

体育锻炼对高职院校学生心理健康的影响

闫乃慈

新疆交通职业技术学院, 新疆 乌鲁木齐 830000

[摘要] 随着社会的不断发展, 高职院校作为培养高素质技术技能人才的使命, 高职院校的学生所面临的学习压力、就业压力、实习压力、社会各方面压力在不断增加, 众多学生在日常生活和学习过程中表现出了烦躁、焦虑、消极等一系列心理问题。体育锻炼是舒缓压力, 宣泄不良情绪最有效、最快捷、也最简单的方法, 是提升心理健康的重要因素。利用体育锻炼等手段, 帮助学生建立健康心态, 正确面对生活和学习中的各种挑战。只有心理和身体同时健康, 学生才能真正成长, 这将有利于培养高素质人才。文中进一步阐述了体育锻炼对高职院校学生心理健康的影响, 促进学生的身心健康发展具有重要意义。

[关键词] 体育锻炼; 高职院校; 学生; 心理健康

DOI: 10.33142/fme.v4i4.11070

中图分类号: G633.9

文献标识码: A

Impact of Physical Exercise on the Mental Health of Vocational College Students

YAN Naici

Xinjiang Vocational and Technical College of Communications, Urumqi, Xinjiang, 830000, China

Abstract: With the continuous development of society, vocational colleges, as the mission of cultivating high-quality technical and skilled talents, face increasing academic pressure, employment pressure, internship pressure, and various social pressures. Many students exhibit a series of psychological problems such as irritability, anxiety, and negativity in their daily life and learning process. Physical exercise is the most effective, fastest, and simplest way to relieve stress and vent negative emotions, and is an important factor in improving mental health. By utilizing physical exercise and other means, help students establish a healthy mindset and face various challenges in life and study correctly. Only with both mental and physical health can students truly grow, which will be beneficial for cultivating high-quality talents. The article further elaborates on the impact of physical exercise on the mental health of vocational college students, which is of great significance in promoting their physical and mental health development.

Keywords: physical exercise; vocational colleges; students; mental health

引言

社会对心理健康问题的关注日益增加, 尤其是学生心理健康问题。近年来, 在学校因心理健康问题而引发的重大事件层出不穷, 引起了社会广泛关注。许多学者和社会人士进行了调查研究, 得出了令人震惊的结论。学生心理健康问题不仅威胁着教育领域的健康发展, 也成为一个社会难题。心理健康问题的成因复杂多样, 可能源自家庭、社会压力、个人因素以及其他方面。无论原因如何, 心理健康问题的形成都是长期影响的结果。由于心理健康问题的长期性和复杂性, 解决途径也不可能简单快速。我们需要做好长期的工作准备, 采取综合性的措施来解决学生心理健康问题。

1 体育锻炼对学生心理健康的意义

1.1 提升认知能力

体育锻炼可以提升学生的认知能力, 需要学生在运动中快速感知和判断外界物体, 并协调身体完成相应动作。这种过程可以锻炼学生的感知、判断、协调等认知能力, 提高其反应能力, 使其更加敏锐和灵活。例如, 在跳绳这一运动中, 学生需要在快速旋转的绳子中准确跳跃, 这需要学生快速感知绳子的位置和速度, 进行判断, 并协调身

体完成跳跃动作。这种过程可以训练学生的感知、判断和协调能力, 提高其反应速度和准确性。又如, 在篮球比赛中, 学生需要在快速移动的场上与队友配合, 同时观察对手的动作, 进行判断, 并及时做出反应。这需要学生具备快速感知、准确判断、协调配合等认知能力, 可以有效提高学生的认知水平。

1.2 调节情绪状态

体育锻炼对于调节学生的情绪状态有着积极的作用。首先, 体育锻炼可以促进身体内多巴胺等神经递质的分泌, 有助于缓解焦虑和抑郁情绪, 从而有助于改善学生的心理状态。此外, 体育锻炼也可以帮助学生释放压力, 减轻紧张情绪, 提高自我调节能力, 有利于缓解心理疾病的症状。举例来说, 有研究表明, 进行适量的有氧运动可以促进大脑内多巴胺等神经递质的分泌, 从而改善学生的情绪状态, 减轻焦虑和抑郁情绪。比如, 慢跑、游泳等有氧运动可以帮助学生放松身心, 缓解压力, 有助于治疗焦虑和抑郁症状。另外, 参与团队体育项目, 如篮球、足球等, 可以促进学生的交往和团队合作能力, 增强自信心, 减少孤独感和消极情绪。例如, 通过团队训练和比赛, 学生可以建立良好的人际关系, 增强自尊心, 减轻社交焦虑等心理问题。

1.3 促进智力发展

体育锻炼可以促进智力发展、增加大脑血流量和氧气供应、促进神经元的生长和连接,从而提高学生的认知能力和智力水平。此外,体育锻炼还可以增强学生的注意力、思维能力、创造力等智力因素,有助于促进智力发展。有研究表明,适量的有氧运动可以促进大脑内血流量和氧气供应,从而增加神经元的生长和连接,提高学生的认知能力和智力水平。比如,慢跑、游泳等有氧运动可以促进血液循环,增加大脑内氧气供应,有助于提高学生的思维能力和创造力。此外,一些需要高度注意力和反应速度的运动项目,如乒乓球、羽毛球等,可以帮助学生提高注意力水平,增强反应速度,从而有助于促进智力发展。例如,在乒乓球比赛中,学生需要高度集中注意力,快速反应,这可以锻炼学生的注意力和反应能力,提高其智力水平。

1.4 建立健全人格

身体健康是建立健全人格的基础。首先,学生通过参加体育运动与他人进行交流互动,从而提高他们的社交能力,可以帮助学生更好地适应社会环境。其次,体育锻炼需要持之以恒的努力和坚持,培养学生的毅力和韧性,使他们在面对困难和挑战时,能够积极应对并取得成功。大部分体育运动都需要团队合作的精神,这可以帮助学生学会如何在团队中发挥自己的优势和作用,增强团队协作能力,更好地了解自己的优势和不足,从而更好地管理自己,实现自我提升。此外,体育运动还可以帮助学生保持积极向上的心理状态,对待学习、生活充满热情和信心。总之,体育锻炼对于健全人格有着重要的作用,通过参与体育锻炼,学生可以培养坚韧不拔、团队合作、自律自强等品质,有助于健全人格的形成。

2 当前高职院校学生心理健康状况的产生问题

2.1 环境适应能力不足

许多学生在进入高职院校以后,面临着学习内容、方式和方法的转变,高职院校的教育注重理论和实践相结合,把所学内容运用到社会实践中,这就导致部分学生无法适应,学习效果不佳,他们会自身感到紧张和焦虑。在面对新的困难和挑战的同时,部分学生无法及时调整自己的心理状态,导致适应困难。在职业生涯规划中,学生的自我认知不足,缺乏自信和目标导向,在学习、生活中逐渐失去自信心,没有明确自己的发展方向和人生规划,导致消极情绪和迷茫心理。在顶岗实习中,学生需要适应真实的工作环境和工作压力,一些学生无法很好地适应这种转变,会因为工作任务的突然增加而感到不知所措,无法有效地处理工作压力,产生焦虑、压力和恐惧等情绪。

2.2 学业、就业压力大

高职院校的学生面临着较为繁重的学业任务,包括理论知识学习和实践操作技能的培养。此外,高职院校学生还需要面对各种证书考试和学术竞赛、技能大赛等,这些

都会增加他们的学业压力,导致焦虑、抑郁等心理情绪。当前社会竞争激烈,随着高等教育的普及和就业市场的加剧,高职院校学生面临着巨大的社会压力和就业难度,许多企业更倾向于招聘重点高校的毕业生,或者有丰富经验的学生。因此,高职院校学生需要具备更高的实践能力和专业技能,以增强自己的竞争力。同时一些学生还需要面对家庭和社会的期望,这就会增加他们的就业压力。

2.3 情绪管理能力不足

高职院校学生正处于青春期和成年期的交接,情绪波动可能更加剧烈,对情绪的管理能力有待提高。对于一些突发事件,如感情问题或经济困难,他们处理起来难免显得手足无措。他们对于自己的情绪缺乏认识和理解,常常不能准确地表达自己的情感和心里需求,同时,他们也缺乏对他人情感的理解,所以在面对压力和挑战时,容易陷入负面情绪的困境,具体表现为易怒、焦虑、抑郁等负面情绪无法得到有效排解,影响正常的学习和生活。这就需要他们有更加多元化和高效率的情绪管理能力。

2.4 人际关系较为紧张

在高职学生的日常生活中,人际关系是他们面临的重要问题之一。一个和谐的班级环境有利于学生建立良好的人际关系。但如果学习环境欠佳,同学间互动不协调,也会影响学生心理状态。例如,在合作学习任务中,由于没有明确分工合作,容易产生分歧。在生活中,由于习惯不同,同学间也难免会发生矛盾。一些学生沟通能力较弱,缺乏有效的沟通技巧和语言表达能力,长此以往,同学之间缺乏交流,关系变得紧张,从而影响社交。部分学生因性格特点较为突出,如以自我中心、孤僻等,这些都容易阻碍人际关系的建立和发展。

2.5 网络依赖性强

现今,网络已深深渗入人们的生活每一个细节。个别高职院校学生上网时间过长,每日在网络世界度过大量时间,这可能会导致网络成瘾的产生。网络成瘾会给学生带来以下几方面不良影响: 实体社交能力下降。长时间网络交流无法替代现实生活中的面对面交流,容易导致学生社交技巧和能力退化。学习效率降低。上网成瘾容易分散学生的注意力,难以长时间集中在学习上,影响学习效率和成绩。生理功能紊乱。长时间网络使用会破坏正常的作息时间表,导致学生精神状态不佳,注意力难集中,也容易感冒等生理问题。心理依赖性增强。网络成为解决寂寞和压力的途径,但这种依赖很难在现实生活中得到满足,容易形成心理依赖。个性心理问题。一些网络成瘾者可能会表现出自闭倾向,社交能力和心理素质下降,严重时可能导致精神问题。网络游戏成瘾。一些网络游戏设有成瘾机制,长时间玩游戏会影响学生的学习与生活。所以,网络成瘾严重影响学生的心理和生理健康,需要引起重视并采取相应的预防措施。

3 体育锻炼对高职院校学生心理健康的影响

3.1 体育锻炼可以提升新环境的适应力

学生在新环境适应阶段面临挑战,内心世界敏感,对新事物易产生应激反应。体育锻炼常为集体活动,通过沟通协作完成运动。教师可以针对此特点开展团队项目,如两人三足、拔河、接力赛。引导学生自主沟通使其适应新环境,促进同学磨合、提升信任感、提高心理素质、帮助快速融入新的学习生活最终实现教育目标。

3.2 体育锻炼可以缓解学习压力

不同环境带来学习压力,学校应关注心理健康教育,通过适当方式减轻压力,帮助适应社会环境,提高认知水平。在体育活动中,可以选择高难度消耗体能项目,如拳击、踢足球、羽毛球等,引导学生释放不良情绪,减轻学习压力。教师应鼓励学生自主缓解情绪,使用适合自己的方式减压,正确处理各种问题提升心理素质,培养积极乐观、坚韧拼搏的学习态度,更好迎接未来幸福生活。

3.3 体育锻炼能够提高抗压能力

高职生在面对社会、生活等压力时,常常感到紧张、焦虑和不安。体育锻炼可以有效增强他们的心理素质,提高自信心,缓解压力。参与或观看比赛可以宣泄情感,促进心理平衡,带来愉悦。例如,长跑、排球、足球等消耗体能的运动可以舒缓压力、排泄不良情绪。高尔夫、乒乓球等项目可以降低焦虑,改善心理问题。教师可以制定竞技类游戏,引导学生正面对挫折,增强抗压能力,改善心理状况,促使积极成长。

3.4 体育锻炼可以获得积极的心态

强大的自信心是工作和生活中最好的保障,而自尊心是推动个人不断向上发展的动力。一些有心理问题的学生往往缺乏自尊心和自信心,导致他们在学习中表现出自甘堕落、随波逐流的态度,缺乏成就感。针对这些学生,教师可以通过挑战性的体育项目,如攀岩、跳高、短跑等来引导他们不断挑战自我,克服困难,取得成功。这种锻炼方式可以让学生找到成就感,提高身体机能和综合素质,增强自我认同感,培养意志力,并萌生勇敢顽强的作风,拥有积极向上的心态。

3.5 体育锻炼可以提高人际交往能力

良好的沟通技巧是人际交往的基础。教师可以通过团队项目,如足球、排球等,有效的进行沟通、合作、解决问题,提高交往能力。良好人际关系能带来积极态度。教师还可以通过遵守规则、尊重他人、团结同伴、增强责任感、团结意识、改善人际关系,让学生找到自身价值,改善人际关系形成健全人格。

3.6 体育锻炼能够改善负面情绪

各阶段学生都会面临焦虑、抑郁等心理问题,从而会

影响生活质量,症状有失眠、内分泌紊乱、焦虑恐惧,甚至引发疾病。教师可以根据学生情况确定适度强度项目,如羽毛球、乒乓球、排球、篮球、游泳等,帮助排遣负面情绪,并进行正确的引导。在活动后进行放松练习,如慢跑、深呼吸等方式调节情绪,逐渐改善心理问题。

4 结语

体育锻炼可以很好地缓解高职院校学生的学习压力。通过参与体育锻炼,学生可以暂时从学习中脱离出来,转移注意力,这对纾解学习压力大有裨益。同时,体育锻炼还可以通过肾上腺素等荷尔蒙的分泌,提升学生的心情,从而改善心理状态。参与体育锻炼可以增强学生的团队合作精神。在体育锻炼中需要与同伴配合,这可以培养学生的团队意识。通过团队合作中取得的成功经历,也会提升学生的自信心。长期定期锻炼可以使学生养成良好的生活习惯和自律能力。这对提升学生的心理质量大有裨益。同时,锻炼也可以通过肌肉的运动来释放肌肉张力,从而帮助学生减轻心理压力。因此,教师在教学中应重视学生心理健康,引导学生树立正确价值观,培养身心素质,提高抗压能力,全面促进学生发展。

基金项目:新疆交通职业技术学院科研课题(课题编号:J-23-12)。

【参考文献】

- [1]白革利.浅析体育锻炼对高职院校学生心理健康的影响[J].农家参谋,2018(2):161.
- [2]刘苑鑫,周哺心,杨国俊.新冠疫情背景下体育锻炼对高职院校学生身心健康的影响[J].河南医学高等专科学校学报,2023,35(1):114-116.
- [3]宋淑艳.体育锻炼对高职院校学生心理健康的影响分析[J].文体用品与科技,2022(7):112-114.
- [4]毛剑杨.体育对高职院校学生心理健康的影响和干预途径探析[J].现代职业教育,2020(35):22-23.
- [5]印荣健.体育锻炼对高职学生心理健康影响的研究[J].体育风尚,2020(5):9.
- [6]鹿耀辉.体育锻炼对学生心理健康的影响[J].文体用品与科技,2021(23):103-104.
- [7]吴海虹.体育锻炼对学生心理健康的影响及其机制[J].体育风尚,2021(3):289-290.
- [8]郝庆伟,胡静燕.体育锻炼促进学生心理健康的方法和策略[J].工程技术研究,2020,5(14):241-242.
- [9]张申.试论体育锻炼对学生心理健康的影响[J].成才之路,2018(23):87-88.

作者简介:闫乃慈(1997.3—),毕业院校:新疆师范大学,所学专业:体育教育训练学,当前就职单位:新疆交通职业技术学院,职务:专任教师,职称级别:无,研究方向:体育锻炼心理学。