从恐惧体验到心理成长：绳降运动促进心理健康的机制

董锐，自由户外教练

摘要:绳降属于典型的受控式高危户外冒险运动。基于积极心理学、自我效能理论、心理韧性理论和体验式学习理论，本文探讨绳降运动促进心理健康的机制。研究认为，绳降运动是一种在可控风险情境中促进个体心理成长的体验式干预方式，参与者经历恐惧识别、情绪调节、行为控制和成功反馈等阶段，能够提升自我效能感、增强心理韧性，并促进社会信任和团队协作能力。绳降运动可纳入心理健康运动处方，丰富运动疗法体系。

关键词:绳降运动；恐惧体验；冒险教育；心理成长；体验式学习

From Fear to Psychological Growth: The Mechanisms by Which Rappelling Promotes Mental Health

Dong Rui, Freelance Outdoor Coach

Abstract: Rappelling is a typical controlled high-risk outdoor adventure activity. Based on positive psychology, self-efficacy theory, psychological resilience theory, and experiential learning theory, this paper explores the mechanisms through which rappelling promotes mental health. The study suggests that rappelling serves as an experiential intervention that fosters individual psychological growth within a context of manageable risk. Participants go through stages including fear recognition, emotional regulation, behavioral control, and successful feedback, thereby enhancing self-efficacy, building psychological resilience, and improving social trust and teamwork skills. Rappelling can be incorporated into mental health exercise prescriptions, enriching the field of exercise therapy.

Keywords:rappelling; fear experience; adventure education; psychological growth; experiential learning

引言

《中国国民心理健康发展报告（2023～2024）》显示，青少年、职场群体焦虑检出率持续攀升，慢性压力、自我价值感低下成为普遍的心理困境[1]。传统心理咨询、药物干预存在依从性差、见效周期长等缺陷，运动疗法具备低成本、普适性、身心协同调节等优势，逐渐成为心理健康干预的重要方向。常规有氧运动、球类运动更多舒缓表层情绪，缺少对个体恐惧、脆弱心理边界的应对；而攀岩、绳降、溯溪等冒险类户外运动，以可控风险为核心特征，成为破解心理难题、锻炼心理韧性的“良药”[2]。

绳降运动正是在这一背景下越来越多受到关注的一类户外运动形式。绳降是以静力绳索、防护装备为依托，在持证安全员全程保护下，依托重力完成高空坡面下降的受控冒险运动，分为体验式休闲绳降、专业技术绳降，本文研究对象为面向普通人群的体验式绳降活动，具备客观安全可控、主观恐惧真实、挑战难度阶梯化三大特征。竞技体育强调速度、力量和技术，绳降与此不同，更关注参与者在面对高度、未知环境以及心理压力时的行为反应，因而具有鲜明的心理训练特性[3]。

1 理论基础

1.1 积极心理学

积极心理学（Positive Psychology）是20世纪末兴起的重要心理学流派，其代表人物Seligman提出，心理学不仅关注心理疾病，更应关注积极人格、积极情绪以及个体潜能的发展[4]。积极心理学强调，人类具有成长、自我完善和实现幸福生活的能力，而体育运动正是促进积极心理发展的重要途径。

在积极心理学看来，心理健康包括积极情绪（Positive Emotion）、投入（Engagement）、良好关系（Relationships）、生命意义（Meaning）以及成就感（Accomplishment）五个维度。绳降运动与上述五个维度高度契合。

完成绳降后，参与者通常会产生明显的积极情绪，包括喜悦、满足、自豪和放松等，这种积极情绪能够缓解压力，产生成就感。其次，绳降过程中需要高度集中注意力，对动作、重心、呼吸和环境进行持续调节，这种高度投入状态与“心流”（Flow）体验高度一致[5]。研究表明，心流体验能够有效促进心理健康，提高幸福感和生活质量。再次，绳降运动具有明显的社会互动特征。参与者需要依赖教练、安全保护员及团队成员共同完成任务，这种合作关系有助于形成积极的人际互动。从积极心理学视角来看，绳降运动不仅是一项身体活动，更是一种促进积极人格发展的体验过程。

1.2 自我效能

自我效能理论（Self-efficacy Theory）由Bandura提出，是解释个体行为选择和心理成长的重要理论之一。

Bandura认为，自我效能是指个体对自身完成某项任务能力的判断，这种判断直接影响行为选择、努力程度、坚持时间以及面对困难时的心理反应[6]。Bandura指出，自我效能主要来源于四个方面：成功经验（Mastery Experience）、替代经验（Vicarious Experience、言语鼓励（Verbal Persuasion）和生理与情绪状态（Physiological and Emotional States）。

绳降运动涵盖了这四个方面。首先，成功下降是提升自我效能最直接的来源。当参与者克服恐惧、安全抵达地面后，会重新评价自己的能力水平，从而形成积极的自我认知。其次，在等待绳降过程中，参与者观察其他成员成功完成任务。这种替代经验能够降低未知感，增强信心。再次，教练和团队成员不断鼓励，参与者自然而然地会增强勇气。最后，参与者在下降过程中控制呼吸、调节心率、稳定动作，改善恐惧、紧张和焦虑情绪，更加增强了自我效能。

1.3 心理韧性

心理韧性（Psychological Resilience）通常指个体在面对压力、挫折和逆境时保持积极适应和快速恢复的能力[7]。心理韧性并非固定人格特质，而是一种可以通过学习和训练不断发展的心理能力。具有一定挑战性的户外运动是培养心理韧性的重要方式。

绳降运动通过三个方面促进心理韧性的发展。第一，适度压力的刺激。参与者在下降时，会产生一定程度的压力反应，但由于整个过程受到专业安全系统保护，这种压力属于“可控压力”。第二，问题解决能力 培养。绳降过程中，参与者需要不断调整身体姿势、控制速度、修正错误，从而促进了问题分析和自主解决能力的发展。第三，积极反馈的强化。当参与者顺利完成任务后，大脑会形成积极记忆，增强面对类似挑战的心理准备，进一步提高心理韧性。需要指出的是，绳降运动是一种长期心理能力培养的重要手段，而非一次性的心理突破活动。

1.4 体验式学习理论

体验式学习理论（Experiential Learning Theory）由Kolb提出，是户外教育、体育教育和成人教育领域应用最广泛的理论之一[8]。Kolb认为，真正的学习并非单纯接受知识，而是在真实体验基础上，通过反思、概括和实践不断完成知识建构，其核心过程包括四个连续阶段：具体经验（Concrete Experience）、反思观察（Reflective Observation）、抽象概念的形成（Abstract Conceptualization）和主动实践（Active Experimentation）。

这一理论高度契合绳降运动的学习过程。通过绳降，参与者不仅学习了运动技能，更重要的是形成面对困难时的认知模式。当个体认识到恐惧并非不可克服，而是可以通过规范操作、稳定情绪和积极行动进行控制时，这种学习经验会迁移到学习、工作及社会生活中的其他情境之中。体验式学习还强调反思的重要作用。绳降结束后，分享交流、心理回顾和经验总结作为课程的重要组成部分，强化积极体验，实现从“完成任务”到“促进成长”的转变。

1.5 冒险教育理论

冒险教育（Adventure Education）作为一种体验式教育形式，通过有意识地创设包含不确定性和挑战性的户外活动情境，促进参与者的个人成长与心理发展。Ingman等人（2025）基于PERMA幸福框架的分析表明，冒险教育体验能够通过积极情绪、投入、关系、意义和成就感五个维度促进参与者的整体幸福感。该研究通过对183小时的观察和74次访谈发现，冒险教育不仅具有教育价值，更是一种追求心理幸福的路径。[9]

绳降运动作为冒险教育的典型活动形式，其独特的“垂直空间”挑战为参与者提供了直面恐惧的具身体验，这使得它成为研究恐惧转化与心理成长机制的理想载体。绳降作为典型的冒险教育活动，其教育价值已经从运动技能训练逐渐扩展到心理健康促进和社会能力培养领域。

2 绳降运动的特征及心理体验机制

2.1 绳降运动的特征

绳降（Rappelling 或 Abseiling）是借助绳索、下降器、安全带、锁扣及保护系统等专业装备，在持证安全员全程保护下，在一定高度环境下完成控制性下降的一项户外运动。绳降运动分为体验式休闲绳降、专业技术绳降，本文研究的是面向普通人群的体验式休闲绳降。

从运动形式来看，绳降虽然属于技术运动，但运动负荷并不完全取决于肌肉力量，更多依赖身体协调、平衡控制、动作节奏和心理稳定。特别是在下降初始阶段，参与者需要克服视觉带来的紧张甚至恐惧，完成身体后仰、重心转移和步伐调整等关键动作，这一过程往往比技术动作本身更具挑战性。

绳降运动具有几个鲜明的特点。第一，心理挑战先于身体挑战。攀岩主要依赖主动向上运动，而绳降则要求参与者主动将身体重心移出安全平台，形成一种违背日常经验的运动姿态。这种心理冲突使绳降成为研究恐惧体验的重要对象。第二，风险知觉明显高于实际风险。现代绳降采用国际标准安全装备，具备严格的保护体系，客观风险较低。不过，由于参与者对高度具有天然敏感性，主观风险知觉通常远高于实际风险。这种“高知觉风险—低客观风险”的特点，为心理训练提供了理想环境。第三，社会支持贯穿整个运动过程。从装备检查、动作指导到下降保护，绳降始终依赖教练和团队共同完成。因此，它不仅是一项个人运动，更是一项典型的团队运动。因此，绳降具有其他体育项目难以替代的心理训练价值。

2.2 绳降运动中的风险感知与安全控制

风险是绳降运动区别于普通体育项目的重要特征，但这里所指的风险主要表现为参与者的心理感知，而非客观危险。个体对风险的判断不仅来源于客观事实，还受到个人经验、情绪状态、社会文化以及环境刺激等多种因素的影响[10]。对于多数初学者而言，高度本身便是一种强烈

刺激，即使装备可靠、保护完善，仍可能产生明显的不安全感。

现代绳降运动强调“风险管理”而非“风险回避”。风险管理主要包括装备检测、安全操作规范、双重保护制度、教练监督等多个方面，目的是在保证安全的前提使参与者真实地体验到心理压力，并在不断适应过程中获得成长。

从心理学角度来看，适度风险具有积极价值。适度的风险刺激能够提高个体注意力、决策能力和行为表现，而过低或过高的压力都会影响效果。绳降正是通过控制风险水平，使参与者保持适度紧张状态，在挑战中逐步建立信心，提高心理适应能力。实际上，绳降运动真正促进心理健康的关键，并不是制造危险，而是在科学、安全、可控的环境中创造具有成长价值的挑战情境。

2.3 绳降运动中的恐惧体验

恐惧是绳降过程中最典型、最普遍的心理体验，也是推动心理成长的重要起点。在漫长的进化过程中，人类对高处天然警觉，对高度的恐惧能够帮助个体避免坠落，是长期自然选择形成的“适者生存”的机制。在绳降活动开始时，大多数参与者都会出现不同程度的紧张、焦虑和回避倾向，这是一种正常的心理反应，而非心理异常。

绳降训练并不要求参与者消除恐惧，而是帮助参与者学会识别恐惧、理解恐惧并管理恐惧。当参与者在教练指导下完成装备检查、呼吸调节、动作练习后，会逐渐意识到自身并非处于真正危险之中，而是在一个高度安全、规则明确的环境内接受挑战。这种认知重构有助于降低灾难化思维，提高对自身行为的控制感。

随着下降过程的推进，参与者通常会经历由高度紧张到逐渐放松，再到完成挑战后的积极情绪转换。恐惧并未完全消失，而是在行动过程中逐步转化为专注、冷静和成就感。这种情绪转换正是心理成长的重要表现，也是绳降区别于一般健身运动的重要心理特征。

2.4 绳降运动中的身体—心理互动机制

具身认知（Embodied Cognition）理论认为，人类的认知活动并非完全由大脑独立完成，而是在身体、环境与行动三者持续互动过程中形成的，强调身体经验能够反过来塑造认知方式和情绪状态[11]。

绳降运动正是具身认知理论的重要实践场景。在绳降过程中，参与者首先经历的是身体姿态的改变。当身体后仰离开平台、双脚接触岩壁时，重心发生明显转移，视觉、前庭觉和本体感觉同时接收来自环境的信息。此时，大脑不仅需要处理来自高度的视觉刺激，还需要不断整合来自肌肉、关节和皮肤的感觉反馈，以维持身体平衡和动作协调。这种多感觉系统协同工作，使参与者能够逐渐建立新的身体控制模式。随着动作不断重复，身体紧张程度逐渐下降，动作控制能力不断提高，参与者开始将注意力由“害怕摔落”转向“如何稳定下降”“如何控制速度”“如何选择落脚点”。心理资源的重新分配，使恐惧逐渐被专注所替代。这一过程体现了具身认知理论所强调的“行动促进认知”的特点，即身体动作不仅完成运动任务，同时改变了个体对风险、自身能力和环境关系的理解。另外，呼吸调节也是绳降运动中重要的身体—心理连接机制。初学者在高度刺激下往往出现呼吸急促、肌肉僵硬等应激反应，经过教练指导，通过缓慢呼吸、节奏控制和动作放松，可逐渐恢复自主神经系统平衡，降低生理唤醒水平。这说明，身体状态的主动调节能够直接改善心理状态，而不是单纯依靠认知劝导完成情绪控制。

总之，绳降运动中的心理成长不是抽象思维的结果，而是在身体实践中不断建构完成的。这种“身体改变心理”的机制，为体育促进心理健康提供了坚实的理论基础。

2.5 绳降运动中的团队支持与信任形成机制

虽然绳降通常表现为个体完成下降动作，但实际上整个活动始终依赖团队支持。装备检查、安全确认、技术指导、保护操作以及活动后的经验分享均需要教练和团队成员共同参与。因此，绳降不仅是一项个人挑战运动，更是一项典型的社会互动活动。

当个体感受到来自他人的帮助、理解和鼓励时，其面对压力事件的心理负担能够明显降低。在绳降过程中，教练提供技术指导，安全保护员负责安全保护，队友给予鼓励和反馈，共同构成完整的社会支持系统。这种支持不仅降低了参与者的焦虑水平，还增强了面对挑战的信心。

值得关注的是，绳降运动中的信任具有双重属性。一方面，参与者需要信任安全装备，相信绳索、锁扣和下降器能够正常工作；另一方面，更需要信任团队成员，相信保护员能够严格执行操作规范，相信教练能够作出正确判断。这种建立在共同目标基础上的信任关系，与现代组织行为学中强调的心理安全感（Psychological Safety）具有高度一致性。

绳降活动结束后的经验分享同样具有重要价值。参与者通过表达自己的恐惧、挑战和成功体验，不仅能够进一步巩固积极心理体验，也能够增强团队成员之间的情感联系，形成共同成长的集体记忆。因此，团队支持贯穿于绳降活动全过程，是其促进心理健康不可忽视的重要因素。

3 绳降运动促进心理健康的机制

3.1 恐惧管理与情绪调节能力的提升

恐惧是绳降运动中最直接的心理体验，也是促进心理成长的起点。从心理学角度来看，恐惧本身并非负面情绪，而是一种帮助个体识别危险、保护自身安全的重要适应机制。然而，当恐惧超过个体的应对能力时，则容易演变为焦虑、逃避甚至习得性无助。因此，如何管理恐惧，而不是消除恐惧，是绳降促进心理健康的关键。

绳降训练首先帮助参与者重新认识恐惧。通过装备介绍、安全演示和动作练习，参与者逐渐意识到高度虽然令人紧张，但风险已经得到有效控制。这种认知重构降低了灾难化思维，使恐惧由“不可控制”转变为“可以管理”。

随后，在正式下降过程中，参与者需要不断进行呼吸调节、动作控制和注意力集中。当注意力由恐惧本身转向具体任务时，心理资源得到重新分配，焦虑水平逐渐下降。完成挑战后，成功经验进一步强化了积极情绪，使个体形成“我能够面对困难”的心理信念。

这一过程可概括为以下心理发展路径：

风险感知 → 恐惧产生 → 安全认知 → 行动尝试 → 情绪调节 → 成功体验 → 心理成长

更重要的是，恐惧管理能力具有迁移效应。参与者在绳降过程中学会的调节技巧和策略，可以同样应用于考试、职业竞争等现实生活中的压力事件。绳降训练的意义更体现在日常生活中的心理适应能力。

3.2 心理韧性的培养机制

心理韧性通常表现为个体面对逆境时保持积极适应和快速恢复的能力[12]。近年来，越来越多研究认为，心理韧性并非固定的人格特质，完全可以通过训练逐渐提高。

绳降运动促进心理韧性的关键，在于它为参与者提供了一个“适度压力—成功适应”的学习环境。整个训练过程中，参与者不断经历紧张、适应、调整和成功四个阶段，每一次成功完成任务都会积累新的应对经验。

从心理发展角度分析，绳降促进心理韧性主要体现在三个方面。第一，提高压力耐受能力。参与者在面对高度刺激时，并非立即逃避，而是在安全环境中持续暴露于压力情境，通过不断练习提高心理承受能力。第二，提高问题解决能力。下降过程中可能出现动作失衡、速度控制不稳定等情况，参与者需要根据教练指导及时调整策略，这种主动解决问题的经历有助于增强心理适应能力。第三，形成积极归因方式。当参与者成功完成挑战后，更容易将成功归因于自身的努力、正确的方法和坚持。这种积极归因模式恰恰是心理韧性的重要组成部分。

由此可见，绳降运动培养的不是短暂勇气，而是面对困难时持续行动和不断调整的心理能力，这对于应对现代社会中的压力具有重要意义。

3.3 社会支持与团队信任形成机制

心理健康不仅取决于个体内部心理资源，也受到社会支持系统的重要影响。社会支持理论认为，来自家庭、朋友、团队和社会组织的情感支持、信息支持以及工具支持能够有效缓冲压力事件对心理健康的不利影响。绳降运动虽然表现为个人完成下降动作，但实际上始终建立在团队合作基础之上，因此具有显著的社会支持效应。

首先，绳降训练能够促进团队信任的建立。信任是团队协作的重要基础，也是现代组织心理学中的核心概念。Edmondson的心理安全（Psychological Safety）理论指出，当个体相信自己能够在团队中获得支持、不会因失败而受到否定时，更愿意尝试新任务、表达真实想法并积极参与团队合作[13]。

在绳降过程中，参与者必须将自身安全交付给绳索系统、保护员和教练。这种信任并非抽象概念，而是在共同遵守安全规范、反复沟通和实际协作中逐渐形成。随着活动推进，参与者会发现，自己的安全不仅依赖于个人能力，更依赖于团队成员之间的默契配合。这种真实体验有助于增强团队凝聚力，并促进人际信任的发展。

团队鼓励能够增强积极情绪体验。积极反馈能够提高个体完成挑战任务的信心，降低焦虑水平。绳降活动中，教练通常通过口头指导、动作示范和即时反馈帮助参与者调整动作；队友则通过鼓掌、鼓励和经验分享给予情绪支持。这种多层次的社会支持不仅提高了活动成功率，也增强了参与者的归属感和集体认同感。

共同经历挑战能够形成共享情绪体验。社会心理学认为，共同面对困难比共同享受成功更容易建立深层次的人际关系。绳降过程中，每位成员都经历了恐惧、犹豫、尝试和成功的心理历程，这种共同经历构成了团队成员之间的重要情感纽带。活动结束后的总结分享进一步强化了这种积极体验，使团队成员能够从彼此的故事中获得启发，增强相互理解和支持。

绳降运动不仅促进个体心理成长，也通过构建积极的社会支持网络改善群体心理氛围，为心理健康提供外部资源保障。

结束语

绳降运动兼具体育锻炼、心理训练和社会互动三重属性，其促进心理健康的作用不仅来源于身体活动本身，更来源于参与者在可控风险情境中不断完成心理调节、建立自我效能和形成社会支持的动态过程。深入探讨绳降运动促进心理健康的作用机制，对于拓展户外运动心理学研究领域、丰富体育健康促进理论以及推动户外教育实践均具有重要价值。□

参考文献

[1] 孙向红,蒋毅.《中国国民心理健康发展报告》（2023～2024）,北京:社会科学文献出版社,2025年4月:1-4,26-29.

[2]萧如轩，洪铃雅，林涝维等.沿绳而下:双人垂降活动参与者的心理压力与情绪反应历程之初探.运动研究,2025,34(01):27-52.

[3]KOLB D A. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. 2nd ed. Upper Saddle River: Pearson Education, 2015.

[4] SELIGMAN M E P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press, 2011.

[5] CSIKSZENTMIHALYI M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper & Row, 1990.

[6] BANDURA A. Self-efficacy mechanism in human agency. American Psychologist, 1982, 37(2): 122-147.

[7] CONNOR K M, DAVIDSON J R T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 2003, 18(2): 76-82.

[8]KOLB D A. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development[M]. 2nd ed. Upper Saddle River: Pearson Education, 2015.

[9] Ingman, B. C. (2025). Adventure Education as a Pathway to Wellbeing: Rethinking Adventure through the Lens of PERMA.Journal of Adventure Education and Outdoor

Learning, 25(1), 152-165.
[10] SCHWARZER R, JERUSALEM M. Generalized Self-Efficacy Scale. In: WEINMAN J, WRIGHT S, JOHNSTON M. Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Windsor: NFER-NELSON, 1995: 35-37.
[11] LAKOFF G, JOHNSON M. Philosophy in the Flesh: The Embodied Mind and Its Challenge to Western Thought. New York: Basic Books, 1999.
[12] EWERT A, SIBTHORP J. Outdoor Adventure Education: Foundations, Theory and Research. Champaign: Human Kinetics, 2014.
[13] EDMONDSON A C. Psychological safety and learning behavior in work teams. Administrative Science Quarterly, 1999, 44(2): 350-383.

作者简介:董锐，男，户外运动教练，主要研究绳索技术、运动康复和社会体育指导。
收稿日期:2026-06-11
修回日期:2026-06-25
接受日期:2026-07-08

版权为作者所有。本文为开放获取文章，遵循知识共享署名（CC BY）许可协议（https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/）的条款和条件进行发布。
Copyright by the authors.This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).