

分类号：  
学号：20232103028

密级：公开  
单位代码：10759

# 石河子大学

## 硕士学位论文



### 大学生体育锻炼行为与手机成瘾的关系： 自我控制的中介作用

学位申请人	程舒欣
指导教师	李宝国
申请学位类别	专业硕士
专业名称	体育
研究领域	运动训练
所在学院	体育学院

中国·新疆·石河子  
2026年6月

分类号：  
学号：20232103028

密级：公开  
单位代码：10759

# 石河子大学

## 硕士学位论文



### 大学生体育锻炼行为与手机成瘾的关系： 自我控制的中介作用

学位申请人	程舒欣
指导教师	李宝国
申请学位类别	专业硕士
专业名称	体育
研究领域	运动训练
所在学院	体育学院

中国·新疆·石河子  
2026年6月

**The Relationship Between Physical Exercise Behavior and Mobile  
Phone Addiction Among College Students: The Mediating Role of  
Self-Control**

A Dissertation Submitted to

**Shihezi University**

In Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of

**Master of Physical Education**

By

**Cheng Shuxin**

**Physical Education**

Dissertation Supervisor: Prof. Li Baoguo

June, 2026

# 石河子大学学位论文独创性声明及使用授权声明

## 学位论文独创性声明

本人所呈交的学位论文是在我导师的指导下进行的研究工作及取得的研究成果。据我所知，除文中已经注明引用的内容外，本论文不包含其他个人已经发表或撰写过的研究成果。对本文的研究做出重要贡献的个人和集体，均已在文中作了明确的说明并表示谢意。

研究生签名：程舒欣

时间：2026年5月19日

## 使用授权声明

本人完全了解石河子大学有关保留、使用学位论文的规定，学校有权保留学位论文并向国家主管部门或指定机构送交论文的电子版和纸质版。有权将学位论文在学校图书馆保存并允许被查阅。有权自行或许可他人将学位论文编入有关数据库提供检索服务。有权将学位论文的标题和摘要汇编出版。保密的学位论文在解密后适用本规定。

研究生签名：程舒欣

时间：2026年5月19日

导师签名：李同

时间：2026年5月19日

## 摘要

研究目的：从健康中国战略的推进，到高校育人环境的优化，再到大学生个体成长的需要，身心健康议题日益凸显。当前，手机成瘾与体育锻炼不足并存，自我控制弱化或为其深层因素。本研究尝试探讨体育锻炼能否通过提升自我控制能力，进而缓解手机成瘾倾向，以期为促进学生行为自律与身心健康发展提供参考。

研究方法和对象：采用文献资料法、问卷调查法、数理统计法和访谈法，以新疆维吾尔自治区五所高校的 872 名在校大学生为调查对象，并对 9 名学生进行半结构化访谈，探究大学生体育锻炼行为与手机成瘾的关系及自我控制的中介作用。

研究结果：（1）体育锻炼行为总体处于中等水平（ $24.257\pm 24.511$ ），表现为男生显著高于女生（ $P<0.01$ ），年级差异为大二>大一>大三且大三最低（ $P<0.01$ ），专业差异为艺体类>理工类>文史类（ $P<0.01$ ），独生子女显著高于非独生子女（ $P<0.05$ ），父母学历越高锻炼行为越高（父亲  $P<0.01$ 、母亲  $P<0.05$ ），班干部显著高于非班干部（ $P<0.01$ ）。（2）手机成瘾总体接近中等水平（ $2.918\pm 0.775$ ），表现为男生显著低于女生（ $P<0.01$ ），高年级（大三、大四）成瘾更重（ $P<0.01$ ），专业差异为文史类>理工类>艺体类（ $P<0.01$ ）。（3）自我控制总体处于中等偏下水平（ $3.424\pm 0.689$ ），各维度中冲动控制最高、抵制诱惑最低，表现为男生显著高于女生（ $P<0.01$ ），大三显著低于其他年级（ $P<0.01$ ），城市户籍显著高于农村户籍（ $P<0.01$ ）。（4）变量间关系方面，体育锻炼行为与自我控制呈显著正相关（ $r=0.338$ ， $P<0.01$ ），体育锻炼行为与手机成瘾呈显著负相关（ $r=-0.365$ ， $P<0.01$ ），自我控制与手机成瘾呈显著负相关（ $r=-0.502$ ， $P<0.01$ ）；回归分析表明，体育锻炼行为显著正向预测自我控制（ $\beta=0.324$ ， $P<0.001$ ）、显著负向预测手机成瘾（ $\beta=-0.350$ ， $P<0.001$ ），自我控制显著负向预测手机成瘾（ $\beta=-0.488$ ， $P<0.001$ ）。（5）中介作用分析显示，自我控制在体育锻炼行为与手机成瘾之间起部分中介作用，中介效应值为-0.218，占总效应的 52.53%，95%置信区间为[-0.275, -0.170]。（6）访谈结果进一步揭示，大学生手机成瘾不仅与个体自控力有关，还受到情绪逃避、手机算法设计以及宿舍氛围、学业压力等环境因素影响。体育锻炼则可通过时间替代、注意力转移和身心改善等途径缓解成瘾倾向，并在过程中培养自律与意志力。持续锻炼有助于增强自我控制、降低成瘾程度，而锻炼中断则往往伴随自控力下降、成瘾水平回升。

研究结论：（1）大学生体育锻炼行为总体处于中等水平；手机成瘾总体接近中等水平；自我控制总体处于中等偏下水平。（2）大学生体育锻炼行为在性别、年级、专业、是否独生子女、父母学历及是否班干部上存在显著差异；手机成瘾在性别、年级、专业上存在显著差异；自我控制在性别、年级、户籍上存在显著差异。（3）体育锻炼行为与自我控制呈显著正相关，与手机成瘾呈显著负相关；自我控制与手机成瘾呈显著负相关。体育锻炼行为显著正向预测自我控制、显著负向预测手机成瘾；自我控制显著负向预测手机成瘾。（4）自我控制在体育锻炼行为与手机成瘾之间起部分中介作用。

**关键词：**体育锻炼行为；手机成瘾；自我控制；大学生

## Abstract

**Objective:** From the advancement of the Healthy China strategy to the optimization of university education environments and the developmental needs of individual students, physical and mental health issues have become increasingly prominent. Currently, smartphone addiction and insufficient physical exercise coexist, with weakened self-control potentially serving as a deep-seated factor. This study attempts to explore whether physical exercise can alleviate smartphone addiction tendencies by enhancing self-control, thereby providing a reference for promoting students' behavioral self-discipline and overall health.

**Methods:** The study employed literature review, questionnaire survey, mathematical statistics, and semi-structured interviews. A total of 872 university students from five universities in the Xinjiang Uygur Autonomous Region were surveyed, and nine of them participated in semi-structured interviews. The study aimed to investigate the relationship between physical exercise behavior and smartphone addiction among university students, as well as the mediating role of self-control.

**Results:** (1) Physical exercise behavior was at a moderate level ( $24.257 \pm 24.511$ ). It was significantly higher in males than in females ( $P < 0.01$ ). Grade differences showed sophomore > freshman > junior, with juniors the lowest ( $P < 0.01$ ). By major: arts/physical education > science/engineering > humanities/social sciences ( $P < 0.01$ ). Only-child students scored higher than non-only-child ( $P < 0.05$ ). Higher parental education was associated with more exercise (father  $P < 0.01$ ; mother  $P < 0.05$ ). Class leaders scored higher than non-leaders ( $P < 0.01$ ). (2) Smartphone addiction was near-moderate ( $2.918 \pm 0.775$ ). Males scored significantly lower than females ( $P < 0.01$ ). Upper grades (junior and senior) had heavier addiction ( $P < 0.01$ ). By major: humanities/social sciences > science/engineering > arts/physical education ( $P < 0.01$ ). (3) Self-control was slightly below moderate ( $3.424 \pm 0.689$ ), with impulse control highest and resisting temptation lowest. Males scored higher than females ( $P < 0.01$ ). Juniors scored significantly lower than other grades ( $P < 0.01$ ). Urban students scored higher than rural students ( $P < 0.01$ ). (4) Correlations: physical exercise was positively correlated with self-control ( $r = 0.338$ ,  $P < 0.01$ ) and negatively correlated with smartphone addiction ( $r = -0.365$ ,  $P < 0.01$ ); self-control was negatively correlated with smartphone addiction ( $r = -0.502$ ,  $P < 0.01$ ). Regression analysis showed that physical exercise positively predicted self-control ( $\beta = 0.324$ ,  $P < 0.001$ ) and negatively predicted smartphone addiction ( $\beta = -0.350$ ,  $P < 0.001$ ); self-control negatively predicted smartphone addiction ( $\beta = -0.488$ ,  $P < 0.001$ ). (5) Mediation analysis revealed that self-control partially mediated the relationship between physical exercise and smartphone addiction, with a mediation effect value of  $-0.218$ , accounting for 52.53% of the total effect (95% CI  $[-0.275, -0.170]$ ). (6) Interview findings further revealed that smartphone addiction is also influenced by emotional escape,

mobile algorithm design, dormitory atmosphere, and academic pressure. Physical exercise alleviated addiction through time substitution, attention shift, and physical and mental improvement, while cultivating self-discipline and willpower. Sustained exercise enhanced self-control and reduced addiction, whereas discontinuation of exercise was associated with decreased self-control and increased addiction.

Conclusion: (1) Physical exercise behavior was at a moderate level, smartphone addiction near-moderate, and self-control slightly below moderate. (2) Significant differences in physical exercise were found by gender, grade, major, only-child status, parental education, and class leader position; smartphone addiction differed by gender, grade, and major; self-control differed by gender, grade, and household registration (urban/rural). (3) Physical exercise was positively correlated with self-control and negatively correlated with smartphone addiction; self-control was negatively correlated with smartphone addiction. Physical exercise positively predicted self-control and negatively predicted smartphone addiction; self-control negatively predicted smartphone addiction. (4) Self-control played a partial mediating role between physical exercise and smartphone addiction.

**Key words:** physical exercise behavior; smartphone addiction; self-control; university students

# 目录

第 1 章 绪论 .....	1
1.1 选题依据 .....	1
1.1.1 国家对学生身心健康发展的重视 .....	1
1.1.2 手机成瘾对身心健康的不利影响 .....	1
1.1.3 体育锻炼能够促进个体身心健康发展 .....	2
1.2 研究目的与意义 .....	3
1.2.1 研究目的 .....	3
1.2.2 研究意义 .....	3
第 2 章 文献综述 .....	4
2.1 核心概念界定 .....	4
2.1.1 体育锻炼行为 .....	4
2.1.2 自我控制 .....	4
2.1.3 手机成瘾 .....	5
2.2 体育锻炼行为的相关研究 .....	6
2.2.1 体育锻炼行为的测量 .....	6
2.2.2 体育锻炼行为的国内研究动态 .....	6
2.2.3 体育锻炼行为的国外研究动态 .....	8
2.3 自我控制的相关研究 .....	9
2.3.1 自我控制的测量 .....	9
2.3.2 自我控制的国内研究动态 .....	9
2.3.3 自我控制的国外研究动态 .....	10
2.4 手机成瘾的相关研究 .....	11
2.4.1 手机成瘾的测量 .....	11
2.4.2 手机成瘾的国内研究动态 .....	12
2.4.3 手机成瘾的国外研究动态 .....	13
2.5 体育锻炼行为、自我控制和手机成瘾的相关研究 .....	14
2.5.1 体育锻炼行为与自我控制的相关研究 .....	14
2.5.2 体育锻炼行为与手机成瘾的相关研究 .....	15
2.5.3 自我控制与手机成瘾的相关研究 .....	17
2.6 研究述评 .....	18
第 3 章 研究设计 .....	19

3.1 研究假设及模型构建 .....	19
3.2 研究内容 .....	19
3.3 研究对象 .....	20
3.4 研究方法 .....	20
3.4.1 文献资料法 .....	20
3.4.2 问卷调查法 .....	20
3.4.3 数理统计法 .....	30
3.4.4 访谈法 .....	31
第 4 章 定量研究结果与分析 .....	33
4.1 共同方法偏差控制与检验 .....	33
4.2 各变量的描述性统计 .....	33
4.2.1 体育锻炼行为的描述性统计 .....	33
4.2.2 手机成瘾的描述性统计 .....	35
4.2.3 自我控制的描述性统计 .....	36
4.3 体育锻炼行为、手机成瘾、自我控制的人口学差异 .....	37
4.3.1 体育锻炼行为、手机成瘾、自我控制的性别差异 .....	37
4.3.2 体育锻炼行为、手机成瘾、自我控制的年级差异 .....	38
4.3.3 体育锻炼行为、手机成瘾、自我控制的户籍差异 .....	40
4.3.4 体育锻炼行为、手机成瘾、自我控制的是否独生差异 .....	41
4.3.5 体育锻炼行为、手机成瘾、自我控制的是否单亲差异 .....	42
4.3.6 体育锻炼行为、手机成瘾、自我控制的专业差异 .....	43
4.3.7 体育锻炼行为、手机成瘾、自我控制的是否为班干部差异 .....	45
4.3.8 体育锻炼行为、手机成瘾、自我控制的父亲学历差异 .....	46
4.3.9 体育锻炼行为、手机成瘾、自我控制的母亲学历差异 .....	47
4.4 各变量的相关性分析 .....	48
4.5 各变量的回归分析 .....	49
4.5.1 体育锻炼行为对手机成瘾的回归 .....	49
4.5.2 体育锻炼行为对自我控制的回归 .....	50
4.5.3 自我控制对手机成瘾的回归 .....	51
4.6 自我控制的中介效应检验 .....	52
4.6.1 模型构建 .....	52
4.6.2 模型路径检验 .....	53
4.6.3 模型中介检验 .....	53
4.6.4 假设检验汇总 .....	54

4.7 讨论与分析 .....	54
4.7.1 各变量的总体特征讨论 .....	54
4.7.2 各变量在人口学差异上的讨论 .....	56
4.7.3 各变量间的关系讨论 .....	60
4.7.4 自我控制的中介作用讨论 .....	62
第5章 定性研究结果与分析 .....	63
5.1 大学生体育锻炼行为定性研究 .....	63
5.1.1 体育锻炼行为的影响因素 .....	63
5.1.2 体育锻炼行为与手机成瘾的关系 .....	64
5.1.3 体育锻炼行为与自我控制的关系 .....	65
5.2 大学生自我控制定性研究 .....	66
5.2.1 自我控制的影响因素 .....	66
5.2.2 自我控制的中介作用 .....	68
5.3 大学生手机成瘾定性研究 .....	69
5.3.1 手机成瘾的影响因素 .....	69
5.4 讨论 .....	70
5.4.1 体育锻炼行为的定性分析 .....	70
5.4.2 自我控制的定性分析 .....	71
5.4.3 手机成瘾的定性分析 .....	72
第6章 总讨论 .....	73
6.1 体育锻炼行为与自我控制的关系 .....	73
6.2 体育锻炼行为与手机成瘾的关系 .....	74
6.3 自我控制与手机成瘾的关系 .....	74
6.4 自我控制的中介作用 .....	75
第7章 结论与建议 .....	76
7.1 结论 .....	76
7.2 建议 .....	76
7.2.1 构建多元化体育体系，激发学生运动内在动机 .....	76
7.2.2 强化体育育人功能，提升学生自我控制能力 .....	77
7.2.3 构建家校社协同机制，多维度预防和干预手机成瘾 .....	77
7.3 展望 .....	78
参考文献 .....	79
附录 .....	95

# 第1章 绪论

## 1.1 选题依据

### 1.1.1 国家对学生身心健康发展的重视

大学生作为国家宝贵的人才资源，其身心健康状况始终是党和政府高度关注的焦点。中共中央、国务院印发了《中长期青年发展规划（2016—2025年）》中提到，青年是国家的未来、民族的希望，促进青年更好成长、更快发展，是国家的基础性、战略性工程<sup>[1]</sup>。为改善大学生身心健康水平，国家陆续出台多项政策法规，为学生参与体育锻炼提供制度保障。2021年7月发布的《关于加强学生心理健康管理工作的通知》特别强调，要“进一步提高学生心理健康工作的针对性和有效性，切实加强专业支撑和科学管理，着力提升学生心理健康素养”<sup>[2]</sup>。

由此可见，国家对学生心理健康的重视程度已提升至较高水平，相关部门据此出台了系列政策，试图依托学校体育这一载体，改善学生身心状态，进而推动其实现全面发展。2021年10月，《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中强调“以体育智，以体育心”的理念<sup>[3]</sup>。《“健康中国2030”规划纲要》《全民健身计划（2021—2025年）》等文件相继要求，学校应着力培养学生体育锻炼习惯，保证每一名学生掌握一到两种优势项目，每天锻炼一小时，逐步形成良好的体育锻炼习惯，旨在塑造学生终身体育意识<sup>[4,5]</sup>。鉴于此，在国家系列政策文件的持续推动下，充分发挥体育在立德树人、身心共育中的独特功能，系统探索促进学生身心健康协同发展的实践路径，既是落实新时代学校体育工作要求的必然选择，也是助力健康中国战略落地实施的重要举措。在我国推进体育强国建设的背景下，“体心融合”作为通过体育干预促进个体心理健康的研究方向，提供了一个值得深入探索的研究方向。

### 1.1.2 手机成瘾对身心健康的不利影响

伴随着移动互联网技术的发展和应用的丰富，以微信、抖音、支付宝及手机银行为代表的移动互联网应用，已全面嵌入大学生的日常学习与生活之中。因此，智能手机作为高频使用的终端工具，已演变为大学生日常生活的基本配置。根据中国互联网络信息中心（China Internet Network Information Center, CNNIC）2026年3月发布的第57次《中国互联网络发展状况统计报告》显示，截至2025年12月，中国手机网民规模达11.21

亿人，手机上网比例为99.6%<sup>[6]</sup>。大学生作为互联网使用的核心群体，其智能手机使用率与依赖度更为突出。处于人生转折与过渡关键阶段的大学生，其身心成长受网络媒介环境渗透塑造，涉及闲暇生活、社会认知、学习求知等领域，并重塑其社会行为与生活形态。长时间、过度乃至病理性使用智能手机，对身心健康有显著负面影响，其多系统病理生理机制主要包括神经心理改变、眼部疾病、肌肉骨骼问题、内分泌和代谢效应以及心血管功能紊乱<sup>[7,8]</sup>。过度使用智能手机不仅与焦虑、抑郁、压力水平升高密切相关，还可能引发睡眠障碍以及肌肉劳损、疲劳等躯体疾病<sup>[9,10]</sup>。同时，手机依赖还会对大学生的学业发展与社会适应产生消极作用，导致其学习表现下降、应对学业要求的困难增加，以及社会适应能力降低<sup>[11,12]</sup>，且这种依赖会通过引发和加剧身体羞耻感，进而持续加重个体的社交焦虑<sup>[3]</sup>。智能手机的问题性使用对大学生身心健康影响日益凸显，其负面影响尤为突出，已成为制约大学生身心良性发展的重要因素。本研究针对大学生手机使用成瘾行为开展相关研究，探究大学生的手机成的影响机制，对于促进大学生身心健康具有重要意义。

### 1.1.3 体育锻炼能够促进个体身心健康发展

体育锻炼被视为贯彻“健康第一”指导思想、推动素质教育的重要环节，也是促进学生改善健康、增强体质的有效手段。有研究表明，缺乏体育锻炼会导致超重、肥胖及多种非传染性慢性病发生率上升<sup>[14]</sup>，还会增加心理疾病的发生风险，包括焦虑障碍、抑郁情绪<sup>[15]</sup>、社交焦虑<sup>[16]</sup>等心理障碍；与缺乏锻炼相对应，久坐行为不仅会损害个体的抑制控制能力<sup>[17]</sup>，还可能引发以过度依赖手机为特征的成瘾性心理疾病<sup>[18]</sup>。然而，长期有效的科学锻炼，不仅有助于控制体脂率，增强肌肉力量和关节功能、心肺机能，并改善免疫功能<sup>[19]</sup>，还对心理健康具有显著影响，体育锻炼能够有助于缓解焦虑与紧张、减少负面情绪，从而增进身体健康，提高心理和社会适应能力<sup>[20]</sup>。也有研究发现，体育锻炼与手机成瘾呈负相关，体育锻炼能够有效改善手机成瘾症患者对手机的依赖程度<sup>[21,22]</sup>，从神经生物学角度看，体育锻炼能够促进多巴胺、内啡肽、脑源性神经营养因子的释放，这些神经递质与奖赏通路、情绪调节及冲动控制密切相关，而手机成瘾恰恰表现为奖赏系统对虚拟刺激的病理性依赖以及冲动控制系统的功能弱化<sup>[23,24]</sup>。体育锻炼对学生身心健康发展至关重要。当前大学生体育锻炼相关研究多聚焦于现状、成因、策略及与其他变量的相关性，基于此，本研究拟系统考察大学生群体中体育锻炼、自我控制与手机成瘾三者的内在关联，重点检验体育锻炼对自我控制能力与手机成瘾行为的潜在作用机制。构建中介作用模型，为通过体育锻炼改善大学生自我控制、缓解手机成瘾提供实证支撑，兼具理论价值与实践参考，也为培育学生体育核心素养奠定研究基础。

## 1.2 研究目的与意义

### 1.2.1 研究目的

本研究聚焦大学生体育锻炼行为、自我控制与手机成瘾三者的内在关联，开展较为系统的分析与探讨。通过大样本问卷调查的定量分析，梳理大学生群体体育锻炼行为、自我控制能力与手机成瘾的总体特征，分析各变量在人口学维度下的分布与差异特点，实证检验自我控制在体育锻炼行为与大学生手机成瘾之间的中介作用。同时结合半结构化访谈的定性研究，厘清并阐释三者相互作用的深层影响因素与内在作用逻辑，为现有相关研究做一定的补充与完善，也为高校依托体育教育开展大学生手机成瘾干预、提升学生自我控制能力提供相对科学、可靠的实证参考。

### 1.2.2 研究意义

#### 1.2.2.1 理论意义

本研究系统梳理并阐释体育锻炼行为对大学生手机成瘾的影响路径，验证与完善自我控制在二者之间的中介作用机制，可为现有相关研究中多聚焦单一变量直接效应、对中介作用机制阐释不够充分的现状，提供一定的补充与参考。通过定量与定性相结合的混合研究范式，丰富了体育锻炼与青少年行为成瘾领域的研究维度，梳理了大学生群体中体育锻炼、自我控制与手机成瘾三者的关联规律，进一步丰富了该领域的本土化实证研究内容。同时，本研究构建的三者中介效应模型，也可为后续相关领域的学术研究提供可供参考的研究思路与实证支撑。

#### 1.2.2.2 实践意义

本研究基于实证研究得出的相关结论，可为高校开展大学生手机成瘾干预工作提供参考。本研究的相关结论可为高校优化校园体育活动内容、完善多元化校园体育体系、为落地体育育人实效提供可借鉴的实践思路；同时也为高校通过引导大学生养成规律体育锻炼习惯、强化自我控制能力，进而开展大学生手机成瘾的早期预防与针对性干预工作，提供了具体的实证支撑与路径参考。同时，本研究结论也可为家校社协同开展大学生身心健康促进工作提供参考，推动多方形成育人合力，多维度降低大学生手机成瘾风险，为促进大学生群体身心健康全面发展提供具备一定普适性的实践参考方案。

## 第2章 文献综述

### 2.1 核心概念界定

#### 2.1.1 体育锻炼行为

1984年出版的《体育词典》将体育锻炼界定为：以多种体育活动为手段，结合自然因素，旨在增强体质、提升健康水平的体育活动过程，同时也是实现体育目标与任务的基本途径之一<sup>[25]</sup>。这一定义具有较高的内在合理性，并获得了广泛认可。随后，Caspersen等学者（1985）提出的经典界定进一步完善了概念，体育锻炼是身体活动的下位子集，是一种有计划、有组织、重复性的身体活动，最终或中间目标是改善或维持个体体适能水平，这一划分厘清了体育锻炼与一般性身体活动的区别，成为全球健康与体育领域通用的概念标准<sup>[26]</sup>。基于此，可进一步归纳出体育锻炼行为的定义。作为体育行为的下位概念，体育锻炼行为在不同学者的论述中呈现出不同的侧重点。学者刘一民（1993）指出，体育行为是个体有意识地运用多种方式与手段，为满足自身体育需求而表现出的反应与活动<sup>[27]</sup>。在此基础上，杨效勇（2000）认为，体育锻炼行为是在自我意识支配与控制下，有明确目的、伴随一定能量消耗的体育运动行为，涵盖健身减肥、增强体质、疾病预防、身体康复及愉悦身心等多种肌肉活动<sup>[28]</sup>。宋晓东（2001）则将锻炼行为界定为主要发生于闲暇时间、以促进健康为主要目的、并具备一定强度、频率和持续时间的身體活动<sup>[29]</sup>。季浏（2006）进一步强调，体育锻炼是有计划、有组织、有规律且重复进行的活动，包括各类与心肺功能、身体素质相关的活动，其核心目标是促进健康与提高体能<sup>[30]</sup>。

综上所述，体育锻炼行为的核心内涵，有三个主要的特征：首先，它是以人为主体的身体活动；其次具有一定的锻炼强度、频率和时间，达到一定的运动量；最后是实现个体身心健康水平的提升与长效维持。根据本研究需要与研究对象的行为特质，本研究在借鉴宋晓东（2001）定义的基础上，将体育锻炼行为界定为：以身体活动为手段，以增进健康、增强体质为核心目的，具有一定强度、频率和持续时间的有规律身体活动<sup>[29]</sup>。

#### 2.1.2 自我控制

自我控制作为自我意识的核心功能，是个体适应社会、实现长远发展的关键心理机

制，其概念内涵随心理学理论发展不断丰富，形成了从理论思辨到实证检验、从单一视角到多元整合、从西方理论到本土拓展的演进脉络。国外研究始于精神分析学派，Freud（1923）提出自我可抑制本我本能冲动，协调快乐原则与现实原则的冲突，奠定了自我控制理论的早期基础<sup>[31]</sup>。随后行为主义学派拓展了研究范畴，Skinner（1953）区分控制反应与被控制反应，将自我控制延伸至外在可观测行为，推动研究从心理思辨转向行为分析<sup>[32]</sup>。随着研究深入，Thoresen等（1974）首次在临床心理学领域对自我控制进行了明确界定，指出自我控制是个体在无外界直接束缚的条件下，主动调控自身目标导向行为的能力，赋予其可实证测量属性，推动其进入实证研究阶段<sup>[33]</sup>。Bandura（1977）将自我控制纳入行为、认知与环境三元交互框架，强调个体主观认知的主动作用，实现了研究视角的跨越<sup>[34]</sup>。其中，Baumeister等（2007）的定义获广泛认可，将其界定为个体为实现长远目标，调控自身认知、情绪与行为的动态过程，为后续研究提供核心依据<sup>[35]</sup>。国内学者进行了本土化拓展，王红姣（2004）提出自我控制是个体根据社会期望或自身意愿，对自身认知、情绪与行为进行主动管控的能力，首次将社会文化因素纳入自我控制的概念内核，弥补了西方理论的不足<sup>[36]</sup>。

综上所述，自我控制的核心是个体有意识付出意志努力、抵制即时诱惑的心理能力，且具有明确目标导向性，可协调短期欲望与长远价值。基于此，本研究借鉴 Baumeister 等（2007）定义的基础上，参考谭树华等（2008）的操作化界定，将自我控制界定为：个体因抑制或克服自身欲望而改变固有的行为或思维方式的过程，其具体表现包括抑制冲动、坚持健康习惯、抵制诱惑、专注工作和节制娱乐<sup>[37]</sup>。

### 2.1.3 手机成瘾

手机成瘾，又称为“问题性手机使用”“手机依赖”等，通常被归类为行为成瘾的一种。手机成瘾的概念最早可追溯至网络成瘾研究的延伸。1995年，美国精神病学家 Goldberg 首次提出“网络成瘾症”概念，为后续手机成瘾研究奠定了理论基础<sup>[38]</sup>。Bianchi 等（2005）在这一基础上开创性地提出了“手机成瘾倾向”的概念，并从耐受性、戒断反应、渴求性、逃避倾向和负面影响五个维度对其进行了系统界定<sup>[39]</sup>。此后，随着智能手机的普及，相关研究逐渐深入。Billieux（2007）将手机依赖、过度和不受控制的使用界定为手机成瘾<sup>[40]</sup>。师建国（2009）手机成瘾是一种行为成瘾性痴迷状态，本质是个体对手机使用失去自主控制能力，长期失控使用会引发生理、心理、社会功能的全面受损<sup>[41]</sup>。手机成瘾是由重复使用手机导致的慢性或周期性着迷状态，并伴随强烈、持续的需求感和依赖感的心理行为<sup>[42]</sup>。随着研究的推进，学者们从多角度对手机成瘾进行了阐释。Yen 等（2009）问题性手机使用与抑郁、焦虑、睡眠问题、社交退缩等心理健康问题显著正相关，是一种典型的行为成瘾<sup>[43]</sup>。Walsh 等（2010）个体因社交联结、自我确认的内在需求，产生