

大学生体育生活方式及心理健康状况与健康促进 对策研究

杜玉珍, 李建军

河北东方学院, 河北 廊坊 065001

摘 要 : 随着社会发展和生活水平的提高, 越来越多的大学生开始关注自身的身体健康。基于此, 本文对大学生体育生活方式及心理健康状况与健康促进对策研究的意义、大学生体育生活方式与心理健康、影响因素探究、健康促进对策研究、实施与评估机制构建等步骤进行了研究, 旨在了解学生的基础上更好地促进学生心理健康状况的发展, 从而构建出一个清明的社会, 使学生能够在健康的状态下稳步前进。

关 键 词 : 体育生活方式; 心理健康状况; 健康促进

Research on College Students' Sports Lifestyle, Mental Health Status, and Health Promotion Countermeasures

Du Yuzhen, Li Jianjun

Hebei Oriental College, Langfang, Hebei 065001

Abstract : With the development of society and the improvement of living standards, an increasing number of college students have begun to pay attention to their physical health. Based on this, this paper studies the significance of research on college students' sports lifestyles, mental health status, and health promotion countermeasures, college students' sports lifestyles and mental health, exploration of influencing factors, research on health promotion countermeasures, and construction of implementation and evaluation mechanisms. The aim is to better promote the development of students' mental health status on the basis of understanding students so as to build a clear-minded society and enable students to move forward steadily in a healthy state.

Keywords : sports lifestyle; mental health status; health promotion

引言

体育生活方式, 作为现代人追求健康、活力与幸福的重要途径, 日益受到广泛关注, 其中涵盖了人们日常的体育活动习惯、运动方式选择、运动时间分配以及运动强度控制等多个方面, 是衡量个体生活质量与健康状况的重要指标之一。在快节奏、高强度的校园生活中, 学生们可以通过良好的体育生活方式, 来缓解学生的负面情绪, 提升大学生的心理健康水平。本文旨在通过不同的方法, 探究大学生体育生活方式的主要特征, 分析其与心理健康状况的相关性, 进而提出有效的健康促进策略, 以期引导大学生建立科学的体育生活方式, 为培养身心健康、全面发展的高素质人才提供有力支持。国家也提出了《“健康中国2030”规划纲要》的文件, 旨在为高校提供一定的借鉴, 为高校提供一定的方向, 让高校能够在国家的政策文件中稳步前行, 从而培养出更多的人才。^[1]

一、大学生体育生活方式及心理健康状况与健康促进 对策研究的意义

(一) 促进大学生身心健康全面发展

体育活动作为一种有效的身心调节方式, 不仅能够增强大学生的体质, 提高身体耐力, 预防疾病, 还能通过肢体的协调运动, 缓解精神上的紧绷感, 促进大脑释放内啡肽等神经递质, 改

善情绪, 提高幸福感。因此, 高校应该积极倡导和构建科学的体育生活方式, 这样才能够促进大学生的身心健康全面, 让大学生通过合理的体育锻炼, 学会如何管理自己的情绪, 提高抗压能力, 从而在面对各种挑战时保持积极向上的心态。^[2]

(二) 优化高校健康教育与服务体系

一方面, 高校可以根据学生的兴趣和需求, 开设多样化的体育课程, 提供个性化的体育锻炼指导, 满足不同学生的健康需

求。另一方面,高校可通过定期的心理健康筛查和评估及时发现并解决学生的心理健康问题,精准地把握学生的健康需求,为学生的健康成长提供全方位的保障,从而优化健康教育与服务体系。^[3]

二、大学生体育生活方式及心理健康状况与健康促进对策研究的策略

(一) 现状分析: 大学生体育生活方式与心理健康概况

大学生的体育生活在其心理健康促进方面扮演着至关重要的角色,是塑造积极心态、缓解学业压力、增强社交互动及培养坚韧品质的有效途径。随着学生学习任务的加重和未来规划的不确定性,导致大学生常常感受到来自学业、就业、人际关系等多方面的压力。学生可以通过定期参与跑步、游泳、篮球等体育运动,促使大脑释放内啡肽等“快乐激素”,有效缓解焦虑与抑郁情绪,让人在汗水中找到心灵的宁静与放松,这不仅能够使学生获得心理上的愉悦,还会转化为心理上的正面情绪,帮助大学生以更加积极乐观的态度面对生活中的困难与挑战。^[4]而且大学生不论是在篮球队中还是在足球队中,都需要扮演特定的角色,这可以更好的使学生学会沟通、协作与领导,提升个人技能,更重要的是培养团队精神和责任感,让大学生在互动中学会理解他人、尊重差异,从而增强人际交往的能力和自信心。^[5]大学生还可参与到马拉松这样的耐力运动,让学生能够在这其中来克服身体和心理的双重障碍,不断地突破自我极限,学会面对失败,从挫折中汲取经验,逐步建立起强大的心理韧性。规律的体育锻炼能够改善睡眠质量,提高学习效率,减少熬夜、过度使用电子产品的倾向等不良生活习惯,还能够使学生逐渐认识到身体健康的重要性,学会合理安排时间,平衡学业与休闲,为未来的生活和工作打下坚实的基础。^[6]

(二) 影响因素探究: 体育生活方式与心理健康的内在联系

1. 性格特质作为个体稳定的心理特征,对大学生的体育锻炼行为和心理健康状态具有深远影响。例如,外向型性格的大学生往往更倾向于参与团队运动或集体体育活动,他们享受在运动中与他人互动的乐趣,这种积极的社交体验有助于提升他们的心理健康水平。相反,内向型性格的大学生可能更倾向于选择个人项目或低强度的锻炼方式,虽然这类活动同样对心理健康有益,但可能更多地体现在自我反思和内省方面。^[7]2. 追求健康、享受运动带来的快乐和自我成就感的内在动机,能够激发大学生主动参与体育锻炼,形成积极的体育生活方式,这可以更好地给学生带来减轻焦虑、抑郁情绪等更深层次的心理健康效益,提升学生的生活满意度和幸福感;学生也可能会因为符合社会期望的原因进行体育锻炼,这种方式可能缺乏持续性和深度,对心理健康的影响也有一定限制。^[8]3. 大学生相信自己能够通过体育锻炼达到一定的目标(心理暗示),将会促使他们更加积极地投入体育锻炼当中,并在此过程中体验到更多的成就感和满足感,以此来更好地巩固学生的锻炼习惯,提升大学生的自尊心和新鲜感,从而对心理健康产生积极的影响。

(三) 健康促进对策设计: 基于现状与挑战的策略制定

首先,高校可通过引入新兴体育项目瑜伽、攀岩、街舞等来吸引学生的眼球,让学生参与到其中,以此来锻炼他们的身体协调性和创造性,更好地激发学生的团队精神,让学生能够在轻松愉快的氛围增强竞争意识和合作意识,点燃学生对体育锻炼的热情。其次高校观察到有许多学生面对学业的压力和人际关系的挑战,这时候高校可以通过邀求心理学专家和心理咨询师的方式进行演讲的方式,来帮助学生更好地了解自我,认识情绪,学会情绪管理;还可以建立心理咨询与辅导小组的方式,让学生在面对紧急情况时,可以与小组内的教师或学生进行沟通和交流,以此来缓解学生的心理压力,提升他们的自我调节能力。^[9]最后,体育生活方式养成需要有一个良好的体育校园文化氛围,这就需要学生参与到高校组织的篮球社、足球社当中,更好地促进学生与其他专业的学生的交流与合作,增强集体荣誉感,在这其中学生还会参与学校组织的比赛,更好地提升学生的体育素养,还能够在全校范围内营造出健康、积极的体育生活方式。^[10]

(四) 实施与评估机制构建

高校可以设立体育奖学金,来表彰参与到健康促进对策设计的学生的同时还取得的成绩计入学生期末成绩当中,使学生认识到体育锻炼(体育生活方式)与学术成绩同等重要,使更多的学生参与到体育活动中,以此来激发学生的积极性,树立正确的榜样,形成良好的体育目标。^[11]在此基础上,教师还会对学生参与到各种活动后的体育参与率调查、体质健康测试、心理健康量表评估等多个维度进行分析,使学生能够及时发现自己在体育锻炼和心理健康方面存在的问题,利用大数据形成一份符合学生生活方式促进心理健康的报告,让学生根据这个报告进行锻炼,也能够使教师根据这个报告制定相应的教学策略。^[12]最后,学生可以参与到策略的制定当中;教师可根据学生在体育课程中的表现和反馈进行策略的制定;管理人员会从全局的角度出发,综合各方的建议,对策略进行调整,更好地推动大学生体育生活方式与心理健康促进事业的发展。监测与评估体系以及反馈与改进机制共同构成了推动大学生体育生活方式与心理健康促进的有效框架,这不仅为大学生提供了参与体育锻炼的激励和保障,还确保了健康促进策略的针对性和实效性,为培养身心健康、全面发展的高素质人才奠定了坚实基础。^[13]

(五) 未来展望与社会参与

家庭可通过共同参与体育活动、营造积极向上的家庭氛围等日常生活中的身体力行的方式,促进大学生体育参与和心理健康的发展,为大学生树立良好的榜样;高校则可以通过多样化的体育课程的方式,为大学生提供丰富的体育参与机会和心理健康服务。高校还应与家长进行定期的沟通与交流,提升家长对体育和心理健康的重要认识,形成家校共育的良好局面。在这一联动机制后,大学生能够通过健康的生活方式和在心理健康方面所学所得转化为实际行动,向更广泛的社会群体进行传播。^[14]例如:大学生利用假期时间自发地组成健康宣讲团,深入到各个社区当中,进行健康知识的演讲,使一些有部分心理问题的社会人员,通过参与其中,可以将其化解。这不仅会增强大学生的社会责任

感和实践能力，还能够促进健康文化的传播，为构建健康的社会贡献力量。^[15]

三、结束语

通过深入探索与实践，能够让大学生看到体育不仅塑造强健

的体魄，更是心灵疗愈师，其能够更好地培养大学生坚韧不拔的精神品质，提升大学生的社会适应能力。由此可见，在未来的教育中，应该改善体育教育的方式，这样才能够更好地促进大学生身心和谐发展。

参考文献

[1] 徐峰. 健康中国视域下高校女教师体育生活方式研究——以安徽省蚌埠市的五所高校为例 [J]. 体育视野, 2024, (14): 93-95.

[2] 王晶, 刘俊一, 李年青. 体育锻炼对大学生健康生活方式的影响: 心理韧性和锻炼自我效能感的中介效应 [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——专题报告 (运动心理分会). 东北师范大学, 2023: 3.

[3] 王春顺, 乔凤杰. 新时代大学生体育生活方式的社会实践形塑机制研究 [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——专题报告 (体育社会科学分会). 清华大学, 2023: 3.

[4] 李龙江, 袁玲玲. “双减”政策下青少年体育生活方式优化路径研究 [J]. 运动精品, 2023, 42(07): 23-25.

[5] 金圣杰. 体育生活方式对抑郁高中生睡眠质量的影响及其实证研究 [D]. 扬州大学, 2023.

[6] 程念. 贵阳市普通本科高校女大学生体育生活方式研究 [D]. 贵州师范大学, 2023.

[7] 康子茵. 驻烟高校大学生体育生活方式的性别角色差异研究 [D]. 鲁东大学, 2023.

[8] 董亚琦, 车爱玲, 汤传德, 等. 累积生态风险对大学生体育生活方式的影响: 运动氛围和自我控制的中介效应 [J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(06): 914-919.

[9] 熊亚平. 重庆市梁平区城市幼儿体育生活方式与家庭体育环境关系研究 [D]. 成都体育学院, 2022.

[10] 朱金宁. 知信行模式下青少年健康生活方式的研究 [J]. 当代体育科技, 2022, 12(28): 181-184.

[11] 湛慧, 邱锴, 杜振中. 体育生活方式对女性大学生社交焦虑的影响: 身体自尊的中介作用 [J]. 内江科技, 2022, 43(07): 73-75.

[12] 刘刚. 西安市大学生体育生活方式养成与体质健康促进研究 [D]. 西安石油大学, 2022.

[13] 王春顺. 社会实践视角下大学生体育生活方式形塑研究 [D]. 重庆大学, 2022.

[14] 倪荣璟. “十四五”背景下女大学生体育生活方式优化路径研究 [D]. 辽宁师范大学, 2022.

[15] 罗静逸. 新时代我国城镇居民体育生活方式的发展趋向与引导策略研究 [D]. 湖南大学, 2022.