

运动员运动倦怠的应对措施：从个体赋能到系统支持

荣文泽

河南师范大学国际教育学院，河南 新乡

收稿日期：2025年11月20日；录用日期：2026年1月19日；发布日期：2026年2月5日

摘要

在建设体育强国的背景下，运动员心理健康问题愈发受重视，而运动倦怠则是影响运动员身心健康与职业生涯发展的突出因素。本文旨在通过系统梳理运动倦怠领域的核心理论模型和影响因素研究，提出了从个体压力-应激模型发展为整合心理、人际与社会结构的系统化框架的综合性干预策略。基于此，文章指出有效的应对策略应超越个体层面的单一干预，构建一个多层次支持体系，具体包括：强化心理资本、培养多元身份认同、构建社会支持网络和推动组织制度变革，以期为运动员身心健康发展提供科学的理论指导与实践支持。

关键词

运动倦怠，运动员，应对措施，体育强国

Addressing Athlete Burnout: From Individual Empowerment to Systemic Support

Wenze Rong

College of International Education, Henan Normal University, Xinxiang Henan

Received: November 20, 2025; accepted: January 19, 2026; published: February 5, 2026

Abstract

In the context of building a powerful sports nation, the psychological health of athletes has received increasing attention. Athlete burnout is a prominent factor affecting their well-being and career

development. By systematically reviewing the core theoretical models and influencing factors of athlete burnout, this paper aims to propose comprehensive intervention strategies. The understanding of athlete burnout has evolved from early individual stress-response models to a systematic framework that integrates psychological, interpersonal, and social-structural factors. Based on this, the paper argues that effective strategies must transcend interventions focused solely on the individual and instead establish a multi-level support system. Its core components should include: enhancing psychological capital, fostering multiple identity development, building social support networks, and promoting organizational and institutional reforms. This paper aims to provide more scientific theoretical guidance and practical support for the holistic development of Chinese athletes.

Keywords

Athlete Burnout, Athletes, Countermeasures, Leading Sports Nation

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在体育强国建设的战略背景下，高水平运动员作为竞技体育的核心支撑，其身心健康已成为衡量竞技体育高质量发展的重要指标。然而，日益激烈的竞争环境和长期的高负荷训练使得运动员承受巨大的心理压力(Lin et al., 2022)，这种长期压力会对运动员产生消极影响，包括运动倦怠(Athlete Burnout)(Smith, 1986)。作为一种生理和心理双重耗竭与运动贬值的多维综合症，运动倦怠会损害运动员的竞技表现和心理福祉，而其发生风险也随着时代变化呈现出显著上升趋势(Madigan et al., 2022)。运动倦怠作为职业倦怠在体育领域的具体表现形式，已成为影响运动员心理健康的突出问题，其在竞技体育实践与学术研究中的关注度日益提升。但以往研究多局限于个体层面的压力应对，较少关于整合个体、组织环境和社会支持等多层次、系统性应对策略的研究。因此，本文旨在梳理以往研究，提出超越单一视角的“个体赋能-系统支持”综合性应对策略，为保证运动员心理的健康发展提供理论依据。

运动倦怠是一种源于长期训练压力与持续心理应激的，涉及生理与心理层面的多维度综合症，主要包括“生理/情绪耗竭、运动贬值和运动成就感降低”三个核心维度(Raedeke et al., 2002)，是衡量运动员心理健康状态的重要指标之一。不同于职业倦怠的情绪耗竭，运动倦怠同时强调运动员的生理和情绪耗竭，揭示了其发生是生理与心理因素共同作用的结果(邢淑芬等, 2007)。运动倦怠会导致运动员焦虑、抑郁、睡眠质量下降(Nagovitsyn et al., 2018)，并引发训练兴趣与积极性降低、人际关系紧张等一系列问题，严重时甚至可能导致其提前结束运动生涯(陈作松, 周爱光, 2008)。因此，如何有效预防与干预运动倦怠，降低其对运动员的消极影响，已成为提升运动员竞技表现，保障其身心健康和助力体育强国建设的关键议题。

2. 运动倦怠的理论模型

2.1. 认知-情感压力模型(Cognitive-Affective Stress Model)

Smith (1986)认为，运动倦怠是慢性压力的产物。该模型认为，倦怠过程始于运动员所处情境中“情境要求”(demands)与“个体资源”(resources)的失衡。然而，情境本身并非决定性因素，关键在于个体对

这种失衡状态的“认知评价”。当运动员将情境评价为具有威胁性时，便会引发持续的生理唤醒，如焦虑、疲劳和适应不良的行为反应，这种生理与认知的恶性循环最终导致运动倦怠。该模型将运动倦怠界定为涉及情境、认知、生理和行为多个层面的复杂综合症，为后续研究奠定了基础。

2.2. 训练压力模型(Training Stress Model)

Silva III (1990)从运动员对训练压力的适应性反应角度解释倦怠，并区分了“积极适应”和“消极适应”。当训练负荷过大而恢复不足时，运动员会进入运动表现停滞不前的“停滞期”(staleness)。此时，若教练和运动员试图通过进一步加大训练强度来“突破”瓶颈，反而会导致运动员表现显著下滑，并伴随生理和心理功能失调，最终引发倦怠。该模型强调了过度训练在倦怠过程中的生理学根源，但需指出，其目前仍缺乏充分的实证检验。

2.3. 单一身份认同与外部控制模型(Unidimensional Identity Development and External Control Model)

Coakley (1992)从社会学视角出发，将运动倦怠视为一个社会结构性问题，而非单纯的个体压力应对失败。他认为，倦怠的核心原因在于运动员在发展过程中形成了“单一身份认同”，即他们的自我价值完全与竞技表现挂钩。此外，运动员追求自主的内在需求与体育组织的高度“外部控制”之间存在持续冲突，这种结构性矛盾使运动员感到个人付出失去意义，最终以倦怠和退出赛场为结局。该模型将研究视角从个体心理拓展至宏观社会层面。

2.4. 运动承诺模型(Sport Commitment Model)

Raedeke (1997)认为，倦怠的产生与运动员的承诺类型密切相关，并且他做出了一个关键区分：运动吸引力和运动束缚。前者指某个运动员“想要”参加某项运动而坚持，后者则是因“不得不”参加而坚持。研究发现，体验到“运动束缚”的运动员，通常感知到低享受度、高成本和低控制感，他们是倦怠的高发群体。该模型的核心贡献在于，它揭示了倦怠不仅是对压力的被动反应，更是一种基于“束缚感”的功能失调的承诺状态。

2.5. 自我决定理论模型(Self-Determination Theory Model)

自我决定模型从动机视角切入，认为运动倦怠的根源在于运动员的自主需要、能力需要和归属需要满足受阻(Deci & Ryan, 1985)。当训练环境无法满足这些与生俱来的需要时，运动员的动机便会下降，而低自我决定水平的动机已被证实与倦怠的三个维度均呈显著正相关。该模型揭示了倦怠的动机本质，并强调预防倦怠的关键在于为运动员创造一个能够满足其基本心理需要的支持性环境。

2.6. 理论模型的整合与评述

从理论模型的发展可以看出，学术界对运动倦怠成因的解释经历了一个从微观到宏观、单维向多维演变的过程。而这些理论并非相互排斥，而是相互补充，从不同角度揭示了运动倦怠的本质。

“认知-情感压力模型”和“训练压力模型”主要聚焦于“个体层面”，认为运动倦怠是运动员因生理负荷与心理认知而对压力产生的应激反应，因而倾向于将运动倦怠视为个体适应失败的结果。而“单一身份认同模型”则将视角转换到“社会结构层面”，该理论强调体育组织的外部控制与运动员的身份丧失是倦怠的根源。至于“运动承诺模型”和“自我决定理论”则是连接“个体”与“社会”的桥梁，它们从交互视角出发，解释了外部环境，如教练行为、组织氛围等，对个体内在心理需要的影响，进而影响运动倦怠的发生(辛钊阳等，2024)。

理论的发展变化也更加清晰地表明,运动倦怠并非单纯的个体病理现象,而是运动员的心理特征、人际互动与社会环境动态交互的产物,倦怠的发生不仅是运动员抗压能力不足,也是支持系统的功能性失调。因此,有效的应对策略不能仅停留在针对个体的干预,而应构建一个整合心理资本、多元身份、社会支持与组织变革的系统性支持体系。

3. 运动倦怠的系统预防与干预措施

运动倦怠的产生是多维因素相互作用的结果,因此其干预也不应是碎片化地应对,而应遵循从微观到宏观的逻辑。对此,本文通过梳理运动倦怠核心理论模型后,提出构建一个包括个体层面、社会人际层面和组织系统层面的“个体赋能-系统支持”综合应对体系,见图1所示。

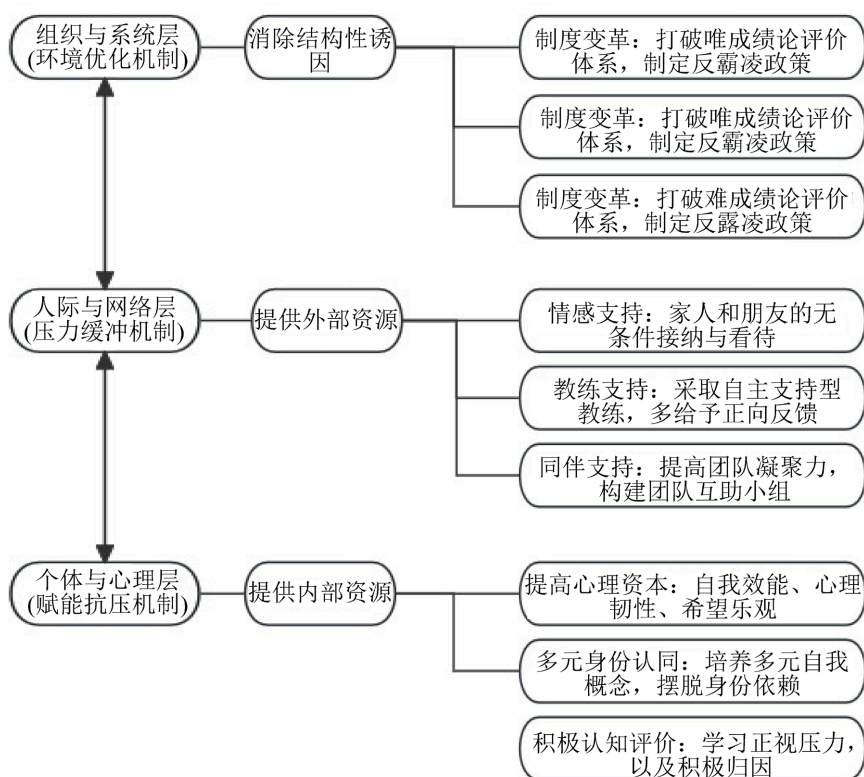


Figure 1. Diagram of the systematic intervention model for athlete burnout

图1. 运动员运动倦怠系统化干预模型图

3.1. 心理资本干预：个体层面的资源构建

心理资本干预主要针对个体心理层面,提升心理资本是帮助运动员应对倦怠的一种有效策略。作为一种可开发的积极心理状态,心理资本包括自我效能、心理韧性、乐观和希望四个核心要素,能够帮助运动员维持心理健康、提升运动成绩。研究表明,心理资本水平较高的运动员通常具备更强的压力应对能力,并能更持久地维持高水平竞技状态(Glandorf et al., 2025)。预防运动倦怠的关键在于通过结构化的干预训练,系统培养运动员具有上述心理资本的四个核心要素。首先,为增强自我效能感,教练可通过设置循序渐进的阶段性目标,帮助运动员通过不断达成简单目标来积累成功经验,从而建立起“我能做到”的坚定信念。其次,为锻炼心理韧性,应引导运动员调整对挫折的认知评估,学会将失利或瓶颈期视为成长的契机,而非职业生涯的终结。通过适应性发展训练,引导运动员复盘反思,从失败中汲取教

训,从而提升心理韧性水平(王斌等, 2014)。再次,针对希望的培养应聚焦于科学的目标设定,不仅要设立短期内可达成的目标,更要帮助运动员确立清晰且富有挑战性的长期目标,并规划实现目标的多样化路径,使其在遇到障碍时坚信能有办法解决(Fu et al., 2025)。最后,乐观心态的塑造可采用成熟的心智模式训练和积极思维练习,引导运动员学会对负面事件进行积极归因,将注意力集中于个人可控的方面。这种系统化的心理资本干预,旨在为运动员构建强大的内在心理资源库,提升其压力管理和情绪调节能力,从而有效缓解和降低运动倦怠水平。

3.2. 培养多元化身份认同: 认知层面的去依附策略

这一措施主要针对个体的认知与自我概念层面,其核心是摆脱个体对运动员身份的依附。对于运动员而言,单一且脆弱的自我认知,容易使其在面临未来规划或运动生涯结束时陷入迷茫与焦虑。建立多元身份认同可以为运动员在心理层面建立多方位支撑,使他们在遭遇运动贬值时,也可以从其他社会角色身份中获得价值补偿和情感慰藉。在此过程中,教练与管理团队扮演着关键角色,他们应鼓励运动员在运动之外积极扮演学生、朋友、家庭成员等多重社会角色,并为运动员参与非体育活动提供合理的时间便利与支持(Atkinson et al., 2025)。这种支持不仅能够增进教练员与运动员的和谐关系,从而直接降低运动倦怠风险,同时也有助于运动员建立更清晰的未来时间洞察力,为退役后的职业生涯转型与人生规划奠定基础(Ouyang et al., 2025)。总而言之,引导运动员认识到训练与生活的平衡,为他们发展其他兴趣技能创造条件,能够将其自我认同从仅靠运动成绩支撑的“单一点”,转变为由多个稳固支点构成的“多元结构”,从而提升其抵御心理耗竭与倦怠风险的能力。

3.3. 构建社会支持网络: 人际层面的缓冲机制

社会支持网络的构建属于人际互动层面的干预,旨在改善运动员所处的社会环境,是预防和应对运动倦怠的关键性社会策略。根据社会支持的缓冲模型,当个体面临压力事件时,来自外界的支持可以有效缓解压力对身心健康的影响(Saeed et al., 2025)。同时,运动承诺模型也表明,高质量的社会支持可以减少因运动束缚导致的倦怠,而这种支持网络的构建需要家人、朋友、教练和团队的共同努力。对运动员而言,在所有支持来源中教练扮演着至关重要的角色。研究表明,具备真诚型领导力风格的教练更能与运动员建立高质量的师徒关系,尤其体现在“亲近性”和“互补性”上(Fu et al., 2025)。这意味着教练员不仅应是技术指导者,更应成为运动员可以信赖的心理支持者,通过积极沟通,主动关心其个人生活与心理状态(Atkinson et al., 2025)。除教练外,来自队友的支持也至关重要。一个具有高度凝聚力和信任感的团队,能够放大社会支持的积极效应,为运动员提供充满归属感与安全感的环境。为此,教练员和团队可通过开展团队建设活动、建立同伴互助小组等方式,增强队伍的内部凝聚力。最后,来自家人和朋友的无条件支持,是帮助运动员减轻外部期望压力、维护自我价值感的重要基石。有效的社会支持并非让运动员被动接受,而是需要主动、系统地构建一个围绕运动员的社会支持生态系统,以满足其安全感、归属感等基本心理需要,为其应对挑战提供充足的心理资源,增强其心理韧性,从而有效抵御倦怠的发生。

3.4. 推动体育组织与制度变革: 系统层面的环境优化

组织与制度变革着眼于宏观系统层面对环境进行优化。通过改善组织结构与文化氛围,满足运动员的自主需要与归属需要。在“唯成绩论”的竞技环境中,成绩是衡量运动员价值的主要甚至唯一标准,这无疑给他们带来了巨大的心理压力。立足新发展阶段,体育事业的发展应以运动员为本、促进全面关怀的组织文化与制度保障。这需要体育组织、训练机构乃至整个社会体育文化进行一场系统性变革。

首先, 体育机构应承担首要责任, 改革运动员的培养与评估体系, 应将支持性沟通策略、积极冲突管理以及对运动员心理需求的认知等内容, 纳入教练员培训与认证的核心课程。其次, 建立制度化的运动员福利保障体系, 如推行常规心理筛查、提供便捷的心理咨询服务等。同时, 在训练保障团队中, 除队医外, 还应配备专业的运动心理咨询师, 为运动员组建跨学科支持团队。此外, 机构应制定并严格执行反霸凌、反骚扰政策, 为所有运动员, 特别是残障运动员等弱势群体, 提供一个安全、尊重的训练环境。最后, 最为深刻的变革在于社会体育文化的转变。过度强调排名的单一评价体系是导致倦怠的重要压力源。社会体育文化应重新定义“成功”, 使其不仅包含竞技胜利, 更能认可和鼓励运动员的个人成长、体育精神和身心健康。通过这种自上而下的结构性变革与自下而上的文化观念转变, 才能从根源上消除滋生运动倦怠的土壤, 最终构建一个促进运动员全面健康发展良好体育生态。

4. 结论与展望

4.1. 结论

本文通过对运动倦怠经典理论模型的系统整合, 表明运动倦怠不仅是运动员个体应对压力失败的生理与心理耗竭, 其本质是个体基本心理需要在社会环境中长期受阻而引发的系统性功能失调。在现代体育竞技的高压环境中, 单一维度归因已无法解释运动倦怠现象。而有效的应对措施不应只是针对个体的修复干预, 更应确立一种涵盖多维因素并贯穿个体与环境的系统观念。对此则需要个体、组织和整个社会的共同努力, 既要通过心理资本培养与多元身份建构提高运动员的抗倦怠能力, 也要致力于制度、组织与文化的变革, 优化社会支持网络, 摒弃唯成绩论的评价体系, 以此来瓦解滋生运动倦怠的土壤, 实现运动员竞技表现和身心健康的和谐统一。

4.2. 研究展望

现有研究为理解和干预运动倦怠提供了理论基础和实践指导, 未来研究可从以下几个方面展开: (1) 理论模型的本土化建构与检验。未来研究应结合质性访谈与量化测量, 深入探索符合中国体育制度背景下的倦怠风险与保护性因素, 构建更具中国本土解释力的理论模型。(2) 加强跨文化比较研究。未来研究可以在不同国家、不同体育制度背景下开展比较研究, 探讨不同体育制度以及文化价值观念对运动倦怠的影响差异, 从而更深入地理解运动倦怠, 并为中国的体育事业发展和体育强化建设提供经验, 更好地完善运动员心理支持体系。(3) 研究方法的深化与拓展。采用纵向追踪研究、日记法或经验取样法, 在更长的时间跨度和更真实的生态情境中, 捕捉运动员心理状态的波动轨迹, 从而更精确地识别倦怠发生的关键转折点与预警信号。(4) 干预方案的精准化与实证化。不同运动项目、不同竞技水平、不同发展阶段的运动员, 其倦怠的核心诱因可能存在差异, 所需的干预重点也应有所不同。因此, 评估不同干预方案在特定人群中的长期效果, 将是推动研究成果向实践有效转化的关键一步。

总之, 深入探索运动倦怠的本土化机制与精准化干预路径, 不仅是运动心理学领域的重要学术议题, 更是推动体育事业科学发展、实现“以人为本”的内在要求, 未来研究应致力为体育强国的宏伟蓝图贡献坚实的理论智慧与实践力量。

参考文献

- 陈作松, 周爱光(2008). 运动员倦怠的测量、模型与预测变量. *体育与科学*, 29(2), 12-15.
- 王斌, 叶绿, 吴敏, 冯甜, 彭秀(2014). 心理坚韧性对运动员倦怠的影响: 应对方式的中介作用. *武汉体育学院学报*, 48(8), 63-68.
- 辛钊阳, 李湉格, 彭翠, 赵君哲, 陈亚楠(2024). 教练-运动员依恋与运动员倦怠的关系: 基于潜在剖面分析. *中国临*

- 床心理学杂志, 32(5), 1062-1066.
- 邢淑芬, 俞国良, 王良玉(2007). 关于运动员倦怠的研究述评. *北京体育大学学报*, 30(4), 486-488.
- Atkinson, O., Brandon, D., Goodway, J., Sutherland, S., Anderson-Butcher, D., & Bates, S. (2025). Communication Strategies for Coaches to Limit Burnout for High School Athletes. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 96, 7-13. <https://doi.org/10.1080/07303084.2025.2455720>
- Coakley, J. (1992). Burnout among Adolescent Athletes: A Personal Failure or Social Problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285. <https://doi.org/10.1123/ssj.9.3.271>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Conceptualizations of Intrinsic Motivation and Self-determination. In E. L. Deci, & R. M. Ryan (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior* (pp. 11-40). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7_2
- Fu, Y., Li, C., Peng, Y., Chen, R., Deng, G., & Hu, C. (2025). The Relationship between Authentic Leadership and Athlete Burn-Out: A Longitudinal Study. *Journal of Sports Sciences*, 43, 1685-1701.
- Glandorf, H. L., Madigan, D. J., Kavanagh, O., & Mallinson-Howard, S. H. (2025). Mental and Physical Health Outcomes of Burnout in Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 18, 372-416. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2023.2225187>
- Lin, C., Lu, F. J. H., Chen, T., & Hsu, Y. (2022). Relationship between Athlete Stress and Burnout: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 1295-1315. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2021.1987503>
- Madigan, D. J., Olsson, L. F., Hill, A. P., & Curran, T. (2022). Athlete Burnout Symptoms Are Increasing: A Cross-Temporal Meta-Analysis of Average Levels from 1997 to 2019. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 44, 153-168. <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0291>
- Nagovitsyn, R. S., Miroshnichenko, A. A., Merzlyakova, D. R., & Faizullina, G. Z. (2018). Interrelation of Mental “Burn Out” Level and Psychological Health in Athletes with Different Qualification. *Physical Education of Students*, 22, 327-331. <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0608>
- Ouyang, Y. Y., Yang, Y., Wang, K., & Luo, J. (2025). Research on the Influence of Mindfulness on Adolescent Athlete Burnout—Chain Mediating Effect Analysis of Future Time Perspective and Self-Efficacy. *BMC Psychology*, 13, Article No. 677. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02999-0>
- Raedeke, T. D. (1997). Is Athlete Burnout More than Just Stress? A Sport Commitment Perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 396-417. <https://doi.org/10.1123/jsep.19.4.396>
- Raedeke, T. D., Lunney, K., & Venables, K. (2002). Understanding Athletes Burnout: Coach Perspectives. *Journal of Sport Behavior*, 25, 181-201.
- Saeed, I., Xigen, W., Khan, I., Dukhaykh, S., & Ahmad, A. (2025). Social Support as a Shield: Preventing Burnout in Elite Athletes through Strong Networks. *Journal of Sports Sciences*, 43, 3146-3159. <https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2575417>
- Silva, J. M. (1990). An Analysis of the Training Stress Syndrome in Competitive Athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 5-20. <https://doi.org/10.1080/10413209008406417>
- Smith, R. E. (1986). Toward a Cognitive-Affective Model of Athletic Burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.1.36>