

# Effects and Strategies of Exercise Habits on College Students' Depression and Anxiety

Shaobing Qin<sup>1</sup> Ziyang Liu<sup>1\*</sup> Chaoyue Zhu<sup>2</sup>

1.Hubei Normal University, Huangshi, Hubei, 435000

2.Capital University of Physical Education and Sports, Beijing, 100089, China

## Abstract

Exercise habits can make people have a sustained and stable amount of physical exercise. In the group of college students, maintaining exercise habits can improve their cognitive function, improve their life satisfaction, regulate and stabilize their emotions, and inhibit the psychological state and phenomenon of depression and anxiety of college students. At present, the development situation of college students' depression and anxiety is very serious. This paper analyzes the psychological promoting effect of sports habits on college students and the value and impact of reducing college students' anxiety and depression, and introduces the role of popular science sports habits to college students, so as to make them have a clearer understanding; promote college students' attention and cultivation of their own sports habits, so as to reduce the overall level of depression and anxiety among college students and promote their physical and mental health development.

## Keywords

exercise habits; depression; anxiety

# 运动习惯对大学生抑郁与焦虑的影响与策略

覃绍兵<sup>1</sup> 刘子杨<sup>1\*</sup> 朱超越<sup>2</sup>

1. 湖北师范大学, 中国·湖北 黄石 435000

2. 首都体育学院, 中国·北京 100089

## 摘要

运动习惯能让人拥有持续且稳固的体育锻炼量, 在大学生群体中, 保持运动习惯能够改善他们的认知功能, 起到提升其生活满意度与调节情绪、稳定情绪的作用, 抑制大学生抑郁与焦虑的心理状态与现象的产生。目前大学生抑郁与焦虑问题的发展形势十分严峻, 论文通过对运动习惯对于大学生的心理促进作用和减轻大学生焦虑与抑郁的价值及其影响进行分析, 并向大学生科普运动习惯的作用, 使之有更清楚的认识; 促进大学生对自身运动习惯的重视与养成, 从而降低大学生群体中的抑郁与焦虑的整体水平, 促进其身心健康发展。

## 关键词

运动习惯; 抑郁; 焦虑

## 1 引言

运动习惯, 指通过练习获得固定的自动的身体活动方式, 不必凭借外在的督促和内在的个人意志就可使个体从事运动。它具有后天性、稳固性和指向性等特点<sup>[1]</sup>。当前人们面临的各种压力与日俱增, 不堪重负下, 越来越多的人开始出现了抑郁和焦虑的症状; 而焦虑和抑郁情绪过度, 会发展成为心理疾病, 对体会造成不良的严重后果, 如过度抑郁

后自杀等现象。当前抑郁与焦虑在大学生群体中占了相当大的比例, 当前关于大学生群体抑郁与焦虑问题的发展形势已经十分严峻。

每天保持足够的运动量能够很大程度上抑制抑郁和焦虑现象的产生, 减轻抑郁和焦虑的症状。然而从目前大学生有无运动习惯的现状来看, 根据现状调查, 在大学生群体中, 大部分学生只是偶尔会进行运动, 对于运动没有稳固性, 并没有形成运动习惯。而单次或偶尔的运动并不能给抑郁与焦虑带来很明显的效果, 必须形成运动习惯, 才能对抑郁与焦虑产生明显且积极的改善效果与作用<sup>[2]</sup>。

【作者简介】覃绍兵(1996-), 男, 中国云南文山山人, 硕士, 从事体育教学研究。

【通讯作者】刘子杨(1998-), 男, 中国湖北宜昌人, 硕士, 从事体育教学研究。

## 2 运动习惯对大学生抑郁与焦虑的影响

从运动习惯的现状调查来看, 大部分在校大学生对于

运动没有稳固性,没有形成运动习惯<sup>[3]</sup>;对此现象应积极采取措施提升大学生运动量,使其养成运动习惯。从心理健康状况方面看,大学生抑郁与焦虑问题比较突出,并且呈现出逐年上升的趋势<sup>[4]</sup>。

运动习惯与大学生抑郁与焦虑现象显著相关,其中有运动习惯的大学生在自杀倾向、焦虑与抑郁风险上显著低于平均水平<sup>[5]</sup>。有运动习惯的大学生在自我管理与自控能力、情绪状况、睡眠质量、团结合作能力及活力等方面显著优于无运动习惯的大大学生<sup>[6,7]</sup>,这些方面的改变,能够降低大学生抑郁和焦虑的状况,使其乐观、积极向上,促进其心理健康的发展。

大量研究证明,运动习惯的保持,能够抑制大学生抑郁与焦虑的发展,促进大学生心理健康水平的提升(如图1与图2所示)。

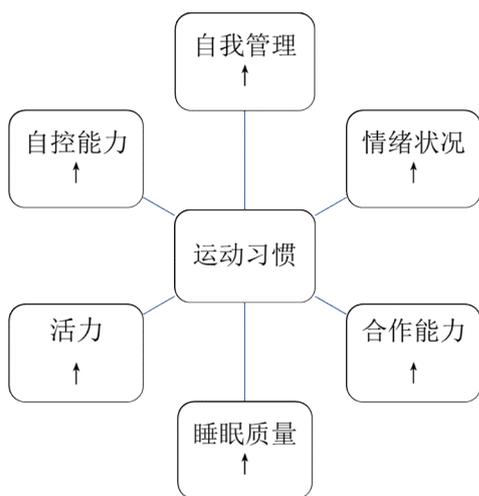


图1 运动习惯对大学生心理方面的影响

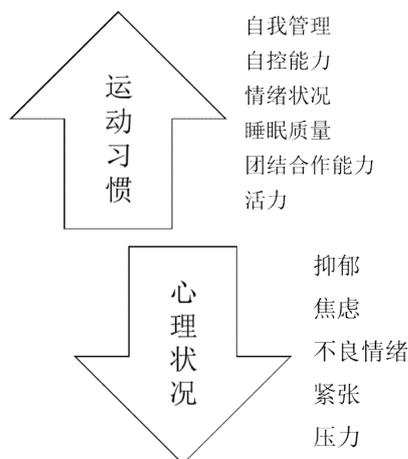


图2 运动习惯与抑郁及焦虑的关系图

### 3 策略

大学生心理健康问题尤为关键,而目前高校中大学生

群体情绪状况出现焦虑、抑郁的现状普遍存在,对此现象应从多个方面出发对此现状进行干预。

运动兴趣的提升对大学生心理健康水平的促进有着直接的影响,运动兴趣可以让大学生对体育锻炼富有积极性,促进他们形成运动习惯,增加运动量,从而提升他们的心理健康水平。对大学生运动兴趣的提升可以从教师、校园环境、家庭和社会等多方面着手。教师与学校及家庭必须在思想上重视学生运动兴趣的培养,给予学生更多体育锻炼的课外时间。教师要提升自身素质和创新意识,创新教学形式,对体育课程内容加以游戏性和竞赛性。对运动的表现,老师要给学生多加肯定与表扬及鼓励。校园要对体育氛围做出渲染,大力对体育运动进行宣传,广泛开展思想教育,让学生了解到运动的重要性。多举办竞技和趣味性运动,让体育运动变得游戏化和趣味化,使学生从中获取愉快的体验。在体育课程中,让学生拥有获得感和成就感,从而让学生产生运动兴趣,形成运动习惯。

在体育设施上,学校要对运动场地和体育器材进行充足的保障,改善与完善体育运动的条件。运动习惯对促进大学生心理健康具有十分重要的意义,对大学生应采用不同的方法,从多个视角出发,多措并举地使学生的运动兴趣浓厚起来,形成运动习惯;从而提高他们的体育锻炼量,促进大学生的心理健康发展。

学校还应多开展集体类体育活动,培养学生运动爱好与兴趣,将运动习惯对大学生抑郁与焦虑的影响与健康效应和益处,对大学生做科学普及,使之有更清楚的认识,促使更多大学生从思想上重视起来,形成自己的运动习惯,降低大学生抑郁与焦虑的现状。通过学校、教师、家长、社会等群体加强对大学生运动习惯的培养和重视,建设与完善有利于学生运动习惯养成的制度和激励方案等。并从硬件设施设备上设造给大学生一个融洽和谐、舒适的体育运动环境,渲染积极的运动氛围,针对学生的运动爱好,多组织各项体育竞赛。从多个方面培养大学生运动习惯,从而降低其抑郁、焦虑水平,降低学生自杀风险,促进大学生心理健康水平的提升。

### 4 结语

运动习惯可以有效地提升中国高校大学生睡眠质量和自我控制能力,保持积极的精神状态和心智情绪的稳定,拥有充沛的身心精力。良好的运动习惯可以让大学生保证充足的运动量和锻炼时间,充分感到在运动项目中团结协作与合作的重要性,增强合作能力。关于运动习惯对大学生抑郁与焦虑的影响的探讨,能够促使更多大学生从思想上重视起来,形成自己的运动习惯;从而让大学生抑郁与焦虑的发展得到控制,降低大学生抑郁与焦虑的现状。

保持运动习惯对于大学生心理问题的预防拥有重要意义,通过对大学生进行思想与行为上的干预培养其运动习惯,可以促进大学生心理健康的发展,提高大学生心理健康整体水平。

### 参考文献

- [1] 运动习惯[Z].大辞海,2020.
- [2] 殷恒婵,傅雪林.对体育锻炼抑郁与焦虑效应研究的分析与展望[J].体育科学,2004,24(6):37-39.
- [3] 王刚.体育活动与大学生的抑郁与焦虑教育[J].中国临床康复,2006(10):140-142.
- [4] 何颖,季浏.不同的体育锻炼类型对大学生抑郁水平的影响及其心理中介变量的研究[J].体育科学,2004(24):32-35.
- [5] 徐波,季浏,胡章萍.体育锻炼缓解研究生抑郁和焦虑的研究[J].广州体育学院学报,2002(22):42-43.
- [6] 朱淦芳,魏纯镭.体育运动对改善大学生焦虑和抑郁的相关研究[J].福建体育科技,2004(23):57-59.
- [7] 李学碧.不同锻炼项目、强度和时间对大学生焦虑、抑郁及自我概念的影响[J].中国临床康复,2005(9):20-22.