

足球运动对大学生心理健康促进作用的研究

周亚军

清远职业技术学院，清远

摘要 | 足球运动作为一种高效的身心锻炼方式，对大学生的全面发展具有显著积极影响。大学生参与足球运动，不仅能够提升身体素质，还能在团队合作中培养良好的社交技巧，在比赛中增强心理韧性、提升自信心。此外，足球运动营造的积极社交环境与提供的心理调适契机，有助于缓解焦虑情绪，增强抗压能力。同时，足球运动要求参与者持续调整策略、应对突发状况，有助于提高学生的执行功能。综上所述，足球运动在提升大学生自信心、社交能力、缓解焦虑，以及增强执行能力等方面发挥着重要作用。

关键词 | 足球运动；大学生；心理健康；积极作用

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



随着社会经济的快速发展和民众需求的不断变迁，大学生的心理健康问题日益受到关注。《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》显示，存在不同程度抑郁风险的青少年人数高达14.8%；存在焦虑风险的青少年人数则达到15.8%。大学生作为心理健康问题的高发群体，这一状况给学校以及大学生自身的发展带来了极大挑战。多项研究表明，体育运动是促进大学生心理健康的有效途径之一^[1]，能够有效改善大学生的心理状态，进而降低心理疾病的发生概率^[2]。体育运动作为一种广泛认可的健康促进方式，不仅在提升身体健康方面成效显著，其对心理健康的积极影响也逐渐得到更多研究的证实^[3]。足球运动作为世界第一大运动，在学校体育中扮演着至关重要的角色，在增强身体素质，提升自信力以及扩大社交方面具得天独厚的优势，对促进大学生心理健康具有非常重要的意义。

鉴于此，本研究旨在系统探讨足球运动对大学生心理健康的具体促进作用，重点聚焦其中的积极因素。通

过整理相关文献并开展案例研究，期望揭示足球运动在增强大学生自信心、提升社交能力、缓解焦虑，以及提高执行能力等方面的作用，进而为学校通过具体的体育项目和公共体育课程促进学生心理健康提供理论依据。

1 足球运动与大学生心理健康的总体关系

足球运动对学生心理健康的积极影响已经获得了广泛的关注和研究^[4]。研究发现，足球运动不仅对大学生体质健康水平有显著的促进作用，在提升心理健康水平与预防心理疾病方面同样发挥着积极作用^[5]。足球运动能够有效锻炼大学生的意志力并增强其自信心。在足球场上，面对挑战和困难，学生需要持续努力和坚持，这有助于培养他们的意志力。同时，通过足球比赛的胜利和团队合作，学生能够增强自信心，获得成就感^[6]。一项研究表明，参与足球运动的学生在面对压力和挑战

基金项目：清远职业技术学院2024年度校级科研项目（社会科学类）（SK24004）。

作者简介：周亚军，清远职业技术学院助教，研究方向：足球教学与训练。

文章引用：周亚军. 足球运动对大学生心理健康促进作用的研究[J]. 中国心理学前沿, 2025, 7(1): 49-52.

<https://doi.org/10.35534/pc.0701009>

时, 展现出更高的心理韧性, 这说明足球运动能够有效提升学生的心理素质^[7]。此外, 一项实证研究证实, 足球运动对学生的身体自我认识、身体的自尊认同和社会心理与健康发展均产生显著的提升作用^[8]。

2 足球运动对大学生自信心的促进作用

足球运动对大学生自信心的积极提升作用已经得到多项研究的肯定。通过参与足球运动, 大学生能够在多个方面获得积极的心理影响, 其中自信心的提升尤为显著^[4]。首先, 面对比赛中的挑战和困难, 学生需要不断努力和坚持, 这种持续应对挑战、克服困难的过程有助于培养他们的意志力和自信心^[9]。其次, 足球比赛中的胜利和团队合作能够显著增强学生的自信心。在团队合作中, 学生通过与队友的默契配合^[10], 共同完成比赛任务, 这种成功的体验能够增强他们的团队精神和集体荣誉感, 从而提升自信心。此外, 足球运动还能够帮助学生面对压力和挑战时保持积极的心态, 通过运动释放负面情绪, 同时在团队合作中获得积极的情感体验^[11], 从而改善情绪状态, 进一步增强自信心。一项实证研究证实, 参与足球运动的学生在面对生活中的挑战时, 表现出更高的心理韧性, 这表明足球运动能够有效提升学生的心理素质, 促进自信心的提升。

3 足球运动对大学生社交能力的促进作用

足球运动对大学生社交能力的提升作用已经得到广泛的研究和认可。作为一项团队运动, 足球要求参与者与队友密切配合, 共同完成比赛任务, 这有助于提高学生的社交技巧和沟通能力^[12]。具体而言, 足球运动通过以下几个方面对大学生的社交能力产生积极影响。首先, 足球运动要求参与者具备良好的团队合作精神。在比赛中, 学生需要与队友密切配合, 共同完成战术布置和比赛任务^[12]。这种团队合作不仅能够提升学生的社交技巧, 还能培养他们的团队精神和集体荣誉感^[13]。团队合作能力是现代社会中不可或缺的重要技能, 有助于学生在职场和生活中更好地与他人协作, 共同完成任务。其次, 足球运动能够促进大学生之间的友谊和互动。在训练和比赛中, 学生会与来自不同背景和专业的同学共同参与, 这种跨学科的交流有助于拓宽视野, 增强人际交往能力^[14]。通过与不同背景的同学交流, 学生能够了解不同的观点和思维方式, 从而提高自身的沟通能力和适应能力。此外, 足球运动还能够为学生提供一个展示自我和建立自信的平台^[15]。在比赛中, 学生可以通过出色的表现赢得队友和观众的认可, 这种积极的反馈能够增强他们的自信心, 使他们在社交场合中更加自信和从容。一项实证研究证实, 参与足球运动的学生在社交能

力方面表现出更高的水平^[16]。足球运动能够有效促进个体的积极人格, 进而提高个体亲社会行为的发生概率, 减少同伴问题, 有效增强社交能力^[17]。

4 足球运动对大学生焦虑情绪的积极影响

焦虑是一种常见的情绪状态, 表现为对未来的担忧与紧张。足球运动作为一种身体活动, 能够有效缓解大学生的焦虑情绪^[18]。首先, 参与足球运动能够帮助学生释放压力。通过身体的运动和出汗, 有助于降低体内的应激激素水平, 从而减轻焦虑感。其次, 足球运动能够提供积极的社交环境, 学生在团队合作中获得支持和鼓励, 这种正面的社会互动有助于缓解焦虑情绪。此外, 足球运动还能够培养学生的自我效能感和耐挫能力^[19], 通过面对比赛中的挑战和困难, 学生能够学会如何应对压力和挑战, 减少焦虑的发生。一项研究证实, 参与足球运动的学生在面对生活中的压力和挑战时, 表现出更低的焦虑水平^[20], 这表明足球运动不仅能够提升学生的身体素质, 还能够心理层面产生积极影响, 有效缓解焦虑情绪。

5 足球运动对大学生执行能力的提升作用

足球运动对大学生执行功能的提升作用已经得到了广泛研究和认可。执行功能是指个体在复杂认知任务中进行计划、组织、控制和调节的能力, 涵盖工作记忆、抑制控制和认知灵活性等方面^[21]。足球运动作为一种高强度的团队运动, 要求参与者在比赛中不断调整策略、应对突发情况, 这有助于提高学生的执行功能。在足球场上, 学生需要在短时间内处理大量信息, 如队友的位置、对手的动向以及比赛规则等, 这种快速的信息处理能力能够有效锻炼学生的认知灵活性。此外, 足球运动中的战术布置和执行需要学生具备良好的工作记忆能力, 即在短时间内记住并运用相关信息。在比赛中, 学生还需要抑制冲动行为, 如在关键时刻保持冷静, 避免不必要的犯规或失误, 这有助于提升学生的抑制控制能力。一项实证研究证实, 参与足球运动的学生在执行功能方面表现出更高的水平, 这表明足球运动不仅能够提升学生的身体素质, 还能够心理层面产生积极的影响, 有效促进执行功能的发展。综上所述, 足球运动对大学生执行功能的积极影响已经得到了广泛的认可和研究, 通过系统回顾和综合分析, 我们发现足球运动不仅能够有效提升学生的执行功能, 还能够心理层面产生深远的影响, 促进其全面发展。

6 结束语

足球运动作为一种高效的身心锻炼方式, 对大学生

的心理健康具有显著的积极影响。通过参与足球运动，大学生不仅能够提升身体素质，还能在团队合作中培养良好的社交技巧和团队精神，增强心理韧性。此外，足球运动提供的积极社交环境和心理调适机会，有助于缓解焦虑情绪，提升抗压能力。作为培养未来人才的重要场所，高校高度重视足球运动在促进大学生心理健康方面的作用。通过组织多样化的足球活动，为学生提供更多参与机会，让他们在运动中体验快乐、释放压力并提升自我。

参考文献

- [1] 余鹏, 黄夏霞, 曹博涵. 突发公共卫生事件背景下体育运动对大学生心理健康促进作用的Meta分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(3): 460-467.
- [2] 陈丽芳. 体育运动对促进大学生心理健康发展的作用[J]. 冰雪体育创新研究, 2022(7): 61-63.
- [3] 王献英. 浅谈体育教学的“健心”功能及其发挥[J]. 教育理论与实践, 2017, 37(23): 62-64.
- [4] 刘开心, 张毅君, 丁焕香. 论足球运动对大学生心理健康的影响[J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(20): 157-159.
- [5] 李春君. 足球教学对促进大学生心理健康的研究[J]. 体育科技文献通报, 2015, 23(1): 65-66, 101.
- [6] 公维举. 足球运动对青少年心理健康的干预效果研究[D]. 上海师范大学, 2023.
- [7] 荣建. 基于体教融合的初中生足球运动提升心理健康的路径机制[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(5): 768-769.
- [8] 赵瑜. 足球训练对初中生心理健康的影响: 自我认识和身体自尊中介作用[C]//中国体育科学学会运动心理学分会, 中国心理学会体育运动心理专业委员会, 天津市体育科学学会, 天津市心理学会. 第十二届全国运动心理学学术会议论文摘要汇编. 天津体育学院, 2023: 1.
- [9] 夏福豪. 高中足球校队学生自我效能感对耐挫力及主观幸福感影响研究[D]. 上海师范大学, 2022.
- [10] 黄坚. 足球运动对现代化人才心理健康的影响[J]. 黑龙江科学, 2014, 5(11): 123-124.
- [11] 郭子昂, 段皓文, 刘峻豪. 足球运动对留守儿童心理健康的影响研究[C]//江西省体育科学学会, 全国学校体育联盟江西省分联盟, 江西省体育学学科联盟, 华东交通大学体育与健康学院. 第四届“全民健身 科学运动”学术交流大会暨运动与健康国际学术论坛论文集. 中央民族大学体育学院, 2023: 1.
- [12] 宋志东. 基于心理训练的校园足球活动对初中生心理健康的影响[D]. 首都体育学院, 2019.
- [13] 贺畅, 张熙. 浅谈足球运动对大学生健康的影响[J]. 广东蚕业, 2017, 51(11): 61.
- [14] 王力. 体育运动对学生积极心理品质影响的探究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(31): 195-198.
- [15] 张鲲, 张嘉旭. 足球教学训练对青少年身体自尊和社交焦虑的影响[J]. 河北体育学院学报, 2017, 31(4): 77-82.
- [16] 马叶丹, 徐亮, 付全. 校园足球训练对儿童心理健康水平影响的实证研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2022, 41(1): 58-66.
- [17] 傅纪良, 丁芳盛. 体育小群体教学促进大学生亲社会行为的实验研究[J]. 武汉体育学院学报, 2008(9): 82-85.
- [18] 张英杰, 樊荣, 翟笃谱, 等. 体育锻炼氛围对初高中生抑郁情绪的影响: 社交焦虑和网络人际关系成瘾的链式中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2025, 33(1): 1-8.
- [19] 夏福豪. 高中足球校队学生自我效能感对耐挫力及主观幸福感影响研究[D]. 上海师范大学, 2022.
- [20] Krstrup P, Dvorak J, Junge A, et al. Executive summary: The health and fitness benefits of regular participation in small-sided football games[J]. Scandinavian journal of medicine & science in sports, 2010(20): 132-135.
- [21] 李华, 甄志平, 张萍. 运动干预对儿童执行功能影响的网状meta分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2025(1): 68-74.

Research on the Promoting Effects of Football on the Mental Health of College Students

Zhou Yajun

Qingyuan Polytechnic, Qingyuan

Abstract: As an efficient way of physical and mental exercise, football has a significant positive impact on the overall development of college students. By participating in football, college students can not only improve their physical fitness, but also develop good social skills in teamwork, enhance their mental toughness and improve their self-confidence during the game. In addition, the positive social environment and psychological adjustment opportunities provided by football can help to alleviate anxiety and enhance stress resistance. At the same time, football requires participants to constantly adjust their strategies and cope with unexpected situations, which helps to improve students' executive function. In summary, football plays an important role in enhancing college students' self-confidence, social skills, relieving anxiety, and improving executive function.

Key words: Football; College students; Mental health; Promoting effects