体育教育形式,是该校长期聚焦学生心理关怀,以运动赋能心灵、主动破解情绪困扰的有力尝试。

改善心理状态。在具体措施上,我们主要从以下几个方面着手。第一,设计“零门槛”趣味活动,破除心理障碍。很多普通学生,尤其是有焦虑、抑郁倾向的学生,对“运动”有畏惧感——怕体能跟不上、动作不标准、被围观。为此,我们特意设计了不以竞技为目的、重在体验和放松的活动,如“冬日周末舞会”“校园音乐夜跑”及“校园广场舞”等。这些活动的共同特点是不设门槛、不排名、不评价,学生只需“出现”即可。第二,推行晨练打卡机制,培养日常习惯。我们推行“早!场馆”晨练打卡计划,晨间时段开放室内场馆,鼓励学生早起锻炼。通过打卡积分、兑换奖励等机制,帮助学生逐步养成规律运动的习惯。许多原本从不晨练的普通学生,在同伴带动或奖励激励下坚持晨练。第三,创新“宿舍单元”赛事,激发社交动力。同学间的支持与鼓励有利于改善抑郁和焦虑等不良情绪。我们推行“北体‘宿超’”(宿舍篮球超级联赛),以宿舍为单位报名,3人即可成队。这种设计让运动不再是个人的事,而与宿舍集体荣誉相关联。第四,构建社团与多层次赛事体系,满足不同水平需求。我们拥有跑步爱好者协会、瑜伽社、攀岩社、飞盘社等众多体育社团,定期组织零基础体验活动,普通学生可根据兴趣自由选择。此外,我们既有面向高水平运动员的校运会,也有专门为普通学生设置的组别,还有各种轻量级赛事,确保不同体能水平的学生都可参加适合自己的比赛。第五,开放优质场馆资源,降低物理门槛。我们所有的室内外场馆在非教学时段都面向全体学生免费或低收费开放。

间对改善大学生抑郁、焦虑症状效果较好?洪平:抑郁、焦虑的产生是一个复杂的问题,其改善涉及个体自身特点等多种因素。关于运动类型,研究发现,对抗抑郁、焦虑效果最好的运动,前三的是跳舞、慢跑和瑜伽。当然,并非其他运动不具备改善效果,像步行、力量训练、球类运动都有很好的效果,关键在于结合个人兴趣选择。关于强度,研究推荐的是中等强度。具体效果可通过心率与体感双重判断:运动心率维持在最大心率的60%~80%,体感表现为“可以说话但不能唱歌”的状态。强度过低干预效果有限,强度高则易造成身体损伤。时间上,每次30到60分钟比较合适,45分钟左右左右效果最好,单次运动时长超过90分钟,干预效果可能有所下降。频率上,每周坚持3到5次,连续几周之后,情绪改善就会慢慢显现出来。当然,不同的情绪问题匹配不同的运动。比如焦虑、睡不好,可以试试有氧慢跑;情绪低落、不想动,去打打球,以玩为主;精神疲惫,做做瑜伽拉伸;心里有火、压抑,试试搏击操;觉得生活没劲,出去骑骑车、换换环境。我想强调的是,运动干预并不是“越多越好”,关键是规律、适度和长期坚持。此外,如果心理困扰已经很严重了,要及时寻求专业医疗和心理干预,同时开展运动调理和专业治疗。

降、测成绩波动明显,同时社交参与减少,那么系统会给予辅导员、心理教师一定的风险提示,从而实现更早识别、更早干预。《中国科学报》:高校在搭建这样的系统时,有哪些需要注意的问题?洪平:这一方向在技术层面具备可行性,但落地需要依托跨部门协作和隐私保护机制。具备智慧校园基础的院校,推进难度较低;信息化基础薄弱的院校,可以先从基础的规则提醒入手。AI大模型能够提高筛查效率,但心理健康工作本质上仍然是一项有温度的育人工作。最终的干预仍然需要依靠专业心理咨询教师、辅导员团队以及全体教职员工的共同完成。因此,我们更希望AI成为心理健康工作的“辅助决策系统”,帮助学校实现从“被动应对”到“主动预防”的转变。

服务当前社会高度关注的心理健康与慢病防治问题。《中国科学报》:北京体育大学在运动医学、运动人体科学、运动康复等学科独具优势。如何培养既懂运动又懂临床的复合型健康人才?洪平:当前,随着“健康中国”战略深入推进和人口老龄化趋势加快,社会对于健康服务人才的需求正在发生明显变化。过去,体育和医学是相对独立的两个体系,而今天,无论是慢病防控、运动康复、青少年健康促进,还是老年健康管理,都越来越需要既懂运动科学又具备医学和临床思维的复合型人才。因此,“体医融合”背景下的人才培养,已经成为高校特别是体育院校的重要使命。要培养复合型人才,第一要打破传统学科边界。过去体育专业更多强调训练与教学,医学专业更多关注疾病治疗,未来的人才培养应更加突出“预防—干预—康复—健康管理”全链条能力。因此,在课程体系建设中,需要推动体育学与医学、康复学、心理学、AI、营养学等学科交叉。例如,让学生既掌握运动生理、生物力学、运动训练学,也具备基础临床医学、运动损伤评估、慢病干预和康复治疗学等能力。第二,要更加突出实践能力培养。健康服务本质上是面向真实人群、真实场景的工作,因此必须强化临床实践和社会实践。近年来,我们也在推动学生进入医院、康复机构、社区健康中心、运动队以及健康企业开展实践,让学生真正了解不同年龄、不同健康状态人群的需求。比如,面对青少年脊柱问题、老年慢病康复、运动损伤恢复以及心理健康问题时,如何利用科学运动进行干预,这是未来人才非常核心的能力。第三,要强化科技素养培养。未来健康产业的发展,很大程度上会建立在数字健康、智能监测和AI辅助决策基础之上。现在很多运动医学和康复场景开始应用智能穿戴设备、动作捕捉、运动风险评估和大数据分析。因此,未来复合型人才不仅要懂人体、懂运动,还要懂数据、懂科技、懂智能化应用。

让体育碰撞科技、医学、产业

《中国科学报》:近年来,西安交通大学、西南政法大学、武汉工程科技学院等高校纷纷设立体育健康相关学院,这是否会将对传统的体育专业院校构成挑战?洪平:近年来,越来越多综合类高校开始布局体育与健康相关学科。这反映出两个非常重要的趋势——“健康中国”战略背景下,体育已经从过去相对单一的竞技体育、体育教育,逐步走向“大健康”“大体育”的新发展阶段。高校纷纷设立体育健康相关学院,本质上说明社会对于“体育促进健康”“运动促进生活品质”的需求正在快速增加。从某种意义上讲,这既是挑战,也是机遇。挑战在于,体育学科正在从传统专业院校“相对专属”的领域,逐渐演变为跨学科、跨行业的新赛道;同时也说明,体育的社会价值、产业价值和科技价值正在不断提升。对于传统体育院校而言,核心竞争力不再只是“会不会办体育”,而是谁能够更好地把体育与医学、AI、教育、康养、管理等深度融合,形成新的学科优势和人才培养模式。我们近年来也在主动适应这种变化。学校在保持竞技体育、运动训练、体育教育等传统优势学科领先地位的同时,正在积极推动“体育+科技”“体育+医学”“体育+管理”“体育+人工智能”等交叉融合发展。例如,在新专业和新方向建设上,我们重点布局了运动康复、运动人体科学等“体育+医学”方向,服务全民健康与康复需求;智能体育工程、体育大数据、体育人工智能等“体育+科技”方向,回应数字体育和智慧健康产业发展;体育旅游、体育经济与管理、电子竞技等“体育+产业”方向,适应体育消费和新业态发展;心理健康、运动干预、体医融合等“体育+健康”方向,



北京体育大学学生在运动会现场。

先“玩”起来,心理问题会随之改善

《中国科学报》:近年来,大学生心理健康问题备受社会关注。国内外相关研究表明,运动强度与抑郁、焦虑症状改善存在显著关联。作为一所专业类体育院校,在应对大学生焦虑、抑郁问题时,北京体育大学采取了哪些措施?洪平:在应对大学生焦虑、抑郁问题上,我们始终秉持一个核心理念:让运动先发生,心理的改善会自然跟随。其实,对于已经受到情绪困扰的普通大学生来说,“运动”恰恰是最难迈出的一步。为此,我们不是简单开一张“运动处方”,而是从降低参与门槛、提升活动趣味、增强社交支持入手,打造了一个多层次、多形式、多形式的校园运动参与体系,让学生在“玩起来”的过程中不知不觉形成运动习惯,进而

《中国科学报》:这些措施目前有何成效?洪平:我们虽然没有设定随机对照实验量化改善率等指标,但从学生口头反馈、辅导员观察和心理中心的日常记录来看,参与运动与心理状态改善之间存在明确的正向关联。自1953年建校以来,我们学校没有发生过一起因心理问题引发的极端事件。此外,我们正在与学校的心理学院合作,设计更科学的评估方案,以便未来能够提供更精确的成效数据。《中国科学报》:何种运动、多大强度、多长时间

借助AI实现心理问题“主动预防”《中国科学报》:在高校管理中,北京体育大学是否尝试结合人工智能(AI)大模型,建立相关监测、预警系统,有效筛选并干预心理高危学生人群?洪平:大学生心理问题往往不是突然出现的,而是会在一段时间内,在运动行为、睡眠状况、学习状态、社交活跃度以及体质变化等方面有一定“前兆”。北京体育大学正在探索构建“体质监测—行为分析—心理风险预警”相结合的智能化管理体系。简单来说,就是基于学生日常生活和学习等行为数据、体质测试数据、课堂活动情况以及心理测评等信息,借助AI算法进行动态分析,识别可能存在心理风险的学生群体。例如,如果系统发现某位学生运动量持续下

这所学校,建成了一个特色班“矩阵”

■本报记者 陈彬

像很多学生一样,高考后的秦慧娟面临的最大的难题就是报考什么专业。“那时候,自己没有很感兴趣的方向,更没机会接触大学里的各个专业,不知道它们是干什么的。”回忆起那段时间,她直言自己“挺迷茫”的。不过,这份迷茫在如今的秦慧娟身上已烟消云散——已经大三的她即将直播,从事材料科学相关研究。高考结束后,她填报的是北京科技大学(以下简称北科大)理科试验班,冲的就是这个班允许学生在大二时全校任选专业。作出这个决定时,庆幸“暂时不用选专业”的秦慧娟并不知道,这个选择会带她走上与众不同的大学之路。秦慧娟更不知道的是,这样与众不同的“路”,北科大为学生准备了几十条。

“基础学科”与“顶尖专业”

“理科试验班是学校14个精英人才项目中的一个,也是最早的一个。由此,我们建立了一个拔尖创新人才培养的‘矩阵’。”接受《中国科学报》采访时,北科大教务处副处长陈建设说。目前北科大的精英人才培养项目简称“6+6+2”,包括工科试验班、理科试验班、材料高精尖班、纳米试验班等6个高考直接招生项目,机器人科班、黄昆英才班、丘成桐数学试验班等6个入校后选拔的特色拔尖班,以及材料科学与工程(国际班)和采矿工程(国际班)两个“双一流”国际班。“这些项目覆盖的本科生人数大致占本科生

总数的1/4。”陈建设告诉记者,以特色班的形式进行拔尖创新人才培养,这在国内高校中并不鲜见,但如北科大这般的规模以及本科生覆盖程度却很少见。之所以有这样的布局,北科大校方有自己的考虑。据北科大理科试验班负责人、数理学院副院长刘宇回忆,作为北科大拔尖创新人才培养改革的先行试点项目之一,理科试验班于2007年正式招生。而在一所典型的以工科为主的高校里设立理科试验班,校方的用意也很明显——为高素质创新人才打下理科基础。“我们常说‘工以理为基,理以工为用’,特别是伴随我国工科教育的发展,理科基础和底蕴是否深厚,愈发影响高端工程人才的培养质量。”刘宇说,正是认识到了这一点,学校决定将部分优秀学生集中,在一大和一大二期间补充其数理基础知识,待到大三时,再让学生根据自身爱好选择具体发展路线。这意味着,理科试验班的学生培养从一开始就具备了“大类培养”的特点。以此为开端,北科大依托数理学院,先后成立了黄昆英才班和丘成桐数学试验班,主要针对物理、数学等基础学科领域的精英人才培养。而当这种模式日趋成熟,作为工科优势明显的高校,“精英人才”与“优势专业”的结合也就成为一种必然。“我们在材料、冶金、矿业等优势学科专业领域,均设立了相应的精英人才项目。”陈建设说,“在这方面,我们秉持的理念是在学科专业优势与国家战略相结合的基础上,针对基础学科领域和优

势学科专业领域‘两端发力’。”“特色”与“底色”尽管同为“精英人才项目”,但基于自身专业定位和发展方向的不同,每个试验班都有自己的一套培养方案。“仅在人才培养目标上,我们就分为3个层次,即产业技术型人才、卓越工程人才以及学术领军型人才,不同试验班根据不同的培养定位走自己的路。”陈建设说。比如,理科试验班的目标是在基础学科领域培养领军人才,同时为拔尖创新人才培养提供具有扎实基础的“好苗子”,这就决定其大类培养和本科贯通的培养理念;而“钢铁脊梁班”则直接面对国内钢铁企业的高端人才需求。因此,“订单化培养”和“校企结合”成为该班的最大特色。在追求“特色”的同时,这些试验班也有一些相同的“底色”。刚进入理科试验班时,秦慧娟最大的感受就是“累”——因为要学习很多基础课程,还要涉猎不同专业类的课程,这导致他们每天的课程表几乎都是排满的。除此之外,学校还鼓励他们参加各种项目制科创活动。“那段时间,我甚至希望能回到高三去歇一歇。”她笑着说。不过,这样忙忙碌碌了一段时间后,秦慧娟忽然发现,她的自学能力有了大幅度提升。“这是大学生生活给我的一份最好的礼物。”秦慧娟依然记得上计算机基础课程时,主讲老师

告诉他们,大学学习的核心就是要培养自己的学习能力。“我非常认同这句话,毕竟未来无论从事什么工作、遇到什么困难,都需要自己面对、自己克服。”对此,陈建设表示,北科大针对人才培养的核心理念可以用“宽口径、厚基础、重实践、强创新”来概括,而所谓学生的自学能力培养,可以算作创新能力的重要组成部分。在北科大校方看来,拔尖创新人才是有一些共性特点的,比如相对广博的基础知识、极强的创新能力和组织协调能力,以及将理论与实践相结合的能力等。而北科大试验班要做的一个重要“功课”,便是思考如何将自身的专业属性、培养目标与人才培养的共性特点进行合理结合。这样的思考与实践,使得几乎所有的试验班都会强调科教融合,强调校企结合,强调学生与现实的深度接触,强调学科带头人对教学的重视……这些培养方针汇总在一起,成为北科大拔尖人才培养“矩阵”的整体特色。“孤岛”与“网络”秦慧娟是在大二时确定专业方向的。那一年,她上了一门由中国工程院院士、北科大碳中和研究院院长毛新平主讲的材料专业基础课,开始对材料科学领域产生浓厚兴趣。如今,毛新平已经成为她直播阶段的导师。从“两眼一抹黑”的大一新生,到有坚定专业志向的“院士门生”,秦慧娟仅用了两年多时间。在刘宇看来,这可以算作很多试验班学生学习经历的缩影。

据他介绍,目前该校理科试验班学生的本科毕业深造率约70%,排名前50%即有机会保研;黄昆英才班的整体深造率更是高达90%,大量学生去往北京大学、清华大学、中国科学院大学等顶尖学府。不过,这并不是试验班模式产生的全部效果。虽然北科大试验班模式覆盖的本科生比例已经达到约1/4,但毕竟还有一多半学生无法被纳入其中,而在陈建设看来,这些学生并非不能从中受益。“试验班不是与世隔绝的校内‘孤岛’。恰恰相反,它们是深嵌在学校整体人才培养体系内的重要节点。”他说,试验班在教学理念和教学方法上的探索,可以为校内整体的本科教学提供大量借鉴和参考。其中,一个最典型的事例便是“本硕博”培养模式的推广。陈建设告诉《中国科学报》,目前该校所有专业均允许学生在大三或大四阶段选修研究生课程,学生有机会6年获得硕士学位。“这一制度大幅强化了本科生教学和研究生培养的有机衔接。”他说。最初,该制度只是在冶金、材料等几个专业的试验班内施行。直到2022年,在该制度运行多年并取得良好效果的基础上,北科大才在制定新版人才培养方案时,将其推广至全校范围。“高校作为人才培养的主阵地,肩负着兴教强国的崇高使命,既要在服务国家战略、支撑引领中国式现代化上下工夫,也要积极探索教育科技人才一体推进的新路径、新模式。在这方面,试验班的很多探索是具有普遍意义的。”陈建设说。