

体育运动对中学生积极心理品质影响的探究

蔡伟¹ 员石²

1 南通市海门区东洲国际学校, 江苏 南通 226001; 2 扬州大学, 江苏 扬州 225009

摘要: 体育运动中个体与团队的双重互动模式可显著增强中学生的社交能力、合作意识以及归属感; 规律而科学的运动安排能促进情绪稳定并缓解学业和生活压力; 持续的练习与比赛中所获得的成就感与挫折应对经验, 有助于培养中学生的自信心、坚韧不拔的品质和抗挫折能力。基于此, 学校应积极拓展体育课程与课外活动的形式与内容, 为学生创造丰富多彩的运动机会和环境, 激发其内在动力与潜能, 全面促进学生的身心健康与综合素质提升。

关键词: 体育运动; 积极心理品质; 自我效能感; 心理韧性; 中学生

Exploration of the Influence of Physical Exercise on the Positive Psychological Qualities of Middle School Students

Cai, Wei¹ Yun, Shi²

1 Dongzhou International School, Nantong, Jiangsu, 226001, China

2 Yangzhou University, Yangzhou, Jiangsu, 225009, China

Abstract: The dual interaction mode of individuals and teams in physical exercise can significantly enhance the social skills, cooperation awareness, and sense of belonging of middle school students. Regular and scientific exercise arrangements can promote emotional stability and relieve academic and life pressures. The sense of achievement and experience in dealing with setbacks obtained through continuous practice and competitions help cultivate the self-confidence, perseverance, and frustration resistance of middle school students. Based on this, schools should actively expand the forms and contents of physical education courses and extracurricular activities, create rich and colorful sports opportunities and environments for students, stimulate their internal motivation and potential, and comprehensively promote the physical and mental health and the improvement of comprehensive qualities of students.

Keywords: Physical exercise; Positive psychological qualities; Self-efficacy; Psychological resilience; Middle school students

DOI: 10.62639/sspfed12.20250103

随着当代社会竞争压力的不断加剧, 中学生所面临的学业挑战和成长压力日益严峻。除了繁重的学习任务, 社交媒体及多元文化环境也为中学生的心理发展带来了更多不确定性。他们在成长过程中, 不仅要面对学业评估, 更需要处理自我认同、同伴交往和未来规划等一系列复杂问题。积极心理品质的培养因此成为教育研究和实践的重要关注点, 如何在学生的日常生活和学习环境中有效植入培养策略, 成为摆在教育工作者和家长面前的一项紧迫任务。在众多提升学生积极心理品质的途径中, 体育运动作为一种兼具身体锻炼和心理调适功能的活动形式, 正日益受到重视^[1]。丰富多彩的体育运动类型, 不仅能够提升中学生的身体素质, 还在情感、认知和社会交往等方面起到至关重要的促进作用。体育运动一方面可以通过改善生理机制来帮助学生缓解焦虑与压力, 提升情绪稳定性和精神专注度; 另一方面, 合理的运动目标设定和团队协作也能带动学生自信心与社交技能的提升。基于此, 本研究从体育运动对中学生积极心理品质影响的角度出发, 系统阐述体育运动在提升情绪稳定、增强社交

能力、促进自我认知和培养抗压品质等方面所呈现的作用机制与教育启示。

一、体育运动对情绪调节与心理健康的积极作用

(一) 生理调节机制与情绪稳定

体育运动对情绪调节的作用首先体现在其生理调节功能上。运动过程中, 人体会释放内啡肽、血清素和多巴胺等被视为“快乐因子”的化学物质, 这些物质能显著改善个人情绪状态, 带来愉悦感、满足感和积极性。同时, 长时间坚持体育运动还有助于降低应激激素皮质醇水平, 使个体在面临学业压力或生活变动时, 能更好地保持身心平衡^[2]。这种由内而外的正向激励作用, 对中学生预防焦虑与抑郁、缓解学习疲劳大有裨益。对于一些性格相对敏感、内向且易产生情绪波动的学生而言, 规律运动还可作为一种安全有效的非药物干预方式, 为他们平稳度过青春期复杂的心理变化提供支持。

(二) 减轻学业与生活压力

在中学阶段, 学生不仅要面对考试、升学等外

(稿件编号: FED-25-3-1011)

作者简介: 蔡伟 (1988-), 男, 汉族, 江苏省南通市海门区, 教师, 研究方向: 体育。

员石 (1991-), 男, 汉族, 山东省泰安市, 硕士研究生, 讲师, 研究方向: 体育。

基金项目: 江苏省教育厅“十三五”教育科学规划项目: “基于‘身体知: 研究的小学体育手段引导学习’教学模式的研究与实践”(项目编号: JSSJV202104170)。

在压力, 还需要应对亲子关系、同伴关系和自我认同等内部困扰。体育运动所提供的身体释放和心理宣泄通道, 能够帮助学生在紧张学习之余获得放松与调整。通过体育课或课外运动活动, 学生可以专注于身体动作与技巧, 暂时脱离繁重的学业负担, 让身心得到放松。尤其在团体运动中, 激烈的对抗和战术配合, 会使学生把注意力转移到协作与竞赛上, 暂时分散对压力事件的过度关注。长此以往, 学生在面对考试焦虑或人际冲突时, 能够更加从容地管理负面情绪, 减少心理负担。

(三) 促进积极情绪与提高幸福感

积极心理学的视角强调: 个体若能在活动过程中持续体验正向情绪, 对其自我评价以及生活满意度均有深层影响。体育运动可以通过趣味性、竞技性和合作性等特征, 让学生在运动场上感受到积极的情绪体验。进球时的兴奋、团队合作成功时的欣慰、超越自我极限时的满足, 都能快速提升学生的自我价值感和幸福感。这些带有即时回馈和成就感的体验, 往往更易沉淀为学生的正向记忆, 激发他们在学习和生活领域中的持续投入和乐观态度。

二、体育运动提升自我效能感与自信心的作用机制

(一) 通过目标设定与成就体验增强自我效能

自我效能感指个体对能否完成某项任务或达成目标的主观判断, 它深刻影响着个体在行为中的坚持度和投入度。在中学阶段, 许多学生会因学科成绩不理想或考试失利而产生自我怀疑, 导致学习动力下降。相较之下, 体育运动往往能更直观地展现学生的进步: 如跑步速度提升、投篮命中率提高、游泳时间缩短等, 这些看得见、摸得着的进步会给予学生强烈的正向反馈^[3]。在重复的体育训练与目标达成过程中, 学生逐渐积累成功经验, 自我效能感也随之提升。当学生认可自己的运动成绩并获得同伴、教练或老师的肯定时, 这种对“我能行”的坚定信念就会延伸到学业挑战、兴趣拓展等其他领域, 使他们更愿意尝试和坚持。

(二) 竞技与合作中获得自信心

自信心是积极心理品质中不可或缺的重要维度。中学生在体育竞赛或团体训练中往往面临不同层次的挑战, 包括技术难度、战术配合以及与强劲对手的对抗。当学生克服这些挑战并取得一定成绩时, 就能明显增强其自我肯定与自我认同。例如, 篮球比赛中的关键投篮、足球比赛中的绝杀进球, 都可能成为学生回味无穷的光荣时刻, 并在此过程中极大提升对自我能力的评价。对于团队运动而言, 来自队友和观众的鼓励与喝彩也能为个人自信心带来有效加持。长期参加此类活动的学生通常更敢于表现自我, 并愿意迎接更多未知的挑战, 形成一种健康积极的心理基础。

(三) 身体形象与自我尊重的增强

不可忽视的是, 青少年尤其是初高中学生在青春普遍会经历对自我身体形象的困惑或焦虑。体育运动则为他们提供了系统的身体锻炼机会, 既可保持健康体型, 又能塑造协调的姿态及灵活的体能。

一旦学生对自己的外在形象和身体机能更为满意, 他们的自尊心与自信心往往也会随之增强。这种“由外而内”的强化过程, 对于那些曾因身材或身体条件而自卑的学生尤其重要。从外形到精神的提升, 逐渐构建起更为稳固的自我尊重体系, 使他们能以更乐观和积极的面貌投入到日常学习与社交中。

三、体育运动促进社交能力与人际关系发展的多重途径

(一) 团队运动对合作意识与沟通技巧的培养
篮球、足球、排球等球队运动, 是中学生最常参与的团体活动类型。在这些运动中, 每个成员都肩负着特定职责, 需与队友密切沟通、彼此配合, 共同完成比赛目标。过程中学生会自然地学习如何分享信息、倾听意见、服从或领导战术安排, 并在面对比赛的艰险考验中, 学会信任、尊重与彼此支持。这些在运动场上形成的互动模式, 往往能迁移到日常生活与学习小组合作中, 帮助学生更好地与同学、老师甚至家人进行有效沟通, 也为未来在社会中与他人协同合作奠定了基础。

(二) 拓展社交圈与融入集体

中学生正处于建立自我身份与社交圈的重要阶段, 结识到志同道合的伙伴是他们发展的关键。体育运动创造了一个兼具娱乐性和竞争性的交往平台, 不同年级、不同班级甚至不同学校的学生都可能在赛事或社团活动中互相认识、交流。很多青少年因此找到共同兴趣, 进一步建立深厚友谊, 甚至延展到校外社交网络^[4]。同时, 学生在运动中往往会分组对抗或配合, 经过多次磨合与互动, 形成相对紧密的团体归属感。在这样的群体氛围里, 学生容易获得更多认可与支持, 也更乐于为集体荣誉付出努力, 进而感受到归属与被需要的满足。

(三) 冲突管理与竞争观念的正向塑造

竞争是体育运动中不可或缺的元素, 适度而积极的竞争能帮助学生理解公平与规则的价值。在对抗性较强的竞技类运动中, 学生常常会碰到碰撞、裁判判罚争议或队友之间战术分歧等情况, 如何保持情绪稳定并与对手或队友进行有效沟通, 成为社交技能的重要实践。老师或教练的合理引导, 则能够将这些冲突场景转化为教育契机, 让学生学会宽容、尊重和换位思考。由此培养出的竞争观念与团队精神, 将为他们未来在学术、工作和社会生活中的人际互动打下坚实的心理基础。

四、体育运动对认知功能与心理韧性的促进作用

(一) 认知功能的提升: 专注力、记忆力与执行力

在大脑科学研究领域, 已有大量实证表明, 规律性、有计划的体育运动可促进大脑血流量与氧气供应, 进而支持神经元形成和突触可塑性。对于中学生而言, 最直接的表现即是学习专注力与记忆力的提升。在长时间的训练或比赛中, 学生需要高度集中注意力, 以应对对手动作、裁判信号或战术变

化等多项信息,这种训练能使他们在课业学习中亦拥有更持久的专注度和更灵活的反应力。而有氧运动和间歇训练等方式,则能让学生在提高心肺功能的同时,进一步强化规划、决策和自我控制能力等认知系统的执行能力。

(二) 心理韧性与抗挫折能力的培养

心理韧性是指个体在面对逆境、压力或重大打击时,仍能保持或迅速恢复正向功能的心理特质。青春期的中学生情感发展不够成熟,往往易受周围环境影响而产生波动。体育运动在此提供了一个“模拟挑战—应对挫折—反复尝试—最终收获”的可控场景。运动训练中,不断出现的失败、受伤或比赛失利,虽然会让学生感到失落,但在教练和队友的鼓励下,他们能一次次汲取经验并付诸更努力的训练。久而久之,学生习得了如何正视失败、调整心态和重新出发,这种从挫折中不断学习、坚持不放弃的精神便是心理韧性的核心体现,也为他们应对学业压力和生活挫折提供了宝贵的心理资本。

(三) 目标导向与自我管理意识的强化

体育运动往往需要制定明确的训练目标与阶段性比赛目标,以此来驱动个体或团队的投入与执行。对于中学生来说,在这一过程中,他们必须学会合理规划时间、统筹练习内容并进行自我评估^[9]。自我管理能力和随之逐步增强,具体表现在合理安排课业与训练时间、积极自律地完成体能训练和技能练习。这些在运动领域培养起来的目标导向和自我管理意识,也会正向影响学生在学业上的坚持与规划,让他们懂得分配精力与资源,使学习效率显著提升。

五、教育实践启示与实施建议

(一) 优化学校体育课程内容与形式

为更好地发挥体育运动对中学生积极心理品质的影响,首先需要对现有的学校体育课程进行优化与扩充。在内容设计上,除了传统的田径、篮球、足球等项目,可以适当引入攀岩、定向越野、团体拓展或艺术体操等新的运动形式,让学生有更多元的选择与体验。学校还应根据学生的兴趣与身体条件,因地制宜地开设选修或社团活动,并定期举办各类运动竞赛或表演活动,培养学生的积极参与热情与归属感。

(二) 加强教练与老师的心理辅导功能

中学生往往在体育运动中遭遇各种心理挑战,包括失败后的沮丧、比赛前的焦虑以及与队友的矛盾冲突等。此时,体育老师和教练的角色不仅是技术指导,还应承担起一定的心理辅导责任^[6]。他们需加强与学生沟通、制定合理目标、关注学生的心理变化,以这些方式帮助学生更好地面对运动中的挫折与难题。同时,学校也可在体育课程中渗透心理健康教育元素,让学生在训练和比赛中学会压力管理、情绪调节和冲突解决。

(三) 营造支持性的家庭与社会环境

除了学校教育,家庭和社会层面的支持对于学生持续投身体育活动也十分关键。家长应该鼓励并配合孩子的体育锻炼,提供必要的时间和物质支持,不宜将体育运动视为占用学习时间的“消耗”。相

反,如果能看到孩子在运动中收获的自信心、团队合作经验以及抗压能力,家长会更愿意协助孩子平衡学习与运动的关系。此外,社区球场、健身设施、青年运动俱乐部等社会公共资源的开放,也能为中学生创造更多样化的运动场景,为他们的全面健康发展保驾护航。

(四) 跨学科融合与多元评价体系

在强调素质教育和核心素养培养的当下,体育运动与其他学科的融合大有可为。例如,可将运动相关的科学知识 with 生物、化学课程相结合,或在运动竞赛中训练学生的数据分析与统计思维。在跨学科融合中,学生不但能更系统地理解运动的科学原理,也能提高对运动兴趣和坚持度。与此同时,应逐步建立多元化的评价体系,让体育表现与学生的日常行为、心理品质发展紧密联系起来,淡化单一的成绩排名,将参与和进步作为核心指标,实现真正意义上的“以人为本”。

六、结语

综上所述,体育运动在中学生积极心理品质的培养过程中发挥着不可替代的作用,基于生理层面的内啡肽释放与压力调节机制,体育运动帮助学生缓解紧张与焦虑;借助目标设定与成功体验,学生的自我效能感与自信心不断提升;在团队协作与社会支持的过程中,学生的社交技能与集体荣誉感得到充分发展;在不断与挫折和失败的碰撞中,学生学会反思与坚持,培养出坚韧的心理韧性与抗压能力。除此之外,体育运动所带来的认知功能提升与自我管理能力增强,也为他们的学业与未来成长奠定了更坚实的基础。在对体育运动与中学生积极心理品质的深度结合与实践中,我们可以更加清晰地看见,运动不仅是身体的锻炼,更是心理的塑造,也是帮助青少年迈向自信、坚毅与全面发展的有力途径。

参考文献:

- [1] 周芝萍. 体育运动赋能高职学生心理健康素养的内在机理与实现路径研究 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37 (19): 68-70+73.
- [2] 刘晨, 张书征, 王鑫, 荆纯祥. 舒缓型体育运动精准施加改善居家学生突发性负面心理状态的研究 [J]. 体育科技文献通报, 2021, 29 (09): 197-199.
- [3] 刘飞, 谢静月. 体育运动对初中学生身心素质发展的干预效果分析——以盱眙中学为例 [J]. 当代体育科技, 2016, 6 (21): 46-47.
- [4] 陈晓斌. 高校体育运动对大学生心理健康的影响研究——评《大学生心理健康》[J]. 中国学校卫生, 2022, 43 (06): 963.
- [5] 杨成绩. “阳光体育运动”中的学校体育对中学生心理健康影响的研究 [J]. 当代体育科技, 2019, 9 (29): 169-170.
- [6] 侯小孩, 吴楚升, 曾曦毅. 校园体育运动对大学生心理健康的影响研究——以广东理工学院为例 [J]. 当代体育科技, 2023, 13 (24): 154-157.