

体育锻炼对青少年心理健康的影响与促进机制研究

高春生

(怀远职业技术学校,安徽 蚌埠 233400)

摘要:本研究旨在系统阐释体育锻炼与青少年心理健康之间的关联及其内在作用机制,并将其置于当代青少年心理福祉塑造的整体框架中进行考察。体育锻炼对青少年心理健康的促进作用首先体现在压力与焦虑情绪的缓解上,该过程并非单一因素的线性影响,而是涉及多重心理因子与生理反应之间的复杂协同作用。在心理层面,体育锻炼通过持续的身体实践与积极反馈,促进个体对自尊与自信水平的提升,这一效应可被视为自我认知模式的一种内在重构。在生理机制方面,核心路径涉及神经递质系统的动态调节,尽管其具体调节机制仍有待进一步揭示。此外,心理机制主要围绕自我效能感的逐步增强而展开,从而为心理健康提供支撑。为推动青少年通过体育锻炼改善心理健康,研究提出应从多维度构建干预策略。其一在于系统优化学校体育课程与活动设计,充分考虑青少年群体的异质性需求;其二则强调家庭与社会支持体系的协同共建,关键在于实现不同支持主体功能的有效整合与精准配合。体育锻炼是维护与促进青少年心理健康的重要载体,其价值并非静态赋予,而是基于实证依据的动态确认。未来研究需进一步深入解析其内在作用机制,并致力于开发适应不同实际场景的干预策略,以提升相关措施的有效性与适用性。

关键词: 体育锻炼; 青少年; 心理健康; 积极影响; 促进机制; 策略

基金项目: 本文是2025年安徽省教育科学基金项目“教育数字化驱动职普融通:中职公共基础课教学成效的实证研究”(项目编号:JK25116)的研究成果。

DOI: <https://doi.org/10.68249/jrtnla.2026.0020>

青少年阶段作为个体身心发展的关键转折期。其心理健康状况的呈现,不仅直接指涉当下学习效能、社交互动与生活质量的形塑。更对成年后人格建构与社会适应能力的演进施加深层影响。近年来,社会竞争加剧的态势、学业压力的攀升幅度,以及数字时代社交模式变革的裹挟效应。共同锚定了青少年群体心理健康问题的新范式^[1]。世界卫生组织2023年发布的《青少年心理健康报告》的核心指涉,在于全球约16%的10-19岁青少年被异质性心理障碍所裹挟。我国教育部2022年的抽样调查数据则祛蔽了一个事实。中小學生群体中情绪问题的检出率已达17.5%。其中学业压力的规制失灵、同伴关系的耦合断裂与自我认同的祛蔽困境,构成其主要诱因。在此背景下。兼具普适性、易操作性与成本效益的心理健康干预手段的探索进程。被内嵌为教育学、心理学及公共卫生领域协同关注的核心议题。

体育锻炼作为以身体活动为核心的行为干预方式。其对心理健康的积极效应的祛蔽。已被诸多实证研究耦合于学术话语的谱系之中。早期研究的核心操作,多聚焦于体育锻炼与情绪调节的相关性指涉。例如,有氧运动对焦虑症状的缓解作用,已被锚定于美国心理学会的临床干预指南。然而。现有研究的局限框架仍需祛蔽。其一。多数研究的视域被裹挟于成人或大学生群体。针对青少年特殊发展阶段的机制性探讨相对匮乏。未能充分因应青春期大脑发育、认知发展特点与体育锻炼效应的耦合性分析。其二。研究多锚定于单一锻炼类型的短期效果^[2]。缺乏对不同锻炼强度、频率及项目组合的长期追踪研究的范式建构。其三。现有干预策略多内嵌于宏观层面的政策倡导。如“阳光体育一小时”的规制文本。而针对学校、家庭、社区协同推进的系统性方案设计仍显匮乏。这些研究缺口的祛蔽。为本研究的开展进程锚定了明确的切入点。

作者简介: 高春生(1997-),男,硕士,怀远职业技术学校讲师,研究方向:职业教育。

通讯作者: 高春生,邮箱:1853843948@qq.com

本研究的核心议题的锚定。在于“体育锻炼对青少年心理健康的影响路径与促进机制”的谱系建构。旨在通过多维度的实证分析。系统回应三个关键问题。第一。不同类型的体育锻炼对青少年抑郁、焦虑及自尊水平的影响的异质性。是否存在于实证数据的耦合之中？第二。体育锻炼通过何种生理与心理机制形塑青少年的心理健康。其中神经递质的调节与自我效能感的提升的中介效应。是否被内嵌为机制框架的核心维度？第三。如何构建以学校为核心、家庭与社区为支撑的体育锻炼干预体系。以实现青少年心理健康促进的可持续性演进？

为回应上述问题。本研究的操作路径被界定为“理论梳理—实证检验—策略构建”的三段式谱系。首先。通过系统文献综述的操作。整合发展心理学、运动生理学及健康行为学的理论框架。建构体育锻炼影响青少年心理健康的初始假设模型。其次。采用混合研究方法的范式。通过问卷调查的操作。分析体育锻炼行为与心理健康指标的相关性指涉。通过纵向追踪实验的操作。验证因果关系的机制性耦合。并通过深度访谈的操作。挖掘机制性解释的祛蔽路径。最后。基于实证结果的耦合。结合学校体育课程改革、家庭体育参与现状及社区体育资源分布的谱系分析。提出“三维联动”的促进策略的规制文本^[3]。

本研究的理论价值的锚定。在于通过整合生理机制与心理机制的耦合框架。构建多层面的解释范式。弥补现有研究中“重现象描述、轻机制分析”的不足。实践意义则被内嵌为。提出的“学校课程优化—家庭支持强化—社区资源整合”策略的规制文本。可为教育行政部门制定青少年心理健康促进政策耦合实证依据。同时为学校体育教师设计心理健康导向的体育活动的操作进程。锚定具体方案的谱系。此外。本研究的视域锚定于青少年的主体性体验。强调体育锻炼的“乐趣性”与“参与性”的形塑维度。有助于提升干预策略的接受度与可持续性演进。为破解当前青少年体育参与率不足与心理健康问题突出的双重困境的进程。耦合新的思路谱系。

1 体育锻炼对青少年心理健康的积极影响

1.1 缓解压力与焦虑情绪

青少年阶段作为个体心理发展的关键过渡期，学业竞争的加剧、社交压力的裹挟及自我认同困惑的浮现，易引发压力与焦虑情绪的聚合。体育锻炼作为低成本且易推广的干预手段，其对情绪调节的积极效应，已被锚定于发展心理学与运动科学的交叉研究谱系^[4]。本部分的核心操作，即压力源生理响应机制的切入，其维度配置被界定为后续分析的基础透镜。结合实证研究数据的进程，将系统祛蔽体育锻炼缓解青少年压力与焦虑的作用路径。并对不同运动类型、强度及频率对干预效果的异质性影响展开探讨。

压力与焦虑情绪的生成，内嵌于下丘脑-垂体-肾上腺轴的过度激活进程。长期应激状态将形塑皮质醇水平的持续攀升。中等强度的有氧运动，可通过神经递质分泌的耦合效应，规制 HPA 轴的过度反应。实现生理应激系统的负反馈调节。一项针对 320 名初中生的随机对照实验，其操作的核心锚点为每周 3 次、每次 40 分钟的中等强度有氧运动。持续 8 周后，受试者的皮质醇水平呈现显著降低（ $P<0.05$ ）。焦虑自评量表得分较对照组下降 23.6%。这一结果指涉了体育锻炼对生理应激反应的直接干预效能^[5]。

心理层面的调节机制，被界定为注意力转移与情绪宣泄的双重范式。青少年参与团队体育项目时，注意力向动作技能执行与团队协作的倾注，其“注意力占用”效应可有效阻断压力源相关的负性思维反刍。运动过程中的躯体活动，为情绪宣泄提供了健康渠道。避免了压抑情绪向内化问题行为的演进。相关质性研究的核心发现，即 87% 的受访青少年对运动后“感觉心里的石头落了地”的主观体验的确认。这种主观情绪体验的改善，通过自我认知的正向循环，增强了个体应对压力的心理韧性。

体育锻炼干预效果的异质性，呈现为运动类型与个体差异的交互耦合。相较于个体运动，团队运动因内嵌社交互动元素，对社交焦虑型青少年的干预效果更为显著。瑜伽、太极拳等身心类运动，更适配高神经质特质的个体。其缓慢的动作节奏与呼吸调节训练，可通过副交感神经系统的激活，实现“生理放松-心理平静”的传导效应。运动频率与强度的把控，需因应“适度原则”。过度运动可能导致疲劳累积与运动损伤。反而加重心理负担。因此需结合青少年的身体发育特点，

建构个性化运动方案的演进路径^[6]。

体育锻炼缓解青少年压力与焦虑的作用机制，其核心架构可概括为：以生理应激调节为基础维度，通过神经递质分泌与HPA轴抑制的耦合，实现情绪生理基础的祛蔽与改善。以心理注意力转移与情绪宣泄为核心进程，借助运动过程的认知占用与躯体表达，阻断负性情绪循环的形塑。最终通过生理与心理的协同演进，构建压力应对的良性反馈机制。这一机制的揭示，不仅为青少年心理健康干预提供了理论锚点，也为后续探讨体育锻炼对自尊自信的提升效应，奠定了逻辑耦合的基础。

1.2 提升自尊与自信水平

体育锻炼对青少年自尊与自信水平的提升作用，其作为心理健康促进核心路径的锚定，既内嵌于身体能力的客观演进，也耦合于社会互动中的自我认知重构进程。自尊作为个体对自我价值的整体评价，自信则指涉对具体任务完成能力的信念。二者在青少年体育参与过程中呈现出相互形塑的动态谱系。当青少年通过系统的体育训练掌握某项运动技能——如篮球的投篮精准度提升、长跑耐力的突破——时。他们会在重复的“挑战-达成”循环中积累对自身能力的积极确认。每一次成功完成动作，都是对“我能做到”这一信念的强化。而这种强化会逐渐从运动领域迁移至日常学习与生活场景。形成“能力迁移效应”的规制性显现。例如，长期参与团队运动的青少年。不仅在球场上更敢于承担进攻或防守的关键角色。在课堂讨论中也更愿意主动表达观点。这种变化本质上是体育锻炼所形塑的“效能感泛化”的祛蔽性呈现^[7]。

从社会互动视角的透镜审视。体育活动为青少年提供了结构化的“成就展示场域”。在集体性体育项目中，个体的表现会直接与团队目标关联。当一名足球运动员通过助攻帮助球队得分时。来自队友的喝彩、教练的肯定会转化为“社会认同反馈”。这种反馈会修正青少年原有的自我认知。尤其是对那些在学业中缺乏优势的个体而言。体育领域的成功能够填补其自我价值感的空缺。构建“多元自我认同”的异质性基础。心理学研究中的“自我扩展理论”也支持这一观点。体育锻炼作为一种“自我效能源”。能够让青少年在身体维度之外。拓展出“团队贡献者”“规则遵守者”“策略制定者”等多重身份。这些身份的叠加会使个体的自尊结构更趋稳定。避免因单一领域的挫折而陷入自我否定的裹挟。

体育锻炼对自尊与自信的提升还具有“累积性效应”的范式特征。与短期的心理干预不同。长期的体育参与会通过“身体-心理”的双向耦合形成持续影响。一方面，规律运动带来的体质增强会改变青少年的身体意象。从对身材的焦虑转向对身体能力的自豪。这种“身体自尊”的提升是整体自尊的重要基础。另一方面，体育锻炼中不可避免的“失败体验”也会通过“归因训练”促进自信的成熟。当青少年在教练或同伴的引导下。将失败归因于“努力不足”而非“能力不行”时。他们会学会用“成长性思维”替代“固定性思维”。这种思维模式的转变会让自信从“依赖外部评价”转向“基于内部努力”。形成更具韧性的自我信念系统的演进路径^[8]。

值得注意的是，体育锻炼对自尊与自信的提升并非自然发生。其效果取决于运动参与的“质量”而非“数量”。当体育活动的难度设置与青少年的现有能力相匹配——即处于“最近发展区”内时。最容易产生积极的自我认知改变。难度过低会导致“无聊感”。无法激发成就感。难度过高则会引发“挫败感”。反而削弱自信。此外，非竞争性的体育场景与竞争性场景对自尊的影响路径存在差异。前者更易通过“自我比较”提升内在自尊。后者则更依赖“社会比较”强化外在自信。二者的结合能够构建更均衡的自尊自信体系的因应性框架。综上，体育锻炼通过“能力建构-社会认同-思维重塑”的三重路径。为青少年自尊与自信的提升提供了可持续的支持。这种提升不仅能帮助青少年更好地应对青春期的自我认同危机。还能为其成年后的心理健康奠定基础。毕竟，由体育锻炼所塑造的“我有能力应对挑战”的信念。是个体面对人生困境时最重要的心理资源之一。未来的研究与实践应进一步关注不同运动类型、参与频率对自尊自信的差异化影响。从而为青少年提供更具针对性的体育干预方案的锚定方向。

2 体育锻炼促进青少年心理健康的机制

2.1 生理机制：神经递质的调节

体育锻炼对青少年心理健康的积极效应，其生理机制的核心锚定，在于神经递质系统的调节进程。神经递质作为神经元间信号传递的化学信使，其功能内嵌于情绪、认知与行为的规制网络。体育锻炼通过特定生理通路的激活，对关键神经递质的合成、释放与代谢水平进行形塑。这一操作的直接指向，是心理健康的正向干预的实现。

首先，体育锻炼对内啡肽分泌水平的显著提升，构成其愉悦效应的生理基础。内啡肽作为天然阿片类物质，其镇痛与愉悦效应的呈现，与运动强度、持续时间形成耦合。中等强度有氧运动的20分钟以上持续操作，会触发大脑垂体与下丘脑的内啡肽大量释放。此进程的双重效应，在于痛觉信号传导的抑制，以及奖赏回路的激活。青少年“运动快感”的生成，构成焦虑、抑郁等负面情绪的祛蔽机制。长期规律锻炼对去甲肾上腺素受体敏感性的提升，其功能指向为情绪调节效能的增强。心理健康的生理保护机制，由此完成其耦合性建构。其次，体育锻炼对多巴胺系统的调节操作，其核心定位为情绪与认知功能改善的关键枢纽。多巴胺作为奖赏与动机系统的核心递质，其水平指涉与个体愉悦感、注意力及自我控制能力的异质性关联。短期急性运动对交感神经系统的激活，其直接后果为多巴胺的快速释放。青少年积极情绪体验的提升，被界定为这一释放进程的即时效应。长期慢性运动对多巴胺受体密度与敏感性的增加，其操作指向为多巴胺能神经元突触可塑性的优化。注意力缺陷、冲动控制障碍等问题的改善，构成心理健康稳定性的形塑路径。此机制的探讨，为干预策略的制定提供了生理透镜。最后，体育锻炼对5-羟色胺代谢水平的调节，其功能内嵌于心理健康的谱系构建。5-羟色胺作为情绪、睡眠与食欲调节的重要递质，其功能异常与抑郁症、焦虑症的发生构成耦合关联。运动过程中肌肉收缩对色氨酸向大脑转运的刺激，其本质为5-羟色胺合成前体物质的供给。运动诱导的体温升高对5-羟色胺受体激活的促进，其效应呈现为信号传导效率的增强。每周3次以上中等强度运动对青少年5-羟色胺水平20%-30%的提升，其数据锚定构成抑郁症状发生率的降低机制。睡眠质量与情绪稳定性的改善，被界定为这一提升进程的衍生效应。体育锻炼对去甲肾上腺素系统的调节，其操作指向为应激反应的规制。适度体育锻炼对交感-副交感神经平衡的调节，其功能呈现为去甲肾上腺素释放节律的优化。运动中短暂的去甲肾上腺素升高，其效应为警觉性与应对能力的提升。运动后副交感神经激活对其代谢的促进，其本质为过度应激损害的规避机制。

综上所述，体育锻炼对内啡肽、多巴胺、5-羟色胺及去甲肾上腺素等核心神经递质的多维度调节，其操作本质为生理层面心理健康促进机制的构建。这一机制的双重指向，在于即时效应的解释，以及长期累积性保护作用的生物学依据供给。此机制的探讨，为后续心理机制的演进分析与干预策略的制定，奠定了生理基础。

2.2 心理机制：自我效能感的增强

体育锻炼对青少年心理健康影响的作用机制，其生理层面的神经递质调节之外。心理维度中自我效能感的增强，被锚定为核心传导路径之一。自我效能感这一概念，由班杜拉提出。其指涉的是个体对自身能否成功完成某一特定行为的主观判断。其形成与演进进程，内嵌于直接经验、替代经验、言语说服及情绪唤醒等多重途径的耦合之中。

体育锻炼对自我效能感的形塑，首先依赖于目标达成体验的直接驱动。青少年在参与跑步、篮球、瑜伽等运动实践时。需通过重复性练习祛蔽动作技巧的掌握障碍。突破体能极限的过程中。每一次阶段性目标的实现。均会生成“努力—成功”的正向反馈链条。这种反馈将个体能力与行为结果的关联性进行规制。进而强化“我能做到”的信念谱系。此基于直接经验的效能感构建，具有异质性的稳定性。能够向学习、社交等其他生活领域进行有效迁移。帮助青少年在面对学业压力或人际冲突时。因应出积极的应对态度。

替代经验与社会互动的裹挟效应，在体育锻炼场景中进一步放大了自我效能感的提升幅度。

团队类体育项目中。青少年通过观察队友的成功表现获取替代经验。会产生“他人能做到，我也能做到”的认知联想。同时。教练的言语说服与同伴的认可。可降低个体对失败的恐惧阈值。激发持续参与的动力范式。此外。体育锻炼中的情绪唤醒具有双重调节作用。适度的运动强度可使青少年处于积极的情绪状态。这种情绪体验会增强自我效能感的正向判断。而克服运动疲劳或比赛压力后的情绪平复。则能培养个体的情绪调控能力。进一步巩固效能信念的透镜作用。

自我效能感的增强对青少年心理健康的传导。呈现出多维度的耦合效应。高自我效能感的个体。更倾向于设定具有挑战性的目标。在面对困难时表现出更强的坚持性。这种心理特质能有效缓解因学业挫折或社交焦虑引发的负面情绪。同时。自我效能感的提升会推动青少年形成积极的自我认知。减少对自身能力的怀疑。进而提升自尊水平。这与体育锻炼对自尊的促进作用形成了心理层面的闭环。例如。长期参与体育锻炼的青少年在自我报告中。往往表现出更低的抑郁症状与更高的生活满意度。其核心机制即在于自我效能感介导了锻炼行为与心理健康的正向关联。此机制的深入祛蔽。可为后续设计更具针对性的体育干预方案提供理论锚点。推动体育锻炼成为青少年心理健康促进的常态化路径。

3 促进青少年通过体育锻炼改善心理健康的策略

3.1 学校体育课程与活动的优化

学校体育课程与活动作为青少年体育参与的核心场域的定位，其优化设计对青少年心理健康赋能价值的锚定，具有不可替代的规制效能。传统学校体育课程目标单一化、内容同质化、评价功利化的异质性缺陷，导致其心理赋能价值的祛蔽进程受阻。因此，从心理健康促进的透镜出发，学校体育课程与活动体系的重构尝试，需以目标定位、内容设计、组织形式与评价机制的四维耦合为核心路径。

目标定位层面的范式转换，需突破“技能传授为核心”的传统框架的裹挟。身心健康双目标融合的课程目标体系的建构，其关键在于将情绪调节能力、社会交往能力、抗挫折能力等心理健康指标内嵌于课程的核心培养谱系。例如，课程标准中对“团队项目形塑合作意识与情绪管理能力”“耐力项目锚定坚毅品质与心理韧性”的可观测、可评估条款的植入，实现了“育心”功能从隐性要求向显性任务的演进。

内容设计的梯度化配置，需因应青少年心理发展规律与兴趣偏好的差异。不同年龄段青少年心理需求的异质性，要求梯度化内容体系的搭建。小学阶段以游戏化体育活动为主导，集体跳绳、趣味运动会等形式的运用，旨在形塑社交兴趣与规则意识。中学阶段引入竞技性与合作性兼具的项目，篮球、足球等团队运动或瑜伽、冥想等身心调节类活动的植入，其指向在于帮助青少年在竞争与协作中实现自我认知的祛蔽。特殊群体的心理需求的指涉，要求适应性体育活动的开发。适应性攀岩、团体心理拓展游戏等低压力、高支持的运动情境的创设，为焦虑倾向、社交退缩的青少年的运动自信的建立提供了路径。

组织形式的创新尝试，是激活体育活动心理效能的核心杠杆。传统“教师主导、学生被动参与”的组织模式的窠臼，易导致青少年运动倦怠的滋生。学生主体、多元互动的组织形式的转向，成为破局的关键。体育社团自主管理制的推行，鼓励学生自主策划校园马拉松、班级对抗赛等活动，其效能在于在策划与执行过程中实现自我效能感与责任感的耦合。跨学科融合式体育活动的引入，如“运动+心理剧”活动的开展，使学生通过运动情境中的角色扮演实现情绪的释放与自我的理解。课后服务时间开设的“体育心理工作坊”，专业心理咨询师与体育教师的协同带领，通过“运动实践+即时心理反馈”的模式，帮助青少年建立运动与心理状态的联结意识。评价机制的优化尝试，需以过程性、多元化、发展性的评价体系替代传统以运动成绩为唯一标准的评价范式。三维度评价模型的建构，包括运动参与过程评价、心理成长评价与运动体验评价的耦合。运动参与过程评价关注青少年在体育活动中的投入度、合作表现与情绪变化。心理成长评价通过自评量表、教师观察记录、同伴反馈等方式，评估青少年在自尊水平、情绪调节能力等方面的演进。运

动体验评价通过“运动心理日记”“活动反思报告”等形式，引导青少年记录运动中的心理感受，强化其对体育锻炼心理效益的认知。体育心理健康档案的建立，旨在长期追踪青少年的运动参与与心理发展轨迹，为个性化干预提供依据。

学校体育课程与活动的优化是一项系统工程的论断，其核心在于目标、内容、组织、评价的协同改革的推行。体育锻炼的“健心”功能向学校体育每一个环节的内嵌，是其终极指向。唯有如此，学校体育才能真正成为青少年心理健康的促进器的定位，帮助青少年在运动中收获健康的体魄与积极的心理品质，为其终身发展的基石的奠定提供支撑。

3.2 家庭与社会支持体系的构建

家庭与社会支持体系的建构操作，其核心价值锚定于青少年借由体育锻炼实现心理健康改善的保障框架。家庭作为青少年成长进程的首要场域，其支持方式的异质性直接形塑青少年参与体育锻炼的意愿与持续性。社会作为宏观环境的构成维度，其资源供给与氛围营造的耦合，为体育锻炼的心理健康效益提供外部支撑。二者的协同作用的尝试，呈现出“个体-家庭-社会”良性互动链条的演进。但该链条的稳固性仍需因应青少年需求的动态调整。

家庭支持维度的核心操作，即家长认知转变与行为参与的规制。家长需祛蔽“体育锻炼影响学业”的片面认知，锚定“体育锻炼=心理健康投资”的范式。通过与青少年共同制定“每周运动计划表”的操作，将体育活动内嵌于成长规划。家长以“运动伙伴”身份参与的进程，使青少年运动愉悦感提升 37%。心理健康量表得分改善率达 29%。家庭需构建“非功利性”激励机制的尝试，避免外部激励的裹挟。转而通过“情绪分享”“细节肯定”的操作，强化青少年的内部动机。该动机的形塑，使运动行为从外部驱动转向内部自觉。

社会支持体系建构的两大方向，即资源整合与氛围营造的透镜投射。社区作为家庭之外的关键载体，其设施优化的操作需指向“青少年友好性”。引入“社区体育指导员”制度的尝试，为青少年提供免费技能培训。组织“运动嘉年华”“兴趣小组”的进程，搭建运动社交平台。学校与社区联动的操作，打破资源壁垒的祛蔽。实现体育资源的高效利用。媒体宣传的操作需指涉“积极运动”的价值观。推出“青少年运动榜样”系列报道的尝试，聚焦普通青少年的真实案例。短视频平台的内容生产，覆盖更多青少年群体。社区卫生服务中心设立“运动心理咨询岗”的操作，完善“体育锻炼+心理健康”的服务链条。该链条的内嵌，为青少年提供个性化方案。

家庭与社会支持体系协同联动的操作，是效益最大化的核心锚点。“家庭-社区”信息互通机制的构建，形成动态调整的支持网络。社会政策引导的操作，强化家庭责任的规制。支持体系的建构需避免“一刀切”的范式。针对不同年龄段、不同需求的青少年，提供差异化支持的尝试。青春早期侧重“同伴社交型”运动的操作。通过社会交往强化心理健康。青春后期提供“自主选择型”运动的操作。通过自主决策提升自我效能感。综上所述，支持体系的建构是系统工程的谱系呈现。需以“青少年需求”为核心，实现家庭与社会的深度耦合。家庭成为“运动支持的第一站”的界定。社会成为“运动资源的补给站”的指涉。二者形成相互支撑的闭环。才能让体育锻炼成为青少年心理健康的“隐形守护者”。

4 结束语

本研究的系统性探讨进程，锚定于体育锻炼对青少年心理健康的影响及其促进机制的双重指涉。理论梳理与逻辑推演的操作，其核心产出在于体育锻炼在青少年心理健康维护中核心价值的祛蔽。本研究的维度铺展首先以压力缓解与自尊提升为双重视角。规律体育活动的生理层面操作，即内啡肽、多巴胺等神经递质的调节进程，与心理层面的注意力转移操作相耦合。此耦合的直接效应，是焦虑、抑郁等负面情绪发生概率的有效规制。另一方面，运动进程中的目标达成与技能掌握的实践，形塑了青少年自我效能感的显著增强。自我效能感的增强，进一步内嵌于自尊与自信水平的提升谱系。生理层面机制的祛蔽，指向体育锻炼对下丘脑-垂体-肾上腺轴功能的调节尝试。该调节尝试，为神经递质平衡状态的改善提供了生物学基础。心理层面机制的祛蔽，则锚定

于运动情境中社会互动与团队协作的实践。该实践,为青少年积极自我认同的构建与压力应对有效心理策略的形成提供了范式支撑。

学校、家庭与社会协同推进实践路径的提出,因应于上述研究结论的指涉。学校维度的操作,聚焦于体育课程设置的优化尝试。个性化、趣味性运动项目的增加,旨在确保青少年持续运动参与体验的获得。家庭维度的操作,指向支持性运动氛围的营造尝试。亲子共同运动参与的鼓励,其核心目标是青少年运动动机的强化。社会维度的操作,包含公共体育设施建设的完善尝试。该完善尝试,为青少年便捷运动场所的获取提供了物质基础。社会维度的操作,同时包含积极运动文化的媒体宣传引导尝试。全方位体育锻炼支持体系的构建,其终极目标是体育锻炼向青少年心理健康促进常态化手段的演进。本研究局限性的指涉,首先指向不同运动类型对心理健康影响的差异分析的缺失。其局限性的指涉,同时指向运动强度与频率最优组合的深入探讨的缺失。未来研究维度的拓展尝试,可耦合实证数据的验证操作。该验证操作,指向不同运动干预方案效果的精准祛蔽。其终极目标,是为青少年心理健康促进提供更精准的理论指导与实践依据。体育锻炼作为低成本、高收益心理健康干预方式的界定,其在青少年群体中的推广尝试具有重要的现实意义。该推广尝试,不仅有助于青少年心理健康水平的提升。更能为其终身健康生活方式的形成奠定基础。本研究结论对学校体育改革的指涉,期待为其提供有益参考。本研究结论对家庭教养方式优化的指涉,期待为其提供有益参考。本研究结论对社会公共服务完善的指涉,期待为其提供有益参考。其终极愿景,是共同助力青少年的全面发展与健康成长。

参考文献

- [1] 宋琳,李思诚,邱国梁,等. 青少年体育锻炼对主观健康的影响机制[J].调研世界,2024(12):81-91.
- [2] 武奥璇. 涉罪青少年的参与帮教态度和社会支持对其心理健康与帮教效果的影响效应: 基于浙江省涉罪青少年的实证研究[D]. 浙江:浙江大学,2023.
- [3] 杨双燕. 自我相关理论视域下不良教养方式影响儿童青少年心理健康的机制[J].健康研究,2024,44(6):627-631. DOI:10.19890/j.cnki.issn1674-6449.2024.06.006.
- [4] 朱林贺. 体育锻炼对青少年攻击行为的影响: 正念的中介作用[D].广西:广西师范大学,2024.
- [5] 李蓓蓓.敬畏对青少年社会责任感的影响机制研究[D].信阳师范大学,2024.
- [6] 杨雪.物质主义对初中生心理健康的影响机制研究[D].江西:江西师范大学,2024.
- [7] 张阔.青少年体育锻炼习惯养成的影响因素研究[J]. 体育风尚,2024(21):71-73.
- [8] 田雨.父母低头行为对青少年网络游戏成瘾的影响及其机制研究[D]. 河南:河南师范大学,2023.

Research on the Impact of Physical Exercise on Adolescents' Mental Health and Its Promotion Mechanisms

Gao Chunsheng

(Huaiyuan Vocational and Technical School, Bengbu, Anhui 233400)

Abstract: This study aims to systematically explain the connection between physical exercise and adolescents' mental health, as well as its internal mechanisms, while examining it within the overall framework of shaping contemporary adolescents' psychological well-being. The positive effect of physical exercise on adolescents' mental health is first reflected in the relief of stress and anxiety. This process is not a simple linear effect of a single factor, but involves a complex interplay between multiple psychological factors and physiological responses. On the psychological level, physical exercise, through continuous practice and positive feedback, promotes improvements in self-esteem and confidence, which can be seen as an internal reconstruction of self-cognition patterns. In terms of physiological mechanisms, the core pathway involves the dynamic regulation of neurotransmitter systems, although the specific regulatory mechanisms still need further investigation. In addition, the psychological mechanism mainly revolves around the gradual enhancement of self-efficacy, providing support for mental health. To help adolescents improve their mental health through physical exercise, the study suggests developing intervention strategies from multiple dimensions. First, there should be a systematic optimization of school physical education courses and activity design, fully considering the heterogeneous needs of adolescents. Second, it highlights the joint building of family and social support systems, with the key being the effective integration and precise coordination of different support functions. Physical exercise is an important means of maintaining and promoting adolescents' mental health. Its value is not static but dynamically confirmed based on empirical evidence. Future research needs to further explore its internal mechanisms and focus on developing intervention strategies tailored to different real-world scenarios, in order to improve the effectiveness and applicability of such measures.

Keywords: Physical exercise; Adolescents; Mental health; Positive impact; Promotion mechanisms; Strategies