

体育锻炼对大学生心理健康的影响研究

付柯铭

(河南理工大学体育学院, 河南焦作 454000)

摘要 ▶ 大学生能否成为人才的重要指标之一是心理健康状况, 当今社会各方面的竞争越来越激烈, 大学生作为一个特殊的群体, 承受着更大的压力, 容易出现心理健康问题。体育锻炼不仅可以促进学生身心健康发展, 更对学生心理健康教育起着重要作用, 有助于缓解学业压力、提升智力水平、培养人际交往能力、增强意志品质, 以及促进大学生身心健康发展。

关键词 ▶ 体育锻炼; 大学生; 心理健康

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.10.045

随着我国高等教育快速发展, 大学生的心理健康教育受到社会各界的关注。当代大学生大多是独生子女, 在童年时代得到了更多的呵护照顾, 部分人难以融入集体生活, 或在处理复杂问题时出现团队协作精神能力不足的情况。高校作为学生从学生身份转变为社会身份的最后一站, 应当在提高大学生心理健康的社会适应性方面多做努力, 重视学生的心理健康教育, 倡导积极乐观的生活态度。

1 当代大学生存在的心理问题

1.1 与他人交往能力较弱

人类具备社交属性, 若要成功地适应并存在于社群中, 个体需掌握有效的交互技巧, 包括识别他人意图、高效解读他人想法, 以及与他人交流互动的能力。但是目前大部分学生在这个方面却显得力不从心。学校生活和社会环境存在显著差异, 学校中的各类人事往来相对单纯, 许多在校生活面对人情世故时, 缺乏恰当的应对策略, 信息传递的途径不顺畅, 使他们更加抗拒积极社交, 并在自我需求无法得到满足或是求助无门的情况之下逐渐积累负面心态。因之, 提升学生的社交技能至关重要^[1]。

1.2 适应性较弱

大学生活是很多学生第一次离开家乡独自在外生活, 需要学习很多生活技能, 部分学生不能较快地适应这种变化, 表现为自主学习能力和生活自理能力较差。长期无法适应独

立性较强的大学生活, 容易产生心理健康问题, 从而制约大学生的全面发展。

1.3 社会认知存在缺陷

社会认知指对他人性格和表情、人际关系、行为原因等推测和理解的过程, 社会认知是个体行为的基础。若一个学生具备良好的社会认知, 那么他在面临困难的时候会从他人的视角出发来审视问题, 进而找出最优解法。而这种能力恰好是当代大学生所缺乏的, 直接影响了大学生的心理健康状况。

1.4 社会情感认识不足

社会情感是一种特定的社会心理学现象, 反映了个体在社会心理发展的过程中所产生的自我内部感知与心境反应。人类具备自然的特性, 也有社会的特征, 这些特点融合在一起就构成了社会情感。这种情感在很多情况下可能会影响大学生的心理状况。目前高校对大学生社会情感的理解有限且不够深入。学校评估学习情况主要集中于学生的考试成绩和比赛成绩, 忽略了学生在日常学习和生活中可能会面临的人际关系或情绪上的挑战。实际上, 保持良好的情绪状态有助于提升学生的行为水平, 增强团队合作能力。如果学生在校园孤立无援, 不能与室友建立正常的社交互动, 那么他的情绪状态会受到负面影响, 限制个人能力的充分发挥; 如果能建立良好的人际关系, 学生融入团体时会变得更积极, 展现

作者简介: 付柯铭, 男, 在读硕士研究生, 研究方向: 运动训练。

出更多的主动性和活力，有助于达到个体最佳状态。

2 大学生心理问题产生的原因

当代大学生在面临学业、就业、人际关系等方面的巨大压力时，会出现各种心理问题。这些问题不仅干扰着学生的学习和日常生活，也对他们的心理健康和成长产生了深远影响。

2.1 学业压力

社会发展的同时，人才竞争日益激烈。高校生面临着学业的挑战与压力。我国的大学教学模式与其他阶段的教育模式有很大的区别，强调从被动学习到主动探索新知，老师在这个过程中的引导作用相对有限，要求学生具备较强的自我驱动能力和独立思考的能力。但是很多刚进入大学的学生无法迅速融入新环境，掌握正确的学习方法。长期学业压力巨大，没有明显进步，学生容易引起如忧虑、自卑、恐惧的消极情绪，影响学生的心理健康发展^[2]。

2.2 就业压力

对于大学生的心理健康而言，职业挑战是主要威胁之一。随着社会进步，在激烈的竞争环境下，很多学生都面临求职困境及对工作不满的情况。他们担忧无法获得理想职位、未来的人生道路和前景。这种未知与恐惧给大学生带来了巨大的精神负担，容易引发心理问题。

2.3 家庭因素

家和家长是儿童的第一所学堂和首位教师，对孩子与世界的互动影响深远。家庭环境和教育模式以多种方式塑造孩子与世界交往的模式，父母关系的融洽与否，会直接或间接地影响到孩子。目前大部分学生是独生子女，过度关爱会让他们无法顺利融入大学生活，无法与同学和老师保持良好的关系。此外，来自单亲家庭的孩子内心敏感、缺乏自信心，遇到困难就容易心生退意，不利于学生心理的健康发展^[3]。

2.4 过度依赖网络和移动设备

科技进步让互联网渗入到人们日常生活的方方面面，给大学生的生存环境带来了重大变革。智能设备如手机与网络已成为大学生不可或缺的一部分。大多数学生过度沉迷于手机使用。无论是课堂上、进餐时，甚至行走中，都可以见到很多人使用手机。调研结果表明，过度的手机依赖会拉大人与人之间的社交距离，并可能引发孤寂感、焦虑感和抑郁症等心理问题，对个人心理健康造成负面影响。

3 体育锻炼对大学生心理健康的作用

3.1 促进大学生智力水平健康发展

体育一般从三个方面影响智力的发展。首先，体育锻炼能提升神经系统的运作效率，促进大脑的发展和使用；其次，体育锻炼能减缓应激反应，提高脑力劳动的工作效率；最后，体育锻炼在某种程度上能消除脑力劳动引发的疲劳。

众所周知，大学生在进行脑力活动时，他们的大脑皮层相关领域会被激活至高度活跃状态。但随着学习时间延长，这种活跃度会被一种自我保护性的抑制机制抵消，从而导致学习效果下降。相反，他们参与体育锻炼时，运动中枢神经系统会变得更加活跃，与之关联的学习中枢能够获得休整机会，有利于缓解因学习带来的疲惫感，并提升学习效率。通过积极参加体育锻炼，不仅可以强化身体素质，还能让学生保持旺盛的精神状态，延长学习时间、提高学习效果，充分发挥学生的智慧潜力。

3.2 体育锻炼有利于大学生获得积极的情感体验

大学生生活在复杂的社会环境中，可能面临诸如焦虑、抑郁或烦躁等负面情绪。通过参加体育锻炼可以释放压力并调整心态。据有关调查结果显示，相对于缺乏运动的人群，频繁锻炼者更易体验到快乐及满足感，缺乏运动的人群更容易沮丧不安。同时，规律且科学的运动能调节情绪，适当的身体活动有助于排解愤怒和不满，降低心理紧张度。因此，体育活动对大学生的心理健康有着显著的促进作用^[4]。

3.3 体育锻炼可以缓解大学生的焦虑症状

谭欢的研究表明，大学生在完成体育锻炼后，他们的心理焦虑程度显著降低^[5]。这证明了运动不仅可以提升学生的身体健康状况，还能优化他们身体的生理特征及体重指数，缓解社会性人格焦虑。此外，运动还可以让学生以更健康的心态面对社会评价，增强自我尊重意识，并通过运动开发智慧与创新能力，转移注意力至积极事物，有助于心理健康，解决他们潜在的精神问题。对比跑步、排球和健美操这三类运动的效果，虽然所有参与者的心理焦虑程度都得到了有效减轻，但影响各异，不同的运动方式对个体的心理焦虑有不同的效果。所以，在挑选运动方式时，需要考虑个人体质、场地设施、伙伴等因素，以便找到最符合当前需求的运动方式，全面促进学生身心的健康成长。

3.4 有助于大学生人际交往能力的提高

大学生心理健康的重要标志之一就是拥有良好的人际关系。当前，科技正在以一种前所未有的方式影响着我们的生

活方式和社会进程。我们可以通过互联网来实现与他人的互动,无需离开家就能欣赏到全球美景,只需一台电脑或者智能手机就能够获取所需的信息。这也导致了面对面交流减少,人际关系趋于疏离,许多学生因此性格内向,缺乏社交能力。体育活动将人们聚集在一起训练或竞赛,增进他们之间的交流。在竞技过程中,频繁的言语交流,眼神或是手势的互动,都可以增强团队精神和信赖感。在这类活动中,个人的想法和行动往往会受到其他个体及团体的限制,参与者需要学会应对各种情况,锻炼社交技巧。此外,体育活动还能让人结识更多朋友,互相分享经验和支持,这种积极的人际关系能让人保持愉悦。万思维的研究表示,参与运动能显著提升大学生之间的社交互动质量,这与他们所投入的时间和精力成正比。具体来说,那些一周内至少三次且每次持续约半小时的中等强度运动者,往往拥有更好的社会交往能力^[6]。

3.5 有助于培养大学生不怕困难的精神

体育运动具有明显的实践性和强烈的对抗性,同时还伴

随一定强度的生理负荷。学习任何一项体育技能都需要克服内心恐惧,并以坚定的毅力面对训练的挑战,如身体疲惫、肌肉疼痛或对失败的畏惧等困扰。身体疲劳和肌肉酸痛时是半途而废还是咬牙坚持,在失败面前是放弃还是迎难而上,都考验着参与者的毅力。一般来说,体育锻炼的过程都是艰苦、激烈且紧张的,当学生投入到这项活动中,可以培养出敢于面对困境、勇往直前、持之以恒的精神风貌;也可以建立起团队协作、互相支持的伙伴关系;同时塑造出聪明灵活、冷静决断的性格特质,始终保有积极向上的心态和热情的生活态度。

4 结语

总体而言,当代大学生易受多种因素影响而出现心理健康问题。学校、教师和家长都应关注和重视此问题,加强预防学生心理问题的措施。运动可以帮助大学生缓解焦虑情绪,促进身心健康的发展,应积极发挥运动的积极作用,引导学生积极参与运动,从而推动学生心理健康的发展。

参考文献:

- [1] 张虹虹.基于社会性发展视角的大学生心理健康研究[J].现代职业教育,2022(24):121-123.
- [2] 桂海荣.体育锻炼对大学生心理健康的影响研究[J].文体用品与科技,2021(8):97-98.
- [3] 陈亮.体育锻炼促进大学生心理健康发展路径探究[J].文体用品与科技,2022(16):28-30.
- [4] 闵丽.体育锻炼促进大学生心理健康发展路径探究[J].冰雪体育创新研究,2023(1):68-71.
- [5] 谭欢.体育锻炼对大学生心理焦虑的干预实证研究[D].南充:西华师范大学,2023.
- [6] 万思唯.哈尔滨市低年级大学生体育锻炼行为与人际关系研究[D].哈尔滨:哈尔滨工程大学,2024.