

休闲运动与健康视角下武汉市路亚运动参与者的 心理健康效益分析

向辉

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

摘要: 本研究以武汉市路亚运动参与者为研究对象, 从休闲运动与健康视角出发, 通过生理、心理和社会机制的多维分析, 结合327名路亚爱好者的问卷调查数据, 系统探讨路亚运动对参与者心理健康的积极效益。研究发现: (1) 路亚运动通过动态身体活动与自然环境的交互, 显著改善参与者情绪状态, 73.3%的参与者表示压力减轻, 85.14%在成功钓获时产生强烈愉悦感, 其对焦虑、抑郁等负面情绪的干预效果接近轻度运动疗法水平; (2) 运动过程中的技能实践(如选饵策略、控竿技巧)与挑战应对(如天气变化适应、目标管理)显著提升参与者自我效能感, 67.89%的参与者认可自身策略能力得到提升, 68.3%更注重过程专注而非结果导向; (3) 社群互动通过经验共享、情感联结与集体认同机制强化社交支持网络, 71.14%的参与者在活动中获得技巧指导或情绪支持, 63.31%通过分享渔获提升了社群价值感。研究验证了路亚运动作为新兴休闲体育活动对心理健康的协同促进效应, 建议整合资源优化运动模式, 推动其在心理健康干预中的应用, 并为后续研究提供理论依据。

关键词: 路亚运动; 心理健康; 情绪改善; 自我效能感; 社交支持

Analysis of Mental Health Benefits of Lure Fishing Participants in Wuhan from the Perspective of Leisure Sports and Health

XIANG Hui

(School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

Abstract: This study takes participants of lure fishing in Wuhan as the research object. From the perspective of leisure sports and health, through multi-dimensional analysis of physiological, psychological and social mechanisms, combined with questionnaire survey data of 327 lure fishing enthusiasts, it systematically explores the positive benefits of lure fishing on participants' mental health. The research findings are as follows: (1) Through the interaction between dynamic physical activities and the natural environment, lure fishing significantly improves emotional states. 73.3% of participants reduced a reduction in stress, and 85.14% experienced a strong sense of pleasure when successfully catching fish. Its intervention effect on negative emotions such as anxiety and depression is close to the level of mild exercise therapy; (2) During the activity, skill practice (such as bait selection strategies, rod control techniques) and challenge response (such as adaptation to weather changes, goal management) significantly enhance self-efficacy. 67.89% of participants recognized the improvement in their strategic abilities, and 68.3% paid more attention to process focus rather than result orientation; (3) Community interaction strengthens the social

support network through experience sharing, emotional connection and collective identity mechanisms. 71.14% of participants received skill guidance or emotional support during activities, and 63.31% enhanced their sense of community value by sharing their catches. This study verifies the synergistic promoting effect of lure sports as an emerging leisure fishing activity on mental health. It is suggested to integrate resources to optimize the activity mode, promote its application in mental health intervention, and provide a theoretical basis for subsequent research.

Key words: Lure fishing; Mental health; Mood improvement; Self-efficacy; Social support

“路亚”是英文“Lure”的音译,经日语“ルアー”(发音 ru'a)传入中国。“路亚”这一名称最早出现在20世纪末的台湾地区,后随钓具产业发展推广至大陆。路亚(Lure)钓,即仿生饵钓法,也叫拟饵钓法^[1]。所谓拟饵钓法,是使用由木材、塑料或金属等材料制成,仿造小体型鱼虾外形的仿生鱼饵,通过抛竿收线,辅之以特定手法,让鱼饵在水中模拟逃窜的小鱼,进而诱发掠食性鱼类产生攻击行为。在路亚钓法中,需要全身协调发力,与传统静态垂钓不同,路亚强调动态操作,运竿抛投时具有类似高尔夫挥杆的运动特征,因此路亚运动又有“水上高尔夫”之美誉。

路亚作为新兴的现代钓鱼方式,被广泛视为休闲活动,因其独特的运动属性和社会文化内涵,逐渐被纳入休闲体育运动的范畴。路亚爱好者在闲暇时间里,到户外徒步探点寻鱼、挥竿控饵、中鱼搏鱼,悄然间完成了一场中强度的有氧运动,在此过程中不仅身体得到了锻炼,心理也获得了放松。

据研究,5%的成年人受焦虑、抑郁和睡眠质量不良等健康问题困扰^[2]。近半数受访者表示,自身情况符合一种或多种常见精神障碍的评判标准,社会成员的心理健康问题呈上升趋势。心理健康与身体健康密切相关,长期的心理健康问题可能诱发相关躯体疾病;若心理健康问题普遍化,将对整个社会的健康运行造成显著影响。

身体活动是指骨骼肌收缩引起机体能量消耗的所有活动形式^[3],其对心理健康的积极效益已被广泛证实。例如,20世纪90年代的6项元分析对之前30年的主要研究进行梳理后发现,身体活动对焦虑具有明显的缓解作用^[4]。一项针对在职人员的休闲运动心理焦虑干预实验显示,经常参与锻炼者的心理焦虑状况显著优于不锻炼者,表明休闲运动与心理状态存在显著相关性^[5]。可见,休闲运动对于心理健康具有重要意义。本研究旨在探明新兴户外休闲运动——路亚对心理健康的积极效应。

1 路亚运动对参与者心理健康的多维作用机制

1.1 生理机制

运动能够促进内啡肽、多巴胺等神经递质的释放,

增加脑源性神经营养因子(BDNF)的含量。海马体作为调控焦虑情绪的核心脑区,其作用已得到证实。研究人员通过大鼠转轮运动实验发现,运动后的大鼠焦虑行为减少,且伴随着海马神经发生,这一结果佐证了运动能够促进海马神经生长、抑制焦虑产生^[6]。户外开展路亚运动时,在富氧环境中进行中低强度身体活动,能够改善激素分泌水平,调和身心健康状态,使人产生轻松愉悦的感受。

在路亚运动中,中鱼瞬间,鱼的挣扎会触发人体“应激反应”,体内肾上腺素水平短期瞬时升高,同时大脑奖励机制被激活,促进多巴胺分泌,形成类似“成功奖励”或“达成目标”的愉悦体验。中鱼时,鱼线的拉力传递至鱼竿产生的震动带来上肢直观的触觉体验,鱼挣扎激起的水花形成强烈的视觉冲击,双重感官刺激共同带来直接的生理愉悦感,在此过程中,不愉快情绪水平会显著降低。

1.2 心理机制

在路亚钓鱼过程中,等待中鱼的过程本质上是一种延迟满足。延迟满足(Delay of gratification)指个体为获得更有价值的长远结果而甘愿放弃即时满足的抉择取向,以及在等待过程中表现出的自我控制能力^[7]。这种漫长等待后的惊喜会放大中鱼时的成就感,路亚钓鱼者在投入耐心、智慧和技巧后达成中鱼目标,能够进一步提升自我效能感。

体育运动具有宣泄、中和、抵消及对抗不愉快情绪的作用^[7]。人们在体育运动中不仅释放身体能量,更重要的是排遣内心的负面情绪。在户外舒适的环境中进行路亚运动,全身心沉浸其中时,自身压力会得到缓解,注意力得以重塑,心理状态也会获得治愈。

1.3 社会机制

群体认同源于个体对自身所属特定社会群体的认知,以及这种群体成员身份赋予的情感 and 价值意义。路亚运动中,爱好者会自发形成社群,尤其在短视频平台普及后,诸多以路亚钓鱼为核心内容的博主走红,形成相应粉丝团体。个体融入社群后,会相互交流钓鱼经验、分享渔获及中鱼的精彩瞬间,社交互动愈发频繁。与朋友、

钓友结伴垂钓时,中鱼往往能收获他人赞赏,这种社交认可会进一步提升个人在群体中的价值感。

2 武汉市路亚参与者心理健康效益的核心表现

为分析路亚运动给参与者带来的心理健康优势,本研究以武汉市路亚运动爱好者为调研对象,采用问卷调查法收集研究数据。结合既定评估工具和路亚运动的具体特征,研究设计了《关于路亚运动参与者心理健康益处的问卷》。问卷包含两大部分:第一部分为调查参与者的基本信息;第二部分是量表,涵盖情绪改善、自我效能、社会

支持三个核心维度,共15个题项,采用李克特5点计分法。调查前通过预调研对问卷内容进行调整,最终正式问卷的克隆巴赫系数(Cronbach's α)为0.891。问卷通过线上和线下结合的方式发放,共回收350份问卷,经筛选后得到327份有效回复,有效回收率为93.4%。

2.1 情绪改善维度

情绪改善维度主要探讨武汉市路亚爱好者参与路亚运动后,对自身情绪状态改善、身心愉悦感提升的主观感知。该维度的5个题项从压力与负面情绪缓解、心态调整与满足感获得等方面展开分析,情绪改善维度的调查结果如表1所示。

表1 情绪改善统计表(N=327)

题项编号	题目内容	非常符合(%)	符合(%)	一般(%)	不符合(%)	非常不符合(%)
1	参与路亚活动后感到身心放松压力明显减轻	41.19	32.11	16.01	7.84	2.84
2	在垂钓过程中能暂时忘却生活中的烦恼情绪趋于平静	33.44	38.53	14.17	8.76	5.09
3	成功钓获目标鱼种时会产生强烈的愉悦感和满足感	44.77	40.37	10.09	1.01	3.76
4	即使长时间未获鱼仍能保持耐心和平和心态	27.02	33.94	22.43	10.60	6.01
5	路亚活动帮助我减少了焦虑、抑郁等负面情绪	39.36	37.61	10.09	8.76	4.17

积极情绪回馈总体显著。所有题项的“非常符合”与“符合”之和均超过60%,表明路亚运动对参与者心理健康具有普遍积极影响。其中,题项3“成功钓获时的满足感”的积极回馈占比达85.14%,居各题项之首,可见实时成就感带来的激励作用最为突出;题项5“减少负面情绪”的积极率为76.97%,体现出路亚运动的心理调节价值。

压力缓解效果呈现分层特征。直接压力减轻(题项1)的积极占比为73.3%,略高于烦恼忘却(题项2)的71.97%,说明身体活动本身对压力的缓解效果优于单纯的心理转移;纵向对比来看,题项1“压力缓解效果”的“非常符合”占比(41.19%)显著高于其他题项,反映出生理层面的放松效果具有即时性。

抗挫折能力仍有提升空间。题项4“耐心保持”的积极回馈占比为60.96%,是该维度最低;“一般”选项占22.43%为各题项最高;消极回馈“不符合”+“非常不符合”占16.61%,这一结果表明,参与者在长时间未钓获时的心理调节能力相对薄弱。结合题项3的高满足感数据来看,参与者的心理韧性呈现一定的结果导向特征。

负面情绪干预效果明显。题项5显示,76.97%的参与者认可路亚运动对焦虑、抑郁等负面情绪的改善作用,但仍有12.93%的参与者表示无明显改善。对比相关医疗研究数据,该干预效果接近轻度运动疗法水平(常规研究显示,运动对抑郁情绪的改善率约为70%~80%)。

2.2 自我效能感维度

自我效能感维度的调查结果如表2所示。

表2 自我效能感统计表(N=327)

题项编号	题目内容	非常符合(%)	符合(%)	一般(%)	不符合(%)	非常不符合(%)
6	通过路亚活动我提升了制定策略如选饵控竿的能力	34.86	33.03	13.26	10.60	8.26
7	克服钓鱼中的困难如天气变化、鱼情复杂增强了我的自信心	34.86	32.52	13.76	11.93	6.93
8	我在路亚中设定的目标如解锁新鱼种多数能够完成	32.11	31.19	16.93	14.68	5.09
9	路亚活动让我更善于专注并享受过程而非结果	28.85	39.45	9.17	11.51	11.01
10	钓鱼经验积累使我面对生活挑战时更具韧性	30.28	31.19	16.93	11.93	9.68

近七成参与者认可路亚活动对策略制定能力的提升作用（如选饵、控竿）。路亚钓鱼需根据环境动态调整策略，饵料选择、控竿技巧等直接影响垂钓成功率，参与者通过反复实践积累相关经验。参与者普遍认为，克服天气、鱼情等客观困难的过程，有效提升了自身自信心。成功应对不确定性（如突然的天气变化）所带来的“我能解决问题”的信念，与班杜拉自我效能理论相契合。钓鱼的挑战性处于可控范围之内，参与者既能体验挑战带来的刺激感，又不会因失败产生严重的挫败感。

在“解锁新鱼种”等目标的达成上，多数参与者能够实现，但负面回答比例略高于题项 6 和题项 7。解锁特定鱼种需符合具备相应条件，部分参与者可能因外部限制难以完成该目标。近七成参与者更享受路亚活动的过程，这一题项的正面回馈比例最高。路亚钓鱼要求参

与者高度专注，通过观察水面状况、不断调整操作手法，活动本身的沉浸感能使参与者进入“忘我”状态，这与契克森米哈伊的心流理论相符。超六成参与者认为，钓鱼经验增强了自身应对生活挑战的能力，在钓鱼过程中培养的耐心、适应力等特质被迁移至生活场景，进而形成跨领域的心理韧性。

路亚钓鱼通过技术实践、自然互动、挑战应对三重机制，推动参与者在策略思维、自信心、目标管理、过程专注及心理韧性等方面的发展。其深层逻辑在于：可控的挑战环境为技能提升与心理成长提供了“训练场”，而户外属性叠加了自然疗愈效应，最终形成“技能—心理—环境”的协同增益模型。

2.3 社交支持维度

社交支持维度的调查结果如表 3 所示。

表 3 社交支持统计表（N=327）

题项编号	题目内容	非常符合（%）	符合（%）	一般（%）	不符合（%）	非常不符合（%）
11	我常与朋友/家人共同参与路亚活动，增进情感交流	33.94	32.52	12.84	12.84	7.84
12	通过路亚社群（在线/线下）结识了志同道合的伙伴	38.53	27.94	11.93	16.51	5.09
13	在钓鱼过程中获得他人的技巧指导或情绪支持	35.36	35.78	11.01	11.93	5.93
14	路亚活动增强了我对团队合作（如组队比赛）的认同感	29.36	32.11	14.68	11.93	11.93
15	分享渔获或经验时，我感到被社群尊重和认可	33.03	30.28	11.93	13.76	11.01

66.46% 的参与者认同与亲友共同参与路亚活动能增进情感交流（“非常符合”+“符合”）。路亚活动需要投入耐心与时间，在自然环境中能营造轻松的互动氛围，进而促进参与者之间的深度交流。共同的兴趣爱好可强化亲密关系，活动过程中的协作行为也有助于增强情感联结。约 33% 的不认同者，可能更重视独处时光，或缺乏固定的社交圈参与此类集体活动。66.47% 的参与者通过相关社群结识了路亚伙伴，但有 21.6% 的参与者未能通过社群建立有效联系。高认同比例反映出在线/线下社群的组织运作较为有效；不认同者可能属于被动社群成员，如仅浏览社群信息而不主动参与互动，或更偏好小范围的熟人社交模式。71.14% 的参与者在活动中获得了技巧指导或情绪支持。路亚技术门槛相对较高，新手往往需要依赖老手的指导，由此形成了“师徒制”的隐性文化。钓鱼过程中遇到的挫折会促使参与者互相鼓励，进而强化社群凝聚力。61.47% 的参与者认同团队合作的价值，但有 23.86% 的参与者持否定态

度。路亚比赛通常需要组队协作完成，而日常休闲垂钓多以个人形式为主。部分参与者将钓鱼视为自我挑战的方式，对团队协作缺乏兴趣甚至存在抵触心理。此外，未参加过组队比赛的参与者，因缺乏相关体验难以理解团队合作的价值，这也导致该题项的认同度相对偏低。63.31% 的参与者在分享渔获或经验时感到被尊重，但有 24.77% 的参与者表示未获得认可。渔获质量和垂钓经验象征着技术权威，分享行为有助于提升参与者在社群中的地位，这一现象符合集体认同机制。同时，部分社群可能存在“技术鄙视链”，新手的分享内容容易被忽视或贬低。

3 结论与建议

3.1 结论

首先，路亚运动通过生理与心理的协同作用，能够显著改善参与者的情绪状态。参与者通过渔获激活大脑奖励机制，产生即时愉悦感。同时，路亚运动所包含

的中低强度有氧运动,能够调节大脑神经递质分泌,有效缓解压力与负面情绪。加之该运动开展于自然环境中,本研究推测其对情绪的干预效果接近轻度运动疗法水平。

其次,路亚运动通过调动参与者的技能实践与挑战应对,在一定程度上能够提升其自我效能感。参与者在选饵控竿、环境适应及目标达成等过程中,能够积累相关成功经验。这一系列经验获取路径,不仅可以增进参与者的策略制定能力和自信心,还能为其创造运动过程中的专注心流体验,由此形成的心理韧性能够迁移至日常生活场景,使参与者持续受益。

最后,路亚运动的社群互动属性,能够助力构建相关社交支持网络。参与者通过线上与线下结合的社群交流模式,开展经验交互与分享。在此过程中,参与者既可以获得多元的技巧指导与情感支持,也能增强个人价值感与集体认同感。值得注意的是,路亚运动所构建的社群网络中,关于参与者团队合作意识的培养及新手融入机制仍需进一步完善。

3.2 建议

1) 优化运动模式,强化心理韧性

参与者可结合自身实际条件,每周开展2~3次路亚活动,单次时长控制在2~4小时,以平衡运动收益与时间成本。建议采用“动态—静态”交替的运动模式,避免疲劳累积,同时维持多巴胺分泌的持续性。新手可从易到难设定目标,通过“微目标达成”逐步积累自信;有经验的参与者可通过记录“技术成长日志”,将隐性经验显性化,增强自我反思与调整能力。

2) 整合资源推动运动疗愈

卫生部门可与钓鱼协会合作,设计“路亚疗愈课程”,针对焦虑、抑郁人群开展试点项目;借鉴日本“森林疗法”认证制度,对符合条件的自然水域进行“心理健康友好钓场”认证,并配套专业指导员与安全设施。

政府可在城市近郊规划建设“路亚主题公园”,完善无障碍钓台、装备租赁站及急救站点等基础设施;环保部门需加强水域生态治理,通过增殖放流维持鱼群密度,保障运动体验的可持续性。

鼓励高校与医疗机构开展联合研究,利用可穿戴设备监测路亚运动中的生理指标,构建“运动—心理”效益的量化模型。同时,开发“路亚心理评估量表”,为个性化运动的处方制定提供科学依据。

4 结语

个体的心理需求会通过行为动机与态度外显为具体的活动选择。本研究揭示,路亚运动通过动态身体实践、自然疗愈环境与社群互动三重机制,有效满足了现代人群的减压需求、自我实现需求及社交归属需求,成为缓解心理健康问题的重要途径。其延迟满足特性与即时奖励机制的平衡设计,不仅契合积极心理学中心理韧性的培养逻辑,也为社会心态治理提供了实践范本。未来研究可进一步探索路亚运动对不同群体(如青少年、职场高压人群)的差异化效益,结合生理指标监测深化作用机制分析,并通过政策引导推动“运动疗愈”融入公共健康服务体系。作为连接自然、身体与社群的媒介,路亚运动的发展或将为健康中国战略下的心理健康促进开辟新路径。此外,本研究受地域样本限制,未来可拓展多区域对比研究,并结合生理指标监测,深入探讨路亚运动对不同人群心理健康的长期影响机制。

参考文献

- [1] 肖荷. 路亚钓运动项目市场发展的困境与对策[J]. 运动, 2016(5): 136-137, 96.
- [2] GBD 2017 DALYs and HALE Collaborators. Global, regional, and national disability-adjusted life-years (DALYs) for 359 diseases and injuries and healthy life expectancy (HALE) for 195 countries and territories, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017 [J]. Lancet, 2018, 392(10159): 1859-1922.
- [3] Margulis A, Andrews K, He Z, et al. The effects of different types of physical activities on stress and anxiety in college students [J]. Current Psychology, 2021: 1-7.
- [4] 孙拥军, 吴秀峰, 段再复, 等. 身体活动的心理健康效应: 效果与机制——发展的视角[J]. 广州体育学院学报, 2014, 34(5): 83-87.
- [5] 吴志华, 李倩, 迟新龙. 休闲运动对在职人员心理焦虑干预的实效研究[J]. 体育文化导刊, 2011(4): 40-42.
- [6] 王泽军. 运动与应激对成年小鼠海马可塑性以及焦虑样行为的影响[D]. 上海: 华东师范大学, 2012.
- [7] 曹碧华, 张平, 李红, 等. 不同认知卷入程度分心活动对幼儿延迟满足的影响[J]. 学前教育研究, 2019(9): 37-47.