

# 体育活动对大学生积极情感的影响：积极自我感知和乐观倾向的链式中介作用

王婧菲

山东大学体育学院，山东济南，250003；

**摘要：**为探究体育锻炼与大学生积极情感的关系与作用机制，本研究采用体育活动量表、乐观倾向量表、积极自我感知量表、积极情感量表对1854名大学生进行调查。结果显示：(1)体育活动、积极自我感知、乐观倾向、积极情感均呈显著相关；(2)体育锻炼正向预测大学生积极情感；(3)体育活动分别通过积极自我感知、乐观倾向的中介作用和积极自我感知与乐观倾向的链式中介作用对大学生的积极情感产生预测作用。本研究揭示了体育锻炼与大学生积极情感的关系及其内在机制。研究建议高校应高度重视体育锻炼在促进学生心理健康方面的独特作用，通过开设体育与心理健康相结合的课程或活动，引导学生积极参与体育锻炼，以提升他们的自我感知和乐观态度，进而增强积极情感。

**关键词：**体育活动，积极情感，积极自我感知；乐观倾向；中介作用

**DOI:**10.69979/3041-0673.25.03.021

## 1 前言

大学时期是个体生命周期中一个至关重要的阶段，它不仅是个人知识积累与能力提升的关键时期，也是身心健康塑造与稳固的重要节点。在当代社会的复杂背景下，大学生群体正面临着来自学业成就的多重压力、就业市场激烈竞争的严峻挑战，以及人际交往中纷繁多变的考验，心理健康问题日益凸显，成为不容忽视的社会关注点<sup>[1]</sup>（周浩，2022）。在健康中国建设背景下，教育部等十七部门印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025）》<sup>[2]</sup>（教育部），强调要切实将心理健康工作摆在更加突出位置。积极情感指的是个体在面对生活中的各种经历时所感受到的愉悦、满足和快乐等正面情绪<sup>[3]</sup>（Fredrickson, 2001）。积极情感不仅有助于个体心理健康，良好的情感状态能够降低焦虑和抑郁的发生率，还能促进学习动机和学业成就<sup>[4]</sup>（Aspinwall & Tedeschi, 2010）。这些积极情感不仅对个体的心理健康至关重要，还能增强其应对压力和挑战的能力<sup>[5]</sup>（Seligman, 2011）。人们体验到的积极情感愈多，则主观幸福感体验愈强烈<sup>[6]</sup>（Luthans et al., 2018）。因此，探索提升大学生积极情感的方法，成为了心理学和教育学研究的热点之一。通过体育锻炼提升国民幸福感已成为时代之需。

少年强则中国强，体育强则中国强，大学生是国家

未来和民族希望的生力军，但因体力活动不足或缺乏体育锻炼而引起的大学生身心健康危机俨然已成为一项全球性问题<sup>[7]</sup>（刘洋，2024）。体育锻炼不仅强健体魄，而且能提升心理健康素质，尤其对积极心理潜能开发与积极情感的增强功效显著<sup>[8]</sup>（王佳卉等，2024）。研究显示，规律的身体活动可以显著提升个体的情绪状态和整体幸福感<sup>[9]</sup>（Craft & Perna, 2004）。锻炼能够通过多种机制影响个体的情感状态，包括生理机制（如内啡肽的分泌）、心理机制（如自我效能感的增强）和社会机制（如社会支持的获得）等<sup>[10]</sup>（Biddle & Asare, 2011）。

积极的自我感知和乐观倾向是当代积极心理学中的重要变量，是影响个体积极情感的重要因素。研究表明，积极自我感知能够增强个体的自信心，使其在面对困难时更加乐观和积极，从而有效提高其情感状态<sup>[11]</sup>（Schwarzer & Knoll, 2007）。因此，本研究以大学生为研究对象，采用文献资料法、逻辑演绎法、问卷调查法及数据统计法等来验证大学生体育锻炼与积极情感的链式中介模型，进而探究体育锻炼、积极自我感知、乐观倾向与积极情感之间的内在作用机制，为体育锻炼对大学生积极情感的干预提供理论与实践依据。

### 1.1 体育锻炼与积极情感的关系

体育锻炼在现代社会中被广泛认可为促进身体健

康和心理健康的重要手段。随着人们对心理健康重视程度的提高,越来越多的研究开始关注体育活动对个体情感状态的影响。Craft指出,规律的体育活动可以促进内啡肽的释放,这种被称为“幸福荷尔蒙”的化学物质与个体的快乐感密切相关<sup>[9]</sup>。锻炼过程中的身体活动能够帮助个体释放压力,改善情绪,从而提高积极情感水平<sup>[10]</sup>(Biddle & Asare, 2011)。汪宏(2010)发现体育锻炼的评价因素对积极情感有预测效力,锻炼与情感的关系比与生活满意度的关系更为密切<sup>[12]</sup>。Diener等(2015)研究发现,当被问及体育能够给人带来什么样的幸福感时,人们常常给出2种答案,或将其描述为经常处于欢乐状态(积极情感),或将其描述为处于生活满足状态(认知)<sup>[13]</sup>。对于大学生而言,面对学业压力、社交挑战和未来职业不确定性,参与体育锻炼不仅可以缓解焦虑和抑郁,还能够提升他们的积极情感,使其在学习和生活中保持良好的心理状态。

因此,本研究提出假设1:体育锻炼正向预测大学生积极情感。

## 1.2 积极自我感知的中介作用

积极自我感知是指个体对自身能力、特质和价值的正面认知,这种自我认知在心理健康和情感状态中起着重要作用<sup>[14]</sup>(Frable et al., 1998)。在大学生群体中,积极自我感知的提升与他们的学业成绩、社交能力和心理健康之间存在显著的正相关关系<sup>[15]</sup>(Schunk & Zimmerman, 2008)。体育锻炼作为一种促进自我感知的重要手段,通过提高个体的身体素质和运动技能,可以显著增强大学生的自信心和自我效能感<sup>[16]</sup>(Kavanagh et al., 2015)。规律的体育活动能够帮助个体在面对挑战时更具信心,这种自我感知的增强会直接影响个体的情感体验。当大学生通过体育锻炼体验到身体的改善和技能的提升时,他们对自己的积极自我感知也会随之增加,从而为积极情感的产生提供了基础。一方面,体育锻炼对大学生自尊和自信方面产生一定的促进效果;另一方面,自尊水平对积极情绪又起到间接促进作用<sup>[17]</sup>(唐韵, 2018)。

基于以上分析,假设2提出:积极自我感知在体育锻炼与积极情感之间起到中介作用。

## 1.3 乐观倾向的中介作用

乐观倾向是指个体对未来事件持有积极预期的心

理特征,这种积极的未来展望不仅影响个体的情感状态,还与心理健康和生活满意度密切相关<sup>[18]</sup>(Scheier & Carver, 1985)。在大学生群体中,乐观倾向可以帮助他们更好地应对学业和生活中的挑战,降低焦虑和抑郁的发生率,进而提高整体的积极情感水平<sup>[19]</sup>(Carver & Scheier, 2014)。研究表明,体育运动项目与情绪智力之间呈正相关关系<sup>[20]</sup>(Crombie et al., 2011),情绪智力较高的人通常有更加乐观的未来倾向。体育锻炼可以使个体的归因风格、解释风格和幽默风格更加积极,从而提高乐观人格,而乐观水平与其生命意义感呈正相关<sup>[21]</sup>(张大均, 2012)。体育锻炼有利于提高乐观水平、个性素质、归因风格等积极心理品质<sup>[22]</sup>(刘洋, 漆昌柱, 2016),在经历压力和挑战时,能够保持良好的情绪状态,从而促进积极情感的体验,进而提高积极情感等积极心理指标。乐观倾向的个体也更可能在锻炼中找到乐趣,进而增强他们的积极情感体验。

基于以上分析,假设3提出:乐观倾向在体育锻炼与积极情感之间起到中介作用。

## 1.4 积极自我感知与乐观倾向的链式中介作用

积极自我感知和乐观倾向作为心理学中的重要变量,对个体的情感和行为产生深远的影响。Bandura<sup>[23]</sup>(1997)提出的自我效能理论强调,自我效能感的提升能够增强个体的乐观预期,使其在面对困难时更有信心和韧性,拥有较强的乐观倾向。具体而言,积极自我感知可以提升个体在面对压力和困难时的应对策略,使他们更倾向于采取积极的应对方式,从而乐观,从而进一步提升情感状态<sup>[24]</sup>(Buchanan et al., 2010)。这种积极的应对机制使得个体在运动过程中感受到更多的乐趣和满足感,进而增强其积极情感。

在体育锻炼的背景下,体育活动干预能够增加注意力资源,从而提高认知功能灵活性<sup>[25]</sup>(解超等, 2018),较高认知灵活性的个体自我感知也相对积极。在积极心理学领域,认知品质也称作智慧品质,智慧品质较高的学生能够采取更积极的应对方式克服学习及生活上的困难,拥有乐观的心态与较多情绪调节行为,有长期情绪调节行为的个体具有更好的表达情绪以及调节情绪状态的能力<sup>[26]</sup>(Acebes-Sánchez et al., 2019),更容易处在积极情感之中。当个体通过体育锻炼体验到身体的改善和能力的提升时,他们对自身的积极认知也随之增强,从而提升他们对自身能力的信心和乐观态度,

这种自我感知的提升，能够使个体在面对未来挑战时，持有更为积极的态度。这种积极的应对方式不仅能够帮助个体在运动中克服困难，还能增强其情感体验，促进积极情感的生成<sup>[19]</sup> (Carver & Scheier, 2014)。

体育锻炼带的积极的主观体验不仅有利于良好个性素质和乐观人格的形成，根据 Fredrickson 的“积极情绪扩建理论”<sup>[3]</sup> (Fredrickson, 2001)，这些积极的主观体验还可以建构持久的身体资源、心理资源、认知资源、社会资源等，从而使大学生感受到更加深刻的积极情感。基于以上分析，假设 4 提出：积极自我感知和乐观倾向在体育锻炼与积极情感之间起到链式中介作用。

综上，本研究首次在体育锻炼与积极情感关系间引入积极自我感知和乐观倾向，并建构了如图 1 所示的链式中介模型。

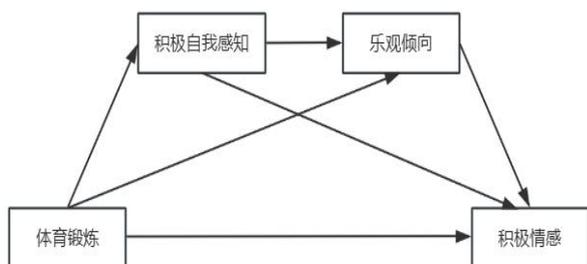


图 1 研究假设模型图

## 2 方法

### 2.1 研究参与者

本研究共招募了山东某大学 1854 名大学生。在正式调查之前，研究团队通过图书馆、教室和餐厅等场所分发电子问卷链接，以确保广泛的参与度。问卷内容涵盖了参与者的社会人口统计信息、未来消极倾向、躯体焦虑、一般痛苦、抑郁及自杀意念等多个方面的数据收集。在调查实施前，所有参与者均签署了知情同意书，以确保其自愿参与和对研究目的的充分理解。

### 2.2 调查工具

#### 2.2.1 乐观倾向量表

乐观倾向是通过未来倾向量表 (Future Disposition Inventory, FDI) 中的乐观倾向分量表来测量的<sup>[27]</sup> (Osman et al., 2010)。该量表是一种自我报告工具，由 8 个项目组成 (例如，“我担心无论我做什么，事情

都不会顺利”)，以 5 分的 Likert 量表进行评分。在本研究中，该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.850。

#### 2.2.2 积极自我感知量表

积极自我感知是通过多维自杀意念量表中的积极自我感知分量表进行评估<sup>[28]</sup> (Bezdzian et al., 2015)。积极自我感知量表由 7 个题目组成，以 5 分制的 Likert 量表进行评分。本研究中，积极自我感知量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.906。

#### 2.2.3 积极情感量表

积极情感使用焦虑-抑郁-痛苦量表-27 (ADDI-27) 中的积极情感分量表进行评估，该量表是情绪和焦虑症状问卷-90 (MASQ-90) 的简短版本 (Garcia et al., 2018)<sup>[29]</sup>。“对很多事情感到担忧”、“感到悲伤”和“感觉真的很快乐”等问题被用来测评身体焦虑、一般痛苦和抑郁。积极情感维度由 9 个题目组成，以 5 级 Likert 量表进行评分。在本研究中，积极情感量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.910。

## 2.3 质量控制

在调查之前，作者阅读了大量相关文献，与研究小组成员进行了讨论，以确定问卷的内容及其实施的科学性和可行性。招募 5 名本科生接受统一培训，成为合格的调查人员。在进行调查时，调查人员统一指导参与者填写问卷。问卷中介绍了调查的目的，供参与者阅读。知情同意书在调查前获得，参与者在调查前有权同意或不同意参与。调查结束后，由统一培训的数据输入人员输入数据，然后由两名研究人员对数据进行逻辑检查和更正。

## 2.4 统计分析

原始数据从问卷星平台导出 (<https://www.wjx.cn/>)。所有统计分析均使用 SPSS 24.0 (IBM, Armonk, NY, United States) 进行。根据研究目的，测量数据表示为平均值  $\pm$  标准差 (SD)。采用双变量 Pearson 相关性分析检验消极倾向、躯体焦虑、一般痛苦、抑郁和自杀意念之间的关联程度。此外，本研究还建立了一个中介模型来检验未来消极倾向对自杀意念的直接和间接影响。使用 SPSS 中 Hayes 的 PROCESS 宏模型 V3.3 版<sup>[30]</sup> (Hayes, 2013) 中的模型 4，以消极倾向为自变量，自杀意念为因变量，躯体焦虑、一般痛苦、积极情绪为平行中介变量，检验假设的关系。社会人口统计学变量

作为协变量进行控制。Bootstrap方法（重复采样5000次）用于估计95%置信区间（CI，如果CI不包括零，则直接或间接效应被认为是显著的），用于中介效应的显著性检验。所有变量在进入中介模型之前都已标准化。

### 3 结果

#### 3.1 共同方法偏差

本研究在问卷发放和回收前对施测者进行了专业培训，按照标准化的施测流程进行，并通过匿名、反向计分（部分条目）从程序方面控制共同方法变异，但由于是以自我报告的问卷形式进行，仍然可能存在共同方法偏差问题。因此，采用Harman单因子检验法对本研究收集到的有效数据进行共同方法偏差检验。结果显示，特征根大于1的因子共有4个，第一公因子解释的变异量为28%，低于40%的临界标准，说明本研究不存在明显的共同方法偏差。

#### 3.2 描述性统计与相关分析

结果显示，体育活动、积极自我感知、乐观倾向、积极情感的均值（或中位数）、标准差（或四分位差）和相关矩阵如表1所示。相关分析显示，4个变量两两之间均呈显著正相关关系（ $p < 0.001$ ）。

表1 变量的均值、标准差及相关统计结果

变量	M±SD	1	2	3
体育活动	12±4	-	-	-
积极自我感知	3.316±0.9	0.230*	-	-
乐观倾向	3.219±0.8	0.247*	0.716***	-
积极情感	3.523±0.8	0.147*	0.484***	0.462***

注：\*\*\*  $p < .001$ 。

#### 3.3 积极自我感知和乐观倾向的链式中介效应分析

表2呈现了体育活动、积极自我感知、乐观倾向对积极情感的回归分析结果。本研究通过回归分析和中介效应检验，探讨了积极自我感知和乐观倾向在体育活动

与大学生积极情感之间的链式中介作用。根据表2与图2的结果，体育活动对积极情感的直接效应为0.247（ $\beta = 0.247$ ， $p < 0.001$ ），表明参与体育活动能够显著提升学生的积极情感。此外，体育活动还显著预测积极自我感知（ $\beta = 0.230$ ， $p < 0.001$ ），但对乐观倾向的影响不显著（ $\beta = -0.038$ ），这表明积极自我感知在体育活动与积极情感之间起到重要的中介作用。积极自我感知正向预测乐观倾向（ $\beta = 0.475$ ， $p < 0.001$ ），表明积极自我感知与乐观倾向在体育活动与积极情感之间起链式中介作用。

同时，Bootstrap的中介效应检验结果进一步发现，积极自我感知和乐观倾向对体育活动与积极情感之间产生的总间接效应的95%置信区间不包含0，说明两者中介作用显著。如表3所示，积极自我感知在体育活动与积极情感之间中介效应显著，效果量为0.006。乐观倾向在体育活动与积极情感间中介效应显著，但效果量小于0.001。积极自我感知和乐观倾向对体育活动与积极情感之间的链式中介效应显著，链式中介效果量为0.001。

表2、积极自我感知、乐观倾向在体育活动与积极情感之间中介模型回归分析

	积极情感		积极自我感知		乐观倾向		积极情感	
	$\beta$	t	$\beta$	t	$\beta$	t	$\beta$	t
体育活动	0.247	10.81	0.230	10.002	-0.038	1.805	0.082	4.952*
积极自我感知					0.475	22.404	0.626	33.526
乐观倾向							0.147	7.999*
R	0.247		0.230		0.485		0.733	
R <sup>2</sup>	0.061		0.053		0.236		0.537	
F	117.046**		100.038***		276.479***		692.641***	

表3 积极自我感知和乐观倾向的链式中介效应及其效果量

效应类型	路径	95% CI	效应值
直接效应	体育活动→积极情感	0.002-0.005	0.004
	体育活动→积极自我感知→积极情感	0.005-0.008	0.006
间接效应	体育活动→乐观倾向→积极情感	<0.001-0.001	<0.001
	体育活动→积极自我感知→乐观倾向→积极情感	<0.001-0.001	0.001

总间接效应	-	0.252-0.342	0.007
总效应	-	0.009-0.013	0.011

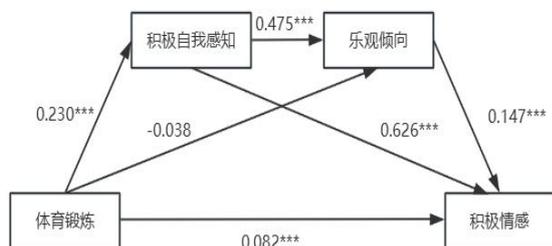


图2 积极自我感知、乐观倾向在体育锻炼和积极情感之间的链式中介模型

## 4 讨论

本研究瞄准体育锻炼影响大学生积极情感的作用机制问题，通过积极自我感知与乐观倾向这两个变量，构建并验证了大学生体育锻炼与积极情感关系的链式中介模型。研究表明：体育锻炼对幸福感的总效应值为0.011，直接效应值为0.004，总间接效应值为0.007，积极自我感知、乐观倾向及两者交互作用的中介效应均达到统计显著性水平。结果表明研究假设的链式中介模型成立，4个假设均得以验证。

### 4.1 体育锻炼与大学生积极情感的关系

研究发现，体育锻炼显著正向预测大学生的积极情感，这与身体活动的生理和心理效益密切相关<sup>[10]</sup> (Biddle & Asare, 2011)。参与体育活动的学生通常体验到更多的积极情感，例如快乐、满足感和成就感<sup>[31]</sup> (Eime et al., 2013)。规律的锻炼还可通过改善生理指标（如心率和血压）以及促进脑内化学物质的释放（如内啡肽）来进一步提升情感状态<sup>[9]</sup> (Craft & Perna, 2004)。规律的体育活动能够促进心理韧性的发展。当学生在锻炼中遇到挑战时，成功克服困难的经历能够增强他们的心理适应能力，这使得他们在其他生活领域也能更加积极地面对困难和压力<sup>[32]</sup> (Schwarzer & Hallum, 2008)。体育之所以能给人带来积极情感，是由于体育本身蕴含能让人幸福的“元素”，即“玩”“休闲”“游戏”“运动”“比赛”“观赏”“教育”等，这些均有提升人积极情感的作用，玩是人的天性，是人的一种需要，玩的过程会对人的精神产生重要影响，可使人的身心获得松弛，使人享受到快乐<sup>[33]</sup> (乔玉成等, 2020)。体育锻炼为大学生的情感发展创造了良好的条件，高校

应积极鼓励学生参与体育锻炼，以促进他们的心理健康和积极情感体验。

### 4.2 积极自我感知和乐观倾向的中介作用

积极自我感知在体育锻炼对大学生积极情感的影响中扮演着重要的中介角色。从社会学习理论的角度来看，参与体育活动的学生更容易在团队合作和竞争中体验到成功，这种成功体验能够提升他们的自信心和自我价值感<sup>[23]</sup> (Bandura, 1978)。积极自我感知在体育锻炼对积极情感影响的过程中扮演着关键角色。学生在参与体育活动时，随着能力的提升和成绩的进步，他们的自我效能感也会随之增强<sup>[32]</sup>。这种自我效能感的提升有助于学生在面临挑战时保持乐观态度，进而促进积极情感的体验。体育锻炼影响了个体的期待，进而通过锻炼提高了个体的积极自我感知，影响了抑郁、焦虑等情绪<sup>[34]</sup> (胡楠等, 2020)。因此，建议高校设置明确的目标和反馈机制，鼓励学生在体育活动中积极参与和体验成功，以促进其自我感知的发展。

乐观倾向在体育锻炼对大学生积极情感的关系中起到中介作用。从情绪安全感理论<sup>[35]</sup> (Davies & Cummings, 1994) 来看，规律的体育锻炼能够提供一种情感支持的环境，帮助大学生建立积极的和乐观的情绪体验。学生通过与他人体育活动中的互动，建立友谊，增强归属感，保持乐观态度，帮助学生在面对学业和生活压力时，能够以更加积极的心态应对。学校应该帮助学生设定可实现的目标，在锻炼中不断挑战自我、克服困难，从而增强了他们对未来的乐观态度，进一步提升乐观倾向，提升学生的情感体验，使他们在面对生活挑战时更具韧性。

### 4.3 积极自我感知和乐观倾向的链式中介作用

研究揭示了积极自我感知和乐观倾向在体育锻炼与大学生积极情感之间的链式中介作用。根据积极心理资本理论<sup>[36]</sup> (Luthans et al., 2007)，体育锻炼增强了个体的积极自我感知，自我感知不仅是对自身能力的认知，也是对未来可能性的积极期待，这为乐观情绪的产生奠定了基础，进而对生活保持乐观态度，这一过程表明，积极自我感知和乐观倾向相辅相成，形成了一种良性循环，乐观倾向则帮助学生在遭遇压力时维持积极的情感状态，进一步提升他们的积极情感。

首先，自我决定理论<sup>[37]</sup> (Deci & Ryan, 2000) 强

调个体在追求活动时内在动机的重要性。体育锻炼为学生提供了满足基本心理需求的机会,如自主性、胜任感和归属感。积极自我感知的提升与运动参与密切相关,增强的自我感知不仅提高了个体的自信心,也促进了乐观倾向的形成,从而进一步增强了积极情感体验。

建议高校在体育课程中融入心理健康教育,教授学生如何培养积极自我感知和乐观思维。这可以通过设定具体的目标和提供即时反馈来实现,从而帮助学生在锻炼中获得更多的成就感和满足感。此外,定期组织团体活动和心理辅导,促进学生之间的互动和支持,将有助于增强他们的积极自我感知和乐观倾向,从而提升整体的积极情感体验。这样的措施不仅能提高学生的身心健康,还能增强他们在未来生活中的适应能力和幸福感。

#### 4.4 研究贡献与局限性

本研究发现,体育锻炼能够通过积极自我感知和乐观倾向的链式中介作用影响大学生的积极情感。通过引入积极自我感知和乐观倾向作为中介变量,揭示了个体在参与体育活动时,如何通过自我感知和情感态度的变化来增强其积极情感,为体育锻炼对心理健康影响的理论框架提供了新的视角,扩展了现有关于积极心理学和锻炼心理学的研究。此外,研究结果为高校制定心理健康促进策略提供了科学依据。高校可以通过开展各类体育活动,鼓励学生积极参与锻炼,以提升其自我感知和乐观态度,从而增强积极情感。这一发现为学校心理健康教育提供了实用的干预措施,促进了学生的身心健康和整体福祉。此外,培养学生的积极自我感知和乐观倾向将有助于提高其面对压力和挑战的韧性,进而改善学习和生活质量。

同时,本研究仍存在一定的局限性。首先,样本主要来自特定高校,可能限制了结果的普遍性;其次,研究采用横断面设计,无法明确因果关系。因此,未来的研究可以考虑纵向研究设计,并扩大样本范围,以进一步验证本研究的发现。

#### 5 结论与建议

研究验证了积极自我感知、乐观倾向在体育锻炼影响积极情感关系模型的中介解释效应。体育锻炼显著正向预测大学生积极情感;体育锻炼以分别经由积极自我感知、乐观倾向的中介作用以及两者的链式中介作用与大学生积极情感产生联系。

研究建议,要强化体育锻炼的心理健康教育功能,高校应高度重视体育锻炼在促进学生心理健康方面的独特作用,将体育锻炼纳入心理健康教育体系,通过开设体育与心理健康相结合的课程或活动,引导学生树立“运动促心健”的理念;

加强积极自我感知与乐观倾向的培养,在体育锻炼的过程中,注重引导学生关注自身的积极面,如能力的提升、成就的获得等,以增强他们的积极自我感知。同时,通过分享成功案例、组织团队建设活动等方式,培养学生的乐观态度和应对挫折的能力。

#### 参考文献

- [1]周浩,周倩羽. 体育锻炼赋能大学生主观幸福感提升:认知重评与心理韧性的链式中介作用[J]. 山东体育学院学报,2022,38(01):105-111. DOI:10.14104/j.cnki.1006-2076.2022.01.013.
- [2]教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》的通知[J]. 中华人民共和国教育部公报,2023,(05):4-9.
- [3]Fredrickson,B. L. The role of positive emotions in positive psychology:The broaden-and-build theory of positive emotions[J]. American Psychologist,2001,56(3):218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- [4]Aspinwall,L. G.,Tedeschi,R. G. Coping and the Promotion of Mental Health. In:C. R. Snyder,J. L. Sullivan (Eds.),Coping with stress:Effective people and processes[M]. New York:Springer,2010:15-37.
- [5]Seligman,M. E. P. Flourish:A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being[M]. New York:Free Press,2011.
- [6]LuthansF, CarolynM. Youssef. 心理资本———激发内在竞争优势[M]. 王垒,童佳瑾,高永东,等译. 北京:中国轻工业出版社,2018:204.
- [7]刘洋. 体育锻炼对大学生生命意义感的影响:个性素质和乐商的链式中介效应[J]. 心理研究,2024,17(04):360-366. DOI:10.19988/j.cnki.issn.2095-1159.2024.04.009.

- [8] 王佳卉, 成欣, 王玉秀. 体育锻炼对大学生主观幸福感的影响: 完美主义和自我增强的链式中介作用[J]. 体育学研究, 2024, 38(02): 72-82. DOI: 10.15877/j.cnki.nsic.20240428.002.
- [9] Craft, L. L., Perna, F. M. The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed[J]. Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry, 2004, 6(3): 104-111. <https://doi.org/10.4088/PCC.v06n0301>
- [10] Biddle, S. J. H., Asare, M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews[J]. British Journal of Sports Medicine, 2011, 45(11): 886-895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- [11] Schwarzer, R., Knoll, N. Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview[J]. International Journal of Psychology, 2007, 42(1): 15-29. <https://doi.org/10.1080/00207590600909136>
- [12] 汪宏. 大学生身体锻炼与幸福感关系的个人计划分析[J]. 中国体育科技, 2010, 46(02): 26-30. DOI: 10.16470/j.csst.2010.02.003.
- [13] Diener E, Oishi S, Lucas R E. National accounts of subjective well-being[J]. American psychologist, 2015, 70(3): 234.
- [14] Frable, D. E. S., Platt, L., Hoey, S. Concealable stigmas and positive self-perceptions: feeling better around similar others[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1998, 74(4): 909.
- [15] Schunk, D. H., Zimmerman, B. J. Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications[M]. New York: Routledge, 2008.
- [16] Kavanagh, J. J., et al. The relationship between physical activity and self-esteem in adolescents: A systematic review[J]. Journal of Physical Activity and Health, 2015, 12(4): 485-492. <https://doi.org/10.1123/jpah.12.4.485>
- [17] 唐韵. 积极体育教学对女大学生积极心理品质的影响—乐商的中介作用[D]. 华东师范大学, 2018.
- [18] Scheier, M. F., Carver, C. S. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies[J]. Health Psychology, 1985, 4(3): 219-247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- [19] Carver, C. S., Scheier, M. F. Dispositional optimism[J]. Trends in Cognitive Sciences, 2014, 18(6): 293-299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.03.003>
- [20] Crombie, D., Lombard, C., Noakes, T. Increasing emotional intelligence in cricketers: An intervention study[J]. International Journal of Sports Science & Coaching, 2011, 6(1): 69-86
- [21] 张大均. 青少年心理健康与心理素质培养的整合研究[J]. 心理科学, 2012, 35(03): 530-536. DOI: 10.16719/j.cnki.1671-6981.2012.03.001.
- [22] 刘洋, 漆昌柱. 基于积极心理学视域下的锻炼心理学研究进展[J]. 北京体育大学学报, 2016, 39(09): 70-75+118. DOI: 10.19582/j.cnki.11-3785/g8.2016.09.011.
- [23] Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control[M]. New York: W. H. Freeman, 1997.
- [24] Buchanan, E. M., et al. Self-esteem and positive self-perceptions: A study of the role of self-perception in mediating the relationship between exercise and happiness[J]. Journal of Health Psychology, 2010, 15(2): 143-150. <https://doi.org/10.1177/1359105309346883>
- [25] 解超, 周红萍, 金昱. 体育活动对中国儿童青少年认知灵活性影响的Meta分析[J]. 中国学校卫生, 2021, 42(11): 1638-1644. DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2021.11.010.
- [26] Acebes-Sánchez, J., Díez-Vega, I., Esteban-Gonzalo, S., et al. Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: a correlational study[J]. BMC Public Health, 2019, 19: 1-7.

- [27] Osman, A., Gutierrez, P. M., Barrios, F., et al. Development and initial psychometric properties of the University of Texas at San Antonio Future Disposition Inventory[J]. *Journal of Clinical Psychology*, 2010, 66(4): 410-429.
- [28] Bezdjian, S., Baker, L. A., Tackett, J. L. The Multidimensional Self-Report Inventory: A measure of self-reported suicidal ideation and behaviors[J]. *Psychological Assessment*, 2015, 27(1): 103-114.
- [29] Garcia, M., Jorm, A. F. The Anxiety-Depression-Distress Inventory-27: A brief measure of emotional distress and anxiety symptoms[J]. *Journal of Clinical Psychology*, 2018, 74(3): 455-461.
- [30] Hayes, A. F. An index and test of linear moderated mediation[J]. *Multivariate Behavioral Research*, 2015, 50(1): 1-22.
- [31] Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Payne, W. R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for people with disabilities[J]. *Disability and Rehabilitation*, 2013, 35(9): 778-787. <https://doi.org/10.3109/09638288.2012.711737>
- [32] Schwarzer, R., Hallum, S. Perceived teacher self-efficacy as a predictor of student self-efficacy and student motivation[J]. *International Journal of Educational Psychology*, 2008, 2(1): 21-37. <https://doi.org/10.17583/ijep.2012.1698>
- [33] 乔玉成, 范艳芝. 诘问与回应: 体育与幸福关系研究的8个基本问题[J]. *上海体育学院学报*, 2020, 44(07): 1-15. DOI:10.16099/j.sus.2020.07.001.
- [34] 胡楠, 黄丹丹, 郑洪珠, 等. 身体活动对大学生积极心理品质的影响——基于深度神经网络分析[J]. *体育学刊*, 2023, 30(04): 118-123. DOI:10.16237/j.cnki.cn44-1404/g8.20230601.001.
- [35] Davies, P. T., Cummings, E. M. Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis[J]. *Psychological Bulletin*, 1994, 116(3): 387-411.
- [36] Luthans, F., Youssef, C. M., Avolio, B. J. *Psychological capital: Developing the human competitive edge*[M]. Oxford University Press, 2007.
- [37] Deci, E. L., Ryan, R. M. Self-determination theory. In: P. A. Van Lange, A. W. Kruglanski, E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories in social psychology* (Vol. 1, pp. 416-437)[M]. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2012.

作者简介: 姓名王婧菲(出生年份2004), 性别女  
民族 汉族 籍贯 山东济南, 学历本科在读 单位山东  
大学体育学院 研究方向 社会体育指导