

# 身体锻炼对高中学生主观幸福感的影响及其心理机制

陈作松,季浏

福建师范大学体育科学学院, 福州 350007

收稿日期 2005-8-10 修回日期 网络版发布日期 接受日期

**摘要** 为了考察身体锻炼与高中学生主观幸福感的关系, 采用量表法进行了研究, 控制了相关变量后的研究结果表明: (1)经常锻炼的高中学生比锻炼不足的高中学生的主观幸福感更加强烈, 这一差异表现在两者之间的情感成份和特殊生活满意感上; 一次的身体锻炼对高中学生主观幸福感没有影响, 长期性的身体锻炼可以提高高中学生主观幸福感; 小锻炼量和中等锻炼量的身体锻炼随着锻炼持续增长, 对高中学生主观幸福感影响加深, 而大锻炼量随着锻炼持续增长对高中学生主观幸福感的影响, 呈现倒“V”型的曲线状; 随着锻炼持续增长, 中等锻炼量的效果明显优于小锻炼量和大锻炼量的效果; (2)身体锻炼不仅可以直接对高中学生主观幸福感产生影响, 而且可以通过身体自尊, 人际关系、人格等中介变量对高中学生主观幸福感产生影响

**关键词** [身体锻炼](#) [主观幸福感](#) [高中学生](#) [心理机制](#)

**分类号** [B849; G804](#)

**DOI:**

对应的英文版文章: [060411](#)

通讯作者:

陈作松 [zschen1971@126.com](mailto:zschen1971@126.com)

作者个人主页: 陈作松; 季浏

## 扩展功能

### 本文信息

- ▶ [Supporting info](#)
- ▶ [PDF \(1260KB\)](#)
- ▶ [\[HTML全文\]\(0KB\)](#)
- ▶ [参考文献\[PDF\]](#)
- ▶ [参考文献](#)

### 服务与反馈

- ▶ [把本文推荐给朋友](#)
- ▶ [加入我的书架](#)
- ▶ [加入引用管理器](#)
- ▶ [引用本文](#)
- ▶ [Email Alert](#)
- ▶ [文章反馈](#)
- ▶ [浏览反馈信息](#)

### 相关信息

- ▶ [本刊中 包含“身体锻炼”的 相关文章](#)
- ▶ 本文作者相关文章
  - [陈作松](#)
  - [季浏](#)