

# 身体活动与心理健康效应研究进展评述

高 虹

(山东师范大学 体育学院, 山东 济南 250014)

**摘 要:**通过文献综述对身体活动与心理健康效应研究的现状进行分析,在已有研究的基础上,探讨最佳的活动方式与最大的心理效应,提出存在的问题以及今后的努力方向。

**关 键 词:**身体活动;心理健康;心理效应;文献综述

中图分类号:G804.8 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2005)06-0067-04

## Review of the development of researches on the effect of physical exercise and mental health

GAO Hong

(College of Physical Education, Shandong Normal University, Jinan 250014, China)

**Abstract:**The author analyzed the current status of researches on the effect of physical exercise and mental health by means of literature data collection, probed into the best exercising mode and maximum mental effect on the basis of existing researches, and pointed out problems existed as well as working orientation for the future development.

**Key words:**physical exercise; mental health; mental effect; literature data collection

随着社会经济的不断发展和人类生活方式的变化,随着人们健康的意识不断增强,人们逐渐意识到心理健康在人的整体健康中的重要性。作为促进心理健康的重要手段之一的身体活动,也越来越受到人们的重视,有关身体活动的心理健康效应的研究也就成为健康心理学研究领域中的重点课题。在我国,这方面的工作才刚刚起步,多数研究参考国外的成果,倾向于对经验的总结。因此,在已有研究的基础上,本文通过专家访谈、调查访问和文献综述法对身体活动与心理健康效应研究的现状进行分析,探讨该领域研究存在的问题以及未来的发展。

## 1 对心理健康含义的理解

### 1.1 心理健康的含义

心理健康是一个十分复杂的概念,不同学科的学者对心理健康有着不同的观点。1946年第三届国际心理卫生大会提出了心理健康的4个标志:(1)身体、智力、情绪十分调和;(2)适应环境,人际关系中彼此能谦让;(3)有幸福感;(4)在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过有效率的生活<sup>[1]</sup>。美国心理学家奥尔波特(G. W. Allport)提出了心理健康的7个特征:(1)自我意识广泛;(2)自我同他人关系融洽;(3)有情绪安全感;(4)知觉客观;(5)有各种技能,并专注于工作;(6)现实的自我形象;(7)内在统一的人生观<sup>[2]</sup>。美国心理学家马斯洛(A. H. Maslow)提出了心理健康的10条标准:(1)充

分的适应力;(2)充分了解自己并能适当评价自己的能力;(3)生活目标能切合实际;(4)与现实环境保持接触;(5)能保持人格的完整与和谐;(6)具有从经验中学习的能力;(7)能保持良好的人际关系;(8)适当的情绪表达与控制;(9)在不违背团体要求的前提下,有限度地发展个性;(10)在不违背社会规范的前提下,对个人的基本要求能作恰如其分的满足<sup>[3]</sup>。罗杰斯(C. Rogers)的心理健康观提出了心理健康者的5个特点:(1)他们能接受一切经验;(2)他们可时刻保持生活充实;(3)他们信任自己的机体;(4)他们有自由感;(5)他们具有高创造性。刘协和<sup>[4]</sup>提出了5条心理健康的标准:(1)没有心理异常;(2)正常发育的智力;(3)健全的人格;(4)充沛的精力;(5)丰富的情感生活等。毛志雄和王则珊<sup>[5]</sup>提出了心理健康的4个维度:认知维度、情绪维度、人格维度和社会适应维度。台湾心理学家张春兴<sup>[6]</sup>的心理健康观认为,“心理健康是一种生活适应的良好状态,且要符合若干条件”。中国传统心理健康标准可以用一个“和”字来概括<sup>[7]</sup>等等。由此可见,对心理健康标准的观点和看法难以统一,但结合我国实际,多数心理学家认为心理健康的标准包括:(1)正常的认识能力;(2)保持心情愉快,情绪稳定,反应适度;(3)优良意志品质;(4)良好的人际关系;(5)健全的人格;(6)正确的自我观念,适当的自我评价;(7)合理的行为<sup>[2]</sup>。

### 1.2 对心理健康的理解

由于心理状态的评价标准具有很大的模糊性,因而心理

健康的标准就很难把握。纵观国内外的相关研究,应从以下几个方面对心理健康加以理解。

(1)心理状态与环境的同一性。即一个人的心理状态与他所处的环境是密切相关的,如在观看激烈的体育竞技比赛,人的情绪会很激动且可能有很大的变化,这是正常的心理反映。

(2)心理健康与行为的统一性。即判断一个人心理是否健康,一般是以整个行为的适应情况为基准,以经常性的行为作依据来评价判断,而不过分重视个别症状的有无。

(3)人格的稳定性。即不同的人格是有差异的,这种差异必然要反映到每个人的言行中,只要其人格在保证自身与社会相适应,并有稳定的自我特点,就是心理健康的表现。

(4)心理健康标准的宽泛性。心理健康是依据人们能良好适应社会生活应达到的一般心理标志而提出的。它是一个大多数人能够达到的一个质的标准,因此,具有相当的宽泛性<sup>[8]</sup>。

(5)心理健康的第三状态。心理健康是一个相对的概念。人的心理健康是一个连续过程,极端的健康是精神完美状态,极端的障碍是精神病状态,而绝大多数人的心理处于健康与病态之间的第三状态<sup>[8]</sup>。

## 2 身体活动与心理健康

### 2.1 身体活动对心理健康的积极影响

身体活动有益于心理健康。大量的研究证明,有规律的身体活动有助于心理健康,即有助于减少消极反应(如焦虑和抑郁);有助于增强积极反应(如自我效能、精力充沛和身体健康等)<sup>[9]</sup>。最近有研究也支持了上述观点,如 Bixby, Spaling & Hatfield<sup>[10]</sup>和 Haie, Koch & Raglin<sup>[11]</sup>。根据已有的研究报道,身体活动的心理健康效益简要归纳如下:

通过身体活动和运动锻炼能使参加者成绩提高,工作出勤降低;做事和决定果断,减少过度饮酒;提高信心,减少怒气;情绪稳定,减少焦虑;独立性提高,抑郁减少;心理控制源内控倾向增加,敌意态度减少;记忆力增强,恐惧感减少;心境良好,神经质表现减少;知觉能力提高,应激反应减少;交往可接受性增加,紧张感减低;身体自我评价良好,A型行为减少;性生活满意感提高,工作错误减少;自我良好感(健康幸福感)增加,慌乱减少;提高工作效率,减少艾滋病毒在体内的发展等<sup>[12]</sup>。

可见,研究较多的问题主要涉及到焦虑、抑郁、心境和情感、自尊、认知功能等心理活动。在这些方面的研究 Biddle、Fox & Boutcher 等人<sup>[13]</sup>已得出了较为一致的结论。即在焦虑方面:身体活动可以在一定程度(中等或较低程度)上降低焦虑的产生;可以减轻个体的特质焦虑程度,一次身体活动可以在一定程度上减轻个体的状态焦虑。在抑郁方面:身体活动可以减轻个体的抑郁程度之间的因果关系;可以在一定程度上降低临床抑郁产生的风险。在心境和情感方面:身体活动和积极的心境与情感之间相关较高;有关的原分析表明,有氧锻炼对精力、紧张、抑郁、疲劳、混乱有较小到中等程度的影响,对愤怒有较小的影响。在自尊方面:身体活动可以

作为一种中介因素提高个体的身体自我价值感和其他重要的身体自我感觉,如身体意象。在认知功能方面:经常进行身体活动的健康人比不经常进行身体活动的人有更好的认知能力。

大量的研究表明,身体活动的心理效应主要表现在:身体活动能够使个体产生良好的情绪状态,能够改善个体的自我知觉和提高自信心,有助于个体智力的发展,有助于人格的完善,能够改善睡眠和提高睡眠质量,有助于发展个体的交往技能,增强归属感,身体活动还有助于人们的审美体验,有助于磨炼人的意志,有助于个体获得冒险体验,有助于个体产生高峰体验等等<sup>[14]</sup>。

### 2.2 身体活动对心理健康的负作用

研究表明只有根据自己身体、心理等方面的具体情况参加适宜的身体活动才能促进心理健康,相反,如果所采用的活动方法和手段不科学,不仅会损害身体健康,而且还会给心理健康带来负面的影响,其主要表现在心理耗竭和活动的依赖性。

心理耗竭(burnout)是指活动者在活动中因长期无法克服的运动应激而产生的一种耗竭性心理生理反应<sup>[15]</sup>,是一种活动心理症状。心理耗竭不仅会损害活动者的心理健康,还可以直接导致其退出活动。

活动依赖性(exercise dependence)是指活动者对有规律的活动生活方式的一种心理生理依赖(Crossman, Jamieson & Henderson, 1987)。活动的依赖性可分为积极和消极两种,有积极活动依赖性的人能够控制活动行为,在运动后有积极的情感体验;有消极活动依赖性的人在活动后往往会产生更多的应激、抑郁、焦虑和愤怒等情绪体验<sup>[16]</sup>。

### 2.3 最佳的活动方式与最大的心理效益

并非任何形式的身体活动都能产生相同的心理效益,只有科学的身体活动才与一定的心理效应相联系。对于不同的个体怎样为其制订适当的活动计划,或者对于心理疾病患者,怎样为其开具活动处方,以使身体活动产生最大的心理效益,对于这一点,在已有研究成果的基础上,为活动者总结出选择最佳的活动方式,以达到最大的心理效益。

(1)选择切合自身特点和感兴趣的活动的。

产生最佳心理效益的身体活动,首先必须是令参与者愉快和感兴趣的活动的。但对愉快和乐趣的追求存在巨大的个体差异<sup>[17]</sup>。同是一种活动方法,对有些人的心理可能起到了积极的作用,对另一些人可能未起作用,还可能对一些人反而起消极作用。如有人喜欢在大海和江河中游泳,有人却喜欢在游泳馆和游泳池中锻炼;喜欢在寒冷的早晨呼吸着新鲜空气长跑,有人则偏爱在黄昏的灯下漫步,不同的时间和不同的锻炼习惯直接影响着参与者的情绪和锻炼效果。

(2)选择消遣性的有氧活动,回避竞争性的身体活动。

Riddick<sup>[18]</sup>关于女游泳运动员和只参加消遣活动的游泳者的比较研究表明:选择消遣性的有氧身体活动方式,回避竞争性的身体活动,更有利于形成积极健康向上的情绪,能收到更好的心理效益。首先,消遣性的有氧身体活动能够消除活动的紧张感,创造轻松愉快的心理体验。如 Boutcher &

Landers等<sup>[19]</sup>研究表明:有氧身体活动与心境改变和应激减少有关。慢跑与健康幸福感(或心理自我良好感)的许多方面相联系等<sup>[20]</sup>。其次,回避竞争性的身体活动不会使参与者因失败而产生消极情绪。第三,回避竞争性的身体活动不会因过度训练后的耗竭而使健康幸福感下降。第四,竞争性的身体活动可能会增加活动者的应激情绪,从而增加心理的负面影响<sup>[21]</sup>。当然由于个体存在较大的差异,有些人的情绪可能正是在挑战与竞争中发展与完善的。这并不妨碍活动与心理变化的一般适应性原则。

#### (3)选择自主性练习多的身体活动。

这类活动泛指那些闭锁性技能的、结果可预测的、时间和空间上可确定的以及动作具有节奏和重复性的身体活动,如慢跑、游泳、太极拳和健身操等。这类身体活动容易将注意力集中于自身和脑力恢复上,而这种注意集中和转移对于心境状态的调节具有积极的意义<sup>[22,23]</sup>。当然,在选择活动项目上也存在着一定的个体差异。

#### (4)低强度还是中等强度的负荷。

多数研究表明:中等强度比高强度的活动对增强心境更有效<sup>[24,25]</sup>。但 Steptoe & Bolton<sup>[26]</sup>的研究却提示,低强度的活动对心境更具积极作用。在有进一步的证据证明低强度活动对大众心理健康有促进作用之前,我们只能说最佳活动强度或许应是“中等强度”。

#### (5)每次活动的持续时间要超过20 min。

至于选择什么时间进行身体活动对心理健康并没有什么影响。但每次活动持续的时间不能少于20 min,如果少于20 min,在多数情况下是不会出现心理效益的,因为可能相应的效益还未来得及出现,身体活动就已经结束了。在某一强度下活动时间也不能过长,否则,就有可能造成疲劳、厌倦,不仅不利于增加心理效益,而且可能对心理情绪造成损害<sup>[27,28]</sup>。对于每次活动持续的时间,至少要超过20 min这一点是可以肯定的。

#### (6)持之以恒,把身体活动变成习惯。

Boutcher & Landers<sup>[19]</sup>的研究结果表明:状态焦虑短时下降并且脑电图能量上升的人,是那些曾在过去的两年之内每周习惯性跑30英里(1英里=1.6 km)以上的人;没有长期活动习惯的人在高强度活动后,未见其焦虑有任何程度的下降。因此,持之以恒,把身体活动变成习惯,有助于长期发挥心理健康效益。

### 3 存在的问题与努力方向

#### (1)拓宽研究身体活动的项目。

根据已有的研究发现,在这一领域进行的大量研究比较集中于慢跑、游泳和散步这种封闭性的、周期性的活动项目上,所揭示的也只是个别或几种身体活动项目的心理健康效应<sup>[8]</sup>,而现实生活中,人们可选择的活动项目有许许多多,显而易见,原有的研究活动项目的范围较窄。因此,研究开放性项目、协作性项目(如网球、篮球、集体舞)等身体活动的心理健康效应也是今后研究的方向。

#### (2)加大对身体活动长期心理效应的研究。

长期身体活动是指每天都进行或者定期进行的身体活动,这种活动持续很长的时间,其研究时间的安排一般要持续10~12个月<sup>[22]</sup>。现已有的研究结果发现,大多停留在身体活动的短期效应上,有关长期心理健康效应的研究还很少,且研究结果也有差异。因此,加大对身体活动长期心理效应的研究是很有必要的。

#### (3)身体活动的频率、强度和持续时间需进一步确定。

从以往的研究来看,在身体活动的频率、强度和持续时间上研究者们还未取得完全一致的研究结论。今后进一步深入地研究并确定身体活动的频率、强度和持续时间对心理健康的影响是十分必要的。

#### (4)完善研究的测量仪器。

目前,该领域的主要测量工具有两种,一种是生理指标,另一种是以POMS和焦虑量表为代表的自评量表。两种工具均不是很理想。前者不能明确揭示情绪的性质,后者研究结果的表面效度偏高,可能会造成对研究结果估计的偏差。因此,研制和开发一种能克服上述不足的测量工具也是今后的努力方向之一。

#### (5)实现“本土性契合”的研究。

因为中西方文化的差异,在运用西方理论和研究方法解决中国这一群体的心理健康问题时,就必然涉及对西方心理健康的理论框架和测量工具进行改造,以期适合中国的特点,符合中国的实际,实现“本土性契合”的研究。

### 参考文献:

- [1] 从立新. 中学心理健康教育[M]. 北京: 人民出版社, 1999.
- [2] 金宏章, 任晓萍. 大学生心理健康教育[M]. 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2002.
- [3] 邢莹. 大学生心理健康教育[M]. 郑州: 郑州大学出版社, 2002.
- [4] 刘协和. 心理卫生大全[M]. 重庆: 重庆出版社, 1993.
- [5] 毛志雄, 王则珊. 北京城区中老年人身体锻炼与心理健康的关系: 情绪维度的研究[J]. 北京体育大学学报, 1996, 19(增刊): 5-10.
- [6] 张春兴. 张氏心理学词典[M]. 上海: 上海辞书出版社, 1991.
- [7] 颜世富. 心理健康与成功人生[M]. 上海: 人民出版社, 1999.
- [8] 殷恒婵. 对体育锻炼心理健康效应研究的分析与展望[J]. 体育科学, 2004, 24(6): 37-39.
- [9] Landers D M Arent, S M. Physical activity and mental health [A]. In: R N. Singer, H A. Hausenblas and C M Janelle (Eds.) Handbook of Sport Psychology [C]. New York: John & Willey & Sons, Inc. 200: 740-765.
- [10] Bixby W R, Spalding T W, Hatfield B D. The temporal dynamics of affect during and following exercise[J]. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2000, 32: 1497, S301.
- [11] Hale B S, Kock K R, Raglin J S. State anxiety responses to 60

- minutes of cross-training[J]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2000, 32: 497, S124.
- [12] 张力为, 任未多. 体育运动心理学研究进展[M]. 北京: 高等教育出版社, 2000.
- [13] Biddle S J H. Applications of Psychology to Exercise and Health-related Physical Activity[A]. 3rd. International Congress Asian-South Pacific Association of Sport Psychology[C], 1999: 28-35.
- [14] 漆昌柱. 体育锻炼对学生心理健康的影响及其机制[J]. 武汉体育学院学报, 2003, 37(5): 117-119.
- [15] 理查德·考克斯[美]. 运动心理学—概念与应用[M]. 北京: 清华大学出版社, 2003.
- [16] 晏宁. 身体活动与身体锻炼的情绪效应[J]. 北京体育大学学报, 2003, 26(1): 30-32.
- [17] Berger B G, Owen D R. Mood alteration with swimming: Are - evaluation[A]. In: Vander Velden L, Humphrey J H. eds. Current selected resected in the psychology and sociology of sport[C]. New York: AMS Press, 1986.
- [18] Riddick C C. Comparative psychological profiles of three group of female collegians: Competitive swimmers, recreational swimmers, and inactive swimmers[J]. *Journal of Sport Behavior*, 1984.
- [19] Boutcher S H, Landers D M. The effects of vigorous exercise on anxiety, heart rate, and alpha activity of runners and nonrunners[J]. *Psychophysiology*, 1988, 25: 696-702.
- [20] Morgan W P, Goldston S E. eds. *Exercise and Mental Health* [M]. New York: Hemisphere, 1987.
- [21] Hackfort D, Spielberger C D. *Anxiety in Sport: An International Perspective*[M]. New York: Hemisphere Publishing, 1989.
- [22] Rimer S. Swimming for fitness and solitude[J]. *The New York Times Magazine*, Part 2, *The Good Health Magazine*, April 29, 1990, 59-60, 83-84.
- [23] Berger B G, Mackenzie M M. A case study of a woman jogger: A psychodynamic analysis[J]. *Journal of Sport Behavior*, 1980, 3: 3-16.
- [24] Berger B G, Friedmann E, Eaton M. Comparison of jogging, the relaxation response, and group interaction for stress reduction[J]. *Journal of Exercise Psychology*, 1988, 10: 431-447.
- [25] Murphy S M, Fleck S J, Dudley G, et al. Psychological and performance concomitants of increased volume training in elite athletes[J]. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1990, 2: 34-50.
- [26] Steptoe A, Bolton J. The short-term influence of high and low intensity physical exercise on mood[J]. *Psychology and Health*, 1988, 2: 91-106.
- [27] 张力为, 毛志雄. 运动心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2003.
- [28] Morgan W P, Cptill D L, Flynn M G M, et al. Mood disturbance following increased training in swimmers[J]. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1988, 20: 408-414.

[编辑: 郑植友]

## 第 6 次全国体育学术期刊编辑研讨会 暨第 17 届全国体育院校学报研究会年会会议纪要

由中国体育科学学会主办, 宁波大学体育学院承办的第 6 次全国体育学术期刊编辑研讨会暨第 17 届全国体育院校学报研究会年会, 于 2005 年 7 月 27-30 日在宁波饭店举行。来自全国近 40 家体育学术期刊编辑部及有关方面代表 90 余人参加本次会议。中国体育科学学会副理事长兼秘书长、国家体育总局体育科研所所长田野博士, 原国家体育总局政策法规司司长谢琼桓同志参加了会议, 并作专题报告; 宁波大学副校长叶飞帆教授致欢迎辞; 中国高校学报研究会理事长颜帅编审也向大会发来贺信。

本次大会的主题是: “与时俱进, 继往开来, 深入探讨我国体育学术期刊的改革与创新”。会议期间, 谢琼桓同志就“十五期间我国体育人文社会学科研究中存在的问题及今后的发展动向”作了专题报告, 他希望体育学术期刊应该“精心策划, 重点组稿, 打造品牌”; 田野同志针对我国体育学术期刊的现状, 有理有据地提出了“10 点思考”。两位领导同志的发言, 对与会者今后更好地办好体育学术期刊有很大的启迪与指导意义。中国体育科学学会体育学术期刊编辑学组

长李晚究同志在本次大会上, 作了“纪念体育学术期刊编辑学组成立 10 周年”的专题发言, 通过“回顾历史, 总结经验, 发现问题, 树立信心”, 极大地鼓舞了体育学术期刊编辑同仁的工作热情与信心。

本次大会共收到论文 28 篇。经专家审定, 有 24 篇入选报告。通过每一与会单位 1 票的无记名评分方式, 对大会报告的论文进行评选。《上海体育学院学报》的冉强辉、《体育学刊》的郑植友等 8 位作者的论文获中国体育科学学会颁发的优秀论文一等奖; 《西安体育学院学报》的郭文庭、《内蒙古体育科技》的刘保国等 16 位作者的论文获二等奖。

宁波大学体育学院为本次大会的成功举行, 给予了人力和财力的支持, 并付出了艰辛的劳动, 与会代表向他们表示衷心的感谢!

全国体育学术期刊编辑学组  
全国体育院校学报研究会  
2005 年 8 月 8 日