

大学生体质健康与心理健康的相关性探讨

郭素丽

(青海民族大学 青海西宁 810000)

【摘要】 大学生是国家发展建设所需人才的储备军,大学生的身心健康发展同时也意味着我国未来人才的身心健康发展,直接关系到国家经济社会建设的质量和效率。本文将从分析大学生的体质健康与心理健康二者之间的相互关系入手,探讨提高学生综合素质的过程当中,应该如何应用这种相关性来从身体健康和心理健康两个方面共同进行促进,才能够帮助大学生在人生的黄金阶段养成良好的身体素质和心理素质,为长远阶段的健康全面发展奠定坚实的基础,为祖国的长远发展做出贡献。

【关键词】 大学生体质健康;大学生心理健康;体质与心理

DOI:10.18686/jyyxx.v2i11.38415

近年来,各高校越来越重视大学生的身体和心理健康,大学生的体质健康与心理健康之间存在着相互影响、相互作用的关系,也越来越受到研究者的重视。当今社会,学习、工作等方方面面的竞争日益激烈,人际关系复杂多变,生存环境变化多样,对于刚刚步入成年阶段的大学生来说,无论是身体还是心理都存在着巨大的挑战。全国高校目前普遍面临着学生体测成绩下降、身体素质整体偏差以及学生心理状况频出,不少学生的学习和生活受到心理问题不同程度的影响的困境。解决这一系列问题,关键在于理顺大学生体质健康与心理健康之间的关系,并由此入手,努力帮助大学生提升身心健康水平。

1 大学生体质健康与心理健康的现实情况

1.1 体质健康的定义

顾名思义“体质”就是指身体的质量,也就是指在先天因素和后天因素共同作用影响之下人体在形态结构、生理状况和心理状态共同体现出的具有相对稳定性的特征。根据我国现行的《国家学生体质健康标准》中对大学生体质健康测试的指标看,衡量大学生体质健康的标准主要涉及形态结构、生理机能、身体素质和运动能力四个维度,并没有明显与心理健康相联系。然而,医学领域中对于体质的理解则涉及到心理因素,指的是在心理因素影响下身体素质和生理功能的状况以及是否能够维持这种状况的相对稳定。因此,体质健康的衡量标准中是否纳入心理健康说法不一,而探索二者之间的相关性的重要意义也就凸显了出来。

1.2 心理健康的概念

根据心理学界对于心理健康的相关定义,心理健康水平是指个体所具备的能够在发展变化着的环境当中进行不断适应同时形成完善个性特征的能力之高低。综合考量个体的认知、情绪反应和意志行为几个维度,标准是否处于积极状态,以及能否保持正常调控的能力。保持心理状况平衡协调的因素,也被定义为是能否在生活实践中对自我形成正确认识,进行自觉的自我控制,以及对待外界影响进行正确适当的反应。由此可见,心理状况的好坏对于个体意志和行为的调节有影响,也就意味着会在体育锻炼等其他体质健康的维度上对个体产生影响。

1.3 当下大学生体质与心理健康状况

学生心理抑郁、焦虑、敌对等等各种不良状况对于体

质测试结果的影响,虽然相关性大小存在不同标准维度上的细微差别,但确实有一定相关性存在,这首先就从数据方面支撑了本文的观点,即大学生体质健康与心理健康情况之间存在相关性。而一系列进一步的研究显示,不同性别大学生的体质健康状况与心理健康状况之间的相关性存在一定差异:对于男生来说,其体质健康情况受人际敏感因素影响较大;而女生则是身体形态与躯体化因素和强迫因素具有较大关联。另外,无论男女,体质健康及格的大学生普遍比体质健康不及格的学生群体有着更好的心理健康表现。许多大学生在通过体育锻炼提升体质健康测试水平的同时,其心理健康情况也出现了或多或少的提升。总结起来,将对大学生身体健康和心理健康的关注相结合,有利于帮助大学生实现更加健康、全面的发展。

2 大学生体质健康与心理健康相互作用的规律

2.1 体质健康对于心理健康发展有促进作用

体质健康和心理健康之间的关系呈正相关态势发展。根据多种测试与调查的结果显示,无论是在学习生活还是社交生活方面,相较于那些体质情况较差的学生来说,体质更为健康的大学生往往能够显示出更加出色的表现,他们更加独立,也具有更加鲜明的主观性和更加优秀的组织能力,同时能够做到与他人团结协作,取得积极优异的表现成果。

如果对这一现象背后的原因进行分析,我们不难发现,体质优秀的学生会更加频繁积极地投入到体育锻炼活动当中,而各类体育锻炼活动又为学生协作能力、竞争意识、进取意识、思维锻炼以及公共交往等诸多方面的综合社交能力提供了良好的锻炼机会。通过长期参与体育锻炼,除了身体健康素质得到提升之外,学生在集体性活动中通过与他人的交流与互动,克服了孤僻、焦虑等性格缺陷,提升了自信心和自我认同感,也逐步培养起了良好的耐力和毅力,面对生活当中的压力和挑战也能够具有更大的张力和韧性,从而拥有更加健康的心理素质。

所以说,除了那些本身就经常参加体育锻炼并且能够从中获得良好心理健康素质的学生之外,原本心理健康状况较差的学生也能够通过更多地参加体育活动而获得心理健康情况的改善和提升。

2.2 心理健康对于体质健康发展有积极影响

体质健康和心理健康二者之间存在着相互依存、相互

影响的关系。相对那些心理健康状况较差的学生来说,心理健康状况相对良好的学生往往乐于更多地参与到体育健身活动当中去。同时,通过观察这些学生选择的运动项目的特点不难发现,心理健康情况较好的学生能够从更大范围上接受更多种类和难度的体育活动,无论强度大小,他们都能够勇于接受并且积极尝试;反之,或多或少存在着心理健康问题的学生则更多地倾向于选择强度较小、不具备太大挑战的体育活动。这是因为,心理健康的学生对于未知事物的接受能力较强,对于自身接纳挑战和战胜挫折的信心也较为充足,愿意尝试更多富有挑战性的体育锻炼活动,从而获得更多新鲜体验;而心理健康情况较差的学生更多倾向于自我保护,愿意处在已知的环境中保护自己免受伤害,对于外界的挑战、刺激和变化缺乏足够的承受能力和信心。

另外,运动比赛的过程当中,体育比赛的输赢结果、难易程度、挑战大小等等总是会从正反两个方面给学生带来不同的影响。面对不同的影响,心理状况良好的学生倾向于关注体育竞赛活动带给自身的积极影响并加以吸收,形成一个良性循环;而心理健康状况存在问题的学生则更多地注重负面影响带给自身的挫败感和伤害,容易加剧对自身的质疑和否定,以及对外界环境的躲避和抗拒。因此,在鼓励学生通过参加体育锻炼增强身心健康素质的过程当中,我们一定要注意根据学生自身的实际情况进行引导,避免出现负面情况恶性循环的尴尬情况。

2.3 体质健康与心理健康存在辩证统一关系

一方面,提升体质锻炼有助于加强学生的心理健康素质,能够帮助建立起健康的心理状态基础;另一方面,心理健康的情况也对体质发展有着间接的影响,个体的体能状况中,速度和灵敏度往往与心理层面上的自尊水平相关联,而柔韧度和力量感又影响着心理层面上成就感的高低。从幼儿时期开始,个体的体质健康和心理健康就有着相互制约、相互影响、共同发展的互动关系。

3 提升大学生体质健康与心理健康的策略

3.1 积极举办趣味性强的体育锻炼活动

相较于各类竞争性较强的体育比赛活动来说,具有趣味性的素质拓展项目能够在更大范围上吸引学生积极参与,对心理健康情况和体质健康情况都亟待提升的学生来说具有更强的吸引力和可参与性。比如,趣味毛毛虫、平板支撑、投掷沙包、踢毽子比赛等活动,都是起点较低、强度较小、挑战性较差、趣味性较强的体育活动,很容易帮助学生在参与的过程当中树立起对于体育运动的信心和乐

趣,不仅能帮助学生提升自己的自信心,还能帮助提升班级、宿舍等单位的凝聚感,增进学生之间的互动与感情连接。

3.2 建立健全健康正向的校园体育文化

健康正向的校园体育文化对于提升学生的身体素质有很大作用,也能够帮助学生培养起健全人格,提升学生的人际交往与适应社会的能力,有利于道德行为的规范等等,对心理的健康发展有积极影响。学校通过梳理现代性的体育教学观念,帮助学生树立起终身体育、全面发展的观念,将体育课教学内容与现实生活更加紧密地联系起来,帮助学生在学会更好地生存和生活的时候,获得身心的和谐与健康发展。

3.3 在体质测试中纳入心理测试评价体系

近年来,专业领域中对于是否应该在大学生体质测试中纳入心理测试的讨论不少。多数学者认为,体质健康与心理健康同为健康的不同维度,没有高下之分。李振玉认为,参与体质测试的都应该是体育意识清晰、思维积极、态度端正的个体,不存在进行心理健康状况测试的必要。但笔者认为,现今社会中很多人存在心理亚健康的状态。尤其是面对来自生活、学习、工作较大压力的大学生群体,平日中的正常生活与交往可能不会受到太大的影响,但其实很有可能存在着潜在的心理健康问题,一旦爆发,对于个人和身边同学、亲人的影响都会很大。所以,在体质测试中纳入心理健康水平的测试,能够有效提示学生的心理健康水平,引起师生对于心理健康状况的更多关注,给予存在隐性心理健康问题的学生以及时的干预和帮助,减少危害的发生,促进大学生身心的健康发展。

4 结语

大学生体质健康与心理健康之间存在着较大的关联性,二者是相互影响、共同作用、相辅相成的两个因素。完善的大学体育教育,应当对学生身体和心理两个方面都给予足够的重视和关注,追求实现学生的身心双重健康发展。高校应当充分利用现有的丰富的医疗和教育资源,积极为学生展开心理健康疏导服务、体育和健康生活教育服务,通过多方进行共同努力,构建起健康的校园体育文化,完善高校学生的健康管理体系,将体育教育、心理教育和社会教育有机结合起来,形成多维的教育体系,帮助学生全面健康发展。

作者简介:郭素丽(1987.2—),女,山西长治人,讲师,研究方向:运动生理学。

【参考文献】

- [1]许松青.大学生体质健康促进路径与策略研究[J].考试周刊,2018(42):7-8.
- [2]魏强.不同锻炼模式对弱体质大学生心理健康及自我效能感干预效果[J].中国学校卫生,2018,39(2):281-284.
- [3]陆宇榕,王印,陈永浩.体育文化与健康教育探究[M].北京:新华出版社,2018(2):575.