

体育锻炼与焦虑状态的研究分析

熊鑫 冷屹

(空军预警学院基础部军事共同基础教研室 43000)

摘要：我国教育体制的深化改革在为学生创造更好的学习条件的同时，也带给了学生新的学习压力，这种压力既表现在课业负担上，也表现在学生的心理层面，尤其是在社会竞争变得愈加激烈之后，学生心理健康问题也变得更加突出。通过对现阶段高校学生的心理健康情况调查结果来看，有相当大一部分的学生都有不同程度的抑郁或是焦虑的问题，而高校要想培养出创新型的高素质人才，首先就必须保证学生体魄的健康，因此高校需要将学生的身心健康养成工作重视起来。体育锻炼作为一种能够增强人体体制健康、提高人体免疫功能的有效途径，同样可以起到对人的心态进行调节的作用。科学合理的体育锻炼，能够让学生的心理压力找到舒缓释放的出口，帮助学生摆脱焦虑状态。

关键词：体育锻炼；焦虑状态；干预

焦虑是一种常见的不良情绪体验，在焦虑状态之下，人们除了会感受到紧张、忧虑、反复不定、惊恐之外，还会产生深深的自责感或者是负罪感。状态焦虑还会伴有植物神经系统的功能性亢进，不过这种状态并不是长期性的，而是暂时性的。现代化信息时代的到来，为大学生从多层次、多角度提供了更多的额信息，由于大量的信息在较短的时间涌入了学生的脑内，学生对于信息处理的速度无法与获取信息的速度保持同步，这就很容易使学生的思维发生错乱，让学生的心态受到不良信息的干扰，从而让学生的内心滋生出阴暗面。高校要想培养出社会真正需求的高涵养创新人才，就需要关注学生的心理健康状态，让学生能够具有过硬的心理素质，帮助学生能够有效摆脱心理焦虑的状态。教师除了需要及时的对学生的心理进行疏导之外，还需要组织科学合理的体育锻炼活动，让学生的压力能够找到正确的释放方式，让学生的身心始终都能够沐浴阳光。

一、焦虑状态分析

学生之所以会表现出焦虑，很多时候是因为学生的学习结果没有达到预期设立的目标或者是难以克服某些障碍，使自己的自尊心以及自信心收到了打击，而导致的内疚自责感和挫败感的上升，最终生成了紧张不放松且伴随着惊慌恐惧的精神状态。学生的焦虑表现应该被及时的重视起来，焦虑会对学生的注意力造成分散和阻断，它除了会影响学生的正常学习之外，也会对学生的日常生活带去麻烦。不良的情绪会让学生在某些时候表现过失控或者是过激的行为，严重的甚至会诱发学生心理产生变态或者是精神的不稳定。

大学生的焦虑状态一般包含了三种成分，一种是情绪体验上的焦虑、一种是威胁焦虑，还有一种则是由于不确定或者是担心而产生的认知表征性方面的焦虑。焦虑的本质实际上就是一种情绪体验，只不过所体验的情绪大都是负面性的消极情绪。而通过体育锻炼对消极的情绪进行宣泄，早已是得到人们普遍认可的一种有效方式，学生在运动的过程中，内心的紧张状态能够被有效的舒缓，并且会逐渐生成良好的自我概念，促使锻炼愉悦感的强化，进而实现对焦虑起到干预治疗的目的。

二、体育锻炼与焦虑状态间的关系

(一) 利用体育锻炼缓解焦虑状态的可行性

曾经有专业的人士做实验，实验的结果表明，当人在经过了一段时间的体育锻炼之后，心中的焦虑感受会出现明显的下降，这就证明了让学生进行科学合理的体育锻炼去对焦虑状态进行舒缓是可行的。分析其原因，学生在进行锻炼的过程中，大脑和身体会

完全投入其中，这样脑部和全身的血液也就能得良好的循环，这对于学生创造力与智力的激发而言都是积极的。当学生将精力与注意力投入到体育锻炼中去了以后，对影响学生心态的消极事件的关注自然就会被相应的降低。所以，要想让大学生的心理更加的健康，使学生心中潜藏的心理障碍能够被及时的消除，就应该充分发挥体育选修课的作用以及社团活动的优势，多鼓励、多提倡学生进行体育锻炼，让学生在增强体魄健康的同时，磨练心性，排解焦虑。

(二) 体育锻炼项目的选取

教师在利用体育锻炼项目在对学生进行心理健康辅导之前，需要明确，体育锻炼只能够对学生的焦虑进行减轻，但是它并不能对学生的焦虑起到完全的治疗作用，并且也不是所有的体育锻炼项目都适合对学生的心理去进行疏导的。教师需要根据班级学生的实际情况，结合不同学生的不同心理特点，有针对性的为学生筛选出最适合他们的体育锻炼项目。教师需要加强教育学、心理学以及体育学方面的理论学习，并通过实践，提升整合不同学科的知识的能力，让学生体育健康知识和意识都能够在适合自己的体育项目中获得成长。

三、结束语

总而言之，当代大学生所表现出来的学习焦虑以及情感焦虑等问题需要被重视起来，高校以及专业教师除了要关注学生专业能力的成长之外，还需要对学生的心理健康予以关怀。教师要善于利用体育锻炼，去帮助学生将心中的焦虑梳理散开，让学生能够更加专注的享受学习与生活。只有学生的心理健康状态是正常的，高校才能够顺利的去推进创新人才的培养计划，所培养出的新型人才才能经受住社会的考验。

参考文献：

- [1] 胡望洋,赵军.体育锻炼对大学生焦虑的影响[J].体育科技,2004,2(24):61-69.
 - [2] 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,2004,6(23):57-59.
 - [3] 毕秀淑,彭延春.体育锻炼对大学生心理健康的影响[J].中国体育科技,2003,3(39):30.
- 一作：熊鑫，男，1992.6.21 硕士，讲师 单位：空军预警学院基础部军事共同基础教研室
- 二作：冷屹，男，单位：空军预警学院基础部军事共同基础教研室