

体育迁移理论视角下大学生心理健康影响 机制与干预策略

龚雪梅

楚雄师范学院

摘要:大学生心理健康问题日益突出,传统心理干预手段虽有一定成效,但未能充分利用体育活动的迁移效应。体育迁移理论认为,个体在体育活动中形成的经验、技能和心理特质可迁移到其他生活领域,从而影响其心理健康。本研究基于体育迁移理论,探讨体育活动如何通过生理、心理和社会机制改善大学生的情绪调节、压力应对和社交能力。研究表明,体育锻炼不仅能直接提升心理健康水平,还能通过迁移效应影响个体的自我认同感、团队合作意识和抗挫折能力。因此,高校应通过优化课程体系、丰富体育活动、实施运动心理干预和塑造体育文化,充分发挥体育迁移的积极作用,提高心理健康干预的有效性。本研究为高校心理健康教育提供了新的理论支持和实践路径,有助于促进大学生全面发展。

关键词:体育迁移理论;大学生心理健康;心理干预;体育锻炼;情绪调节

DOI: 10.65976/3080-0374.2026.07.031

近年来,大学生的心理健康问题越来越引起人们的注意,焦虑、抑郁、社交障碍等心理问题在高校学生中也越来越多地出现。面对学业压力、社会竞争、自我认同等诸多问题,怎样有效地干预大学生的心理健康问题成了教育工作者与研究者所重视的问题。在诸多的心理干预方法当中,体育锻炼由于其天然性、可操作性以及持久效果,渐渐成了一种有效的心理调节方式。但是传统的研究大多只关注运动对个体情绪的直接效应,没有考虑到体育经历会转移到其他生活领域,并且会对个体的心理状态产生怎样的影响。

体育迁移理论认为,个体在体育活动中所获得的能力、经验、情绪管理模式可以迁移到其他的生活场景中,即学习、社交、职业发展等。因此,从体育迁移理论的角度来研究体育对大学生心理健康的影响,不仅可以加深对体育心理作用的认识,也可以给高校心理健康教育提供新的干预途径。本文以体育迁移理论为依托,分析体育活动怎样经由生理、心理、社会等诸多途径影响大学生心理健康,在此基础上给出具体的干预办法,希望给高校心理健康教育及体育课程改革给予参照。

一、体育迁移理论与大学生心理健康的关联

大学生心理健康问题已经成为高校教育的重要课题,体育锻炼由于具有情绪调节、压力缓解、社交促进等积极影响,也逐渐成为心理健康干预手段研究的

范畴。但是,仅仅依靠体育活动直接的作用来解释心理健康改善,不能全面地说明体育对个体心理状态的影响。因此,体育迁移理论给人们提供了一个新的角度来认识体育活动怎样通过不同的途径影响大学生的心理状态,进而促进他们心理适应能力的提高。

(一) 体育迁移理论概述

体育迁移理论认为,人在参加体育锻炼时所获得的技能、价值观念、心理感受等,在不同的环境、不同的场合里可以迁移,并起着不同的作用。体育迁移分为纵向迁移、横向迁移、正向迁移、负向迁移这四种类型。纵向迁移指的是个体在体育活动中所获得的经验,在其成长过程中一直起着作用,幼年时期养成的体育兴趣会对成年后的运动习惯产生影响。横向迁移指的是体育锻炼的经验可以应用于其他非体育领域,比如通过体育训练获得的抗挫折能力可以迁移到学业压力的应对上。正向迁移指的是体育锻炼对于心理健康所产生的积极影响,比如提高自信心、加强团队合作意识等,而负向迁移则是指运动失败、受伤或者竞技压力所造成的焦虑、挫败等负面情绪。

(二) 体育迁移对大学生心理健康的作用

体育锻炼对于大学生心理健康的影响不单表现在运动本身所具有的直接效应上,它还会通过迁移效应对情绪调节、压力应对、社交能力、自我认同等各方面产生影响。

基金项目:教育部产学合作协同育人项目“新时代背景下高校体育师资队伍队伍建设研究”(230804081141927);楚雄师范学院教改项目“师范专业认证背景下高校体育专业课程思政建设路径研究”(SZJG2342)。

首先,体育锻炼能够很好地调节大学生的情绪。人在运动的时候会分泌出内啡肽、多巴胺这些神经递质,这些物质可以提高人的愉悦感,降低焦虑和抑郁的情绪。体育训练中个体要不断挑战自我、调节心理状态,有利于提高情绪调节能力,使大学生在学习、生活中遇到压力的时候,心理更加稳定。

其次,体育活动对于大学生抗压能力的提高有重要的作用。竞技类体育活动或者个人体能训练中,学生要设定目标、应对失败、调整策略,不断努力去达到更好的表现。可以迁移到学业压力的应对上,使学生更加善于面对挑战,提高心理韧性。长期参加耐力训练的学生学业上一般会有更强的坚持力、耐挫力,迁移效应可以减少由于学业困难而产生的焦虑、无助感。

再次,体育锻炼可以提高大学生的社交能力以及归属感。在团队类运动(篮球、足球)或者群体健身活动(瑜伽、舞蹈)当中,个人要同别人协作,交流信息,一起达成目的。将此经历运用到日常的社交场景当中,大学生就会在人际交往上更自信一些,社交焦虑也会有所减轻。以社交能力较差的学生为例,在体育活动当中通过合作来完成任务,从而逐渐产生自信,进而提高自己生活中的社交互动水平。

最后,体育迁移理论认为体育活动对提高大学生自我效能感有作用。自我效能感是指人们对自己能否成功地进行某一成就行为的主观判断,也就是人们对自己能力的一种信念。大学生在体育训练中不断挑战自我、达到运动目的,就会产生对自己能力的积极认识。自我效能感可以迁移到学习、生活当中,使个体更有信心去面对挑战,减轻由于自我怀疑所造成的心理压力。经常参加马拉松训练的大学生,在学业或者职业规划上会更加有信心,他们相信自己可以不断地努力去实现自己的目标,不会轻易地放弃。

二、体育迁移对大学生心理健康的影响机制

体育锻炼对于大学生心理健康的影响,绝不是单一的情绪调节功能,而是从生理、心理和社会等各个方面来起作用的。体育迁移理论认为,个体在体育活动中所获得的经验、体会能够迁移到其他生活领域中,进而促进心理健康的发展。

(一) 生理机制

生理机制就是体育活动对于心理产生的直接的影响途径。从运动生理学角度来讲,适量运动能使大脑分泌出一些重要的神经递质,即多巴胺、血清素、内啡肽等,这些神经递质对人的精神状态有很好的改善作用,可以减轻焦虑、抑郁情绪。跑步 30 分钟可以明

显提高大脑的多巴胺水平,使个体感到更加愉悦、轻松,这种作用一般被称作跑步者的愉悦感。该种生理改变有利于大学生在参加考试、学业负担或者人际矛盾的时候维持较为稳定的情绪。

除此之外,体育锻炼对于睡眠质量的改善也会间接地对心理健康产生影响。大学生由于学业、社交压力等会存在睡眠问题,睡眠不足会造成情绪波动、注意力下降甚至加重焦虑、抑郁症状。经过研究发现规律性体育活动可调节生物钟,提升睡眠品质,在深睡阶段获得更好恢复效果。所以,体育锻炼不仅是改善情绪的一种方式,也是有效的压力管理方法。

体育活动对大脑的长期可塑性也有作用。经常运动的人,大脑里与情绪调节有关的区域(前额叶皮质、海马体、杏仁核等)会变得越来越活跃、越来越高效。前额叶皮质活跃度增加有利于个体更好地控制冲动,减少压力引起的情绪焦虑。海马体的增强同记忆力、学习能力的改善有关,这些生理上的改变有利于大学生应付学业及生活上的种种考验,从而改善他们的心理状况。

(二) 心理机制

体育锻炼既会对大学生的生理状况产生影响,也会从心理角度上对大学生的心理健康起到促进作用。体育锻炼可以提高人的心理韧性。心理韧性是指人在遭遇挫折、困难的时候所具备的适应能力,体育活动中竞争性、有目标、有挑战的体验会使人产生更强的心理承受力。耐力跑训练中,学生要克服身体疲劳,调节呼吸节奏,坚持完成预定的目标,这实际就是耐力跑训练对学生生活中的困难耐心和毅力进行训练的过程。很多大学生在学业或者人际关系出现问题的时候,会表现出逃避或者放弃的心理,但是通过体育锻炼所形成的坚持精神和挑战意识,能够转移到学业、生活中去,使他们更加愿意去面对问题,并且积极地寻找解决问题的方法。

此外,体育锻炼能促使大学生产生积极的自我认同感。自我认同是个人对自己价值、能力的认识,在体育锻炼的过程中,当个体达到目标、取得进步、得到别人的肯定时,就会对自己的能力产生更大的信心。比如一个从来没有跑过五公里的学生,在经过一段时间的训练之后,成功地完成了目标,这样的成就感不仅可以提高学生的运动自信心,还可以迁移到学业和社会等其他方面,使学生更加愿意去尝试新的挑战。积极的自我认同感能够减轻大学生由于自我怀疑而产生的焦虑、抑郁情绪,使大学生更加乐观地去面对生活中的各种挑战。

(三) 社会机制

体育活动给予大学生社交的可能,有益于大学生塑造良好社会关系。团队运动能培养合作精神、交流能力、人际交往的自信,减少社交焦虑。体育社团、运动群体给学生带来归属感,在大学里更容易融入,减少孤独感。除此之外,体育活动还可以使学生学会如何适应不同的角色,在团队中承担起自己的责任,学会协调冲突等,这些能力都可以转移到以后的学习、工作当中去,从而促进心理健康的发展。

三、体育迁移理论视角下的心理健康干预策略

按照体育迁移理论,体育活动对大学生的心理状况产生直接的改善作用,并且还可以通过迁移效应来提高学生的心理调节能力、抗压能力、社交适应能力。因此高校可以采用优化课程体系、设计校园体育活动、开展运动心理干预机制、营造体育文化等方式,把体育迁移理论应用到大学生心理健康干预当中,从而提高干预的实效性和持久性。

(一) 课程体系优化

高校应当把心理健康教育融入体育课程体系当中,使学生认识体育锻炼对心理健康的积极影响。在体育选修课中加入心理调节训练,即瑜伽、冥想跑步等,用体育锻炼来培养学生的自我情绪调控能力。另外还可以开设运动心理学课程,教授学生把体育中遇到的挫折经验应用到学习、生活当中去,提高心理韧性。

(二) 校园体育活动设计

高校可以组织心理健康主题的体育活动,设置“运动减压周”,引导学生用慢跑、游泳、羽毛球等运动来释放压力。另外还可以组织团队挑战赛或者合作竞技活动来提高学生之间的合作意识以及社交能力。以足球、篮球比赛为载体,在体育竞技中培养学生沟通能力,降低社交焦虑,提高人际交往信心。

(三) 运动心理干预机制

建立个性化的运动心理指导体系,按照学生心理状况的不同制定不同的运动方案。焦虑型学生应该选择有节奏的有氧运动,适合慢跑、游泳等。社交障碍的学生适合参加团体类运动,篮球、排球等适合于团体运动的项目。另外高校心理咨询中心可以同体育部门合作,开展体育心理干预,即团体运动疗法,给心理困扰的学生提供心理支持。另外,用智能设备对学

生的运动习惯、情绪变化进行监测,给出个性化的运动心理干预方案。

(四) 校园体育文化塑造

高校要推进体育文化创建工作,提升学生对于体育活动的认同感。举办体育心理健康讲座、分享体育成功案例,使学生对体育迁移理论有更深刻的认识。同时可以创建朋辈互助机制,由体育爱好者带动心理敏感的学生参加运动形成积极的心理支持网络。另外营造出良好的运动环境,改善校园体育设施,扩大户外运动场地等,使学生可以更容易地参加体育活动,养成良好的运动习惯。

四、结论

体育迁移理论给认识体育活动怎样影响大学生心理健康赋予了新视角。体育不仅可以经由生理机制调节神经递质分泌,改善情绪和睡眠,而且能经由心理机制加强大学生的抗压能力,自信心以及情绪管理能力,在社会机制上推动社交互动,团队合作和归属感的发展。所以,体育锻炼对心理健康的影响绝不是简单的身体活动效应,它是一种迁移、延伸的过程。

根据体育迁移理论,高校可以采取优化课程体系、设计校园体育活动、开展运动心理干预、营造体育文化等方式来发挥体育活动的心理健康作用,不仅可以提高大学生的情绪稳定性、心理韧性,而且可以促进大学生在学业、社交、未来职业发展等方面的心理适应能力。未来可以借助定量调查与实证分析手段,探究不同的体育干预形式给学生带来的心理健康具体效果,从而给高校的心理健康教育给予更为有效的引导。

参考文献:

- [1] 万雪. 大学体育迁移价值的效果及形成机制研究 [D]. 上海: 华东师范大学, 2022.
- [2] 宋爱菊, 刘琪. 运动技能迁移理论对排球教学的影响 [J]. 体育科技, 2023, 44(3): 141-142+145.
- [3] 张捷. 浅谈新时代创新大学生心理健康教育的现实难题与对策 [J]. 大学, 2024(34): 189-192.
- [4] 韩吉星, 徐锡林, 宋志强. 智慧体育促进大学生心理健康的实践路径 [J]. 文体用品与科技, 2024(22): 187-189.
- [5] 郑璐. 新媒体环境下高校大学生心理健康教育探析 [J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2024, 22(5): 74-76.