
研究认为能否坚持体育锻炼与人格特征有关

作者：writer 来源：新华社

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/7004.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

研究认为能否坚持体育锻炼与人格特征有关。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周时间内去健身房的情况，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的自我评估表。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。

相关论文信息：<https://doi.org/10.1177/0956797619868812>

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发