

大学生心理健康与健康生活方式的关系：体育锻炼的中介作用

白睿涵*

中央民族大学体育学院，北京，中国

*通讯作者

【摘要】本研究旨在探讨大学生心理健康与健康生活方式的关系，以及体育锻炼在其中的中介作用。通过对相关理论的梳理和实证研究，结果表明健康生活方式对大学生心理健康具有显著正向影响，体育锻炼在两者关系中起部分中介作用。提出了高校和学生个人促进心理健康和健康生活方式的建议与策略。

【关键词】大学生；心理健康；健康生活方式；体育锻炼；中介作用

1. 引言

在当今社会，大学生面临着学业、就业、社交等多方面的压力，心理健康问题日益凸显。据相关调查显示，部分大学生存在不同程度的焦虑、抑郁等心理症状，严重影响了他们的学习和生活质量。心理健康不仅关系到大学生个人的成长和发展，也对社会的稳定和进步具有重要意义。

健康生活方式作为促进身心健康的重要因素，逐渐受到人们的关注。规律作息、合理饮食、积极社交等健康生活方式有助于提升大学生的身体素质和心理调适能力。同时，体育锻炼作为健康生活方式的重要组成部分，对大学生心理健康的影响也不容忽视。探讨大学生心理健康与健康生活方式的关系，以及体育锻炼在其中的中介作用，对于促进大学生身心健康发展、完善高校心理健康教育和体育教育体系具有重要的现实意义。

2. 相关概念与理论基础

2.1 大学生心理健康概述

大学生心理健康是指大学生在生理、心理和社会适应方面处于良好的状态。心理健康的大学生能够正确认识自我，具有良好的情绪管理能力，能够建立和谐的人际关系，适应社会环境的变化。然而，由于大学生正处于身心发展的关键时期，面临着各种压力和挑战，容易出现各种心理问题。常见的大学生心理问题包括焦虑、抑郁、自卑、人际关系紧张等。

2.2 健康生活方式内涵

健康生活方式是指有益于身心健康的生活习惯和行为方式。对于大学生来说，健康生活方式主要包括规律作息、合理饮食、适

量运动、积极社交等方面。规律作息能够保证大学生充足的睡眠时间，有助于恢复体力和提高学习效率。合理饮食能够为大学生提供全面的营养支持，促进身体发育和大脑功能的正常发挥。适量运动能够增强大学生的身体素质，提高免疫力，同时对心理健康也具有积极的促进作用。

2.3 体育锻炼相关理论

体育锻炼是指人们根据自身的身体状况和运动目的，有计划、有组织地进行的身體活动。体育锻炼的类型多种多样，包括有氧运动、力量训练、柔韧性训练等。有氧运动如跑步、游泳、骑自行车等，能够提高心肺功能，增强耐力。力量训练如举重、俯卧撑、仰卧起坐等，能够增强肌肉力量和骨骼密度。柔韧性训练如瑜伽、普拉提等，能够提高关节的活动范围和身体的柔韧性。

关于体育锻炼对身心影响的理论主要有神经递质理论、自我效能理论和社会支持理论。神经递质理论认为，体育锻炼能够促进大脑分泌内啡肽、多巴胺等神经递质，这些神经递质能够调节情绪，缓解压力和焦虑。自我效能理论认为，通过体育锻炼，大学生能够不断挑战自我，提高自身的运动能力，从而增强自信心和自我效能感。社会支持理论认为，体育锻炼通常是在群体环境中进行的，大学生在参与体育锻炼的过程中能够结交志同道合的朋友，获得他人的支持和鼓励，从而增强社会支持感。

3. 大学生心理健康与健康生活方式的关联剖析

3.1 健康生活方式对心理健康的正向作用

3.1.1 规律作息的稳定作用

规律作息对大学生的心理健康具有重要的稳定作用。良好的作息习惯能够帮助大学

生调节生物钟，保证充足的睡眠。睡眠是身体和大脑恢复的重要过程，充足的睡眠能够使大学生在白天保持清醒的头脑和良好的精神状态，有助于提高学习效率和情绪管理能力。研究表明，长期睡眠不足会导致大脑神经递质失衡，引发焦虑、抑郁等情绪问题。而规律作息能够维持大脑神经递质的正常水平，稳定情绪，减少心理问题的发生。

3.1.2 合理饮食的营养支持

合理饮食为大学生心理健康提供了重要的营养支持。大脑的正常运转需要充足的营养物质，如蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。合理的饮食结构能够保证这些营养物质的均衡摄入，有助于维持大脑神经细胞的正常功能。例如，富含 Omega-3 脂肪酸的食物如鱼类、坚果等，能够促进大脑神经细胞的发育和修复，对改善情绪、预防抑郁具有积极作用。同时，合理饮食还能够维持血糖水平的稳定，避免因血糖波动引起的情绪不稳定。

3.1.3 积极社交的情感滋养

积极社交对大学生心理健康具有重要的情感滋养作用。大学生正处于社会化的关键时期，社交需求强烈。积极参与社交活动能够帮助大学生拓展社交圈子，结交更多的朋友，获得他人的支持和理解。在与他人的交往过程中，大学生能够分享自己的喜怒哀乐，释放心理压力，增强归属感和安全感。研究表明，良好的人际关系能够提高大学生的心理韧性，使其更好地应对生活中的各种挑战和压力，促进心理健康。

3.2 不良生活方式对心理健康的负面影响

3.2.1 熬夜成瘾的身心损耗

熬夜成瘾是当前大学生中较为普遍的不良生活方式之一，对身心健康造成了严重的损耗。长期熬夜会导致身体疲劳、免疫力下降，容易引发各种疾病。同时，熬夜还会影响大脑的正常功能，导致注意力不集中、记忆力减退、反应迟钝等问题。在心理方面，熬夜会打乱生物钟，影响神经递质的分泌，导致情绪波动、焦虑、抑郁等心理问题的发生风险增加。此外，熬夜还会影响大学生的社交生活和学习成绩，进一步加重心理负担。

3.2.2 饮食不规律的隐患

饮食不规律也是大学生常见的不良生活方式之一，对心理健康存在诸多隐患。饮食不规律会导致肠胃功能紊乱，影响营养物质

的吸收，进而影响身体的正常发育和大脑的功能。长期饮食不规律还可能引发营养不良、贫血等疾病，影响身体健康。在心理方面，饮食不规律会导致血糖波动，引起情绪不稳定，出现烦躁、易怒、焦虑等负面情绪。此外，饮食不规律还可能导致身体形象问题，影响大学生的自信心和自尊心。

3.2.3 社交隔离的孤独困境

社交隔离是指个体与他人缺乏有效沟通和互动，处于孤立状态。在大学生中，由于各种原因，部分学生可能会出现社交隔离的情况。社交隔离会使大学生感到孤独、无助，缺乏情感支持和社会认同。长期处于社交隔离状态会导致大学生的心理健康受到严重影响，容易出现抑郁、自卑、孤僻等心理问题。此外，社交隔离还会影响大学生的人际交往能力和社会适应能力，对其未来的发展产生不利影响。

4. 体育锻炼在大学生心理健康与健康生活方式间的桥梁作用

4.1 体育锻炼对心理健康的直接促进

4.1.1 情绪调节的“良药”

体育锻炼是调节大学生情绪的一剂“良药”。在体育锻炼过程中，身体会分泌内啡肽、多巴胺等神经递质。内啡肽被称为“快乐激素”，能够使人产生愉悦感，缓解疼痛和压力。多巴胺则与情绪调节、动机和奖励机制密切相关，能够提高人的积极性和幸福感。研究表明，定期参加体育锻炼能够有效降低大学生的焦虑、抑郁等负面情绪水平，改善情绪状态。例如，每周进行三次以上、每次 30 分钟以上的有氧运动，能够显著提高大学生的情绪稳定性和心理健康水平。

4.1.2 自我认知的提升

体育锻炼有助于提升大学生的自我认知。通过参与各种体育活动，大学生能够更好地了解自己的身体能力和潜力。在不断挑战自我、突破自我的过程中，大学生能够增强自信心和自我认同感。例如，在参加长跑比赛中，大学生通过坚持完成比赛，能够感受到自己的毅力和耐力，从而对自己的能力有更清晰的认识。同时，体育锻炼还能够帮助大学生发现自己的兴趣爱好和特长，进一步明确自己的个人定位和发展方向。

4.1.3 意志品质的磨炼

体育锻炼对大学生意志品质的磨炼具有重要作用。在体育锻炼中，大学生需要克服各种困难和挑战，如疲劳、疼痛、挫折等。

通过坚持不懈地努力,大学生能够培养自己的毅力、耐力和坚韧精神。这些意志品质不仅有助于大学生在体育活动中取得好成绩,更能够迁移到学习和生活中,帮助他们更好地应对各种困难和压力。例如,在进行力量训练时,大学生需要不断挑战自己的极限,坚持完成训练任务,这一过程能够有效提高他们的意志力和自我控制能力。

4.2 体育锻炼对健康生活方式的推动

4.2.1 作息规律的重塑

体育锻炼能够推动大学生养成规律的作息习惯。为了保证有足够的精力进行体育锻炼,大学生往往会调整自己的作息時間,早睡早起。例如,参加晨跑的学生通常会养成早起的习惯,而晚上进行体育锻炼的学生也会尽量避免熬夜,以便第二天能够保持良好的状态。规律的作息時間不仅有助于提高体育锻炼的效果,还能够促进身体健康和心理健康。研究表明,坚持规律作息的大学生在体育锻炼中的表现更好,同时心理健康水平也更高。

4.2.2 饮食结构的优化

体育锻炼能够促使大学生优化饮食结构。为了满足体育锻炼对能量和营养的需求,大学生会更加关注饮食的合理性。他们会增加蛋白质、碳水化合物、维生素和矿物质等营养物质的摄入,减少高热量、高脂肪、高糖分食物的摄取。例如,经常参加体育锻炼的学生通常会选择多吃蔬菜、水果、瘦肉、鱼类等健康食品,少吃油炸食品、饮料和甜品。合理的饮食结构不仅能够为体育锻炼提供充足的能量支持,还能够促进身体健康和心理健康。

4.2.3 社交圈子的拓展

体育锻炼为大学生提供了拓展社交圈子的机会。在参加体育活动的过程中,大学生能够结识来自不同专业、不同年级的同学,拓展自己的社交圈子。共同的兴趣爱好和运动目标能够使大学生之间更容易建立起良好的人际关系。通过与他人的交流和合作,大学生能够提高自己的人际交往能力和团队协作能力。例如,参加篮球、足球等团队运动项目的大学生,在训练和比赛中需要与队友密切配合,这不仅能够增进彼此之间的友谊,还能够提高他们的社交能力和沟通能力。

5. 基于研究结果的建议与策略

5.1 高校层面的举措

5.1.1 完善心理健康教育体系

高校应进一步完善心理健康教育体系,加强心理健康课程建设。开设系统的心理健康教育课程,将心理健康知识纳入人才培养方案,提高大学生的心理健康意识和心理调适能力。同时,加强心理咨询和辅导服务,配备专业的心理咨询师,为学生提供及时、有效的心理咨询和辅导。此外,还可以通过举办心理健康讲座、开展心理健康主题活动等形式,营造良好的心理健康教育氛围。

5.1.2 优化体育教育与活动

高校应优化体育教育与活动,增加体育课程和活动种类。根据学生的兴趣爱好和需求,开设多样化的体育课程,如瑜伽、武术、网球等,满足不同学生的体育锻炼需求。组织丰富多彩的体育竞赛和社团活动,鼓励学生积极参与,提高学生的体育锻炼积极性和参与度。同时,加强体育设施建设,为学生提供良好的体育锻炼条件。

5.1.3 营造健康生活氛围

高校应通过宣传和引导,营造健康生活的校园文化氛围。利用校园广播、校园宣传栏、校园网站等多种渠道,宣传健康生活方式的重要性和相关知识。开展健康生活主题活动,如健康生活知识竞赛、健康生活方式征文比赛等,引导学生树立健康生活观念。同时,高校还可以通过制定相关规章制度,如作息时间规定、饮食卫生管理规定等,规范学生的生活行为,促进健康生活方式的养成。

5.2 学生自我管理

5.2.1 增强健康意识

大学生应主动增强健康意识,关注自身的身心健康状况。积极参加学校组织的心理健康教育课程和健康知识讲座,学习心理健康和健康生活方式的相关知识,提高对心理健康问题的认知和应对能力。同时,要树立正确的健康观念,认识到健康生活方式是保持身心健康的基础,主动养成规律作息、合理饮食、适量运动和积极社交的良好习惯。

5.2.2 制定健康计划

大学生应根据自身的实际情况,制定合理的健康计划。在作息方面,制定科学的作息时间表,保证每天有足够的睡眠时间,养成早睡早起的好习惯。在饮食方面,合理规划饮食结构,保证营养均衡,多吃蔬菜水果、粗粮等健康食品,少吃垃圾食品。在体育锻炼方面,制定适合自己的锻炼计划,每

周安排一定的时间进行体育锻炼,选择自己感兴趣的运动项目,如跑步、游泳、篮球等,并坚持长期锻炼。在社交方面,积极参与社交活动,拓展社交圈子,与同学、朋友保持良好的沟通和互动。通过制定并执行健康计划,大学生能够更好地管理自己的生活,促进身心健康发展。

6. 结论

本研究通过对大学生心理健康与健康生活方式关系的探讨,以及体育锻炼中介作用的实证研究,得出以下主要结论:首先,健康生活方式对大学生心理健康具有显著的正向影响。规律作息、合理饮食和积极社交等健康生活方式能够为大学生提供良好的身心支持,稳定情绪,增强心理韧性,促进心理健康。其次,体育锻炼对大学生心理健康具有直接的促进作用。体育锻炼能够调节情绪,提升自我认知,磨炼意志品质,有效降低焦虑、抑郁等负面情绪水平,提高心理健康水平。最后,体育锻炼在健康生活方式与大学生心理健康之间起部分中介作用。健康生活方式不仅能够直接影响心理健康,还能够通过促进体育锻炼的开展,间接影响心理健康。

总之,大学生心理健康问题是一个复杂而重要的研究领域,需要社会各界的共同努力。本研究为促进大学生心理健康提供了一定的理论依据和实践指导,希望能够

引起更多学者对这一领域的关注和研究,为大学生的身心健康发展贡献更多的智慧和力量。

参考文献

- [1]孙雪梅.身体锻炼对大学女生应对方式、主观幸福感和心理健康影响的实验研究[D].扬州大学[2025-04-26].
- [2]李利强,李玉林,霍小亮,等.我国城镇居民健康生活方式与主观幸福感的关系:体育锻炼和健康状态的链式中介作用[J].中国健康心理学杂志, 2023, 31(8):1155-1161.
- [3]张文涛,官青祥,万雯思.体育锻炼对在校大学生心理健康素养的影响——身体自尊的中介作用[J].体育科技文献通报, 2024(8)..
- [4]安丰学,刘少华,王昊,等.大学生参与体育运动对心理健康的影响:内在动机的中介作用[C]//第十二届全国运动心理学学术会议.滨州医学院体育教研室, 2023.
- [5]张小友,张忠秋.体育锻炼对大学生心理健康的影响:身体自尊的中介作用[J].湖北体育科技, 2018, 37(2):5.
- [6]鲍娜,范翠英,魏华,etal.积极情绪和心理健康的关系:心理韧性的中介作用[C]//第十五届全国心理学学术会议.2012..
- [7]答会明.高师大学生心理健康水平、社会支持、应付方式的关系研究[J].中国临床心理学杂志, 2003, 11(004):292-293.