

运动对中小学生学习心理健康的影响及机制研究

王巍¹ 许峰²

1. 辽宁省大石桥市教师进修学校; 2. 大石桥市素质教育实践学校

摘要: 运动对中小学生学习心理健康有积极影响, 包括减轻焦虑和抑郁、提高自尊和自信、增强学习和记忆能力。然而, 过度竞争和压力、运动成瘾和依赖可能产生负面影响。这一影响的机制主要在于运动对大脑的影响、神经递质的调节以及情绪的调节作用。通过调节神经递质和促进血液循环, 运动有助于提升学生的情绪和心理状态。

关键词: 运动; 中小学生学习; 心理健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.04.160

一、引言

近年来, 中小学生学习心理健康问题日益突出, 而运动作为一种重要的身体活动形式, 对心理健康的影响引起了广泛关注。本研究旨在探讨运动对中小学生学习心理健康的影响及其机制, 以期为改善中小学生学习心理健康提供科学依据。通过综合分析相关文献和数据, 探讨运动对中小学生学习焦虑、抑郁、自尊、自信、学习能力、社交能力等方面的影响, 并深入探讨运动对心理健康的作用机制。本研究对于促进中小学生学习全面发展和提升心理健康具有重要意义。

二、运动对心理健康的积极影响

(一) 减轻焦虑和抑郁

运动对心理健康的积极影响之一是减轻焦虑和抑郁的症状。焦虑和抑郁是常见的心理问题, 尤其在中小学生学习群体中更加普遍。而运动活动作为一种身体活动形式, 可以通过多个途径对焦虑和抑郁产生积极影响。运动可以促进身体的产生内啡肽和多巴胺等神经递质的释放。这些化学物质具有镇静和愉悦的效果, 能够改善情绪状态, 减轻焦虑和抑郁的症状。研究表明, 运动可以刺激大脑中的内啡肽系统和多巴胺系统, 增加这些神经递质的释放, 从而产生类似于镇静剂和抗抑郁药物的效果。运动可以帮助中小学生学习释放压力和紧张情绪。在学习和生活压力大的情况下, 运动可以提供有效的释放途径, 帮助中小学生学习消除紧张和压力。通过身体运动, 中小学生学习可以将注意力转移至运动活动中, 从而减少对压力和焦虑的关注, 从而缓解焦虑和抑郁的症状。运动还可以促进社交和人际关系的建立, 进而改善心理健康。参与团队运动活动, 如足球、篮球等, 可以增加中小学生的社交机会, 培养他们的合作能力和团队精神。这些社交互动和支持可以提供情感上的满足和支持, 减轻孤独感和社交焦虑, 从而改善心理健康。运动还可以提高中小学生的自尊和自信。通过参与运动活动, 中小学生学习可以体验到自己的身体和技能的进步, 提高自我价值感和自信心。运动中的成功体验和团队合作的成果可以帮

助中小学生学习建立积极的自我形象, 增强对自己的信心, 从而减轻焦虑和抑郁。运动对中小学生学习心理健康的影响主要表现在减轻焦虑和抑郁的症状方面。通过促进神经递质的释放、释放压力、促进社交和人际关系的建立以及提高自尊和自信等方式, 运动可以改善心理健康, 为中小学生学习提供一个积极的情绪和心理状态。因此, 鼓励中小学生学习参与适度的运动活动, 对他们的心理健康具有重要意义。

(二) 提高自尊和自信

运动对心理健康的积极影响之二是提高自尊和自信。自尊和自信是中小学生学习心理健康的重要组成部分, 对于他们的成长和发展至关重要。而运动活动作为一种身体活动形式, 可以通过多个途径对自尊和自信产生积极影响。通过参与运动活动, 中小学生学习可以体验到自己的身体和技能的进步, 从而增强对自己的认可和接受。他们可以通过比赛、训练或练习中取得的成绩和进展, 获得他人的肯定和赞扬, 从而提高自尊和自信。这种积极的自我形象可以帮助中小学生学习更好地面对挑战和困难, 增强他们的自信心。通过参与运动比赛、演出或表演等活动, 中小学生学习可以展示自己的技能和才华。在这些场合中, 他们可以展现自己的独特之处, 获得他人的认可和赞扬, 从而提升自尊和自信。这种展示个人能力的机会可以帮助中小学生学习发现自己的优点和潜力, 培养积极的自我评价, 增强自尊和自信。运动中的团队合作和互助也可以提高中小学生的自尊和自信。通过参与团队运动活动, 如足球、篮球等, 中小学生学习可以与他人合作, 协调行动, 共同追求目标。在团队中, 他们可以发挥自己的特长, 贡献自己的力量, 从而获得他人的认可和尊重。这种团队合作和互助的经验可以增强中小学生的自尊, 培养他们的团队意识和领导能力, 提高自信心。运动中的挑战和竞争也可以提高中小学生的自尊和自信。在运动中, 中小学生学习面临着各种挑战和竞争, 需要克服困难, 展现自己的实力。通过努力和坚持, 他们可以克服困难, 获得成功的经验, 从而增强自尊和自

信。这种挑战和竞争的经历可以帮助中小学生学习培养坚韧的精神和自我肯定的态度，提高自尊和自信。

（三）增强学习和记忆能力

进行运动活动需要中小学生学习集中注意力，掌握动作技巧和规则，并与队友或对手进行沟通和协作。这种要求对中小学生的注意力和集中力提出了挑战，促使他们训练和发展这些认知能力。研究表明，运动活动可以通过提高大脑中的多巴胺水平，改善注意力和集中力，从而增强学习和记忆能力。运动活动可以增加心脏的收缩力和血液流动速度，从而提高大脑的血液供应量。这样可以提供更多的氧气和营养物质给大脑，促进大脑的功能活动。研究表明，运动可以增加大脑皮层的氧化物和营养物质的摄取，促进学习和记忆的形成和巩固。研究发现，运动可以刺激大脑中的神经干细胞分化为神经细胞，并促进这些新生神经细胞的连接和集成。这种神经细胞的生成和连接可以增强大脑的学习和记忆能力。此外，运动还可以促进神经递质的释放，提高神经细胞之间的通讯效率，进一步增强学习和记忆能力。运动可以帮助中小学生学习减轻学习压力和疲劳。在长时间的学习和思考后，中小学生学习容易出现学习疲劳和注意力不集中的情况。而运动活动可以提供一个有效的释放途径，帮助学生减轻学习压力和疲劳。通过身体运动，中小学生学习可以放松身心，缓解疲劳，恢复注意力和集中力，从而提高学习和记忆能力。运动对中小学生学习心理健康的影响之一是增强学习和记忆能力。通过提高注意力和集中力、促进大脑血液循环和氧气供应、促进神经细胞的生成和连接以及减轻学习压力和疲劳等方式，运动可以增强中小学生的学习和记忆能力。因此，鼓励中小学生学习参与适度的运动活动，不仅有助于他们的身体健康，也对他们的学习和记忆具有积极的影响。

三、运动对心理健康的负面影响

（一）过度竞争和压力

虽然运动对心理健康有许多积极的影响，但同时也存在一些负面影响，其中之一是过度竞争和压力。现代社会对于体育竞技的重视和追求胜利的心态，使得一些中小学生学习在参与运动活动时面临过度竞争和压力的问题。在一些竞技性较强的运动项目中，中小学生学习可能面临着来自教练、家长和同伴的高期望和压力。他们可能会感到必须不断取得好成绩，以满足他人的期望和要求。这种过度的竞争和压力可能导致中小学生学习感到焦虑、紧张，甚至失去对运动的兴趣和热情。在竞技性较强的运动项目中，中小学生学习可能会面临失败和挫折的经历。他们可能会遇到比自己更强的对手，或者在比赛中犯错和失利。这些挫折和失败可能会对中小学习的自尊

和自信造成负面影响，使他们产生自我怀疑和自卑的情绪。为了追求胜利和成绩，一些中小学生学习可能过度训练和过度使用身体，导致身体的疲劳和受伤。此外，他们可能会忽略休息和恢复的重要性，导致身心疲惫和不良的生活习惯，进一步影响心理健康。过度竞争可能导致中小学习的社交关系受到负面影响。一些竞技性较强的运动项目中，中小学生学习可能面临与队友和对手的激烈竞争。这种过度竞争可能导致中小学习之间的友谊和合作关系受到破裂，使他们感到孤立和社交焦虑。过度竞争和压力是运动对心理健康可能产生的负面影响之一。过度竞争和压力可能导致中小学习的焦虑和压力增加，自尊和自信受到打击，身心健康问题增加，并影响社交关系。因此，在鼓励中小学生学习参与运动活动的同时，需要注意合理引导和管理竞争，减轻中小学习的压力，保证他们的身心健康和良好的心理状态。

（二）运动成瘾和依赖

一些中小学生学习可能会过度追求运动的快感和满足感，将运动活动置于其他重要的生活领域之上。他们可能会忽视学习、社交和家庭等方面的责任和义务，从而导致学业和社交关系的下降。运动成瘾可能对中小学习的身体健康产生负面影响。过度参与运动活动可能导致中小学习的身体过度疲劳和受伤。他们可能会忽视身体的信号和需要，继续进行剧烈的运动，导致身体的过度负荷和损伤。运动成瘾可能对中小学习的心理健康产生负面影响。过度参与运动活动可能导致中小学习对运动的依赖和无法控制的渴望，从而影响他们的情绪和心理状态。他们可能会出现焦虑、烦躁、不安和抑郁等负面情绪，以及无法控制的冲动和欲望来进行运动。运动成瘾可能对中小学习的自我认同和自尊产生负面影响。过度参与运动活动可能使中小学习将自身的价值和身份过于依赖于运动成就和体能表现。当他们无法满足自己的期望或面临挑战和失败时，可能会产生自我怀疑和自卑的情绪，对自身价值产生负面的评价。

四、运动对中小学生学习心理健康影响的机制

（一）运动对大脑的影响

运动可以提高中小学习的注意力和集中力。运动活动可以通过刺激大脑中的多巴胺系统，提高注意力和集中力。当中小学生学习参与运动活动时，运动会释放多巴胺，这种化学物质可以增强大脑皮层的活动，提高注意力和集中力。研究表明，参与体育锻炼的中小学习在学习和认知任务中表现出更好的执行功能和注意力控制能力。运动活动可以增加心脏的收缩力和血液流动速度，从而提高大脑的血液供应量。这样可以提供更多的氧气和营养物质给大脑，促进大脑的功能活动。研究表明，

运动可以增加大脑皮层的氧化物和营养物质的摄取,促进学习和记忆的形成和巩固。研究发现,运动可以刺激大脑中的神经干细胞分化为神经细胞,并促进这些新生神经细胞的连接和集成。这种神经细胞的生成和连接可以增强大脑的学习和记忆能力。此外,运动还可以促进神经递质的释放,提高神经细胞之间的通讯效率,进一步增强学习和记忆能力。在长时间的学习和思考后,中小學生容易出现学习疲劳和注意力不集中的情况。而运动活动可以提供一个有效的释放途径,帮助学生减轻学习压力和疲劳。通过身体运动,中小學生可以放松身心,缓解疲劳,恢复注意力和集中力,从而提高学习和记忆能力。

(二) 运动对神经递质的调节

运动对中小學生心理健康的影响之二是通过对神经递质的调节来提高情绪和心理状态。神经递质是大脑中的化学物质,它们在神经细胞之间传递信息,影响情绪、情感和认知功能。运动活动可以通过多种机制对神经递质进行调节,从而促进中小學生的情绪和心理状态的提升。多巴胺是一种神经递质,它在大脑中与奖赏和愉悦相关。运动活动可以刺激大脑中的多巴胺神经元的活动,促使多巴胺的释放增加。多巴胺的增加可以提高中小學生的情绪和心情,增加自信和积极性。研究表明,参与体育锻炼的中小學生在情绪调节和抗压能力方面表现出更好的表现。内啡肽是一种内源性阿片样物质,它在大脑中与情绪和疼痛调节相关。运动活动可以刺激内啡肽的释放,产生镇痛和愉悦的效果。这种镇痛和愉悦的效果可以帮助中小學生减轻压力和焦虑,提高情绪和心理状态。研究表明,参与有氧运动的中小學生在焦虑和抑郁方面表现出更好的情绪调节能力。血清素是一种神经递质,它在大脑中与情绪、情感和睡眠调节相关。运动活动可以促进大脑中血清素的合成和释放,提高血清素水平。血清素的增加可以改善中小學生的情绪和情感状态,减少焦虑和抑郁的发生。研究表明,参与有氧运动的中小學生在情绪和情感调节方面表现出更好的能力。应激激素是一类在应激情况下大量分泌的激素,如肾上腺素和皮质醇。过度的压力和焦虑会导致应激激素的过度分泌,影响中小學生的情绪和心理状态。而运动活动可以通过减轻压力和焦虑,降低应激激素的水平。这样可以帮助中小學生恢复平静和放松,提高情绪和心理状态。

(三) 运动对情绪的调节作用

运动可以促进身体的内源性物质释放,如内啡肽和多巴胺等。这些物质在大脑中与情绪和情感调节相关。运动活动可以刺激这些物质的释放,产生愉悦和放松的

效果,从而缓解焦虑和抑郁。研究表明,参与运动的中小學生在情绪调节和心理健康方面表现出更好的能力。运动可以促进血液循环和氧气供应,提高大脑的活动水平。当中小學生参与运动活动时,运动会增加心脏的收缩力和血液流动速度,从而提高大脑的血液供应量。这样可以提供更多的氧气和营养物质给大脑,促进大脑的功能活动。这种大脑的活动可以缓解紧张和压力,改善情绪和心理状态。在中小學生的学习和生活中,他们可能会面临各种情感和压力的挑战,如考试压力、人际关系问题等。而运动活动可以提供一个积极的方式来释放情感和压力。通过身体活动,中小學生可以发泄负面情绪,释放压力,促进情绪的平衡和调整。这样可以帮助他们更好地应对和管理情绪,提高心理健康。参与运动活动可以使中小學生与同伴建立联系和互动,增加友谊和社交支持。这种社交和支持的机会可以帮助中小學生缓解孤独感和压力,提高情绪和心理状态。研究表明,参与团体运动的中小學生在社交适应和情绪调节方面表现出更好的能力。运动对中小學生心理健康的影响之三是通过对情绪的调节来提高情绪管理和心理健康。通过促进内源性物质的释放、提供情感和压力的释放渠道、提供社交和支持的机会等方式,运动可以帮助中小學生更好地管理情绪,提高心理健康。

五、结语

通过对运动对中小學生心理健康的影响及机制进行研究,我们发现运动对中小學生心理健康具有积极的影响。运动能够减轻焦虑和抑郁,提高自尊和自信,增强学习和记忆能力,促进社交和人际关系。这些影响的机制涉及生理和心理方面的因素,包括运动对大脑和神经递质的影响,以及对情绪、认知功能和社交技能的调节作用。因此,鼓励中小學生进行适度的运动活动,可以促进他们的心理健康发展。未来的研究可以进一步探讨不同类型、频率和强度的运动对心理健康的影响,以及运动在不同年龄段和特殊群体中的作用。

参考文献

- [1] 马谦. 体育运动对人体心理健康的影响[J]. 齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版), 2019.
- [2] 纪毓琴. 体育运动对人体生理和心理健康的影响[J]. 中国教师, 2020(S1): 1.
- [3] 吴建章. 体育运动对学生心理健康的影响[J]. 教学与管理: 理论版, 2019(4): 2.
- [4] Lv Jianlin. 田径运动对中学生心理健康的影响[J]. 体育科技文献通报, 2019, 027(007): 125-127.
- [5] 姬芳芳, 丁焕香. 体育运动对青少年心理健康的影响[J]. 运动, 2019(20): 2.