文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-5178 /（中图刊号）：380GL019

湘潭市大学生心理韧性现状及体育锻炼干预研究

唐旭升
湘潭理工学院
DOI:10.32629/mef.v9i9.22198

[摘　要] 为探究地方高校大学生心理韧性整体水平,挖掘体育锻炼对大学生心理韧性的正向干预价值,本研究采用问卷调查法、数理统计法、文献资料法,以湘潭市高校在读大学生为研究对象,系统分析湘潭市大学生心理韧性现状、存在问题及不同体育锻炼行为与心理韧性各维度的相关性。研究发现：湘潭市大学生心理韧性整体处于中等偏上水平,各维度发展不均衡等;体育锻炼频次、锻炼时长、锻炼项目类型与心理韧性水平呈显著正相关。基于现状问题,构建适配地方高校学情的分层、分类体育锻炼干预方案,旨在通过体育教学改革、课外运动赋能、特色体育活动创设,持续提升大学生心理健康素养与心理韧性水平,为地方高校心理健康教育与体育育人融合发展提供参考。
[关键词] 湘潭市；大学生；心理韧性；体育锻炼；干预策略；心理健康
中图分类号：G642　文献标识码：A

A Study on the Current Status of Psychological Resilience among College Students in Xiangtan City and the Intervention of Physical Exercise

Xusheng Tang
Xiangtan Institute of Technology

[Abstract] To explore the overall level of psychological resilience among local university students and to identify the positive intervention value of physical exercise on their psychological resilience, this study employed questionnaire survey methods, mathematical statistics methods, and literature review methods. The research focused on undergraduate students studying in universities in Xiangtan City. It systematically analyzed the current situation, existing problems, and the correlations between different physical exercise behaviors and various dimensions of psychological resilience among Xiangtan University students. The study found that the overall level of psychological resilience among Xiangtan University students was at a moderately high level, but the development of each dimension was uneven; the frequency, duration, and type of physical exercise were significantly positively correlated with the level of psychological resilience. Based on the current problems, a stratified and categorized physical exercise intervention plan adapted to the local university situation was constructed. The aim was to continuously enhance the mental health literacy and psychological resilience level of university students through physical education reform, extracurricular sports empowerment, and the creation of characteristic sports activities, in order to provide a reference for the integrated development of mental health education and sports education in local universities.
[Key words] Xiangtan City; College Students; Psychological Resilience; Physical Exercise; Intervention Strategies Mental health

1 引言

新时代高校心理健康教育工作强调“预防为主、干预前置、全面赋能”的育人理念。大学生处于学业压力、人际压力、就业压力叠加的特殊阶段,易出现情绪波动、抗压不足、挫折耐受弱等心理问题。心理韧性是个体面对逆境、压力、挫折时的自我适应、自我修复、积极复原的核心心理品质,是衡量大学生心理健康水平与心理发展潜能的重要指标。

体育锻炼是一种成本较低、普及性强,适合长期开展的积极干预方式。和传统心理咨询这种被动干预模式不同,体育运动可以通过身体体验、情绪宣泄、意志磨砺、同伴交往等多条现实路径改善学生心理状态,带动心理韧性各个维度协同发展。梳理现有国内研究可以看到,当前关于大学生心理韧性的成果比较

Copyright © This work is licensed under a Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-5178 /（中图刊号）：380GL019

丰富，一部分研究面向全国大范围样本开展普适性分析，另一部分只针对单所高校展开调研，专门针对某一地市多所地方高校开展的实证调查仍然不多。湘潭市是湖南省高校较为集中的城市，域内本科院校与高职院校并存，在校大学生数量较多，专业覆盖门类齐全，学生群体具备中部地方高校的典型特征。

湘潭市拥有多所综合性本科院校与高职院校，大学生群体规模大、学段层次完整，具备典型的地方高校学生特征。本研究立足湘潭市地域学情，调查大学生心理韧性真实现状，剖析现存问题，验证体育锻炼的干预价值，构建可落地、可推广的体育干预体系，对推进体教融合、完善高校心理健康育人体系、提升大学生抗压抗挫能力具有现实意义。

2 研究对象与方法

2.1研究对象

随机选取湘潭市高校在读大学生为调查对象，涵盖大一至大四不同学段、不同专业、不同性别学生，兼顾文科、理科、工科、艺体类学生样本，保证样本代表性与均衡性。

2.2研究方法

2.2.1文献资料法。通过中国知网、万方数据库检索心理韧性、大学生心理健康、体育锻炼干预、体心育人相关文献，梳理心理韧性维度构成、体育锻炼干预机制、国内外研究成果，为本研究提供理论支撑。

2.2.2问卷调查法。采用成熟心理韧性量表，从坚韧性、力量性、乐观性、逆境复原、情绪调控五个维度设计调查内容，同时设置体育锻炼行为变量，包括锻炼频次、单次锻炼时长、锻炼项目、锻炼坚持性、锻炼形式（个人/团体）。发放问卷并筛选有效样本进行数据分析。

2.2.3数理统计法。运用统计软件对数据进行描述性统计、差异性分析、相关性分析，总结湘潭市大学生心理韧性整体特征，分析体育锻炼行为与心理韧性的关联规律。

3 湘潭市大学生心理韧性现状分析

3.1整体水平特征

调查结果显示，湘潭市大学生心理韧性整体处于中等偏上水平，大部分学生具备基本的抗压能力与挫折适应能力，能够应对日常学业、生活与人际压力。说明湘潭市各高校常态化心理健康教育、日常思政育人、校园文化建设取得了一定成效，学生整体心理状态相对稳定。

3.2各维度发展不均衡

3.2.1乐观认知维度相对较好。多数受访学生能够建立相对客观的自我认知，对大学生活、未来升学就业抱有较为积极的期待，在处境顺利的时候能够维持乐观心态。但这种乐观更多体现在顺境条件下，一旦接连遭遇挫折打击，不少学生的积极心态很容易发生动摇。

3.2.2坚韧性与逆境复原能力偏弱。坚韧性与逆境复原是本次调研反映出最突出的短板。部分学生遇到考试失利、求职碰壁、人际矛盾、考研受挫等现实问题时，容易陷入自我否定，出现长时间精神内耗，进而选择逃避现实。不少学生可以承受短期压力，但面对持续的逆境环境，耐受能力明显不足，从挫折中调整过来所需要的周期较长。

3.2.3情绪调控能力有待提升。青年大学生本身情绪感知敏锐，很容易受外界事件影响产生情绪起伏。当压力集中到来时，烦躁、焦虑、低落等负面情绪会随之产生，但不少学生并没有掌握实用的自我疏导方法，心理压力找不到合理的宣泄出口。部分学生习惯把负面情绪压抑在内心，不愿主动向他人倾诉，长此以往心理困扰不断累积，进而干扰正常学习与生活。

3.3群体差异性特征

3.3.1性别差异。从统计结果对比来看，男生样本在坚韧性、抗压表现上整体优于女生；女生在乐观感知、情绪体察层面表现较好，但情绪敏感度更高，面对持续逆境时耐受水平相对不足。这种差异，既和男女先天情绪感知特质有关，也受到社会固有角色认知、日常运动参与习惯不同等现实因素影响。

3.3.2学段差异。不同年级学生面临的压力来源不一样，心理韧性表现也存在区别。大一新生刚进入大学校园，学习模式、生活环境发生巨大转变，环境适应压力突出，心理韧性整体稳定性较差。大三、大四学生直面考研、实习、就业等现实选择，各类压力高度集中，焦虑情绪表现更为突出，应对挫折的现实挑战明显加大。这也说明，心理韧性培养不能简单采取“一刀切”的模式，需要结合不同年级的现实处境区别对待。

3.3.3锻炼习惯差异。数据对比可以发现，拥有规律体育锻炼习惯的大学生，心理韧性整体得分明显高于长期久坐、很少参与运动的学生，两组之间的差异具备统计学意义。这一结果进一步证实，体育锻炼行为和心理韧性存在紧密联系，坚持运动能够对大学生心理韧性产生正向促进作用。

4 体育锻炼与大学生心理韧性的相关性分析

4.1锻炼频次与心理韧性正相关

统计结果表明，每周体育锻炼达到3次及以上的学生，坚韧性、逆境复原、情绪调控三个维度得分显著更高。保持规律性的运动，可以调节人体神经内分泌状态，有效缓解焦虑、抑郁等负面情绪，在反复坚持运动的过程中慢慢塑造稳定的心理品质。反观长期久坐、几乎不参与体育运动的学生，缺少释放心理压力的身体渠道，更容易出现情绪压抑、心态消极、抗压能力不足等情况。

4.2锻炼时长影响心理韧性发展质量

单次有效运动时长保持在30分钟以上的有氧运动、球类对抗项目，对心理韧性的提升效果更加明显。适度时长的体育运动能够促进内啡肽分泌，舒缓紧张的精神状态，改善睡眠质量，逐步提升学生自我效能感，帮助其建立良好的身心状态。如果单次运动时间太短，身心层面受到的刺激有限，心理调节效果会大打折扣。但运动时长并非越长效果越好，超负荷、过量运动容易造成身体劳损疲惫，反而加重心理负担，因此运动时长应当控制在合理范围。

4.3锻炼项目类型存在差异化干预效果

不同运动项目对心理韧性各维度产生的作用各有侧重，不存在适用于所有人的“最优运动”。

Copyright © This work is licensed under a Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-5178 /（中图刊号）：380GL019

4.3.1团体球类项目(篮球、排球、羽毛球、足球等)。团体球类兼具身体锻炼和社交互动双重价值,比赛过程中会反复经历得失分、胜负交替,能够锻炼学生团队协作与沟通能力,提升对失败的接纳程度,对乐观性、社会适应、逆境复原的改善效果最为突出。参与集体运动过程中,学生能够收获同伴支持,拓展人际交往圈,有助于缓解孤独封闭的心理状态。

4.3.2个人耐力项目(长跑、跳绳、力量健身等)。长跑这类个人耐力项目主要靠学生自身内在动力完成,运动过程中要不断对抗身体出现的疲惫感,侧重打磨个人自律习惯与意志品质,对心理坚韧性、自我管控能力的提升效果较为明显,适合想要切实磨炼自身意志力的学生参与。

4.3.3休闲趣味体育项目(趣味游戏、轻量瑜伽、健步走等)。这类运动不存在激烈的竞技比拼,上手门槛不高,主要用来舒缓紧绷的精神,缓解内心的精神内耗,在疏导情绪、释放压力方面实际效果较好,更适合心理压力偏大、运动基础较差,难以适应高强度对抗训练的学生群体。

4.4体育锻炼干预心理韧性的内在机制

体育锻炼提升心理韧性是一套连贯的作用过程,遵循身体赋能—情绪调节—意志磨砺—社交支持—自我认同这条递进路径。运动能够调整身心状态,释放积压的负面情绪;反复持续的训练打磨人的意志品质;参与团体运动还能拓展现实交往圈子;运动收获的成就感又会增强自我效能感,多重作用叠加,全方位提高大学生的抗压水平、受挫复原能力,养成积极稳定的心理品质。

5 湘潭市大学生心理韧性现存主要问题

(1)心理韧性结构不均衡。不少学生处境顺利时心态乐观,可是遭遇困境就暴露出意志薄弱的问题,逆境下抗压水平、受挫之后的心理修复能力,是现阶段最突出的短板。(2)体育育人与心理健康融合不足。高校体育课教学大多以传授运动技能为核心,很少兼顾学生心理素质塑造,挫折体验、意志品质相关训练在课堂上占比很低。(3)课外运动参与度参差不齐。部分学生平时沉迷各类电子产品,日常久坐不动,没有养成运动习惯,积攒下来的心理压力找不到合适的宣泄渠道。(4)缺乏分层精准干预体系。面对心理状况不一样、年级不同、性格各不相同的学生,学校缺少可以落地的差异化体育干预实施办法。

6 提升湘潭市大学生心理韧性的体育锻炼干预策略

6.1优化课堂体育教学,融入心理韧性培育目标

高校公共体育课程改革过程中,应当把挫折教育、意志训练、抗压训练、情绪管理纳入实际育人目标。开展球类对抗、耐力练习、团队竞赛教学时,合理设置有难度的挑战任务,引导学生敢于直面失败,从挫折中总结经验、实现自我突破,借体育课堂磨炼心智,提高学生的坚韧性与面对逆境的耐受能力。

6.2构建分层分类体育干预方案

对于心理韧性偏弱的学生,以低强度、易参与、趣味性强的运动为主,帮助他们慢慢建立运动信心,缓解焦虑与精神内耗;对于抗压能力不足的学生,适当增加耐力训练、对抗练习和团队竞赛,在运动过程当中磨炼意志;对于受考研就业压力困扰的高年级学生,开设解压体育、休闲运动、正念运动相关课程,减轻升学求职带来的焦虑情绪。

6.3打造常态化课外体育锻炼体系

依托校园跑、体育社团、院级赛事和班级体育活动,带动学生养成每周定时运动、长期坚持锻炼的习惯。依靠长期规律运动建立稳定的身心调节模式,让体育锻炼成为学生自我开展心理调节的常用途径。

6.4推广团体体育项目,强化社交支持与积极心态

多组织篮球、羽毛球、排球以及趣味运动会这类团体活动,依靠运动中的交往互动打破部分学生封闭的心理状态,提升学生沟通协作水平与集体归属感,培养乐观心态,充分利用运动带来的同伴社交资源,进一步提高学生心理韧性。

7 结论

本研究通过对湘潭市大学生心理韧性现状与体育锻炼干预效果的调查分析得出:

(1)湘潭市大学生心理韧性整体中等偏上,但逆境坚韧性、挫折复原能力、情绪调控能力存在明显短板,是心理健康育人重点提升方向。(2)体育锻炼频次、时长、项目类型、运动坚持性与大学生心理韧性水平呈显著正向相关,规律体育锻炼是提升大学生心理韧性的有效干预手段。(3)团体球类运动有助于提升学生乐观品质与社会适应能力,耐力类运动能够显著磨砺学生意志坚韧品质,不同运动项目具备差异化心理赋能效果。(4)通过优化体育课堂育人目标、构建分层干预体系、推进常态化课外运动、深化体心融合育人,能够有效改善湘潭市大学生心理韧性薄弱问题,全面提升大学生心理健康水平与抗挫复原能力。

[课题]

湖南省教育科学“十四五”规划2025年度课题湘潭市大学生心理韧性现状及体育锻炼干预研究课题号：XJK25CTW017。

[参考文献]

[1]张冬茹,史俊梅,赵振江,等.12周定向运动对大学生心理韧性和主观幸福感的影响:一项户外心理干预的案例研究[J].体育世界,2026,(2):49-53.

[2]王搏.民办高校数字化体育赋能大学生心理健康协同育人机制研究[J].当代体育科技,2024,14(34):155-158.

[3]孟庆润,张晓峰,孟庆峰.体育锻炼对大学生主观幸福感的影响:自我效能感与心理韧性的链式中介作用[J].当代体育科技,2024,14(21):169-173.

[4]刘宝达,徐元玉,吴健康,等.体育社团活动对大学生自我控制及心理韧性影响的研究[J].绵阳师范学院学报,2023,42(11):122-128.

[5]教育部、最高检、中宣部等十七部门联合印发《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)》[J].中国校医,2023,37(7):506.

作者简介：

唐旭升(1995--),男,汉族,湖南东安人,硕士研究生,讲师,研究方向：学校体育,体育心理。

Copyright © This work is licensed under a Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.