

运动与心理健康关系论文

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/168527676419643.html>

范文网，为你加油喝彩！

名人
名言

运动与心理健康关系论文

相关推荐

运动与心理健康关系论文

从小学、初中、高中到大学乃至工作，大家都不可避免地要接触到论文吧，论文是我们对某个问题进行深入研究的文章。还是对论文一筹莫展吗？以下是小编收集整理的运动与心理健康关

系论文，仅供参考，欢迎大家阅读。

运动与心理健康关系论文篇1

生命在于运动，运动赋予我们健康。健康，是每一个人的期望。世界卫生组织把“健康”定义为：生理、心理和社会适应三个方面全部良好。从健康标准的界定上，我们可以看到，除了躯体健康之外，心理健康也是不可或缺的重要组成部分。运动是保持健康的最佳处方，不仅对于躯体，对心理健康和社会适应也有非常重要的作用。下面，我们就从对情绪、心态和性格这三个方面的影响来了解运动这个美妙的处方吧。

运动怡情

运动可以调控情绪，而情绪是心理健康的主要因素之一。保持良好的情绪状态可以促进身心健康，不良情绪则危害身心健康。有关情绪对身心的影响在我国古代医学著作中早有记载：“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”，现在，工作压力越来越大，生活节奏越来越快，保持良好的情绪非常重要。运动是治疗情绪低落的一剂良方，可以给我们带来愉快和喜悦。

来自心理学的研究证据显示，运动的确具有调节情绪的功能。古典情绪理论认为，情绪是一种能量或动机。规律运动或增加身体活动量不但可以提升体适能，也有助于整个人体的健康，还能增进人际互动与心理、情绪的改善。运动除了可以减轻沮丧，也可以改善心情，舒缓压力，产生愉快的感觉。个体在从事运动时，可以将平日所累积的压力、疲劳、不满等负面情绪加以宣泄、转移与转化成为自信的、使人愉悦的、有信心的正面力量，在肯定、愉快与自信的感觉中提升个人心理和生理的幸福感和得到新的力量。

有规律地从事中等强度活动的锻炼者，每次活动20~60分钟，有助于情绪的改善。用力的运动可使人减少情绪上的负担，甚至能减轻因精神压力的偶发事件而造成的心理负担，这和人们在愤怒的时候想要摔东西的迁怒和宣泄一样。而运动确实是一种有效减低压力的方法，许多运动参与者在运动完后都有一种身心舒畅的感觉，当遇上工作繁忙、加班赶工或情绪低落时，可尝试安排一点时间从事自己喜欢的运动，在这段时间将精神和注意力转移到喜欢的运动上，藉以抒发自身所承受的压力，避免压力折磨生理或心理，当心情或情绪好转后，人的活力就像充满电力的电池一样，又可以迎接新的开始。

通过参加体育锻炼特别是参加自己喜欢和擅长的运动项目，可以使人从中得到快感和自信。经常进行体育活动的人，大脑会分泌一种可以支配人心理和行为的肽类。这种具有魔力的肽类有振奋人心的作用。体育锻炼是使中枢神经系统得到适度应激并达到愉快水平的工具。因此，参加体育活动，可以使烦恼、不安、寂寞、自卑等不良情绪得以解除，使个体处于积极的情绪状态之中。“愉快可以使你对生命的每一次跳动，对于生活的每一个印象都易于感受，不论躯体和精神上的愉快都是如此，可以使身体发展，身体健康”（巴甫洛夫）。另外，体育锻炼对神经衰弱症等疾病具有一定的改善和治疗作用，对减轻由紧张和压抑而引起的神经系统疾病无疑有十分重要的意义。

运动建心

运动可以改善我们的心态，消除压力。笑对生活。现代人面对的压力往往是长时间、不间断的，工作压力

、家庭压力、社会压力、生存压力扑面而来。这些压力使人们的精神高度紧张，心跳加快，呼吸急促，若长此以往，将造成失眠、精神不能集中，更严重的会诱发各种心因性疾病。而运动给我们提供了保持良好心态的重要途径。

坚持运动可以让我们建立良好的自我概念，保持健康的心态。身体的自我概念包括一个人对自己体育能力的评价，对自己身体外貌的评价，对自己身体抵抗力健康状况的评价。经常参加体育锻炼的人比不经常参加体育锻炼的人对自己的评价更为积极，有助于建立一个良好的身体自我概念，提高自我价值和自尊心。

参加运动时，新陈代谢加快，适量出汗，运动结束之后往往会感到浑身轻松、心情舒畅，人在锻炼之后食欲会有所提高，睡眠质量也会得到改善，所有这些对缓解压力、保持良好心态、增进心理健康都是大有益处的。

运动可以作为一种预防压抑症状的手段，特别是心境很差、精神不振的人常常从运动中获益，这是因为人在体育活动中，各种感觉信息输入机体而引起唤醒水平的提高，继而精神振奋。在工作和生活中，当遇到困难和挫折时，通过运动可以降低肾上腺素受体的敏感性，摆脱烦恼，振奋精神。经常从事运动会降低心率和血压，减轻特定的应激对生理的影响。多项研究证明，四个星期的规律锻炼可以大幅度降低忧郁症的症状。

运动养性

运动可以对人的性格起到重塑的作用，包括加强原有良性的性格特点，逐渐改善不利的性格特点。运动带给人性格上的塑造的最明显的一点是可以培养运动者的坚强意志。意志是在克服困难的过程中表现出来，又是在克服困难的过程中培养起来的。在运动中不断克服客观困难和主观困难，运动者会逐渐形成坚强的性格。

随着全民健身运动的开展，投入到体育运动中的人越来越多，选择什么样的健身方式最适合？除了考虑年龄、职业、生活环境等因素外，将个人的性格因素考虑进去，将会取得事半功倍的效果。运动心理学研究表明，不同项目对心理所起的作用不同。现实生活中，有些人缺乏心理调节和适应能力，或表现出明显的性格缺陷和情感缺陷，通过有针对性的适当运动，可以纠正不良性格缺陷，改善心理和精神状态。

对于心理素质差的人，建议多参加竞争激烈的运动项目，如足球、篮球、排球等。这些项目场上形势多变，紧张激烈，只有冷静沉着地应对，才能取得优势。若能经常在这种激烈的场合中接受考验，遇事就不会过于紧张，更不会惊慌失措，从而给工作和生活带来好处。对于天性胆小，容易害羞脸红，性格腼腆的人，建议多参加游泳、滑冰、拳击、单双杠、跳马等项目。这些项目要求人们不断克服胆怯心理，以勇敢、无畏的精神去战胜困难，越过障碍。经过一个时期的锻炼，胆子会变大，为人处事也会从容自然了。对于性格内向、孤僻，不合群，不善于与人交往，缺少竞争力的人，建议选择接力跑、拔河等团队运动项目。坚持参加这些集体项目的锻炼，能增

强自身活力和与人合作精神，逐渐改变性格。对于

多疑，对他人缺乏信任，处理事情不果断的人，建议选择乒乓球、网球、羽毛球、跳高、跳远、击剑等项目。这些项目要求运动者头脑冷静、思维敏捷、判断准确、当机立断，长期从事这些活动将有助于人走出多疑的思维模式。对于虚荣心强，遇事好逞强的人，建议选择一些难度较大或动作较复杂的运动项目，如跳水、马拉松等，也可以找实力超过自己的对手下棋、打乒乓球或羽毛球等，不断提醒自己不能骄傲。对于处世不够冷静沉着，易冲动急躁的人，建议选择下象棋、打太极拳、练习健身气功、长距离散步、游泳等项目，这类活动多属静态、单独的运动，可以逐渐形成沉稳的性格。

运动可以让我们心情愉快，保持良好的心态，塑造完善的性格，是修身养性的一道良方。规律适宜的运动除了增进健康和延长寿命外，也能改善生活质量，如睡眠、情绪和压力，使我们思绪更清晰，更有创造力，享受更美好人生。在这温暖明媚的春日，呼朋引伴，去运动吧。

运动与心理健康关系论文篇2

摘要：健身活动和心理健康相互影响，相互制约。健身活动促进心理健康，心理健康有利于健身活动。

关键词：健身心理学 健身活动 心理健康

1、前言

心理健康是目前国内外心理学研究中非常活跃的一个领域。根据身——心交互作用理论，身体健康与心理健康有着较为密切的联系。

目前，我国的‘全民健身’也成为热门研究领域，健身活动与心理健康的关系也日益受到广泛关注，但我国在这方面研究才刚刚起步，由于缺乏对国外理论实践的了解，认识和评价，研究普遍带有盲目性和重复性。为此，笔者对健身活动与心理健康关系问题进行了探讨。

2、健身活动促进心理健康

健身活动作为一种有效的增进身体健康的手段也必然会促进人的心理健康。对这一假设进行的检验首先来自于临床心理学，一些心因性疾病（如消化性溃疡、原发性高血压等），在通过健身活动辅以后，不仅生理疾病减轻，心理方面也得到了显著改善，目前，对健身活动促进心理健康的研究已取得了一些有新意和有价值的结论，概括起来有：

2.1 健身活动能促进智力发展

健身活动是一种积极、主动的活动过程，在此过程中练习者必须组织好自己的注意力，有目的地知觉（观察）、记忆、思维和想象。因此，经常参加健身活动能改善人体中枢神经系统，提高大脑皮层的兴奋和抑制的协调作用，使神经系统的兴奋和抑制的交替转换过程得到加强。从而改善大脑皮质神经系统的均衡性和准确性，促进人体感知能力的发展，使得大脑思维相象的灵活性、协调性、反应速度等得以改善和提高。经常参加健身活动还能使人在空间、和运动感知能力等方面得以发展，使本体感觉、重力觉、触觉和速度、高度觉等更为准确，从而提高了脑细胞工作的耐受能力。苏联学者M·M·科尔佳娃用电脑测验

法对出生6个星期的婴儿进行试验，结果表明，经常帮助婴儿屈伸右手指活动能加速婴儿大脑左半球的语言中枢的成熟。此外，健身活动还能缓解肌肉紧张和日常生活的紧张，能降低焦虑水平，缓解紧张的内在机制，改善神经系统的工作能力。

2.2健身活动能提高自我知觉和自信心

健身活动在个体的健身活动的过程中由于健身的内容、难度、达到目的，与其他参加健身的个体接触，不可避免地会对自己的行为、形象能力等进行自我评价，而个体主动参加健身活动一般都会促进积极自我知觉。同时，个体参加健身活动的内容绝大多数是根据自我兴趣、能力等选择的，他们一般都能很好地胜任健身的内容，这有利于增强个体的自信心和自尊心，并能在健身活动中寻求到安慰和满足。官玉琴通过对福建省随机抽取的205名中学生调查研究表明，经常参加健身活动的学生比不经常参加健身活动的中学生有更高的自信，这说明健身活动对树立自信心有影响。

2.3健身活动能增加社会交往，有利于形成和改善人际关系随着社会经济的发展以及生活节奏的加快，许多生活在大城市的人越来越缺乏适当的社会联系，人与人之间的关系趋向冷漠。因此，健身活动就成为一个增进入与人接触的最好形式。通过参加健身活动，可使人与人之间互相产生亲近感，使个体社会交往的需要得到满足，丰富和发展人们的生活方式，这有利于个体忘却工作、生活带来的烦恼，消除精神压力和孤独感。并在健身活动中，找到志趣相投的知音。从而，给个体带来心理上的益处，有利于形成和改善人际关系。

2.4健身活动能减轻应激反应

健身活动能减轻应激反应，这是因为健身活动可以降低肾上腺素感受体的数目和敏感性：再者，经常进行健身活动可以由于降低心率和血压而减轻特定的应激源对生理的影响。Kobasa（1985年）指出，健身活动具有减轻应激反应以及降低紧张情绪的作用，因为健身活动可以锻炼人的意志，增加心理的坚韧性。Long（1993年）要求一些高应激反应的成年人参加散步或慢跑训练，或接受预防应激训练。结果发现，接受其中任一种训练一种训练方法的被试者都比控制组被试者（即未接受任何方法训练的被试者）处理应激情景的能力强。

2.5健身活动能消除疲劳

疲劳是一个综合性症状，与人的生理和心理因素有关。当一个人从事活动时情绪消极、或当任务的要求超出个人的能力时，生理和心理都会很快地产生疲劳。然而，如果在从事健身活动时保持良好的情绪状态和保证中等强度的活动量，就能减少疲劳。有研究表明，健身活动能提高诸如最大输出和最大肌肉力量等生理功能，这就能够减少疲劳。因此，健身活动对治疗神经衰弱具有特别显著的作用。

2.6健身活动能治疗心理疾病

根据Rysn（1983年）的调查，1750名心理医生中，有60%的人认为应将健身活动作为一个治疗手段来

消除焦虑症：80%的人则认为，健身活动是治疗抑郁症的有效手段这一。就目前而言，尽管一些心理疾病的病因以及健身活动为什么有助于心理疾病消除的基本机制尚完全清楚，但健身活动作为一种心理治疗手段在国外已开始流行起来。Bosscher（1993年）曾调查两种健身活动方式对于医治严重抑郁症住院患者。一种活动方式是散步或慢跑，另一种方式是踢足球，打排球及练体操等健身活动结合放松练习。结果显示，慢跑组患者报告在抑郁感觉和身体症状方面明显地减轻，并报告自尊感增强，身体状态明显好转。相反，混合组患者未报告有任何生理或心理的变化。可见慢跑或散步等有氧运动更有利于心理健康。1992年，拉方丹等人对1985年至1990年涉及有氧练习和焦虑、抑郁之间的关系（实验控制十分严格的研究）进行了分析，结果表明：有氧练习可降低焦虑、抑郁；对长期性的轻微到中度的焦虑症和抑郁症有治疗作用；锻炼者参加锻炼前的焦虑、抑郁程度越高，受益于健身活动的程度也越大；健身活动后，即使心血管功能没有提高，焦虑、抑郁程度也可能下降。

3.心理健康有利于健身活动

心理健康有利于健身活动早已引起人们的注意。美国南加利福尼亚大学医学院赫伯特博士，曾做过这样的实验：将患有神经过敏性紧张，失眠中的30位老年人，分为三组：甲组服用400毫克氨基甲酸酯镇静药。乙组不服药，但愉快地参加健身活动。丙组不服药，但被迫参加一些不喜欢的健身活动。结果表明乙组的效果最好，轻松的健身活动，胜于服用药物。而丙组的效果最差，不如吃镇静药的效果好。这说明：健身活动中心理因素对健身效果和医疗效果都会产生明显影响。特别是在竞技比赛中，心理因素在比赛中的作用越来越重要。心理健康的运动员反应敏捷，注意力集中，表象清晰，动作迅速准确，有利于竞技能力的高水平发挥；反之，则不利于竞技水平

的发挥。因此，在全民健身活动中，人们如何在健身活动中保持健康的心理十分重要。我认为：

- 1) 要有明确的健身目的和强烈的健身欲望，在健身活动前要有一种跃跃欲试的健身情绪，要有积极参加健身活动的自觉性和热情，避免那种“身随而心违的被动状态”。
- 2) 在健身活动中要注意力集中，排除杂念。将思想集中在如何呼吸，如何掌握正确健身方法等方面上来。
- 3) 要尽力使健身活动轻松。可以在健身活动前听听音乐，也可找自己亲人和知心朋友一齐参加健身活动。在健身活动中相互鼓励，共同创造欢乐的气氛。
- 4) 要选择那些自己感兴趣的健身活动。特别是注意多参加一些钓鱼、野游、爬山、划船、滑冰、跳舞等健身活动，尽量使健身活动与娱乐相结合。
- 5) 要掌握心理调节方法。不断地调节心理。心理调节并不神秘，人人都可以调节自己的情绪，心境和意志。如我们要跑

步前，在屋里镜子前照一照，整理一下头发、衣领。看看自己的面容或者伸伸胳膊，摸摸隆起的肌肉块。当看到自己脸色很好，肌肉强健时，马上精神振奋起来。这就是一种积极的心理自我调节。如果在镜子里看到自己面色苍白，眼睛有黑圈，精神不振时，这时就心里想：“一到户外，就会有良好的感觉。我不是那

种精神不振，易受情绪制服的人”。于是挺起胸、毅然出门跑步去了。这也是一种积极的心理自

我调节。

4、结语

健身活动是心理健康有着密切的关系。他们相互影响，相互制约。所以，在健身活动过程中，应抓住心理健康与健身活动相互作用的规律，利用健康的心理来保证健康活动效果；利用健身活动来调节人的心理状态，促进心理健康。使全民都认识到健身活动与心理健康的关系，这有利于人们自觉参加健身活动并以此来调节心情，促进心身健康，从而积极投入到全民健身计划的实施中去。

运动与心理健康关系论文篇3

摘要：目的通过研究体育锻炼对大学生心理健康水平的影响，为促进大学生体质健康水平和深化高校体育工作改革提供参考。方法采用文献资料、问卷调查、比较分析、数据统计等方法研究体育锻炼对宝鸡文理学院大学生心理健康水平的影响。结果宝鸡文理学院大学生参与体育锻炼心理体验有愉快感的人数高达93%。经t检验，经常参与体育锻炼的大学生心理健康水平明显好于偶尔参与和从不参与体育锻炼的大学生（均 $P<0.01$ ）。体育锻炼对宝鸡文理学院不同性别大学生心理健康水平的影响存在差异性。宝鸡文理学院大学生心理健康水平与全国大学生相比存在一定差距。结论该学校应加强体育教育工作，建议宝鸡文理学院应深化对学生体育锻炼意识和习惯的培养，促进其身心健康发展。

关键词：大学生；体育锻炼；心理健康水平；影响。

随着经济社会的飞速发展，未来社会对大学生有着更高的要求，拥有健康的体魄和健全的人格将显得尤为重要。健康是大学生成才的先决条件，心理健康是其健康状态的重要组成部分，同时体育锻炼又能够显著改善大学生的心境[1-3]，提示了两者的相关性。当前关于大学生体育锻炼、心理健康的研究较多，而关于大学生参与体育锻炼对其心理健康水平方面影响的研究却少有提及。笔者试图通过对大学生参与体育锻炼的现状，结合数据比较和系统分析，研究体育锻炼对大学生心理健康水平的影响，弥补该领域在这一方面的不足。我们通过对宝鸡文理学院大学生与全国大学生心理健康水平的比较，提出促进宝鸡文理学院大学生参与体育锻炼的可行性建议。

1对象与方法

1.1对象

随机选取宝鸡文理学院800名大学生（体育类和舞蹈类除外）作为调研对象。

1.2方法

1.2.1文献资料法

通过百度搜索引擎、中国期刊网全文数据库、万方数据库和学院图书馆，查阅与本研究相关的文献资料、期刊论文和硕博论文，翻阅关于大学生体育锻炼与心理健康方面的书籍，为本研究的顺利进行提供素

材支撑。

1.2.2 问卷调查法

采用自制《大学生参与体育锻炼基本情况调查问卷》，结合当前国内外广泛应用的最新“心理健康症状自评量表（SCL-90）[4]”，根据本研究需要，于2016年3至4月对宝鸡文理学院800名大学生进行为期2个月的调查、测试和数据统计。其中男女生各发放问卷400份，男生回收和有效问卷均为400份，有效率100%；女生回收问卷395份，有效问卷392份，有效率

99.2%。

1.2.3 比较分析法

通过了解宝鸡文理学院大学生参与体育锻炼的现状，对参与体育锻炼的不同性别大学生心理健康水平的影响进行比较，并结合对宝鸡文理学院大学生与全国大学生心理健康水平的对比，分析各因子间的均值，比较其差异性。

1.2.4 访谈法

通过访谈和交流，了解宝鸡文理学院大学生参与体育锻炼基本情况及其对心理健康的影响。

1.3 统计学分析

采用SPSS21.0及与本研究相关的统计软件，对获得的数据进行统计、分析和处理。心理健康得分以 $\bar{x} \pm s$ 表示，采用t检验进行比较，以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果与讨论

2.1 宝鸡文理学院大学生对体育锻炼的态度及参与项目的状况

所谓态度是指个体对外界客观事物由知、情、意、行所构成的内在心理倾向。而体育态度则是个体对体育活动所持的认知评价、情感体验和行为表现。大学生对体育的态度，对参与体育的行为和效果将产生重要影响。经调查得知，宝鸡文理学院大学生中，非常喜欢和喜欢体育锻炼的人数居多，超过总人数的80%，仅有16.2%的人一般喜欢和2%的人不喜欢，说明大多数学生对参与体育锻炼在态度上是积极的。

调查得知，宝鸡文理学院男女大学生参与体育锻炼的项目呈现出多样化趋势。其中篮球、足球、羽毛球和乒乓球4个项目男生参与人数明显较多，而健身操、舞蹈、乒乓球和跑步4个项目女生参与人数偏多。其原因是男生喜欢参加对抗性、挑战性和刺激性强的运动项目，而女生更喜欢轻松、灵活、有美感和有节奏感的运动项目。无论大学生参与哪个锻炼项目，都是出自个人的喜好和兴趣，说明大学生参与体育锻炼的项目与个人爱好有关。

2.2 宝鸡文理学院大学生参与体育锻炼的频度及心理体验状况

大学生每次参与锻炼的时间为1h左右，男生经常参与、偶尔参与和从不参与的人数分别占总人数的30.0%、54.0%和16.0%；女生经常参与、偶尔参与和从不参与的人数分别为18.4%、73.5%和8.1%，可以看出宝鸡文理学院大学生经常参与人数约占总人数的25.0%，偶尔参与的人占总人数的63.6%，从不参与的仅占12.1%。其中经常参与和从不参与的人中男生多于女生，偶尔参与的人中女生多于男生。说明宝鸡文理学院绝大多数大学生都有参与体育锻炼的意识，但是并未养成一种持之以恒的良好习惯。

人的情绪、情感变化能够反映出人对客观事物的态度及相应的行为表现。现代医学研究证明，情绪的变化可影响人体的各种生理活动，不良的情绪状态会给人体健康带来不良后果，好的情绪体验能够对人的身心健康起到积极作用。调查得知，宝鸡文理学院大学生参与体育锻炼心理体验有愉快感的人数高达93%，其中男女生人数均超过了90%，说明体育锻炼对大学生身心健康具有良好的调节和促进作用。

2.3 体育锻炼对宝鸡文理学院不同性别大学生心理健康水平的影响

男生除了敌对因子分稍高于女生之外，其他各因子分均低于女生。除恐惧因子外，男女生其他各因子得分及总均分差异均有统计学意义（均 $P < 0.01$ ）。说明体育锻炼对男生心理健康的影响明显好于女生，造成此影响的原因可能与女生自身承受力和抗压能力有关。见表1。

2.4 宝鸡文理学院经常参与、偶尔参与和从不参与体育锻炼的大学生心理健康水平

经常参与、偶尔参与和从不参与体育锻炼的大学生健康水平各因子的结果有很大的差距，各因子分的大小关系为：从不参与>偶尔参加>经常参与。根据SCL-90的计分和评价指标可知，因子分越大，表明该被测试者的心理健康存在的问题较大，反之越小则表明趋于正常状况。经常参与、偶尔参与、从不参与体育锻炼的大学生各因子得分差异有统计学意义（ $P < 0.01$ ）。说明经常参与体育锻炼的大学生的心理健康水平明显好于偶尔参与和不参与者。这也正是国家为什么紧迫向全国青少年和大学生倡导“每天锻炼1h”健康理念的重要性所在。见表2。

2.5 宝鸡文理学院大学生与全国大学生的心理健康水平比较

宝鸡文理学院大学生的躯体化、敌对和恐惧因子分均高于全国大学生，而其他因子分均低于全国大学生。经比较，二者的躯体化、强迫症状、人际关系、抑郁、恐惧和偏执及精神病性因子得分差异有统计学意义（ $P < 0.01$ ），表明全国大学生心理健康水平优于宝鸡文理学院大学生。建议宝鸡文理学院大学生应加强体育锻炼，并形成良好的锻炼习惯。见表3。

WHO把“健康”定义为生理、心理和社会适应3个方面全部良好。从对健康标准的定位可以看出，人的健康中躯体健康和心理健康是不可忽视的重要组成部分。运动是增进人体健康的最佳处方，不仅能促进躯体和心理健康，对于增强人的社会适应能力也有着重要作用[5]。笔者在《“对生命在于运动”名言的理性思考》一文中，对体育在促进人体发展和增强人体健康方面的重要作用也曾进行了较为详尽的论述[6]。

心理学研究表明，体育锻炼具有调节情绪的功能，可以调节人的情感，消除不良心绪，促使心理平衡和防治疾病。情绪是心理健康的重要因素之一，是一种动机或能量，有规律的体育锻炼和适量运动，不仅可以提升体适能，而且有助于人体健康，能够促使人际互动和情绪、心理的改善[7-8]。

经常参与体育锻炼不仅能强身健体，还能陶冶情操，培养积极情感，有助于形成良好的竞争意识和健康稳定的心理状态[9]。特别是精神萎靡不振、心境差的人群，常会在体育锻炼的体验中受益，这是因为人们在参与体育锻炼的过程中，各种感知信息输入机体，从而唤醒和提高了人体各器官系统的功能水平，使人外在呈现为精神振奋。在平日繁忙的学习、工作和生活中，当遇到困难或挫折心绪不佳时，通过参与体育锻炼可降低肾上腺素受体的敏感性，使人精神焕发，烦恼消除。参与体育锻炼时运动排汗，人体新陈代谢加快；锻炼结束后感到周身轻松，心情舒畅，食欲增强，睡眠改善，所有这些对于缓解压力、增进身心健康、减少心理障碍和消除病态心理都大有裨益。当前大学生面对的学业压力和就业压力越来越大，保持良好的情绪和心态非常重要，体育锻炼能预防和缓解大学生的不良心绪，能够减负减压，给大学生带来愉快和心理满足感[10]。

大学生应当养成体育锻炼的良好习惯，由“要我参加体育锻炼”转变为“我要参加体育锻炼”，认识到参与体育锻炼对身心健康的益处。一方面，建议学校应深化学校体育工作改革，加大对大学生参与体育锻炼的宣传力度，组织开展各类体育活动，定期开办“阳光体育活动”，鼓励学生走出宿舍，走进操场，享受室外运动带来的快乐；另一方面，建议国家教育主管部门应出台促进

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发