教学教法研究 5 卷 4 期
ISSN:2810-9651

大健康背景下运动对大学生心理健康影响的研究

马 玉
齐鲁工业大学（山东省科学院） 山东省济南市长清区 250000

摘 要：近年来大学生在重重压力下，心理健康问题日益凸显。本文旨在探讨大健康背景下运动对大学生心理健康的影响，并对当前大学生的心理状态及运动干预策略进行阐述，提供以运动为核心改善大学生的心理健康的方式，为高等学校心理健康教育和体育教育的结合提供了理论依据及实际借鉴。

关键词：大健康；运动；大学生；心理健康；干预策略

引言

大健康是根据时代发展、社会需求与疾病谱的改变，提出的一种全局的理念。它围绕着人的衣食住行以及人的生老病死，关注各类影响健康的危险因素和误区，提倡自我健康管理，是在对生命全过程全面呵护的理念指导下提出来的。近年来，大学生心理健康问题愈发严峻，“脆皮”的现状表示着大学生身体上的和心理上的双重挑战。大学生体质健康考试不达标数量的增加，学业、职业压力引发了大学生的焦虑、抑郁等心理问题的高发引人深思。体育活动是调节心理状态减轻压力的重要方式，传统体育运动对稳定心理，缓解压力的效果也相当显著，本研究针对大健康背景下体育活动对于大学生心理健康的影响进行分析，以供高校进行大学生心理教育。

1、大学生心理健康现状与运动干预的理论基础

1.1 大学生心理健康现状分析

1.1.1 现今大学生主要存在的心理问题

学业方面，由于学业压力、考试与考级压力、考研读博或出国压力带给他们持续的心理疲劳，学习成绩下降的人产生自我怀疑；经济方面，呈现出两极分化趋势，经济相对困难会导致自卑、焦虑情绪出现。人际方面，寝室之间可能会产生矛盾，同学之间的感情纠纷易使人产生孤僻情绪，团队合作由于沟通不畅降低其人际交往自信心。求职与就业方面，毕业生在未来就职方面的茫然与不安，加重其消极情绪。最为突出的一点是，很多大学生对心理疾病的认知有缺失，受到“谈病色变”的传统思想禁锢的影响，约三分之一的患病大学生不愿寻求心理咨询或帮助，部分学校心理咨询室设置较少，增加了小问题难以解决的大麻烦。

1.1.2 大学生“脆弱”状态的身心相互关联

根据教育部发布的数据，超过 1/3 的大学生健康状况不符合相关标准，包括超重、不耐疲倦的显著“体质脆弱”问题。同时，“体质脆弱”又加剧了“心理脆弱”状况，即因身体状态欠佳，无法通过运动手段来缓解压力，从而加重了身心焦虑程度；又或因精神压力过大而导致睡眠质量变差、免疫系统机能下降，从而身体愈加衰弱。在军训实际状态来看，10% 的学生出现受伤、生病住医院治疗的情况，有些甚至老师称能跑赢 80% 以上的学生，均证实在生理素质下降的同时，承受心理压力的能力也在不断下降，这种状态不仅仅会对他们学习期间以及学习后的生活产生影响，也可能为以后竞争环境里成材与否提供了不利的条件。

2、运动对大学生心理健康的影响

2.1 运动改善身体健康，间接促进心理健康

运动对身体健康的益处无可忽视。长期进行适量的体育活动能够有效增强身体的免疫力，提升心肺功能，改善血液循环，促进新陈代谢，减缓衰老过程。运动使得大学生的身体素质得以提高，有助于抵抗外界病毒和疾病的侵袭，减少患病的风险，这对于长期压力下的大学生来说尤为重要。身体健康的提高不仅是对外在身体机能的优化，也促进了内部心理状态的积极转变。身体健康带来的能量提升，可以让大学生更加有活力地面对学业、生活与社交的挑战。健康的身体使得个体拥有更多的精力来应对日常事务，而这种能量的充沛反过来又能增强心理上的适应性，使学生能够更轻松地应对情绪波动、压力以及焦虑情绪的困扰。通过运动改善身体健康，大学生的身体状态得以优化，进一步帮助他们在心理上获得更好的调节和恢复，形成良性的身心互动。此外，

运动对身体健康的改善也有助于提升大学生的自我效能感。当学生在锻炼过程中体验到身体素质的逐渐增强、体能的提高时，他们会产生更强的成就感和自信心。这种积极的反馈不仅激励学生坚持进行运动，也促使他们对自己更为肯定，进一步提升心理健康水平。因此，运动在通过增强免疫力、减缓衰老等生理益处的同时，也间接促进了心理健康，成为维持大学生心理状态稳定的重要手段 [1]。

2.2 运动对心理健康的直接影响

运动对心理健康的直接影响体现在多个方面，其中最为显著的效应是减压、增强自信以及改善情绪。大学生群体常常面临学业压力、生活压力、社交困扰等多重挑战，而运动恰恰能够有效减轻这些心理负担。首先，运动能够通过释放内啡肽、增加血清素的分泌来缓解焦虑和压力，帮助学生恢复心理的平衡。尤其是在高强度的有氧运动中，运动者通过剧烈的身体活动消耗体内积累的压力和不良情绪，逐渐体验到放松和愉悦的感受。因此，运动成为一种天然的“减压剂”，可以帮助大学生在忙碌的学习和生活中找到心理放松的空间。其次，运动能够显著增强自信心。大学生通过持续的运动训练，不仅能够提升身体素质，还能在运动过程中克服种种困难，达成既定的目标，进一步增强自我效能感和成就感。这种自信心的提升不仅体现在运动表现上，还能够扩展到学业、职业等其他方面。当学生在运动中获得积极的心理反馈时，他们会变得更加自信、更具挑战精神，这对于他们的心理健康具有深远的正面影响。此外，运动有助于改善情绪。研究表明，规律的体育锻炼能够显著提高情绪状态，减少抑郁和焦虑症状的发生。通过有氧运动、力量训练、瑜伽等不同形式的运动，大学生能够在运动的过程中释放积压的负面情绪，进而获得心理上的舒缓与愉悦。运动促进血液循环和神经系统的调节，这使得大学生在情绪调节方面变得更加灵活和高效，有助于他们在面对学业压力或生活挑战时，能够保持更加积极和理智的心态。运动中的社交与情感支持同样是其对心理健康的另一种直接影响。在团队运动和集体锻炼的过程中，大学生不仅可以获得身体上的锻炼，还能通过与他人互动，建立和维持友谊和社交关系。社交互动是缓解孤独感、提升归属感的重要方式。通过运动，学生可以找到志同道合的伙伴，分享锻炼中的心得，建立情感支持网络，这些社交支持能够帮助学生缓解情感困扰，促进心理健康。此外，运动中的情感支持往往可以带来强烈的归属感，增强个体的社会联系感，从而减少因孤独、焦虑等情绪而导致的心理问题 [2]。

3. 不同类型运动对大学生心理健康的影响

3.1 高强度运动对心理健康的影响

大量研究表明，比如跑步、游泳等有氧运动对个体心理健康有着显著影响，使大脑分泌出一类名为内啡肽的化学自然物质，这类物质可以改善个体情绪，减轻个体紧张和焦虑，由于这种方式在增加心脏功能的同时提高了个体血液携氧能力，也就提高了个体生理健康，进而促进个体精神健康，这对大学生而言意义更为深刻，让大学生在短时间内以这种简单的方式消耗自身的过剩热量，并缓解其学习压力和社会压力，同时还调节个体情绪。此外，相关研究还表明，规律性的跑步和游泳锻炼可以减少抑郁症和焦虑症的表现，使个体情绪更为稳定。除此之外，大学生参与的高负荷有氧运动训练，有利于他们的心理健康，因为有氧运动可以为大学生提供一段脱离正常生活压力的时期，让他们专注在运动中，从而避免过度地焦虑学习或生活事务。例如，在跑步训练时，大学生可通过对呼吸和跑步频率的控制实现缓解头脑中焦虑感的后果，从而让大学生在运动结束后重新恢复身心的平静；随身体健康水平逐渐提高，自尊心得到强化，让大学生愈发愿意并且有动力参与到体育运动之中，并形成良好的循环关系。总的来说，除了提高身体健康水平，在锻炼的过程中，高强度的运动还能够通过缓解压力、改善心情、提高自信等多个方面帮助改善心理健康，特别是对于治疗焦虑与抑郁症有很大的优势。

3.2 有氧运动的影响

有氧活动是指活动时间长，强度适中的一项运动，如快走、跑步、游泳、骑车等，其可以帮助我们提升心率和提高血管效率，有利于缓解压力。对于大学生而言，作为学生，往往也会因为学习、生活的压力出现各种各样的情绪波动与精神压力，而有氧运动可对其缓解压力，有利于调控情绪。通过科学研究证明，有氧运动能够促使大脑分泌包括多巴胺、内啡肽在内的神经传递素，这些物质与我们的情绪调控有关，可以在一定程度上缓解焦虑、低落等负面情绪，使人更加快乐，心境变得平和宁静。此外，有氧运动还能够促进大学生的睡眠质量。心理压力过大、情绪不稳定会造成睡眠障碍，而有氧运动可帮助缓解情绪紧张以及调整生物钟，可促进其睡眠质量的改善。健康的睡眠可促进大学生精神的健

康以及在应对学习和生活压力时具备良好的弹性。大学生从事有氧运动不但可以有效地调节大学生的情绪，还能够增强大学生的自我认识能力和情绪管理能力。进行有氧运动后，他们会觉得自身实现了自我提升而产生幸福感，这有利于增强大学生的自尊水平，使大学生面对学习生活当中的各种困难和挑战时变得更加强大和自信。因此，有氧运动是心理保健方面比较高效的途径，正逐渐演变成大学生群体比较重视和欢迎的一种群体活动 [3]。

3.3 力量训练的影响

健肌锻炼训练的目的是加强肌力和肌力持久的运动形式。如举重、俯卧撑等锻炼方式。这种锻炼方式不同于有氧运动，集中于某一块肌肉的锻炼与增强，但这种锻炼方式对心理健康也有着较大的益处。相关调研显示，健肌锻炼训练能够提升大学生的身体健康，增强他们身体的稳定性以及自信心，此外，从心理上更是有着不小的优势。首先，体育活动能使学生自尊自爱，有满足感。在锻炼过程中，不断突破自己的局限性和提高运动的难度，达到制定的目标后，让学生对面临的困难与生活中的难题，有着更高的信心以及更多的勇气，去完成自己的目标。心理学研究表明，强烈的自信心可以有效地降低焦虑感，减少压力，让自己更容易积极面对生活中不确定性因素。其次，体育锻炼能提高情绪调控能力，缓解情绪压力。当大学生承受较大压力时，情绪的波动往往较大，在通过强化身体紧张感后达到身体放松，体育锻炼能让自身情绪保持稳定。在体育锻炼过程中，他们需要专注于自身的行动，有利于从压力源中脱离出来，达到精神层面上的放松与减压。经常性的锻炼有利于大学生建立更高的调控自己的情感的能力，可以使自己在面对生活的挑战及压力时更加冷静和理智 [4]。

3.4 太极拳与心理调节

太极拳作为中华民族优秀的运动项目之一，以特有的内动和外动的健身方式已成为现代积极缓解心理压力的运动方法。相比其他运动方式，太极练习所具有的动作缓慢柔和配合的深长呼吸，注重“动静结合”的习练特点有助于大学生在运动过程中身心缓解由于学业生活负荷产生的焦虑情绪、紧张反应、压力反应，达到对其心情的缓解与调整。虽然太极拳动作难度不大，速度相对舒缓，动作幅度范围较小，然而对身心要求颇高。太极拳既可以起到健体增力的作用，又能在专注练习中配合动作呼吸，达到心静和放松的状态。大一新生参加这一运动，转移了他们对外界的压力，从而缓解其情绪压力，降低焦虑情绪。配合呼吸，在练习中能促使学生处在一种类似冥想的状态之下，能促进心理舒缓，达到消除焦虑、恢复平静的状态。

结论

在大健康背景下，运动对大学生心理健康的积极影响逐渐得到越来越多的关注。传统运动形式，如八段锦、太极拳等，通过改善身体健康状况，显著提升了大学生的心理健康水平。有氧运动通过促进血液循环和神经递质的分泌，能够有效缓解压力，减轻焦虑和抑郁情绪。而力量训练则通过增强自信心和自我效能感，提高了大学生面对生活压力时的心理韧性和情绪调节能力。运动不仅能增强身体素质，还能够通过生理的变化带来心理上的积极反馈。运动过程中的成就感和自我突破，帮助大学生树立更积极的自我认知，增强其应对生活和学业压力的能力。此外，团队运动的互动性和社交功能有助于改善孤独感，促进大学生的情感联结与社会支持网络的建立，进一步促进心理健康。

参考文献

[1] 林雨薇 ; 苏逸飞 ; 陈嘉豪 . 运动心理学视角下大学生心理调适策略研究 [J]. 心理科学前沿 , 2024(7): 45–51.

[2] 欧阳梓轩 ; 魏晨阳 ; 黄诗雅 . 有氧运动对大学生焦虑情绪的干预效果——基于多模态脑成像研究 [J]. 中国运动医学杂志 , 2024(8): 67–73.

[3] 刘梓涵 ; 杨俊辉 ; 曾宇轩 . 团队运动对大学生社交能力与心理健康的长期影响 [J]. 体育学刊 , 2024(5): 102–108.

[4] 张逸飞 ; 李梓萌 ; 何俊辉 . 传统运动（八段锦）对大学生心境状态影响的实证研究 [J]. 北京体育大学学报 , 2024(6): 121–128.

作者简介：马玉（1988.02–），女，汉，硕士，电子电气与控制学部 讲师，主要研究方向为思政。