

运动干预对初中生情绪调控的影响

宋星志

(甘肃省白银市第十一中学, 甘肃白银 730900)

摘要 文章探讨了运动对初中生情绪调控的多层面积极影响, 包括愉悦荷尔蒙释放、压力激素调节、睡眠质量提升、焦虑情绪缓解、认知过程促进、社交焦虑缓解以及抑郁综合症的康复手段。通过分析研究数据, 发现运动通过生理和心理的双重机制, 有助于降低焦虑水平、促进积极认知过程、提升社交技能, 进而全面促进初中生的心理健康, 这为学校 and 家庭教育提供了科学依据。

关键词 初中生; 运动干预; 情绪调控

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.08.043

初中生面临着日益增加的学业和社交压力正是情绪不稳定的关键时期。本文通过研究初中生的心理健康问题, 特别关注了运动在情绪调控中的积极作用, 深入分析了运动对愉悦荷尔蒙和压力激素的影响, 以及它在缓解焦虑、促进认知过程和社交技能方面的作用。通过这些方面的探讨, 旨在为学校和家庭提供有力的支持, 鼓励初中生通过积极参与运动来提升心理健康水平。

1 身体活动与情绪的密切关系

1.1 运动释放的愉悦荷尔蒙

在青春期, 初中生容易面临情绪不稳定的挑战, 其中抑郁和焦虑等心理问题较为普遍。专家指出, 运动不仅对心理和身体有益, 还能在情绪调控中发挥积极作用。其中一个关键机制是运动释放的愉悦荷尔蒙。这些荷尔蒙, 尤其是内啡肽, 被认为是一种“快感荷尔蒙”, 能够在运动过程中提升初中生的愉悦感和幸福感。例如, 一些初中生在面对学业压力和人际关系的挑战时, 常常会感到情绪低落和沮丧。然而, 在参与体育活动后, 他们体验到运动带来的快感和放松感, 这种积极的身体感受不仅有助于缓解紧张情绪, 还可以帮助初中生摆脱负面思维的循环。通过运动释放愉悦荷尔蒙, 他们可以建立更为积极的情绪体验, 从而增强心理韧性, 以应对青春期带来的情绪波动。

1.2 运动对压力激素的调节

初中生面临学业和社交压力, 容易产生过多的压力激素, 如皮质醇和肾上腺素。研究表明, 运动在调节这些压力

激素方面发挥着关键作用。通过运动, 身体能够有效地降低皮质醇的水平, 减缓肾上腺素的分泌, 从而降低整体的生理压力水平。初中生的心理压力与体育运动之间存在显著关联, 特别是在运动过程中, 释放愉悦荷尔蒙的同时, 调节压力激素也发挥着重要作用。在研究中, 参与体育运动的学生总体知觉压力得分较低, 体育锻炼的强度、时间和频率与知觉压力之间呈现负相关关系。这说明, 运动释放的愉悦荷尔蒙不仅使初中生在运动中体验到快感, 同时也通过降低体内的压力激素, 帮助他们维持更好的心理状态^[1]。独立样本T检验结果表明, 在不同年级和性别之间, 运动对压力激素的调节作用并无显著差异, 说明体育运动对压力激素的调节具有一定的普遍性。因此, 通过积极参与体育运动, 能够实现初中生心理压力的缓解和调节, 从而帮助其在学业和生活中应对各种挑战。

1.3 锻炼对睡眠质量的提升

中国青少年普遍存在睡眠不足的问题, 而运动被证明是改善睡眠质量的有效途径之一。教育部在《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》中明确指出, 适度的体育锻炼是提高学生睡眠质量的重要措施。研究显示, 小学生、初中生平均睡眠时长分别为9.5h和8.4h, 与教育部规定的每天分别应为10h、9h存在差距。这种睡眠不足往往影响学生的身体素质和心理健康。尤其是长时间的学业压力, 容易导致学生心悸、食欲不振等问题, 进而影响睡眠。研究结果表明, 通过适度的运动可以提高青少年的身体素质, 增强免疫力, 让心血管系统进入一种安静、静止的状态, 有助于改善

作者简介: 宋星志, 男, 中学一级教师, 研究方向: 初中体育教学。

睡眠质量^[2]。综合而言,运动对于调节睡眠质量起到积极作用,通过科学的运动方式,初中生能够更好地释放学业压力,提升身体素质,为提高睡眠质量创造良好的条件。因此,教育部在睡眠管理工作中强调加强体育锻炼,旨在引导学生养成健康的运动习惯,改善他们的睡眠状况,促进身心健康的全面发展。

2 运动对焦虑情绪的缓解作用

2.1 运动降低焦虑水平的生理机制

运动对初中生情绪调控的积极影响在于其生理机制的调整,主要体现在降低焦虑水平。研究数据显示,运动能够显著减轻初中生的焦虑感,为此,我们深入了解了运动对焦虑水平的生理影响。首先,运动引起的身体活动能够促进内啡肽等神经递质的释放,这些化学物质在大脑中具有镇定和愉悦的作用。在运动过程中,身体运动产生的生理刺激会刺激神经系统,促使内啡肽等神经递质的分泌,从而产生一种愉悦感,有助于缓解紧张和焦虑情绪。通过运动,可以增加血液循环和氧气供应,改善大脑的血液供应情况,从而提高大脑的代谢活动。这有助于维持大脑的健康状态,增强认知功能,减轻思维混乱和负面情绪。研究结果表明,定期进行体育锻炼的学生在课业压力和学业竞争中表现出更好的心理调适能力^[3]。这些学生在运动后常常会产生更轻松、愉悦的心境,有助于他们更好地应对学业挑战,减轻焦虑感。运动的积极效果也在学生的自我评价和社交能力上得到体现,为其建立更健康、积极的心理状态奠定了基础。

2.2 运动促进对抗焦虑的认知过程

通过运动促进对抗焦虑的认知过程在初中生的心理发展中扮演着关键角色。运动为他们提供了一个独特的情感释放和自我反思的场所。在运动的律动中,初中生能够更敏锐地感知到自己的情绪变化,从而培养对内在状态的认知。这有助于他们更好地理解 and 处理焦虑情绪,形成更健康的情感调节机制。运动还培养了初中生的问题解决能力。面对各类运动任务和挑战,他们需要思考、协作,并找到有效的解决方案。这种思维过程不仅在运动场上有所体现,更渗透到日常生活中,使得他们在学业和社交中更具应变力^[4]。通过解决问题,初中生能够更自信地应对生活中的困境,从而减轻焦虑的负担。此外,运动作为一种积极的自我调节手段,帮助初中生树立积极的心态。通过定期运动,他们体验到战胜困难的成就感,这有助于改变悲观的认知模式。积极的体验和成就构建健康的心理框架,使初中生能够以积极的心

态面对学业和生活的压力,对抗焦虑情绪。运动通过提升自我认知、问题解决能力和积极应对心态,为初中生打造了一个全面发展的认知体验,为他们有效对抗焦虑情绪提供了有力支持。

2.3 运动作为缓解社交焦虑的有效途径

运动作为缓解社交焦虑的有效手段,在初中生的心理健康中发挥着显著作用。调查结果显示,运动不仅有助于提升初中生的自信心和情绪状态,还在社交方面产生了积极影响。据研究结果显示,52.18%的初中生认为运动有助于缓解社交焦虑。通过参与体育活动,他们能够建立更为轻松、积极的社交场景,与同学们共同分享运动的快乐。在这一过程中,初中生逐渐建立起更加健康、积极的社交关系,减轻了社交压力。此外,运动成了一个促进团队合作的平台,使初中生能够学会有效沟通、协作和共享成功。43.97%的学生表示,通过运动培养了更好的人际关系,这反映了体育活动对于初中生社交技能的培养具有显著的积极意义。通过参与运动,学生们学会了倾听、理解他人的需求,培养了团队协作的精神,这对于缓解社交焦虑、建立更加健康的社交网络具有深远的影响。此外,社交焦虑的初中生在运动中逐渐融入集体,通过共同的兴趣爱好建立了更为稳固的友谊。58.72%的学生表示运动促使他们拓展了社交圈子,结识了新朋友。这证明了运动在打破社交壁垒、促进同学间更紧密联系方面有显著效果。

3 体育活动对抑郁情绪的预防和治疗

3.1 运动刺激脑内神经递质的释放

运动刺激脑内神经递质的释放,为缓解初中生社交焦虑提供了生理基础。在运动的过程中,身体活动引发了大脑内多种神经递质的分泌,包括内啡肽、多巴胺和脑神经营养因子等。这些神经递质直接参与情绪、认知和社交行为的调控。首先,内啡肽在运动中的释放与情绪调节和疼痛缓解密切相关。随着内啡肽水平的升高,初中生体验到轻松感和愉悦感,有助于减轻紧张情绪和社交焦虑,使他们更愿意积极参与社交活动。其次,多巴胺作为奖励机制和情绪调控的关键因子,也在运动中得到增强。多巴胺的升高提高了学生对积极体验的感知,从而改善了情绪状态,培养了他们更积极、乐观的社交态度,减轻了社会交往中的负面情绪。最后,运动还促进了脑神经营养因子的释放,这对于神经元的生长和连接至关重要。这种生理效应不仅有助于塑造和维持大脑结构,还提高了初中生的认知功能,使他们更有能力理

解、应对社交场景，从而提高社交适应能力。

3.2 运动社交的正面影响

初中生通过参与体育运动，不仅在个体层面获得了身体素质和心理健康的提升，运动社交也在他们的情绪调控中发挥了积极作用。调查数据显示，33.58%的初中生认为体育运动有效地促进了他们的人际关系。这突显了运动作为一种社交活动的价值。在体育活动中，初中生与朋友一起运动的选择占比最高，达到56.55%。这种社交性的运动模式既能够增加运动的趣味性，也有助于培养团队合作和友谊。通过与同伴一同参与运动，初中生能够建立紧密的人际关系，分享运动的快乐，共同面对挑战，营造积极向上的社交氛围。此外，25.33%的初中生选择在专业体育场地进行运动，不仅为他们提供了与其他运动爱好者互动的机会，扩大了社交圈子，还培养了团队协作和沟通能力，这对于他们未来的职业和生活都具有重要意义。通过运动，他们学会了彼此尊重、合作共赢，这对于建立健康的人际关系和缓解情绪压力起到了积极的推动作用。因此，运动社交性的正面影响不仅为身体健康带来了保障，也促进了初中生的全面发展。

3.3 运动作为抑郁综合症的康复手段

抑郁综合症是一种常见而严重的心理健康问题，对青少年的学业和生活造成了极大的负担。研究数据显示，运动对

初中生的心理健康产生了显著的积极影响，特别是在抑郁综合症的康复方面。12.37%的初中生在调查中表达了感到焦虑的情绪，而2.06%的青少年认为自己存在抑郁问题。运动在抑郁综合症康复中的作用显而易见。数据显示，77.03%的初中生认为体育运动对他们的情绪有积极正面的影响，其中36.38%的学生表示，运动对缓解他们的焦虑感有明显的积极作用。运动通过释放内啡肽等有助于提升情绪的化学物质，有助于调节青少年的情绪状态，减轻抑郁感。此外，43.00%的初中生反馈，运动有效地疏导了他们的情绪，这表明运动在情绪调节方面有多重效益。运动通过提高身体疲劳度和促进大脑中放松化学物质的释放，帮助青少年更容易入睡，并且加深睡眠，而良好的睡眠质量对于抑郁综合症的康复至关重要，有助于维护身体和心理的平衡。

4 结语

综上所述，本文强调了运动对初中生情绪调控的综合影响，通过激发愉悦荷尔蒙、调节压力激素、提升睡眠质量、缓解焦虑和促进认知过程，运动为初中生提供了全面的心理康复途径。本研究为制定更科学的心理健康干预计划提供了重要参考，强调了运动在促进初中生全面发展中的重要性。

参考文献：

- [1] 王硕,沈梦英.中学生体育锻炼积极情绪扩建理论模型的构建[J].湖北体育科技,2019,38(3):234-238.
- [2] 陈肖雨,郑玲玲.浅析八段锦中五劳七伤往后瞧对中学生情绪问题的影响[J].文体用品与科技,2018(24):194-195.
- [3] 王爱民.体育教学中学生情绪障碍的消除[J].科技风,2017(25):27.
- [4] 赵以超.体育运动对优化中学生情绪的积极作用[J].体育世界(学术版),2012(7):114-115.

(上接143页)

参考文献：

- [1] 刘莉.战斗体能与战斗技能融合训练现状及启示[J].军事体育学报,2016,35(03):18-20.
- [2] 衡祥安,曾子林.基于数据分析的军人战斗体能训练与评估[J].中国体育科技,2019,55(08):58-63.
- [3] 辛永杰.基于美国陆军战斗体能训练测试标准与特点研究[J].中国军转民,2023,(23):35-37.
- [4] 李春雷.国内外军事体能训练对比及我军战斗体能训练思考[C]//中国体育科学学会.第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(体能训练分会)(一).北京体育大学,2023:3.
- [5] 陈南生,刘莉,盛莉,等.我军特种部队实战化体能训练体制变革的基本思想研究[J].中国体育科技,2019,55(08):9-19.
- [6] 赵蓉英,许丽敏.文献计量学发展演进与研究前沿的知识图谱探析[J].中国图书馆学报,2010,36(05):60-68.
- [7] 陈悦,陈超美,刘则渊.Citespace知识图谱的方法论功能[J].科学研究,2015,33(2):242-253.