



来源: 新华网 发布时间: 2019/9/24 17:01:45

选择字号: 小 中 大

研究认为能否坚持体育锻炼与人格特征有关

新华社华盛顿9月23日电 美国一项新研究发现,在“计划性”这个人格特征上的个体差异,会导致人们在实际生活中的行为有所不同。相比那些没有什么计划性的人,那些善于为实现长期目标制定具体计划的人在坚持体育锻炼方面做得更好。该研究成果已于近日发表在美国心理学会的《心理学》杂志上。

心理学中,有5种特质可以涵盖人格描述的所有方面,分别是外向性、宜人性、尽责性、神经质和开放性。其中尽责性,也就是一个人是否勤勉、有序和可靠,一直被认为与健康的行为相关。论文第一作者、美国俄勒冈大学的丽塔·路德维希表示,他们在研究中首次锁定了尽责性这个人格特征的一个方面——计划性。

俄勒冈大学的研究人员记录了282名志愿者在2018年的20周时间去健身房的情况,并收集了他们在2017年的健身记录。这些志愿者还提交了各自的健身计划,并填写了针对“计划性”特征自我评估表。结果发现,那些给自己在“计划性”特征评分较高的志愿者比对自己评分较低的志愿者去健身房的概率要高,在秋季平均会多去5.9次健身房,冬季会多去8.5次。

研究人员认为,该研究为心理学上更深入理解性格差异对行为方式的影响提供了有价值的参考。

特别声明: 本文转载仅仅是出于传播信息的需要,并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性;如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用,须保留本网站注明的“来源”,并自负版权等法律责任;作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜,请与我们联系。

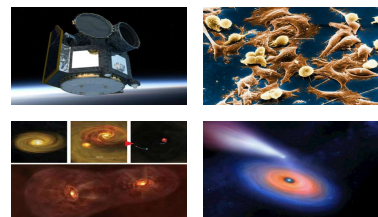
打印 发E-mail给:



相关新闻 相关论文

- 1 也许你需要懂点积极心理学
- 2 中科院北京分院第二届科学传播月闭幕
- 3 心理学家发现微笑确能令人更快乐 皱眉让人悲伤
- 4 研究: 体育锻炼或有助于缓解阿尔茨海默病症状
- 5 全国社会心理服务体系建设试点工作展开在即
- 6 心理学难重复原因或非受试者差异
- 7 中科院心理所: 当扶贫成为心理学发展机遇
- 8 《狗语者》: 养狗还需心理学

图片新闻



>>更多

一周新闻排行 一周新闻评论排行

- 1 35人获2019年度北京市“杰青”项目资助
- 2 北京大学: 撤销冯仁杰教师资格, 予以解聘
- 3 每年1个诺奖, 日本靠的是“票子”“帽子”吗
- 4 陈学庚: 从中专生到院士 英雄不问出处
- 5 基金委: 杰青试点项目经费使用“包干制”
- 6 你的实验室安全吗
- 7 南医大提出杀灭幽门螺杆菌的新方案
- 8 我们的太阳系未来会怎样
- 9 上海财经大学性骚扰事件副教授被开除
- 10 上海院士专家峰会举行 耿美玉详解971

更多>>

编辑部推荐博文

- 教学影响科研吗? ——含泪惜别南科大
- 国内教材中的参考文献引用方式亟待规范
- 我是如何培训中国访问学者的
- 好漂亮的荷包牡丹!
- 光学教学笔记之隐形斗篷
- 如何制作抓眼球的学术会议展板?

更多>>

