

# 浅谈体育锻炼对高职学生主观幸福感的影响

刘璐

(宿迁高等师范学校, 江苏 宿迁 223800)

**摘要:** 体育锻炼作为一项学生在日常生活娱乐的活动, 极大地影响着学生的幸福指数。它不仅可以锻炼身体, 还可以调节精神、克服消极情绪和培养良好人际交往能力, 从而提高学生生活满意度。如何让学生主动地参加体育锻炼, 并且有效地通过体育锻炼让学生能够全面发展, 本文通过分析体育锻炼对学生主观幸福感的影响, 进而提出如何通过体育锻炼提升学生主观幸福感路径, 以此来帮助高职学生树立正确的价值观, 最终促进学生的全面发展。

**关键词:** 体育锻炼; 高职学生; 主观幸福感

## 一、相关概念界定

### (一) 体育锻炼的定义

所谓的体育锻炼是指以身体活动为媒介, 根据个人自身的身体需要, 以增强个人身体健康, 提高身体机能, 促进全面发展为直接目的, 运用各种体育手段, 并且通过合适的体育器材、结合有氧或无氧运动来丰富文化生活和合理利用余暇时间为目的的体育活动行为, 体育锻炼有助于提高自尊心、自信心和抗挫折能力。

### (二) 主观幸福感的含义

主观幸福感是人们生活质量衡量的一个重要的综合性心理指标, 是人们对各个方面的意度的全面评价, 即评价者根据自己设定的标准对其生活质量进行总体评估。它主要包括认知评价和情绪体验两个部分, 认知评价就是对生活质量的整体评价, 也就是对评价者的生活满意度。情绪体验包括积极情感和消极情感, 积极情感包括轻松、愉快、高兴等有意义的情感体会; 消极情感指抑郁、紧张、孤单、烦躁等情感体验。

对于高职学生来说, 学校主要重视技能的掌握, 更多忽视学生情感的需求。如何提高高职学生生活幸福感应该是学校首当其冲考虑的问题, 培养学生健康轻松地心态, 让学生有更多的积极情感, 提高对生活的满意度, 这些积极因素必然可以塑造学生完美的人格, 促进学生身心健康的成长。

## 二、体育锻炼对高职学生主观幸福感的影响

体育锻炼是为了增强学生体质、调节精神、帮助学生敢于面对困难并积极地克服困难的重要途径, 合理的开展体育锻炼, 可以促进学生全面发展。

### (一) 增强学生体质提高身体满意度

身体满意度是指个体对身体各方面的总体认识, 比如身体形态、运动能力等。体育锻炼可以增强学生体质, 提高身体的适应能力和减少生病的概率。体育锻炼也可以帮助学生提高自我价值, 自然而然学生的整体素质会达到一个更高的水准, 这对于增强学生的主观幸福感具有积极的作用。如果一个学生身体素质很差,

经常生病, 那么他的主观幸福感就会比较低, 因为疾病会让人情绪低落。体育锻炼所有项目中的共性特点是在运动中要求学生对外界做出迅速判断, 然后迅速感知, 调节自己的身体确保动作的完成。

由此可见, 体育锻炼可以提高身体各项指标, 进而让身体素质达到一个更加良好的状态, 预防各种疾病, 让身体始终保持一个健康的状态, 让身体快速适应日常的学习及其他的生活需求, 学生的身体和心理都得到满足, 从而提高主观幸福。

### (二) 渗透社会交往能力促进主观幸福感

高职生的生活特点是群体生活, 群体生活不可避免要和其他人进行各种交流, 比如合作、竞争、摩擦等, 社会交往对高职生增强人际交往能力具有积极的影响。但是, 高职生在处理人际关系的时候, 经常会出现紧张、不知所措等现象, 这必然不利于学生社会交往能力的提高。

众所周知, 体育锻炼是人际交往的一个重要途径, 学生通过运动可以放松身心, 体育运动中很多项目是团体运动或是休闲娱乐健身项目, 这必然需要学生彼此合作、交流、互动, 在与他人积极主动协作配合的过程中, 有利于增强互相信任, 得到他人的认可, 自己的自信心也得到了提升, 进而获得情感上的满足并渗透到人际交往关系。因此, 通过体育锻炼可以让学生交到更多志同道合的朋友, 学生人际交往范围扩大便可灵活地处理人际关系, 无形中交际能力得到提高, 心理素质和现代社会的适应能力得到增强, 从而促进学生主观幸福感的发展, 生活也就越来越丰富多彩。

### (三) 缓解压力增强主观幸福感

高职学生的主要任务是学习, 学习的好坏、成绩高低都是教学评价的重要指标, 对学习的满意程度直接影响到学生的幸福感。对于学生来说, 高深的专业知识、繁重的社会压力、学习时间的紧张, 无形中给学生增加很多负担, 这必然降低学生的主观幸福感, 而体育锻炼明显的特点就是可以缓解压力, 让人保持平和的心态, 把压力和不愉快全部带走。在高度紧张的状态下, 学生通过体育锻炼可以缓解自身的压力, 由此可见, 体育锻炼是紧张的学习生活的必要调和剂, 有助于大脑的进入放松状态, 使人始终保持精力充沛, 消除疲劳, 学习就更有效率。

长期进行体育锻炼对改善脑功能具有重要作用。调查显示, 我国很多学生都有心理健康问题, 这些问题的出现对学生的日常学习生活造成严重的影响。研究表明体育锻炼和学生的心理健康有很大关系, 并且是积极的影响。通过体育锻炼可以缓解学生各种精神压力, 减少学生的紧张、急躁、孤单等消极情绪, 增强学生轻松、愉快、高兴、自信的积极情绪, 进而促进学生心理健康

发展,形成正确的自我认识,让心理疾病得到及时的治疗。学生长期进行体育锻炼,神经系统的灵敏性提高,记忆力随之提高,学生学习的满意度自然也就增强。学生压力得到缓解,心态会更加积极,主观幸福感就会更加强烈。因此,体育锻炼可以缓解压力增强学生主观幸福感。

#### (四) 激发运动兴趣提升主观幸福感

体育锻炼是高职学生根据自己的喜好及身体能承受的运动量来选择自己合适的运动项目,通过外力的帮助来提高自己身体素质的一种方式。由此可见,学生都是发自内心的选择自己喜爱的运动项目,全身心地投入到运动中必然可以把学生的运动兴趣完全激发出来。运动兴趣一旦得到激发,学生除了学到运动知识和技能,在运动的过程中必然会和其他学生进行交流,学生之间的密切合作,在相互信任、相互尊重中慢慢形成人际关系,并通过体育锻炼能处理好这些关系。当学生的运动能力达到一定水平时,学生会慢慢享受这种运动体验,兴趣一旦激发出来,学生自信心增强,学生的主观幸福感也就得到提升。

#### (五) 塑造全面人格改善主观幸福感

长时间体育锻炼能够强身健体、锻炼毅力、激发好奇心,这些品格都是学生得到全面成长的必备要素。这些品格对于学生改善主观幸福感都有积极的帮助。体育教学活动内容丰富多彩,但又存在复杂性、竞争性等,教师在教学中应有针对性的进行选择,不仅让学生锻炼身体,让学生通过学习体验到酸甜苦辣。因此,通过体育锻炼可以培养学生坚硬的品格,当面对困难时能积极勇敢面对,不会轻易退缩,一旦困难被我们击败时,我们就会感受到获得胜利的幸福,抗挫折能力得到锻炼,内心得到满足,意志自然地坚毅,精神也更加积极进取,这也就是学生获得主观幸福感的根源。

### 三、通过体育锻炼增强高职学生主观幸福感的途径

#### (一) 制定合理的体育锻炼计划

高职学生想要通过体育锻炼来提升自己的主观幸福感,就需要制定合理的体育锻炼计划,通过结合实际的锻炼计划来督促体育锻炼的进行。同时学生需要处理好学习、锻炼、休息三者之间关系,也就是通过固定的学习课表与自由的课外活动时间,来制定合理的体育锻炼活动,将空闲时间合理的利用起来,通过体育锻炼来消磨无聊时光,让学生学习生活更加丰富多彩。在体育锻炼计划的制定中,还应该考虑到合作交流的问题,可以选择有集体运动的项目,这样就可以和同学们一起进行运动,学生在相互交流、密切合作、相互信任、相互尊重中慢慢强化人际关系,久而久之推动学生主观幸福感的不断提升。

#### (二) 选择兴趣高的体育锻炼方式

随着我国教育的不断发展,学校更加关注学生的体育锻炼。加强体育锻炼不仅可以强健体质,还可以增强学生自信心,有助于学生主观幸福感提升。学生只有选择自己感兴趣的运动项目,才能积极主动的去运动,最终才可以达到强身健体、增强幸福感的。喜欢社交的学生,可以选择体育舞蹈这类运动让学生变得

活泼开朗;想要放松精神紧张状态的学生,可以选择有氧操、瑜伽这些运动。

高职学生在选择锻炼方式中,学生应根据自身的身体负担选择适合自己的锻炼方式,学生只有知道自己能承受的运动负荷,才能选择合适的体育锻炼方式,这样才能在锻炼的过程中既锻炼身体又让身心得到满足,体育锻炼的积极性增强,自然而然心理幸福感也就提升。有些学生在体育锻炼的过程中没有产生幸福感,是因为没有到达预期的锻炼效果。很多人认为体育锻炼应该是愉快、缓解压力的,实际运动后都感觉很疲劳,自然感觉不到幸福。因此,学生应该明确自己运动的目的,并围绕自己目标选择合适的体育锻炼方式。这样学生就可以更加容易的完成自己的目标,到达自己预期结果,进而放松心情,缓解了学习生活中的压力,消除厌学情绪,燃起运动热情,学生在运动中找到幸福感,进而增强心理幸福感。

#### (三) 合理进行自我评价

通过长时间的体育锻炼后,主观幸福感是否得到了增强,学生能不能形成直观的结论,这就需要通过一定的评价方式来评价主观幸福感。不经常锻炼的学生在参加体育锻炼后往往体会到不自信、疲劳等消极感受,导致学生会选择没有挑战性,活动量少的体育活动,从而降低自我评价及自信心。自尊水平低的学生往往体会不到自我的价值感,对自我评价也不积极,经常产生不好情绪以及更多烦恼,进而导致身心出现问题。

由此可见,自我评价在体育锻炼中起到很重要作用,我们要充分认识到参加体育锻炼的重要性,我们通过合理的自我评价来提升自身的主观幸福感,认识体育锻炼所起到的切实效果,进而为大学生的身心健康全面发展打下坚实基础。

### 四、结语

伴随当今社会丰富多彩的物质生活,学生在物质满足的基础上更加追求精神的快乐,获得精神快乐主要方式是体育锻炼,所以体育锻炼和学生的主观幸福感有着密不可分的关系,体育锻炼积极的影响着学生的主观幸福感。高职学生需要重视体育锻炼,根据自己兴趣设计合理的锻炼计划,有效落实锻炼计划,并且定期对自我主观幸福感进行评价,这些是增强学生心理幸福感有效的路径。我们要充分认识到提高大学生体育锻炼的重要性,让学生在运动中找到快乐,进而促进学生主观幸福感的发展。

#### 参考文献:

- [1] 韩银华, 尤力强. 体育锻炼对提升大学生幸福力的作用 [J]. 西部素质教育, 2017 (6): 193-194.
- [2] 田晓禹. 大学生体育锻炼行为对主观锻炼体验的影响: 锻炼态度的中介作用 [D]. 福建师范大学, 2013.
- [3] 郭璐阳. 大学生体育锻炼的影响因素及促进 [J]. 山西财经大学学报, 2013 (S1).
- [4] 袁贵勇, 张美玲. 中学生体育锻炼对自我效能感自尊主观幸福感的影响 [J]. 中国学校卫生, 2015, 36 (03): 442-443.