体育锻炼促进大学生积极心理品质发展的意义及实践路径研究

李培金　韩　鹭*

山东财经大学 体育学院 山东 济南 40000

【摘　要】：随着高等教育改革的不断深化，大学生心理健康问题日益受到社会各界关注。本文聚焦于体育锻炼这一重要途径，深入探讨其对大学生积极心理品质发展的多重意义，涵盖认知发展、情绪调节、意志品质锻造、人际与社会能力培养以及自我概念完善等关键领域。在此基础上，提出一系列具有针对性和可操作性的实践路径，包括优化体育课程设置、丰富课外体育活动、营造良好校园体育文化、加强师资队伍建设、构建家校社协同机制等，旨在为高校有效利用体育锻炼促进大学生心理健康提供理论指导和实践参考。研究认为，科学合理的体育锻炼能够显著改善大学生的心理健康状况，助力其形成积极向上的心理品质，对其学业成就、职业发展和人生幸福具有深远影响。

【关键词】：体育锻炼；大学生；积极心理品质；身心健康；实践路径

DOI:10.12417/2705-1358.25.19.034

1 引言

青年强，则国家强。大学生是新时代的建设者，是促进社会发展的重要人才，承担着国家和社会未来的命运，他们的全面发展至关重要。习近平总书记曾指出：“一个健全的人既要有丰富的知识和文化内涵，还要有健康的精神和强健的身体，要通过发展体育运动以不断提高全民族身体素质与健康”。[1]当代大学生正处于身心快速发展和社会角色转型的关键时期，面临着学业压力、就业竞争、人际关系复杂等诸多挑战，心理健康问题愈发凸显。[2]《中国大学生心理健康发展报告》显示，约 18.5%的大学生存在焦虑、抑郁等心理问题，而积极心理品质是抵御负面情绪、促进心理健康的核心资源。[3]教育部等十七部门印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》提出，促进学生身心健康、全面发展，是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。[4]体育锻炼，作为一项集生理激活、心理调适与社会互动于一体的综合性活动，能有效的促进大学生心理健康的发展。[5]因此，深入探究体育锻炼与大学生积极心理品质发展之间的关系，具有重要的现实意义，也是落实立德树人根本任务、培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的必然要求。

2 体育锻炼促进大学生积极心理品质发展的意义

2.1 认知发展意义

体育锻炼过程中，在需要高度集中精力的运动中，如乒乓球、羽毛球等，参与者必须在极短时间内做出反应并保持专注，这有助于提升注意力的稳定性与分配能力，进而使大学生在日常学习中更易进入专注状态，提高学习效率。此外，面对长跑、登山等挑战性运动时，克服困难的过程能锻炼坚韧品格，增强自信，这种品质可迁移至学业和生活中，助力应对压力与挑战。同时，学习篮球、舞蹈等新技能要求身体协调与快速决策，能显著提升认知灵活性，使大学生更善于适应新任务和灵活解决问题。

2.2 情绪调节意义

在现代社会快节奏的生活和繁重学业压力下，大学生容易积累负面情绪，而体育锻炼提供了一种安全健康的宣泄方式。通过运动，学生能够释放压力、缓解紧张情绪，例如在激烈的足球比赛中挥洒汗水，从而获得畅快感并暂时忘却烦恼。长期锻炼还能促进内啡肽、血清素等愉悦性神经递质的分泌，调节自主神经系统，帮助身体进入放松状态，从根本上减少焦虑和抑郁。当学生投入到感兴趣的运动项目中，如游泳或瑜伽，不仅能体验乐趣与成就感，形成良性循环，还能提升生活满意度，并营造积极向上的氛围。

2.3 意志品质意义

冒险运动如攀岩、冲浪和跳伞以其独特魅力吸引大学生，在挑战风险的过程中极大地考验并激发了他们的勇气。成功战胜恐惧的经历，不仅带来喜悦与自豪，也让他们更勇于面对未来的未知。同时，竞技体育中的激烈竞争要求参与者不断突破自我，在压力下保持冷静、应对挫折，从而培养出顽强的意志品质。此外，通过设定并实现运动目标，大学生们学会制定计划、持续调整、坚持执行，在此过程中不仅提升了身体素质，

作者简介：李培金，男（2003.03.10），汉族，安徽省阜阳市人，体育专硕，研究方向：体育。

通讯作者简介：韩鹭，女（1981.1 月），汉族，山东省日照市五莲县人，副教授，研究方向：体育产业、体育统计。

也锤炼了意志力，懂得了努力与坚持对超越自我、实现价值的重要意义。

2.4 人际与社会意义

足球、篮球、排球等团体运动为大学生提供了培养团队合作精神的理想平台。通过明确的分工与紧密配合，如篮球中的控卫组织、前锋进攻和团队防守，学生学会在协作中找准自身角色，提升沟通与信任能力。同时，体育锻炼也构建了一个轻松的社交环境，让学生跨越专业、年级甚至学校的界限，在交流运动经验与生活趣事中拓展人际网络，增强表达能力与社会融入感。此外，参与赛事组织、裁判或志愿服务等工作，更有助于培养大学生的社会责任意识。他们不仅需尽职完成自身任务，更要兼顾整体赛事运行与他人利益，从而学会关心社会、贡献集体，在实践与服务中促进个人与社会的和谐发展。

2.5 自我概念意义

适当的体育锻炼能帮助大学生塑造良好身体形态，增强肌肉力量，减少脂肪堆积，使身材更匀称健美。身体发生的积极变化，如瘦弱变强壮、肥胖者体重下降和体态改善，能够提升他们对外貌的满意度，从而增强自我形象认知。此外，通过在运动中不断突破个人记录、赢得比赛或获得证书等成就，大学生的自我效能感也得到显著提升——即对自己能否成功完成某一行为的主观信心，这种信心会延伸至学习与生活中，使他们更勇于接受挑战。同时，部分学生在特定体育项目中展现出特长，如成为篮球明星或擅长某项运动，这些特长成为其个性标签，帮助他们在群体中获得认可和赞赏，进一步强化自我认同和价值感，并促使他们更注重发展自身特长，以此作为展示自我、确立自信的重要方式。

3 促进大学生积极心理品质发展的实践路径

3.1 优化体育课程设置，夯实基础保障

（1）构建多元化体育课程体系：高校应根据学生的兴趣爱好和身体素质状况，构建多元化的体育课程体系。除了传统的田径、球类、体操等基础课程外，还应增设一些新兴的时尚体育项目，如轮滑、街舞、跆拳道等，以满足不同学生的需求。同时，要考虑男女生的生理差异和兴趣特点，合理安排教学内容和方法。此外，还可以开设一些保健康复类课程，教授学生常见的运动损伤预防和处理方法。

（2）确保充足的体育课时与教学质量：为了保证体育锻炼的效果，高校应确保每个学生每周有足够的体育课时。同时，要加强对体育教师的培训和管理，提高他们的专业素养和教学水平。鼓励教师采用多样化的教学方法，激发学生的学习兴趣和积极性。定期开展教学观摩和研讨活动，促进教师之间的经验交流和共享，不断提高教学质量。

（3）完善体育课程评价机制：建立科学合理的体育课程评价机制，改变过去单一的以体能测试成绩为主的评价方式。应综合考虑学生的课堂表现、技能掌握程度、进步幅度等多个因素，采用过程性评价与终结性评价相结合的方式。这样的评价机制能够更全面地反映学生的学习成果，激励学生积极参与体育锻炼，而不仅仅是为了应付考试。

3.2 丰富课外体育活动，拓展发展空间

（1）打造品牌化校园体育赛事：高校应精心打造一批具有影响力的校园体育赛事，如校运会、篮球联赛、羽毛球赛等，并将其打造成品牌活动。通过加大宣传力度，吸引更多的学生参与到比赛中来。同时，要提高赛事的组织水平和服务质量，邀请专业的裁判团队执裁，配备完善的医疗救护设备和人员，确保比赛的安全顺利进行。

（2）支持学生体育社团的发展：学生体育社团是开展课外体育活动的重要载体，高校应给予大力支持。提供必要的场地、器材和经费保障，帮助社团建立健全管理制度，规范社团活动。鼓励社团开展形式多样的活动，如定期举办内部比赛、与其他高校社团交流比赛、参加社会上的相关赛事等。

（3）推广普及全民健身理念下的大众体育活动：除了正式的比赛和社团活动外，高校还应积极开展面向全体学生的大众体育活动，推广普及全民健身理念。可以利用课余时间和节假日，组织开展各类趣味运动会、健身操培训、户外徒步等活动，让更多的学生参与到体育锻炼中来。这些活动门槛低、趣味性强，适合不同层次的学生参加。

3.3 营造良好校园体育文化，浸润心灵成长

（1）加强校园体育文化建设的宣传力度：高校应充分利用各种媒体渠道，加强对校园体育文化的宣传。通过校园广播、微信公众号等平台，宣传体育锻炼的重要性和益处，报道校园体育赛事的精彩瞬间和优秀运动员的事迹，营造浓厚的体育氛围。可以在校园内展示体育明星的照片和名言警句，激励学生积极参与体育锻炼。向学生普及体育知识和健康生活方式，引导学生树立正确的体育观念。

（2）塑造富有特色的校园体育精神标识：每个学校都有自己的历史文化传统和办学特色，高校可以将自身的文化元素融入到校园体育精神标识中，形成独特的校园体育文化。例如，设计具有本校特色的校徽图案的运动服装、吉祥物；创作激昂向上的校歌歌词改编成的加油口号等。这些精神标识能够在潜移默化中影响学生的思想和行为，使他们在参与体育锻炼的过程中，自觉传承和弘扬校园体育文化。

（3）开展丰富多彩的体育文化艺术活动：将体育与艺术相结合，开展丰富多彩的体育文化艺术活动，能够进一步提升

校园体育文化的品位和内涵。例如，举办体育摄影展，用镜头捕捉运动之美；编排体育舞蹈节目，展现青春活力与韵律之美。这些活动不仅丰富了学生的课余生活，还培养了学生的审美情趣和创造力，使学生在欣赏美、创造美的过程中，感受到体育的魅力和乐趣。

3.4 加强师资队伍建设，提供专业引领

（1）引进高素质专业体育人才：高校应加大对体育教师的引进力度，广纳贤才，吸引具有扎实专业知识和丰富教学经验的高素质人才加入教师队伍。在招聘过程中，要严格把关，注重考察应聘者的专业背景、教学能力和综合素质。同时，要根据学校的规模和发展需求，合理确定师生比例，确保有足够的师资力量满足教学和训练的需要。

（2）强化在职教师的专业培训与发展：为了满足不断变化的教学需求和学科发展趋势，高校应加强对在职体育教师的专业培训与发展。定期组织教师参加各类培训班、学术研讨会、教学观摩活动等，更新他们的教育理念和教学方法。鼓励教师开展教学研究和科学研究，申报课题项目，撰写学术论文和著作。对于在教学和科研工作中取得突出成绩的教师，给予鼓励，激发他们的工作积极性和创造性。

（3）建立专兼结合的师资队伍模式：除了专职体育教师外，高校还可以聘请一些校外的专业教练、运动员或专家担任兼职教师。这些兼职教师具有丰富的实践经验和专业技能，可以为学生带来不同的教学视角和方法。通过专兼结合的方式，优化师资队伍结构，提高教学质量和水平。

3.5 构建家校社协同机制，形成育人合力

（1）加强家庭教育指导，转变家长观念：家庭是孩子成长的第一课堂，父母的观念和行为对孩子的影响深远。高校应通过家长学校、家长会等方式，加强对家庭教育的指导，向家长宣传体育锻炼对孩子身心健康发展的重要性，帮助他们树立正确的教育观念。让家长认识到，只有身体健康的孩子才能更好地学习和生活。

（2）整合社区资源，拓宽体育活动空间：社区拥有丰富的体育资源，如公园、广场、健身房、游泳池等。高校应加强与周边社区的合作，整合社区资源，为学生提供更多的体育锻炼场所和机会。可以组织学生到社区参加公益活动，如义务劳动、环保宣传等，同时开展社区体育比赛和交流活动，增进学校与社区之间的联系和互动。

（3）搭建家校社沟通平台，实现信息共享与联动：建立一个高效的家校社沟通平台，实现信息的及时传递和共享。可以通过建立官方网站等方式，方便家长、学校和社区之间沟通交流。在这个平台上，学校可以发布学校的体育工作计划、活动安排等信息；家长可以反馈孩子在家的体育锻炼情况和存在的问题；社区可以提供相关的体育资源和服务信息。三方可以根据各自的优势和需求，共同策划和组织开展各类体育活动，形成家校社协同育人的合力。

4 结语

综上所述，体育锻炼对于大学生积极心理品质的发展具有不可替代的重要意义。它在认知发展、情绪调节、意志品质锻造、人际与社会能力培养以及自我概念完善等方面发挥着全方位的积极作用，是促进大学生心理健康的有效途径。通过优化体育课程设置、丰富课外体育活动、营造良好校园体育文化、加强师资队伍建设以及构建家校社协同机制等一系列实践路径的实施，高校能够更好地发挥体育锻炼的优势，为大学生提供更加优质的体育教育和心理健康服务。在未来的工作中，我们应继续深入研究体育锻炼与大学生心理健康的关系，不断探索创新实践方法和手段，努力培养更多具有良好心理素质和健全人格的高素质人才，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。同时，也希望全社会能够更加重视青少年体育事业的发展，共同营造有利于青少年健康成长的良好环境。

参考文献：

[1] 为健康中国夯实体育之基——以习近平同志为核心的党中央关心全民健身工作纪实_共产党员网 https://news.12371.cn/2017/08/08/ARTI1502142990254676.shtml

[2] 张瑞红.高校大学生常见心理问题与健康教育探讨[J].中国学校卫生,2022,43(10):1603-1604.

[3] 成晓娟,苗小翠,肖海雁.体育锻炼赋能大学生积极心理品质的实践路径研究[J].当代体育科技,2025,15(21):165-168.

[4] 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》的通知_国务院部门文件_中国政府网 https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202305/content_6857361.htm

[5] 饶思瑞,石慧.体育锻炼对大学生心理和体质健康改善作用探讨[J].中国学校卫生,2025,46(06):916-917.