

体育锻炼与青少年心理健康

主持人 陆杰华 (北京大学社会学系教授、中国人口学会副会长): 心理健康自始至终贯穿于个体生命周期的各个阶段, 发挥着促进个体形成积极心态、拥抱生活的不可或缺的作用。既往研究显示, 青少年心理健康影响着其全生命周期、全过程。我国著名教育家蔡元培先生早在 100 多年前就指出“完全人格, 首在体育”, 这再次表明, 对于青少年而言, 体育是最好的教育, 不仅可以使他们驱散焦虑、抑郁等阴霾, 带来愉悦与放松, 同时还能使其提升社交能力、收获友谊与信任、增强归属感, 助力青少年塑造乐观自信的心理品质。为此, 本刊专组两篇定量研究论文, 重点关注体育锻炼影响青少年心理健康的机制, 旨在为体育锻炼助力青少年心理健康提供更多佐证。

《以体强心: 体育锻炼与当代大学生心理健康》一文直面当代大学生心理健康这一全社会关注的现实议题, 以体育锻炼是增促青少年心理健康重要途径的立论为理论线索, 基于全国代表性的抽样调查数据, 采用客观的定量方法分析了大学生的体育锻炼影响其心理健康的主要途径。该文的创新性在于两个方面: 一方面, 大学生体育锻炼对于其提升睡眠质量和改善社会交往具有明显的中介效应; 另一方面, 研究结论为相关部门重视大学生体育锻炼和心理健康的关联性提供了开展下一步行动的依据。《体育锻炼、社会资本与青少年心理健康》一文则将初中生作为研究关注的重点对象, 在借鉴国内外社会资本相关理论及其实证研究的基础上, 采用“中国教育追踪调查”数据, 定量分析了初中生体育锻炼对于其心理健康的影响机制。该文最主要的发现在于: 一方面, 体育锻炼为初中生带来了主观心理福利, 其中社会资本是体育锻炼促进初中生心理健康的一个重要机制, 主要表现在同学交往、活动参与和同学信任这三个方面; 另一方面, 研究发现对于未来加强初中生体育锻炼、促进其社会交往有着积极的政策内涵。

毋庸置疑, 青少年心理健康是其人生成才的一个不可或缺的维度, 而体育锻炼与青少年心理健康研究又是新时期青年研究的重点内容之一。下一步, 研究还需要重点关注青少年体育锻炼的类型、强度、频率等对其心理健康的影响机理, 以及体育锻炼对青少年心理健康的影响是通过什么样的中介机制来实现的, 以此才能全面、客观评价青少年体育锻炼对于其心理健康的积极影响效应, 进而全面提升青少年心理健康。因此, 以上两篇文章对于探讨体育锻炼与青少年心理健康的影响机制以及制定相应公共政策具有明显的借鉴意义。