Y1912635

摘 要

随着对女大学生心理健康方面的进一步研究，从中发现，现在对心理情绪问题方面的研究较少，结合体育运动对心理情绪方面的研究相对而言就更为薄弱，笔者尝试从前人研究的基础上，针对跆拳道对女大学生情绪稳定性影响进行实证研究，通过 8 周跆拳道运动作为实验干预，采用英国心理学家艾森克编制的《艾森克情绪稳定性测验》测量问卷为测量工具，使用对比性检验的方法，对跆拳道对女大学生情绪稳定性影响进行数据统计分析，得出以下结论：

(1) 通过跆拳道运动练习，实验组女大学生其情绪稳定性七个因子中：自卑感、抑郁性、依赖性、强迫性、焦虑感、疑病症六个因子分别都呈现出显著性差异，并取得了不同改善或提高。而七个因子当中情绪自罪感因子，则没有呈现明显差异。

(2) 通过对实验组与对照组女大学生进行配对检验分析表明：参加跆拳道运动练习的女大学生在改善或提高情绪稳定性的作用上，好于参加普通体育课运动练习的女大学生。

(3) 研究结果中虽有情绪稳定性自罪感因子未能取得明显改善与提高，但这并不会干扰女大学生情绪稳定性的提高与改善。基于以上研究的结果可以认为跆拳道对女大学生情绪稳定性是有影响的，并且跆拳道是改善和提高女大学生稳定性的有效手段。

关键词：跆拳道；女大学生；情绪稳定性；

ABSTRACT

As further studies to female college students' psychological health, we find less research about sports psychological emotional 。Combining sports on the psychological emotional research is more less relatively.

The author did a study Aimed at the influence of taekwondo on female college students' emotional stability , on the basis of previous studies. Through eight week comparative study of statistical data analysis about the influence of taekwondo to femal collage students emotional stability, taekwondo as experimental intervention, using《Eysenck's personality theory》questionnaire for measuring tools, we got following conclusions:

(1) Through the taekwondo practice , 6 of 7factors of EG(experimental group)' emotional stability : inferiority, dysthymia, compulsivity, dependency, Nervous, Hypochondriasis. a re presenting significant differences, And obtained different degrees of improvement or improved . on the contrary Emotional sense from sin present no obvious difference.

(2) Through experimental and control group of female college students in matching inspection analysis shows that the female students doing taekwondo practice have better effect improving emotional stability than the others.

(3) although emotional sense from sin have no Obviously improve, it does not Interference the result. Based on the above research, we can say that, Taekwondo has influence on female college students' emotional stability, and is an effective means to improve it.

Key words: Taekwondo; femal college students; emotional stability

目 录

中文摘要…… I

英文摘要…… II

1. 前言 …… (1)

1.1 选题依据…… (1)

1.2 研究意义…… (3)

2 文献综述…… (8)

2.1 对情绪概念的研究…… (8)

2.2 对女大学生生理及心理特征的研究…… (10)

2.3 对女大学生情绪特征的研究…… (12)

2.4 对体育运动与大学生情绪的研究…… (13)

2.5 跆拳道对女大学生心理健康的研究…… (15)

2.6 对有关女大学生情绪稳定性的研究…… (18)

3 有关概念…… (20)

3.1 跆拳道概念…… (20)

3.2 情绪稳定性概念…… (20)

4 研究对象与方法…… (21)

4.1 研究对象…… (21)

4.2 研究方法…… (21)

4.2.1 研究工作流程…… (21)

4.2.2 文献资料法……（22）
4.2.3 数理统计法……（22）
4.2.4 逻辑分析法……（22）
4.2.5 实验法……（23）
5 研究结果与分析……（28）
5.1 跆拳道对女大学生情绪稳定性自卑感因子的影响……（26）
5.1.1 实验组与对照组情绪自卑感因子相关分析……（26）
5.1.2 8周后，实验组与对照组情绪自卑感因子对比分析……（27）
5.1.3 分析讨论……（27）
5.2 跆拳道对女大学生情绪稳定性抑郁性因子的影响……（28）
5.2.1 实验组与对照组情绪抑郁性因子相关分析……（28）
5.2.1 8周后，实验组与对照组情绪抑郁性因子对比分析……（29）
5.2.3 分析讨论……（29）
5.3 跆拳道对女大学生情绪稳定性焦虑感因子的影响……（30）
5.3.1 实验组与对照组情绪焦虑感因子相关分析……（30）
5.3.2 8周后，实验组与对照组情绪焦虑感因子对比分析……（31）
5.3.3 分析讨论……（31）
5.4 跆拳道运动对女大学生情绪稳定性强迫性因子的影响……（32）
5.4.1 实验组与对照组情绪强迫性因子相关分析……（32）
5.4.2 8周后，实验组与对照组情绪强迫性因子对比分析……（33）
5.4.3 分析讨论……（34）
5.5 跆拳道运动对女大学生情绪稳定性依赖性因子的影响……（35）

5.5.1 实验组与对照组情绪依赖性因子相关分析……（35）
5.5.2 8周后，实验组与对照组情绪依赖性因子对比分析……（36）
5.5.3 分析讨论……（36）
5.6 跆拳道对女大学生情绪稳定性疑病症因子的影响……（37）
5.6.1 实验组与对照组情绪疑病症因子相关分析……（37）
5.6.2 8周后，实验组与对照组情绪疑病症因子对比分析……（38）
5.6.3 分析讨论……（39）
5.7 跆拳道对女大学生情绪稳定性自罪感因子的影响……（40）
5.7.1 实验组与对照组情绪自罪感因子相关分析……（40）
5.7.2 练习8周后测数据对比分析……（41）
5.7.3 分析讨论……（42）
6 结论与建议……（43）
6.1 结论……（43）
6.2 建议……（44）
参考文献……（46）
附录……（49）
致谢……（57）
论文原创声明……（58）

1 前言

1.1 选题依据

1.1.1 知识经济信息化、全球化的发展对女性、女大学生提出了多元发展的要求

在现代社会的发展过程中，女性在社会上的地位不断提高，在思想和经济上也开始独立，女性发展作为全球经济和社会发展的重要组成部分，受到了国际社会的普遍重视。国务院下发的《中国妇女发展纲要（2001-2010）》的通知中就明确指出："在我国完善社会主义市场经济体制和扩大对外开放的重要时期，面对我国改革开放和现代化建设的新形势、新任务，面对经济全球化得发展趋势，我国妇女发展必须有更高的目标和更快的前进步伐"①。在社会主义市场经济高速发展的时代，我国迫切需要数以亿计的不同层次、不同专业的面向基层、面向生产，具有熟练和实践能力的专门人才和劳动者，这就决定了大量的大学生将成为我国经济建设和社会发展的生力军。每个人都面临着不同程度的压力，如生活上的，经济上的、家庭上的、工作上的等，而这些都是由现代社会生活的特点所决定的。在这个信息资讯铺天盖地地充斥着的世界里，知识经济信息化、全球化的发展对女性以及女大学生都提出了多元发展的要求，中国现代女性、女大学生正面临着种种挑战。

① 全国总工会女职工委员会办公室编《女职工权益保障法律法规文件汇编》[M] 中国工人出版社 2004: 70-84

1.1.2 经济飞速发展的时代，迫切需要关注及加强女性、女大学生身心健康

现代社会的进步赋予了人类健康以全新的含义；“一个人必须是躯体健康、心理健康、社会适应良好等几方面都健全，才是完全健康的人”[①]。1946 年第三届国际心理卫生大会确定的心理健康为：身体、智力、情绪十分调和；适应环境，人际关系中彼此能谦让；有幸福感，在工作中、职业中能充分发挥自己的能力，过有效的生活[②]。心理健康是身体健康的一半。

现代社会的进程步伐越来越快，我国女性早已经开始承担起家庭与事业的双重重担，女性在成功与发展的道路上将比男性面临更多的困难与障碍，正因如此，其心理健康也愈来愈受到关注。在改革的浪潮中，社会竞争不断增强，科学信息不断膨胀，生活节奏逐渐加快，这些使她们心理上原有的平衡受到极大的震动；由于女性自身的生理与心理特点的制约，多重社会角色的困扰，传统观念强加于她们的束缚，由此，在这个现代社会生活中，她们面临着比男性更多的困扰，心理冲突的发生比男性更加频繁。现代生活中的不少女性，由于心理冲突或心理障碍而使自己的学习、工作于生活以至身心健康都受到了影响；有相关统计数据结果显示，中国女性自杀有两个高峰年龄段，一是 15~24 岁，二是 60 岁以上，其中，3/4 的人文化程度在初中以上。

这一事实应该引起社会全体成员的高度重视，要加强建立社会生命

① 贺淑曼，鬲桂瑞，健康心理与人才发展论[M] 世界图书出版公司 1999:25

② 世界卫生组织[R]，http://www.who.int/entity/mental_health/policy/legislation/en/Chinese-role-of-int-hr_r1.pdf 1946:25

危急干预措施；同时，更需要加强女性身心健康的培养及锻炼，特别是从高校走出来，走向社会的女大学生这一群体们，她们将面临更为严峻的挑战，其承担的环境压力与内心矛盾冲突将更加激烈。

1.1.3 锻炼自我，身心健康发展，是现代女大学生自身需求的增强

女性作为这个世界群体得主人翁，有着不可替代的位置，而高校女大学生则是未来社会群里中非常重要的支柱之一，背负了更多的责任与义务，从大学走向社会的这一群女生们，她们人生的又一次重要出发是否能很好的开展，这对于她们在四年大学学习与生活中得来的知识和经验是密不可分的。在大学里不仅仅要把自己的专业知识学好，锻炼自我，使身心健康的发展也是重要的学习内容。[①]大学生作为成年人，在性别角色意识的形成方面，其社会化进程已经接近尾声，男女大学生在参加体育活动的目的，方式与项目上开始产生明显分化。现代大学生对体育锻炼的认识和兴趣，呈现多元化的、指向各异的心态和倾向；对健美外表形象的追求，是现代知识女性自身需求的内在心态特征，展现良好的、矫健的体魄、积极向上的风貌、典雅潇洒的气质，健康秀美的形态，是现代女大学生自身需求的增强，是立足社会的一种个性发展的表露。

1.2 研究意义

1.2.1 情绪心理在女大学生的整个精神生活中，起着重要的作用

人的情绪在社会生活中经常处于极为敏感的前沿阵地，对自身情绪状态有没有强大的控制、调节能力，往往成为一个现代人是否具备

①李云 《对高校男女大学生参与课外体育活动的动机比较与分析》[J]，南京体育学院学报 2006 (5): 60-61

社会适应能力、事业成功潜力以及博取生活纵深力的一种不可忽略的重要标志[①]。情绪是心理健康的直观晴雨表，情绪不稳定型人群是易于产生心理障碍的主要人群；情绪影响心理健康，心理健康水平通过情绪得到明显的表现，因此，谈心理健康应该从情绪开始[②]。心理健康问题关系到女大学生的成才和发展，健康的心理也是女大学生在大学期间正常发展、学习、生活、交往的基本保证。人的任何心理活动都伴随着一定的情绪状态，情绪稳定性程度决定着其心理健康程度，女大学生的情绪是多变的、稳定性于波动性并存的，不同的情绪体验也给女大学生带来不同的影响，而情绪的稳定性及其适应性，是衡量一个女大学生心理是否健康的重要因素之一。

大学阶段的女大学生正处于青年初期，这一时期的每个女大学生都必将面临一系列的重大人生问题。例如，专业知识的学习、智力技能的开发、个性的形成、思想品德素养的提高、就职择业的准备、交友恋爱等；这些人生课题对女大学生的心理必然产生直接的冲击。大学女生从进入大学校门开始，就要承担起许多的责任，社会不断的产生许多新的变化，许多的人都还未来得及适应，在处理学习、工作社交、友谊、爱情以及个人与集体、与社会的关系等复杂问题时，常常会出现内心剧烈的矛盾冲突，造成心理的不平衡带来不适感，从而产生一系列不良的心理情绪体验；同时因为我国传统教育观念的关系，家庭对待子女的教育方式，某些仍然沿用着古老的教育模式，对于女生来说，都是要温婉贤淑，最好是只静不动，这样也就间接导致了女大学生心理问题的加剧。目前学生学习负担越来越重，社会竞争压力越来

①宋专茂，丁霞 编《大学生心理健康测量与导向》[M]，暨南大学出版社 2005，1：59

②彭耿龄 主编《普通心理学》〔修订版〕[M]，2001（5）：56-67

越大，患有不同心理障碍得人数也越来越多。特别是女大学生，由于自身的一些生理现象，社会赋予她在家庭中的角色，注定了女大学生在社会工作中会容易产生各方面的健康问题，所以女大学生的健康锻炼更加应该受到重视，选择怎样的运动方式也就成为了首要的问题。因此，增强高校女大学生心理承受能力、情绪调节能力以及促进心理健康发展，已成为全社会面临得一项十分重要得任务。

1.2.2 跆拳道运动产生丰富的情绪体验，有效的增进女大学生身心健康

体育运动在改进人类生活方式、增进心理健康、增强体质、改善生命质量和延长寿命等方面起着极其重要的作用[①]。跆拳道运动被大家称为 “世界第一运动”是一项利用拳和脚进行搏击的对抗运动，它通过竞赛、品势和功力检验等运动形式，使练习者增强体质，掌握技战术，并培养坚韧不拔的意志品质[②]。跆拳道具有典型的东方文化色彩，是一项非常适合我国女大学生群体的运动，它不仅是一项具较强攻击力的项目，也是一种精美的形体艺术品；它以精妙高超的腿法，体现出舒展、美观、快速、准确、有力的特点，有利于培养女大学生的意志和勇气，学会防身自卫的本领，尤其在高校开设女子跆拳道选项课，可使女大学生体形得到全面锻炼和发展，具有健身、防身、修身的价值。跆拳道在千百年的不断总结发展中，也形成了自己诸多的风格和特点，近年来迅速的在中国崛起，成为了众多青少年群体爱好的运动，特别是女性群体，在现代社会中女大学生更加自立，自强，

① 李祥 主编， 学校体育学 高等教育出版社 [M] ，2000:58-69

② 张继生，雷军蓉，吴天佑，韩国学校跆拳道发展的调查与思考 [J] 武汉体育学院学报 2009，43 (3)：71-74

在选择运动项目上也逐渐的打破了传统以柔为主的运动形式，反而更趋向于激烈的对抗性运动，而跆拳道能够在众多的运动项目中脱颖而出，为众多女性们而选择，这与它本身的运动结构优势是分不开的。至 1994 年引进我国开始，在竞技体育的征途中，我国女性运动员，在此项目上已经取得了 4 块奥运会金牌，在大小不同国际比赛当中，我国的跆拳道女将也早已经在世界上扬名立威，这对我国跆拳道的发展有了不小的鼓舞与推动。至此，随着我国竞技跆拳道快速的发展，跆拳道在我国大众中也开始大规模得传播。我国普通高校在这种大环境的趋势下，根据教育部出台的《体育与健康课程标准》[①]中提到的“根据本地、本校的实际情况在教学中适当选用新兴运动项目”这一指标体系，全国各高校也开始逐渐地在各校建立了跆拳道选修课，让跆拳道运动在高校的体育课中开始了蓬勃的发展。高校开展跆拳道以来，尤其在女大学生中，以前被大家视为野蛮的对抗性运动，在跆拳道运动的不断发展中，早已被女大学选为喜爱的搏击项目，从许多调查研究的中得知，女生的选此项目的人，在各高校占女生总人数的三分之一。由此可见，跆拳道运动对女生的吸引是很显著的。此前我国在高校未曾开设过一对一形势的对抗性运动，跆拳道为学校体育课缺乏较强对抗性运动项目填补了空缺。想让新课程具有超前的生命力，就要不断地创新，必须要在传统教学的基础上，不断地推陈出新，才能丰富新课程。

现代社会中，心理情绪问题日益严重，特别是高校女大学生，如何

①中华人民共和国教育部[DB/OL]http://www.being.org.cn/ncs/gym/gym.htm, 2003-02 -23

在学校的学习生活中锻炼自己的身心，选择怎么样的运动方式锻炼自己，培养自己控制情绪的能力，这是当前需要研究的问题。跆拳道运动是否行之有效，笔者认为通过对跆拳道运动在高校的发展现状进行梳理，调查，针对跆拳道运动对高校女大学生情绪稳定性的影响进行实证研究，是值得跆拳道运动研究者去探讨的一个新课题。笔者认为，此研究为如何提高女大学生心理健康水平方面提供了一定的理论依据，同时为跆拳道运动更好、健康的在我国高校持续的发展具有很强的现实意义。

2 文献综述

2.1 情绪有关的概述

任何有关情绪的讨论都不可能不涉及到对情绪的理解，所以我们首先从情绪入手加以介绍；早期的情绪研究是由哲学家、神经病学家、神经生理学家和心理学家分别进行的，研究方法包括直觉理解主观经验、生理变化的测定和表情行为的测量[①]。一百多年以前，詹姆斯就曾说过:“世界上的任何事物的重要性都不会超过情绪，如果没有情绪，那么世界将会失去它的意义、特征、表达或预期(perspective) [②]。情绪是人类心理现象中最丰富多彩的一个组成部分，像调色剂一样为我们的生活赋予了各种色彩。“情绪”这个词语对生活中的每一个人来说，都是非常熟悉的，但是人们对情绪的认识不一定深刻。什么是情绪，国内外许多学派从不同的角度都给试图给其下定义。生物学观点强调情绪活动的生物基础或分立的情绪系统，其代表性理论：情绪分化理论认为情绪是“神经过程的特殊组合，引导特定的表达和相应特定的感觉”[③]。[④]功能主义则把情绪定义为：情绪是个体与环境意义事件之间关系的心理现象；其中阿诺德定义情绪为是趋向知觉为有益的、离开知觉为有害的东西的一种体验倾向[⑤]。

① 孟昭兰主编 《情绪心理学》北京大学出版社 2009.5:15-16
②Cross J. J. The emerging field of emotion regulation[M]: *integrative review. Review of General Psychology, 1998; 2:271-299*
③ 罗峥，郭德俊编《当代情绪发展理论述评》[J]，心理科学，2002(3): 310-313
④Campos, J.(1983). Sicioemotional Development, In Mussen, P[ED], *Handbook of child Development, 4th. Vol.2*
⑤Arnold, M.(1960), Emotion and personality [C]. *Columb ia University press*

拉扎勒斯提出与阿诺德类似的定义（Lazarus，1984）；这些定义都表示出情绪对人的需要和态度的关系。认知观点则强调情绪机能的认知基础，把情绪认为是认知的结果或者是一种认知建构。我国学者把情绪描述为："情绪是多方成分、多维量结构、多水平整合，并为有机体生存适应和人际交往而同认知交互作用的心理活动过程和心理动机力量[①]。"（孟昭兰，1989，1994）。社会文化观点强调社会或文化对情绪的发展和机能的作用，认为情绪是社会或文化建构的综合特性[②]。社会过程的观点认为，情绪是与个体的社会和生理情境有关的许多成分相互作用所构成的自我组织系统[③]。

上述理论观点强调的侧重点各不相同，研究情绪的学者们对如何定义情绪意见不一，但在这么多学派当中，我们认为有一较典型的情绪定义；Robert Plutchik 的描述抓住了情绪的许多要素；他认为"情绪是推论出的对某一种刺激所作出的复杂反应，包括人认知评估、主观变化、自主的和神经的唤起、行动的冲动以及准备用来对引发这一系列复杂反应的刺激施加影响的行为（Plutchik，1982）[④]。纵观国内外研究者对情绪的定义的阐述，让我们知道，我们不需要下一个最终的、完美的情绪定义；当然几乎所有的理论家都同意情绪是功能性的，也就是说，是有用的。

①孟昭兰主编 《情绪心理学》北京大学出版社 2009.5:3-8
②彭耽龄 主编《普通心理学》〔修订版〕[M]，2001（5）：56-67
③黄敏儿，郭德俊.《伊扎德情绪理论的生物社会取向》[J]，首都师范大学学报，2000;1:109-113
④James W. Kalat, Michelle N. Shiota 编著 周仁来 等译《情绪》[M]，中国轻工业出版社 2009，2：3-27

2.2 女大学生生理及心理特点

女性心理特征是指女性在心理活动过程中所表现出来的具有规律性的特征，它以机体的解剖生理结构为基础，往往对女性的行为起支配作用，并通过他们的行为特点而显现出来[①]。女大学生在生理机能的发育上，已经基本达到青年期又称为成年期，是女性步入成年期的开始，一般把进入青年期的时间界定为 18-35 岁；这一时期女性的生理发展已基本稳定，男女在身体形态与生理机能方面出现明显差别，其生理特点也有所不同。由于女性独特的生理特点，对于女大学生进行体育教学和训练时，在运动项目的选择和运动负荷的安排上，必须考虑到其解剖生理特点；在生理特点方面注意女大学生月经周期变化也是非常重要的，此时女性体内的荷尔蒙含量也会发生变化，许多女大学生由于经期不适而变得情绪紧张低落而致使抑郁、焦虑、烦躁、易怒等。

2.2.1 女大学生生理特点

从许多研究中发现，研究女大学生生理特点的大致上都是从生理学角度来阐述。基本归纳其生理特点主要包括以下几个方面：[②]1）女性的骨骼细小，骨密度的厚度较薄，所以女性骨骼的抗压抗弯能力较男性弱；女性肌肉重量占体重的比例较男性小，且容易疲劳，所以做悬垂、支撑、负重等动作较为困难；女性的脊柱椎骨间软骨较厚，各关节的关节及韧带的弹性及伸展性也较好，身体柔韧性及灵活性较男性佳。2）女性心脏体积较小，因此，女性每搏输出量也较男性少；

① 汪海雁 主编 ，走进阳光地带—大学生心理健康导航 [M]，华中师范大学出版社 2005，6：P83-93，P160-162

② 张雁立 主编，运动与女性健康 [M]，中央文献出版社 2001.4 :1-20

女性心肌收缩力较弱，因此，心脏储备能力低于男性；女性血压较男性低10%左右，因此，女性血液运输氧和二氧化碳的能力不及男性[①]。3）女性胸廓和肺部的容积较小，加上女性呼吸肌力量较弱，因此女性的肺通气量小于男性。4）女性与男性最大的生理区别在于女性有月经周期，此时女性的神经调节功能、灵活性、准确性有所下降；身体的反应能力、适应能力有所降低[②]。剧烈的体育运动可导致周期不稳定、痛经等。这些特点提示女大学生在锻炼项目的选择，运动负荷的考虑时要予以重视。

2.2.2 女大学生心理特点

处于青年初期的女大学生，在心理方面，情绪情感稳定性增强，人生观、价值观逐渐趋于稳定；这一时期的女大学生心理特征也较为丰富，许多研究都归纳了其心理特点。总体来说，其一，大部分的学者都认为处于青年初期的女大学生自尊较心强，是个人在社会群体中希望得到别人尊重并有一定地位的需要；其二，此时期的女大学生智力水平已经开始走向人生的高峰阶段，抽象逻辑思维能力、思维的批判性和独立性明显曾强[③]；其三，青年初期女大学生的个性特点的发展在于主动认识自己，把原来主要朝向外界的目光转向自己，以了解自己内心世界为主导；其四，在运动上好静不好动，在攻击性、支配力、自信心及活动性上都逐渐低于男性[④]；其五，丰富的情绪、情感的外显性与内隐性并存[④]。

①王步标 华明 主编，运动生理学[M]，高等教育出版社，2006，7：P67-68，P96-97
②李国盛 主编，女子体育卫生 [M]，北京体育体育学院出版社，1992，9:70-90
③汪海雁 主编 ，走进阳光地带—大学生心理健康导航 [M]，华中师范大学出版社 2005，6:P83-93，P160-162
④黄爱玲 主编，女性心理学 [M] 暨南大学出版社 2009，4：P3，P53-65

2.3 女大学生情绪特征

大学时期是女大学生心理成熟的重要阶段，随着社会地位、知识素养的提高以及所处特定年龄阶段的影响，女大学生的情绪带有鲜明的特征。女大学生正处于青年期，是心理逐步走向成熟的关键时期，这个阶段的情绪体验是最为深刻和激烈的。从许多研究中得知，女大学生有着较为突出的情绪特征。

耿步健在大学心理学一书中阐述女大学生情绪特征认为女大学生情绪具有丰富性、不稳定性、阶段性、内隐性的特征；同时他认为大学时期是青年人心理成熟的最重要的时期，也是情绪丰富多变、相对不稳定的时期[①]。陈国海在其书中也提出了类似的观点，他认为女大学生具有情绪体验丰富多彩、情绪波动性较大、情绪体验强烈、情绪表现隐蔽等特征；同时使人们了解处于这一时期的女大学生情绪不稳定，不成熟，具有两极性和矛盾性特征[②]。王素华在文章中针对女大学生情绪特征及情绪培养进行研究，结果她认为女大学生的消极情绪增加得快，容易受到情绪困扰；而且情绪波动性较大，容易发生变化，并且消极情绪持续时间长，容易发生泛化现象；同时具有情绪表达上外显性与内显隐性并存的特点[③]。

综上众多的研究者的观点，我们认为女大学生情绪具有青年期一般的普遍性的情绪特征，同时又具有其自身特点；从许研究中我们还发

① 耿步建 主编，大学生心理学 [M]，东南大学出版社，2003，6：50-62
② 陈国海 主编，大学生心理与训练 [M]，中山大学出版社 2005，8：P97-100，P140-142
③ 王素华，女大学生的情绪特征及其培养策略 [J] 桂林师范高等专科学校学报 2010，24（2）：139-141

现，认为女大学生情绪特征与女大学生生理及心理特点是相关联的；情绪对人的影响巨大而深远，女大学生情绪情感问题的解决与解决情绪情感问题能力的形成，是影响她们的人际关系和行为效果、个性完善和全面发展的基础。

2.4 体育运动与大学生情绪的研究

体育运动是培养大学生身心健康的重要手段，而心理健康中情绪的稳定性尤为重要，所以许多学者也试图从各方面来探讨体育锻炼对大学生情绪状态影响的问题。其中不乏对情绪中包含的各种因素的研究。在查阅相关文献后，有关体育运动与情绪研究的文献方面，大致可分为三类：第一是实验性研究；第二是调查性研究；第三是理论性研究。

2.4.1 在实验性研究为主的文献中，贺亮锋采用 POMS(心境状态剖面图)测量量表对大学生进行了体育活动干预后心境和情绪影响作了实验研究；他认为有规律、有计划、有组织的体育锻炼能够有效地改善呢大学生心境和情绪状态；不同的运动项目在对大学生心境的不同方面有不同程度的影响；还提出体育锻炼对大学生的影响过程中，存在性别差异[①]。王霞，颜军则针对有抑郁倾向的女大学生，探讨性的以中、小强度的健美操和跑步锻炼为干预手段进行实验研究，结果显示中、小强度的锻炼对女大学生的抑郁情绪就有干预作用，对抑郁情绪状况的改善效果非常显著[②]。李娜则采用 EPQ 量表与抑郁自评量

① 贺亮锋，体育活动对大学生心境和情绪的影响实验研究 [J] 北京体育大学学报，2007.4 30:（4）：481-483

② 王霞，颜军，中、小强度的健美操和跑步锻炼缓解女大学生抑郁情绪的实验研究 [J] 武汉体育学院学报，2006 3，40（10）：69-72

表（CES－D），以体育运动兴趣小组的方式进行实验研究，得出与贺亮锋相似的结论，同时她还认为体育锻炼更加有利于改善抑郁状态和情绪稳定性个性特征[①]。

2.4.2 在调查性研究为主的文献中大多是以情绪的抑郁、焦虑等因素进行的研究。何颖，季浏采用调查研究的方法研究了体育锻炼量与大学生抑郁水平身体自尊水平的关系，并检验了该研究假设的中介模型。调查结果显示体育锻炼量与大学生抑郁水平负相关显著，身体自尊是体育锻炼影响大学生抑郁水平的心理中介变量[②]。董玉福则采用美国心理学家斯皮尔伯格等人编制的状态-特质焦虑调查表及他自拟体育锻炼状况调查表对云南部分高校大学生的情绪状态进行调查分析。他认为，参加体育锻炼的大学生状态-特质焦虑的测试分值均明显低于不经常参加体育锻炼的大学生，每周体育锻炼的时间与状态焦虑、特质焦虑测试分值之间具有负相关关系。同时还认为经常参加体育锻炼对大学生紧张、恐惧、焦虑等不良情绪具有明显的缓解作用[③]。李学哲则在文章中运用大量的自编的调查量表、测量焦虑的、抑郁以及自我概念的测量量表，对大学生身体锻炼项目、时间及强度等因素与焦虑、抑郁及自我概念等心理健康指标之间的关系进行问卷调查。从结果中分析，他认为针对大学生不同心理健康问题要采取不同种类的运动疗法，才易取得更大程度的心理效益[④]。

① 李娜，大学生抑郁情绪与体育锻炼干预实验［J］体育学刊，2001，7 8（4）：32-34
② 何颖，季浏在，体育锻炼影响大学生抑郁水平的中介变量研究［J］天津体育学院学报 2005.20（1）：6-8
③ 董玉福，不同体育锻炼状况大学生情绪状态分析［J］中国学校卫生，2007.6，25（3）345-346
④ 李学哲，不同锻炼项目、强度和时间对大学生焦虑、抑郁及自我概念的影响［J］中国临床康复 2005，9（8）：20-22

2.4.3 以理论性研究为主的文献中，德国慕尼黑大学的迪特尔*哈克福特以情绪理论为背景阐述了体育运动与情绪的关系，他认为情绪动力性和情境及个体的认知过程精密相关；它反映了运动员对所经历的情景德理解和解释；他还认为在体育运动中，情绪是动作的能量代理[①]。王玉芬则在文章中提到情绪智商（EQ）对大学生身心健康和智力发展的重要性；她认为唯有情绪智商高的人，才能在激烈的竞争压力下充分自如地学习运用知识、发挥才能，而体育活动对培养大学生情绪智商有其独特的作用[②]。

从上述文献中可以基本了解，现在有关于情绪与体育运动的研究大部分都集中在情绪焦虑、抑郁等方面，同时研究者们都认为体育运动对缓解大学生情绪抑郁有良好的作用，多项研究反复证明，锻炼身体是阻止情绪抑郁发生的可靠方法。我们知道情绪关注处理策略中最为成功的一个就是体育锻炼。

2.5 跆拳道与女大学生身心理健康方面的研究

近年在国内兴起的跆拳道健身热，随着减肥，减压等主题时尚的健身方式的推广，不再只局限于男性运动者，也受到众多女性的青睐，尤其是女大学生，她们成为了女性爱好者中较先接触并尝试跆拳道的主体；于此同时也纷纷吸引了不少学者开始对跆拳道展开了不同角度的研究。

---

① 迪特尔.哈克福特，论体育运动中情绪过程的功能意义[J] 体育科学，2000，9，20（5）：710-730

② 王玉芬，体育运动对提高学生情绪智商的作用 [J] 上海体育学院学报，1999.12 ，23：122-123

2.5.1 从研究的文献中可以看出，有多数的研究者致力于把跆拳道引入高校课程，从不同的角度阐述高校引进跆拳道的可行性，必要性。敖灿，万伦等通过对学校开设女子跆拳道选修课的情况进行调查分析，探讨了其在普通高校开设的意义、并进行了可行性论证；他们认为女子跆拳道集强身、健体、自卫为一体，是一项适合高校女生开展的体育活动，适合于女大学生们的防身自卫需要， 同时它具有满足高校女生学习的动机和目的价值[①]。吴锵通过对福建省部分高校女大学生调查研究认为："跆拳道具有一定的健身价值和实用性，是当代女大学生对体育需求的一种新倾向，也是高校实施素质教育，增强学生素质，培养学生终生体育锻炼意识和能力的方法之一"[②]。王轶丹，曹英也通过问卷调查和数理统计方法对唐山市高校部分女大学生进行了调查研究，同样他们也认为："跆拳道运动是一项非常适合女大学生的运动项目，它不仅对女大学生的生理、心理、道德品质和性格等产生终生的积极影响，而且对建设社会主义精神文明创建和谐社会等都将起到有力的推进作用" [③]。

综上所述，这些研究者都认为跆拳道选修课是一项对女大学生身心健康有显著影响的课程。同时认为在高校女生体育教学中，体育与防身自卫的结合趋势将成为必然，因此在普通高校开设女子跆拳道选项课是必要的，也是可行的。

① 敖灿，万伦，普通高校开设女子跆拳道选修课可行性研究 [J] 科技信息，音体美：2009(2):216-217

② 吴锵，高校开设女子跆拳道选项课的可行性研究 [J]山西师大体育学院学报 2005，20(2): 80-82

③ 王轶丹，曹英，对唐山市高校开设女子跆拳道选修课的探讨 [J] 牡丹江教育学院学报 2007，3：139-140

2.5.2 与同时更多的研究者试图从其他角度开始进行更深入研究。例如：付文灿，黎晓勇他们的文章中认为高校女生通过体统而严格的跆拳道修炼，可以使女大学生在无形中修习良好的气质，对女大学生气质的培养有着重要的作用[①]。刘春梅，王希亮在文中也认为跆拳道运动是一项非常适合女大学生的运动项目， 它不仅对女大学生的心理、身体有重要的影响， 而且对女大学生的道德品质、性格和意志品质等产生终生的积极影响[②]。王智慧 周义义利用实验研究指出，跆拳道训练能够有效地改善女大学生的身体形态，使三围的比例更加协调，充分显示女性的曲线美；跆拳道训练能够有效地减少女大学生的体内脂肪含量；参与跆拳道训练的女大学生在肺活量、每搏输出量、最大摄氧量和射血分值等指标上都明显提高，心肌的收缩能力明显增强[③]。王正良在文章中探讨认为，跆拳道训练对女大学生的身心有良好的作用[④]。在一方面，跆拳道训练可以提高心肺功能和身体素质，达到健美、健身，增强体质、增进健康的目的；另一方面，降低抑郁症、焦虑症、恐惧症和神经病的发病几率，改善了人际关系，达到健心的效果，使女大学生的身心都得到发展。通过对女大学生业余跆拳道训练班所有学员各项身心指标测试，表明持续的跆拳道训练可以使女青年的身体成分发生明显地改变，身体素质、心肺功能得到明显地

① 付文灿，黎晓勇，跆拳道与高校女生气质培养 [J] 新西部 2008 (4): 243-244
② 刘春梅，王希亮，浅谈跆拳道选修课对女大学生身心健康的影响 [J] 教育时空 2009 :140
③ 王智慧，周义义，跆拳道训练与女大学生体质关系的实验研究 [J] 中华女子学院学报，2007.，4，19 (2): 86-89
④ 王正良，跆拳道训练对女青年的身心影响 [J] 鸡西大学学报 2005，4，5 (2): 8-9

提高，精神状态心理障碍得到明显地改善，自信心得到增强。艾德利，陈雷在文章中通过对跆拳道运动以及跆拳道对女性精神和身体方面的影响的论述，使人们了解跆拳道不仅是一项具备较强攻击力，适合男性参与的运动项目，而且也是一种首选的行之有效的女性健身的精美形体艺术[①]。

综上所述，通过许多研究表明，跆拳道运动适合女大学生的心理和生理特征。在高校开设跆拳道选修课，不仅可以丰富和提高学生的体育课内容，增加体育知识，而且可以调动女大学生参加体育锻炼的积极性，是培养女大学生的高贵气质，提高女大学生身体素质、心理素质的有效手段。但从以上研究中同时也了解到，相关的心理学方面研究不多，跆拳道对大学生练习者各种心理因素影响的研究还比较缺乏；针对跆拳道对女大学生心理情绪方面的研究几乎为空白。许多研究让人们知道现代女大学生心理情绪问题，已发展成为全社会共同关注的问题，所以笔者认为从不同角度去探讨和研究有关如何改善和提高女大学生心理情绪问题的研究是值得探索的。

2.6 有关女大学生情绪稳定性的研究

在研究过程中通过计算机检索及手工查询查阅得知，陈聘美采用艾森克情绪稳定性测验量表对女大学生进行调查性的测量研究；从文中结果发现:女大学生的情绪稳定性总体比较好，仅自卑感方面高于常模；同时还发现女大学生强迫性更高，自主性较差；女大学生的自

① 艾德利，陈雷，论跆拳道运动与女性健身 [J] 长春师范学院学报(自然科学版)2007(6):159-16

卑感比男大学生强[①]。朱敏在文章也采用艾克森情绪稳定性测量问卷探讨父母养育方式与大学生情绪稳定性的关系；在文章中他通过不同的回归因素分析，结论他认为父母的养育方式对女大学生形成情绪稳定有一定的影响作用[②]。郭田友，孙锦华则应用 EPQ 等量表对医学生进行情绪稳定性状况调查及其与人格、心理健康水平等因素的相关研究；从文章中讨论性别间比较发现，认为女性学员情绪稳定性较低，这可能与女性性格特点有关[③]。刘连龙、胡明利提出类似的观点，认为女大学生的情绪稳定性程度决定着其心理健康程度，与男大学生相比女大学生情绪属于不稳定型人群，是易于产生心理障碍的主要人群，同时还认为情绪稳定性对大学生的心理健康状况具有很强的预测作用[④]。

综上所述，笔者认为女大学生情绪稳定性低于男大学生，这个问题是需特别关注的，且女大学生情绪稳定性及其适应性与其自身心理健康状况关系密切。因此，笔者认为研究者应针对这些问题进一步探讨提高情绪稳定性的对策及方法，以提高女大学生的心理健康水平，预防心理疾病的发生是有其研究意义的。

---

① 陈聘美，女大学生情绪稳定性的研究 [J] 大学教育科学 2003，84（4）：81-84

② 朱敏，父母教养方式对大学生情绪稳定性影响的研究 [J]，中国校医 2008，22（1）：33-35

③ 郭田友，孙锦华，医学生情绪稳定性及其相关因素研究 [J] 精神医学杂志 2009，22（6）：420-430

④ 刘连龙，胡明利，大学生情绪稳定性对心理健康的预测作用 [J] 西北大学学报<哲学社会科学版> 2007，37（6）：96

3. 有关概念

3.1 跆拳道运动概念

跆拳道运动（TAEKWONDO）起源于朝鲜半岛，又名跆跟、花郎道，是古代朝鲜半岛的民间武艺，是一项古老而又新颖运动。它是一种利用手、脚技术和身体能力进行修炼和搏击格斗的一种东方武艺[①]。它分为传统跆拳道和竞技跆拳道，传统跆拳道包括基本技术、品势（套路）、实战、击破和特技以及防身术，表演等内容，练习者通过练习可以达到健身、防身、修身的目的；竞技跆拳道是指奥运会模式的实战比赛，运动员按照世跆联竞赛规则，穿戴道服、护具进行比赛，在2分钟3局的比赛时间内，使用各自的技战术，由裁判员判定最后胜负的一种竞赛体育项目[②]。

3.2 情绪稳定性概念

从(Perv In La，1963)的研究中知道，情绪稳定性(emotional stability)主要是指个体对情绪的自我控制能力，它是心理健康水平的重要标志，也是评价心理素质的重要指标之一[③]。

① 高谊.陈立人《跆拳道》[M] 北京体育大学出版社 1998.8 P:8-15
② 刘卫军《跆拳道》[M] 北京体育大学出版社，2001，P:6-10
③ PERV IN L A. 人格科学[M]. 周榕，译. 上海：华东师范大学出版社， 2001: 372-373

4 研究对象与方法

4.1 研究对象

跆拳道对女大学生情绪稳定性影响实证研究

4.2 研究方法

4.2.1 研究工作流程：（见图 1）

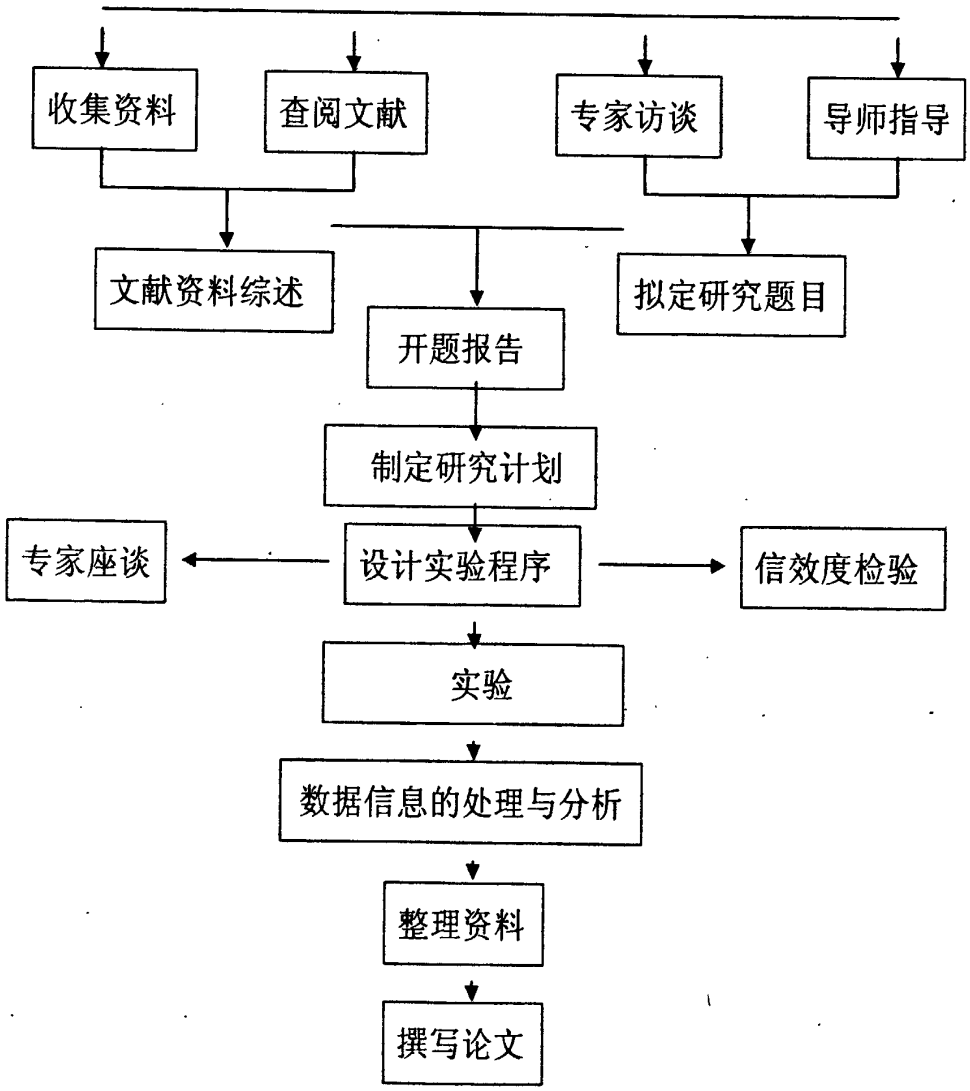

图 1 研究工作流程

4.2.2 文献资料法

根据研究需要，通过对相关文献的清理分析，明晰了跆拳道运动及女大学生情绪稳定性的研究现状，为本文开展研究打下基础。

4.2.3 数理统计法

所有获得的数据运用 SPSS17.O 统计软件进行相关统计整理及分析，结果用均数±标准差表示，实验组与对照组前后测数据均采配对 t 检验。

4.2.4 逻辑分析法

根据收集的资料及数据统计结果所反映的情况、资料等进行逻辑分析。

4.2.5 实验法

4.2.5.1 实验对象

湖南理工学院 2009 级各专业女大学生（非体育专业）。

4.2.5.2 研究假设

（1）女大学生通过跆拳道练习后，情绪稳定性的各因子都得到有效地改善或提高。

（2）通过实验组与对照组女大学生相比较，认为在改善或提高女大学生情绪稳定性的效果方面，参加跆拳道练习的女大学生要好于参加普通体育课练习的女大学生。

（3）跆拳道对女大学生情绪稳定性是有显著性影响的，并且是改善或提高女大学生情绪稳定性的有效手段。

4.2.5.3 自变量设计

本实验研究以跆拳道运动为自变量，通过实验组女大学生实验前后比较、对照组女大学生与实验组女大学生实验前后比较，试图揭示跆拳道运动对女大学生情绪稳定性的影响作用。

4.2.5.4 因变量设计

本实验以女大学生情绪稳定性为因变量，其中包括自卑感、抑郁性、焦虑感、依赖感、自罪感、强迫性、疑病症七个因素。因变量的测量采用 SPSS17.0 软件进行处理，对实验组女大学生与对照组女大学生的前后测数据进行统计、对比分析后，得出结论。

4.2.5.5 实验工具

实验测试工具为英国心理学家艾森克（*Eysenck*）编制的《艾森克情绪稳定性测验》测量量表，共有 210 道题；其中包含着 7 个分量表， 每个分量表有 30 道题。

艾森克情绪稳定性测验各分量表的内部一致性信度表 1 说明， 情绪稳定性量表的各分量表的内部一致性是比较高的，各分量表的 30 个题目均能一致地测查分量表的主题。

表 1　各分量表内部一致性信度

分量表	自卑	抑郁	焦虑	强迫性	自主性	疑病症	自罪感
α 系数	0.7741	0.8399	0.7739	0.6544	0.6709	0.7147	0.7553

4.2.5.6 实验控制

1. 实验组从参加跆拳道俱乐部的 132 名女大学生中筛选 30 名女大学生作为本研究的被试；在征得学生本人同意后，规定参加者必须坚持参加 8 周课教学实验。

2.选择不参加任何俱乐部练习的女大学生 30 名为本研究的对照组，另外各选择 6 名体育系学生为辅导和陪练学生。

3.对照组女大学生与实验组的女大学为同一年级（非体育专业）学生，年龄均在 19-21 岁之间，身体基本健康，无重大疾病史，学习和生活情况基本稳定，其中均没有参加过跆拳道运动的经历。

4、对参加测试的女大学生在运动过程中的准备部分、基础部分及结束部分里的心率进行监测，获取其生理指标，以便掌握好运动负荷的强度，负荷量，合理科学地安排运动量，以达到最佳锻炼效果。实验过程中，课准备部分练习要求心率控制在 110-120 次/分，课中基础部分强度要求心率为 135-150 次/分，课中最高心率不超过 160 次/分，结束部分心率基本控制与准备部分一样。心率控制手段⑴采用桡侧人工按摩记录脉搏。⑵运动时佩戴遥测心率仪（Polar Vantage NV）监测控制心率。在基本内容教学部分中，维持控制心率的时间约为 50 分钟。

5、对照组和实验组的实验时间均持续 8 周，被试每周上三次课，每次课时间为 60 分钟。实验期间被试学生不另参加其他运动锻炼。

4.2.5.7 实验的教学内容

1、实验组以跆拳道作为教学内容进行教学实验干预。实验中，所拟定的教学内容、教学方法及教学手段是通过对三位有 5 年以上教龄的跆拳道教师（其中教授 1 名，讲师 2 名，分别来之湖南师范大学、湖南大学和湖南理工学院）访谈、商磋而定；所使用的测量仪器、运动场地、运动器材基本一致。（教学内容，附录三）

2、对照组按普通体育课的模式进行，每周三次体育课，每次时间为 60 分钟，体育课教学内容为湖南理工学院普修课大纲内容，其中运动项目包括（篮球，健美操，太极拳），对照组由一名体育系学生辅助、选项课老师督促进行。

5. 研究结果与分析

实验组与对照组前后测样本是配对的，前后两样本中的人数相同，每个观察数据都唯一对应一个被试；其次，对试测量表的检验，前后测数据可以认为是来自正态总体。基于以上前提，使用艾森克编制的《大学生情绪稳定性测量量表》对实验组与对照组女大学生在 8 周实验前与实验后的测量数据，进行配对样本 t 检验，从而分析比较女大学生情绪稳定性各因子的差异。

5.1 跆拳道对女大学生情绪稳定性自卑感因子的影响

5.1.1 实验组与对照组情绪自卑感因子相关分析

表 2 -1，练习前、后女大学生情绪自卑感因子测试数据

组别	前测	后测	t	p
实验组	14.50±3.71	18.03±2.65	6.176 **	<0.01
对照组	14.55±3.73	14.69±3.46	1.114	>0.05

P<0.05* P<0.01**

从表 2-1 的数据统计分析中能看出，实验组女大学生在实验前与实验后情绪稳定性自卑感因子相比较，呈现显著性差异。对照组女大学生在实验前与实验后情绪稳定性自卑感因子相比较，则无差异。由此表明，通过跆拳道练习，对女大学生情绪稳定性中自卑感因子的影响是有具有统计学意义的。而普通体育课练习对对照组女大学生则没有

太大影响，没有统计学意义。

5.1.2 8周后，实验组与对照组情绪自卑感因子对比分析

表2-2， 8周后，实验组与对照组情绪自卑感因子配对 t 检验

因子	实验组	对照组	Mean	Sda Deviation	df	t	Sig (2-tailed)
自卑感	18.03±2.65	14.69±3.46	3.216	2.592	29	6.797	0.000

从表2-2的数据统计分析中能看到，实验组女大学生与对照组女大学生在通过8周实验，进行配对样本t检验，实验组与对照组女大学生情绪自卑感因子对比分析后，呈现显著性差异。由此表明，在女大学生情绪自卑感因子的影响上，跆拳道练习好于普通体育课练习，具有统计学意义。

5.1.3 分析讨论

从表2-1中的统计数据可以看出：实验前，实验组和对照组女大学生情绪稳定性中的自卑感平均分值比常模（陈聘美，2003）低 4～6分，这表明当代女大学生对自己的价值判断评价较低，缺乏自信，自尊感较差。这可能由于我国经济体制的急速转型，出现就业难、贫富差距较大以及诚信缺失等社会问题所导致的。而女大学生的应对问题的能力相对较差，未能很好的、及时调整心态，致使的自卑感较强。

从表2-1与表2-2中，通过8周的跆拳道练习，实验组女大学生情绪稳定性中的自卑感平均分值提高了 3~4 分；与对照组相比，相差2~3分，呈现显著性差异。这说明跆拳道对女大学生情绪稳定性中的

自卑感有较大的改善作用，主要表现为自我评价较之前高。首先，这可能由于跆拳道注重对自我能力的充分信任，强调坚定的自信心，这种心态是一种强烈而持久的情感体验，是激励练习者勇往直前，是练习者实现最高目标的心理支柱。其次，跆拳道还讲究在训练中致力于一种独特的古朴心态，这种心态正是依赖于精神上宽宏大量的气度和个性上坚定的自信心。许多研究也表明，跆拳道能有效地提高女大学生的自信心。最后，通过实验组和对照组的对比，表明跆拳道在改善情绪稳定性中的自卑感程度方面，参加跆拳道练习的女大学生明显好于参加普通体育课练习的女大学生。

5.2 跆拳道对女大学生情绪稳定性抑郁性因子的影响

5.2.1 实验组与对照组情绪抑郁性因子相关分析

表 3 -1，练习前、后女大学生情绪抑郁性因子测试数据

组别	前测	后测	t	p
实验组	11.90±3.66	16.45±2.49	7.719 **	<0.01
对照组	11.77±3.85	12.15±3.53	0.572	>0.05

P<0.05 *，P<0.01**。

从表 3-1 的数据统计分析中能看出，实验组女大学生与对照组女大学生在实验后，情绪稳定性抑郁性因子相比较，呈现显著性差异。对照组女大学生在实验前后，情绪稳定性抑郁性因子相比较，则无差异。由此表明，通过跆拳道练习，对女大学生情绪稳定性抑郁性因子的影响是具有统计学意义的。

5.2.2 8 周后，实验组与对照组情绪抑郁性因子对比分析

表 3-2，8 周后，实验组与对照组情绪抑郁因子配对 t 检验

因子	实验组	对照组	Mean	Sda Deviation	df	t	Sig (2-tailed)
抑郁性	16.4 5±2.49	12.15±3.53	4.300	4.067	29	5.790	0.000

从表 3-2 的数据统计分析中可以看到，实验组与对照组女大学生，在通过 8 周实验后，进行配对样 t 检验，实验组与对照组女大学生情绪抑郁性因子对比分析，呈现显著性差异。由此表明，在对女大学生情绪抑郁性因子的影响上，跆拳道运动练习好于普通体育课运动练习，具有统计学意义。而普通体育课运动练习对对照组女大学生则没有太大影响，没有统计学意义。

5.2.3 分析讨论

从表 3-1 中的统计数据中可以看出：实验前，实验组和对照组女大学生情绪稳定性中的抑郁性平均分值比常模（陈聘美，2003）低 5~7 分；这表明当代女大学生的抑郁心情值相对较高，且她们对自己的生活满意度较低，遇到事情容易灰心丧气。这可能由于当代女大学生普遍都面临情绪抑郁的问题，容易在人际交往中，学习生活中或情感等方面遭遇挫折，而不能较好的应对所产生的，致使情绪性加强。

从表 3-1 与表 3-2 中，通过 8 周跆拳道练习，实验组女大学生情绪稳定性中抑郁性平均分值提高了 4~6 分；与对照组相比，相差了 4~5 分，呈现显著性差异。这说明，跆拳道对女大学生情绪稳定性中抑郁性有较大的改善作用，主要表现女大学生在调节自己不良的抑郁情绪

方面较之前高。首先，这可能由于女大学生通过跆拳道练习，可以影响全身的各个器官，增强其的精力，刺激大脑，促使其精神振奋，精力充沛，使女大学生自身产生天然的镇静剂来达到稳定和排解不良抑郁情绪的功用。其次，跆拳道练习中和比赛中，练习者每完成一个动作，都伴随着大声的喊叫，发出种“呀!、哇!”等声音，运动中大喊能使自己兴奋起来，刺激肌体迅速进入兴奋状态，这种发声叫喊对抑郁情绪的宣泄具有十分重要的作用。有研究表明，跆拳道能有效的改善和调节女大学生抑郁情绪。最后，通过实验组和对照组的对比，表明跆拳道在改善情绪稳定性中的抑郁性程度方面，参加跆拳道练习的女大学生明显好于参加普通体育课练习的女大学生。跆拳道对女大学生情绪抑郁性的改善及调节是具有重要的意义的。

5.3 跆拳道队女大学生情绪稳定性焦虑感因子的影响

5.3.1 实验组与对照组情绪焦虑感因子相关分析

表 4-1，练习前、后女大学生情绪焦虑感因子测试数据

组别	前测	后测	t	p
实验组	13.40±3.95	11.51±2.53	3.742**	<0.01
对照组	13.42±3.47	13.60±3.30	-0.607	>0.05

P<0.05*　P<0.01**

从表 4-1 的测试数据统计分析中能看出，实验组女大学生在实验前后情绪稳定性焦虑感因子相比较，呈现显著性差异。对照组女大学生在实验前后，情绪稳定性焦虑感因子相比较，则无差异。由此表明，

跆拳道运动练习对实验组女大学生情绪稳定性焦虑感因子的影响是显著的，有统计学意义。而普通体育课运动练习对对照组女大学生则没有太大影响，没有统计学意义。

5.3.2 8周后，实验组与对照组情绪焦虑感因子对比分析

表4-2，8周后，实验组与对照组情绪焦虑感因子配对 t 检验

因子	实验组	对照组	Mean	Sda Deviation	df	t	Sig (2-tailed)
焦虑	11.51±2.53	13.60±3.30	2.083	2.495	29	4.573	0.000

从表4-2的数据统计分析中可以看到，实验组与对照组女大学生，在通过8周实验后，进行配对样本t检验，实验组与对照组女大学生情绪焦虑感因子对比分析，呈现显著性差异。由此可以表明，在对女大学生情绪焦虑感因子的影响上，跆拳道运动练习好于普通体育课运动练习，具有统计学意义。

5.3.3 分析讨论

从表4-1统计数据中可以看出，实验前，实验组和对照组女大学生情绪稳定性中焦虑感平均分值比常模（陈聘美，2003）低了2~3分；这表明当代女大学生焦虑感相对较强，自我平静心态的调节能力较弱，在缓解某些不合理的焦虑情绪上较差。这可能是由于现代社会竞争压力越来越大，社会的变化和不同价值感的冲击，致使女大学生容易感到无所适从，从而导致女大学生会在学习和生活中容易产生一些不良的焦虑情绪。

从表 4-1 与表 4-2 中，通过 8 周跆拳道练习，实验组女大学生情绪稳定性中焦虑感平均分值提高了 2~3 分；与对照组相比，也相差了 2~3 分，呈现显著性差异。这说明跆拳道对女大学生情绪稳定性中焦虑感有较好的改善作用，主要表现女大学生的心态逐渐平静，自我有了一定的调节和缓解某些不合理焦虑情绪的能力。首先，这可能由于跆拳道是一项利用拳和脚进行搏击的对抗性运动，虽然它是以格斗的形式进行的，但是学习过程中让女大学生懂得了忍和仁，忍使人意志坚强，宽宏大量；仁能保持心平气和，克服心烦意乱。其次，通过跆拳道练习能帮助女大学生在练习中养成勇往直前的精神，成为具有管理能力的领导者，这种统率力和胆识能使人充满信心，而信心能产生心理上的安定感，这样，无论遇到什么样的困难，也不会使其动摇信念。最后，通过实验组和对照组的对比，表明跆拳道在改善情绪稳定性中的焦虑感程度方面，参加跆拳道练习的女大学生明显好于参加普通体育课练习的女大学生。

5.4 跆拳道对女大学生情绪稳定性强迫性因子的影响

5.4.1 实验组与对照组情绪强迫性因子相关分析

表 5-1，练习前、后女大学生情绪强迫性因子测试数据

组别	前测	后测	t	p
实验组	9.80±4.91	8.40±3.15	2.223*	<0.05
对照组	9.53±5.00	9.73±4.73	-1.379	>0.05

P<0.05 *，　p<0.01**

从表 5-1 的数据统计分析中能看出，实验组女大学生，在实验前后情绪稳定性强迫性因子相比较，呈现出差异。对照组女大学生，在实验前后情绪稳定性焦虑感因子相比较，则无差异。由此表明，跆拳道运动练习对实验组女大学生情绪稳定性强迫性因子有影响，具有统计学意义。而普通体育课运动练习对对照组女大学生则没有太大影响，没有统计学意义。

5.4.2 8 周后，实验组与对照组情绪强迫性因子对比分析

表 5-2 ，8 周后，实验组与对照组情绪强迫性因子配对 t 检验

因子	实验组	对照组	Mean	Sda Deviation	df	t	Sig (2-tailed)
强迫性	8.40±3.15	9.73±4.73	-1.333	2.783	29	-2.624	0.014

从表 5-2 的数据统计分析中能看到，实验组与对照组女大学生在通过 8 周实验后进行成对样本检验后，实验组女大学生情绪强迫性因子与对照组相比较，呈现出差异。由此可以表明，在对女大学生情绪强迫性因子的影响上，跆拳道运动练习好于普通体育课运动练习，具有统计学意义。

5.4.3 分析讨论

从表 5-1 中统计数据中可以看出，实验前，实验组与对照组女大学生在情绪稳定性中情绪强迫性平均分值比常模（陈聘美，2003）高 2～3 分；这表明当代女大学生在为人处事方面更加认真、仔细和谨慎，在细节上更多的追求完美，对自身的要求较强。这与我国女大学

生受到学校、家庭以及社会的教育是密切相关的。

通过 8 周跆拳道练习，实验组女大学生在实验前后的情绪强迫性因子比较上呈现出较小差异（P<0.05）。从表 5-1 与表 5-2 中我们看出实验组女大学生情绪强迫性因子分值比常模平均降低了 1~2 分，实验组与对照组情绪强迫性因子比较降低了 1~2 分。同样实验组与对照相比较后，也呈现出较小差异（P<0.05）。从结果中得知，通过 8 周练习后女大学生在情绪强迫性因子上虽未呈现出显著性差异，但仍然还是有影响的，笔者认为出现差异较小这样的结果，可能是由于跆拳道这个项目虽然能培养人努力克服困难、不断超越自我的良好品质，但可能由于其练习上对练习者自身的礼仪、道德、规范的要求较高，从而导致了实验组练习后的情绪强迫性因子未有显著性的改善。也有可能是在 8 周的实验期内每周 3 次的频率的实验干预仍无法使参加女大学生的情绪强迫性因子得到改善，导致结果较不明显。但我们仍然可以从结果中看到通过 8 周跆拳道练习后女大学生情绪强迫性因子还是得到了一定的改善，所以笔者认为通过有规律、有计划、有组织的跆拳道运动练习对女大学生情绪稳定性强迫性因子是有一定影响的，通过实验组与对照组比较，也表明参加跆拳道俱乐部运动的女大学生在改善情绪焦虑感因子上的影响作用在一定程度上优于参加普通体育课运动的女大学生。但笔者同时也认为对跆拳道能否提高女大学生情绪强迫性因子这个问题仍不能下定论，有必要对多个可能影响的原因做进一步的研究。

5.5 跆拳道对女大学生情绪稳定性依赖性因子的影响

5.5.1 实验组与对照组情绪依赖性因子相关分析

表 6-1，练习前、后女大学生情绪依赖性因子测试数据

组别	前测	后测	t	P
实验组	11.37 ± 3.38	15.93 ± 1.86	5.633	<0.01
对照组	11.88 ± 3.20	12.32 ± 3.15	1.718	>0.05

P<0.05 *， p<0.01**。

从表 6-1 的测试数据统计分析中能看出，实验组女大学生在实验前后，情绪稳定依赖性因子相比较，呈现显著性差异。对照组女大学生在实验前后，情绪稳定性依赖性因子相比较，则无差异。由此表明，跆拳道运动练习对情绪稳定性中依赖感因子的影响是显著的，具有统计学意义。而普通体育课运动练习对对照组女大学生则没有太大影响，没有统计学意义。

5.5.2 8 周后，实验组与对照组情绪依赖性因子对比分析

表 6-2， 8 周后，实验组与对照组情绪依赖性因子配对 *t* 检验

因子	实验组	对照组	Mean	Sda Deviation	df	t	Sig (2-tailed)
依赖性	15.93±1.86	12.32±3.15	3.616	3.175	29	6.239	0.000

从表 6-2 的数据统计分析中能看到，实验组与对照组女大学生在通过 8 周实验后，进行配对样本 t 检验，实验组与对照组女大学生情绪

依赖性因子相比较，呈现显著性差异。由此可以表明，在对女大学生情绪依赖感因子的影响上，跆拳道运动练习好于普通体育课运动练习，具有统计学意义。

5.5.3 讨论分析

从表 6-1 统计从数据中可以看出，实验前，实验组与对照组女大学在情绪稳定性中依赖性平均分值比常模（陈聘美，2003）低了 4~5 分；这说明当代女大学生依赖性较高，常会受到周围他人或事件的摆布，趋附权威，很少把自己视为自己命运的主人，不能以现实态度去解决自己的问题，常常依赖于他人或父母。这可能是因为她们大多是独生子女，基本是在呵护和照顾的环境下长大的，很多事情由父母、长辈或教师去操心，做事缺少独立性的培养，导致自主性下降，依赖性加重。

从表 6-1 与表 6-2 中，通过 8 周跆拳道练习，实验组女大学生在情绪稳定性中依赖性平均分值明显提高了 3~5 分；与对照组女大学生相比也相差了 3~4 分。这说明，跆拳道对女大学生情绪稳定性依赖性有较大的改善作用，主要体现女大学生自主能力，端正态度去解决自己的问题上比之前有了提升。首先，这可能是由于跆拳道能够提高女大学生防身自卫的能力，它的一个重要功能就是自我保护。跆拳道是一项对抗性运动，运动技能的练习能够让女大学生在潜移默化中学会自我保护，当内、外环境突然发生改变的时候，能够及时的做出肢体动作以防止各种伤害的发生将伤害程度降到最低，提高了女大学生自主，与自我保护的意识。其次，跆拳道还可以增强女大学生自我认识

和了解，培养勇敢顽强、做事果断和处理应急事物的能力，这一功能对于培养女大学生练习者的自主性意识、克服依赖性心理具有非常重要的作用。提高女大学生自主能力，让她们尽情享受自由自在的乐趣，消弱依赖性，让自己成为自己命运的主人，以现实主义态度去解决自己的问题，这在情绪稳定性评价中占有非常重要的位置。最后，通过实验组和对照组的对比，表明跆拳道在改善情绪稳定性中的依赖性程度方面，参加跆拳道练习的女大学生明显好于参加普通体育课练习的女大学生。

5.6 跆拳道对女大学生情绪稳定性疑病症因子的影响

5.6.1 实验组与对照组情绪疑病症因子相关分析

表 7-1，练习前、后女大学生情绪疑病症因子测试数据

组别	前侧	后侧	t	P
实验组	7.27±4.02	5.67±2.72	4.787**	<0.01
对照组	7.18±3.93	7.22±3.73	-0.103	>0.05

P<0.05* ，P<0.01**

从表 7-1 的测试数据统计分析中能看出，实验组女大学生在实验前后，情绪稳定性疑病症因子相比较，呈现显著性差异。对照组女大学生在实验前后，情绪稳定性疑病症因子相比较，则无差异。由此可以表明，跆拳道运动练习对情绪稳定性中依赖感因子的影响是显著的，具有统计学意义。而普通体育课运动练习对对照组女大学生则没有太大影响，没有统计学意义。

5.6.2 8 周后，实验组与对照组情绪疑病症因子对比分析

表 7-2 ， 8 周后，实验组与对照组情绪疑病症因子配对 *t* 检验

因子	实验组	对照组	Mean	Sda Deviation	df	t	Sig (2-tailed)
疑病症	5.66±2.72	7.22±3.73	1.550	2.390	29	3.552	0.001

从表 7-2 的数据分析中能看到，实验组与对照组女大学生在通过 8 周实验后，进行配对样本 t 检验，实验组与对照组女大学生情绪疑病症因子相比较，呈现显著性差异。由此可以表明，在对女大学生情绪疑病症因子的影响上，跆拳道运动练习好于普通体育课运动练习，具有统计学意义。

5.6.3 分析讨论

从表 7-1 数据分析中知道，实验前，实验组与对照组女大学生情绪疑病症因子分值比常模（陈聘美，2003）平均高 2～3 分，这表明现在的女大学生比较在意自己身体健康状况，常会感到身体各部位的不适感，从心理上，希望得到他人的同情、关心和照顾。分析认为这可能是因为现在整个社会对健康的重视态度，女大学生们对疾病的了解的途径、信息不断增多，而过分受到外界的资讯干扰，从而导致自身常常处于怀疑自己身体是否健康的状态。

从表 7-1 与表 7-2 中看到，通过 8 周跆拳道练习，实验组女大学生情绪疑病症因子的平均分值明显比练习前降低了 2~3 分，已基本达到

健康感状态的水平；与对照组女大学生相比，情绪疑病症因子的平均分值也降低了2~3分；这说明，跆拳道对女大学生情绪稳定性疑病症有良好的改善作用。主要体现女大学生在对自身躯体及心理上的调试与自我判断有了更积极地态度，在对自身健康的评定上有了更进一步的认识。首先，这可能是由于从练习开始，跆拳道的精神意义就告知练习者，人只有从事有意义，并且自己感兴趣的活动时，她的工作效率才有可能最高，意欲也才强烈，相反，其意欲就无从产生。意欲是心理上对自我认识，自我判断以及自我引导的最佳伙伴；其二，人的本能中就具有想从恐怖中解脱的欲望，而跆拳道无论是在练习或比赛时，都告诉练习者可以把攻击视为将自己从恐惧中解脱出来的行为；其三，学习跆拳道还能够帮助女大学生提高了个人的修养，充实个人生活，使女大学生在练习过程中不断了解和认识自身，从而排解不良的自我疑病症情绪，培养其健康意识；同时帮助其减轻学习和工作所带来的心理的压力，使不愉快的情绪发泄出来；让女大学生感到时刻精神充沛，也为建立女大学生自身良好的健康感起到积极的作用。最后通过实验组和对照组的对比，表明跆拳道在改善情绪稳定性中的疑病症程度方面，参加跆拳道练习的女大学生明显好于参加普通体育课练习的女大学生。

5.7 跆拳道对女大学生情绪稳定性自罪感因子的影响

5.7.1 实验组与对照组情绪自罪感因子相关分析

表 8 -1，练习前、后女大学生情绪自罪感因子测试数据

组别	实验组	对照组	t	P
实验组	7.73±5.41	6.78±4.39	1.647	>0.05
对照组	7.76.±4.39	7.50±4.54	1.490	>0.05

P<0.05*　P<0.01**

从表 8-1 的测试数据统计学分析中能看出，实验组女大学生在实验前后，情绪稳定性疑病症因子相比较，呈现无差异。对照组女大学生在实验前后，情绪稳定性中情绪自罪感因子相比较，呈现无差异。由此可以表明，跆拳道运动练习对实验组与对照组女大学情绪稳定性自罪感因子都没较大地，显著性地影响，无统计学意义的。

5.7.2　8 周后，实验组与对照组情绪自罪感因子对比分析

表 8-2，8 周后，实验组与对照组情绪自罪感因子配对 *t* 检验

因子	实验组	对照组	Mean	Sda Deviation	df	t	Sig (2-tailed)
自罪感	6.78±4.39	7.50±4.54	0.383	3.602	29	0.583	0.565

从表 8-2 的数据分析中能看到，实验组与对照组女大学生在通过 8 周实验后，进行配对样本 t 检验，实验组与对照组女大学生情绪自罪感因子相比较，没有呈现出较大差异。由此表明，跆拳道运动练习与普通体育课运动练习相比，在女大学生情绪自罪感因子上的影响是不显著地，没有统计学意义。

5.7.3 分析讨论

从表 8-1 中的数据可以看出，实验组和对照组的女大学生在实验前情绪自罪感因子平均分值比常模（陈聘美，2003）高 2～4 分，这表明女大学生较容易产生自责情绪，表现在常为社会道德舆论及良心的谴责困扰。这是由于女大学生从小在家庭与学校教育中受到大量的道德思想教育后，反映出道德感强的特点，因此，女大学生容易自我批评，从而不能正确而客观地评价自我，致使自罪感普遍较高。

从表 8-1 与表 8-2 中可以看出，通过 8 周跆拳道练习，实验组比对照组女大学生的情绪稳定性中的自罪感的平均分值降低了不到 1 分，两组没有差异。其中，实验组女大学生在实验前后情绪自罪感平均分值只降低了 1~2 分。由此表明，跆拳道对女大学生情绪稳定性中的自罪感影响不大。

艾森克认为：自罪感是人否定自己行为的一种感情，它是因为人做了与自己价值观相悖的行为举动，然后产生对自己的一种否定感情，个体具有适度的自罪感是有益的，但过分的自责常被列为神经症的特征之一。跆拳道对女大学生情绪稳定性中的自罪感影响不明显，首先，可能是由于女大学生基本已成年，且个体的对自我的认识、评价趋于客观，因此，其情绪稳定性中的自罪感不易改变。其次，可能由于每周 3 次、连续 8 周的跆拳道练习时间较短，对女大学生情绪稳定性中的自罪感的影响较小。最后，情绪稳定性中的自罪感变化不明显，可能受多种因素的影响，从而导致效果不明显，因此，有必要对多个可能影响因子做进一步的研究。

6 结论与建议

6.1 结论

(1) 实验组女大学生，通过 8 周有规律、有组织、有计划的跆拳道运动练习，其情绪稳定性七个因子中：自卑感、抑郁性、依赖性、强迫性、焦虑感、疑病症六个因子分别都呈现出显著性差异，并取得了不同改善或提高。而七个因子当中情绪自罪感因子，则没有呈现明显差异。

(2) 8 周实验结束后，通过对实验组女大学生与对照组女大学生进行配对检验分析。从数据分析中表明，参加跆拳道运动练习的女大学生在改善或提高情绪稳定性的作用上，好于参加普通体育课运动练习的女大学生。

(3) 8 周实验结束后，通过对实验组与对照组女大学测试数据统计分析结果，可以认为跆拳道对女大学生情绪稳定性是有影响的，虽有情绪稳定性自罪感因子未能取得明显改善与提高，但这并不会干扰女大学生情绪稳定性的提高与改善，艾森克也说过，一定的自罪感是有意的，而且如果各因子得分基本落在其剖析图中线或竖线右侧，那么就表示其情绪是比较稳定的，心理健康状态也是好的。基于此研究的结论，可以认为跆拳道对女大学生情绪稳定性的影响是显著的，并且跆拳道是改善和提高女大学生稳定性的有效手段，女大学生参加跆拳道练习对其心理情绪健康发展有着一定的实用意义及价值。

6.2 建议

6.2.1 建议有意改变自身身体和心理情绪问题的女大学生多参加体

育锻炼，特别是跆拳道练习， 好好把握在大学里的宝贵机会来改变自身的心理状态，帮助自己拥有良好的心理情绪健康与强健的体魄。

6.2.2 建议高校对跆拳道协会、俱乐部或跆拳道教学进行规范管理与指导， 制定更科学的训练方案， 使得锻炼能对女大学生的心理品质起到积极的影响以及促进。并加强课外俱乐部的辅导，教师对女大学生课余活动的关注程度会对女大学生参加课余活动的热情与积极性产生正相关的影响，由此在校园中形成一个多途径、全方位的跆拳道学习环境，以此帮助跆拳道运动在学校中的积极发展。

6.2.3 多开展有针对性的、多层次体育教学。在跆拳道教学中发现，女大学生在身体素质状况和对运动技能的学习掌握方面是存在差异的。面对这样的差异情况，体育教师应该要使教学内容满足全体学生的健身与学习需求，老师在的课堂上安排教学的方法应该体现因材施教，因此有必要多开展多层次，有针对性的教学方式，让不同技术水平的大学生在课堂中都得到同样的学习与锻炼。

6.2.4 跆拳道教学中，体育教师要有针对性地培养一些体育骨干，让她们的优秀成绩吸引和激励其他学生积极主动地进行跆拳道学习。在课堂以外，通过体育骨干组织成立跆拳道俱乐部等学生社团组织，充分利用课余时间，以学生为主导开展各种形式的跆拳道学习，如组织校际比赛、表演和交流训练，通过互助互帮，提高学生主动参与跆拳道学习的积极性。

6.2.5 培养女大学生主动锻炼的良好习惯。女大学生的体育学习习惯的养成是提高体育教学质量的关键，教学实践中必须采取积极有效

的方法，教师要紧扣时尚体育脉搏，把握年轻人对时尚体育的崇尚心理，适应女大学生的心理要求，在学校条件允许的情况下，因时因地制宜地引入并壮大时尚体育的内容，不断提高课程效果和课堂教学效率。

主要参考资料

[1] 世界卫生组织[R]，http://www.who.int/entity/mental_health/policy/legislation/en/Chinese-role-of-int-hr_rl.pdf 1946:25

[2] 全国总工会女职工委员会办公室编 《女职工权益保障法律法规文件汇编》[M] 中国工人出版社 2004.12 ：70-84

[3] 张继生，雷军蓉，吴天佑《韩国学校跆拳道发展的调查与思考》[J] 武汉体育学院学报 2009，43（3）：71-74

[4] 黄爱玲 主编《女性心理学》[M] 暨南大学出版社 2009，4 ：P3，P53-65

[5] 李云 《对高校男女大学生参与课外体育活动的动机比较与分析》[J] ，南京体育学院学报 2006（5）：60-61

[6] 宋专茂，丁霞 编《大学生心理健康测量与导向》[M] ，暨南大学出版社 2005，1 ：59

[7] 李祥 主编《学校体育学》高等教育出版社 [M] ，2000.6：35-39

[8] 中华人民共和国教育部[DB/OL]http://www.being.org.cn/ncs/gym/gym.htm，2003-02-23

[9] Gross J.J. The emerging field of emotion regulation[M]: *integrative review. Review of General Psychology， 1998; 2:271-299*

[10] 罗峥，郭德俊编《.当代情绪发展理论述评》[J] ，心理科学，2002（3）：310-313

[11] Campos， J.(1983). Sicioemotional Development，In Mussen ，P[ED]，*Handbook of child Development， 4th. Vol.2*

[12] Arnold， M.(1960)， Emotion and personality [C]. *Columb ia University press*

[13] 孟昭兰主编 《情绪心理学》北京大学出版社 2009.5:3-8

[14] 彭耽龄 主编《普通心理学》〔修订版〕[M]，2001（5）：56-67

[15] 黄敏儿，郭德俊.《伊扎德情绪理论的生物社会取向》[J]，首都师范大学学报，2000;1：109-113

[16] James W. Kalat， Michelle N. Shiota 编著 周仁来 等译《情绪》[M]，中国轻工业出版社 2009，2 ：3-27

[17] 陈国海 主编《大学生心理与训练》[M]，中山大学出版社 2005，8 ：P97-100，P140-142

[18] 耿步建 主编《大学生心理学》[M]，东南大学出版社，2003，6：50-62

[19] 汪海雁 主编《走进阳光地带—大学生心理健康导航》[M]，华中师范大学出版社 2005，6：P83-93，P160-162

[20] 张雁立 主编《运动与女性健康》中央文献出版社 [M] 2001.4 :1-20

[21] 李国盛 主编《女子体育卫生》[M]，北京体育体育学院出版社，1992，9:70-90

[23] 王步标 华明 主编《运动生理学》[M]，高等教育出版社，2006，7 ：P67-68，P96-97

[24] 贺亮锋《体育活动对大学生心境和情绪的影响实验研究》[J] 北京体育大学学报，2007.4 30:（4）：481-483

[25] 王霞，颜军《中、小强度的健美操和跑步锻炼缓解女大学生抑郁情绪的实验研究》[J] 武汉体育学院学报，2006 3，40（10）：69-72

[26] 李娜《大学生抑郁情绪与体育锻炼干预实验》[J] 体育学刊，2001，7 8（4）：32-34

[27] 何颖，季浏在《体育锻炼影响大学生抑郁水平的中介变量研究》[J] 天津体育学院学

报 2005.20(1): 6-8
[28] 董玉福 《不同体育锻炼状况大学生情绪状态分析》[J] 中国学校卫生，2007.6，25(3) 345-346
[29] 李学哲 《不同锻炼项目、强度和时间对大学生焦虑、抑郁及自我概念的影响》[J] 中国临床康复 2005，9(8): 20-22
[30] 迪特尔.哈克福特《论体育运动中情绪过程的功能意义》[J] 体育科学，2000年9 20(5):710-730
[31] 王玉芬《体育运动对提高学生情绪智商的作用》[J] 上海体育学院学报，1999.12，23: 122-123
[32] 敖灿，万伦《普通高校开设女子跆拳道选修课可行性研究》[J] 科技信息，音体美：2009(2):216-217
[33] 吴锵 《高校开设女子跆拳道选项课的可行性研究》山西师大体育学院学报 2005，20(2): 80-82
[34] 王轶丹，曹英 《对唐山市高校开设女子跆拳道选修课的探讨》[J] 牡丹江教育学院学报 2007，3：139-140
[35]付文灿，黎晓勇《跆拳道与高校女生气质培养》[J] 新西部 2008(4): 243-244
[36] 刘春梅，王希亮《浅谈跆拳道选修课对女大学生身心健康的影响》[J] 教育时空 2009，140
[37] 王智慧，周义义《跆拳道训练与女大学生体质关系的实验研究》[J] 中华女子学院学报，2007.，4，19(2): 86-89
[38]王正良《跆拳道训练对女青年的身心影响》[J] 鸡西大学学报 2005，4，5(2): 8-9
[39] 艾德利，陈雷 《论跆拳道运动与女性健身》[J] 长春师范学院学报(自然科学版)2007(6): 159-161
[40] 陈聘美 《女大学生情绪稳定性的研究》[J] 大学教育科学 2003，84(4): 81-83
[41] 王步标，华明主编 《运动生理学》[M] 高等教育出版社 2006，7；67-68，96-97
[42] 王轶丹，曹英 《对唐山市高校开设女子跆拳道选修课的探讨》[J] 牡丹江教育学院学报，2007 (3):139-140
[43] 郑汉《高校跆拳道运动员心理健康的调查》[J] 体育科学研究 1999.3(1):30-32
[44] 苏兴田，张康平 等《跆拳道运动对培养大学生综合素质的作用研究》[J] 搏击.武术科学 2009(8):88-89
[45] 全国体育学院教材委员会《运动心理学》[M] 人民体育出版社 2002.6
[46] 马启伟主编《体育心理学》 高等教育出版社[M] 1996.5
[47] 张继生《武术运动中的美学特征》[J] 武汉体育学院学报，2000.(5): 56-58
[48] 全国体育院校教材委员会审定 《运动生物化学》[M] 人民体育出版社， 2003.6；350-357
[49] 姚鸿恩主编 《体育保健学》高等教育出版社 2006，7；174-179
[50] Lzard CE. Emotions system functioning and emotion regulation [M]. *In:Judy Garber, Kenneth A, Godge, Eds. The Develop-ment of Emotion Regulation and Dysregulation. Cambredge, England:Cambridge University press, 1991.303-322*
[51] Reber AS. Penguin dictionary og psychology [M]. *Second Edition. Middlesex, England: Penguin Books Ltd, 1985.248*
[52] ZHU Zhixian. Dictionary of psychology [M]. *Beijing: Peking University press, 1989:504*
[53] Lzard CE, Libero DZ, Putnam P. Stability of emotion experiences and their relation to traits of personality[J]. *Joumal of Personality and social Psychology, 1993, 64(5):847-860*

[54]刘卫军《跆拳道》[M]北京体育大学出版社，2001，1：6-23
[55]张继生《体育运动中心理训练的研究》[J] 中国体育科学学报，2002.(1)：34-36
[56] 高谊.陈立人《跆拳道》北京体育大学出版社 [M] 1998.8:3-20
[57] Willy Pieter， PhlD et al Heart rate response to TaeKwonDo forms and technique combinations [J] *ISport Med Phys Fit2 ness11990 ， 30 : 97～1021*
[58] 杨亮， 陈福刁， 黄丽英 跆拳道运动的起源与发展 [J] 广州体育学院，1999[2] 123-128
[59] 尚迎秋，陈立人《我国跆拳道运动科研现状综述》[J] 北京体育大学学报 2002，[5] 605-607
[60] 孙茂君，刘卫军在《我国跆拳道运动发展现状与对策分析》[J] 首都体育学院学报，2005（1）：91-93
[61] 吴夭锵《高校开设女子跆拳道选项课的可行性研究》[J] 山西师大体育学院学报 2005（2）：80-92
[62] 俞冠先《高校跆拳道改革与发展战略的必要性研究》[J] 搏击·武术科学 2009（2）：93-94
[63] 林春梅. 大学生压力应对方式与情绪稳定性的民族差异[J]. 中央民族大学学报(社会科学版)，2002，3 (29) :106.
[64] 乔建中. 情绪心理学与情绪教育[M] . 南京:江苏教育出版社，2001. 35.
[65] K. T. Strongman. 情绪心理学———从日常生活到理论[M] . 第5版. 北京:中国轻工业出版社，2006. 57.
[66] 巩汝训，高乐国，李英杰. 情绪稳定性与新兴师资培养:五年制师范生情绪稳定性的调查与思考[J]. 山东社会科学，2004， (8) :
[67] 贺淑曼，鬲桂瑞《健康心理与人才发展论》[M] 世界图书出版公司 1999，[3]

附录一

你的资料：

1、姓名：_____　　2、年龄：_____

3、所在院系：_____　　4、专业：_____

5、曾经是否学习过跆拳道？：_____

6、来自城市还是农村？_____

7、是否有过重大疾病？_____

艾森克情绪稳定性诊断量表

下面给出210个问题，请在您所选答案处打“√”，尽量用是或者否来回答。如果不能确定是或者否，就选择不确定。此外，不要过多思考每个题目的细微意义，最好凭第一印象回答。

问卷：

1)	你认为你能像大多数人那样行事吗？	是□	否□	不确定□
2)	你似乎尽碰到倒霉事？	是□	否□	不确定□
3)	你比大多数人更容易脸红吗？	是□	否□	不确定□
4)	你有想戒除而戒除不掉的嗜好吗？	是□	否□	不确定□
5)	你是否觉得你有点骄傲？	是□	否□	不确定□
6)	早上醒来时，你是否经常感到心情抑郁？	是□	否□	不确定□
7)	即使在犯愁的时候，你也极少失眠吗？	是□	否□	不确定□
8)	对于那种看上去你很在行的游戏，你想学会它并享受其乐趣吗？	是□	否□	不确定□
9)	你常常觉得自己是失败者吗？	是□	否□	不确定□
10)	总的来说，你是否满足于你的生活？	是□	否□	不确定□
11)	你通常是平静，不容易被烦扰吗？	是□	否□	不确定□
12)	你是否通过锻炼或者限制饮食有计划地控制体型？	是□	否□	不确定□
13)	你为你的自卑感而苦恼吗？	是□	否□	不确定□
14)	在生活中，你是否能发现许多愉快的事？	是□	否□	不确定□
15)	你是否有时觉得你有许多无法克服的困难？	是□	否□	不确定□
16)	你是否相信你的性格已由童年时的经历所决定，所以你无法改变它？	是□	否□	不确定□
17)	总的来说，你是否很自信？	是□	否□	不确定□
18)	有时你不在乎将来会怎样吗？	是□	否□	不确定□
19)	你说总是感到生活非常紧张？	是□	否□	不确定□
20)	不管别人怎么说，你总是按自己的决定行事吗 ？	是□	否□	不确定□
21)	你是否常常希望自己是另外一个人？	是□	否□	不确定□
22)	平时你感到精力充沛吗？	是□	否□	不确定□
23)	你小时候害怕黑暗吗？	是□	否□	不确定□
24)	你觉得控制体重困难吗？	是□	否□	不确定□
25)	当众讲话是否使你感到很不自在？	是□	否□	不确定□
26)	你是否曾经无缘无故地觉得自己很悲惨？	是□	否□	不确定□
27)	你是否常常忙忙碌碌似乎有所求，实际上不知所求？	是□	否□	不确定□
28)	你是否相信上帝、命运等超自然地力量控制你的生老病死？	是□	否□	不确定□
29)	如果可能的话，你将在许多方面改变自己吗？	是□	否□	不确定□
30)	你觉得自己前途乐观吗？	是□	否□	不确定□
31)	面对艰难的任务，你是否会发抖、出汗？	是□	否□	不确定□
32)	如果事情出了差错，你是否常把它归结为运气不佳而不是方法不当？	是□	否□	不确定□
33)	在一般情况下，你是否觉得自己颇受大家欢迎？	是□	否□	不确定□

34) 你是否有过自己不如死了好的想法？ 是□ 否□ 不确定□
35) 即使知道对你不会有伤害，你也对一些人或事担惊受怕吗？ 是□ 否□ 不确定□
36) 你是否曾经感到有一种坏念头支配着你？ 是□ 否□ 不确定□
37) 对于你的决定，你是否总是充满信心？ 是□ 否□ 不确定□
38) 你常感到沮丧吗？ 是□ 否□ 不确定□
39) 你比其他人更不容易焦虑吗？ 是□ 否□ 不确定□
40) 你是否常感到自己是某种无法控制的外力的受害者？ 是□ 否□ 不确定□
41) 你是否觉得自己很有见地？ 是□ 否□ 不确定□
42) 对你来说，事情总是没有希望吗？ 是□ 否□ 不确定□
43) 你常无缘无故地为一些不现实的东西担心吗？ 是□ 否□ 不确定□
44) 做事前，你是否总是设计一个明确的计划而不是碰运气？ 是□ 否□ 不确定□
45) 你是否常为一些你做过的事情感到惭愧？ 是□ 否□ 不确定□
46) 你和多数人一样爱笑吗？ 是□ 否□ 不确定□
47) 多数时间里你都为某些人或事感到忧心忡忡吗？ 是□ 否□ 不确定□
48) 你曾经用扔硬币或类似完全凭机率的方法来作决策吗？ 是□ 否□ 不确定□
49) 当你注视自己照片时，你是否感到窘迫并抱怨人们总不能公平对待你？ 是□ 否□ 不确定□
50) 你常常毫无原因地感到无精打采和疲倦吗？ 是□ 否□ 不确定□
51) 如果你在社交场合出了丑，你能很容易忘记它吗？ 是□ 否□ 不确定□
52) 你的所作所为是否常与习俗和父母的希望相悖？ 是□ 否□ 不确定□
53) 你家里是否有些成员使你感到自己不够好？ 是□ 否□ 不确定□
54) 你常受到噪音的打搅吗？ 是□ 否□ 不确定□
55) 坐着或躺下时，你很容易放松吗？ 是□ 否□ 不确定□
56) 当你感到孤独时，你是否努力去友善待人？ 是□ 否□ 不确定□
57) 如果有人批评你，你是否感到非常不快？ 是□ 否□ 不确定□
58) 你是否常觉得自己受到生活的不公平待遇？ 是□ 否□ 不确定□
59) 你很容易为一些意想不到的人出现而吃惊吗？ 是□ 否□ 不确定□
60) 你是否感到你不能左右你周围发生的事情？ 是□ 否□ 不确定□
61) 人们是否把你作为他们利用的对象？ 是□ 否□ 不确定□
62) 你是否认为人们实际上并不关心你？ 是□ 否□ 不确定□
63) 安静地坐着待一会，对你来说很困难吗？ 是□ 否□ 不确定□
64) 你很容易被人说服吗？ 是□ 否□ 不确定□
65) 你是否喜欢提一些关于你自己作为一个人的价值的问题？ 是□ 否□ 不确定□
66) 你常常感到孤独吗？ 是□ 否□ 不确定□
67) 你过分的担心钱的问题吗？ 是□ 否□ 不确定□
68) 你常感到生活难以应付吗？ 是□ 否□ 不确定□
69) 当人们说起你的优点时，你是否觉得他们在恭维你？ 是□ 否□ 不确定□
70) 你是否认为自己对世界有所贡献并过着有意义的生活？ 是□ 否□ 不确定□
71) 你是否很容易入睡呢？ 是□ 否□ 不确定□
72) 你做的多数事情都能使他人愉快？ 是□ 否□ 不确定□
73) 你是否有时因为怕别人嘲笑或批评而隐瞒自己的意见？ 是□ 否□ 不确定□
74) 你觉得世界上没有一个人爱你吗？ 是□ 否□ 不确定□
75) 在社交场合中，你很容易感到窘迫吗？ 是□ 否□ 不确定□
76) 你相信你的未来掌握在你的手中吗？ 是□ 否□ 不确定□
77) 社交场合你是否感到害羞，并且自己意识到这种害羞？ 是□ 否□ 不确定□
78) 你认为把一个孩子带到世界上来时意见很艰难的事情吗？ 是□ 否□ 不确定□
79) 如果事情没有按照预定计划进行，你是否容易感到手足无措？ 是□ 否□ 不确定□
80) 你是否和别人一样有意志？ 是□ 否□ 不确定□
81) 于你遇到的人，你是否感到自卑，尽管客观上你并不比他差？ 是□ 否□ 不确定□

82) 一般讲，你是否成功地实现了你的生活目标？ 是□ 否□ 不确定□
83) 你常为噩梦所惊醒，而吓出一身大汗吗？ 是□ 否□ 不确定□
84) 由于总有一些事情干扰，使你不得不改变计划，因此，你觉得订计划是白白浪费时间吗？
是□ 否□ 不确定□
85) 通常你觉得你能实现你想要达到的目标吗？ 是□ 否□ 不确定□
86) 你容易感伤吗？ 是□ 否□ 不确定□
87) 当你和别人谈话，并特别想给人留下深刻印象时，你的声音是否会变得颤抖？
是□ 否□ 不确定□
88) 你更喜欢那种由他人决策并告诉你该怎么做的工作吗？ 是□ 否□ 不确定□
89) 你对你的相貌感到满意吗？ 是□ 否□ 不确定□
90) 你是否觉得比人老师碰到好运气？ 是□ 否□ 不确定□
91) 在紧急情况下你能保持镇静吗？ 是□ 否□ 不确定□
92) 你是否感到在生活中变换环境是也徒劳的？ 是□ 否□ 不确定□
93) 对于你不喜欢的人，你是否保持缄默？ 是□ 否□ 不确定□
94) 你感到有很长时间无法驾驭你周围环境了吗？ 是□ 否□ 不确定□
95) 当你想到自己所面临的困难时，你是否有时觉得紧张和不知所措？
是□ 否□ 不确定□
96) 你是否常常觉得难以控制你的生活方向？ 是□ 否□ 不确定□
97) 你是否觉得为了赢得别人的关注和称赞而做事非常困难？ 是□ 否□ 不确定□
98) 回首往事，你是否觉得受了欺骗？ 是□ 否□ 不确定□
99) 受到羞辱使你难受很长时间吗？ 是□ 否□ 不确定□
100) 你是否觉得现在的事情如此变幻莫测，以至简直找不出规律？
是□ 否□ 不确定□
101) 你是否常常把自己设想得比实际上更好？ 是□ 否□ 不确定□
102) 你和别人一样生活得快乐吗？ 是□ 否□ 不确定□
103) 你能够通过描述自己来认识自己吗？ 是□ 否□ 不确定□
104) 你总是有明确的生活目标吗？ 是□ 否□ 不确定□
105) 你是否有时觉得你从来没做过任何好事？ 是□ 否□ 不确定□
106) 你是否经常感到你是生活中多余的人？ 是□ 否□ 不确定□
107) 你是否为可能会发生的事而操不必要的心？ 是□ 否□ 不确定□
108) 你是否常常感觉别人在利用你？ 是□ 否□ 不确定□
109) 你是否常常怀疑你的性能力？ 是□ 否□ 不确定□
110) 你的睡眠通常是不规则的？ 是□ 否□ 不确定□
111) 你是否常常无缘无故地变得很激动？ 是□ 否□ 不确定□
112) 你是否有时受广告影响而买一些你实际上并不想买的东西？ 是□ 否□ 不确定□
113) 你有起码的自尊心吗？ 是□ 否□ 不确定□
114) 即使当你和其他人在一起时，你也长感到孤独吗？ 是□ 否□ 不确定□
115) 你曾经觉得你需要服一些镇静剂吗？ 是□ 否□ 不确定□
116) 你是否通过占卜算卦来预测自己的未来？ 是□ 否□ 不确定□
117) 你是否总是有别人来决定你看什么电影或节目？ 是□ 否□ 不确定□
118) 你认为你的个性对异性有吸引力吗？ 是□ 否□ 不确定□
119) 在多数时间里，你内心感到宁静和满足吗？ 是□ 否□ 不确定□
120) 你是一个神经质的人吗？ 是□ 否□ 不确定□
121) 你有时一个思想总在你脑子反复出现；你想打消它，但是办不到？ 是□ 否□ 不确定□
122) 你是否总是感觉良好并精力充沛？ 是□ 否□ 不确定□
123) 你常常为自罪感而烦恼吗？ 是□ 否□ 不确定□
124) 你时常感到闹钟的滴答声十分刺耳，难以忍受？ 是□ 否□ 不确定□
125) 你是否食欲不佳？ 是□ 否□ 不确定□

126) 在你实际上没有错的时候，你是否常常寻找自己的不是？ 是□ 否□ 不确定□
127) 在阅读的时候，如果发现标点错误，你是否觉得很难弄清句子的意思？ 是□ 否□ 不确定□
128) 你的皮肤非常敏感和怕痛吗？ 是□ 否□ 不确定□
129) 你是否有时觉得所过的生活史令父母失望的？ 是□ 否□ 不确定□
130) 你是否有时强迫自己洗手，尽管你明明知道你的手很干净？ 是□ 否□ 不确定□
131) 你是否时常感到头脑发晕？ 是□ 否□ 不确定□
132) 你死否觉得自己犯了不可饶恕的罪过？ 是□ 否□ 不确定□
133) 你有时为了一些细微平常的小事总是缠绕在思想中而烦恼吗？ 是□ 否□ 不确定□
134) 你比多数人更容易头疼？ 是□ 否□ 不确定□
135) 你常有对自己的所作所为进行忏悔的强烈愿望吗？ 是□ 否□ 不确定□
136) 你是否热衷于某种迷信仪式，以避免某些不吉利的事？ 是□ 否□ 不确定□
137) 你是否常觉得别人对你为难？ 是□ 否□ 不确定□
138) 当众讲话是否使你感到很不自在？ 是□ 否□ 不确定□
139) 你常担心抽屉、窗子、门、箱子等东西是否锁好？ 是□ 否□ 不确定□
140) 你很担心自己得病吗？ 是□ 否□ 不确定□
141) 你是否相信此时此刻所得到幸福，最终不得不偿还？ 是□ 否□ 不确定□
142) 上床睡觉之前，你常按照程序检查所有的电灯、用具和水管关好没有吗？ 是□ 否□ 不确定□
143) 即使你认为自己仅仅是着凉了，你也一定会去看病吗？ 是□ 否□ 不确定□
144) 你很关心自己是否比周围大多数柔韧都生活得更好吗？ 是□ 否□ 不确定□
145) 你是否小心翼翼地在家里储存一些食品或粮食，以防食物短缺？ 是□ 否□ 不确定□
146) 你是否常感到筋疲力尽？ 是□ 否□ 不确定□
147) 你是否做过一些使你终身遗憾的事？ 是□ 否□ 不确定□
148) 你特别害怕和厌恶脏东西？ 是□ 否□ 不确定□
149) 你被认为是一个体弱多病的人吗？ 是□ 否□ 不确定□
150) 你常常无缘无故地收到责备和惩罚吗？ 是□ 否□ 不确定□
151) 在外面，如果遇到火灾，你是否先计划怎样逃脱？ 是□ 否□ 不确定□
152) 你家里有一个小药箱来保存你以前看病剩余的各种药物吗？ 是□ 否□ 不确定□
153) 如果有人训斥你，你往心里去吗？ 是□ 否□ 不确定□
154) 你是否因为东西放错地方而烦躁难受？ 是□ 否□ 不确定□
155) 你非常担心你的健康吗？ 是□ 否□ 不确定□
156) 如果发生意外事故，你是否觉得这是对你的报应？ 是□ 否□ 不确定□
157) 对于你所有的花销，你都详细记账吗？ 是□ 否□ 不确定□
158) 强烈的痛苦和疼痛使你不可能把注意力集中在你的工作上吗？ 是□ 否□ 不确定□
159) 你是否为你过早的性经验而后悔？ 是□ 否□ 不确定□
160) 你是否很担心在公共场所里传染上细菌？ 是□ 否□ 不确定□
161) 你身体健康吗？ 是□ 否□ 不确定□
162) 你常受到良心的折磨吗？ 是□ 否□ 不确定□
163) 若某人的狗舔了你的脸，你感到恶心吗？ 是□ 否□ 不确定□
164) 你总是很细心地归还借物吗？哪怕钱少的微不足道？ 是□ 否□ 不确定□
165) 你是否经常为难以忍受的瘙痒而烦恼？ 是□ 否□ 不确定□
166) 你是否有某些不可宽恕的坏习惯？ 是□ 否□ 不确定□
167) 你的家人多有肠胃不适的毛病？ 是□ 否□ 不确定□
168) 你是否觉得虚度了自己的青春？ 是□ 否□ 不确定□
169) 你宁肯从马路旁边的栏杆下面过去，也不愿意绕道而行吗？ 是□ 否□ 不确定□
170) 当你不舒服时，别人是否表示同情？ 是□ 否□ 不确定□
171) 你是否认为自己不配得到别人的信任和友情？ 是□ 否□ 不确定□
172) 你不拘小节吗？ 是□ 否□ 不确定□
173) 你长期便秘吗？ 是□ 否□ 不确定□
174) 你是否总是考虑过去发生的事情，并惋惜自己没能做得更好？ 是□ 否□ 不确定□

175) 你是否把废旧的物品留着，以便将来派上用场？ 是□ 否□ 不确定□
176) 你曾经得过神经衰弱吗？ 是□ 否□ 不确定□
177) 你内心是否隐藏着某种内疚，而且担心总有一天必定会被别人知道？ 是□ 否□ 不确定□
178) 房间很乱时，你是否感觉很不舒服？ 是□ 否□ 不确定□
179) 你常感到心悸吗？ 是□ 否□ 不确定□
180) 你相信恶有恶报吗？ 是□ 否□ 不确定□
181) 若某人的狗舔了你的脸，你感到恶心吗？ 是□ 否□ 不确定□
182) 你总是担心家里人会生病吗？ 是□ 否□ 不确定□
183) 如果你做了某些受道德谴责的事，你能否很快的忘记，并放眼未来吗？ 是□ 否□ 不确定□
184) 你是不是那种万事不求人的人？ 是□ 否□ 不确定□
185) 在暖和的天你也时常手脚冰冷吗？ 是□ 否□ 不确定□
186) 你常通过祈祷来请求宽恕吗？ 是□ 否□ 不确定□
187) 你是否把所有的约会和同一天所必须做的事情都记在本上？ 是□ 否□ 不确定□
188) 你常感到呼吸困难吗？ 是□ 否□ 不确定□
189) 当你听到下流故事时，你感到窘迫吗？ 是□ 否□ 不确定□
190) 在你拜访别人时，进门之前，是否总要整理一下头发和衣服？ 是□ 否□ 不确定□
191) 你是否认为因轻微的不舒服，如咳嗽、着凉、感冒去看病时浪费时间？ 是□ 否□ 不确定□
192) 你是否时常感到好像做错了什么事情，尽管这种感觉没有确实的根据？ 是□ 否□ 不确定□
193) 和别人说话时，你是否总是试图纠正别人的语法错误，尽管礼貌可能不允许这样做？
是□ 否□ 不确定□
194) 如果你得了感冒，你是否马上上床休息？ 是□ 否□ 不确定□
195) 你是否由于你的老师没有充分备课而对他感到失望？ 是□ 否□ 不确定□
196) 你是否把自己描述成一个完美的人？ 是□ 否□ 不确定□
197) 早上你是否常看看你舌头的颜色？ 是□ 否□ 不确定□
198) 你是否常回忆过去，觉得自己以前对待别人不太好？ 是□ 否□ 不确定□
199) 当烦恼的事情使你无法入睡时，你是否按照习惯离开睡床？ 是□ 否□ 不确定□
200) 你每天都称体重吗？ 是□ 否□ 不确定□
201) 你是否期望上帝在来世惩罚你的罪过？ 是□ 否□ 不确定□
202) 保持整洁有序对你来说是至关重要？ 是□ 否□ 不确定□
203) 你是否常常为噪音而烦恼？ 是□ 否□ 不确定□
204) 如果人际交往中遇到挫折，你总是责备自己吗？ 是□ 否□ 不确定□
205) 如果你的生活日程被一些预料之外的事情所打乱，你感到非常不快吗？ 是□ 否□ 不确定□
206) 你是否感到有块东西堵在喉咙里？ 是□ 否□ 不确定□
207) 你是否有时对你自己的性欲望和性幻想感到厌恶？ 是□ 否□ 不确定□
208) 你是否常常化大量的时间整理书稿，这样你可以在需要的时候知道它们在那里？
是□ 否□ 不确定□
209) 你有过忽冷忽热的感觉吗？ 是□ 否□ 不确定□
210) 你能很容易忘掉你所做错的事吗？ 是□ 否□ 不确定□

附录二

情绪稳定性主要表现为 7 个维度，根据情绪的二极性特点，每个维度又都有自己的两个极，个人的某方面的情绪状态处于两极之间的某个水平上；剖析图中间的竖线代表着大学生的平均水平。如果你的得分基本落在中线附近或基本落在竖线右侧，那么你的情绪是比较稳定的，心理健康状态也是好的；如果你的得分多数落在竖线左侧，那么，你的情绪就存在着某种程度的不稳定，你的心理健康状态就可能存在一定的问题。

情绪稳定性评价表

情绪不稳定性	平均线	情绪适应性
自卑感		自尊感
6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21	22 23 24 25 26 27 28 29 30	
抑郁性		愉快感
7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 1920 2122	23 24 25 26 27 28 29 30	
焦 虑		安 详
30 29282726 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16	15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	
强迫性		随意性
252423 22 21 20 19 18 17 161514131211 10	9 8 7 6 5 4 3 2 1	
依赖性		自主性
5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	21 22 23 24 25 26 27 28 29	
疑病症		健康感
21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6	5 4 3 2 1	
自罪感		无自罪感
21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8	7 6 5 4 3 2 1	

附录三

周次	节次	教学内容	教学形式
第一周	3	1. 理论课知识窗 2. 掌握跆拳道的柔韧练练习方法和踢腿方法 3. 实战姿势即基本站架 4. 发声练习，掌握基础的准备活动的方法 5.学习基本腿法的练习方法，特点与要领 6. 掌握上肢防守动作与拳、掌	教授
第二周	3	1.学习基础技术（后横踢）的练习方法，掌握防守动作的要领与后横踢技术的动作要领 2. 学习跆拳道品式太级八章中第一至二章 3.学习掌握基本步法，掌握各步法的练习方法和要领	教授
第三周	3	1. 学习前横踢技术，下劈踢技术、推踢技术动作，掌握动作技术练习方法及要领 2.素质练习，1500 米有氧耐力训练、力量训练 3.跆拳道的灵敏、协调素质练习	教授
第四周	3	1.学习，侧踢技术，掌握技术动作练习方法，要领 2.学习品式太极三至四章 3.跆拳道功力，击破练习	教授
第五周	3	1. 学习旋风踢技术、双飞踢技术，掌握技术动作练习方法 2.结合所有步法与所学技术动作自由组合练习 3. 专项（身体、心理）素质练习	教授
第六周	3	1. .学习后蹬踢，摆踢动作，掌握的技术特点，练习方法与动作要领 2. 功力，击破、表演练习	教授
第七周	3	1. 实战主动进攻技术，防守反击技术组合练习 2. 实战中被动状态的解脱与反击技术练习	教授
第八周	3	1.对付长武器攻击时的防守反击技术练习 2.条件实战	教授

注：1.教学形式指课堂讲授、课堂讨论、理论教学等.

课准备部分练习要求心率控制在 110-120 次/分，课中基础部分强度要求心率为 135-150 次/分，课中最高心率不超过 180 次/分，结束部分心率基本控制与准备部分一样。心率控制手段(1)采用桡侧人工按摩记录脉搏。(2)运动时佩戴遥测心率仪（Polar Vantage NV)监测控制心率。在基本内容教学部分中，维持控制心率的时间约为 50 分钟。

致 谢

本文是在导师张继生教授的悉心指导下，由本人独立完成。衷心感谢导师张继生引导我步入实验研究的新的研究领域，导师在本论文的选题、研究思路的形成和撰写等方面都给予了细致入微的指导。三年来，恩师用他特有的人格魅力和渊博的学识引导着我，在学业上不断鼓励我、鞭策我，给我以自信与学习的动力；在生活上给我无尽的关心与帮助。他教给我的不仅仅是知识，更为珍贵的是为人之道、治学态度，恩师的鼓励和教诲我将终生铭记于心，在此对我的导师表示真挚的感谢！

在研究生学习过程中，体育学院的各位老师给予我很大帮助，特别是雷军蓉副教授、许之屏副教授给我很多关怀和鼓励，他们高尚的道德风范和严谨的治学精神，使我终生受益!在此一并致谢!

感谢匿名评阅人和答辩委员对本论文的审阅和指教！感谢与我朝夕相处的各位同窗挚友！感谢我的父母及家人对我学业上的支持！感谢所引用论文、专著的作者们！感谢你们对我学业的关怀和支持。

在学习期间和论文写作过程中，我的朋友和同学也给了我无私的帮助，帮我搜集论文写作的资料，解答我在学习与写作过程中的难题，在此表示感谢。要感谢的人太多，而能表达的感谢之辞太少，我只能衷心感谢所有给予我支持和帮助的人!

2011 年 5 月

湖南师范大学学位论文原创性声明

本人郑重声明：所呈交的学位论文，是本人在导师的指导下，独立进行研究工作所取得的成果。除文中已经注明引用的内容外，本论文不含任何其他个人或集体已经发表或撰写过的作品成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中以明确方式标明。本人完全意识到本声明的法律结果由本人承担。

学位论文作者签名：[signature] 2011 年 5 月 27 日

湖南师范大学学位论文版权使用授权书

本学位论文作者完全了解学校有关保留、使用学位论文的规定，研究生在校攻读学位期间论文工作的知识产权单位属湖南师范大学。同意学校保留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和电子版，允许论文被查阅和借阅。本人授权湖南师范大学可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索，可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存和汇编本学位论文。

本学位论文属于

1、保密□，在_____年解密后适用本授权书。

2、不保密☑。

（请在以上相应方框内打"√"）

作者签名：[signature] 日期：2011 年 5 月 27 日

导师签名：[signature] 日期：2011 年 5 月 27 日