

体育运动对大学生人际交往能力的培养研究综述

付 奇

成都大学体育学院, 四川 成都

收稿日期: 2025年6月16日; 录用日期: 2025年7月20日; 发布日期: 2025年7月29日

摘 要

体育运动对大学生人际交往能力的培养、身心健康的发展、体力都有积极的作用。本文采用文献资料法和逻辑分析法, 综述了体育运动对大学生人际交往能力的影响和作用, 并提出了相应建议。研究表明, 体育运动能提升大学生的体质, 还能显著改善他们的人际交往能力, 促进心理健康和自我价值感等。在不同的运动中, 如篮球、足球、排球等竞技项目, 有助于培养学生的合作精神和沟通能力; 在运动方式上, 参加集体类体育运动对大学生人际交往能力会有更为显著的改善; 在作用机制上, 运动通过大学生展示主动性和创造力的直接作用和引入身体自尊中介变量对人际交往能力的间接作用, 从而提高人际交往能力。在现有研究成果的基础上, 对该领域未来的研究方向进行了展望。

关键词

体育运动, 大学生, 人际交往能力, 培养

A Review of Research on the Cultivation of Interpersonal Communication Skills in College Students through Sports

Qi Fu

School of Physical Education, Chengdu University, Chengdu Sichuan

Received: Jun. 16th, 2025; accepted: Jul. 20th, 2025; published: Jul. 29th, 2025

Abstract

Sports have a positive effect on the cultivation of interpersonal communication skills, physical and mental health development, and physical strength of college students. This article adopts the

methods of literature review and logical analysis to summarize the impact and role of sports on the interpersonal communication ability of college students, and puts forward corresponding suggestions. Research has shown that sports can improve the physical fitness of college students, significantly enhance their interpersonal communication skills, promote mental health, and self-worth. In different sports such as basketball, football, volleyball and other competitive events, it helps to cultivate students' spirit of cooperation and communication skills; In terms of exercise methods, participating in group sports can significantly improve the interpersonal communication skills of college students; In terms of its mechanism of action, exercise has a direct effect on the initiative and creativity demonstrated by college students, and an indirect effect on interpersonal communication ability through the introduction of the mediating variable of physical self-esteem, thereby improving interpersonal communication ability. On the basis of existing research results, future research directions in this field have been discussed.

Keywords

Sports, College Student, Interpersonal Communication Skills, Cultivation

Copyright © 2025 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. 前言

随着我国经济社会的不断发展,体育运动在提升国民体质、促进全民健康方面的重要性日益凸显。自2014年,国家将全民健身上升为国家战略后,全社会重视体育运动、支持体育运动、参与体育运动的氛围逐步扩散,从学校、社区、广场、运动场,越来越多的人参与体育运动,体育运动成为一种新时尚影响着现代人的生活。体育运动一方面在提高人们的身体素质,一方面在丰富现代人的生活方式和休闲方式,同时通过多种形式的体育运动影响着人们的心理健康素质[1]。大学生正处于人生观、世界观和价值观形成的关键时期,他们的社交能力和社会适应能力对大学生在人际交往方面存在困惑和困难[2]。研究表明,体育运动不仅能增强体质,还能在一定程度上改善心理健康,促进良好的人际关系发展。调查表明,现阶段一部分大学生存在不同程度的社会适应能力较弱问题,如何缓解和消除这种问题值得我们关注与研究。基于此,本研究旨在探讨体育运动如何通过提升大学生的社交能力和社会适应性,帮助他们在学业和未来职业生涯中更好地应对各种挑战。通过回顾和分析相关文献和实证研究,本综述希望为高校体育教育提供有益的参考,并进一步推动体育运动在大学生综合素质培养中的应用。

2. 研究方法

根据本次研究需要,采用了文献资料法和逻辑分析法,利用中国知网、维普数据库等网络检索平台,查阅了有关体育运动、人际关系以及两者之间的相关关系的文献资料。通过对现有研究成果的归纳和逻辑推理,对国内外有关文献资料的综合与分析,深入分析了作用机制,结合先人的研究成果,为本文的撰写提供坚实的依据。

3. 研究结果与分析

3.1. 不同的体育运动对大学生人际交往能力的相关研究

不同的体育运动对大学生人际交往能力的培养存在不同的效应。学者们从实验研究、体育文化、体

育团体项目等多视角进行阐述。大学生在学校中进行人际交往时,往往出现不自信、焦虑,太在意外表从而产生自卑情感,影响人际交往能力。而参加体育运动可以对大学生人际关系的培养建立,提升自我价值、提高自我效能感。

在实验研究中如袁雨馨[3]等 2023 基于对照实验研究,对两个组的女大学生进行体育舞蹈干预实验,得出 16 周的体育舞蹈干预对女大学生人际交往能力和身体自尊水平有显著的积极作用,对人际关系建立、适度拒绝、自我表露、冲突控制、身体吸引力和身体自我价值感维度的促进效果显著。同样,何广顺[4] 2021 通过问卷调查进行抽样调查得出大学生人际交往能力的高低与体育锻炼方式的选择密切相关,参加集体项目锻炼为主的大学生的人际交往能力明显高于参加个人项目锻炼为主的大学生;在一定限度内,体育锻炼的强度、锻炼频次与大学生人际交往能力之间存在正相关关系随着体育锻炼经验的增加,个人的人际交往能力也在提高。研究表明集体性体育游戏对学生人际交往能力可起到较好的干预效果;篮球公选课教学干预与团体心理辅导干预相比,对高校大学生的人际交往能力影响效果更好;说明体育锻炼对人际交往能力的影响存在项目差别,集体性的项目与个人项目相比,更容易对人际交往能力产生积极影响。学者毕秀淑等[5]还通过对心理健康及不同锻炼形式的系统实验研究得出篮球、排球、足球、慢跑、健美锻炼形式对于有心理问题的大学生的心理状态都有不同程度的调节作用。其中,篮球、排球、足球、慢跑、健美对抑郁症具有明显改善作用,排球和慢跑对焦虑的作用比较显著,对于人际关系敏感具有显著调节作用的锻炼形式是篮球、排球、足球。学者郑玥等[6]通过采用相关分析及回归分析探究大学生人际关系与体育锻炼之间关系,研究得出个体在锻炼的过程中意识到自己正在被关注或者观察的时候,就会刻意地改变自己的某些行为或者交际与交谈方式,被关注和观察的次数越多,就越容易改变个体的交际与交谈方式,从而引起人际关系水平的提高。毫无疑问,经常锻炼的个体能感受到锻炼所带来的身心益处,因此,经常锻炼者能更久地维持一个好的心理状态,参加锻炼时间越长,大学生的人际交往能力越强。又通过采用大学生人际关系综合诊断量表对其进行测查,以检验自我控制是否为篮球运动干预改善人际关系的中介变量,运动干预后表明对改善大学生人际关系的直接路径显著,得出结论:篮球运动干预可直接提升大学生自我控制,改善其人际关系,也可通过提升自我控制间接地改善大学生人际关系[7]。在由 Hamza Ali Gökalp 撰写的研究中,调查体育教育与运动学校学生的沟通技能。通过对年龄、性别、系别、年级、是否运动、父母的教育水平等。研究发现了一些显著的统计差异:大学生沟通技能的水平在某些变量上存在显著差异,例如学生是否从事运动、母亲是否是生母、母亲是否在世等。在是否从事运动这一变量上,持有运动执照的学生沟通技能水平显著高于其他组别学生。这些发现表明,运动参与、家庭背景和母亲的生存状况对学生的沟通技能有一定的影响[8]。

此外,学者沈维华还探讨了篮球文化对大学生人际交往能力的培养,篮球文化是一种身体文化,它的典型表现形式就是身体动作,具有满足人的生理与心理健康需要的独特价值。在篮球运动中,既需要多人参与,又需要参与者具有较高的配合意识、配合能力和默契感。积极参与篮球运动,借助篮球运动的形式和内容,在情感交流变化的各种情境中,不但能够为大学生的广泛交往提供机会,而且通过篮球运动中各种自主运动的空间与时间,使大学生在不断感受人与人之间默契配合的成功和愉悦的同时,有效地提高大学生的自我价值感,培养大学生的人际交往技能,增强大学生的交往自信心,逐渐减少大学生人际交往的心理负担,消除人际交往的心理障碍。篮球文化以其集体性、对抗性、人文性、多样性、教育性等综合交融特点和特殊的社会、物质、精神魅力,在引导大学生的正确交往、拓展大学生的交往视野、积极为大学生提供交往机会的同时,成为影响与改善大学生正确处理人际间关系,提高人际交往能力不二的选择[9]。

此类似于雪等[10]研究了体育团体竞技项目对大学生人际交往能力的积极作用。体育团体竞技的显著特点是在相互协作中融入相互竞争。任何团队的胜利都必须依靠成员间的协作与配合,成功有效的合

作是运动员在训练和比赛中不断磨合,也是人际交往融洽的过程。体育团体竞技中人际交往的平等性,以“公平、公正、公开”开展的活动每一名参赛人员都是平等的,也由此削弱了学生功利性、歧视性、不自信等心理。体育团体竞技的优越性在各类活动中被发挥得淋漓尽致,成员之间的交流、磨合,改善了大学生人际交往关系,更升华了体育团体竞技的价值。同样,学者陈强[11]从体育教学中、运动竞赛中、社会体育中分别研究了在不同的体育运动途径里面是如何对大学生人际关系进行发展完善的。在体育教学中,探讨了不同的体育教学活动过程中师生互动的相互影响及如何建立良好的师生关系并创设融洽的教学气氛、重视人际交往老师和学生间信息处理的不同;然后选取很多不同的方法、疏通各种途径、建立人际关系网络等合理运用人际关系交流应注意的问题。在运动竞赛中,分别从与竞赛相关的人群中来研究他们的关系和交往对竞赛的结果以及竞赛过程的促进和影响,并对运动竞赛的实质进行了分析。在社会体育中,根据参加者的目的来分析并构建人际关系网络,分别重点研究了体育锻炼和运动休闲娱乐中的人际关系网络关系,进一步研究得出人际关系和交往吸引人们参与体育活动的重要作用。

综上,体育运动在提升大学生人际交往能力方面具有显著的积极作用。不同类型的体育运动对人际交往能力的培养效果各不相同,集体项目通常比个人项目更能促进大学生的社交能力。研究表明,参加体育活动不仅能改善学生的身体素质,还能提升其自我效能感和自我价值感,有助于缓解焦虑和自卑情绪,从而增强他们的人际交往能力。通过实验研究,学者们发现特定的体育干预,如体育舞蹈和篮球等,对大学生人际交往能力和心理健康有明显的积极影响。集体体育活动由于其需要协作和配合,更能促进学生之间的互动,增强团队意识和默契感。这些活动为学生提供了丰富的人际交往机会,帮助他们建立更广泛、更稳固的社交网络。此外,体育运动中的文化因素,如篮球文化,也在提升大学生的人际交往能力方面起到了重要作用。体育团体竞技项目强调平等、公正和公开,削弱了功利性和歧视心理,改善了学生的人际关系。通过体育教学、运动竞赛和社会体育等途径,大学生在人际交往中的技能和自信心得到了全面的提升。体育运动作为一种有效的教育手段,不仅有助于提升大学生的身体素质和心理健康,更在促进其社会适应能力和人际交往能力方面具有不可替代的价值。高校应重视体育运动在学生全面发展中的作用,积极推广和组织多样化的体育活动,为学生提供更多的锻炼和交往机会,助力其未来职业和社会生活的发展。

3.2. 体育运动对大学生人际交往能力培养的作用

3.2.1. 关于体育运动对大学生人际交往能力培养的直接作用

关于体育运动可直接影响大学生的人际交往能力,可以让大学生充分展示和发挥自己的主体性和创造性,愉悦他们的身心。李永刚学者研究探讨得出通过体育运动使他们不断完善自身的综合素质,提高人际交往能力,为参加未来的社会竞争打下良好的基础。在大学生人际交往能力培养方面,体育运动所具有的促进身心健康的统一发展,培养公平双赢的竞争意识,培养与完善团体合作精神,提供合宜的社会交际场所与机会等作用[12]。

同样,曲科宇等学者也探讨了体育运动对大学生人际交往的作用,通过分析当代大学生人际交往能力的现状,探讨了体育运动对大学生人际交往能力的积极影响,主要表现在:提高沟通能力,体育运动项目种类繁多,如足球、乒乓球、篮球等团队比赛,需要队员之间的密切沟通与合作。这种沟通不仅仅是语言方面的,还包括肢体动作、眼神、表情等。通过每一次的沟通和配合,运动员们可以增进彼此间的信任和感情,提高自信心,逐渐改变自身孤僻的性格,变得更喜欢与人交流。体育运动能够缓解大学生在紧张学习生活中的精神压力,消除焦虑和抑郁等消极状态,培养努力拼搏和自强不息的意志品质。运动还能提高大学生的团队协作意识和集体主义精神,养成活泼开朗的性格,使他们始终保持轻松愉悦的精神状态。

通过体育运动,大学生可以结识很多校内外的运动爱好者,在与他们的沟通交流中可以发现自身的不足,增强与他人的沟通能力,培养活泼开朗的性格,提升心理素质,关键时刻能够沉着冷静地处理事务。体育运动帮助大学生在娱乐中建立良好的人际关系,增强社会适应性和综合能力。提升综合素质,这些能力在今后的工作中通过参加运动项目,为集体争得荣誉,可以获得同事的认可、尊重、信任和理解,促使自身变得更为成熟稳重,形成发展性的人际关系,提升综合能力和社会适应能力[13]。

综上所述,体育运动不仅能提高大学生的身体素质,还有助于培养他们的沟通能力、自信心、团队精神和社会适应能力,对提升人际交往能力具有重要意义。

3.2.2. 关于体育运动对大学生人际交往能力培养的间接作用

关于体育运动对大学生人际交往能力的间接影响,魏一诺学者通过引入身体自尊作为中介变量来进一步解释这一影响。探究大学生体育锻炼、人际交往能力和身体自尊的现状及其三者之间的关系,得出大学生整体在体育锻炼、人际交往能力和身体自尊方面的情况。分析人口统计变量的差异。从性别、年级、生源地和是否是独生子女等方面,分析体育锻炼、人际交往能力和身体自尊的差异,发现各个变量在不同群体中的显著性差异。检验身体自尊的中介效应,探究身体自尊在体育锻炼和人际交往能力之间的中介作用,揭示三者之间的关系变化以及变量间关系的差异性。在体育运动提升身体通过以(1)自我决定理论(SDT):满足基本心理需求。个体的内在动机源于自主、胜任、关系三种基本心理需求的满足。研究指出,体育锻炼的强度、时间和频率对身体自尊有正向影响(如身体状况维度得分提升),这与SDT中“胜任感的提升可增强自我价值感”一致。(2)社会认知理论(SCT):自我效能感的中介作用:自我效能感(个体对自身能力的信念)影响行为选择和结果预期。体育锻炼过程中,个体通过完成运动目标(如坚持每周3次跑步),积累成功经验,提升身体自我效能(如“我能掌控自己的身体状态”)。

在身体自尊影响人际交往能力的方面以(1)社会比较理论:自我评估的社会视角,个体通过与他人比较来评估自我价值。(2)自我呈现理论:印象管理的动机,个体通过管理自我形象来获得他人积极评价。身体自尊高的个体会更自信地展示身体优势(如健康的体型、运动技能),通过印象整饰(如穿着得体、姿态自信)提升他人好感度。论文中“身体吸引力”维度对人际交往的正向预测作用,符合自我呈现理论:个体对身体的积极认知驱动其在社交中更主动地管理形象。(3)情绪感染理论:生理状态对情绪的传导,个体的生理状态可影响自身及他人的情绪。提高身体自尊者因对身体的积极体验(如“身体状况良好”),常处于积极情绪状态,这种情绪通过非言语线索(如微笑、肢体放松)传递给他人,促进良性互动。论文提到“情感支持”是人际交往能力中得分最高的维度,而积极情绪的传递正是情感支持的基础。(4)自我一致性理论:认知与行为的协调,个体倾向于保持自我认知与行为的一致性。身体自尊高的个体认为“自己是受欢迎的”,这种自我认知会驱动其采取一致行为(如主动帮助他人、参与社交活动),强化人际关系。实证研究中“身体自尊对人际交往能力有显著正向预测作用”,体现了自我一致性理论:认知与行为的协调促进社交有效性。通过体育锻炼→身体自尊→人际交往能力的路径机制,直接路径:体育锻炼通过提升身体机能(如健康状态、运动技能),直接增强个体对身体的积极评价(身体自尊),进而在社交中更自信地互动。间接路径:体育锻炼→满足自主胜任、归属需求(SDT)→提升身体自我效能感(SCT)→增强身体自尊→促进主动交往与情感支持(社会比较+自我呈现理论)。身体自尊作为中介变量,其部分中介效应(占总效应15%)印证了理论模型的合理性,即体育锻炼对人际交往的影响既包含直接作用,也通过身体自尊的心理中介实现。身体自尊是一个衡量身心健康的重要指标,能够间接影响人际交往能力。高水平的身体自尊通常能够增强个体的自信心,从而更积极地参与社交活动。可以促进多巴胺的分泌,带来积极的情绪感受,为良好的人际交往提供基础。良好的心理状态能够使大学生更容易建立和维持良好的人际关系[14]。

综上,通过这些途径,体育运动不仅提高了大学生的身体素质和心理健康水平,还通过提升身体自尊间接促进了人际交往能力的发展。这对培养全面发展的大学生,适应未来社会需求具有重要意义。

4. 大学生人际交往能力培养的建议

(1) 高校应加大对体育设施的投入和建设,为大学生提供良好的体育锻炼环境。这有助于学生更频繁地参与体育活动,从而增加他们的社交机会和互动。在课程安排上增加各种体育运动课程,包括团队运动和个人项目,以满足不同学生的需求。特别是集体项目,如篮球、足球和排球等,这些项目对提高学生的人际交往能力有显著效果。

(2) 定期组织各类体育竞赛、运动会和体育俱乐部活动,鼓励学生积极参与。通过这些活动,学生能够结识更多的朋友,扩大他们的社交圈。

重点推广团队运动项目。这些项目在提高人际交往能力方面具有显著效果,因为它们要求学生进行合作、沟通和团队协作。

(3) 开展体育与心理健康教育相结合的课程,帮助学生通过体育运动改善心理健康,增强自尊心和自信心。提高心理健康水平可以间接促进人际交往能力的发展。对积极参与体育活动并表现优秀的学生进行表彰和奖励,激励更多学生参与到体育运动中来。这不仅能提高参与度,还能增强学生的自我价值感和团队荣誉感。

(4) 在体育课程和活动中设计更多需要团队合作的项目,培养学生的合作精神和团队意识。集体项目相对于个人项目,更能有效地提高人际交往能力。在体育运动的同时,开展人际交往技巧培训,帮助学生学会在团队中有效沟通与合作。例如,通过篮球运动干预,直接提升大学生的自我控制和人际关系能力。

(5) 支持和鼓励学生自行成立各类体育社团,通过社团活动增强人际交往能力。社团活动为学生提供了一个良好的平台来结识新朋友,增强社交技能。对参加体育活动的学生进行持续跟踪,定期收集反馈,了解学生在体育运动中获得的成长和变化,并及时调整和改进体育活动方案。通过反馈机制,可以确保体育活动对学生人际交往能力的培养效果最大化。

5. 结论与展望

5.1. 结论

本文综述了体育运动对大学生人际交往能力的培养作用。研究表明,体育运动不仅能提升大学生的体质,还能显著改善他们的人际交往能力。这主要体现在以下几个方面:(1) 促进心理健康和自我价值感:体育运动,特别是集体性运动,如篮球、排球和足球等,能够帮助学生增强自尊心和自信心,改善心理状态。这种积极的心理变化有助于大学生在人际交往中表现得更加自信和开放。(2) 提高沟通和合作能力:集体性体育项目需要团队合作和沟通,这有助于学生培养合作精神和团队意识,提升他们在团队中沟通与合作的能力。(3) 扩大社交圈:体育活动提供了一个结交新朋友和扩展社交圈的平台,尤其是通过参与各种体育社团和活动,可以增加与不同背景学生的接触机会。

5.2. 展望

经过学者们的长期努力,在体育运动对大学生人际交往能力培养这一领域取得了较为丰富的研究成果,且具有一定的深度和广度,但目前的研究还存在一些不足之处:(1) 研究的广泛性与深度不足:现有研究大多集中在特定类型的体育项目上,缺乏对更多元化体育项目的深入探讨。未来的研究应拓展至更多类型的体育运动,以全面了解不同运动对人际交往能力的影响。(2) 长期效应的缺乏:许多研究未能跟

踪参与体育运动对大学生人际交往能力的长期影响。未来的研究应注重长期跟踪,以验证体育运动的持续性效果。(3) 个体差异的考量:目前的研究对个体差异(如性别、性格、文化背景等)考虑不足。未来的研究应更深入地探讨这些差异对体育运动与人际交往能力之间关系的调节作用。

未来的研究应进一步探索以下几个方向:多元化体育项目的研究,增加对不同类型体育项目(如个人运动与集体运动)的研究,以探讨它们对人际交往能力的不同影响。跨文化研究,进行跨文化研究,分析不同文化背景下体育运动对人际交往能力的作用,以了解文化因素对该关系的影响。长期跟踪研究,实施长期跟踪研究,探讨体育运动对大学生人际交往能力的长期效应。干预与培训结合,结合人际交往技巧的培训和心理健康教育,优化体育活动的设计和实施,以最大化体育运动对大学生人际交往能力的培养效果。

参考文献

- [1] 叶濠源. 体育运动在社交领域中的发挥的作用分析[J]. 文体用品与科技, 2021(01): 45-46.
- [2] 刘伟. 关于体育运动促进大学生人际交往能力提升的探讨[J]. 当代体育科技, 2020, 10(16): 216-217.
- [3] 袁雨馨, 李小芬. 体育舞蹈对女大学生人际交往能力的影响: 身体自尊的中介作用[C]//中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(运动心理分会)(一). 北京: 北京体育大学, 2023: 24-25.
- [4] 何广顺. 运动量与大学生人际交往能力的相关性研究[J]. 体育科技文献通报, 2021, 29(2): 88-89, 91.
- [5] 毕秀淑, 彭延春. 体育锻炼对大学生心理健康的影响[J]. 中国体育科技, 2003, 39(3): 30-31.
- [6] 郑玥, 张智锴, 朱昊, 等. 体育锻炼对大学生人际关系的影响[J]. 体育世界(学术版), 2019(11): 108-110.
- [7] 郑玥, 颜军, 朱昊, 等. 篮球运动改善大学生人际关系: 自我控制中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(3): 465-471.
- [8] Gökalp, H.A. (2018) Students Communication Skills in the School of Physical Education and Sports. *The Journal of International Social Research*, **11**, 1387-1392. <https://doi.org/10.17719/jisr.2018.2885>
- [9] 沈维华. 浅析篮球文化对大学生人际交往能力的影响[J]. 邵阳师范高等专科学校学报, 2013, 33(6): 90-92.
- [10] 于雪, 赵丹, 宋春璐. 体育团体竞技对大学生人际交往的影响[J]. 学园, 2013(10): 77-78.
- [11] 陈强. 体育运动对人际关系网络的影响分析[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 重庆大学, 2013.
- [12] 李永刚. 体育运动在大学生人际交往中的作用[J]. 平原大学学报, 2004(6): 93-95.
- [13] 曲科宇, 郭永强. 体育运动促进大学生人际交往能力提升的研究[J]. 中外企业家, 2019(36): 185-186.
- [14] 魏一诺. 体育锻炼对大学生人际交往能力的影响: 身体自尊的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 开封: 河南大学, 2022.