

健身气功·八段锦健心功效实验探讨

刘洪福¹,安海燕²,王长虹¹,曹承¹,张冰¹

(1. 牡丹江医学院 体育教学部,黑龙江 牡丹江 157011;2. 牡丹江师范学院,黑龙江 牡丹江 157012)

摘要:采用实验方法探讨八段锦的健心功效。采用 POMS 及 SCL - 90 量表分别测出实验前后实验组和对照组大学生心境及其心理健康水平,并进行统计分析。在心境方面,实验组被试实验前后紧张、慌乱、总分量表达到了显著水平,抑郁分量表达到了非常显著水平。在心理健康方面,躯体化、焦虑达到了显著水平,在强迫症状、抑郁、敌对等方面达到了非常显著水平。结论:八段锦属于中小强度的有氧运动,用来练习持久力和耐力,可以增强自我控制能力,有助于修心养性,调整心态,促使大学生心境向积极的方向发展。

关键词:健身气功;八段锦;健心功效;心理健康;大学生

中图分类号:G852.6 文献标识码:A 文章编号:1000-520X(2008)01-0054-04

Psychological effects of Health Qigong Ba Duan Jin

LIU Hong-fu¹,AN Hai-yan²,WANG Chang-hong¹, et al

(1. P. E. Sect., Mudanjiang Medical Inst., Mudanjiang 157011, China; 2. Mudanjiang Normal Inst., Mudanjiang 157012, China)

Abstract: Experiments were done to reveal the psychological effects of Ba Duan Jin. POMS and SCL - 90 were adopted to study the college students classified into experimental group and contrast group. Statistical analysis showed that for the students of the experimental group, the scale of tension, anxiety, hostility, compulsion had reached a significant level. The scale of depression was high. It was revealed that Ba Duan Jin was a sport with medium intensity and an aerobic exercise. It could build self control and healthy mind.

Key words: Health Qigong; Ba Duan Jin; psychological effect; psychological health; university student

健康,是人类永恒的话题,如今,心理健康保健已成为 21 世纪的健康主题。随着社会竞争的日益激烈,一批大学生在学业、情感、同学关系、就业等问题上感到很不适应,甚至内心十分痛苦,存在焦虑症、强迫症、恐怖症、抑郁症以及神经衰弱等心理疾患^[1]。不同程度的心理健康问题、精神疾病和其他心理障碍已成为大学生中断学业的重要原因,甚至直接导致大学生自杀倾向的产生^[2]。在新华网举办的 2004 年“大学生就业调查”中,有 47% 的人认为就业形势不如以前了,这几年来就业状况对众多高年级的学生造成很大的精神压力,使他们因焦虑、困惑、自卑而失去安全感,从而产生许多心理问题。1991 年联合国专家预言:“从现在起到 21 世纪中叶,没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持久而深刻的影响”^[3]。心理问题已经严重影响到大学生的学习、生活与健康,成为新世纪

学校培养健康人才急待解决的问题。

健身气功·八段锦是我国独特的民族文化遗产,它通过“三调”锻炼,使人达到“心全于中,形全于外”,心和身都全面而健康的和谐状态。所谓“形全”就是在“心”的主导作用下构成人体的五脏六腑、四肢百骸等有形物质,而所谓“心全”则是指人的精神意识思维活动,也称为“神”。“形”和“神”是不可分离的,二者统一是生命存在的保证。

徐复观认为“中国文化最基本的特性,可以说是‘心的文化’”^[4]。牟宗三认为,在中国文化大动脉中终极关心的问题就是“教人如何真正成为一个人,如何成就一种完美的人格”^[5]。可以看出,中国的文化蕴藏着丰富的心理学宝藏,并有着特殊的理论阐释和思考方式。植根于中国传统文化沃土的气功导引术——八段锦无疑会受到其深刻的影响。中国文化强调个人与自然、社会保持和谐的关系,即“天人合一”的思想,体现了人与自然、社会的和谐一体。八段锦是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节为主要形式的导引术,把它引入高校进行教学研究,意在古为今用,弘扬传统

收稿日期:2007-09-23;修回日期:2007-11-27

基金项目:黑龙江省新世纪高等教育教学改革工程项目。

第一作者简介:刘洪福(1974 -),男,黑龙江讷河人,硕士,讲师,研究方向:民族传统体育。

文化,调适心理,使学生健康成长。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

选取牡丹江医学院 2004 级学生 100 人,随机分成实验组和对照组 50 人,实验组练习八段锦 12 周,实验前后进行 POMS、SCL - 90 水平测试,研究八段锦对大学生心理健康的影响。

1.2 研究方法

1.2.1 测量法

1.2.1.1 心境的测定

采用简式心境状态量表(POMS)^[6],它是由华东师范大学祝蓓里教授根据澳大利亚学者格罗夫(Grove)的量表修订而来的,其信度为 0.60~0.82,平均为 0.71。它共有 40 个形容词,包括紧张、愤怒、疲劳、抑郁、精力、慌乱和自尊感 7 个分量表,均采用 5 级量表法答题(从几乎没有——非常的),记分相应的为 0~4 分。每个分量表的最高原始得分分别为 24、28、20、24、24、20、20;最低得分均为 0 分。心境状态总分(POMS 指数)的计算方法是:5 种消极情绪(紧张、愤怒、疲劳、抑郁、慌乱)得分的总分减去 2 种积极情绪(精力、自尊感)得分,最后再加 100 做进一步的修正。

1.2.1.2 心理健康水平的测定

选用国内外通用的心理卫生调查问卷 SCL - 90 量表^[7],SCL - 90 量表在国外使用广泛,被各国心理学专家公认为是一种内容丰富、容量大,并能够准确描述自觉症状的心理测量方法。该表由汪向东修订,共包含 90 个问题,包含躯体化、强迫症状、人际关系敏感、忧郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性和其它 10 个因子。每个项目分别采用 5 级评分,“1”分是没有症状,“2”分是较轻,“3”分是中等,“4”分是较重,“5”分是严重,统计出各个因子分的总分,T 分为标准分,为各因子的合计分除以该因子的项目数所得。量表的效度系数为 0.77~0.90,评定结果具有较高的信度和效度。

1.2.2 实验法

1) 被试连续练习八段锦 12 周,开始有 1 个课时的气功文化理论授课,然后被试者在相同的时间、地点有固定的指导教师教授八段锦技术动作,每周练习 5 次,每次练习时间为 1.5 h。

2) 测量实验前被试安静状态下的心境状态和心理健康水平指标,并进行同质性检验,无显著性差异,符合统计学要求才可做实验。12 周后再测被试安静状态下的心境状态和心理健康水平指标。

1.2.3 数理统计法

对实验所得数据和结果利用 SPSS 13.0 软件进行数理统计分析。

2 结果与分析

2.1 实验前,实验组与对照组 POMS 和 SCL - 90 水平的比较分析

表 1 实验组与对照组 POMS 水平的比较

指标	实验组 ($\bar{X} \pm SD$)	对照组 ($\bar{X} \pm SD$)	T	P
紧张	5.72 ±4.09	5.89 ±3.97	-0.21	0.83
愤怒	5.56 ±4.53	6.02 ±4.35	-0.52	0.61
疲劳	4.94 ±3.92	4.58 ±3.42	0.49	0.63
抑郁	5.68 ±3.43	4.96 ±4.12	0.95	0.34
精力	12.32 ±5.02	12.13 ±5.15	0.19	0.85
慌乱	5.20 ±3.53	4.95 ±3.45	0.36	0.72
自尊	8.98 ±3.28	8.56 ±3.34	0.63	0.53
总分	105.80 ±20.99	110.23 ±19.59	-1.09	0.28

表 2 实验组与对照组 SCL - 90 水平的比较

指标	实验组 ($\bar{X} \pm SD$)	对照组 ($\bar{X} \pm SD$)	T	P
躯体化	1.61 ±0.57	1.56 ±0.50	0.47	0.64
强迫症状	2.04 ±0.65	1.98 ±0.67	0.47	0.64
人际关系敏感	1.76 ±0.59	1.86 ±0.49	-0.88	0.38
抑郁	1.71 ±0.57	1.62 ±0.60	0.77	0.44
焦虑	1.68 ±0.61	1.56 ±0.52	1.06	0.29
敌对	1.62 ±0.68	1.65 ±0.76	-0.23	0.82
恐怖	1.47 ±0.54	1.42 ±0.61	0.47	0.64
偏执	1.68 ±0.61	1.71 ±0.45	-0.31	0.76
精神病性	1.54 ±0.54	1.48 ±0.39	0.62	0.54
其它	1.77 ±0.58	1.68 ±0.56	0.79	0.43
总均分	1.69 ±0.50	1.59 ±0.57	0.93	0.35

实验前,实验组和对照组被试 POMS 和 SCL - 90 水平同质性检验结果显示(见表 1、表 2):实验组和对照组被试 POMS 和 SCL - 90 水平没有明显差异($P > 0.05$)。

2.2 实验后,实验组实验前后 POMS 和 SCL - 90 水平的比较分析

表 3 结果表明:实验组被试实验前后在紧张、愤怒、疲劳、抑郁、慌乱和总分量表得分上都有明显下降的趋势,并且紧张、慌乱、总分量表达到了显著水平($P < 0.05$),抑郁分量表达到了非常显著水平($P < 0.01$);在精力和自尊维度得分上有所提高,但未达显著水平。

表 3 实验组实验前后 POMS 水平的比较

指标	实验前 ($\bar{X} \pm SD$)	实验后 ($\bar{X} \pm SD$)	T	P
紧张	5.72 \pm 4.09	4.38 \pm 3.36	2.32	0.02 *
愤怒	5.56 \pm 4.53	4.90 \pm 4.13	0.99	0.33
疲劳	4.94 \pm 3.92	4.14 \pm 3.33	1.31	0.20
抑郁	5.68 \pm 3.43	3.58 \pm 3.72	3.41	0.00 **
精力	12.32 \pm 5.02	12.92 \pm 5.04	-0.62	0.54
慌乱	5.20 \pm 3.53	4.12 \pm 3.07	2.07	0.04 *
自尊	8.98 \pm 3.28	9.26 \pm 3.50	-0.40	0.69
总分	105.80 \pm 20.99	98.94 \pm 20.27	1.98	0.05 *

注: *表示 $P < 0.05$, 为显著水平; **表示 $P < 0.01$, 为非常显著水平。下同。

八段锦的特点是在松静、自然的状态下进行锻炼, 没有剧烈运动的紧张感、疲劳感、不适应感, 它形成的是自然、轻快、宁静、专一的心境。练习八段锦时, 要求心静体松, 精神内敛, 调整身形, 心意导动, 术语称其为“练气、练意、练身”, 强调精神松静和意识的主导作用。这样可以使练习者既无大量的体力消耗, 也无精神上的高度紧张。这种“以心行气”的练意活动, 可以直接调整大脑皮层兴奋与抑制的转换, 通过变换大脑皮层的兴奋区域, 不仅锻炼了大脑皮质高度集中, 而且使大脑得到调节和休息, 这样可使练习者从整体上处于平静舒畅的状态, 排除一切不必要的紧张和不良情绪的影响, 从而可以纠正由于大脑皮质高度兴奋产生的焦虑和失眠现象。另一方面, 练习八段锦可把握自然的规律, 掌握阴阳的变化, 吐纳调气, 形成形体和精神合而为一的松静自然的状态, 修养心性, 使情绪趋于稳定平衡。Brown 研究表明在平常情况下, 缓慢的身体练习可以影响到心境的状态, 并降低焦虑的程度。目前, 有研究综述表明与情绪效益有关的身体活动包括: 令人愉快和有趣的活动, 有氧运动或有节奏的腹式呼吸运动, 无人际竞争的身体活动, 自控性身体活动, 中等强度活动。每次锻炼至少应持续 20~30min, 长期坚持, 养成习惯^[8]。八段锦作为一种有益的身体活动, 要求“细、长、匀、缓、深”的有节奏的腹式呼吸, 并且练习中心率基本保持在 120~140 次/min, 属有氧运动。八段锦是通过内动到外动, 外形合内动, 由内及外, 以外引内, 最后达到内外合一、表里一致的, 并“以练内为主”, 从而达到形与神的统一。同时主张“心静意诚”、术德并修, 通过养浩然正气, 提高精神的修养, 最后达到“身心合一”的境界。这些均说明八段锦是通过对内的心、性、意的培养和锻炼, 从而达到调节和改善参与者情绪状态和精神健康的作用。

表 4 结果显示, 各个分量表得分及总分上都有明显下降的趋势, 八段锦练习对躯体化、焦虑、其它症状

的影响较为明显, 达到了显著水平 ($P < 0.05$); 对强迫症状、抑郁、敌对、总均分方面有积极的影响, 已达非常显著水平 ($P < 0.01$); 对人际关系敏感、恐怖、偏执、精神病性等症状也有一定的影响, 但未达显著水平。

表 4 实验组实验前后 SCL - 90 水平的比较

指标	实验前 ($\bar{X} \pm SD$)	实验后 ($\bar{X} \pm SD$)	T	P
躯体化	1.61 \pm 0.57	1.43 \pm 0.46	2.21	0.03 *
强迫症状	2.04 \pm 0.65	1.65 \pm 0.53	4.26	0.00 **
人际关系敏感	1.76 \pm 0.59	1.54 \pm 0.58	2.34	0.24
抑郁	1.71 \pm 0.57	1.45 \pm 0.49	2.87	0.01 **
焦虑	1.68 \pm 0.61	1.43 \pm 0.58	2.36	0.02 *
敌对	1.62 \pm 0.68	1.39 \pm 0.54	2.56	0.01 **
恐怖	1.47 \pm 0.54	1.36 \pm 0.53	0.47	0.64
偏执	1.68 \pm 0.61	1.38 \pm 0.46	1.31	0.20
精神病性	1.54 \pm 0.54	1.39 \pm 0.51	1.72	0.09
其它	1.77 \pm 0.58	1.55 \pm 0.48	2.49	0.02 *
总均分	1.69 \pm 0.50	1.46 \pm 0.47	3.03	0.00 **

健身气功·八段锦是我国优秀的传统体育项目, 植根于中华传统文化沃土之中, 并深受其影响。中国文化强调个人、自然与社会保持和谐的关系。八段锦在流传过程中主要受到了道家思想的影响, 道家养生的最大特点就是强调效法自然, 追求“天人合一”的境界, 具体表现为“营魄抱一”, 即人的身体和精神是相互结合而不可分离的, 要形神共养。“神为形之主, 形为神之宅”, 8 个动作之间充满了对称与和谐, 体现了内实精神, 外示安逸, 虚实相生, 刚柔相济, 做到了意动形随, 神形兼备。“善养生者, 必保其精, 精盈则气胜, 气胜则神全, 神全则身健”。八段锦以肢体开合寓于阴阳运动之中, 运动可以养形怡神, 对心理健康的维护意义重大。在检验八段锦的效果时, 有关专家做过实验, 200 名 45~70 岁的中老年人参加, 结果表明: 八段锦对中老年人的呼吸系统机能、上下肢力量、平衡能力、关节及神经系统灵活性有明显提高, 在改善心理健康方面也有良好效果^[9]。

习练八段锦, 对降低大学生的忧郁、紧张和焦虑水平起到了积极的作用, 使他们的情绪状态得到了明显的改善, 并且在强迫、敌对、偏执、精神病性等方面也得到了很好的改善。这些都源于八段锦的演练要求静心用意, 做到“心中无一物”, 虚静闲恬, 有一种虚怀若谷的平和心境, 用意识协调自如地引导动作运行, 锻炼了神经系统的协调性和灵活性, 能缓解大脑的疲劳, 调节情绪, 保持人体身心平衡, 弥补现代体育的缺陷。八段锦属于中小强度的有氧运动, 有关研究表明, 有氧运动可以减轻练习者的焦虑水平, 对情绪的改善具有积极

性影响。

现代大学生学习节奏加快,感情容易冲动。参与八段锦运动能使大学生有效调节紧张情绪,缓解心理上的紧张压力,形成稳定的心理状态。适度锻炼可以引起体内生物化学的某些变化,如血浆内源性和似吗啡类物质含量升高,这些物质的增加与情绪有关。1992年,拉方丹等人(lafortaine et al)对1985—1990年间涉及有氧练习和焦虑、抑郁之间的关系的实验研究进行了总结分析,其结果是:有氧练习对长期性的轻微到中度的焦虑症和抑郁症有治疗作用;体育锻炼后,即使心血管功能没有改善,焦虑、抑郁程度也可能下降。因此,八段锦锻炼可以使积极的情绪得以加强,同时又能够转移、缓和情绪的负面作用。

2.3 实验后,实验组与对照组 POMS 和 SCL - 90 水平的比较分析

表 5 实验组与对照组 POMS 水平的比较

指标	实验组($\bar{X} \pm SD$)	对照组($\bar{X} \pm SD$)	T	P
紧张	4.38 ±3.36	5.92 ±3.76	- 2.16	0.03 *
愤怒	4.90 ±4.13	5.96 ±4.23	- 1.27	0.21
疲劳	4.14 ±3.33	4.56 ±3.34	- 0.63	0.53
抑郁	3.58 ±3.72	4.97 ±4.20	- 1.75	0.08
精力	12.92 ±5.04	12.43 ±5.26	0.48	0.64
慌乱	4.12 ±3.07	4.84 ±3.12	- 1.16	0.25
自尊	9.26 ±3.50	8.62 ±3.46	0.92	0.36
总分	98.94 ±20.27	112.45 ±18.96	- 3.44	0.00 **

从表 5 结果可知:实验后,实验组和对照组被试在

紧张维度上有显著差异($P < 0.05$),在总分上有着高度显著差异($P < 0.01$);在愤怒、疲劳、抑郁、慌乱方面都有下降趋势,在精力、自尊得分上都有上升趋势,但未达到显著水平。

表 6 实验组与对照组 SCL - 90 水平的比较

指 标	实验组 ($\bar{X} \pm SD$)	对照组 ($\bar{X} \pm SD$)	T	P
躯体化	1.43 ±0.46	1.63 ±0.49	- 2.10	0.04 *
强迫症状	1.65 ±0.53	1.89 ±0.63	- 2.06	0.04 *
人际关系敏感	1.54 ±0.58	1.82 ±0.51	- 2.56	0.01 **
抑 郁	1.45 ±0.49	1.59 ±0.56	- 1.33	0.19
焦 虑	1.43 ±0.58	1.62 ±0.46	- 1.81	0.07
敌 对	1.39 ±0.54	1.57 ±0.60	- 1.58	0.12
恐 怖	1.36 ±0.53	1.53 ±0.54	- 1.59	0.12
偏 执	1.38 ±0.46	1.70 ±0.49	- 3.37	0.00 **
精神病症	1.39 ±0.51	1.47 ±0.35	- 0.91	0.36
其 它	1.55 ±0.48	1.70 ±0.55	- 1.45	0.15
总均分	1.46 ±0.47	1.62 ±0.48	- 1.68	0.10

表 6 的比较显示:躯体化和强迫症状分量表得分达到了显著水平($P < 0.05$),人际关系敏感和偏执达到了非常显著水平($P < 0.01$),其他分量表都有明显下降趋势,说明八段锦练习具有很好的效果,其松静的练习使交感神经系统活动减弱,代谢速率下降,体内气血运行发生调节性改变,在改善生理功能的同时,可缓解精神紧张,促进人际关系和谐。

2.4 实验组实验前后 SCL - 90 水平与全国常模的比较分析

表 7 实验组实验前后 SCL - 90 水平与全国常模的比较

指 标	实验前($\bar{X} \pm SD$)	T	P	常模($\bar{X} \pm SD$)	实验后($\bar{X} \pm SD$)	T	P
躯体化	1.61 ±0.57	4.04	0.00 **	1.34 ±0.45	1.43 ±0.46	1.37	0.17
强迫症状	2.04 ±0.65	3.94	0.00 **	1.69 ±0.61	1.65 ±0.53	- 0.45	0.65
人际关系	1.76 ±0.59	0.05	0.96	1.76 ±0.67	1.54 ±0.58	- 2.27	0.02 *
抑 郁	1.71 ±0.57	1.59	0.11	1.57 ±0.61	1.45 ±0.49	- 1.36	0.17
焦 虑	1.68 ±0.61	4.03	0.00 **	1.42 ±0.43	1.43 ±0.58	0.16	0.87
敌 对	1.62 ±0.68	1.39	0.17	1.50 ±0.57	1.39 ±0.54	- 1.33	0.18
恐 怖	1.47 ±0.54	2.09	0.04 *	1.33 ±0.47	1.36 ±0.53	0.43	0.66
偏 执	1.68 ±0.61	1.79	0.07	1.52 ±0.60	1.39 ±0.51	- 1.62	0.11
精神病性	1.54 ±0.54	2.57	0.01 **	1.36 ±0.47	1.55 ±0.48	2.27	0.01 **

表 7 结果显示:被试实验前除了人际关系敏感因子等于常模外,其它各因子得分均高于常模,其中恐怖得分已达到显著水平($P < 0.05$),而躯体化、强迫症状、焦虑、精神病性因子得分最为明显,达到了非常显著水平($P < 0.01$)。经过八段锦练习后,被试心理健康状况已得到明显改善,除躯体化、焦虑和恐怖因子得

分略高于常模外,强迫症状、人际关系敏感、抑郁、敌对、偏执因子得分都低于全国常模,其中人际关系敏感因子得分变化最为明显,达到显著差异($P < 0.05$)。但值得注意的是,实验后被试在精神病性上得分不但没有下降,反而有所增加,这表明八段锦练习要取得良

(下转第 77 页)

生变化,只是因为其本身蕴涵着独特的方法论,那就是“现代范畴理论”。既然范畴学说已经发生了由“经典理论”向现代范畴理论的转移,且已得到人们的普遍共识和广泛应用,我们就应更新观念,全身心地投入现代范畴理论研究,将其应用于体育语言问题的合理化阐释。

4) 我们应以开放的心态迎接和笑纳来自于不同领域的前沿知识,只有在这方面进行更多有益的尝试,才能避免陷入教条主义和理论上的固步自封,才能为丰富和拓展体育语言问题的研究添砖加瓦。

参考文献:

- [1] 朱立元,何林军. 略论西方哲学范畴理论史[J]. 湖南文理学院学报(社会科学版),2004(9):1-3.
- [2] 王寅,李弘. 原型范畴理论与英汉构词对比[J]. 四川外语学院学报,2003,19(3):134-135.
- [3] 杨文轩,林笑峰,郑俊武,等. 体育学原理[M]. 广州:广东高等教育出版社,1996:4-95.
- [4] 吴世雄,陈维振. 范畴理论的发展及其对认知语言学的贡献[J]. 外国语,2004(4):36.
- [5] 王寅,李弘. 原型范畴理论与英汉构词对比[J]. 四川外语学院学报,2003(5):1-2.
- [6] 维特根斯坦. 哲学研究[M]. 北京:商务印书馆,1996:47-49.
- [7] 李红. 对维特根斯坦“家族相似”概念的澄清[J]. 哲学研究,2004(3):38.
- [8] 吴世雄,陈维振. 原型范畴理论的历史渊源及其对模糊语义研究的意义[J]. 天津外国语学院学报,2004,11(5):7.
- [9] 杨玉成. 奥斯汀的“世界”概念[J]. 现代哲学,1999(3):107-108.
- [10] 傅翀. 语言中的原型范畴[J]. 信阳师范学院学报(哲学社会科学版),2005,25(2):81-82.
- [11] 戚本芬. 从维特根斯坦哲学的产生和演变看当代西方哲学的发展趋向[J]. 兰州大学学报(社会科学版),1994,22(3):62.
- [12] 陈波. 逻辑哲学引论[M]. 北京:人民出版社,1990:231.
- [13] 胡存之. 逻辑与怀疑——维特根斯坦《逻辑哲学论》研究[J]. 求是学刊,2004,31(5):46.
- [14] 韩林合. 维特根斯坦哲学之路[M]. 昆明:云南大学出版社,1996:211.

(上接第57页)

好的心理效应还需有一定的时间保证。

3 结论

1) 实验研究结果表明,八段锦练习持久坚持下去,可以增强自我控制能力,“修心养性”,调整心态,以其特有的“调身”、“调息”、“调心”作用,促使大学生心理健康向积极的方向发展。

2) 八段锦练习属于中小强度的运动,也是一项有氧运动,练习要求静心用意,做到“心中无一物”,虚静闲恬,有一种虚怀若谷的平和心境,用意识协调自如地引导动作运行,可锻炼神经系统的协调性和灵活性,能缓解大脑的疲劳,调整情绪,保持人体身心平衡,对大学生心境的影响具有积极的促进作用。

3) 目前大学生心理健康水平不容乐观,SCL-90测试显著高于全国常模,经过八段锦练习后,被试心理健康状况已得到明显改善,但值得注意的是,实验后被试在精神病性上得分不但没有下降,反而有所增加,这表明八段锦练习要取得良好的心理效应还需有一定的时间保证。

参考文献:

- [1] 李化树. 论新时期的大学生心理健康教育[J]. 教育与现代化,2003(1):58-62.
- [2] 许国喜. 试论体育教学对学生心理健康的影响[J]. 武汉体育学院学报,2001,35(4):57-58.
- [3] 肖汉仕,贺达仁. 试论现代社会变化对人们心理健康的影响[J]. 医学与哲学,2005,26(4):6-7.
- [4] 李维武. 徐复观文集(一)[M]. 武汉:湖北人民出版社,2004:31.
- [5] 牟宗三. 中国文化的省察[M]. 台北:台湾联经事业出版公司,1983:126.
- [6] 祝蓓里. 简式 POMS 中国常模[G]. 上海:华东师范大学体育系,1994.
- [7] 汪向东. 症状自评量表[J]. 中国心理卫生杂志,1993(增刊):31-36.
- [8] 张力为. 体育运动心理学研究进展[M]. 北京:高等教育出版社,2000:543.
- [9] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·八段锦[M]. 北京:人民体育出版社,2003.