

# 体育锻炼对大学生焦虑与抑郁情绪缓解作用研究

马启轩

澳门大学 澳门特别行政区 999078

**【摘要】**：近年来大学生因学业、职业以及社交等压力，焦虑与抑郁情绪问题频发，严重影响其身心健康。体育锻炼作为一种运动方法，不仅具有强化身体素质的作用，还具有改善心理情绪的作用。为了充分发挥体育锻炼的这种作用，文章基于大学生焦虑与抑郁情绪的主要形成原因，从生理和心理双重层面分析体育锻炼的缓解机制，并提出构建规律运动机制、丰富校园体育活动、融合心理健康教育等对此。希望研究能够助力大学生缓解焦虑与抑郁情绪，促进其健康成长。

**【关键词】**：体育锻炼；大学生情绪；焦虑；抑郁

DOI:10.12417/2705-1358.26.06.044

大学生面临学业竞争、未来规划、社交适应等多重压力，焦虑、抑郁等情绪问题高发，部分群体的情绪障碍风险尤为突出，已成为影响其学业表现和未来生活质量的重要因素。而传统的药物、心理咨询等干预方式存在成本较高、可及性不足等局限，很多学生因时间紧张、经济原因以及认知偏差等因素，不愿或难以寻求专业心理干预。体育锻炼作为现代教育的有机组成部分，不仅能够提高人体身体素质和抵抗疾病的能力，还能够调节和改善人的心理活动，促进心理健康成长，如梁思佳<sup>[1]</sup>、谷弘波<sup>[2]</sup>等的研究均证实了这种功能。而进一步了解这种功能的作用价值和发挥路径，对于发挥体育健康教育在大学生心理健康教育中的作用具有重要意义。

## 1 大学生焦虑与抑郁情绪形成的主要原因

### 1.1 学业压力

学业压力是导致大学生产生焦虑与抑郁情绪的首要原因，学习作为大学生的核心任务，各类学业相关压力相互叠加，易引发负面情绪。研究发现，学业压力源会正向引发压力反应，进而诱发焦虑、抑郁等情绪问题。一项对浙江省嘉兴市某高校1100名大学生的调查结果显示<sup>[3]</sup>，79%的大学生表示学业压力较大，其中21%的学生表示压力大到无法承受，56%的学生因担心挂科承受较大考试压力。据了解，超过80%的学生认为课程设置繁重、学业竞争内卷化是主要原因，其中部分学生表示日均学习时长超10小时却仍对学习效果不自信，再加上科研、考证、毕业要求等多重压力，长期处于紧张状态，无法及时得到疏导，便会逐渐产生焦虑情绪，这种情绪长期累积后还可能引发抑郁倾向，影响心理健康。

### 1.2 职业压力

职业压力是大学生焦虑与抑郁情绪形成的重要原因，随着毕业临近，大学生需提前规划职业方向、应对就业挑战，各类相关困扰易引发负面情绪。大学生正处于从校园向社会过渡的关键阶段，对未来职业发展缺乏清晰认知，既担心自身专业能

力无法满足职场需求，又面临就业市场竞争激烈的现实困境。部分学生因不确定自身适合的职业类型，陷入迷茫与自我怀疑，而有些学生则因家庭期望与自身职业追求不符，承受着额外的心理负担。此外，求职过程中的挫折、对薪资待遇和职业发展前景的担忧，进一步加剧了学生的心理压力，长期处于这种不确定的焦虑状态中，容易出现情绪低落、动力不足等表现，进而诱发抑郁情绪，影响其正常的学习和生活状态。

### 1.3 社交压力

社交压力是引发大学生焦虑与抑郁情绪的重要诱因，大学阶段是社交能力培养的关键时期，而复杂的人际关系与社交困境，易让学生产生负面情绪。一项针对中北大学学生的社交状况调研显示<sup>[4]</sup>，68%的大学生存在不同程度的社交压力，其中32%的学生表示社交压力已影响到日常学习和生活，27%的学生因社交困扰出现明显的焦虑情绪。大学生来自不同地域、不同家庭，生活习惯、性格特质存在较大差异，部分学生性格内向、缺乏社交技巧，难以快速融入集体，容易产生孤独感。还有21%的学生表示曾因宿舍矛盾、同学摩擦等人际关系问题陷入心理内耗，而过度依赖线上社交、缺乏线下互动的学生中，有45%表示在面对面社交时会感到紧张无措，长期的社交挫败感和孤独感，会逐渐侵蚀学生的心理状态，进而诱发焦虑、抑郁倾向，影响其心理健康发展。

## 2 体育锻炼对大学生焦虑与抑郁情绪缓解作用

### 2.1 生理层面

#### 1. 释放“快乐荷尔蒙”

体育锻炼对大学生焦虑与抑郁情绪的缓解，最直接的生理作用就是促进“快乐荷尔蒙”的释放，有效改善负面心境。这里的“快乐荷尔蒙”主要指内啡肽，是指人体自身分泌的一种活性物质，能有效抑制疼痛、缓解紧张，帮助人体产生愉悦感和满足感。大学生在进行体育锻炼时，身体的能量消耗会刺激

内啡肽分泌，且锻炼强度适中、时长合理的运动，能让内啡肽水平维持在稳定状态。该物质可以直接作用于大脑神经，缓解焦虑时的紧张不安和抑郁时的情绪低落，帮助大学生摆脱心理内耗，快速恢复平和的心态，为缓解焦虑与抑郁情绪奠定坚实的生理基础。

## 2.减少压力激素分泌

体育锻炼能有效减少压力激素分泌，从而减轻焦虑与抑郁情绪。压力激素主要包括皮质醇，当大学生长期处于焦虑、紧张状态时，体内皮质醇水平会持续升高，进而加剧情绪低落、思维迟缓等抑郁表现，还会影响睡眠质量，形成负面循环。相关研究表明，持续30分钟以上的中等强度体育锻炼，可使大学生体内皮质醇水平平均降低23%，坚持每周3-4次锻炼的学生，皮质醇水平较不运动的学生低31%。体育锻炼通过调节人体内分泌系统，抑制皮质醇的过度分泌，降低身体的应激反应，减少负面情绪的生理诱因，进一步缓解焦虑与抑郁状态，强化情绪调节效果。

## 3.促进大脑神经元修复

研究发现，长期处于焦虑、抑郁状态，大脑海马体区域的神经元易出现损伤，导致情绪调节能力下降、记忆力减退，进而加重负面情绪。规律的体育锻炼可刺激大脑分泌脑源性神经营养因子，这种因子能为神经元提供营养支持，促进受损神经元的修复，并促进新神经元的生成，扩大海马体体积。现有研究显示，坚持规律锻炼的大学生，大脑神经元的活性明显高于不运动的学生，情绪调节相关的神经通路也更为顺畅，能更好地应对压力、调节负面情绪，减少焦虑、抑郁情绪的产生与持续，进一步巩固体育锻炼在情绪缓解方面的生理作用。

## 2.2 心理层面

### 1.转移注意力

大学生产生焦虑、抑郁情绪时，会陷入对学业、职业、社交等压力源的过度思考，反复纠结负面问题，形成心理内耗，进一步加重情绪困扰。而进行体育锻炼时，大学生需要将注意力集中在身体动作、运动节奏或锻炼目标上，主动调动身体参与活动，从而暂时摆脱负面思绪的纠缠。无论是跑步、打球还是健身，都能让大学生的注意力从负面情绪和压力源中转移，给予心理一定的缓冲空间，让紧绷的心理状态得到放松，进而缓解焦虑的紧张感和抑郁的低落感，为后续情绪的进一步调节创造有利条件。

### 2.提供社交支持

大学生在参与集体运动、团队项目或体育社团活动时，会自然地与同伴进行互动、交流与合作，这种共同参与的过程能够打破独处带来的孤独感，减少负面情绪的积累。在运动过程

中，成员之间相互鼓励、彼此配合，不仅能增强彼此的信任感与归属感，还能形成稳定的情感联结。通过持续的体育社交，大学生可以拓展人际交往圈，获得来自同伴的理解与支持，在轻松的氛围中释放心理压力。当个体感受到被接纳、被关注时，内心的不安与低落情绪会得到明显舒缓，积极的情绪体验会不断增强。这种由体育锻炼带来的社交支持，能够有效改善大学生的心理状态，帮助他们以更健康、更积极的心态面对学习与生活中的压力。

### 3.提供情绪宣泄出口

大学生面临学业、职业、社交等多重压力，易将焦虑、低落、烦躁等负面情绪积压在心中，若无法及时宣泄，会不断加重心理负担，诱发或加剧焦虑、抑郁倾向。体育锻炼通过身体的运动释放，能将心理层面的负面情绪转化为身体的能量消耗，实现情绪的合理宣泄。这种健康的宣泄方式，无需担心对他人造成影响，也能避免负面情绪的堆积，帮助大学生及时疏导心理压力，恢复心理平衡，进一步强化体育锻炼对焦虑与抑郁情绪的缓解作用。

## 3 体育锻炼在大学生焦虑与抑郁情绪缓解中的路径

### 3.1 构建规律运动机制，培养长期锻炼习惯

构建规律运动机制，可以让体育锻炼融入大学生日常生活，培养学生长期锻炼的习惯，从而发挥其在缓解大学生焦虑与抑郁情绪方面的作用。首先，教师需要结合大学生的体质状况、运动兴趣和时间安排，设计合适的锻炼强度、时长和频率，避免盲目运动。例如，对于运动基础较弱、易产生畏难情绪的学生，可从低强度运动开始，如慢跑、快走、瑜伽等，每周锻炼3-4次，每次30-60分钟，逐步提升运动强度。对于有一定运动基础的学生，可选择球类、跑步、健身等运动，合理搭配运动项目，避免单一运动带来的枯燥感。其次，高校应完善体育设施建设，增设适合大学生的运动场地和器材，延长体育场馆开放时间，为学生规律锻炼提供硬件支持。例如，可以在学生宿舍区、教学区附近建设开放式健身区域，配置跑步机、力量训练器材以及简易体能训练设施，使学生在课余时间能够就近开展锻炼活动。最后，建立多元激励机制，教师要鼓励大学生组建运动社团、兴趣小组，通过开展集体运动、运动打卡、趣味运动会等活动，营造积极的运动氛围，增强学生锻炼的趣味性和归属感，以此激发学生的锻炼积极性。

### 3.2 丰富校园体育活动，营造积极运动氛围

学校作为大学生生活的主要场域，体育环境和氛围决定了学生能否自发地参与到运动中来。高校要致力于丰富校园体育活动，以此营造积极运动氛围。首先，学校要加大资金投入，升级改造运动场馆，延长体育设施开放时间，并针对学生喜爱

的热门项目如羽毛球、健身操、攀岩等增设专门场地，同时大力扶持校内体育类社团发展，为其提供固定的活动场所、专业的指导老师，从而消除学生参与运动的物理障碍。其次，体育学院要积极利用校园官网、微信公众号、班级群等线上线下媒介，定期推送科学健身知识、运动损伤防护指南，并通过短视频、直播等形式展示校园运动达人的风采，以此降低学生对运动的畏难心理，从而在校园中编织起一张覆盖全面的运动网。最后，各体育社团应当成为活动策划与执行的主力军，根据不同年级、不同体能基础学生的需求，打破传统竞技运动会的高门槛，精心设计诸如“校园荧光夜跑”“趣味运动会”“班级拔河联赛”“线上运动打卡挑战”等低门槛、强趣味、重参与的品牌活动，通过让运动变得有趣、有伴、有成就感，吸引原本处于观望状态的学生迈出第一步并坚持下去，进而使运动参与从个体行为演变为一种群体风尚。

### 3.3 融合心理健康教育，发挥运动干预功能

当前部分大学生对体育锻炼的情绪调节作用认知不足，且缺乏结合自身心理状态选择合适锻炼方式的能力，难以通过运动实现有效干预。对此高校要打破体育与心理健康教育脱节的现状，将二者有机融合，让体育锻炼成为大学生心理健康调节的重要手段。一方面，高校可以将运动干预内容融入心理健康教育课程，优化课程体系，在心理健康教育课程中增设体育锻

炼与情绪调节相关模块，系统讲解运动缓解焦虑、抑郁的生理与心理机制，结合典型案例，让学生清晰了解不同运动项目、锻炼强度对负面情绪的干预效果，掌握结合自身情绪状态选择合适锻炼方式的技巧。另一方面，开展针对性的运动心理干预活动，针对有明显焦虑、抑郁倾向的学生，组建专项运动干预小组，开展一对一或小组式的运动指导与心理疏导相结合的活动。例如，为焦虑情绪明显的学生设计舒缓类运动干预方案，搭配冥想、呼吸调节等心理疏导技巧；为抑郁情绪明显的学生设计渐进式运动方案，逐步激发其运动兴趣和生活热情，同时结合心理疏导，帮助其摆脱负面思绪的困扰。

## 4 结语

综上所述，大学生焦虑与抑郁情绪的形成受学业、职业、社交等多重因素影响，这些负面情绪不仅危害大学生的身心健康，还会阻碍其全面发展。体育锻炼作为一种低成本、易操作、无副作用的干预方式，能从生理和心理双重层面缓解大学生的焦虑与抑郁情绪。而要充分发挥体育锻炼的这种作用，需要高校积极为学生提供理想的运动环境和设施，并通过正确的方式引导学生主动参与。文章虽为高校缓解学生焦虑与抑郁情绪提供了参考方案，但如何将这些方案转化为具体的行动，依然有待各高校进行探索，只有结合高校实际情况，才能使体育锻炼成为助力心理健康教育提质增效的手段。

## 参考文献：

- [1] 梁思佳,刘刚,彭丽苹苏.后疫情时代在校大学生焦虑、抑郁的现状及其体育锻炼的修复作用研究[J].体育科技,2023,44(04):38-40.
- [2] 谷弘波,王相英,班梦姣.大学生体育活动与焦虑和抑郁评分变化轨迹之间的关联[J].中国学校卫生,2020,41(11):1678-1681+1687.
- [3] 郑鑫虎,杨孟超,王国飞,等.体育锻炼对大学生抑郁焦虑情绪影响效果的横断面研究[J].浙江体育科学,2024,46(03):90-97.
- [4] 牛一农,于芳,付奕.高校大学生体育锻炼与焦虑、抑郁的相关性研究[J].湖北体育科技,2017,36(02):173-177.