

体育锻炼对大学生心理健康问题的积极影响^①

马识淳

(新乡医学院三全学院体育部 河南新乡 453000)

摘要: 由于社会、家庭、学校以及自身主观因素的影响,当前在校大学生中心理健康问题在一定范围存在且较为严重。解决这个问题,除了提高大学生心理健康教育以及公共体育课教育教学质量外,还必须高度重视大学生的体育锻炼。体育锻炼对大学生心理健康问题有着积极地影响作用,主要表现在能增强身体素质,为心理健康打下良好的物质基础;能增强自信心,从而一定程度上克服自卑心理;可以有效地改善人际关系,克服孤独感;可以改变大学生的心态,克服焦虑忧伤的情感等方面。

关键词: 体育锻炼 大学生 心理健康

中图分类号: G806

文献标识码: A

文章编号: 2095-2813(2019)11(b)-0243-02

1 心理健康及大学生心理健康问题

1.1 心理健康的概念

关于心理健康的定义,心理学家有很多论述。第三国际心理健康大会(1946)将心理健康定义为“所谓心理健康是指在身体、智能及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳状态”。心理学家英格利士认为,心理健康是一种持续的心理状态,当事人在各种情况下,能做出良好的适应,具有生命的活力,而能充分发挥其身心潜能。这是一种积极的丰富的体验。还有人把心理健康定义为心理健康是指一种高效而满意的持续的心理状态。等等,不一而足。目前,国内学者较为普遍地认为心理健康是个体能够随内、外环境的变化保持心理在正常范围内波动的一种状态。

1.2 大学生心理健康问题

大学生作为一个特殊群体,其心理健康首先是指心理健康状态,表现在能够对个体内部环境具有安全感,对外部环境可以较好地适应;其次是能够表现为适当行为,主动寻求快乐心理与感受到幸福。

但是,目前由于社会、家庭、学校以及个人主观方面的原因,大学生在心理健康方面还存在诸多问题。据我们对10多所院校的调查,主要存在以下问题。

学习方面,由于不能掌握学习方法而导致成绩不理想,从而带来自卑、焦虑、抑郁、恐惧等心理问题;人际交往方面,由于缺乏正确处理人际关系的能力和技巧,导致人际关系敏感、敌意、偏执、自闭、多疑等问题;有的学生家庭环境不好或者以前曾受过挫折,导致对生活缺乏乐趣等;在情绪方面,由于各种原因,存在着焦虑、抑郁、冷漠、易怒、嫉妒等问题。这些问题不仅严重地影响了大学生的身心健康,而且也严重影响了大学生的发展。

2 体育锻炼对大学生心理健康问题的积极影响

2.1 能增强身体素质,为心理健康打下良好的物质基础

现代医学模式是“社会—心理—生物”模式。这一模式认为,社会、心理和生物,是导致疾病的主要因素。我们认为,在这三种主要因素中,社会环境的影响是客观因素,心理状态是主观因素,而生物因素即生理则是个体身体素质的问题。众所周知,许多疾病包括亚健康方面的

问题,都是由身体素质低下而导致的,如“三高”、肥胖、失眠、抑郁等。在心理健康方面,轻度属于亚健康问题,而重度则属于心理疾病。不论亚健康还是心理疾病,单纯的药物治疗往往收不到预期的效果。在药物治疗的同时,必须积极进行体育活动,加强体育锻炼,不断提高自身的身体素质,因为健康的身体是健康的心理的物质基础。可以说,没有健康的身体,就没有健康的心理。只有保持身体健康,才能保持心理健康。

2.2 能增强自信心,从而一定程度上克服自卑心理

目前,一些大学生由于各种原因,往往缺乏自信,甚至产生自卑心理。比如,在家庭方面,可能由于家庭条件差,往往在生活方面比不上家庭好的同学;再如,有的单亲家庭的学生,在家庭关爱方面有缺失;在学习方面,由于没有形成良好的学习习惯以及学习方法的不科学,考试成绩往往不太好等,这些原因往往会使学生产生自卑心理,甚至自己看不起自己,遇事总是后缩,不敢争强好胜,不能认识自己的长处,因此也不能发挥自己的长处。经常参加体育活动,积极进行体育锻炼,可以在一定程度上克服这方面的问题。因为许多体育活动是群体性活动,比如:练球、排球、足球、健美操、啦啦操等。这些活动具有竞争性,也具有团体性和合作性的特点。经常参加这些活动,一方面可以在同学的带领下,积极拼抢,勇于争胜,从而激发自己的斗志;另一方面,可以充分发挥自己的长处,在活动中充分展示自己,为赢得集体荣誉做出自己的贡献。从而增强自信心,提高自我方面的积极评价,提高自己在同学中的影响,有效克服自卑心理。

2.3 可以有效地改善人际关系,克服孤独感

有的同学由于各种原因,像上述的家庭、学习等,还有自身性格方面的原因,比如内向、自我封闭、个性强等,这些同学往往不能正确处理与同学之间的关系,同学甚至同一寝室的同学经常发生一些矛盾,甚至冲突,并且在生活中往往独立特行,和同学们老死不相往来。这就是通常说的人际关系紧张。显然,这是一种不健全的人格,属于心理健康问题。积极参加体育活动和体育锻炼,尤其是团队性的体育活动,可以有效地改善这些问题。比如我们上面谈

(下转245页)

^①作者简介:马识淳(1985—),男,汉族,河南温县人,硕士,讲师,研究方向:体育教育和运动医学。

