前摇摇言

当今时代,知识经济对人的素质提出了更高的要求,信息社会面临的竞争更加激烈。未来的国际竞争主要是综合国力的竞争,实质上也就是人才的竞争,而人才的竞争从某种意义上说就是心理素质的竞争。随着社会变革的加剧和科学技术的发展,人类自身面临的重大挑战是日益突出的心理危机,最大的痛苦就是心理障碍与疾病。

高校是承担培养高素质专门人才的机构,大学生是肩负重托的高素质青年群体。青年是国家和民族的未来和希望,可以说青年强则国强,青年智则国智,青年富则国富。高等教育的目的就是培养社会所需要的身心全面发展的高素质新型人才。联合国世界卫生组织(宰匀韵)认为:“健康,不但是没有身体缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状况和社会适应能力”。那么,当代大学生的心理素质如何呢?许多研究和统计数据表明,有近 四成的大大学生有心理障碍和心理疾病,有近 三成的大大学生有比较严重的心理问题,大学生的心理健康问题已严重影响他们的成长,心理障碍已成为大学生健康成才的一只“拦路虎”,克服和解决这一问题已迫在眉睫,势在必行。

我们认为,促进大学生心理健康人人有责,这不仅是学校的责任,也不仅是医务工作者的责任,而且专门的心理健康教育课程也不能全面解决大学生的心理健康问题。青年人生龙活虎,爱好运动,体育教学基本上使学生活动在一种动态的变化之中,这种特殊性使体育教学组织过程复杂多变,人际交往频繁,增加了学生的学习与活动体验,体育对于促进大学生心理健康有着非常积极的作用。高校体育教师如何根据高校体育的特点,结合大学生的心理

健康状况,通过体育手段促进大学生的心理健康,是极有理论意义和实践价值的课题。

高校体育活动对大学生心理发展有着积极的影响,大学生心理健康是高校体育的重要目标,而体育运动技能的掌握必须依赖良好心理素质的形成。科学合理的体育教学能有效地增进学生身心健康,并对学生的智力发展、良好情绪情感的形成、坚强意志品质的培养、人格的自我完善以及思想品德教育起着积极的作用。而高校体育教师自身的心理健康则是促进大学生心理健康的先决条件。多年来,我作为一名高校体育教师,在承担繁重的教学任务的同时,大学生存在的心理健康问题令我震惊,促我思考,我有意识地对一些体育弱势学生进行了心理健康方面的教育实验。尤其是近几年来,我通过在高校体育教学的一些实践探索,对高校体育促进心理健康的目标、内容、方法与评价进行了深入的理论构建,并在省级以上刊物上发表论文十余篇,特别是1995年,我申报了湖南省教育厅科研课题《高校体育促进学生心理健康发展的研究和实践》并通过立项,使我真正开始有目的、有计划、有组织地对高校体育如何促进大学生的心理健康进行理论思考和实验研究,在此基础上形成了《高校体育与大学生心理健康教育研究》一书。

本书从高校体育与大学生心理健康的关系入手,根据作者长期从事高校体育教育实践的实践经验,依据心理健康教育的基本理论,从理论和实践两个方面深入探讨了高校体育对大学生心理健康的促进作用。本书力求摆脱系统性和完整性的束缚,从大学生心理健康的实际出发,从高校体育教学的现实出发,突出针对性、实效性和创新性。希望本书能对大学生心理健康发展有所促进和启迪。

本书系湖南省教育厅科学研究项目《高校体育促进学生心理健康发展的研究与实践》之专题研究成果。

刘根发

1995年 苑月

目 录

第一章 摇大学生心理健康教育概述	(员)
第一节 摇健康与心理健康	(员)
第二节 摇大学生心理健康教育的意义	(员)
第三节 摇大学生心理健康教育的内容	(员)
第四节 摇大学生心理健康教育的原则	(猿)
第五节 摇大学生心理健康教育的途径	(猿)
第二章 摇高校体育与大学生心理健康教育	(缘)
第一节 摇高校体育的目标、内容与功能	(缘)
第二节 摇高校体育与大学生心理健康教育的关系	(远)
第三节 摇高校体育对大学生心理健康发展的作用	(远)
第四节 摇高校体育实施心理健康教育的主要途径	(苑)
第五节 摇大学生运动心理障碍及其调适	(苑)
第三章 摇高校体育教学渗透心理健康教育	(愿)
第一节 摇高校体育教学渗透心理健康教育的含义与作用	(愿)
第二节 摇高校体育教学渗透心理健康教育的目标与过程	(怨)
第三节 摇高校体育教学渗透心理健康教育的内容与方法	(员)
第四节 摇高校体育教学渗透心理健康教育的原则与策略	(员)
第四章 摇高校体育活动促进心理健康教育	(员)
第一节 摇体育活动与心理活动	(员)
第二节 摇体育活动促进大学生心理健康发展	(员)

第三节 摇体育活 动促进大学生心理健康的内容与方法	(员圆)
第四节 摇体育活 动促进大学生心理健康的目标与原则	(员圆)
第五章 摇高校保健体育丰富心理健康教育	(员圆)
第一节 摇高校保健体育的概述、内容与特点	(员圆)
第二节 摇构建高校保健体育课程的理性思考	(员圆)
第三节 摇高校保健体育丰富心理健康教育的实践操作	(员圆)
第四节 摇高校保健体育促进弱势群体心理健康的 实验研究	(员圆)
第六章 摇体育教师的心理健康对大学生心理健康的影响 ...	(员圆)
第一节 摇体育教师的心理健康及其意义	(员圆)
第二节 摇体育教师心理健康对大学生心理健康的影响	(员圆)
第三节 摇体育教师心理健康标准及常见的心理问题 ...	(员圆)
第四节 摇体育教师的心理健康教育能力及其培养 ...	(员圆)
第七章 摇高校体育促进学生心理健康发展的若干问题研究 ...	(员圆)
第一节 摇体育教学促进大学生心理健康水平的 实验研究	(员圆)
第二节 摇体育教学中自尊感的培养与大学生 心理健康	(员圆)
第三节 摇体育教学中学生情意表现的评价研究	(员圆)
第四节 摇体育教学中学生学习态度的评价研究	(员圆)
第五节 摇高校体育健康课程教学的实践研究	(员圆)
第六节 摇高校体育课内外一体化教学模式的 实效性研究	(员圆)
参考文献	(员圆)
后 摇 记	(员圆)

第一章 大学生心理健康教育概述

第一节 健康与心理健康

一、健康

(一)人们对于健康的不同理解

每一个人都关心自己的健康,但每一个人对健康的理解却各不相同。有人说,没有疾病就是健康;有人说,能吃能睡就是健康;还有人说,精力充沛就是健康……到底怎样才算健康呢?

健康是一个具有强烈时代感的综合概念,并随着社会和医学科学的发展而逐步深化。在生产水平低下、生活贫困时期,人们认为没有疾病就是健康。随着社会的发展,生产水平的提高,物质生活逐渐丰富,人们提出了健康是生物学上的适应,是指没有疾病和“三无”伤残等,建立了以生物机体和机体的生物性为研究重点的生物医学模式。

在生物医学模式下,人们认为健康就是“不生病”或“不虚弱”,把健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”,这个概念至今仍有广泛的影响,但按照现代医学的观点,这个概念是极不全面的,机械地视健康和疾病为单因单果关系。它的不足之处就在于将人的自然属性和社会属性分开,忽视了影响人们健康心理的社会因素,如政治、经济、战争、教育以及冲动、孤独、紧张、恐惧、悲伤、失落、忧患、不良行为方式等社会、心理因素对健康的影响。随着医学模式由单纯的“生物医学”向“生物—心理—社会医学”演变,健康的

含义也随之不断更新和扩展。

1948年,世界卫生组织(宰亨韵)在其宪章中提出:“健康(藻藻藻)是一种在身体上、精神上和社会上的完好状态,以及良好的适应能力,而不仅是没有疾病和衰弱状态”。该概念把人的健康——人的生理、心理状态和对社会适应三者兼容起来,充分反映了健康的生物学和社会学特征。目前在学术界已达成共识,它是现代世界各国积极推崇的、最具权威和影响的健康定义。

在三维健康观的基础上,中国社会医学学者把健康分为三个层次。

(员)第一层次(一级健康)是满足生存条件,其内容包括:①无饥寒、无病、无体弱,能精力充沛地生活和劳动,满足基本的卫生要求,对健康障碍的预防和治疗具有基本知识;②对有科学预防方法的疾病和灾害,能够做到采取合理的预防措施;③对健康的障碍能够及时采取合理的治疗和康复措施。

(圆)第二层次(二级健康)为满意度条件,其内容包括:①一定的职业和收入,满足经济要求;②日常生活中能享用最新科技成果;③自由自在地生活。

(猿)第三层次(三级健康)为最高层次的健康,其内容包括:①通过适当训练,掌握高深知识和技术并且有条件应用这些技术;②能为社会作出一定贡献。

现代的健康观念改变了人们特别是医学界长期存在的只要视为健康的躯体方面的因素,而忽视了健康的心理社会方面因素的片面观点。最常见的表现形式是:在医疗工作中,只管治疗躯体疾病,而不顾疾病给病人带来心灵上的痛苦和引起的社会后果;只重视药物和物理治疗,而忽视心理和社会治疗;在病人的康复过程中,只注意躯体康复,而轻视心理康复;在预防医学中,只重视生理卫生,而不关心心理卫生。健康概念是有与一定时代相适应的特点,也并非一成不变,而是在不断地发生变化。随着科学技术的发展,生物以及社会环境、生活环境的改善,健康的概念会不断增加新的含义。

(二)健康的含义

健康长寿是人类孜孜不倦的追求。如今,人体健康的内涵已经明显扩大,即从生物学观点扩展到心理学、社会学的范围。1949年,世界卫生组织成立时,在其宪章中开宗明义地指出:“健康”不仅是没有身体缺陷与疾病,还要有完整的生理、心理状态和较强的社会适应能力。1956年又加入了道德标准。由此可见,对个体而言,健康的内容应包括以下几点。

1. 体质良好

体质良好是指健壮的体格、良好的体能和较强的适应能力。具体来说,就是人体的形态结构是良好的,生长发育是正常的,身体的整体指数与比例是合适的,身体姿势是端正的。

2. 体能全面

身体的基本活动能力(如走、跑、跳、投、攀爬)和身体的素质(如力量、速度、灵敏度、耐力、柔韧)得到全面发展,神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统等机能的协调发展。

3. 心理健康

英国著名的教育家洛克有句至理名言:“健康的心理寓于健全的身体”。身心一元论者认为,身心不可分,一个体魄健壮但精神不正常的人,是谈不上健康的,只能是精神病患者(哪怕是轻微的)。健康的人应该是精力充沛,充满活力,朝气蓬勃,奋发向上,行动迅速,思维敏捷,观察敏锐,态度积极,兴趣广泛,心胸宽广,情绪良好。

4. 道德高尚

人类作为世界上独一无二的高智能生物群,是由每个个体组成的,这个组合体就叫社会。人类社会靠什么来维系?靠法律、道德、伦理。作为一个道德高尚的人,应该是诚实谦虚、充满爱心、敢于负责、勇敢顽强、果断坚毅、坚韧不拔、敬老扶弱;爱国家、爱人民、爱科学、爱劳动。一个道德品质低下的人,为社会所不容,于自

身健康也有害。一个心地狭窄、损人利己的人,生活不可能充满情趣,也不会是健康长寿的。现在不少学校已实施素质教育,有的更为明确地把教育的培养目标定位在“学会生活,学会做人,学会学习,学会健身,学会审美”。

1989年,世界卫生组织在世界初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中重申健康“是身心健康、社会幸福的总体状态;健康是基本人权,达到尽可能提高的健康水平是世界范围的一项最重要的社会性目标。而其实现,则要求卫生部门协调行动”。当前,四维健康的概念已逐步被世界各国大多数人所接受。所以,今天人们所追求的健康是生理上、心理上、社会上和道德上的和谐完美状态。

生理意义上的健康,是指躯体与器官系统的无病、健壮。既是说身体的各个器官、系统、组织及细胞在形态结构、生理功能上处于良好状态。它要求人体的各方面生理机能应该在一个正常的生理范围之内,或者说,在有小范围的波动时,靠身体机能的代偿来重新维持正常的生理机能。

心理意义上的健康,是指人在一定的社会环境、生活环境以及不同文化背景下,产生的对个人、集体、社会有利的一系列的心理反应。心理健康虽然很难有准确界定的指标范围,但它却是有规律可循的,是有一定的道德约束的,是人与人之间、人与社会之间的一定范畴内的东西。现代社会的快速发展,使这一因素的错综复杂,成为现代社会中对人类健康影响较大的一个因素。因此,心理健康是社会学家、教育心理学家和医务工作者所面临的一大新的研究课题,也是每个现代人所必须面对的一个问题。

社会适应意义上的健康,是指人们对变幻莫测的大千世界的适应能力,包括生理状态完好的适应和心理状态的完好适应。生理状态完好的适应是以社会环境中的自然环境的适应为主,心理状态的完好适应是以社会环境中的人为环境的适应为主,两者不可完全分割,是一种相互影响和相互制约的关系。它要求人们在

社会有良好的人际交往与社会适应能力 ;它是对身体健康和心理健康的更进一步的要求 ;它表现在社会条件变化不大的情况下 ,人们往往都可以很平静地生活(健康无恙) ,但当动荡、灾害等事件突然发生时 ,人们生理和心理健康则会产生一种强烈的应激反应。

道德意义上的健康 ,是指从道德的观念出发 ,每个人不仅对自己的健康负有责任 ,同时也对他人和社会健康承担义务 ,例如 ,注意环境卫生 ,不在公共场所吸烟等。

(三)健康的标准

宰匀韵提出了个体健康的基本标志 ,主要有以下几点 :

(员)有足够充沛的精力 ,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(圆)处事乐观 ,态度积极 ,乐于承担责任 ,事无巨细不挑剔。

(猿)善于休息 ,睡眠良好。

(源)应变能力强 ,能适应环境的各种变化。

(缘)能够抵抗一般性感冒和传染病。

(远)体重适中 ,体形匀称 ,站立时头、臂、臀部位置协调。

(苑)眼睛明亮 ,反应敏锐 ,眼睑不发炎。

(愿)牙齿清洁 ,无龋齿 ,无痛感 ,牙龈色泽正常 ,无出血现象。

(怨)头发有光泽 ,无头屑。

(员园)肌肉、皮肤富有弹性 ,走路感觉轻松。

二、健康教育

(一)健康教育的含义

健康教育(健康教育)是通过信息传播和行为干预 ,帮助个人和群体掌握卫生保健知识 ,树立健康观念 ,自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动与过程。其目的是消除或减轻影响健康的危险因素 ,预防疾病 ,促进健康和提高生活质量。

健康教育是指通过有计划 ,有组织、有系统和有评价的教育活

动,着眼于引导学生树立健康意识,养成有益于健康的生活方式和行为习惯。它的核心是教育人们树立健康意识,养成良好的行为和生活方式。健康教育的实质是一种干预,它提供人们行为改变所必需的知识、技术与服务(如免疫接种、定期体检)等,使人们在面临促进健康、疾病的预防、治疗、康复等各个层次的健康问题时,有能力作出行为抉择。

健康教育是全面教育的组成部分,对学校卫生保健工作有着积极的作用,是促进全民基础保健教育,提高群体素质的有效途径。大学阶段是一个非常重要的阶段,具有系统教育的特点,只有在大学阶段接受健康教育,才能从根本上提高整个民族的健康水平,达到人人健康的目标。

在大学生中进行健康教育,使其进一步了解健康的价值和意义,增强维护自身健康的责任感和自觉性,提高自我保健和预防疾病的能力,使其自觉选择健康的行为和生活方式,消除或减少危险因素的影响,从而促进身心健康,改善生活质量。这些对于提高全民族的健康水平和生存质量将具有深远的现实意义与历史意义。

(二)健康教育的内容

1. 健康环境

它是激发和促进学生积极参加健康活动,主动培养健康意识,愉快幸福地生活和有效地学习与工作的外部环境。这种环境还要包括各种校园活动的开展,校风、学风和校园文化建设,以及全校师生员工的实际健康状况。同时,集体、个人间的互相尊重,人际关系的和谐融洽也至关重要。

2. 健康服务

健康服务直接关系到学生的健康状况,是整个学校卫生规划不可缺少的一部分。健康服务是指通过对学生生长发育状况的观察与健康状况的检查而进行生长发育与健康评价,并作出相应的健康指导,包括对传染病的控制和简易的急救服务。

猿健康教学

健康教学一般包括心理健康、生理健康、学习健康、运动卫生、饮食与营养、行为健康、安全教育和求生知识。健康教学的目标旨在促进学生获取科学的卫生知识,培养学生健康的态度,学习基本的保健知识和生存技能,建立科学的健康行为,使学生把所学健康知识在一定的时间活动中加以运用,使知识和行为相结合,促进健康课程的实际效果。

源体育教学

体育教学也被视为学校健康教育的范围,目的在于通过学校体育教育,促进健康教育的开展,通过学生的身体练习,更进一步提高健康教育的效果,学校健康教育和学校体育教育对全民健身起着重要的作用。

(三)健康教育的目标

健康教育的目标主要表现在以下几点:

(员)高校开展健康教育,向学生传播卫生科学知识,使学生自觉抵制不良行为和习惯的影响,确立追求健康、珍惜生命、热爱生活的人生观。

(圆)培养学生自我保健的意识和自我维护的能力,使学生掌握自我保健的知识技能,坚持体育锻炼,懂得合理的膳食营养与饮食结构。

(猿)降低学生中常见病的患病率和各种危害因素的发生率。

(源)促进大学生的心理健康,预防心理障碍,提高学生心理素质与心理健康水平。

三、心理健康

(一)心理健康的含义

心理健康又称精神健康,它是一种持续的心理正常状态。第三届国际心理卫生大会(员源)对心理健康是这样定义的:“所谓

心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态”。其具体标准为:身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效的生活。

人的心理健康是一个动态连续变化的过程。连续变化指的是健康与不健康是一个连续体,由健康者变成心理疾病患者的过程,符合量变到质变的规律。这里的动态,是指由于健康是相对的,健康的人随时可能陷入到不健康的状态,要及时予以调整。因此,从心理正常到出现心理疾病乃至精神疾病的发作,是一个不断变化的连续过程。有人说“没进精神病院,就没有心理健康问题”。这是对量变与质变没有充分认识和把握的结果。没有精神病的人,并不能认为心理就完全健康,精神病是心理不健康发展至极端的表現。从心理正常到出现心理疾病乃至精神病发作,是一个不断变化的连续过程。

事实上,每一个人都有可能处在变化发展过程中的某一点上。或者说,大学生中的绝大多数人并没有精神病,有心理疾病的也是少数,但在某些时间内,却很有可能处于某种程度的心理不健康状态。因此,不能绝对地对一个人下结论,他是健康或是不健康的。每个人都有进行心理保健、维护心理健康的必要。

美国学者马斯洛(粤发译音)将理想的心理健康状态称为自我实现,即人的所有潜能的充分发挥与人的不断成长,这样的人具有如下临床观察特征:①对现实更有效的洞察力和更加适意的关系;②更能接受自我、他人与自然;③自发性(即很少做作),坦率,自然;④以问题为中心(既把注意力集中在自身以外的问题上,以身外问题为中心,而不是以自我为中心);⑤超然独立的需要,离群独处的需要,对文化与环境的独立性;⑥自主性,意志自由,积极的行动者;⑦更新颖的欣赏,情绪反应的丰富性;⑧高峰体验;⑨社会感情,一种与人类一体的感情,对人类怀有很深的认同、同情与爱,真诚地愿意帮助他们,就像帮助自己的兄弟一样;⑩更

深刻和深厚的人际关系 ;⑪更民主的性格结构 ;⑫区分手段与目的、善与恶 ;⑬富于哲理的、善意的幽默感 ;⑭创造力 ;⑮对文化适应的抵抗 ;⑯自我实现者也有缺陷。

国内学者对心理健康的论述也有自己的见解。车文博等认为 ,心理健康指个体在一般活动能力、自我满足、人际间各种角色的扮演、智慧能力、对他人的积极态度、创造性、自主性、成熟性、对自己有利的态度、情绪与动机的自我控制等方面达到正常或良好水平。冯忠良等认为 ,心理健康是人类个体对其生存的社会环境的一种高级适应状态。俞国良等认为 ,心理健康是指一种生活适应良好的状态 ,包括两方面的含义 :一是指心理健康状态 ,个体处于这种状态时 ,不仅自我情况良好 ,而且与社会和谐 ;二是指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病。叶一舵认为 ,心理健康是指个体在各种环境的相互作用中 ,在内外条件许可范围内 ,主体能不断调整自身心理结构 ,自觉保持心理上、社会上的正常或良好适应的一种持续而积极的心理功能状态。

上述观点大多强调了充分发挥个体的心理潜能以及个体内部心理协调与外部行为适应这两个方面。同时 ,基本上都承认心理健康是一种心理状态。因此 ,我们可以对已有的定义进行整合并重新作出这样的界定 :心理健康是指旨在充分发挥个体潜能的内部心理协调与外部行为适应相统一的良好状态。这一定义表明 ,心理健康是指在一定社会环境中的个体 ,在神经功能正常的情况下 ,能充分发挥个体的心理潜能 ,其智力正常 ,情绪稳定 ,行为适度 ,人格完整与协调 ,能顺应社会 ,并主动与社会发展保持同步 ,是一种生活适应良好而积极的心理功能状态。

(二)心理健康的等级

心理健康是一个相对的概念 ,它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标 ,比如脉搏、体温等 ,所以要区别心理是否健康也不那么容易。一般可将人的心理健康状态分为以下三个等级。

员 一般常态心理者

一般常态心理者表现为经常有愉快的心理体验,适应能力强,善于与别人相处,能较好地完成同龄人发展水平应做的运动,具有调节情绪的能力。生活中的大多数人属于一般常态心理者。心理健康教育的目的就是帮助大学生保持正常心态,并不断开发心理潜能,提高心理健康水平。

员 轻度失调心理者

轻度失调心理者表现出不具有同龄人所应有的愉快,与他人相处略感困难,生活自理有些吃力。若主动调节或通过心理辅导专业人员帮助,就会消除或缓解,逐步恢复常态。少部分人会在不同生活阶段出现这样或那样的轻度心理失调情况。对心理轻度失调应该像接受人会感冒发热一样,积极地进行调整,一般会很快恢复常态。

员 严重病态心理者

严重病态心理者表现为严重的心理适应失调,不能维持正常的生活和工作。如不及时治疗就可能恶化,成为精神病患者。精神病是最严重的心理疾病。这类人只占极少数,但发病者不仅会给本人带来精神上的痛苦和经济上的损失,还会给家庭、社会造成极大的压力。

(三)心理健康评价的原则

员 主观世界与客观世界的统一性原则

主观世界与客观世界的统一性原则即一个人的所思所想、所作所为能正确地反映外部世界,无明显的差异。人的心理是大脑对客观显示的反映,任何正常心理活动和行为,必须就形式和内容上与客观环境保持一致性。不管是谁也不管是在怎样的社会历史条件和文化背景中,如果一个人说他看到或听到了当时客观世界并不存在的能引起他那种感觉的刺激物,那么,我们必须肯定,这个人的精神活动不正常了,他产生了幻觉。另外,一个人的思维内

容脱离现实,或思维逻辑背景客观事物的规定性时便形成妄想。这些都是我们观察和评价人的精神与行为的关键。

圆 知、情、意的协调一致性原则

知、情、意的协调一致性原则即人的心理活动中认识、情感、意志三个过程内容完整,协调一致。人类的精神活动虽然包括知、情、意等种类,但各种心理过程之间具有协调一致的关系,这种协调一致性保证人在反映客观世界过程中的高度准确和有效。比如一个人遇到一件令人愉快的事,会产生愉快的情绪,手舞足蹈,欢快地向别人述说自己内心的体验。这样我们可以说这个人的知、情、意具有协调一致性,即具有正常的心理与行为,如果某人一边用低沉的语调向别人述说令人愉快的事,或是对痛苦的事作出快乐的反应,这个人可以被认为心理过程的协调一致性出现了问题。

猿 个性的相对稳定性原则

个性的相对稳定性原则即人的个性心理特征在外部环境没有重大改变的前提下,人的气质、性格、能力等个性特征相对稳定,行为表现出一贯性。每个人在自己长期的生活道路上都会形成自己独特的个性心理特征。这种个性特征形成之后具有相对的稳定性,在没有重大外界变革的情况下,一般是不易改变的。它总是以自己的相对稳定性来区别一个人与其他人的不同。如果在没有明显外部原因的情况下,某人的个性发生很大的改变,我们应该考虑这个人的精神活动是否出现异常。如一个用钱很节省的人突然变得挥金如土,或者一个待人接物很热情的人突然变得对人很冷淡,如果我们在他的生活环境中找不到足以使他发生如此改变的理由时,我们可以说他的精神活动已经偏离了正常轨道。

(四)心理健康评定的标准

(员) 马斯洛的十条标准。根据现有资料,美国学者马斯洛(员)最早提出了心理健康的标准,具体包括:①有足够的自我安全感;②能充分地了解自己,并能对自己的能力作出适度的评

价 ;③生活理想切合实际 ;④不脱离周围现实环境 ;⑤能保持人格的完整与和谐 ;⑥善于从经验中学习 ;⑦能保持良好的人际关系 ;⑧能适当地发泄情绪和控制情绪 ;⑨在符合集体要求的前提下 ,能有限度地发挥个性 ;⑩在不违背社会规范的前提下 ,能恰当地满足个人的基本要求。

(圆)张春兴的五条标准。我国台湾学者张春兴(灵圆)认为 ,一个心理健康的人 ,都能符合下列条件 :①情绪较稳定 ,无长期焦虑 ,少心理冲突 ;②乐于工作 ,能在工作中表现自己的能力 ;③能与他人建立和谐的关系 ,而乐于和他人交往 ;④对于自己有适当的了解 ,并且有自我悦纳的态度 ;⑤对于生活的环境有直接的认识 ,能切实有效地面对问题 ,解决问题 ,而不逃避。

(猿)刘协和的五条标准。我国学者刘协和(灵猿)提出 ,心理健康有五条标准 :①没有心理异常 ;②正常发育的智力 ;③健全的人格 ;④充沛的精力 ;⑤丰富的情感生活等。

(源)季浏的四条标准。我国学者季浏(灵源)认为 ,心理健康的主要标准是 :①智力正常 ;②适当的情绪控制能力 ;③对自己能作出恰当的评价 ;④能保持良好的人际关系。

基于以上认识 ,综合国内外学者的观点 ,整合我国心理健康教育工作者的实证研究成果 ,我们将心理健康的标准界定为以下几点。

灵 智力发展正常

智力正常是一个人学习、生活、工作最基本的心理条件 ,是适应周围环境、谋求自我发展的心理保障 ,因而是心理健康的首要标准。

圆 情绪稳定乐观

情绪稳定乐观是心理健康的重要标志。在心理健康者身上 ,积极的情绪多于消极的情绪 ,乐观情绪占主导地位。这是因为只有当一个人经常保持愉快乐观的情绪时 ,他才能善于从生活中寻找乐趣 ,对生活充满希望。

猿意志品质健全

意志的健全在于行动上的自觉性、果断性、顽强性和自制力。人的意志通过行动表现出来,而行动又受意志的支配,心理健康的人意志与行为是统一、协调的。意志是人意识能动性的集中体现,是个性的重要精神支柱。心理健康者的意志品质具有如下特点:

(员)行动目的明确,独立性强。即指善于按照自己合理的创见提出行动的目的、方法并实现之,对行为结果敢于负责。独立性以强烈的批判意识为主要特征,是与理智地分析和吸取他人合理意见相联系的。

(圆)善于当机立断,果敢性强。即指在复杂的情况中能迅速地有效地采取决定,及时、勇敢地投入行动,而不是优柔寡断、草率鲁莽。

(猿)行动不屈不挠,坚毅性强。即一方面表现为坚定的意志,在任何时候、任何条件下都不动摇对既定目标的执著追求;另一方面表现为意志的毅力,即善于长期维持与目标相符合的行动,克服困难,坚持到底。

(源)心理承受力强,自制力好。自制力强的人,一方面能控制与实现目标不一致的思想情绪与外界诱因,保证执行已经采取的、有充分依据的决定;另一方面,为了崇高的目标,能够忍受各种痛苦和磨难,必要时甚至能做到视死如归。

源人格完整独立

人格也称个性,它是一个人另一个人区别开来的独特的心理特性。心理健康教育的最终目标是使人保持人格的独立完整性,培养健全的人格。人格健全的主要标志是:

(员)人格结构的各个要素都不存在明显偏差与缺陷。

(圆)具有正确的自我意识,能了解自己、接受自己,客观评价自己,既不妄自尊大做力不能及的工作,也不妄自菲薄放弃可能发展的机会,生活目标与理想切合实际,不产生自我同一性的混乱。

(獭)以积极进取的、符合社会进步方向的人生观、价值观作为人格的核心,具有高度的社会义务感和责任感,希望通过对自己身心潜能和创造力的开发来体现自身的价值并贡献于社会。

缘行为协调适度

人与动物的根本不同之点在于,人的行为有自觉的目的,受意识的支配。在正常情况下,对一个有自我意识的人来说,他总是知道自己在做什么,也知道为什么做,并能预见行为的过程和结果,使自己的行为服从于一定的目的和要求。人心理活动的各个方面都会在人的行为中得到反映,所以,人的行为像是心理的镜子,通过它可以反映出人的心理是否正常。

透人际关系和谐

人际关系是人与人之间由于交往而产生的一种心理关系。和谐的人际关系既是心理健康不可或缺的条件,也是增进心理健康的重要途径。人际关系和谐的表现是:

(员)乐于与人交往,既有广泛而稳定的人际关系,又有知己朋友。

(圆)在交往中能保持独立而稳定的人格,知人知己,不卑不亢。

(獭)能客观地评价别人,取人之长,补己之短,严于律己,宽以待人。

(源)在交往中能用尊重、信任、友爱、宽容和理解的态度与人友好相处。

(缘)与集体能保持协调的关系,能与他人同心协力、合作共事,并乐于助人。

苑心理特点与实际年龄相符

一个心理健康的人,其一般心理特点与所属年龄阶段的共同心理特征是大致相符的。这可从三个方面加以判断:

(员)看心理活动与外界环境之间是否统一,他的言行有没有

过于离奇和出格的地方。

(圆)看心理活动过程是否完整和协调,他的认识过程、情感体验、意志行为是否一致。

(猿)看心理活动本身是否统一,他的个性心理特征是否具有相对的稳定性。

在界定上述心理健康标准时,还需要注意,心理健康是一个相对的概念。所谓相对性是指心理健康只有在与同一年龄的人心理发展水平的比较中,才能显现其价值。而人与人之间的个别差异,地域与地域之间、民族与民族之间、国家与国家之间的社会文化背景差异,又决定了心理健康标准不能绝对化。

(五)衡量大学生心理健康的标准

根据处于青年中期的大学生具有的心理特征、大学生特定的社会角色的要求以及心理健康学的基本理论,大学生心理健康标准可以概括为以下八条。

员 浓厚的学习兴趣

智力正常是人一切生活的最基本的心理条件,而大学生一般智力都比较优秀。学习是大学生生活的主要内容,心理健康的学生珍惜学习机会,求知欲望强烈,能克服学习中的困难,学习成绩稳定,能保持一定的学习效率,并从学习中体验满足与快乐。

圆 健全的自我意识

自我意识是人格的核心,是指人对自己以及自己与周围世界的认识 and 体验。心理健康的学生能正确地认识自己,包括自己的机体状态、认知水平、行为表现,了解自己的气质、性格和能力,能实事求是地看待自己的学业和成就,有切合自己实际的志向水平,能悦纳自己、关心自己、尊重自己,大胆地、恰当地表现自己;能恰如其分地评价自己,正确对待自己的长处和不足,对自己的优点感到欣慰,但又不至于狂妄自大,自满自足,对自己的弱点和缺

点、缺陷不回避,泰然处之,不过于自责、自暴自弃。

良好的自我调控能力

情绪影响人的健康,影响人的工作效率,影响人际关系。对于周围的客观事物,人们会根据自己的认知水平以及是否符合自己的需要,抱有一定的态度,发生一定的情感体验,出现一定的情绪反应。无论是在一生中还是在一天中,每个人都可能表现出多种多样的情绪,如喜、怒、哀、思、悲、恐、惊等。心理健康的人,对客体有正确的认知和合理的态度,绝大多数情况下,都能产生正常适度的情感体验和积极的情绪反映,愉快、乐观等积极的情绪状态总是占优势,虽然也会有悲、愁、怒等消极的情绪体验,但一般不会长久,同时能适度地表达和控制自己的情绪,即喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁、谦而不卑,自尊自重,在社会交往中,既不妄自尊大,也不退缩畏惧,对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要,对于自己能得到的一切感到满意,情绪相对稳定,不会动辄失去平衡,反复无常。如果有着过强(小刺激大反应)、过弱(大刺激小反应)、不切实际或歪曲的情感反映,就是心理不健康的表现,若达到一定的程度和持续一定的时间,就成为心理疾病的症状,如无原因的焦虑、情绪与境遇不相称的忽高忽低等。

和谐的人际关系

良好的人际关系包括沟通能力、合作能力和主动关心别人的意识。关心集体、关心他人从某种意义上讲是更好地关心自己。主要表现在:乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友,在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价他们和自己,取他人之长补自己之短。一个孤芳自赏的人不可能成为生活中的成功者。大学生应着力培养班级内、寝室内良好的人际关系。与人相处时持积极态度(如热情、坦诚、尊重、信任、宽容、融洽)而不是消极态度(如忌妒、冷漠、怀疑、计

较) 在新环境中能很快地适应 , 与他人打成一片。

缘 完整统一的人格特征

人格是指人的整体精神面貌 , 人格完整是指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的学生所思、所想、所言协调一致 , 具有积极进取的人生观 , 并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。具体表现为 理智而不冷漠 ; 多情而不滥情 ; 活泼而不轻浮 ; 豪放而不粗鲁 ; 坚定而不固执 ; 勇敢而不鲁莽 ; 稳重而不寡断 ; 谨慎而不胆怯 ; 忠厚而不愚蠢 ; 老练而不世故 ; 自信而不自负 ; 自谦而不自卑 ; 自尊而不自骄 ; 自爱而不自恋 ; 在行动的自觉性、果断性、顽强性和自制性等方面表现出较高的水平 ; 在困难和挫折面前能采取合理的反应方式 , 具备承受失败的不屈性、面对厄运的刚毅性、面对困难的勇敢性。

远 良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人的环境关系。现实生活是复杂多变的 , 不能看到社会的阴暗面 , 其心理是幼稚的 ; 只能看到阴暗面 , 心理必然是灰暗和痛苦的。心理健康的大学生 , 能够勇敢地面对和接受现实 , 积极地适应和改造现实 , 对周围事物和环境有客观的认识和评价 ; 珍惜和热爱生活 , 积极投身于生活 , 善于在生活中感受到乐趣 ; 既有高于现实的理想 , 又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望 ; 能较好地适应外部环境的变化 , 不论变化给自己带来直接或间接的某种影响 , 不论环境和个人遭遇的优劣 , 都能面对现实 , 较好地调节自己的心态 , 以积极的态度适应环境。心理不健康的人 , 往往以幻想代替现实 , 总是没有勇气面对现实 , 接受挑战 , 总是抱怨自己生不逢时 , 或责备社会环境对自己不公而怨天尤人 , 因而无法适应现实环境。

苑 良好的意志品质

在学习和训练等任务中不畏艰难和挫折 , 知难而上 , 持之以恒 , 需要做出决定时 , 能毫不犹豫 , 当机立断 , 还能够为了达到目的

而控制一时的感情冲动,约束自己的行动。

愿心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段,都有相对应的不同的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段的心理行为模式。心理健康的人,他的行为习惯是与他的年龄、地位、社会角色相适应的,是与社会环境相和谐的。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄和社会角色要求,大都是心理不健康的表现。心理健康的大学生应该是精力充沛、勤奋好学、反应敏捷、喜欢探索。过于老成、过于幼稚及过于依赖都是心理不健康的表现。

正确理解和运用大学生心理健康标准,应注意以下几个方面的问题:

(员)心理健康的标准是相对的。事实上心理健康与不健康并没有泾渭分明的分界线,从良好的心理状态到严重的心理疾病是一种连续的状态,它们之间有一个广阔的过渡带。对于大多数大学生而言,在人生的发展过程中面临心理问题是正常的,不必大惊小怪,只要我们积极加以矫治,就能使心理状态趋于健康。

(圆)心理健康状态是发展变化的。大学生正处在人生的发展变化阶段,出现某些心理问题可能是人的发展中不可避免的发展性问题,随着个体心理成熟的不断提高,可逐渐调整而趋于正常。一个人的心理健康状态受遗传、环境、个体认知水平等因素影响,如果某一方面因素发生变化而自身又不随着变化加以调整,心理健康状态就有可能偏离正常轨道。

(猿)正确看待心理健康的标准。一个人偶尔出现心理问题,并不等于是患了心理疾病,因此,不能仅从一时一事而简单地给自己或他人下心理不健康的结论。心理健康的标准是一种理想尺度,它不仅为我们提供了衡量是否健康的标准,而且为我们指明了提高心理健康水平的努力方向。每一个人在自己现有的基础上作不同程度的努力,都可以追求心理发展的更高层次,不断发挥自身的潜能。

(六) 心理健康与大学生成才

心理健康对大学生成才有着重要的影响,健康的心理是大学生接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提,是大学期间正常学习、交往、生活、发展的基本保证。如果一个人经常地、过度地处于焦虑、抑郁、孤僻、自卑、暴躁、怨恨等不良心理状态下,是不可能在工作 and 生活中充分发挥个人潜能、取得成就、得到发展的。在大学生中,有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生的念头或行为;有人因现实的不理想而玩世不恭或万念俱灰;有人因人际关系不和而逃避群体、自我封闭。尽管这些现象的出现是极少数,却说明了一个普遍存在的道理,一个人在心理健康上多一分弱点,他的成长和发展就多一分限制和损失,他的生活和事业就少一分成就和贡献。例如,有人通过对清华大学获得 1998 年特等奖学金的学生心理特征研究发现,他们具有一些共同的心理特征,如心理健康水平高,表现为情绪稳定、自律性强、有较高的社会理想、兴趣广泛、性格外向、人际关系协调等。可见,心理健康对大学生成才影响很大。

第二节 摇大学生心理健康教育的意义

一、心理健康教育的兴起

心理健康教育是现代心理学、教育学、社会学、生理学等多种学科理论与学校教育实践相结合的产物。作为一种现代教育观念和新颖的教育活动,自 20 世纪 70 年代以来,在世界许多国家和地区,特别是在一些发达国家和地区,心理健康教育的理论和实践都有了长足的发展。

自 20 世纪 80 年代我国学校开展心理健康教育以来,虽然各学校在心理健康教育的目标、内容、形式和方法等方面都大同小异,但在提法上却有相当大的不同。比较常见的、迄今仍在使用的称谓主要有两类:一类是将“心理”与“教育”相结合的称谓,如心

理教育、心理素质教育、心理品质教育、心理卫生教育、心理健康教育等 ;另一类则是沿用了传统的临床心理学的专业术语 ,如心理辅导、心理咨询、心理治疗、心理教育、心理素质教育以及心理辅导与心理咨询。

二、心理健康教育的概念

说起心理健康教育 ,许多人可能感到很神秘。其实 ,自人类有了教育以后 ,便有了心理健康教育。换言之 ,只要留心 ,我们便不难发现 ,在我们的周围 ,可谓时时、事事、处处充满着心理健康教育。就功能而言 ,心理健康教育与辅导重在突出工作的主动性、超前性 ,亦即重在发展与预防方面。就内容而言 ,心理健康教育主要在认知活动上做文章 ;心理辅导在注重资料的提供与获得、认知与环境因素改善的同时 ,也重视学生的需要、情感活动。就工作方式和方法而言 ,心理健康教育多在非医疗情境——学校及有关教育机构中进行 ,它常采用团体方式 ,多采用讲授、训练、陶冶等方法 ,亦即方法中有更多的结构化的、预先设定的成分。心理健康教育是在学生出现问题前进行预防性培养 ,为时较长 ,甚至是终生性的 ;心理辅导伴随整个教育过程 ;心理咨询是来访者有问题后求帮助 ,既可以终生进行 ,也可以定时进行 ,它为时较短 ,从一次到若干次不等 ;心理治疗是患者患病后求医治 ,因而是定时的 ,它为时较长 ,从几次到几十次不等 ,有的甚至经年累月才能完成。就解决问题的深度而言 ,心理健康教育和心理辅导只是处理一般情境中的问题即表层性(意识层)问题 ;心理治疗则要深入人格结构的深层 ,即无意识层面问题 ;心理咨询介于上述二者之间 ,即解决通往深层问题的中层面问题 ,同时 ,它涉及表层与深层问题。就当事人自我表露程度而言 ,在心理辅导、咨询和治疗中 ,常常需要营造一种宽松的情境 ,使当事人有更多心理表露的机会 ;而在一般教育性谈话中并不强调学生作充分的自我表露。就工作模式而言 ,心理治疗的工

作模式是医学模式。就工作任务而言,心理健康教育和辅导关注学生的整体发展,心理治疗是解决某一局部问题,而心理咨询整合局部与整体问题。就实施过程而言,心理健康教育和辅导工作人员在工作中是主动的,心理治疗医生肯定是被动的,心理咨询工作者工作过程可以是主动的,也可以是被动的。就运作而言,学校心理健康教育和辅导是一种义务工作,是非经营性的,心理治疗是经营性的,心理咨询可以是非经营性的,也可以是经营性的。

关于心理健康教育的概念,我国心理学者有各自不同的表述,但从本质上来讲,他们都能反映出心理健康教育的基本含义。例如,陈家麟认为,所谓心理健康教育,是以心理学的理论技术为主要依托,并结合学校日常教育、教学工作,根据学生生理、心理发展特点,有目的、有计划地培养(包括自我培养)学生良好的心理素质,开发心理潜能,进而促进学生身心和谐发展和素质全面提高的教育活动。而叶一舵则认为,心理健康教育是指教育者根据学生的生理、心理发展特点,运用心理学、教育学及其相关学科的理论与技术,通过心理健康教育课程、心理健康教育活动、学科渗透、心理辅导与咨询以及优化教育环境等有关心理健康教育的途径和方法,帮助学生解决成长过程中的心理问题,促进全体学生心理素质提高和心理机能健康发展的一类教育活动。

三、心理健康教育的特点

(一)特殊的教育目的

心理健康教育以心理保健、心理适应、心理素质的发展为内容,以达到维护学生的心理健康、优化学生心理素质、开发学生心理潜能之目的。

(二)特殊的教育内容和要求

心理健康教育内容主要涉及学校心理教育的基本理论和方

法,包括学生学习心理指导、智力和能力的培养和训练、情感教育、意志教育、个性教育、人际关系指导、性心理卫生指导以及学生的升学就业指导等方面。这些都是按照心理健康的标准,要求学生做一个在认识、情感、意志、行为、个性等方面的“正常人”或“凡人”。

(三)特殊的教育途径和方法

心理健康教育除借助课堂教育渠道向学生传授必要的心理常识外,更多的是结合活动课、各科教学、心理测试、心理辅导与咨询、优化环境、榜样示范等途径,并采取活动课和团体辅导中的角色扮演、游戏、实际操练以及个别心理辅导与咨询中的情绪释放、聆听、行为矫正、认知改变等特殊的方法来实施。

(四)特殊的教育功能

心理健康教育属于典型的以学生为中心的主体性教育,它直接关注学生心理上的保健、适应和发展,帮助学生解决与此相应的一些心理上的困惑、烦恼和障碍,直接培养并训练学生的自主性、能动性和创造性,教育培养学生具有自知与知人、自爱与爱人、自助与助人以及耐挫、合群、敬业等方面的心理素质。

四、心理健康教育的意义

心理健康教育是学校素质教育的重要组成部分,对学生身心健康成长与发展和教育以及社会文明建设都具有重要意义。以心理保健为手段达到维护学生的心理健康,以心理适应为重点达到优化学生的心理素质,以心理发展为目标达到开发学生的心理潜能,促进学生身心全面发展和整体素质的提高。

(一)心理健康教育是促进学生德、智、体全面发展的需要

心理健康教育是德育的基础

学生心理健康,有助于其形成良好的思想道德品质,并为德育工作创造和谐、融洽、相互信任的良好心理氛围,使学生能更好地

接受德育的要求,并内化为自己的认识和信念,外化为自己的行为,从而实现德育的最佳效果。

圆 心理健康教育是智育的基础

心理健康是有效学习的条件。美国教育心理学家兰德森指出:“心理卫生与学习中的成功是密切相关的。在他们之间,或在他们的反面,即在情绪的适应不良和智力的低效之间,存在着一种复杂的因果关系。心理卫生是有效学习的基础,而各种学习的发现兴趣和自我提高是心理健康的一种标志……在有效学习的各种基本条件的一些研究中,人们已经发现了为什么一些学生的学业成就就会超出或落后我们通常可预料到的具有同等智慧能力的个体的许多理由,其中一个主要的因素就是心理健康。”上述一段话,非常精辟地说明了心理健康因素对智力及学业水平的作用。

猿 心理健康教育是体育的基础

人们开展体育活动是为了增强体质,维护和保持身体健康,这一点已为世人所公认。而心理健康与身体健康之间存在着密切的关系,只有将身体健康和心理健康结合起来才能构成健康的真正内涵。日常生活中许多身体疾病的产生与心理健康有关。我们把因心理因素造成的疾病称之为心身疾病,预防和治疗心身疾病,有利于身体健康,从而完成体育工作的目标。

(二) 心理健康教育是提高学生心理素质的需要

心理素质是人在认知、情感、意志、需要、兴趣等各种心理品质上的特征,它包括个性心理品质、心理健康状况、智力因素和非智力因素,如自我认识能力、自信心、社会适应能力、人际交往能力等诸多因素,构成一个复杂的综合结构。良好的心理素质是人们自我发展和价值实现所必需的内在条件,也是未来社会对人才的基本要求。美国著名心理学家特尔曼从 1921 年起对智商在 160 以上的 15 名超常儿童的成才情况进行了跟踪研究。14 年后,他

从研究对象中选出 圆名男生,对其中成就最大的 圆和成就最小的 圆进行比较,结果表明:两者的明显差异并不在于智力水平,而在于是否具有良好的心理素质。这一结论很好地证明了心理素质与成才的关系。因此,开展学校心理健康教育,提高学生心理素质,对学生成才具有重要的意义。

(三)心理健康教育是提高大学生心理健康水平的需要

大学时期是一个人身心发展的关键时期,身心健康对大学生至关重要。各类研究和调查数据已充分表明:大学生的心理健康问题日趋严峻,其中以强迫症状、人际关系敏感、行为异常、心理承受障碍等表现较为常见,有的还有抑郁、焦虑、自杀倾向等现象,这些问题的存在对学生的健康成长有着极为不利的影响。当前,就全国范围看,大学生心理健康水平总体上是好的,多数学生的心理是健康的、积极向上的。但由于社会的快速发展,人们的生活节奏不断加快,各种竞争日益加剧,人际关系越来越复杂,加之大学生自身身心的急剧变化,都给他们的心理带来巨大的冲击和压力,易对心理健康构成为威胁,部分学生的心理健康状况不容乐观。大学生心理健康状况不佳者比例较其他人群高,心理健康状况令人担忧。究其原因,是多方面的,但没重视心理健康教育是致命的原因之一。为此,开展心理健康教育就显得尤为迫切和重要。

(四)心理健康教育是高校体育自身发展的迫切要求

大学生心理健康教育能推进体育素质教学,树立“健康第一”的指导思想。同时,一是要在体育教学活动中正确处理学生生理健康和心理健康的关系,重视心理健康教育;二是摆正体育卫生工作在整个高校教育中的位置,改变目前体育卫生工作在高校教育中一直是薄弱环节的局面。

(五)大学生心理健康教育是开发、拓宽体育功能并加以完善的一个不可缺少的要素。在体育教学活动中学生所表现出来的知、情、意、行的高度统一和即时反馈,是融入健康教育的良好时机。教

师有目的、有意识地启发、引导并帮助学生进行实践体验,在提高心理健康水平的同时,反过来促进体育功能的和谐、健康的发展。

(四)在维护和增进个人心理健康中发挥着不同的作用。就高校而言,结合各学科的不同特点,发挥各学科的教育作用。使智能得以发展和个性得以完善,使每个学生都保持心理健康是解决大学生心理问题的关键。而体育教学因其教学活动的动态性、身体活动的实践性、人际交往的立体性、心理操作的复杂性、心理体验的复合性等,它在帮助学生改善心理状态,有针对性地纠正心理缺陷,提高心理品质,克服心理障碍等,具有其他教育无法替代的特殊作用,是最容易调控、最现实的心理健康教育工具,应予以高度重视。

(五)大学生心理健康教育是时代的呼唤

21世纪是知识经济大发展的时代,知识经济对现代人的心理素质提出了全方位的挑战。未来的国际竞争是综合国力的竞争,也是人才的竞争,人才的竞争在某种意义上讲就是心理素质的竞争。同时,就人类自身来讲,重大的挑战则是心理危机,最大的痛苦就是心理障碍与疾病。因此,应改变传统教育只重视学术、职业与生理健康教育,应加强和重视心理健康教育才是完整的教育。

美国学者戴尔·卡耐基调查了世界许多名人之后认为:一个人事业上的成功,只有15%是由于他们的学识和专业技术,而85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系。詹纳作了类似的表述,他说:“奥林匹克水平的比赛,对运动员来说,身体方面的竞技是身体方面的挑战,心理上的挑战是心理上的挑战。确实,越来越多的研究已证实,诸如超群的指挥,稳定的情绪,顽强的毅力,完善的个性,适应环境的能力,随机应变的能力等高品位的心理素质,已成为最具竞争力的人才资源的要素。因此,大学生心理健康教育应立足于大学生未来发展,满足大学生走向社会,面对竞争和挑战的心理需要,培养大学生终身发展和适应社会所必需的心理品质,以符合社会发展的要求。”

第三节 大学生心理健康教育的内容

一、大学生心理健康机理与高校心理健康教育

(一)大学生心理健康与高校心理健康教育的关系

就目标与手段的关系来说,高校心理健康教育的目标就是为了学生的心理健康,而学生心理健康的实现无疑有赖于学校心理健康教育的开展与实施。从学生心理健康机理的理论分析中可以看出,虽然学生心理健康的形成与发展受制于许多因素,但除了生理因素外,其他因素或多或少都与高校教育尤其与高校心理健康教育有着直接或间接的关系。显然,在学生心理健康形成与发展机制各子系统的构成要素中,无论是心理免疫体系里的工具性心理认知能力的培养与提高、有关知识经验的获得、个体人格特质的形成,还是心理支持体系里的学校本身的教育环境与行为,以及由此延伸的家庭、社会的教育环境与行为,也无论是各子系统间因素的协调与整合,高校心理健康教育应该说在其中都起着或直接生成的作用。因此,从学生心理健康机理的角度看,高校心理健康教育在学生心理健康的形成与发展中无疑凸现其独一无二的价值,高校心理健康教育的必要性和重要性也由此可见一般。学校心理健康教育本身也是一个需要多方面协同开展的系统工程,学校心理健康教育是必要的也是重要的,但这并不意味着学生心理健康的形成与发展仅靠狭义的学校心理健康教育本身就能达成。

(二)对大学生心理健康教育的几点认识

高校心理健康教育是一种以发展为理念的教育活动

教育是为了发展。高校心理健康教育包含一系列发展性的理念:一是可持续发展的理念,即学校心理健康教育要为学生的可持续发展打下坚实的基础;二是全体发展的理念,即要让每一个学生

都发展 ;三是全面发展的理念 ,即要促进学生的全面发展 ;四是潜能开发的理念 ,即坚信每一个学生都会发展 ,都有发展的潜力 ,因而要最大限度地激发每一个学生的潜能。其中 ,潜能开发是学校心理健康教育的真正目标之所在。因此 ,高校心理健康教育的本质就是立足于学生心理的“最近发展区” ,以积极的人生观为指导 ,通过各种途径创造出学生新的心理发展的基础 ,促进学生的心理发展不断达到最佳水平。

圆 高校心理健康教育是一种以学生为中心的教育活动

传统教育(如凯洛夫的教育学)在很大程度上强调的是以教师为中心、以教本为中心、以教室为中心 ,而心理健康教育则实实在在地强调以学生为中心、以学生的学为中心、以全体学生主动参与为中心。心理健康教育坚持学生是自己认识、成长和发展的主体 ,强调学生的主体地位 ,突出学生的主体作用 ,鼓励学生的自主探索 ,通过充分发挥学生的积极性、主动性和自觉性 ,使学生成为自己能掌控自己心灵世界的“思想家”(布鲁纳语)。因此 ,学校心理健康教育是一种以学生为主体的教育 ,是一种真正体现“创造适合学生的教育”的教育。

猿 高校心理健康教育是一种建立在新型人际关系基础上的教育活动

与传统教育相比 ,学校心理健康教育既具有人性又具有教育性。在学校心理健康教育中 ,心理教师和学生的关系有两层 :一层是指导者、教育者对被指导者、受教育者的关系(即“教育性”关系) ;另一层是作为平等的个人对个人的关系(即“人性”关系)。在这两层关系中 ,“人性”的内涵包括了罗杰斯对心理咨询人员的三个内在条件的要求 ,即真诚、尊重和同感。换言之 ,与传统教育相比 ,心理健康教育特别倡导并强调师生间的合作式、民主式的人际关系。这种人际关系的特点是师生间的真诚、亲密、尊重、理解、信任和支持。心理健康教育活动作为一种积极的人际互助过程 ,

教师应对学生“任其自然”，尊重“人性”也绝不意味着对学生的放纵。可见，学校心理健康教育是一种新型的师生关系，在这种关系中，教育性和人性应该成为有机的统一体。因此，学校心理健康教育是一种态度，一种方法，它体现的是一种教育精神。

源 高校心理健康教育是一种具有独特目标的教育活动

高校心理健康教育作为学校教育的一部分，其目标与学校教育目标是一致的。但心理健康教育的性质又不同于其他工作，它直接指向学生的心理健康，因而其目标还是有其独特之处的。它既要针对少数已产生心理问题的学生提供具体的心理咨询乃至心理治疗（矫治性目标），也要根据学生的心理发展特点提供“防患于未然”的心理辅导（预防性目标），更要在学生当前的心理发展水平上，发展学生更成熟、更丰富、更健全的心理品质和心理生活（发展性目标）。换言之，心理健康教育既要让少数有心理问题的学生恢复正常，又要促进大多数正常学生有更好的发展。而在整个心理健康教育的过程中，个人目标和社会目标是需要兼顾的。

缘 高校心理健康教育是一种以“他助→互助→自助”为机制的教育活动

高校心理健康教育是一个目的性很强的教育过程。心理健康教育的目的在于提高学生的心理素质，帮助学生健全健康的心理机能，引导学生形成积极的心理趋向，教育学生具有动态中实施的操作过程，也是一个个体成长的过程。从心理健康教育的内在规律来看，这个过程是一种以“他助→互助→自助”为机制的教育过程。换言之，心理健康教育的过程就是“助人自助”，学生先是受助者，后是助人者，终成自助者。在这一过程中，学生将他们在“他助”与“互助”中学到的经验内化成自己的人生技能，从而实现“自助”，进而达到自我完善与发展。

远 高校心理健康教育是一种具有自身“范式”的教育活动

高校心理健康教育是一种教育“范式”。其基本组成是：以教

育观念更新为前提,以全体学生为对象,以学生的心理成长为中心,以学生的潜能开发为重点,以学生参与各种活动为载体,以尊重学生为基础,以帮助学生学会自助为目的,以学校、家庭、社区的协同开展为支持,以教育者的心理健康为保证。同时,这一“范式”还包含学校心理健康教育的一系列富有“个性化”的原则,如全体和个别相结合的原则,发展与防治相结合的原则,教师与学生“双主体”的原则,帮助与自助相结合的原则,尊重与理解相结合的原则,疏导和聆听相结合的原则,保密性原则,等等。可见,这一“范式”既是高校心理健康教育基本理念和精神实质的体现,也是对高校开展心理健康教育的基本要求,它们都构成有效心理健康教育的前提。

苑 高校心理健康教育是一种服务性的教育活动

高校心理健康教育是一种服务,是对学生的一种帮助,因此,心理教师必须坚持为人服务的观念,用爱心与耐心协助每一个学生。在学校教育中,心理健康教育有其特定的服务内容。从高校心理健康教育自身的功能来看,它是直接为学生的成长、发展服务的。

同时,高校心理健康教育也要为教师的心理健康服务。从高校教育的延伸功能来看,它还要为高校的教育教学及其改革服务,为优化高校的育人环境服务,为家庭教育服务,甚至要为社区教育提供力所能及的服务与协助。

愿 高校心理健康教育是一种需要专业化技能的教育活动

高校心理健康教育是专业知识、技能与技术的运用。作为一种教育活动,心理健康教育除了需要一般的教育技能外,还需要掌握特殊的专业技能与技术。例如,在咨询过程中,辅导人员就需要运用专注、接纳、倾听、同感、澄清、指导、忠告、自我暴露、反馈、逻辑推理以及影响性总结等一系列专业技能,而角色扮演、系统脱敏、行为修改等,更是一些专业化的技术。除了心理辅导和咨询的技术外,学校心理健康教育还需要运用心理测试和统计、心理学调查研究方法和案例研讨等方面的技术。可以说,这些专业技能与技术是传统

教育方法的提升,有些甚至是传统教育技能与技术中所没有的。正因为如此,这种专业化技能与技术不仅成为传统教育技能与技术的有力的补充,而且也能为传统的教育技能与技术带来某种“革命”。

高校心理健康教育是一种科学性与艺术性相统一的教育活动

高校心理健康教育是一种科学也是一种艺术。心理健康教育在本质上兼具有不同的性质,可以分别从自然科学的角度和社会科学的角度考察它,因而不但可称之为一种科学,同时也可视之为一种艺术。从高校心理健康教育的理论与实践来看,一方面,心理健康教育工作是心理学、教育学、哲学、社会学、精神病学等有关学科的理论与技术的应用,有它自己独特的教育模式和操作程序,也有一整套行之有效的理论、方法和技术。这足以说明心理健康教育是一种科学。另一方面,学校心理健康教育作为一项塑造人的教育活动,它要求教育者对学生的那份关切与爱护,要求教育者必须具备的敏锐度和直觉,以及对人性的猜测与回应能力等,都为心理健康教育过程加上艺术的色彩。同时,在心理健康教育中尤其在心理辅导与咨询中,没有一项通用原理、没有哪一家的理论或哪一家的方法是至高无上、战无不胜的。正因为此项工作既具有科学性又极具教育艺术,因此,从事高校心理健康教育的人,一定不能忽略专业理论的研究和实际运用。

二、大学生心理健康教育的目标

(一) 矫正性、预防性目标(消极目标)

矫正性、预防性目标是指对有心理健康问题的学生进行心理矫治,以及对全体学生进行教育与预防。矫治性工作主要是提供恰当的心理支持,减轻和消除学生不良症状,帮助他们适应学习生活环境,培养学生健康的心理。预防性工作是针对学生成长过程中心理发展需要而提供的“防患于未然”的工作,即通过教育和训练使学生懂得如何预防心理障碍的产生,如何提高自己的心理适应

能力,以获得与环境协调相处的能力,获得在社会活动中积极适应、更好发展的能力。

(二)发展性目标(积极目标)

发展性目标是指充分发挥学生的主观能动作用,使学生具备自我教育、自我心理调适的能力,优化心理素质,促进学生主动发展,达到自我实现,这也是高校心理健康教育的最终目标。

(三)认知目标

认知目标是指在适应方面主要是帮助学生开发感知、注意、想象、记忆和思维等方面的能力,在学习过程中掌握学习策略,改善学习方法和习惯,积极适应学习和生活环境;在发展方面,是指培养学生正确的自我认知能力,包括自我观察、自我反思、自我评价等能力。教育实践表明,加强对学生自我评价能力的培养,使其能正确地评价自己、分析自己的优缺点,有助于个体自主、自愿地发展。

(四)情感目标

情感目标是指在适应方面帮助学生学会情绪认知和情绪识别,使学生明白情绪情感的含义、特性、功能以及对学习、生活的重要意义,更好地觉察和理解自我情绪和情感;在发展方面帮助学生学会主动调节,控制自己的情绪、情感,保持情绪稳定,培养积极、愉快的情绪。

(五)意志目标

意志目标是指在适应方面使学生形成对挫折的正确态度和良好的耐挫折能力,这对于他们更好地适应学习、生活和工作环境起着重要作用;在发展方面培养学生坚强的意志品质,包括独立性、果断性、坚持性和自制力等,具有良好意志品质的个体更能坚持既定的目标,完成虽不感兴趣但有意义的任务,战胜不当的心理和行为,实现自我约束和控制,自觉、主动、积极、健康地发展。

(六)个性目标

个性目标是指在适应方面培养学生合理、积极的需要,正确适宜的动机,广泛与稳定的兴趣,培养学生与环境沟通交流的能力和良好的人际交往能力,矫正和预防不良个性品质,如自卑、嫉妒、不合群等;在发展方面培养良好的个性品质,更重要的是培养自主、勤劳、负责、坚强与创新品质,使学生形成正确的理想、信念、世界观和人生观。

(七)具体目标

根据大学生的心理特点,有针对性地讲授心理健康知识,开展心理辅导或心理咨询活动,帮助大学生树立心理健康意识,优化心理品质,提高心理素质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题,帮助他们处理好环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面的困惑;同时,还应积极开发大学生的自我潜能,让学生能以更为成熟的自我意识和社会责任感去对待生活、学习和工作,提高他们的身心健康水平,促进德智体等全面发展。

三、大学生心理健康教育的具体内容

心理健康教育是心理健康目标的具体化。因此,心理健康教育内容的确定是以心理健康目标为直接依据的,主要是宣传普及心理健康知识,使大学生认识自身,了解心理健康对成才的重要意义,树立心理健康意识;介绍增进心理健康的途径,使大学生掌握科学、有效的学习方法,养成良好的学习习惯,自觉地开发智力潜能,培养创新精神和实践能力;传授心理调适的方法,使大学生学会自我心理调适,有效消除心理困惑,自觉培养坚忍不拔的意志品质和艰苦奋斗的精神,增强承受和应对挫折的能力,以及社会生活的适应能力;解析心理异常现象,使大学生了解常见心理问题产生的原因及主要表现,以科学的态度对待各种心理问题。具体内容表现在以下几个方面。

(一) 学习心理指导

学习心理指导,是指教育者依据现代学习理论,针对影响学生学习的因素,有目的、有计划和有步骤地教会学生如何学习的过程。学习心理指导是对学生学习活动中心理活动的指导,其目的在于通过此种指导培养学生良好的学习心理品质,使学生心理机能得到更好的发挥,加强思维能力的教学与训练,增强学生思维自学性和积极性,开发思维潜力,提高创造性思维能力,加强对学生学习动机的培养和激发,开展成功教育,培养学生的成就感,增强学习信心,培养学生勤奋的学习态度,提高学习效率,完成学习任务,帮助他们形成良好的学习习惯等。

(二) 情感教育

情感教育是一个与认知教育相对应的概念,它是指把情感作为人的发展的重要领域之一,对其施以教育的力量。不久前在英国沃里克大学召开的一个世界性的情感教育学术研讨会上,与会学者就情感教育的本质达成了——一个一致性的意见:情感教育是教育过程的一部分,它关注教育过程中学生的态度、情绪、情感以及信念,以促进学生的个体发展和整个社会的健康发展。有的代表用简单一句话表达了自己对情感教育规定性的认识,即情感教育是使学生身心感到愉快的教育。

情感教育的基本内容为:培养良好的情绪自制力、良好的情感品质和培养起高级的社会性情操,包括道德感、审美感和理智感。

(三) 智力训练

发展学生的智力是学校智育工作的一项极其重要的核心任务,这是由智力本身的特点和它们在现代社会生产、生活中的重要地位所决定的。

(四) 性格教育

性格是人对客观现实的稳固态度以及与之相应的习惯化了的行为方式方面的心理特征。性格的形成是主体和客体相互作用的

结果。每个人在社会实践中,通过认识、情感、意志等心理过程反映客观事物,并将自己的反映保存和巩固下来,形成个体一定的态度体系,又以一定的形式表现在个体行为之中,构成个体一定的行为方式。可见,主体对现实的态度体系和行为方式,是性格的本质特点。性格是个性心理特征的核心特征,对个性心理的其他特征和倾向(如气质、能力、兴趣等)起支配作用,决定着个人活动的方向。

(五)人际关系指导

人际关系是人与人之间由于交往而建立起来的一种心理关系,它反映了个人或群体寻求满足其社会需要的心理状态,表明了人们在相互交往的过程中关系的深度、亲密性、融洽性和协调性等心理方面联系的程度。它的变化和发展取决于双方之间需要满足的程度:只有双方在相互交往中都获得了各自的社会需要的满足,相互之间才能产生并保持接近的心理关系和友好的情感。

人际关系指导的基本内容为:培养健康的人际关系态度,有较强的人际关系知觉能力和人际交往能力。此外,也需要帮助不同性格类型的学生克服人际交往中不良心理,提高他们的人际交往水平。

(六)性心理健康教育

性心理健康教育是旨在保持和增进性健康的教育。世界卫生组织认为,“性健康即指通过丰富和提高人格、人际交往和爱情的方式,达到性行为在肉体、感情、理智和社会诸方面的圆满和协调。性心理卫生工作的目的就是达到了性健康,从而达到人的全面发展和社会的进步。”这样看来,完整的性心理健康教育应该把性知识教育与性道德教育结合起来,把性生物学知识与性心理学以及性社会学知识结合起来,把性心理卫生知识与性生理卫生知识结合起来,把性心理健康教育与精神文明建设教育结合起来。概

言之,性心理健康教育既是知识的教育,也是人格的教育和心身健康的教育,是现代文明人必须接受的教育。

(七)自我意识发展指导

自我意识是个体对自己本身及与周围客观世界关系的意识。众所周知,人不仅能认识自身周围的环境,且能对自己本身产生认识。人在客观世界的影响下,不仅能产生感觉、知觉、思维、想象、记忆、情绪、意志等心理活动,而且能认识和觉察到这些心理活动。比如,人能知道自己看到什么东西,听到什么声音,闻到什么气味;知道自己在回忆什么,在思考什么;自己是高兴还是痛苦,是愤怒还是忧愁,等等。这种对自身情况的自觉的认识,就是自我意识。

(八)自我心理修养指导

心理教育过程不仅仅是教育者对受教育者进行教育的过程,而且也是受教育者自我教育的过程。良好心理素质的形成不仅仅是一些心理知识的掌握,更重要的是具备了一定的自我心理修养的能力。一个具备了自我心理修养能力的人,才能不断调整自己的心理,以适应变化迅疾的社会生活,保证心理健康;一个具备了自我心理修养能力的人,才可能充分地发挥自己的心理潜能。可以说,在全部心理健康教育中,自我心理修养能力的培养或指导是最重要的内容之一。

自我心理修养的基本内容有:认知方面的自我心理修养,即提高学生对于自身感知和认识的能力;情感方面的自我心理修养,即培养积极愉快的情绪、情感体验,克服消极的不愉快的情绪、情感体验,学会调节和控制自己的情绪、情感;意志方面的自我心理修养,即培养自身意志的自觉性、果断性、坚持性、自制性等;性格方面的自我心理修养,即自觉塑造自身的良好性格,克服并矫正不良性格;气质方面的自我心理修养,即能正确认识自身的气质,发扬气质的积极的一面,限制和克服消极的一面。

第四节 大学生心理健康教育的原则

一、发展性原则

发展性原则是指在学校心理健康教育工作中,教师要注意以发展变化的观点来看待学生身上出现的问题,不仅要在对问题的分析和本质的把握中善于用发展的眼光做动态考察,而且在对问题的解决和教育效果的预测上也要具有发展的观点。

发展性原则有两层含义:一是在心理健康教育过程中教育者必须以发展的观点来看待大学的心理;二是心理健康教育活动必须立足于促进人的心理发展,以发展为出发点,而不仅限于心理健康的要求。就发展性原则的第一层含义来看,对一切受教育对象(不论其气质如何、智能高下)的心理发展都持乐观的态度。在心理健康教育中切忌对人的心理持形而上学的僵化的看法。只有以发展的观点来看待心理教育对象,心理健康教育才有意义,这也是心理健康教育意义之所在。从发展性原则的第二层含义来看,是要全面地、正确地理解心理健康教育的目标。心理健康教育是培养良好的心理素质、预防与矫治心理疾病和开发心理潜能三者有机的结合,而以人的心理潜能的充分发挥为其最终归宿。但即使是心理健康者也有心理品质的高下,唯有发展才是心理健康教育之最高目的。前苏联著名心理学家、教育科学博士列·符·赞可夫领导的实验室在对“教学与发展的关系”进行了长达十几年的实验教学过程中,提出了一般发展理论。针对当时传统教学在学生的心理上取得的成效是微乎其微的实际情况,他反复强调要“在学生的心理上上下工夫”。他说的发展是指“一般发展”,所谓“一般发展,不仅是指智力发展,而且包括情感、意志品质、性格、集体注意的个性特征的发展”。心理健康教育所要求的发展是包括了他说的“一般发展”的全部内容,并通过心理素质的的发展促进

学生其他方面素质的发展。

贯彻发展性原则,首先在思想上要明确发展的要求,明确发展是心理健康教育的出发点,也是心理健康教育的归宿。在心理健康教育过程中,把发展学生优良的心理品质作为重要任务。其次,心理健康教育要注意各个方面的心理素质发展。赞可夫提出“一般发展”的要求是全面的,但他经常讲的是观察力、思维能力、操作能力这三种。心理健康教育不仅要注重个体心理整体的发展,而且要注意心理各个方面的发展。再次,要使心理教育走在发展前面。所谓“走在发展前面”,就是说教育、教学的要求必须高于学生已有的心理发展水平,应向学生提供有可能理解、能满足求知欲而又有一定难度的学习内容。只有这样,才能调动学生思维的积极性与精神力量,并促进他们向“最近发展区”(即将要达到的发展水平)前进;否则,智力、情感和意志等会因缺乏应有的锻炼与正常负担而衰退,而且还会使学生厌恶教育、教学,对其失去兴趣。当然,不同学生的“最近发展区”是不同的,这就要求广大教育者必须深入到学生中去,了解他们的性格、爱好、需要和才能,了解他们的喜怒哀乐,从而针对他们的心理特点在发展上下工夫,因材施教,让学生通过自己的努力,不断提高自身素质。

二、非价值性评价原则

心理学中有一种“自我证实循环”理论。这种理论认为:当我们对某人形成了某种看法时,我们就可能以某种态度来对待他,使他(在行为上)对我们的反应能证实我们的看法。在罗森汉早期的一项研究中,实验者告诉教师,他们班上哪些孩子是聪明的,哪些是比较笨的。一年之后,那些被老师认为比较聪明的学生取得了较好的分数,那些被认为较笨的学生成绩较差。事实上,原来的“聪明”学生和“愚笨”学生的分类是随意选择的,他们在能力上并没有什么真正的差异。可见教师对学生的价值评价,会影响学生

的学习心理,进而影响学业成就。心理健康教育的最高目的是促进人的心理发展,这就必须努力消除一切可能阻碍学生心理发展的因素,克服自身在运用一定的教育者的心理水平和心理状况,因而有必要进行一些测试。但测试的目的,仅仅是为了联系学生实际心理,实施有效的心理健康教育,而不是要对学生的心理做出好坏的鉴定。心理健康教育承认心理发展有先后之别。但我们认为,通过一定的心理健康教育,一切受教育者的心理状况都能得到良好的发展。因此,在心理健康教育中切忌把心理测试结果作为一种价值评价,直接或间接地成为一种“社会标定”传达给学生,成为学生心理发展的障碍。

三、相容性原则

这一原则是指在心理健康教育过程中,教育者(教师)和受教育者(学生)在人格上是平等的,在情感上是相容的。心理相容是发展的良好的外部条件。心理咨询中非常重要的一条定义就是咨询者与求询者之间的关系问题。帕特尔森认为:“咨询是一种人际关系,在这种人际关系中,咨询人员提供一定的心理气氛或条件,使咨询对象发生变化,作出选择,解决自己的问题,并且形成一个有责任感独立个性,从而成为更好的社会成员”。从这个定义中不难看出,咨询者与求询者之间建立良好的关系非常重要。只有当求询者把咨询者看成是可以信赖和尊敬、可以交流思想并能获得帮助的朋友时,他们才会敞开心怀向咨询者吐露真情,并取得良好的咨询效果。在心理健康教育过程中,如果教师不尊重学生的人格,不把学生作为具有一定个性的独立的人看待,采用“长者”的姿态,对学生进行压服,甚至采用简单粗暴的态度和方法去扼杀学生的个性,就必然会在师生之间出现对立和学生“顶牛”现象,导致心理隔阂,引起学生严重的逆反心理和闭锁心理,从而增强拒绝接受教育影响的“抗药性”,使我们辛辛苦苦、精心设计的教育计划成为泡影。

贯彻相容性原则 :首先要尊重学生 ,淡化教育与受教育的痕迹。尊重是教育的重要前提。尊重学生 ,其关键是尊重学生的人格 ,把每个学生都摆在与自己平等的位置上。尊重学生 ,就要为学生创造一种自由、舒畅、开诚布公、无拘无束的相互交流的氛围。在这种氛围中 ,师生平等 ,感情融洽 ,学生就会感到心情舒畅 ,精神愉快 ,意识到自己的力量和存在。其次 ,应重视了解学生的心理发展状况 ,真诚地关心和爱护学生。心理健康教育要想实现促进人的心理发展、开发人的潜能的目的 ,首先要求教育者必须对学生心理发展的实际状况有一个比较清楚的了解 ,这就要求教育者主动接受受教育者 ,深入他们的内心世界 ,设身处地为他们着想 ,并待以真诚的关心和爱护。只有这样才能使学生产生信任、坦诚、温暖等积极的情感 ,缩短相互间的心理距离 ,实现师生双方思想、情感的沟通。第三 ,创造师生间最佳的“心理场”。“心理场”主要由师生之间的心理相互影响构成 ,它对心理教育效果的作用是不可低估的。师生之间的心理交往 ,既有认知因素 ,也有情感因素。社会心理学研究人际关系是以彼此认知共识、情感融洽、行为相似为特征的。这种相容的人际关系 ,有利于师生之间最佳“心理场”的形成 ,对学生心理的发展无疑具有促进作用。

四、协同性原则

协同性原则是指在心理健康教育过程中 ,一方面要重视心育(即心理健康教育的简称)与德智体美诸育之间的相互结合、相互渗透 ,不能把心育与其他方面的教育割裂开来 ;另一方面要重视学生心理内部各方面如知、情、意之间的协同发展。“协同”是指系统各要素之间的合作、协调、同步与互补。协同导致有序 ,不协同引向无序。协同效应能够使之有组织 ,使得“整体大于部分之和”这一原理得以成立。人的发展是指各方面素质有机协调的发展。很显然 ,协同性与人的全面发展是一致的。就

教育来说,知识是可以分化的;但就学生而言,他的人格是不能分化的。即使是在学习过程中,他的心理活动也是整体发生的,因此,应注意学生心理健康的协调发展。在学校心理健康教育中贯彻协同性原则应注意以下两个方面的问题:首先,将心理健康教育与德智体美等各育的教育结合起来。从具体课程来说,心理健康教育应寓于各门学科教学之中;从学校工作来说,心理健康教育应寓于教育、教学和管理之中;从学生活动来说,心理健康教育应与学生的家庭活动、社会活动、学校活动相结合,协调好能够对学生心理产生影响的每一个环节,才能为学生的心理发展创造良好的条件和健康、积极的氛围。其次知识可以按类别分为语数外等,教育也可以按类别分为德智体等,但作为一名大学生,如果只追求心理发展的某一方面,而不追求个性、人格的完美,就不能成为一个心理健全的人。这就要求我们在心理健康教育中,要引导学生心理全面和谐地发展,为学生的人格完美奠定坚实的基础。

五、针对性原则

针对性原则是指在进行心理健康教育过程中,教育必须根据学生的身心特点和规律,有针对性地对学生实施心理健康教育。具体体现在以下几个方面:

(一)要与学生的年龄特点相结合。心理健康教育的要求、内容和方式要结合不同年龄段学生的心理发展特点,把握住学生心理发展的规律。

(二)要与学生的性别相结合。长期以来,由于历史、传统、文化等方面的原因,不少女生自卑、缺乏自信,严重影响到她们的成才。因此,心理健康教育必须依靠现代差异心理学的成果,帮助女生破除迷信,解放思想,培养其自信心、好胜心,以激励其成才。

(三)要结合学生的个性特点。学生在成长过程中,由于个性

特点不同,其接受能力和行为方式也各不相同,这就要求在心理健康教育上,要针对不同的个性特点采取不同的方法,才能收到“对症下药,药到病除”的理想效果。

(源)要结合学生的表现特点,有针对性地进行教育。在学校教育工作实践中,常会出现一些特殊学生,这里所说的特殊学生是指学业不良、品德不良或学业与品德均不良的学生。这部分学生常存在一些特殊的心理健康问题。了解他们的心理健康问题,有针对性地进行指导,不仅能帮助他们克服心理健康问题,而且能从根本上改进他们的学习状况及其行为方面的偏颇。

(缘)要结合学生的发展特点,做好预防性教育与引导。学生的心理发展是连续的,不同阶段有不同的特点,但总是有一定的规律可循。只有根据不同阶段的发展特点,对学生进行教育和引导,才能做到防患于未然。

六、全体性原则

心理健康教育必须坚持面向全体学生,为全体学生服务。首先,心理健康教育在整个教育体系中的地位决定了它必须像其他教育一样,面向全体学生。其次,心理健康教育的目标不局限于防治心理疾病,还包括培养学生良好的心理素质,提高心理机能,开发心理潜能,促进学生整体素质的提高和个性的和谐发展,这一目标决定了心理健康教育不像心理咨询、心理治疗那样,其对象局限在少数有心理困扰、心理障碍的学生,而必须是面向包括大多数心理正常的学生在内的全体学生。况且,可以认为,当面向全体学生的心理健康教育工作卓有成效时,个别学生的问题便会较少发生,或更易解决。再次,从学生方面来看,青年学生所处的时期是人生心理发展的关键时期,他们在学习、社交时期形成或显露。与人生其他时期相比,青年时期所涉及的问题范围更广,所受的困扰程度也较深。由于知识、阅历等原因,尽管他们中几乎每一个人都要遇到许多心理问题,但远非每

一个人都能妥善解决。因此,青年时期是人一生中最需要心理健康教育的时期。换言之,每一个大学生在此时期都需要接受心理健康教育,这也就是高校心理健康教育的普遍性,这种普遍性决定了高校心理健康教育必须坚持全体性原则。最后,心理健康教育既是一种发展性教育,它就与心理咨询、心理治疗等补救性教育不同,应该使所有学生都享受受教育的权利,而不应该只让一部分人享有接受心理健康教育的权利,另一部分人则被剥夺此种权利。

贯彻全体性原则要注意以下几点:

(员)在制定心理健康教育计划时要着眼于全体学生,在确定教育内容时要考虑大多数学生共同需要及普遍存在的问题。

(圆)要注意给每个学生以机会。渴望自己的内心世界为他人所了解,渴望了解他人。除少数“优秀”学生外,大多数普通学生,尤其是那些性格内向不甚活泼的学生,表现自我、与他人平等交往的机会往往很少,经常无法满足此种对维护心理健康是十分重要的需求。在无法满足的需求驱使下,一些学生会做出一些“过头”的行为举止,如故意大声喧哗、冒险逞能,穿奇装异服,甚至铤而走险违反纪律等。心理健康教育应以满足学生的这些需求为己任,要尽可能为每一个学生创造和提供机会。为此,在教育中应当避免只是让那些活跃分子出头露面,而应当将那些平时不大引人注意但数量较多的学生作为关注的焦点,给予他们足够的机会。

(猿)注意学生的特殊需求并给予实际帮助。心理发展的规律总是通过每一个体的不同行为表现出来的,而且常常有浓厚的个性色彩。比如,那些腼腆、害羞的学生可能恰恰最渴望与别人交流,与别人分享自己的感情,只是由于害怕失败,害怕遭到拒绝,担心受到嘲弄,担心遇到挫折而宁愿选择逃避或沉默……教师要善于关注这样的学生,给予及时、具体的帮助。当然,需要提及的是,要尽量使这种帮助不露痕迹,以维护他们的自尊。

第五节 大学生心理健康教育的途径

一、大学生心理健康教育的基本途径

大学生心理健康教育的基本途径,就是要在高校的学科教学、学生工作、课外活动、校园文化建设等各种日常的教学活动中,融入心理健康教育的内容。这种途径虽然不是进行系统的心理健康教育,但它却是高校开展心理健康教育的基本途径。

(一)把心理健康教育渗透于教学之中

在学科教学中渗透心理健康的内容,这是现代学科教学理论与实践发展的内在要求。实践表明,任何一门学科的教学都把实现学生能力的培养和提高作为中心任务,为完成这个任务,教师要善于发现并利用学科知识中有关心理教育的具体内容,适时地对学生进行心理辅导,使学生在潜移默化中培养良好的心理品质和健全的人格。在学科教学中,教师通过运用某些心理素质的内容,如思维、记忆、想象能力的心理训练方式,可以提高学生的感知力、注意力、记忆力、创造力以及科研动手的能力等,尤其是在思想道德修养课和大学生心理健康教育的选修课中,教师要较系统地阐述心理健康对大学生成长与成才的现实意义和深远影响,介绍大学生增进心理健康的有效途径,传播心理自我调适和消除心理困扰的方法,通过个案分析,使学生对常见的心理问题及其产生的原因与主要表现有所了解,以乐观向上、平和积极的心态面对学习、面对人生。

(二)建立大学生心理健康档案

在大学生一入学就对他们进行心理健康的全面普查,并将其结果存档,即建立心理档案。通过此途径可以较全面掌握大学生心理健康状况,了解大学生的心理特点、发展规律和常见的心理问题,及时发现有严重心理障碍的学生,并对有严重心理障碍或自杀

倾向的学生及时进行心理咨询或危机干预。心理档案建立后,教师在对学生来访之前,通过浏览研究其心理档案,就可以迅速地了解学生,有针对性地加以辅导;反之,若缺乏学生心理档案,辅导教师就需要花更多的时间了解学生,多走弯路。因此,建立大学生心理档案是高校有效开展心理健康教育的必要依据。

大学生心理档案应包括以下内容:学生的基本情况;学生家庭情况简介;学生早期教育情况;学生或家庭成员的既往病史;各种心理测验及诊断结果;学生心理健康状况综合评定;学生历次心理咨询纪录等。

(三)强化课外教育指导的基本环节

课外教育是课堂教学的有益补充。要面向全体学生,通过多种媒体的广泛宣传,强化学生主动参与的意识;通过专题心理讲座、主题心理报告、心理沙龙,使学生了解心理健康的基础知识,以及自我心理健康的基本方法,增强学生适应社会和心理自我调适的能力,促进学生心理健康发展。尽管心理健康教育“是高等学校德育工作的重要组成部分”,但我们必须清醒地认识到,心理健康教育是德育教育所不能替代的,不能用德育教育的手段和方法去解决学生中出现的心理问题,要走出心理健康教育德育化的误区,增强心理健康教育的效果。大学生心理健康教育的有效指导,有赖于教育的三级网络——校级心理健康机构、院系级心理健康组织、班级学生心理健康小组的完善。校级心理健康机构应由专职的教育工作者进行管理,组织协调校、院系学科教师、德育工作者和医务人员等人力资源,通过对学生的辅导及心理训练活动,有效地为学生提供心理健康的指导。院系心理健康组织,应由院系主管学生工作的领导和班主任、政治辅导员组成,在学校心理健康机构的领导下,有针对性地对学生的心理问题给予及时、必要的服务。班级学生的心理健康小组,应由志愿为同学服务且心理素质较好的学生组成,在与同学朝夕相处的学习生活中,给予那些心理需要关怀的学生以经常性的帮助,并能将有严重心理障碍学生的

情况及时向学校心理保健机构与组织反映,避免学生由于心理健康问题而引发的恶性事件的发生。

(四) 倡导主体自我教育

在学习工作中只有转变为被教育者自身的能动活动,树立其主体意识,并体现其主体参与,其教育目的才得以实现。因此,大学生心理健康教育也必须积极倡导主体自我教育,在对学生的教育中,教师要注意启发学生心理素质的培养;在课外教育指导中,辅导员老师注意引导学生主动参加“个人成长小组”等多种社团活动,使学生自我生存、自我调控、自我激励、自我发展和自我认知的能力不断得到提高,促进心理健康的自觉意识不断得到增强,并学会自我心理调适的方法,消除负面情绪的心理困惑,适应复杂的社会生活的变化,以一颗平常心面对自己、面对集体、面对社会。从而把“树立心理健康意识,优化心理品质,增强心理调适能力和社会生活的适应能力,预防和缓解心理问题”的外在教育要求内化为大学生追求健康心理的自觉行动。

(五) 创设有利于大学生心理健康发展的校园环境

创设有利于校园物质文化的心理健康教育

学生总是要学习、生活在一定的校园物质环境中,其所处的物质环境的不同,必然使学生产生不同的心理效应,从而影响他们的心理品质与心理健康。比如,就自然环境来说,净化、绿化、美化的校园自然环境无疑能够陶冶学生的性情,激发他们的美感和求知欲;就时间环境来看,有关实验研究表明,人的生理心理活动能力在 24 小时内有不同的表现,不同年龄学生每日学习时间的最大限度也不同。因此,学校能否科学、合理地安排和分配时间,对学生的身心健康有很大影响;就空间环境而言,不同的空间组织形式和空间组织密度对学生的心理健康和教学活动效果可以产生不同的影响。研究发现,增加班级人数可减低协作行为和增加侵略行为,而且还容易分散教师的注意力。而不同的排列方式具有不同的空

间特点和功能,因而会对学生的生理、心理产生不同的影响。就设施环境来看,建筑设计、景观设计以及教学场所、教学用具等的设计与优化等都会产生明显的心理效应,影响学生的审美感受和心理体验,并进而影响着学生的心理健康。

圆 创设有利于校园精神文化的心理健康教育

校园的精神文化宽广而又丰富,它们具有心理健康教育的价值。从校园的心理环境来看,学校的办学思想、优良传统、校风学风、人际关系、班集体氛围、课堂心理气氛、舆论环境等,对学生的心理健康无疑具有极其重要的影响;从校园的制度文化来看,学校的各种规章制度、公约守则、集会庆典等各种集体组织的文约式活动,对学生不仅有团体的约束力,而且有强大的号召性和感召力,它对学生良好品质的塑造和正确习惯的养成起导向作用。同时,校园制度本身的合理与否、学生对制度的认可程度以及由此形成的文化氛围,都构成学生心理健康的潜在因素;从校园的文化活动来看,学校开展丰富多彩的文化活动本身就是学校开展心理健康教育的一个“平台”。学生置身其中,可尽情表达思想和情感,实现多向沟通,丰富内心体验,加深教育教学情景在身心结构中内化积淀的程度,不仅有利于学生个性心理的发展,而且有助于增强团体的活力与凝聚力。

二、大学生心理健康教育的课程教学

大学生心理健康教育课程有广义与狭义之分。广义的学校心理健康教育课程是指学生在学校情景中获得的关于心理健康发展、心理素质提高方面的全部教育性经验。而狭义的学校心理健康教育课程是指学校中专门开设的心理健康教育课程,即心理健康教育的显性课程。

目前,我国的高校教育课程改革除了强调有利于提高学生的全面素质,有利于促进学生的健康发展、尊重学生的主题地位等基本思想外,还强调要优化课程结构、加强活动课程、增设综合课程和选修课程、拓展教育内容、加强思想品德教育、心理健康教育和

人文教育等。心理健康教育既是一门活动课,又是一门综合课,既可以是必修课,也可以是选修课。因此,开设心理健康教育专门课程不仅符合我国高等教育课程改革的要求,而且也可以说是优化高等教育课程的必然选择之一。

大学生心理健康教育课程要求以集体教学的方式,有目的、有计划、有组织地对全体学生施加心理健康的影响,其内容不仅涵盖心理健康教育的各个内容“板块”,而且能完整涉及观念、知识、方法等不同层面,同时整个内容体系有很强的内在逻辑联系。因此,与个别咨询相比,它能让更多的学生受益。

大学生心理健康教育课程以学生的共性问题为出发点,以学生的主动性和积极性为心理背景,以全体学生参与活动为载体,以学生自身的体验、感受和领悟为中介,这种课程形态和组织模式符合学生心理素质形成和发展的规律以及心理健康教育的特殊性,可大大提高学生的心理健康观念、知识、方法的内化程度,从而有利于增强心理健康教育的实效性。

开设心理健康教育课程是落实素质教育的需要,要根据心理素质发展的目标体系,编写出高质量的心理健康教育教材和教学参考书,使心理健康教育可操作化,并配以相应的心理健康教育评价体系。只有这样,心理健康教育才能在高校教育中占有一席之地,才能在时空上得以保证,从而也才能开创新质教育和教育整体改革的新局面。具体地说,开设心理健康教育专门课程的意义主要有:

(员)能有效维护学生的心理健康。通过开设心理健康教育课程,可以帮助学生系统地认识自己的身心发展状况和特点,了解影响身心健康发展的主客观因素及其作用,及时察觉自己身上存在的心理健康问题,并掌握简单的解决心理问题的方法,从而促使学生顺利地完成身心保健任务。

(圆)能提高教学质量,减轻学生学习负担。通过开设心理健康教育课程,可以充分发掘学生的心理潜能,激发他们的学习动

机,培养他们的学习兴趣,调动他们学习的主动性和积极性,使他们掌握科学的学习方法和创新方法,提高学习效率,从而有效地减轻他们的学习负担。

(源有利于提高教师自身的素质。通过心理健康教育课程的培训与教学,可以使教师了解和掌握这方面的知识与技能。教师的知识面扩大、教育观念的更新、教学水平的提高,自然就能促进整个教育的改革和发展。

(源有利于面向全体学生开展心理健康教育。学校心理健康教育的目标是以面向全体学生的发展性目标为主,提高全体学生的心理素质。单靠面向少数人甚至个别人的心理咨询是难以完成的,必须借助于面向全体学生的心理健康教育课程,才能实现上述目标。

三、大学生心理健康教育中的心理咨询

(一)心理咨询的含义与特点

源心理咨询的含义

咨询一词来源于拉丁语(精治解惑),其含义为商讨或协商,也具有考虑、忠告、交谈之意。在我国古代,咨询的意思是分而言之,“咨”表示商量,“询”表示询问。因此,无论古今中外,咨询这个词都有“通过商谈求得解决”的含义。心理咨询是指运用心理学的理论、方法和技术,给来访者以启发、帮助和教育,促进其心理健康发展的过程。具体来讲,心理咨询是透过晤谈的个别关系,由教师或辅导人员用倾听、引导和接纳等方式于受助者继续不断地做多次的会谈接触,借此产生的深远的人际关系以及治疗性的气氛,经由受助者情绪上、经验上的学习过程,从内部动摇他先天性的成长力和自然治愈的能力,使受助者自我了解与自我发现,达到领悟与成长,改变其态度与行为,消除困扰、适应环境,使身心得到健全发展的目的。

圆 心理咨询的特点

心理咨询有以下几个特点：

(员)心理咨询是一种个别的助人关系,其主要对象是正常人。

(圆)为人的一生提供有效的帮助。

(猿)强调个人自身的力量与价值。

(源)强调认知因素,尤其是理性在选择和决定中的作用。

(缘)充分考虑情景和环境因素,强调人对环境资源的利用以及必要时的改变。

(二) 心理咨询的作用

大学生心理咨询有以下几点作用。

员 确定新的奋斗目标

心理咨询能为学生提供改变自己、完善自我、发展自我的机会,为学生提供一种新的学习经验。因此,心理咨询不但不是“无颜见人”的行为,而且还是一种人生愉快的经历。所以,对于那些渴望成长的学生来说,应树立一种人生愉快的经历,主动自觉地接受心理咨询的新观念,并将其列入人生规划的必要组成部分。同时,借助于心理咨询,来访者可以澄清自己的需要、态度、动机,了解自己的优点与不足,确定自己人生的奋斗目标。

圆 建立新型人际关系

成功地担任咨询的人员心理是健康的,而且也是富有智慧和爱心的,他们具有丰富的专业知识及助人的技巧。来访学生在现实生活中能与这样的人交往的机会是不多的。咨询者能建立一种帮助来访者的健康关系,这对推动来访者正常成长和顺利发展是有积极意义的。

猿 纠正某些错误观念

人的行为是受其观念支配的,每个人都生活在他自己的观念所创造出来的认识环境之中。许多来访者的脑海中或多或少都存

在一些错误观念,只有消除这种错误观念进行审视、思考、改进的机会,才可以给予他们一种解决心理健康问题的方法。

源 增进身心健康发展

通过心理咨询,可以及时了解学生身心发展存在的障碍、缺陷及其困扰问题,帮助学生客观认识自己身心健康状况和发展特点及水平,了解影响身心健康与发展的主观因素及其作用,从而促使学生顺利地完成身心保健与全面发展任务。

心理咨询的价值远不止这些:它在缓解心理冲突、消除心理矛盾、疏泄负性情绪、挖掘心理潜能等方面皆有独特的价值;在改进学校的教育教学工作、提高家庭教育的科学性、丰富心理学的理论研究等方面还有独到的作用。

(三)心理咨询的原则

心理咨询的原则是对咨询工作的基本要求,它对心理咨询工作的成败有重要意义。不同的心理咨询流派提出了不同的原则,这里综合几种学派的理论观点,提出以下几点原则。

员 理解支持原则

主动上门咨询的人,是意识到自己心理上存在某种问题和困扰,并想通过咨询得到帮助的人。他们对咨询者抱有很大的希望,同时也可能存在某些担忧和疑虑,如担心咨询者不能诚恳相待,不能理解其苦衷,等等。因此,咨询者要热情诚恳地接待来访者,向他们讲明心理咨询的基本精神和原则,鼓励他们消除顾虑,畅所欲言。同时,来访者大多有焦虑、忧郁、消沉等不良情绪,对自己的问题感到痛苦和无助,对通过咨询能否得到改变也信心不足,因此,咨询者还必须给其以必要的心理支持。这种支持应体现在:咨询者热情而自然的态度。它有助于来访者情绪安定,有助于形成和谐的交往气氛,也有助于建立相互信任的咨访关系。

员 保守秘密原则

保守秘密原则是心理咨询中最重要的原则,它是鼓励来访者

畅所欲言的心理基础,同时也是对来访者人格和隐私权的最大尊重。通常,来访者前来咨询时,是不愿意让别人知道的,更何况人总有一些不想让他人知道的秘密。只有当来访者确信咨询者会对他们的谈话内容保密时,即建立了相互信任的咨询关系后,才可能谈出自己未向任何人泄露过的内心隐秘,这时也才是真正解决其心理困扰的开始。值得指出的是,来访者向咨询者谈论的个人情况,属于隐私权范围,受到法律的保护。咨询者随意泄露来访者的私人秘密,不仅应受舆论的谴责,而且要负法律责任。所以,保密性是咨询者必须严格遵守的原则。

认真倾听原则

心理咨询不是心理学知识讲座,咨询过程不是由咨询者向来访学生讲述心理学知识,而是启发他(她)自己讲述问题,所以,倾听是心理咨询的重要步骤。只有认真倾听,才能了解来访者存在的心理问题,也才能真正理解对方。不仅如此,认真倾听来访者的诉说还可以起到帮助来访者解除心理重负、放松紧张情绪的作用。当一个人心理重负压得喘不过气来时,当他的情感和行为不能被人理解时,如能有人耐心地听他倾诉,并帮助他理清头绪时,他会感到如释重负,所谓“一吐为快”即此意。现代心理学研究中有“心理呕吐”的说法。心理呕吐即将使自己感到压抑的问题以适当的方式,找一个适当的听众对他讲述,这种讲述是交流和治疗的首要步骤。在倾听和询问时要注意以下问题:

(员)耐心倾听。来访者常常困扰于自己编织的心理之网中,“剪不断,理还乱”,这就要求咨询者耐心倾听,尽量从对杂乱无章的谈话中找到关键线索,并帮助他理清头绪。如果来访者谈话拖的时间不是很长,就不要打断其谈话,这不仅是对来访者人格的尊重,也是给其提供尽情宣泄的机会。

(圆)集中注意。在倾听过程中,咨询者要集中注意,专心倾听,专注的态度也是一种心理支持。细致而具体的提问是为了澄

清问题,澄清问题是为了把握来访者心理问题的实质,而只有把握了来访者问题的实质,才能有的放矢地进行支持和帮助。

源疏导、教育原则

这一原则是指:

(员)疏导。来访者的情绪一般都很焦虑、忧郁,这些不良情绪不仅困扰着他们,影响着他们的心理健康,而且也妨碍了他们对自己问题的分析和认识。因此,咨询者要帮助来访者进行情绪疏导。有的心理咨询室设有专门的情绪宣泄室,让来访者在其中通过打沙袋、打橡皮,或在咨询室里尽情吼叫、哭泣等,来尽情宣泄自己的不满或怨恨情绪。

(圆)信心。许多来访者在咨询之前,都曾对自己的心理问题进行过不断的自我调节,或曾寻求过他人的帮助,但都失败了。咨询者要善于发现来访者心态中的积极因素并及时予以肯定,使其看到自己在克服障碍、增强适应能力中的有利因素,咨询者也要积极帮助来访者解除心中的郁闷,帮助他们理清思路,找到问题症结之所在,并帮助其寻求解决问题的对策,一句话,要千方百计帮助来访者增强自我改变的信心。

(猿)教育。咨询者与来访者一方面要形成相互信任的朋友关系,另一方面还应担任其教师的角色。来访者的问题虽然是多方面的,但较多的是人际关系问题。无论是一时的挫折还是长期的不安,都可能造成来访者的消极厌世心态或与周围环境的对立情绪。

缘教育性原则

咨询者对来访者的具体情况和问题,实事求是地进行分析,并以循循善诱的方式教育他们明辨是非,帮助他们改变看问题的视角,建立新的思维模式,以解决心理问题。对一时难以解决的问题不必操之过急,可以一步一步地加以引导。

远非指示性原则

心理咨询的任务在于启发和鼓励来访者理解自己、趋向成熟

的巨大潜能,而不是把任何解决问题的方案强加给来访者。也就是说,咨询者不应主观地指示来访者一定要怎样做或一定不怎样做,而是与来访者共同探讨,设想有助于问题解决的各种方案及不同方案可能导致的不同后果,但究竟采取哪一种方案去解决问题,则应由来访者自己选择,咨询者不能替代。

(四) 心理咨询的方法

员帮助咨询者认识和改善自己的行为

学生在面对现实生活中的种种问题时,常常采用一些无效的反应,但他们自己却看不清问题之所在。通过咨询,可以帮助来访学生更加全面、客观地认识自己和自己的行为,并通过改善自己的应对方式去解决所面临的问题。在心理咨询过程中,咨询者应通过认知改变的方法帮助来访者认识到:人的潜能是无限的,人在生活挫折与新挑战面前,积极调整自己,挖掘自身潜力,便可产生极大能量来战胜未来生活的困难,并使自己的心理得到健康的发展。学习既包括了学习新的行为或为自己的问题找到新的解决办法,也包括发现其他的看待自己或其他问题的视角。尤其是后一种学习,仿佛给受助者打开一片新天地,往往给他一种豁然觉悟的感受。

圆提供宣泄与疏导

宣泄是指来访者将其郁积已久的不良情绪(如烦恼、忧愁、愤怒等)与心理问题倾诉给咨询者的过程。疏导是指咨询者采取措施接触来访者的心理困扰和障碍的过程。作为一种发泄痛苦的形式,宣泄可以给人极大的精神解脱,使人感到由衷的舒畅。一方面,宣泄和疏导是人摆脱恶劣心境的必要手段,它可以强化人们战胜困难的信心与勇气;另一方面,鼓励来访者倾吐内心痛苦并有针对性地进行疏导,这也是咨询者深入了解来访者心理困扰和精神障碍的必要条件。它可以增进咨询者对来访者的理解及后者对前者的尊重,使两者建立起有效的感情沟通。在宣泄过程中,无论是

巨大的痛苦,还是某种自觉难以启齿而实际无碍大局的行为,都得到了有效的自我调节。因此,宣泄、疏导本身可端正来访者对自身问题的认识,调整其应付策略,最终产生积极的心理平衡效能。

猿探寻根源和领悟

领悟是指来访者在咨询者的帮助下,全面、深刻地认识其心理困扰与障碍的过程。它常常伴有深刻的认识飞跃,使人得以积极地协调自我与环境的关系,改变其中的某些偏见与消极的行为方式,防止和减弱不良情绪对身心健康的危害。简言之,领悟是人克服心理困扰与障碍的关键。大学生从学校走进学校,缺乏社会生活的阅历和经验,对许多问题存在模糊认识,也缺乏自知之明。心理咨询就是帮助来访者了解和认识周围的环境,权衡自己的心理需求和对行为动机进行调整的过程。例如,一个为失恋烦恼不已的学生,在咨询者的帮助下,冷静地分析其失恋的主、客观原因和权衡利弊得失后,产生了某种领悟,他就能逐步理智地接受这一事实,在一定程度上摆脱压抑心情,从而又一次逐渐恢复正常的学习与生活。

源观察法

观察法是通过咨询对象的表情、言谈举止等表现进行观察,以了解其心理活动的一种方法。心理咨询往往采用门诊观察,在全面观察的基础上,对来访者提出的心理问题进行重点观察。有的根据需要,在征得来访者同意之后,还可以利用辅助工作,如照相、录像、录音等,进行辅助观察。采用观察法时,首先要制定明确的计划(包括观察目的、重点、要求等),其次应进行全面细致的记录,最后要认真分析记录材料,力求做出切合实际的推断。

缘个案法

个案法是通过收集与咨询对象有关的个案材料,全面、深入地了解其心理特征的方法。运用个案收集的个案材料可由本人提供,也可以由与关系密切的家属、同学、邻居、教师、同伴等提供。个案材料应包括以下的内容:咨询对象的姓名、年龄、性别、家庭背

景、目前的身体健康状况、学习成绩、学习态度、个性品质、心理健康状况等。掌握了充分的材料后,咨询员写出个案记录,为进行心理咨询提供参考依据。

谈话法

谈话法是由咨询人员同咨询对象就特定问题进行交谈,以了解来访者心理特点的一种方法。这是心理咨询常用的方法之一。谈话法有三种形式:

(一)结构式谈话是谈话之前准备好提纲,谈话按固定的程序进行。这种谈话形式有重点突出、省时省力、规范标准的优点,其缺点是方式单调刻板,缺乏深度,不利于发挥咨询双方的积极性、主动性。

(二)自由式谈话是无固定的程序或结构,双方可自由进行交谈。这种形式的优点是灵活、自然,易于了解深层的心理感受,其缺点是费时费力,容易偏离主题,不易控制交谈的进程和内容。

(三)半结构式谈话,介于上述二者之间,其特点是即无确定交谈内容,又不过分强调固定的程序和方式,在自由漫谈的气氛中控制谈话的主题,重点了解事先计划好的问题。

在具体咨询活动中,咨询者应根据咨询双方的具体情况及要解决的问题,灵活采用谈话的形式。

问卷法

问卷法是咨询者为了了解情况,将事先编制好的、由许多具体问题组成的调查表交给咨询对象,请其填写答案,然后收回整理,分析研究的一种方法。问卷法简单易行,为了提高真实性,避免对方顾虑,以采用不记名和不填字的选择方式为宜。

测验法

测验法是凭借标准化心理测试工具对咨询对象的心理和行为进行客观测定的一种方式。测验法只有在咨询人员经过专门训练的条件下才可以使用,一般人不宜使用。心理咨询的任何一种方法,都应结合其他方法进行,只有这样,才能提高咨询效果。

第二章 高校体育与大学生 心理健康教育

第一节 高校体育的目标、内容与功能

一、高校体育的目标与任务

高校体育目标是指每一位大学生积极安全地进行有效的体育锻炼,努力促进他们健康发展,培养他们的终身体育意识,在一定的时期内,学校体育实践所达到的预期结果。它是学校体育指导思想的具体体现,是我们开展学校体育工作的出发点,也是我们评价学校体育工作的重要依据。

高校体育教育目标:通过学校体育活动全面开发学生的身心潜能,增强学生体质,增进学生健康,促进学生身心和谐发展;掌握系统的体育知识和科学锻炼身体的方法,提高体育文化素养,培养大学生的体育兴趣、态度、习惯和能力,形成较科学稳定的体育价值观和健康意识,为终身体育奠定良好的生理与心理基础;促进学生个体社会化,培养学生良好的思想品质,使其成为具有创新精神、创新能力,以及德、智、体、美全面发展的社会主义建设的合格人才。

高校体育教学目标:养成良好的锻炼习惯,并能制订个人简易的运动处方;掌握系统的体育知识和科学锻炼身体的方法,提高体育文化素养,逐步形成终身体育的思想;提高运动水平,掌握圆、猿项运动技术、锻炼方法,并能指导他人进行体育锻炼;自觉运用所学知识技能促进身心协调发展,提高抵抗疾病与适应环境变化的能力,表现出积极进取的生活态度和形成健康的生活方式;形成较

为稳定的体育价值观和健康意识,能够自觉通过体育活动调适生活,增强社会责任感。

为实现上述目标,高校体育必须完成的任务包含:一是增强体质,增进健康;二是学习和掌握体育卫生保健的基本知识、基本技术和基本技能,养成自觉锻炼身体的习惯;三是培养良好的思想品德和道德风尚;四是发展体育才能,提高运动技术水平,促进体育的进一步普及。

以上四个方面的任务是高校体育目的具体化,它们是互相配合,互相促进的。实现高校体育的目的任务,通常有四条基本途径:体育教学、课外活动、运动训练和比赛。

二、高校体育的内容与特点

(一)高校体育的内容

高校体育是以身体练习为其主要内容来进行教学、锻炼和训练的,它是以增强学生体质、传递体育文化为目的的教育过程,它是计划性、目的性、组织性较强的体育教育活动。同时,高校体育还参与校园文化建设,是校园文化建设的主要内容。

高校体育由体育教学和课外体育两大部分组成。体育教学是高校体育的核心内容与主体价值体现,也是实现高校体育教育目标的主要途径。课外体育包括课外体育锻炼、课余体育训练和课余体育竞赛三个方面。课外体育是学校体育的主要内容,也是实现现代学校体育目的的重要途径,同时课外体育还是学校课外教育活动的重要形式和内容。它能有效地增强体质、增进健康,并对学生的智力、个性发展以及思想品质教育起着积极的促进作用。

(二)高校体育的特点

1. 高校体育教学的特点

(1)从内容上看,高校体育教学的内容广泛,涉及体育运动知识与技能、教育心理学与健康心理学知识,以及营养、保健、安全、

环境等与学生的生活和健康关系密切的各个方面。

(圆)从体育教学手段与方法上看,由于高校体育着重培养学生的体育文化素养,掌握几项有效的体育运动技能,因此,不仅要求学生能够感悟和理解体育,还要求学生具有参与体育实践的各种能力和水平。所以在教学方法上,更注重选择一些有利于培养学生自学、自练能力的教学方法,如采用分析与讨论法、领会教学法等。

(猿)从体育教学活动的组织形式上看,体育教学环境复杂多变,人际关系交往频繁,情感体验丰富,对学生的个性心理、群体观念、社会意识、意志品质等各方面都产生广泛而又深刻的影响。

(源)从运动技能的认知方式上来看,体育教学中学生的认知活动除了具有一般学科教学中的形象性认知和概念性认知外,主要是运用技能学习中特有的身体运动性认知。

(缘)从高校体育教学的发展趋势看,“三自主教学”,即自主选教学内容、自主选教学时间和自主选教师,已逐步进入高校体育课堂,并将成为 21 世纪学校体育教学的主导模式。

圆 高校课外体育的特点

从高校课外体育活动的内容上看,丰富多彩,远远超出了体育教学纲要所规定的内容。例如,从松散的个人及同伴的活动到仪式正规的体育运动竞赛,从娱乐性体育活动、健身性活动到竞技体育项目等,无所不包。

从高校课外体育活动的空间上看,可以说高校课外体育活动的空间非常广阔,不受体育课堂的固定环境限制。既可以是优雅的校园,也可以是校园广阔的空间;从拥挤的运动场到空气清新的大自然,到处都是体育活动的场所。

从高校课外体育活动的形式和方法来看,课外体育活动的形式多种多样,方法灵活多变。例如,课外体育有早操、课间操、班级体育锻炼、运动队训练及校外、家庭体育等组织形式。可以个人活动、小组活动、班级活动,也可以年级甚至全校的方式进行,还可以共同兴趣小组、各种学生社团以及学校体育俱乐部等组织形式开

展课外体育活动。

从课外体育活动的参与对象上看,课外体育活动中的大多数活动都体现了参与对象的群众性。如早操、课间操、班级体育锻炼、群众性体育比赛等,不仅参加人数多,而且参加组织的人员众多。此外,课外体育中还有课余运动队训练,这些人也可以指导与带动群众性课外体育活动。

三、高校体育的功能

(一) 体育教学的功能

1. 体育教学的教养功能

通过体育课教学,使学生学会相应的体育知识、技术和技能,学会科学锻炼身体的方法。体育运动技能学习是体育教学中的一种特殊认知形式,它不仅是体育课程教学的目标之一,也是学生必须具备的文化修养,同时,运动技能学习的过程本身就是实施其他教育和发展性目标的基础。离开了运动技能教学,学生在体育教学活动中的发展就成了无本之源,失去了其根本的载体。

2. 体育教学的教育功能

体育教学的教育功能是培养学生服从组织、关心集体、团结协作、尊重他人,以及诚实、谦虚、文明等良好的道德、作风和行为。同时,体育活动自身的特点又要求学生在体育活动中需要不断地向困难挑战,这就为学生磨炼意志、形成品质提供了良好的机会,更有利于培养学生沉着、勇敢、顽强、果断、进取、吃苦耐劳和坚持不懈等优良品质。

3. 体育教学的发展性功能

体育教学的发展性功能是指体育教学对学生的生理技能水平的提高、心理发展和个性形成具有积极的作用。发展功能主要表现在促进人体生长发育,强身健体,提高人体对疾病的抵抗能力、免疫能力,以及提高大脑的工作能力。体育教学对学生心理发展

也会产生全面而深刻的影响,主要表现在改变学生对待生活、学习和社会的态度并影响不良行为的改变,提高社会的适应能力,以及促进学生个性的健康发展等。

(二) 课外体育活动的功能

1. 课外体育活动对个人的功能

(1) 健身功能。课外体育能有效地促进学生身体的正常生长发育,提高其健康水平;能有效促进学生身体技能的发展,提高身体活动能力;能有效地提高学生对外界环境的适应力和对疾病的抵抗力。

(2) 健美功能。增进学生的身体健康美;塑造学生的体形美和轮廓线条美;养成学生的身体姿势美;培养学生的身体动作美。

(3) 健心功能。课外体育活动能有效地调节学生的情绪;能有效地发展学生生动活泼的个性;能有效地培养学生的开拓精神和创新才能。

2. 课外体育活动对集体的功能

课外体育活动一般是以个人、小团体或班级形式组织活动。目前以小团体形式组织的体育活动在学校已越来越成为课外体育活动的一种主要活动形式。这种课外体育活动的形式,重要的是在于通过体育活动中人际间的相互交流,形成良好的人际关系,特别是体育效果与集体形成的关系方面,对集体产生重要的作用。对学生集体而言,课外体育活动的功能表现在:赋予角色地位,规范集体行为,增强凝聚力,培养团队精神,以及形成良好的校风校貌,促进校园文化等方面建设。

3. 课外体育活动对社会的功能

作为学校体育主要内容的课外体育活动同样以多种形式与社区体育、竞技运动结合在一起,并以社会体育、竞技体育的形式表现出来。其意义已经远远超出了学校体育的范畴,而具有社会体育和竞技体育的作用,这是现代教育和现代体育发展的必然结果。从这

个意义上讲,课外体育对整个社会文化建设,同样具有重要的意义。主要表现在:能优化社会文化,促进精神文明建设;振奋民族精神,进行爱国主义教育;能活跃体育运动市场,促进社会经济的发展。

(三) 校园体育文化建设的功能

体育作为一种文化现象,既是校园日常文化活动不可缺少的内容,也是师生显示的、基本的文化选择,文化需要与文化活动的形式。它通过多种多样的活动,为校园中不同学科、不同年龄、不同文化层次群体提出了较为舒缓轻松的文化氛围,并吸附、牵引着人们为校园文化建设提供素材而发挥其中介作用。体育是学校营造校园文化特色的重要内容,校园文化的一个突出特点是生机勃勃。高校体育是大学生最喜欢的一种活动,它的教育与娱乐功能,对广大的师生产生了吸引力、凝聚力。正是在这种力的作用下,影响了师生们的文化需求和文化态度,从而影响了校园文化的建设与发展。

第二节 摇高校体育与大学生心理健康教育的关系

高校体育与大学生心理健康教育关系密切。高校体育促进大学生心理健康教育,而大学生心理健康教育为高校体育工作的开展打下良好的心理基础。

一、学生心理健康教育与体育教学相结合

高校体育,一是运动参与,通过传授体育运动与卫生保健知识,提高学生对体育运动的认识,养成参与体育活动的态度和行为;二是掌握体育运动技能,获得锻炼身体的基本知识与基本技能;三是养成运动习惯,达到增强体质、增进健康,促进身体发育的目标;四是进行心理健康教育,加强意志品质的培养,提高学生抗挫折能力;五是通过体育教学活动、竞技体育以及课外体育,引导

大学生建立和谐的人际关系,培养大学生良好的竞争意识、合作精神以及拼搏精神。

(员)体育活动对学生心理发展具有积极影响。研究发现,有规律地组织适量的体育活动,不仅能使大学生锻炼身体、增强体质,而且还有助于提高学生的心理功能,增进心理健康。因此,把心理健康教育融入体育教学之中,是顺理成章的。

(圆)心理健康教育是高校体育课程教育目标的重点。研究表明,高校体育对促进学生的心理健康有着积极的作用,能有效地调节学生身心矛盾,减轻学生心理压力,使学生表现出积极的心境状态,消除紧张情绪、增进学生心理健康,提高学生心理素质。同时,体育在培养学生的主体意识、健康意识、主动探索与勇于实践的精神,培养良好的情绪、性格,坚毅的意志品质,以及充分发展学生的智力等方面都具有积极的意义。而体育的这些功能和目标也正是高校心理健康教育的功能和目标所在。

二、学生心理健康教育与体育教学的异同

(员)体育教学是促进心理健康的载体。促进心理健康的工作只能依附在运动技能与发展身体练习教学中进行,两者的位置不能颠倒。我们要认真挖掘体育教材的心理因素,使其更好地为促进学生心理健康服务。体育运动如同“固体”,促进心理健康如同“液体”。体育运动如同“固体”,是实实在在的,看得见摸得着,而心理健康则犹如“液体”甚至“气体”,看不清、摸不着。体育运动是遵循一定的规律来进行“教与学”的,而促进学生心理健康主要是依靠教师脑子里有根“弦”,在教的过程中慢慢地去“渗透”,两种目标的实现途径、内在规律和采用的方法都不一样,因此是两种不同的工作。

(圆)体育教学是“快活儿”,促进心理健康是“慢活儿”。体育教学主要是沿着体育知识、技能与发展身体的“学理”进行“教、学、练”的,教学目标有的见效快,一堂课、一个单元就可以完成,而且具有一定的时间规律,因此教学结果相对一致,基本上是可以

合成的,意指这里的动作不是简单的外显反应,而是受内部心理过程控制的。心理学家一致认为,动作技能是一种习得性的能力,是按一定技术要求,通过练习而获得的迅速、精确、流畅和娴熟的身体运动能力。正因为这样,不少研究者都认为提高动作技能水平,发挥人的身体潜能,必须依赖于良好心理素质的形成。如费茨(裁缝)曾调查了源名教练员和体育教师,尽管这些人教授与训练的运动项目范围颇广,种类繁多,但他们一致认为,运动技能包括以下四种成分:

(员)认知成分。学习者需要理解训练项目,一般来说,训练水平越高,越需要作出判断,采取对策,并要求计划周密。

(圆)知觉因素。学习者必须精确地辨别需要作出反应的线索。

(猿)协调能力。运动技能的获得需要多种能力协作。

(源)个性因素。如情绪愉快而又稳定,成就动机强、自信心强、自控能力强、意志顽强等。

而奥吉利夫和塔特科(月播)的研究则表明,与出色完成竞赛有关的个性因素有以下七项:①达到目标的动机;②忍耐力;③对刺激的抵抗力;④任劳任怨,能吃苦耐劳;⑤控制能力;⑥自信、大胆、心胸开阔;⑦智力高于平均水平。

第三节 摇高校体育对大学生心理健康发展的作用

一、对稳定心态的作用

心理建设是从心理品质方面对人进行培养,国外称为精神力培养,都是通过教育及各种措施和专门性活动,使人的心理品质按照期望的模式更完美地发展。而学校体育包括体育课和课外体育活

动,是促进学生德智体全面发展的重要手段,这其中必然包括促进学生心理健康的职能。从素质教育的角度看,学校体育的核心目标,就是要提高学生的身心健康。学校体育要树立健康第一的指导思想,学校体育在重视学生身体健康的同时,要关注他们的心理健康,提高他们的心理发展水平。心理发展水平包括心理健康水平和心理素质水平。它主要包括智力发展水平、行为反应与心理适应能力以及自尊与自信心、意志品质、创新精神与竞争意识、团结协作与开拓进取的精神、自律能力与自我心理调节能力等。心理健康和人的生理健康是密切相关的。一个患有心理疾病的人是不可能有一个健康的身体的。对于高校的大学生来说,心理疾病往往要比生理疾病对他们的影响更为严重和深远。随着时代的发展,特别是社会主义市场经济的建立,优胜劣汰的法则被广泛运用,社会各个领域的竞争,越来越激烈,因而对人的心理发展水平,要求也越来越高。所以,人们把提高学生的心理发展水平,作为实施素质教育的一项重要目标来追求。情绪状态是衡量体育运动对心理健康影响的重要的指标,在高度竞争的社会,金钱和利益的关系,使人际关系淡化,人际交往减少,精神空虚,人们经常会产生压抑、紧张等不良的情绪反应,大学生表现在学习、生活上焦虑,人际关系上苦闷忧郁,消费上盲目攀比造成心理失衡,恋爱过程中的心理困扰,择业等方面带来的不良心理反应。进而导致压抑、悲观、孤独等心理障碍。而经常参加体育运动可以降低、消除这种焦虑,使人们保持心理平衡。在体育学习和练习中体验快乐,不仅获得知识的满足感、技能提高的喜悦感、失败后战胜主客观困难的超越感、人际关系和谐的温馨感、自主学习与自我实现的成就感以及运动时的愉悦感和运动后的轻松、舒适感等深层次的情感体验。因此,高校体育,尤其是开设一些大学生喜爱并擅长的体育课程和体育活动,可以帮助大学生从中得到乐趣,振奋精神,陶冶情操,产生良好的心理状态。

二、对智力发展的作用

人的智能活动的生理基础是大脑神经系统,大脑的发育程度与机能活动水平直接影响着人的智能发展。体育运动是一种积极、主动的活动过程,在此过程中学生必须在运动中对同伴、对手、体育器械等对象做出迅速准确的感知,协调自己的行为以保证动作的完成。这样经常参加体育锻炼能改善学生中枢神经系统,提高大脑皮质的兴奋和抑制的协调作用,使神经系统兴奋和抑制的交替转换过程得到加强。同时,能使学生在空间、时间和运动感知能力等方面得以发展,从而改善大脑皮层神经系统的均衡性和准确性,促进学生感知能力的发展,使得大脑思维想象的灵活性、协调性、反应速度等得以改善,综合能力得到提高。此外,体育本身蕴含着丰富科学知识,它在知识上、技能上与其他学科有着共同的要素和密切的联系,如思维能力、记忆力、观察力、想象力等,而这些能力正是构成智力的主要要素。作为一种教育和训练活动,体育运动在学生学习知识、能力培养及增强体质的过程中,始终贯穿着这几种能力,有所不同的是,体育运动是按照自己独特的方式促进学生的智育发展。

当代智力理论的发展为解释体育学科对学生智力的促进作用提供了理论基础。虽然智力理论还没有形成公式,但多元化的理论给人们揭示智力发展的本质提供了多维的视角和方法,也为探讨体育学科培养学生什么样智力的问题提供了理论支点。

多元智力理论为体育教育促进学生智力发展的观点提供了理论依据。从多元智力理论给体育学科的启示来看,说明体育学科能有效培养学生的智力,尤其对学生身体—动觉智力的培养起到非常重要的作用。

三、对情绪和情感的教育作用

情绪与情感通称为感情,用它们表示人的特定的主观愿望或

需要相联系的心理状态。情绪和情感是由独特的主观体验、外部表现和生理唤醒等三部分组成的。其中,主观体验是个体对不同情绪和情感状态的自我感受。每种情绪都有不同的主观体验,他们代表了人们不同的感受,构成了情绪和情感的心理学内容。高校体育对学生情绪情感的影响主要体现在以下几方面:

(员)体育活动能有效地改善情绪状态,陶冶情操,培养个体的自信心。体育活动能直接给人带来愉快和喜悦,并能降低紧张与不安,从而调控人的情绪,改善心理健康状况。有研究人员发现,具有中等以上运动负荷的体育活动可以减少情绪上的负担,甚至能减轻或消除人的情绪障碍。

(圆)体育活动对情绪具有调节作用。情绪状态是衡量体育活动对心理健康影响的最主要的标志,也是人的自然需要是否得到满足而产生的一种体验。情绪几乎参与人的所有活动,对人的行为活动起到很大的调节作用。研究发现,通过参与体育活动与体育比赛,可以合理宣泄不良情绪、消除心理紧张,放松身心,调节心理状态,从而维持人的心理平衡,促进心理健康。

(猿)体育锻炼能保持良好的心境,消除学生心理上的疲劳,缓解某些心理疾病的产生。现代心理学、生理学和医学的研究都证明,情绪对个人的身心健康具有直接的作用,对人们的生活和工作有十分重要的影响,是衡量个体心理健康的重要标准之一。不良的情绪还能导致身体方面的疾病。当代心身医学研究证明,除意外伤害之类的疾病外,几乎所有慢性疾病都是由不良情绪的长时间累积所致,至少多数病因如此。而体育活动具有预防、缓解与改善某些心理疾病的功效。

(源)体育活动能改善自我概念,有利于培育学生的自信心。实践证明,体育活动能带来流畅的情绪感觉体验,能培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上的精神,同时,体育运动还有利于进行爱国主义教育,培养学生的高级社会情感。体育的这些功能来自体育运动的特点及持续参与体育锻炼所产生的心理影响。如自信心就

是对自己成为胜任者能力的确信。由于个体参加体育锻炼的内容和形式绝大多数是根据自身的兴趣、能力和条件来选择的,他们一般都能够很好地胜任体育锻炼的内容,这有助于增强个体的自信心。

四、能促进人格自我完善

人格是个性比较稳定的心理特征的总和,而心理卫生的最终目标是培养健全的人格。健全的人格可视为大学生心理健康的核心因素,所谓健全人格,是指心理和行为和谐统一的人格,大学生健全人格包括:人格结构中的各个要素都不存在明显的缺陷和偏差;具有清醒的自我意识,知人知己、严于律己、宽以待人;以积极进取的人生观作为自身人格的核心,并为此有效的支配自己的心理和行为;有相对完整统一的心理特征。如果一个大学生无端怀疑别的同学讥笑他,不管别人怎么解释,他总是固执己见,就是人格上的一种偏执,是心理不健康的表现。有研究(陈勇,2002)报道:长期身体锻炼不仅增强了中年男子的体质,而且使他们具有更高水平的自信心,更强的控制感,更多的想象力和更大的自我满足感。

体育运动能促进学生的人格全面发展。学生参加体育运动总是在一定的环境中与同学或与集体发生交往和联系,要很好地处理他们之间的相处关系,就必须遵守一定的公约和团体规范,而体育运动对此有独特影响作用,体育本身就是有统一的规则、具有一定约束的社会活动。它要求参加者必须自觉遵守各项规则,服从裁判,尊重观众,团结同伴,努力控制和约束自己的不良行为,正是这种良好的体育道德,公平、公正的运动环节影响着学生的人格。在体育运动中,特别是在竞赛的对抗中,个人与集体之间发生着频繁而激烈的思想和行为上的交锋,会不时地出现对参赛者思想品德的严峻考验。例如:在竞赛中对方犯规时,是毫不计较,还是以牙还牙;对裁判员的误判时,是宽容豁达,还是斤斤计较;在比赛失利时,是相互鼓励,还是彼此抱怨;胜利时是谦虚,还是骄傲狂妄。经过这些体育运动的经历,可以培养学生的竞争意识,培养合

作意识 培养同学之间的友谊感 培养竞争胜利者的良好心态。

体育运动使人变得坚强、刚毅、开朗、乐观 使人学会竞争 学会控制自己的需要与动机 学会与人相处 学会表现自己的才能与实力 学会解决动机斗争的矛盾 从而使学生的个性倾向更趋成熟和完善。

五、对大学生意志品质培养的作用

意志是指明确目的并选择手段以克服困难 达到预定目的的心理过程。意志往往是通过语言和行动表现出来 是人的意识能动性的反映。这个心理过程的发生发展与认识过程和情感过程是相统一的 它们是相互促进 不断发展和变化的。心理学研究表明 意志是人在实践活动中的重要心理因素 是对客观显示的反映。良好的意志品质主要表现为原则性、自觉性、勇敢性、坚持性、自制性和果断性等方面。

通过体育运动可培养大学生勇猛顽强、坚忍不拔、积极进取的精神 能使大学生形成良好的意志品质和健康的心理素质。而经常参加体育运动的同学 其意志品质较不经常参加体育运动的同学要强 尤其在顽强性、自控能力、果断性、坚韧性和自信心等方面明显优于不经常参加体育运动的同学。

体育活动是以克服一定的困难和障碍为特征的身体活动 能培养大学生坚强的意志品质。体育活动常常意味着竞争 意味着达到某一级水平 而在竞争与达到目标过程中则要求学生付出努力与汗水。体育活动的激烈与艰辛 使参与者必须承受一定的生理负荷和心理压力 能磨炼人的意志 因此 体育运动是培养大学生积极进取 勇于探索和克服困难的精神 并能有效培养大学生吃苦耐劳、坚忍不拔、果断勇敢、持之以恒等优良的意志品质。

六、对大学生个性品质发展的作用

个性教育就是对人的一切内在品质的教育 塑造完美的个体 一般包括性格、气质、能力等内容。

(夙)体育活动集体性的特点有利于塑造大学生的个性。学生通过参加学校或班级组织的体育活动,与他人交往,可以使自己的才能得到充分的发挥,并能发现他人良好的人格品质,抑制自己不良的人格品质,从他人对自己的态度和评价中获得不断进步和发展的自信,从而及时调整人格结构,塑造积极健康的人格。人格的现代化是现代化社会发展和成功的先决条件。学生健全人格的塑造不仅关系到学生本身的健康和成长,也关系到教育、体育深化改革的成效,甚至关系到社会的发展与进步。因而,体育活动集体性的特点对大学生人格塑造的作用不容忽视。

(圆)体育教学有利于进行个性教育。体育教学的内容与特点有利于培养大学生的参与意识、竞争意识和竞争能力。体育活动内容丰富,形式多样,有着深刻的寓意和趣味,富有挑战性的魅力,最适合生命力旺盛与好运动的学生的口味,满足他们好奇、探究、体验,甚至“冒险”的心理。体育运动的各种游戏与竞赛活动给学生提供了这种机会,并引起他们竞争的欲望,去追求更高、更快、更强的目标,从而培养学生的竞争意识,使学生乐此不疲地参与竞争,有效地培养了大学生的竞争能力。

(猿)体育运动中蕴涵着丰富的对人的发展具有启迪和影响的作用。体育活动本身的内在精华包括参与的意识、交际的能力、生活的态度、竞争的意识、合作的精神、真善美的价值观,以及各类法规意识等等。丰富多彩的体育活动尽管其技术手段、比赛规则、胜负的形式各不相同,但其基本的内在的精华却是相同的。学生在投入到体育运动的过程中就已开始接受体育内在精华的熏陶,在潜移默化的作用下改变和塑造着自己的个性。

第四节 高校体育实施心理健康 教育的主要途径

高校体育实施心理健康教育的途径,主要是通过开设体育与健康课程专题心理讲座,开展体育课程教学、课外体育活动,以及校园体育文化建设等方式来完成的。

一、科学地设定体育教学目标

体育教学作为实现学校体育教育目标的主要途径,是一种有目的、有计划、有系统的活动,其目的性、计划性、系统性主要反映和体现在教学目标上。体育教学目标是体育教学的方向和灵魂,它决定教学内容、教学过程、教学方法、教学评价和教学效果,从而影响教学全局的根本问题。

在“应试教育”大环境下的体育教学目标只简单地定位于体育知识、技能的传承和体质的增强,而忽视了学生心理潜能的开发、心理素质的培养和心理健康的维护,而这些正是它种种弊端产生的根源。因此,科学设定体育教学目标,将心理健康教育真正融入高校体育教育目标之中,是体育学科实施心理健康教育,提高学生的心理素质的前提条件。

二、开展大学体育与健康课程的心理讲座

体育与健康课程是学校教学计划中规定的必修课,它是学校体育的基本组织形式,承担着对学生进行系统的体育教育的重任。各个教育阶段所开设的体育与健康课程都有相应的课程标准或教学大纲或教学指导纲要。心理健康教育是学校体育课程目标的重要组成部分,它既是学校体育教学目标的重要内容,也是学校体育与健康课程的领域目标之一。

体育作为学校教育体系中的一个重要组成部分,是心理健康教育的重要途径之一。根据体育与健康课程教学指导纲要的目标、计划与要求,学校体育课程每学期都要求安排一定时数的体育理论课教学。在体育与健康理论课的教学中,体育教师可以根据体育学科的特点,结合心理健康教育的内容,有针对性地开展心理

健康教育专题讲座,让学生了解体育课程在心理健康教育中的地位、作用和实际价值。同时,还要告诉学生一些基本的心理健康教育的方法、技巧与注意事项。

三、结合体育教学内容,加强学生心理健康教育

在体育课堂教学中,合理地利用体育的心理健康教育资源,寻找心理健康教育的契机,把握教学的最佳时机,对学生进行有针对性的心理健康教育。例如,在体育教学中,根据教材特点,培养大学生积极学习的情感和良好的个性等。

在教学过程中,结合体育运动项目的特点,对大学生的体育态度、体育行为、意志品质和运动能力等进行训练,并运用适当的教学方法引导学生主动地学习和锻炼,激发学生参加体育活动的热情,培养学生对体育活动的兴趣,调动学生学习体育的积极性,发展学生的智力。而通过学习运动技术、技能,发展他们的主动性、积极性也是心理健康教育的重要内容。在体育活动中,结合体育锻炼项目的特点,加强心理引导,纠正学生的心理缺陷,培养良好的人格品质,结合体育运动竞赛活动的特点,培养学生的竞争意识和团结、合作与进取的精神。因为,对于大学生自身来讲,保持心理健康的一个重要途径是注意培养自己良好的人格品质,防止心理障碍与心理疾患的产生。

体育教学是一项操作性很强的教育活动,在渗透心理健康教育时,安排各种有趣的活动内容,激发起学生强烈的求知欲,能培养学生热爱学习、热爱活动的情感,促使学生形成健康的情绪,提高学生的人际交往能力和环境适应能力。

四、结合课外体育活动,加强学生心理健康教育

课外体育活动是学校课外教育的重要内容,也是高校体育的重要组成部分,它与体育课共同构成了学校体育的整体,与体育课相互配合共同实现学校体育教育目标。同时,课外体育活动还是学生参与健

身活动的基本形式,具有增进身心健康、培养体育人才的功能。课外体育活动是实施素质教育和心理健康教育的重要内容和手段,它具有教育学、体育学、文化学和心理学等多方面的功能与价值。

课外体育活动包括课外体育锻炼、课外体育训练、课外体育竞赛等几个方面。它以组织形式灵活多样、活动内容广泛、活动空间广阔、参与对象群众性、课外训练精英性等特点在学校课外活动中发挥积极的作用,为全面推进素质教育,培养学生的创新精神和实践能力,促进学生主动发展提供更加广泛的空间。

课外体育活动是促进学生全面发展的重要教育途径,因此,我们要积极组织开展田径、球类、游泳、武术等多种多样的体育锻炼和竞赛活动。在体育教师、班主任组织的课外体育活动中,除了要完成上述活动目标以外,还可以在课外体育活动中渗透心理健康教育。

课外体育活动一般以班级为单位组织活动,班级活动的目的是要创建一个良好的班集体,因此,在组织课外体育文化活动中,可营造和谐的班级气氛,使学生在集体活动中塑造良好的个性、培养高尚的品德、提高社会适应能力。丰富多彩的课外体育活动,可以陶冶学生的情操、磨炼其意志、锻炼其生活和社会适应能力。

五、营造良好的校园体育文化环境

良好的校园体育文化氛围,丰富的体育文化活动,使人心情舒畅,精神振奋,态度积极,生活充实。因此,建设与营造良好的校园体育文化氛围,创造健康的教育环境,对学生的心理健康教育起到积极的促进作用。建设有利于学生心理健康的环境,是每一个教育工作者的责任。同样,在校园体育文化建设中,无论是学校领导还是一般行政管理人员,无论是体育教师还是班主任,都要以自己的言行承担相应的责任,努力营造有利于学生心理健康的校园体育环境。体育教师要做好本职工作,并积极主动地参与建设、营造良好的校园体育文化环境,组织好课外体育活动,班主任也要积极参与、组织班级课外体育活动。在校园体育文化建设中,加强学校

体育教学工作,开设体育选修课,成立学生体育俱乐部,安排好学校课外体育训练与竞赛工作,开展校际间体育的交流,是创造良好校园体育环境的主要途径。

第五节 大学生运动心理障碍及其调适

一、大学生的心理特征

我国大学生年龄一般在 18~24 岁之间,这正是人一生中的四大方面的高峰时期。这四大高峰期为:生理发育变化高峰,是身体发育成熟和定型阶段;智力发育高峰,是一生中平均智力到达最高的阶段;需要高峰,包括情感、事业、理想和衣食住行等需要;创造高峰,最少保守,最易接受新生事物,最富有创造性。这一特定的发展阶段也导致了大学生一系列的心理变化。

(一)大学生的主要心理特点

大学生的心理状态是动态地发展着的,随着生理发育的成熟和社会生活环境的影响,特别是大学生的固有的学习和生活方式的作用,他们的心理不断在发生变化,主要有以下几个方面的特点。

1. 个性基本形成

通过青年期的社会化过程,大学生的个性趋于定型。他们有不同层次的理想,对未来抱着美好的希望和幻想。他们精力充沛,兴趣广泛,乐于探索科学的各个领域,具有明确的方向性和选择性。意志的各种品质得到了较大的发展。性格逐步形成,处于稳定方向发展。人生观基本确立,对自然和社会现象已形成比较系统的观念和认识。他们关心祖国,有着强烈的振兴中华愿望,不满现状,勇于改革。但由于他们缺乏社会实践经验,观察问题比较简单,有时容易要求过高过急,甚至有些人会产生一些悲观消极的

特征。

智力发展达到高峰

大学生的注意力达到相当水平,有意注意占主导地位,观察力显著提高,想象力极为丰富,记忆力和理解力发展突出,特别是大学生的思维方式,逐步转向理论型逻辑思维,并占主导地位。他们在思考和讨论问题时,不满足于现象罗列,要求提示事物的本质规律,要求有理论深度,因此,他们思维的独立性、批判性、创造性大大增强。由于辩证唯物主义的理论基础还不坚实,社会经验不丰富,识别能力不够高,在观察和分析事物时,难免出现主观片面、固执己见、盲目自信的想象。

情感日益丰富,情绪易于激动

大学生热情奔放,容易激动,有着丰富、复杂而又强烈的情感世界,且易于趋于两极。和中学生比较,在情感的体验及情绪上可以有更长的延续性,有一定的调节和自控能力,出现比较曲折和文饰的特点,甚至外显的形式和内隐的体验有时完全不一致。和成人相比,情绪还显得动荡多变,具有不稳定性。大学生情绪和情感所具有的二重性是在实施教育过程中需要认真注意的,要支持和鼓励他们豪情满怀为真理而献身的积极情感和行动,要教育和疏导他们不冷静、易冲动、盲目狂热等消极方面的情感和行动。

自我意识进一步增强

大学生对自我形象的理解是丰富多彩的,面对社会对他们的期望,深思自己的情况,设计自己未来的发展。人际关系意识增强,力求了解别人对自己的评价。自我评价能力有较大发展并具有一定的自我教育能力。自尊心、自信心和独立感明显增强。喜欢发表自己的见解和表现其才能,唯父母、师长之命,人云亦云的现象大为减少,要求别人尊重自己,厌恶他人对自己言行的干涉,希望成为自己命运的主人。因而顽强、坚毅、坚忍不拔、做竞争的强者等优良心理品质获得较大发展。大学生中自我意识的发展有

着很大的个体差异,也有不少人表现自命不凡,脱离集体,追求虚荣,个人主义以及形成遇事反对的逆反心理,导致做出一些蠢事和坏事的恶果。

缘性意识明显提高

大学生追求异性和选择配偶的欲望随年级的上升而逐渐增强。爱情成为大学生情感体验的一个重要方面,也是心理发展上的一个突出特点。他们向往美好的爱情,多数人表现出积极接近异性的倾向,对异性特别敏感,男女同学相互吸引力显著增强,希望在异性面前表现自己的才能并引起对自己的注意,盼望选择一个理想的对象作为终身伴侣。大学生选择配偶标准的认识,总是健康的。当然,少数人中也还存在一些问题,诸如刚入学就急于谈恋爱,热恋影响学习,失恋不能自拔,轻率对待恋爱和两性关系等,需要加强社会道德情操和行为规范的教育。

(二)不同年级大学生的心理特点

大学生在不同的发展阶段,由于所处的生活、学习环境等因素的变动,以及所面临的社会生活事件各有特点,因而其心理特点也有明显区别。

圆一 新生的心理特点

大学一年级新生由于生活、学习环境的改变,出现生活、学习、人际交往、个人发展等方面的不适应,进而产生以下心理矛盾:具有过强依赖性、理想化和盲目自信等心理特征,自豪与自卑感同在,轻松感和压力感并存。大部分学生经过一段时间的调整,能逐步解决以上问题,度过大学后的第一关,但也有部分学生出现心理障碍,主要表现为焦虑、苦闷、缺乏自信和学习障碍等。

圆二、三年级大学生的心理特点

度过大学一年级适应关后,二、三年级学生易存在随意感和自我感,强调自我独立性和自我表现。在学习、兴趣爱好和人际关系等方面出现分化,大部分学生在继续提高和发展,也有部分学生在

专业学习、兴趣爱好、情感方面处理不当进而产生心理障碍。

毕业生的心理特点

毕业生由于面临考研、就业等人生重大选择而产生紧迫感、责任感和忧虑感。近年来,由于社会和教育体制改革的深化,大学生既面临更多的机会,也面临着更严峻的挑战,这也加大了学生的心理压力。

二、大学生的心理素质特征和相关分析

(一)自主性与依赖性共存

大学时期是人的自我意识发展的关键时期,学生们离开了家乡,告别了朝夕相处的父母和其他亲人到异地求学,而大学校园的组织管理模式与中学差异较大,更具有以自我教育、自我管理、自我服务为主的教育管理特点,使大学生的成人感、独立性明显增强。然而,他们毕竟没有真正完全独立:在经济上,他们仍依赖父母的支持;在生活上,不少人的独立生活能力还很差。除了教室、宿舍、图书馆三点一线的活动天地之外,他们中的大多数并未广泛地接触社会,不能独立地去适应社会人事,开展人际交往,解决各种具体问题;在求职问题上,不少人还不知道如何向用人单位展示自己的聪明才智,如何不卑不亢地表现自己的学识和能力,还希望得到家人、朋友和学校的帮助。因此,大学生在思想上强烈要求独立,同时他们又感到自己实际上并未“真正独立”,从而表现为自主性与依赖性同时存在。

(二)自豪感和自卑感共存

在我国现有的条件下,大学生的比例在同年龄层次的人中只有百分之二十左右,在社会和大学生自我心理上,都认为考上大学就意味着人生的某种成就和成功,使其具有强烈的优越感和自豪感。然而在强手如林的大学,那种“鹤立鸡群”的优势已不复存在,发觉自己平平常常。尤其在大学是以专业学习为主,讲究知识

与能力的并重,同学之间的差异性和差距开始显示出来,一些学生的自卑感便油然而生。特别近几年来,大学生中独生子女人数逐渐增多,他们过去在家庭中是“小皇帝”,即使有的家庭比较注意孩子的教育,但家庭特殊的“只有一个”的环境,也促使他们自幼就形成了比较强的自豪感和优越感,凡事以“我”为中心,进入大学集体生活后,相互平等代替了钟情和宠爱,原有的优越感荡然无存,感觉上的平庸和失意使心理失衡,自卑和焦虑代替了原有的自豪和优越。自豪感和自卑感相互交替,也表现出情绪的不稳定,两极化比较突出。既有活泼、愉快、奋发向上的积极倾向,又有低沉、悲观、颓废等消极倾向。

(三)情感封闭与交往需要共存

作为以独生子女为主的当今年轻一代,本来就相对缺少思想和情感的交流,存在某种程度的封闭性,造成“开放性”的先天不足。随着他们生理年龄的成长和经历在大学校园相对独立的生活环境的磨炼和适应,这种普遍性的心理性格往往会得到发展,甚至出现外部行为与内心体验不一致的情况。同学之间缺少心灵的沟通和情感的交流。另一方面,随着意识、经验的增长和对国情的了解,他们懂得了“人是社会关系的总和”,自我封闭是生存和发展的严重障碍,是实现人生自我价值的严重桎梏。他们的内心渴望友谊、理解、尊重、关心,迫切希望有知心朋友。情感的封闭与强烈的人际交往需要形成极大的反差,极容易使大学生人际交往受挫,产生焦虑不安感、社交恐惧感。

(四)理想与现实相矛盾

大多数大学生都是怀着美好的愿望跨进校门的。他们想象中的大学是那么神秘,充满诗情画意,但进入大学之后,很快他们发现,大学并非伊甸园,生活的道路并非花团锦簇,处处洒满阳光,现实情况并非像他们所憧憬的那么美好。在社会生活方面,现实社会与自己心目中的期望反差甚大,并非那么简明、纯洁、公正。特

别是当今正处于社会转型期,改革开放和市场经济的建立之初,社会经济利益面临着新的调整和变革,西方的意识形态的乘虚而入,市场经济本身存在的负面效应以及某些传媒的误导,使当前社会上拜金主义、享乐主义和极端个人主义的思潮迅速滋长和蔓延,社会价值导向失衡,引起大学生人生观、价值观强烈的振荡。理想与现实之间的矛盾困扰着一些大学生,失望感频频袭来,使得有些人开始怀疑自己,甚至用不信任的态度来对待周围一切事物。

(五) 人际关系及人格中的问题

1. 人际交往中的障碍

在大学阶段中,个体独立地步入了社会群体的交际圈。大学生们尝试人际交往,并试图发展这方面的能力及对此作出评估,为将来进入成人社会作准备。在这一过程中,部分学生会遭受挫折,或表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑,或企图对抗而陷入困境,并由此产生了心理问题。

2. 人格中的不完美

在大学阶段,个体的人格特征在遗传和后天因素影响下已基本形成。但是,部分大学生人格特征中存在着不良的方面,这些不良方面严重影响着他们的学习、人际关系、社会性活动以及进一步的发展和自我完善等,由此产生了心理问题。当个体意识到这些不良方面及其后果,又无力改变的情形下,表现出消极性防御反应及自我的否认,结果对个体的顺利发展造成了严重的影响。

3. 动机变化的不适应

处于大学阶段的青年,个体内分泌机能和自律神经机能都在发展变化中,与之相伴的是心理需求的变化。比如对异性兴趣的增加,情感的复杂化,与一般异性关系的交往问题,关于学习与自我发展关系的处理等,使部分学生陷入强烈的动机冲突之中,表现为焦躁不安、影响正常的生活和学习等而产生心理问题。

三、大学生常见的心理障碍

相关研究显示,大学生常见心理障碍有学习障碍、情感障碍、意志障碍、自我意识障碍,人际交往障碍以及性格障碍等几个方面,具体表现在以下几点:

(员)适应环境不良,多见于新生。特别是一些自立、自理能力差的学生,较长时间不适应大学的学习与生活,由此产生许多心理困扰。

(圆)麻木或冷漠,缺乏积极的认识动机和活动意向,感情冷漠,情绪低落,成天无精打采,无所事事,对专业不感兴趣,对前途丧失信心,由此产生冷漠症。

(猿)由于学习紧张、竞争压力大和经济拮据而产生的过度紧张、焦虑。

(源)逆向心理。有的大学生对学校、社会消极的心理定势,是影响个体接受教育的一种心理障碍。大学生中存在的这些心理障碍严重影响学生的学习与生活,如果长期得不到疏解与矫治,可能导致心理疾病。

(缘)恋爱中的心理障碍。大学生中在校学习期间谈恋爱的人数比例较高,但是由于学生中对性道德、性心理、性生理等方面的知识都比较缺乏,由此产生了许多心理上的问题。有的沉溺于谈情说爱,荒废学业;有的恋爱受挫,长期处在痛苦中不能自拔;有的不能正确对待异性朋友,陷入单相思;有的则过于追求感官刺激,而陷入道德沦落。

(远)不能建立和谐的人际关系。其中一些是具有攻击性、反抗性的学生,他们很难和同学友好相处,常处于被排斥、受冷落的境地;另一些则是过于内向、多疑或恐怖,不善交往、缺少朋友、特别是知心朋友。这两种人都容易产生精神上的压抑与孤独。

(苑)个体心理因素的影响。大学生的个体心理因素是影响和制约大学生心理健康的主要内因。一般来说,这种个体心理因素

主要表现在认同危机、性的生物性与社会性冲突、心理素质脆弱、个性缺陷、人生观动荡模糊、心理发展中的内在矛盾,以及情绪发展中的不稳定性等方面。社会、家长期望值较大、学生个人成才欲望较强烈,而学生自身的心理发展处于尚不稳定,常常发生心理失衡。同时,由于大学生的自信感较强,他们对未来既乐观又自信,但对挫折的承受能力和感情的自控能力较差。大部分学生从顺境中过来,习惯了一帆风顺的生活,面对一些学习、生活中突如其来的挫折或打击,往往不能适应。如果挫折感突破心理的承受极限,或打击程度较大,就会产生种种心理障碍。

四、大学生运动心理障碍的表现及其调适

(一)大学生运动心理障碍的表现

大学生作为高校体育运动的主体,受自身的客观诸因素的制约,往往在运动实践过程中表现出不同程度的运动障碍。据我国学者刘霞(1995年)研究,大学生在运动过程中,有严重心理障碍的占 15.7%,有心理障碍的达 40.5%。调查表明,在体育运动过程中产生心理障碍的,大多数是内向型性格的大学生。他们的心理表现主要有以下几点。

1. 对体育缺乏兴趣、厌学心理

具有此类心理现象的学生,多数是那些体育基础和身体素质都较差的学生。他们一般从小体质较弱、个子矮小或肥胖,在体育课上掌握技术总是比别的同学慢,没有从运动中得到快乐,并时常因为完成不了规定的动作、运动成绩差而受到同学的嘲笑,久而久之,便产生厌学心理。

还有少数具有这类心理的学生,则是由于教师教学方法和业务水平等因素引起的,忽视学生的个性特征、学生的心理需要,对学生要求过严、过高、过急,或者放松要求、放任自流,或是教师对学生不尊重、不了解、不公正、命令式、简单粗暴等都会使学生对体

育运动缺乏兴趣,产生厌烦的心理状态。

圆 胆怯或恐惧心理

在调查中我们了解到,体育教学中有犹豫多的学生都存在不同程度的胆怯或恐惧心理,其中女生的比例更高。体育学习中,学生一旦产生胆怯或恐惧,在心理上就会产生无能为力的“无助感”,对自己的能力缺乏信心,自我贬低,忧心种种,神经过敏,注意力降低,思维狭窄,焦虑水平提高。学生表现出心情压抑、肌肉运动差别感受性降低、运动表现模糊、思维迟钝、注意力涣散、动作不规范,使不该参加活动的肌肉也参加了活动,出现多余动作,极大影响其掌握正确技术。更有甚者,呆立一旁,不管教师怎样苦口婆心劝说,仍无动于衷,使正常的教学无法进行。

造成学生产生胆怯、恐惧的因素主要有:学生的运动能力较差或身体状况欠佳;所学技术确有一定的难度或危险性;学生的学习态度不够端正,意志品质薄弱,缺乏自信;同学的讥笑、羞辱;其他同学出现了动作失误或伤害事故;教师的讲解与示范不够准确;场地、器材、设备状况不好等。

圆 过度焦虑和不安心理

它是在个体自认为对危险或威胁的情境下无能为力,自尊心、自信心和自我价值受到损害时产生的。在体育的学习过程中,由于所学技术动作的难度与危险性,运动负荷的增加,考核、竞赛、教师的评价,常常表现出过度的担忧和过度的紧张,甚至在同学面前完成技术动作等,都会使学生产生自尊心、自信心受到威胁或者有受伤危险的心理。

过度焦虑和不安心理会引起学生的心理和生理上的不良变化。在生理上会出现心跳加快,呼吸急促,出冷汗,脸色变白,能量消耗大。在学生的身体行为方面,表现为肌肉僵硬,动作的准确性和协调性下降,多余动作和错误动作反复出现。

源过度兴奋心理

有这类心理现象的学生比例尽管不多,但其影响和危害性较大。这一现象往往更多地表现在那些外向型、爱出风头、易激动的学生身上。他们比较关注自身的行为对周围同学产生的影响,或者是求胜心切,控制不住自己,粗暴、莽撞,因而极易引发伤害事故。在教学中具体表现为:在跨栏跑时和同伴比速度而忽视跨栏技术与栏间跑节奏;在短跑时比谁能领先而不顾及起跑和途中跑技术;在跳跃项目中,只想与同伴决一雌雄,而不注意助跑起跳及空中技术;在投掷时,只顾比别人远而其他基本技术完全不管等。因此容易产生许多错误动作,诸如起跑时抢跑;跨栏跑时节奏紊乱;跳高时动作变形;投掷时身体过分前倾等。

过度兴奋的成因虽然与性格特征有关,然而,一定的环境因素能引发或促使这种现象的发生。体育教学是以运动场为背景,学生身心积极参与特殊的教学活动,在这种条件下更能引发这一现象。当这类学生一旦受到挫折或出现错误动作后,就会变得急躁起来,情绪一落千丈,给学习带来不利影响。

缘过度紧张

情绪的紧张度超过了体育学习活动的需要而产生的障碍作用状态即为过度紧张情绪。由于过度紧张情绪的支配,超强度的生理活动能量很容易使人失去控制能力,特别在学习技术动作时,心理混乱,视野缩小、肌肉紧张、僵硬,不能把握时机,动作很可能失误,容易造成伤害事故。

(二)大学生运动心理障碍的调适

针对大学生出现的运动心理障碍,体育教师应采取积极的措施进行辅导与矫正。在体育教学和课外体育辅导中不仅要关心这部分学生,而且还要尊重他们的自我价值与个性,充分运用富有感情色彩的语言、表情等形式,营造一种轻松愉快的心理氛围。具体操作可以从以下几个方面进行。

员 加强对大学生心理素质的培养

(员)体育运动能促进身体发展,为心理健康发展提供坚定的物质基础。人的心理是人脑的有机体,人脑是人体的一部分。心理健康发展,必须以正常发展的身体,尤其是以正常健康发展的神经系统和大脑为物质基础。通过体育运动,促使身体正常、健康地发展,为心理发展提供坚实的物质基础,这是心理发展的重要条件。

(圆)体育运动的要求与原有心理水平的矛盾,成为推动心理发展的一种动力。体育运动与日常自然的身体运动相比,无论内容和形式都不尽相同。所以,原有心理水平往往不能满足所学习的运动项目的需要。例如,短跑要求较短的反应潜伏期、良好的运动距离知觉和运动速度知觉。又如,篮球比赛中的运球上篮,由于要了解队员位置,要求有较大的注意范围,既要带球前进,又要防止对方拦劫,需要善于分配注意力。体育运动的要求与原心理水平的矛盾,推动了心理的发展。

(猿)体育运动推动自我意识的发展。体育运动有助于学生认识自我。体育运动大多是集体性、竞争性的活动,自己能力的高低、修养的好坏、魅力的大小,都会明显地表现出来,使自己对自我有一个比较符合实际的认识。

(源)体育运动能培养良好的意志品质。学生在参加体育锻炼时,总是伴随着强烈的情绪体验和明显的意志努力。因此,通过体育运动,有助于培养勇敢顽强、吃苦耐劳、坚持不懈、克服困难的思想作风,有助于培养团结友爱、集体主义和爱国主义精神,有助于培养机智灵活、谦虚谨慎等意志品质,使学生保持积极健康向上的心理状态。

(缘)体育运动能培养学生的团队精神。体育运动有多种形式,集体活动的形式最能促进大学生的心理健康。通过集体性的游戏、竞赛等集体活动,诱导学生积极参加集体活动,体会到集体的力量是巨大的,同时也明白自己作为集体一员的责任和义务,从

而有助于学会关心集体、尊重他人、团结友爱、互帮互学、平等相处、礼貌待人。

圆 创造宽松的学习环境

在教学中教师要主动创造使学生身心放松的环境。学生身心放松、性格开朗随和、情绪稳定、思维敏捷正常是实现增强学生心理健康水平的重要途径。在教学中运用多种生动活泼、形式有趣的教學手段,让学生从中体验到愉快和欢乐,引发他们对体育的兴趣,投身到锻炼的行列中。体育是快乐的,当你心情不好的时候,打一场球、流一身汗可以使你既锻炼了身体,又消除了忧郁的心理。由于大部分运动项目都在室外、在大自然的怀抱中进行,可以使人变得心胸开阔、豪爽自信。学生只要了解这一切,就会产生对体育锻炼的兴趣。因此教师要有意识地创设改善学生心理状态的条件,运用多种生动活泼、形式有趣的教學手段,积极有效地激发学生对体育的兴趣,让他们在体育课中获得深度的愉悦体验。这对学生心理卫生保健,尤其对有强迫症和忧郁症等不良心理状况的学生,能起到较好的调节作用。另外,加强学生间的相互交流,鼓励互相保护与帮助,发挥集体功能,调整活动的竞争节奏等,对学生的心理都有很好的教育和调节作用。

猿 采用多种教學手段激发和培养学生对体育运动的兴趣

(员)加强体育差生的指导与帮助。

①提高体育差生对体育目的、意义和锻炼价值的认识,激发他们的学习动机,培养对体育的间接兴趣,养成体育锻炼的习惯。

②热心帮助他们找到体育学习成绩不好的原因,特别是心理上的障碍,为他们设置明确、具体、现实、可测的目标,制定出实现目标的方法、途径,对他们所取得的成绩要及时给予肯定,热情鼓励,提高他们的自我意向和学习体育的信心。

③对体育成绩不好的学生不能放松要求,要加强意志品质的训练,克服娇、懒、软、怕的不良习惯,养成勇敢、顽强和坚韧的良好

性格。

(圆)改变教学方法,培养学生对体育的兴趣。教师要以充沛的情感,专注的精神,准确、优美的示范,生动、精简的语言,和蔼、大方的仪容感染学生,建立起体育教学过程中的师生之情,充分信任、尊重学生,用“乐教”影响学生“乐学”,防止由于体育活动内容的苦、累、脏及其他因素造成学生“惧学”的心理。这里应该强调,“乐教”决不是单方面的活动,而是师生之间的心理、情感的交流,正是在这相互交流、相互作用中,信息、技能、情感及理解,才能得以出现感知、同化和分享,才会在这融洽、和谐的环境中带着愉快的心理去努力学习和锻炼。尤其在较枯燥又艰苦的中长跑教学中,更应科学地安排强度和密度,采用竞赛法、游戏法、测量法等多种方法,激发学生的练习兴趣。在全面发展学生身体素质的基础上,把学生人格、心理完善、个性培养、创造力培养等各种能力培养纳入教学方法综合考虑,将注入式方法改变为启发式、指导式、讨论式教学方法,让学生主动参与,感到体育课有成功感和难忘的喜悦,使体育课变得更具有吸引力。

(猿)进行必要的思想教育,激发学生的学习热情。一个人的学习动机和学习兴趣可以激发,也可以转移。思想教育方法能激发人的动机,使之指向共同的理想目标,要帮助学生树立正确的“体育观”,对不正确的体育态度,要耐心给予说服教育,有意识地组织学生观摩体育竞赛,介绍优秀运动员的成长经历,通过理论课教学,让学生真正明白体育运动对人体身心全面发展的重要性,使他们逐渐从被动学习转向主动学习,变“要我练”为“我要练”。

源 运用合理的教学方法,克服学生胆怯、恐惧心理

当学生的运动能力得到提高,具备了应付难度较大、有一定危险的动作能力时,胆怯、恐惧心理就会逐渐消失。在难度较大的动作教学时,教师的示范动作要做得轻松、自然、协调、自信,富有鼓动性,这不仅能使学生获得正确的视觉表现,而且有助于减轻他们

的恐惧心理。

根据学生的个性特点进行教学。在教学过程中,教师对学生的性格、兴趣、能力及气质要有所了解,关心、满足他们的要求,根据各自不同的个性特点,因材施教。比如青春期的女生性格比较懦弱、胆怯,情绪多变,自尊心强,有时因运动水平跟不上要求,经常显得烦恼、沮丧。又如来自农村的学生,他们本身体育基础较差,对有些运动项目十分陌生,在运动器械前,往往手足无措、惊慌恐惧。面对这种情况,教师应以极大的热情去关心他们、理解他们,而不应粗暴地指责他们,否则会使他们遭到反感,继而产生逆反心理,出现不良后果。要通过不同的教学方法和手段,在体育课中给学生设置困难、挫折甚至失败的情境,加强他们坚韧、刚毅品质的培养,提高其应付困难的能力。

缘 加强体育学习中焦虑和不安心理的控制

(员)转变学生的消极认知。任何一个体育教学内容和环境条件,不通过消极的认知是不可能成为压力而产生焦虑的。因此,调控学生焦虑和不安心理的首要问题是转变学生的消极认知,要使学生树立正确的体育观,克服体育学习无用的观念,纠正对体育学习厌烦、轻视的态度,调整好学生体育参与的心态,防止动力不足和厌倦性焦虑的出现。

(圆)培养学生的自信心。要让每个学生都明白体育学习的潜力、获得能力的潜力是很大的。因此,要求学生对自己的能力要充分相信,对自己的潜力更不能怀疑。在课堂上结合学生实际情况给学生设置具体、可控、个体化、操作性的学习目标,让他们通过努力就可以学到知识,体验到成功,看到成绩便产生愉快的情感体验。

远 化解消极的突发事件

体育教学中,可能会发生突发事件,如某同学在赛跑中摔一跤或从器械上掉下来。意外事故的发生,会对其他同学的心理产生

消极的影响,通过分析事故产生的原因,强调动作的方法、要求和果断、自信的重要性,提高学生对突发事件的应付能力。

苑 注意观察,正确引导,防止过度兴奋

(员)要对学生进行全面了解。教师不但要掌握学生的身体素质、体育基础,而且要了解他们的兴趣爱好、性格特征。对那些好表现自己、易感情用事的学生应心中有数,在课堂上随时注意其言行,提高学生的认识能力,使学生明白动作技能的形成是一个积累的过程,在新任务来临时,要很好地控制自己的情绪,使之与新任务相适应,在情绪没有稳定时不要采取行动。

(圆)要加强对过度兴奋学生的技术指导。由于神经系统的兴奋性比较强烈,会使本体感觉下降,动作表现模糊,把握不准动作时机。教师可利用示范表演、强调动作的重点与方法,帮助建立其正确的动作表现。

(猿)要注意发挥和调节其良好的学习态度。加强遇事冷静的情绪训练,有意识地考验自己的耐心,注意心理上的自我放松,遇事首先要提醒自己“不要急”,“急躁会出现不好的结果”,使之处于最适宜的激活水平。即使有些过度兴奋,也要听从老师的安排和指导,让自己的心理平静下来,这样就会避免因过度兴奋而产生不必要的错误动作,从而减少伤害事故的发生,达到良好的锻炼效果。

第三章 高校体育教学渗透 心理健康教育

第一节 高校体育教学渗透心理健康教育的含义与作用

一、高校体育教学渗透心理健康教育的含义

高校体育教学渗透心理健康教育,是指高校体育教师在体育教学过程中自觉地、有意识地运用心理学的原理与方法,在授予学生一定的体育知识、运动技能、发展他们智力与创造力同时,维护和增进学生的心理健康,促使大学生形成健全人格所采取的各种措施。

在体育教学中实施心理健康教育,就是在体育课堂教学中有目的、有计划、有组织地对学生的心理健康施加影响的教育过程。体育教学渗透心理健康教育,要求在体育教学目标的确定、课程的编制、教材内容的取舍、教学方法手段的选择,既要符合社会发展的要求,又要符合大学生发展的年龄特征,既要考虑知识技能的传授,又要考虑到大学生各种心理品质的发展;同时,由于高校体育具有自身的特点,因而,在教学中还要考虑大学生身体素质、生理状况,以及运动技能的掌握情况,合理地安排运动负荷与体育渗透心理健康教育的内容。

二、高校体育教学渗透心理健康教育的意义

(一)拓展了大学心理健康教育的空间

学校心理健康教育的开展需要运用多种方式和途径全面渗

透,换句话说,心理健康教育应渗透和融合到整个学校教育的全过程中,利用各种教育活动来对学生进行心理健康教育,既要加强消极的心理卫生教育,即出现心理问题及时疏导,也要重视积极的心理卫生教育,即增强心理免疫能力,提高心理健康水平,使心理健康教育真正落在实处。高校体育是学校教育的一个重要组成部分,体育教学对学生心理健康的影响,有着不可低估的作用。锻炼愉快感的获得是一种积极的情绪体验,可以加强锻炼者控制能力或控制感以应付不良的刺激。这种由生理变化而引起的心理变化,沉淀起来便会形成乐观进取,开朗豁达的良好性格。20世纪80年代后期以来,国内外日益增多的研究也显示,体育活动对于人的心理健康具有明显的积极影响。增进大学生心理健康应是大学体育改革实现基本目标之一。通过体育活动促进学生心理健康,既是现代学校体育功能的体现,同时也拓展了大学心理健康教育的空间,使学生有更多的机会接受心理健康教育。

(二)加强了大学心理健康教育的针对性

就大学当前所开展的心理健康教育形式而言,不论是开设心理辅导教育选修课还是进行专题讲座,所针对的都是大学生常见的一些心理问题,无法根据不同类型的大学生进行因材施教,如不同性别、体弱多病、自卑感强的学生等。虽然个别心理咨询能在一定程度上弥补这方面的缺陷,但其性质决定了它的受益面只能是某些问题较大、困扰程度较强,且积极主动接受心理辅导的学生。而通过体育课程进行心理健康教育首先从制度上保证了所有学生都能够接受教育,其覆盖面广,同时在授课形式上,体育课程也有其他课程无法比拟的优势,一般课程往往受空间和时间及教育资源的限制,师生间的心理距离较大,阻碍了师生间的心理交往,不利于心理健康教育,而体育课程特殊的上课形式,独特的师生交往方式,特别的教学内容,这就为教师有意识、有目的地针对不同类型的学生进行心理健康教育提供了便利,从而加强了心理健康教育的针对性。

(三) 丰富了大学心理健康教育的形式

大学开展心理健康教育的教学形式主要采用理论说教、言语的疏导等,而体育课程变化多样的教学内容为心理健康教育提供了丰富的载体,不管是个人项目还是集体项目、无论是速度项目还是耐力项目、不论是比赛还是游戏活动,都为心理健康教育提供了广阔的空间。它不仅能使学生在各种不同的运动中体会竞争和合作,感悟自我,加深对集体、规则、秩序、策略的理解等,而且能让学生在活动中体验成功,在成功中培育自信,在失败中感受挫折,在挫折中磨炼意志,提高其心理承受能力,从而达到提高大学生心理健康水平的教育目标。这种融心理健康教育于学校体育教育过程中的形式,更容易为大学生所接受,其教育效果比单纯的说理更加显著。

(四) 有利于提高大学生的心理素质

心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点,包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素,是其他素质形成和发展的基础。大学生求知和成长,实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识,只有通过个体的选择、内化,才能渗透于个体的人格特质中,使其从幼稚走向成熟。这个过程,也是个体的心理素质水平不断提高的过程。大学生综合素质的提高,在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成,要以心理素质为中介,创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在体育教学中渗透心理健康教育,就可以使大学生在复杂多变的社会环境中,保持良好的心理素质,这是大学生抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。

(五) 有利于大学生潜能的充分开发

教育的目的之一就是要开发受教育者的潜能。良好的心理素质和潜能开发是相互促进、互为前提的,合适的教育为二者的协调发展创造必要条件。人本主义心理学家罗杰斯认为教育的目标就是促进学生的发展,使他们成为能够适应变化,知道如何学习的

“自由”人。这种人的基本特征是：一是富有创造性；二是具有建设性和信任感；三是具有独立自主性。这种人也就是马斯洛心目中的自我实现者，主要表现为两个方面：一是完满人性的实现，指作为人类共性的潜能的自我实现；二是个人潜能和特性的实现，指作为个体差异的个人潜能的自我实现。如果说情感是人作为种的存在所具有的心理现象，那么有关自我情感的有效判断则是人类的存在所特有的心理品质。人在犯错误后的羞愧感，遭到失败的耻辱感，成功后的自豪感以及对自我的满意感等由自尊而引起的情感体验无疑会成为一种前提性暗示，定着人们的行为取向。通过体育教学培养大学生的健康心理，帮助主体在更高的层次上认识自我，从而实现角色转换，发展对环境的适应能力，最终使大学生的潜能得到充分发展。

三、高校体育教学渗透心理健康教育的作用

体育教学因其教学活动的动态性、身体活动的实践性、人际交往的立体性、心理操作的复杂性、心理体验的复合性等，它在帮助学生改善心理状态，有针对性地纠正心理缺陷，提高心理品质，克服心理障碍等，具有其他教育无法替代的特殊作用，是最容易调控、最现实的心理健康教育工具。

通过体育教学使每一个学生都掌握自身的智力与个性特点，掌握心理健康的基本知识，学会简单的心理调控方法，形成良好的心理健康素质。这些良好的心理健康素质包括：自强不息的人生态度，积极进取的成就动机，勇于冒险的创新精神，高瞻远瞩的预见能力，富有弹性的适应能力，百折不挠的抗挫折能力，强弱适度的情绪反应能力，善于与人相处的交际能力，自我调控的行为能力，健全和谐的人格系统。

（一）对健全学生人格的作用

由于大学生在体育学习中对自己认知、情感、意志、能力、性格等心理上的缺点易于作出比较正确的评价，而为了完成体育学习

任务和服从集体利益,大学生必须提高自我教育的自觉性,增强自控能力,从而有利于形成活泼开朗、勇敢果断等良好性格,矫正懒惰散漫、胆怯懦弱等不良性格。日本学者小林晃夫和松田岩男通过研究发现,运动能力发展好的、经常参加体育活动的学生,其心情变化少,自卑感少,情绪稳定,精力充沛,能与人很好地交往,社会适应能力良好;反之,运动能力差的、较少参加体育活动的学生,缺乏耐力,个性也会出现较多的问题。

(二)对调节情绪、情感的作用

在高校体育教学中,大学生通过身体活动能够体验到社会现实中不能体验到的积极情绪,可以满足大学生某种合理的欲望,使受挫折后产生的不良情绪通过躯体活动得到宣泄、转移和升华,有助于大学生的身心健康发展。相关研究表明,体育活动能改善自我概念,有利于培育大学生的自信心,并能陶冶大学生的情操。体育活动能带来流畅的情绪体验,并能培养大学生的主体意识和活泼愉快、积极向上的精神。同时,学校体育对大学生的高级社会性情感,如道德感、理智感和美感的发展也具有积极的影响。

(三)对促进智力发展的作用

古希腊罗马时期亚里士多德早就指出,在体育上,实践必须先于理论,身体的训练应在智力训练之先。从现代科学的观点来看,体育之所以能发展智力,有以下两方面的原因:首先,体育锻炼能促进内脏器官功能增强。例如,经常进行体育锻炼的人,其心脏脉搏输出量就增加,即每次心脏跳动能给大脑提供更多的血液,有助于智力活动的进行。其次,体育锻炼能大大改善和提高中枢神经系统的机能。前苏联学者列斯加夫特认为,人的脑力与体力之间存在紧密的联系,脑力的发展要求体力有相应的发展。这样使大学生手脑并用,学会运用和创新知识技能。

(四)对锻炼坚强意志的作用

体育活动中任何运动都是依靠学生自身的力量完成技术动作

的过程,尤其是在复杂的、难度较大的运动项目中更是如此。没有对自身力量的高度自信,没有坚强的意志,就无法发挥自己的身心力量去完成任务。在高校体育教学中,大学生经过自己的努力,完成具有一定难度的动作后,成功感便会油然而生,这对提升大学生的自信心,培养勇于拼搏和创新精神,锤炼坚强的意志,陶冶情操都具有推动作用。成功感又是一种强化力量,可推动大学生努力争取更大的成功。这种积极进取的精神,对于日常生活、学习中屡遭挫折,经不起困难考验,不能始终如一的大学生来说,可以培养他们勇敢的精神、坚强的意志、自信心、进取心和争取胜利的决心。

(五)对培养竞争意识与合作精神的作用

体育活动以其丰富多彩内容和竞技抗争的形式吸引着人们前来参与,在体育活动与竞赛的全过程中,始终贯穿着竞争与奋发向上的精神。包括在一般的体育游戏中,也充满着你追我赶、争强取胜的竞争。经常从事体育锻炼和体育游戏可增强人们的竞争意识和进取精神。一些集体性的体育活动,由于抗争激烈,集体配合性强,在活动中不仅要充分发挥参与者的身体机能,技术和心理能力,而且需要大家同心协力,默契配合,相互理解,才能取得一定的成效。因此,可有效地培养现代人的竞争意识与合作精神。

(六)对改善人际关系的作用

体育活动有利于学生社会交往和人际交往能力的培养。社会学家调查证明,经常从事体育运动的学生比一般学生要参加更多的社会活动和社会组织,而在这些活动中,学生的个性可以得到充分的调整和发展。体育活动是一种人与人之间的相互交往的很好形式,是改善人际关系的良好资源。体育教学中,师生之间、学生之间交往极为密切,次数之多,频率之高,是其他学科难以达到的。这种交往不仅能传授知识、技能,促进身体发育,而且能增进相互理解,通过彼此交换意见和看法,能增强亲近感。体育教学中的人际关系交往与一般人际交往不同,它不涉及其他方面的问题与利益,

不必借助更多的书面语言和口头语言,因而可使彼此间心理距离缩小,易于消除隔阂,坦诚相待,从而实现心理相容,改善人际关系。

(七)对提高适应能力的作用

体育教学内容广泛,活动项目繁多,场地器材多种多样,教学环境可变性较大,且教学方法较为复杂。在体育教学活动中,既有理论知识的讲授,又有运动技术的分析;既有动作示范、练习、帮助,又有保护、达标、技评。同时,在体育教学活动中,学生的体力、智力、情绪等都处于一个积极的活动状态,或紧张,或兴奋,可以让学生更多地体验到纷繁复杂的环境变化,逐步锻炼和培养自己对复杂多变的环境适应能力。

(八)对思想品德教育的作用

个体良好的品德形成不但与学生的理想、信念有密切关系,而且与体育等实践性较强的教学紧密联系。因此,体育教师要在钻研教材教法的基础上,明确教学目的,结合教材特点与学生实际,寓思想品德教育于体育教学和体育活动之中,注重团队精神的养成,教育学生为社会主义现代化建设锻炼身体,提高社会责任感,培养集体主义精神。注重意志品质的磨炼,发展大学生的良好个性,陶冶美的情操,培养大学生的文明行为。

第二节 高校体育教学渗透心理健康教育的目标与过程

一、体育教学渗透心理健康教育的目标

(一)科学地确定目标的意义

教学目标确定得是否科学、合理,一方面直接关系到高校体育教学内容、方法和手段的选择与运用;另一方面又关系到高校体育

课程的发展方向,影响着人才培养的质量和规格。随着体育教学改革深化,体育教学目标已由单一的生物体育观发展到生物—心理—社会于一体的三维体育发展观。体育教学目标也从过去的增强体质、增进健康、掌握“三基”等发展到现在的开发学生身心潜能、增进学生心理健康、促进个体社会化,以及培养创新精神与创新能力等一些符合学生身心发展和社会需要的新的教学目标。

体育教学作为实现学校体育教育目标的主要途径,是一种有目的、有计划、有系统的活动,其目的性、计划性、系统性主要反映和体现在教学目标上。体育教学目标是体育教学的方向和灵魂,它决定教学内容、教学过程、教学方法、教学评价和教学效果,是影响教学全局的根本问题。

过去高校体育教学目标只简单地定位于体育知识、技能的传授和体质的增强,而忽视了大学生心理潜能的开发、心理素质的培养和心理健康的维护,而这些正是它种种弊端产生的根源。因此,科学设定高校体育教学目标,将心理健康教育真正融入高校体育教学目标之中,是时代发展的要求,是推行素质教育、全面提高教学质量的需要,也是人自身发展的需要,同时,还是体育学科渗透心理健康教育,提高大学生心理素质的前提条件。

(二)科学地确定目标的要求

高校体育教学渗透心理健康教育目标的设定应做到科学、合理。具体来说,其科学性与合理性应符合以下几点要求:

1. 自然性

心理健康教育是体育教学本身所蕴含的(直接或间接的),而不是脱离教学、外在强加的。也就是说,它不是一种附庸的、牵强的,而是分内的、自然的,如果硬要贴标签式的为心理健康教育而心理健康教育,那就难以真正达到预期目标。

2. 针对性

高校体育教师要充分了解所教班集体的心理状况,了解学生

的共性心理与个性心理,有差异性和针对性地设定心理健康教育目标,切不可套用相同的模式。

猿整合性

通过体育教学达成心理健康教育目标,不应是径直的、外露的、赤裸裸的,而应是曲折的、暗示性的。简言之,心理健康教育目标的达成可以与知识技能传授同时完成,可以是在教学过程中产生心理健康教育的效果,还可以是在美的体验和愉悦中净化心灵。因此,目标的设定不宜过“实”、过“板”、过于“线性化”。摇摇

(三)认真搞好教学设计

员要合理选择教学方法

在教学方法方面,要根据学科内容的需要,采用多种方式,充分利用现代体育教育方法,使大学生在浓厚的兴趣下积极主动参与到学习中来,防止疲劳和厌学情绪发生。在教学目标上,要根据大学生的年龄特点,在传授知识技能时,指导大学生养成良好的学习与运动习惯,形成科学有效的学习方法和体育锻炼方法,培养创新能力和运动能力。

圆要合理运用教学组织形式

由于体育教学需要承担一定的生理负荷,所以在教学内容、方法与教学组织形式的选择上,要考虑大学生的身体素质和心理特点,在组织形式上,采用符合大学生心理特点的形式,灵活安排教学内容的组织形式,使大学生在轻松愉快中受到陶冶。

猿要树立正确的教学理念

教学设计时,要讲究渗透原则,即适时、适度、有机渗透的原则。也就是说,在体育教学设计中,切记唱高调,一味强调道德信仰,忽视道德行为、习惯的培养。特别是要树立以人为本、全面发展的理念。

二、体育教学渗透心理健康教育的过程

高校体育教学中渗透心理健康教育的过程就是心理健康教育在体育教学中具体的实施过程。这种渗透事实上是无处不在、无时不有的“常规工作”，因而是体育教学渗透心理健康教育的重要环节。

（一）选择恰当的模式

心理学家勒温·李皮特提出了三类领导方式，即民主型、专制型和放任型领导方式。当教师的行动更民主时，课堂心理气氛就更加活跃，其教学效果会表现得更好。因而，民主型管理方式应该是体育教学渗透心理健康教育的首选课堂管理模式。这是因为民主型管理方式比较容易营造师生之间平等、民主、合作的氛围，易于缩小师生之间的心理距离，学生具有较高的安全感和自主性，师生之间的互动也较为自然、和谐，这样学生能从中吸取的积极的心理成分也就大大增多，资源性的心理伤害相对减少，因此，有利于大学生的心理成长和心理健康。

（二）营造良好的心理氛围

课堂心理氛围是指班集体在课堂上的情绪、情感状态，这种状态是学生接受教与学的最重要的心理基础，进而构成影响学生心理健康的潜在教育因素。美国教育心理学家华尔特（宰雍）曾指出：“教师工作本质上就是推销工作。因为教师要想方设法说服学生，使他们相信教师所传授的这一学科是具有价值的，是值得学习的。”为此，在课堂教学中，教师应在坚持愉悦性、激励性、差异性和支持性等课堂教学的心理卫生原则的前提下，着力于通过精心组织教学内容、积极改进教学的心理卫生原则的前提下，着力于通过精心组织教学内容、积极改进教学方法、精心设置问题情景等引发学生的兴趣，寓教于乐，鼓励成功，通过平等、民主、合作的师生关系带动课堂的良好气氛。同时，要大力优化教学情景，建立宽

松、和谐的师生关系,使学生在愉快、有安全感、没有太大心理压力的课堂气氛中去学习与锻炼。只有这样,课堂教学才有助于学生形成积极的学习态度,正确的学习动机、愉悦的学习情绪并保持高度的学习注意力。

(三)形成有效的管理

形成有效的课堂管理则是操作性的,这种操作涉及课堂秩序的建立、课堂活动的组织与反馈、课堂中的鼓励与批评、表扬与惩罚、课堂中学生行为问题的处理等诸多问题。这些方面的有效管理也是落实课堂教学中渗透心理健康教育的重要途径。比如,在课堂秩序建立方面,埃默(Emmer)等人对有成效和成效差的教师进行了对比研究,结果发现这种差异对学生的行为、成绩有明显的影 响。此外,无数教育实践已证实,教师在课堂上如何使用以及能否正确使用奖励与惩罚手段、教师能否使用恰当的策略处理学生的课堂行为问题等,都会对学生的心理成长和心理健康产生各种不同程度的影响。因此,教师应在正确的学生观的指导下,充分利用心理学与教育学的有关原理和知识,努力形成促进学生心理健康的行之有效的课堂管理方法。

(四)构建大学生良好心理素质的体育教学体系

(1)以课堂教学为基础,提高体育课程在培养大学生心理品质上的实际效果。在理论课程设置上,应增加“心理健康与心理保健”、“心理健康评价”、“身心健康理论”等课程,使学生获得基本的心理知识,为提高心理素质奠定理论基础。在实践课程设置上,也必须把培养大学生的心理品质作为重要目标,赋予每一门实践课程以培养学生心理品质的功能,如通过健美课程,使学生感受到青春活力和生命的蓬勃,增强自信心;通过篮球、排球、足球等具有群体性的课程,培养学生的集体荣誉感,增强团结合作意识;通过跨栏跑、三级跳远、撑竿跳等一些高难度的课程,培养学生迎接挑战的信心与勇气;通过铅球、铁饼等体现力量美的课程,培养学

生吃苦耐劳、顽强拼搏的意志。

体育教学中,要达到促进学生心理健康的教学目标,教学方法和组织形式的选择运用是关键。以往教师在教学的过程中,关注的是学生体育技术、技能的掌握情况,忽视的是学生心理素质的培养。因此,必须改变这种以教师为主体的灌输式,只注重技能教育目标,忽视心理教育目标的单一性的教学方式。应把培养学生的心理品质考虑进来,在教学方法和组织形式的运用上,要多为学生提供主动参与的机会,引导学生积极主动参与体育教学,为每个学生提供自我表现和发挥创造力的机会。要多让学生体会到体育课程的乐趣,体会到成功的满足感和成就感。为此,要尊重学生的个体差异,坚持因材施教、分层教学,让处于不同层次、不同水平的每个学生都能体验到运动的快乐和成功的自豪感,特别是让那些身体素质较差、心理素质较弱、容易自卑的学生多体验到体育运动的乐趣和成就感,使他们走出阴影,增强自信心,把体育课程中获得的自信心带入到学习、生活的各个领域,使身心素质都得到明显改善与提高。

(圆)以课外活动为依托,发挥各类体育活动在培养大学生心理品质上的积极作用。体育教学中大学生体能的增长和心理健康水平的提高,仅靠每周的体育课程是难以实现的,它需要学生积极参与体育锻炼和课外体育活动,参与各类体育竞赛,因此需要课内与课外紧密结合,校内与校外紧密结合。

(猿)重视体育教学在课程资源开发与利用中的积极作用。课程实施是课程开发与利用中重要的一环,体育教学活动作为体育课程实施的主要途径,无疑在课程资源的开发与利用过程中起着不可忽视的作用。因此,要关注作为整体教学的实际运作,重视体育教学在课程资源的开发与利用中的积极作用。这就要求教师在教学中,结合学校的实际和学生的经验与体验,依据一定的目的对课程资源进行选择、组合、改造与创造性加工,从而使课程资源的开发与利用落实到体育教学的层面上。

(源)对课程资源进行挖掘,扩充体育教学内容。体育教学中

体育教师要尽量发掘和利用贴近学生社会与现实生活的体育素材,从课程资源中挖掘出更加丰富的内容,引导学生将书本知识转化为实践能力,使学生从生活中受到相应的教育。一方面要建立合理的教材结构,总结旧教材的优缺点,为新教材提供经验支持;另一方面要因地制宜地根据学生的情况和教学任务选用和创编教材,延伸教材。民族传统体育和民间体育活动项目,都是体育与健康课程应当大力开发和利用的宝贵资源。开发利用和挖掘民族传统体育,不仅可以弘扬民族文化,振奋民族精神,而且能够丰富教学内容,活跃课堂气氛,增进学生的身心健康。

(缘)加强信息技术与体育教学的整合。现代信息技术与体育教学的整合,既是现代体育教师应具备的基本能力,也是充分利用现代体育教学资源的重要途径。图书馆藏有大量的体育图书、体育历史资料,他们包含大量的有价值的体育知识和技术;网络能提供新鲜的体育新闻,最新体育动态,而且网络上有许多真知灼见的体育评论,也有实用的体育健身知识、运动处方;多媒体能有效地宣传体育,辅助体育教学。比如,武术套路、篮、排、足的攻守技术,都可以利用多媒体进行教学。这些课程资源的开发和利用都会丰富体育课程内容,优化体育课程,促进体育课程的发展。

第三节 高校体育教学渗透心理健康教育的内容与方法

一、高校体育教学渗透心理健康教育的内容

(一)体育学习心理教育

提供优质的体育学习心理教育旨在协助大学生开发体育学习潜能,掌握科学的学习方法与策略,增强体育学习的效果,纠正不良的学习心理与行为习惯。

员体育理论常识教育

大学生活泼爱动,有很强的求知欲望,正处在青春发育的关键时期,学校体育应开设基础运动心理学。公共体育课应在对学生进行体育知识传授的同时,讲解一些国内外的体育形式、体育新闻、竞赛和裁判(规则)知识等。增设体育保健、体育卫生、体育锻炼中的自我监督与评价及心理健康知识方面的内容。普及体育常识,对学生进行心理健康教育,让学生了解心理健康的重要性,提高自己的调节和自控能力。

圆学生兴趣培养教育

兴趣是力求探索某种事物或进行某种活动的倾向,对于人的认识和活动都有着非常重要的作用。兴趣作为一种自觉的动机是学生从事活动创造性发展的重要条件。学生的学习兴趣一经被激发,从生理上、心理上得到某种满足,他们就会产生聚精会神的注意、兴奋及坚强的意志力。作者在教学中发现学生每次上课时,开始惰性很大,情绪低落,跑起步来腿沉重地拖在地面不愿抬起,于是作者在做准备活动中选择一些和教学有关的趣味性体育游戏,培养学生的体育兴趣,调节教学氛围,以改善学生的心理环境,使学生的情绪逐渐被调动起来,达到了良好的教学效果。

教师应不断地改进和创新教学方法和手段,启发和引导学生发现问题和提出问题,激发他们的思维活动,使他们带着求知的渴望和明确的目标用“心”去学。同时在教学中应充分发挥学生的主体地位,挖掘学生好动的天性和跃跃欲试的好动心理,抓住学生掌握动作后的自我欣赏、自我表现的欲望,及时恰当地给予评价,让学生体验到成功的喜悦和运动的快乐,使学生积极主动地参与到教学活动中,充分表现自我,从而激发兴趣,调动学生的积极性。

猿培养适度的体育学习心理状态

教师在体育教学中针对大学生所产生的心理活动及行为表现的变化,实施心理激励调控和暗示调控,使大学生形成一种兴奋、

好学的心理状态,从而诱发其内部“能源”,最大限度地调动和发挥他们体育学习的积极性、主动性和创造性,增进学习效果。

源开发运动技能

主要通过良好的学习行为和心理能力的训练来实现。其操作程序包括:提出要求、执行要求、重复练习,以熟练、自然、自觉为目标,正面引导,积极提供学生效仿的榜样,督促检查,帮助学生克服不良的学习习惯。

缘开发学习动力调节系统

通过课程目标设置、创设情境、归因教育、积极反馈、价值寻求等方法,激发大学生参与体育学习、体育锻炼的动机;通过成功教学法、愉快教学法、需要满足法、兴趣教学法等,培养大学生参与体育的意识和兴趣,从而转变或改善大学生的体育态度,养成体育锻炼的习惯,使大学生喜爱体育,形成良性的体育心理状态。

(二)情绪、情感的调控教育

情绪与情感是伴随着认识活动而产生的一种心理活动过程。良好的情绪情感教育对促进人的品德、认知的发展,以及促进身体健康成长具有积极的作用。反过来说,体育活动对人的情绪调节、情感的发展也具有积极的影响。

情绪是衡量体育活动对心理健康影响的最主要的标志,也是人的自然需要是否得到满足而产生的一种态度体验。情绪几乎与人的所有活动都有联系,对人的行为活动起到很大的调节作用。体育活动能直接给人带来愉快和喜悦,并能降低人们的紧张与不安,从而调控人的情绪,并达到心理健康的目的。研究发现,中等以上负荷强度的运动可以减少情绪上的负担,甚至能减轻或消除情绪障碍。例如,通过体育活动与体育比赛,可以合理宣泄不良情绪,消除心理紧张,放松身心,调节心理状态,维持心理平衡。又如,参与跑步者在跑步过程中会出现一种情绪高潮,有人称之为“体育锻炼快感”。即在跑步中出现良好的身心状态,自身与情境

融为一体,动作轻松,忘却自我,充满活力,超越时空障碍,在跑步后有全身放松的舒适感觉。体育运动能给人带来不同的心境,如主观良好感、兴奋、焦虑、紧张、自信等变化,在这个过程中,参与者能获得良好的心理效应和感觉。

在体育教学中,教师应当首先了解学生对自己从事某运动项目能力的最初评价,然后通过训练让学生更加客观地了解自己、评价自己,消除自大、自卑、抑郁等不良的情绪状态,从而形成适度的人生定位和自我概念。另外,在运动锻炼中总会不可避免地遭遇失败,面对失败,如何从中吸取经验教训,从失败的阴影中走出来,是每位学生必须体验的心路历程。体育教师在学生遭遇失败时,除了要给予一定的技能指导和及时的支持鼓励之外,更重要的是要教会学生自我激励,培养学生不要放弃和坚持不懈的意志品质,比如言语暗示“我能行,我肯定能行”,“这没有什么,只要我再坚持下去就没有什么好怕的”,等等,从不断地失败、又不断地战胜失败的过程来磨砺学生的意志,通过“尝试错误”来促进自我发展,以提高大学生的挫折承受能力。还有,大学生在日常的学习和工作中,面对困难和挫折,总会或多或少地产生各种负性情绪,而负性情绪若积累过多,无法宣泄,势必影响人的身心健康。体育运动是宣泄负性情绪的重要方法,是合法且最不具破坏性的途径。因此,大学体育教学中,特别是对于高年级的学生,应当适当安排一些激烈程度较大、学生感兴趣的竞争性强的比赛或游戏,通过其活动使大学生抛弃一切挫折烦恼,尽情地发泄,然后以更加饱满的热情、积极的心态投入到学习、生活中去。

在高校心理健康教育中,为了实现培养学生的社会性情感品质和增强其情感调控能力的情感教育目标,情感教育的内容应包括三个层次的内容:①情绪控制,即使学生学会控制激情方向、创造良好心境和锻炼应激能力;②情感引导,即将学生的热情和迷恋引导到有利于身心发展的方向上;③情操养成,即培养学生的道德感、理智感和审美感等。

(三) 心理健康认知教育

对学生的认知教育一般可通过德育教育途径和心理健康途径来实施。体育教学中教师要有目的地从体育教材中挖掘有心理健康价值的相关知识内容,或根据教材的特点找寻一些资料,融入体育卫生、体育基础知识和保健知识的传授之中,认识和掌握心理卫生常识与心理保健知识,使学生了解并懂得健康不仅仅只是躯体健康而应还包括心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面,才是完全健康的人,同时通过讨论、谈话等手段使学生能结合学校的德育教育和心理卫生教育融会贯通,明确体育是将心智和躯体统一起来的最有效、最容易调控的教育方法,体育学习、体育锻炼的最重要的目标之一就是保持和增进学生的心理健康,开发运动学习动力,培养适度的体育学习心理状态,达成能在较长时期内保持良好的心理健康状态,精神饱满地投入到学习中。

(四) 良好的性格和个性品质教育

性格是人对客观现实的稳固态度以及与之相适应的习惯化了的行为方式方面的心理特征。性格的形成是主体和客体相互作用的结果。每个人在社会实践中,通过认识、情感、意志等心理过程反映客观事物,并将自己的反映保存和巩固下来,形成个体一定的态度体系,并以一定的形式表现在个体的行为之中,构成个体一定的行为方式。可见,主体对现实的态度体系和行为方式,是性格的本质特点。

性格与人的思想品德是紧密联系在一起。一个人如果不具备良好的性格,就谈不上先进思想和优秀品德的形成。要想成功地进行品德教育工作,必先以成功的性格教育为基础。

性格与知识学习也有密切关系。相关研究发现,性格良好的学生一般都有正确的学习态度,他们能认真克服学习中的困难,对于生活中所遇到的不顺心的事也能妥善处理,不去斤斤计较。由于他们能把主要精力放在学习上,所以学习成绩较好。

性格教育的内容包括两个方面:一是培养学生良好的性格特征,二是帮助他们矫正不良性格特征。这两者可以统一在形成学生良好的性格结构之中。

良好个性的最佳特征之一就是创造性的发展,因此,个性的日益发展是社会发展的一种需要。从个性的形成过程看,马斯洛认为:人的个性发展的最完善、最高级的形式,就是健康的个性。所谓健康的个性,从内部的心理机制来说,是一种与生理和谐发展的个性;从外部活动的效能来说,则是一种富有高度效能的具有创造性的个性。因此,发展健康的个性十分必要。

体育活动对学生个性发展起着积极的促进作用。体育是人的独立行为活动。社会心理学家认为:研究个性不能离开活动,人的个性在任何方面都不是先于人的活动而存在的,个性也和人的意识一样,产生于活动。体育教学中,学生是活动的主体,学生不像在其他教学中那样,被固定在课桌前,他们可以在一个较为广阔的领域中尽情游戏、运动、竞赛,他们的身体直接参与活动,其思维活动与机体活动紧密结合,他们的个性即可以充分地显示出来,并可以在活动中得到充分的发展。

体育运动是陪伴一个人终身的一项活动,它与人的关系密切程度往往超过其他活动,因此,它对人的个性的塑造是长久和稳定的。一方面个性有选择活动的作用,另一方面运动又在改造着个性。尤其是对人的性格、意志、情感等心理特征和观察判断、思维等智力特征都起着重要的积极作用。同时,体育运动给学生提供了较多的选择机会,学生可以从中学尝试成功的喜悦和得到尊重的心理满足,从而证明自己的能力,增强其自信与自尊,使个性得到充分的调整和发展。而众多的体育运动项目可供他们选择,在“合理的位置”中扮演一个“角色”,这种方式上的差异,可以加深个性的差别。

(五)意志品质的培养教育

培养良好的意志品质是高校心理健康教育的重要目标,高校

心理健康教育的目标是帮助学生提高承受挫折的能力,培养良好的意志品质,即培养意志的独立性、果敢性、坚毅性和自制力等品质。

体育是以克服一定的困难和障碍为特征的身体活动。体育运动常常意味竞争,意味着达到某一级运动水平或体育锻炼标准,而这一过程则要求学生付出努力与汗水。体育活动的激烈与艰辛,使参与者必须承受一定的生理负荷和心理负荷,能磨炼人的意志,并为之付出极大的努力。

在体育教学中,通过体育锻炼培养学生自觉性和主动性,果断性和勇敢顽强的意志品质,首先就要为学生确定科学的目标,根据学生的体质现状、素质能力等实际情况,采取相应的教学方法和手段,每次练习都要讲求实效,使学生看到自己的进步,增强克服困难的自信心。其次要严格要求,在向学生提出要求时,指标必须明确合理,态度严肃认真,这样有利于激励学生完成任务,同时注意准确把握其心理状态和不同个性特点才有可能被学生所接受和理解,把目标转化为学生的自觉行为,从而克服困难,排除障碍完成任务。第三要善于利用教材的特殊性来磨炼学生的意志,比如耐久跑能锻炼学生的顽强、持久的意志品质,体操能培养勇敢果断的作风,球类比赛能培养学生的独立个性和团结奋斗的集体主义思想,提高应变能力等。

(六)耐挫能力的培养教育

所谓耐挫能力,又称为挫折的耐受能力、挫折承受力、挫折容忍力等,是指个体对挫折可忍耐、可接受程度的大小。

人生的航程并不总是一帆风顺,会遇到各种困难、阻碍和挫折。但怎样对待挫折情境以及对挫折的耐受能力如何,人与人之间有较大差异。有的人能忍受严重的挫折,坚忍不拔,百折不挠;有的人稍遇挫折即意志消沉,颓废沮丧,一蹶不振;有的人虽然能忍受各种严重挫折,但却不能忍受自尊心所受到的伤害,等等。如果学生面对挫折能忍受、能超越,有一定的耐挫能力,其人格发

展就会日趋成熟,其心理就会逐步进入一个健康而稳定的发展时期,反之,就会导致心理适应不良,乃至产生各种心理健康问题和越轨行为。正因为这样,耐挫折能力的培养,是高校心理健康教育的重要内容之一。具体内容包括:要使学生形成对待挫折的正确态度;要培养学生良好的意志品质;要培养学生对挫折的容忍力和对挫折的超越力。

(七)竞争意识与合作精神的培养

由于体育活动本身就具有竞争性的特点,在体育活动中,或是同时唤起合作与竞争的行为,或是交替地引起合作与竞争。体育活动正是以竞技抗争的形式和丰富多彩的内容吸引着人们前来参与,在体育活动与竞赛的全过程中,始终贯穿着合作、竞争与奋发向上的精神。一些集体性的体育活动,由于抗争激烈,集体的配合性强,在活动中不仅要充分发挥参与者的身体机能、技术和心理的能力,而且需要大家同心协力、默契配合、相互理解,才能取得一定的成效。因此,体育活动竞争与合作的特点,对培养学生勇敢进取的精神,激发个人动机,提高学习与工作效率,树立远大志向,形成健全的个性有着非常积极的作用。同时,通过这类的体育活动,也可有效地培养现代人在竞争中善于与人协作共事的群体意识和团队精神。

(八)人际关系指导

人类的心理适应最主要的就是对于人际关系的适应,人际关系是影响一个人的心理是否健康的重要因素之一。因此,人际交往对于大学生的健康成长具有特殊重要的意义。随着社会经济的发展以及生活节奏的加快,许多大学生越来越缺乏适当的社会关系,人与人之间关系也趋向于冷漠。

体育运动有利于大学生发展人际交往能力。体育活动是一种人与人之间相互交往的很好形式,能增加人与社会的联系。通过参加体育锻炼,会使个体社会交往的需要得到满足,丰富个体生活

方式,这有利于消除工作、学习和生活等带来的诸多烦恼,消除精神压力和孤独感。

体育运动的魅力使人们冲破隔离和孤独,相聚在运动场,建立起平等、亲密、和谐的关系。学生在运动场上可以建立起伙伴、朋友关系。体育活动不分地位、贫富、职业与年龄等,同时体育活动常超越世俗的界限,让人们平等而真诚地为一个目标而奔跑,为一场比赛而呐喊、兴奋、激动。孤独、分散的人们,在运动场上相聚,重建人际关系。现代社会中,竞争是不可避免的,但人类还需要友谊、和谐与和平共处。体育运动,作为“理想的契约竞争关系”为人类提供了一个解脱困境的办法和重建人际关系的新模式。在体育竞赛中,良好的团队协作精神往往是比赛获胜的基础。所有这些都能使大学生的交往能力得以发展,人际关系得到改善。

人际关系指导的目的在于与协调好人际关系。人总是在一定的社会群体中生活的,总是在不断的交往活动中从事工作、学习和其他社会活动。人际关系状况如何,对于人们顺利地完成任务,对于集体的形成和巩固,对于个体德、智、体诸方面全面发展,均有深刻影响。我们认为,对学生人际关系的指导内容一般应包括以下六个方面:①调整认知结构;②克服人际偏见;③加强个性修养;④掌握有关知识;⑤学习交往技能;⑥掌握调适策略。

二、高校体育教学渗透心理健康教育的方法

(一)科学地设定体育教学目标

体育教学作为实现高校体育教育目标的主要途径,是一种有目的、有计划、有系统的活动,其目的性、计划性、系统性主要反映和体现在教学目标上。体育教学目标是体育教学的方向和灵魂,它决定教学内容、教学过程、教学方法、教学评价和教学效果,从而影响教学全局的根本问题。

在“应试教育”大环境下的体育教学目标只简单地定位于体育知识、技能的传承和体质的增强,而忽视了学生心理潜能的开

发、心理素质的培养和心理健康的维护,而这些正是它种种弊端产生的根源。因此,科学设定体育教学目标,将心理健康教育真正融入高校体育教育目标之中,是体育教学渗透心理健康教育,提高学生的心理素质的前提条件。

(二)结合体育教学内容,加强学生心理健康教育

在教学活动中,结合体育教学内容,激发学生参加体育活动的热情,培养学生对体育活动的兴趣,调动学生学习的积极性,发展学生的智力,锻炼学生的意志品质,促使学生形成健康的情绪,以及提高学生的交往能力和环境适应能力。

(三)结合体育运动项目的特点,培养学生良好的人格品质

在体育活动中,结合体育锻炼项目的特点,加强心理引导,纠正学生的心理缺陷,培养良好的人格品质,结合体育运动竞赛活动的特点,培养学生的竞争意识和团结、合作与进取的精神。因为,对于学生自身来讲,保持心理健康的一个重要途径是注意培养自己良好的人格品质,防止心理障碍与心理疾患的产生。

(四)构建良好的校园体育文化氛围,创造健康的教育环境

良好的校园体育文化氛围,丰富的体育文化活动使人心情舒畅,精神振奋,态度积极,生活充实。因此,在高校体育中,开设体育选修课,成立大学生体育俱乐部,开展校际间体育的交流,创造良好的校园体育文化环境,为大学生成长创造良好的教育与生活环境。

(五)加强体育教师的人格、德行修养,提高心理健康教育水平

加强体育教师的人格、德行修养,提高教师的心理健康教育能力与心理咨询、辅导水平,建立一支自身心理健康,懂得教育心理学专业知识,掌握心理辅导技巧和方法的体育教师队伍,这是高校体育开展心理健康教育,提高学生心理素质水平的有效方法与手段。

(六) 提高大学生心理素质的教育方法

(1) 确定教育目标, 激发学生的求知动机。大学生的求知动机是推动学习活动的动力, 对学习效果起着极其重要的作用。在体育教学中, 如果针对大学生学习体育的心理行为特征确立体育教育目标, 就能充分调动学生学习体育的积极性。在确定教育目标时, 教师不要确定标准过高, 甚至实现不了的目标, 以免挫伤学生积极学习的心理。要向学生阐述学习体育的意义, 把近期学习需要与将来从事工作的需要目标联系起来, 把课堂体育教学与课外健身锻炼联系起来, 把运动竞赛与维护集体利益联系起来, 这样能有效地调动学生生理与心理潜力, 促进学习成绩的提高。另外, 进行目标教育要充满竞争活力, 多用正误对比、经验交流等形式, 鼓励学生的求知欲望, 以此帮助他们形成持久的正确学习动机。

(2) 利用新异刺激, 培养学生的能力。心理卫生学认为, 大多数人都有心理上的“异性效应”, 尤其是青年人更易在异性面前表现自己的聪明才能, 努力克制和战胜自己的弱点。所以在体育教学时, 教师应根据不同内容组织男女合练。如上体育舞蹈课时可组织男女生对练; 上田径课时可组织各种形式的跑、跳、投等练习; 教学比赛时可让男女学生混合组队比赛, 这样可使大学生在异性面前抑制自己的不良行为, 弘扬良好的思想品质, 培养并发展他们健康向上的人格。体育教学必须紧密地与健康教育相结合, 对健康教育的重要性、必要性和紧迫性应引起高度重视, 构建以学生为主体, 以增进学生身心健康为核心的课程体系, 改变传统以竞技体育为中心的体系, 注重教学内容的娱乐性、健身性、文化性和兴趣性, 通过体育的特殊功能, 增进大学生的心理健康水平。

现代体育教学不仅是体育知识、技能的传递过程, 而且也是一种情感的交流过程。课堂知识、技能和情感在师生之间的双向流动, 可以导致师生双方思想的共鸣。教师要抓住体育教学过程的这个特点, 努力创设良好的教学情境。我们在选择教学内容和教法时, 要考虑学生的体育兴趣、爱好和认识水平, 注意突出一个

“新”字。因为新异事物可以引起学生的探究反射,便于学生对体育知识、技能产生更高水平的定向。如果体育教学内容和方法枯燥乏味,长时间的单一刺激,易使学生引起超限抑制,会让學生产生逆反情绪,降低学习兴趣。只有采用新颖、实用、丰富的体育教学内容,生动、多样、活泼的教法,才能引起学生的注意,使学生不断地获得新的体育知识、技能。比如:在发展学生的下肢力量素质时,就可围绕活动身体这一部位的任务,创造出多种发展下肢力量素质的练习形式。这就要求体育教师不断更新知识,了解本学科发展的前沿,争取把最新的体育知识、技能带进课堂,运用体育知识教学的言语之趣、技术动作之趣、游戏和竞赛之趣来启发学生练习、思考、探索,努力培养学生的创造能力。

(猿)采用教学比赛,培养学生的意志。体育比赛不仅是学生身体和运动技能的竞争,而且更是双方心理、智慧和意志的较量。激烈的拼搏需要学生身体、认识、情感、意志等方面综合发挥内在力量进行工作,显然,它可以促进学生心理品质的发展。例如:在排球比赛中,某队学生为了争取主动,在对方采取多变战术强力进攻的情况下,必须千方百计地运用耐力、速度、协调、灵活等素质,动员全身的力量来努力获得竞赛中的优势。与此同时,心理因素、特别是意志的力量起着巨大的积极作用。比如说,意志的坚定性、果断性、勇敢、自信、自制力等的影响,使行动计划付诸实践。没有坚强的意志,就不会在艰苦、紧张的比赛保持旺盛的斗志去争取比赛的胜利。因此,运用教学比赛是发展学生意志品质的最佳手段。

(源)巧用注意方式,调控学生的情绪。学生在体育活动过程中能调节和控制自己的情绪,用理智驾驭情感,而不做情感的俘虏,这是良好心理状态的表现。对正常的情绪可进行适当合理的宣泄,对不良情绪要控制。如在挫折面前,以对事物的理性认识来控制,以其他有意义的活动来转移注意力,使情绪缓解。在失败面前对自己宽慰以减少内心的失望,或以幽默的方式来超然洒脱地对待窘迫尴

尬的场面。另外,当学生在运动练习中情绪波动而产生心理紧张时,要教育学生摆脱心理压力,使学生适当休息与放松。例如:采用心理自我调节训练,就是帮助学生进行心理与身体放松的好方法。

(缘)运用迁移规律,培养学生良好的个性。体育学习迁移指的是在体育教学中把学生已经学到的知识、技能以及方法、态度等对学习新知识、新技能的形成产生积极影响。例如:在篮球课中,当学生学会了双手胸前传球之后,就比较容易学会双手胸前投篮动作;如果学生已经掌握了联防战术,再学区域联防战术时就显得容易。这种运动技能的迁移现象叫做正迁移。反之,已经掌握的体育技能对学习新技能的形成发生消极影响,阻碍新技能的掌握,就称为技能的干扰,又叫负迁移。在体育课上,教师正确运用技能迁移规律有助于顺利地完成教学任务。个性是学生精神面貌的具体表现,它的形成依赖于先天遗传因素,但主要还是靠后天的生活环境去培养和发展。每个人的生活情况不同,学生在心理上的个性表现也有差异。体育教学环境本身能够为学生提供发展良好个性品质的有利条件。例如,教育活动的内容不同,可以培养学生不同的个性能力。像运动感知觉能力、观察分析能力、注意力和丰富的想象力以及比赛情况下所形成的特殊性格特征、自信心、稳重、冷静、机智勇敢、协同作战等。这些都是促进学生个性发展的重要因素。

在体育教学中,运用迁移规律培养学生的个性品质,可以借助于其他活动的心理动机,促使学生对体育产生直接兴趣;可以利用某学科的专业活动需要依赖体育的关系,把学习心理迁移到体育运动上,来重点发展学生的身体素质;可以运用体育技能之间相互作用的正迁移规律,来培养学生的体育个性品质。类似这样的做法,我们只要掌握大学生心理和生理活动规律,积极进行科学教育,严格管理,就能有效地提高体育教学质量。

体育教学中加强培养和健全学生自尊自信、沉着果断、坚韧顽强、团结合作、开拓进取等品质,促进个性完善与人格健全,预防形

成不良的心理品质,将体育与德育教育融为一体,充分发挥体育教师自身的言传身教作用,通过大学生自我心理活动与体验来教育培养,可采用自我说服法、锻炼体验法、榜样教育法、创设情境法、愉快体育法、游戏竞赛法等。将此法在实际教学中加以应用,可激活学生心理能量,优化心理环境。加强意志力的培养,在体育教学中可采用疲劳负荷法、竞赛提高法、自我强化法、日常教育法等来加强大学生个性心理品质的培养。教师可根据不同项目,从不同层次和角度促进大学生个性心理的健康发展。如田径、体操运动能提高学生坚韧、自制、果断、勇敢等意志品质,球类运动有利于学生形成爱集体、守纪律等优秀品质,并能在日常生活中与人和睦相处,在学习和工作中能密切合作,克服个人主义,增强集体观念。

(七)体育教学中心理健康教育的实施方法

1. 讲授法

讲授法是通过语言或借助其他手段把心理发展知识传授给学生的方法。讲授不仅是口头讲解,在高校体育教学中还包括多种不同的方式,比如运用各种形象直观的手段:影视、录像、幻灯片等。讲授也不能简单地理解为教师讲、学生听,高校体育教学中渗透心理健康教育必须特别注重教育者与受教育者的双向交流和沟通。教师在讲授中要充分运用谈话、讨论等多种方式来进行,这样才能取得理想的效果。

2. 心理训练法

心理训练的方法是指在教师的指导下,学生练习、实践、锻炼的方法。人的心理品质并不只是表现为对心理的“知”,更重要的是表现在实际活动中的各种心理活动能力。因此,心理品质的形成和心理潜能的发展,都离不开实际的心理训练。在高校体育教学中,针对不同心理品质的培养,可以采取不同的心理训练方法。智力训练、创造性思维品质的培养可以采用“智力竞赛法”、“具体激励法”等;情感的培养则可采用“移情训练”、“榜样示范”等;意

志品质的培养可以采用“耐挫折训练”、“自我调控训练”等；不良心理品质的矫正，可以采用“行为矫正”等不同的训练方法。

猿陶冶法

陶冶法是指那些在潜移默化中影响学生心理品质的方法。具体表现在两个方面，一是高校体育教师将自己的教育意识投射在物质环境中，也就是说，通过有利于学生心理发展的物质环境的创造来陶冶学生的心理。二是高校体育教师在学生集体中努力创造良好的心理气氛来陶冶学生的心理，这主要可以通过活动来进行，良好的心理气氛必须通过健康的活动表现出来。

源激趣法

教师要善于运用能激发兴趣的教学因素，激发学生的学习兴趣。学生对体育教学的兴趣和喜爱程度及其从体育活动中获得愉快的情感体验是增强身体活动心理效果的重要因素。如果学生从事的是自己不感兴趣的活动的，那就很难获得良好的情感体验。因此，运用多种生动活泼、形式多样的教法手段，激发学生的兴趣，让学生在体育教学中体验到快乐，使他们爱上体育课，这对具有强迫症和抑郁症的学生，能够起到较好的缓解与调节作用。

缘沟通法

体育教师要深入学生中，尽可能地同学生一起参加各项体育活动，创造新型、融洽的师生关系，使学生充分信任体育教师，愿意跟教师进行沟通。这利于学生保持愉快的心境。

远互助法

实践证明，个体所以为群体所吸引，主要是群体认同、社会强化、竞赛刺激及参与活动等因素。体育教师在教学中有意识地让学生相互交流，互帮互学，营造一个融洽的人际关系和良好的教学氛围，对学生的不良心理具有良好的治疗作用。

苑疏导法

学生有了逆反心理，教师要主动与之接近，疏通感情，了解产

生抵触情绪的原因,然后因人施教,对症下药。

竞赛法

心理学研究表明,当自己的能力适应任务挑战时,人的愉快就会产生。如果缺乏挑战,就会使人产生厌倦感。相反,任务太富有挑战性,也会导致个体焦虑,甚至产生挫折感。因此,人的能力适应挑战性是人产生快乐并坚持活动的重要原因之一。有抑郁、焦虑等不良心理的学生其运动能力也往往较差,教学中要注意调整形式,让活动的形式适应不同运动能力学生的心理需要,使有抑郁、焦虑心理的学生也能体验到成功的快乐。

缓释法

当学生产生了逆反心理,情绪强烈动荡时,教师必须制怒,保持常态心理,对事情做出清醒的分析和理智的判断,找出正确解决矛盾的途径。再把说服工作的重点放在平静学生的心情上,以尽快恢复其理智,切不可在学生情绪上来时“针尖对麦芒”使矛盾激化。

温暖法

学生出现逆反心理,教师采取尊重、理解、关怀、鼓励和信任的态度,帮助其明辨是非,正确地控制和调节自己的行为。对曾在体育运动中有过某种挫折,内心受过不良刺激的学生,教师需要关心爱护他们。同时,在全班创造相互关心,助人为乐的良好风气,使他们不断增加战胜困难,克服挫折的信心。

鼓励表扬法

对于体育差生的微小进步都要及时给予肯定和表扬。充分利用学习成绩的反馈作用去鼓励学生,增强他们克服困难的信心,正确对待自身不足,从而消除自卑心理。对学生提出的练习要求要适当,教学内容和形式,要充分考虑学生的个体差异,定出不同的期望目标,使学生体验到成功的欢乐。

竞赛规则法

体育教学中合理、及时运用竞赛这一形式,能激发学生的热情。使用此方法时应注意平衡竞争对手,可适当改变些条件,制定特殊细则,从而有效地增强竞争意识。

竞赛诱导法

对于部分身体素质差,接受能力慢的学生,教师要循循善诱,使之能正确对待自己,摒弃自暴自弃的不良思想。首先,使其懂得只要主观努力,方法得当,就能将自身的运动潜力挖掘出来。其次,对运动技术的要求可适当放宽,使其不断尝到成功的喜悦。并引导他们在练习中扬长避短,逐步发展身体素质,提高运动技术水平。

竞赛感染法

有一些技术动作,尽管教师做了示范,但有的学生心里还犯嘀咕,不相信自己也能完成这一技术动作。这是不好的自我暗示。教师除启发、鼓励学生的信心外,还可选择有代表性的同学带头去做练习,当他们成功完成这一技术练习时,能很快消除这部分学生的心理顾虑,增强其完成动作的自信心。

(八) 体育教学中心理暗示的方法

竞赛心理暗示训练的时机

运动心理学研究表明,以下几个时机运用心理暗示训练可以取得较好的效果:

(员)当学生或运动员学习难度较大的技术动作,产生紧张、焦虑和畏难情绪时,可以采用暗示语使他们逐渐放松和保持镇定。

(圆)当学生或运动员出现错误动作而且难于纠正时,可以用暗示语帮助他纠正错误动作。

(猿)当训练内容枯燥、乏味,学生或运动员缺乏兴趣、感觉厌烦时,可以用暗示训练鼓舞情绪,唤起学生或运动员的学习兴趣。

(源)当学生或运动员感到疲劳、情绪低落时,教师可以采用暗示训练,提高他们的情绪水平,并强化意志品质。

(缘)当学生或运动员的技术动作学习还没有达到动力定型的程度时,可以采用暗示语配合动作练习强化他们对技术动作的学习,巩固和加速动力定型的形成。

(远)当学生或运动员注意力分散时,采用暗示训练帮助他们及时集中注意力于当前任务。

(苑)当动作操作需要发力时,可以采用暗示训练,提示动作的发力时间点以及发力强度,帮助学生或运动员快速掌握发力的技巧。

圆心理暗示的种类

心理暗示的种类有如下几种:

(员)自我暗示。自我暗示是指让学生或运动员自己用一定的暗示语言调节本体植物性神经系统机能,使自己心理和肌肉状态能更好地完成运动任务的要求。自我暗示靠学生或运动员自己多次重复词语或一定暗示短语来实现的。例如,在比赛中运动员感到非常疲劳时,可以通过暗示自己“坚持、顶住”,来增强意志力,从而渡过难关。

(圆)表情和体态暗示。表情和体态语言是体育教师或教练员与学生或运动员进行沟通知识、技术和情感的良好媒介。心理学研究表明,表情和体态语言在人际交往中传递了绝大部分的信息。例如,体育教师或教练员可以用赞许的表情,鼓励那些因胆怯而不敢做动作的学生或运动员;用皱眉和摇头表示学生或运动员完成的动作仍需改进;有节奏地挥舞手臂,来向学生或运动员暗示整套技术动作的节奏和韵律。

(猿)环境暗示。体育教学与训练的环境直接影响着学生或运动员的学习效果。体育教师应该科学合理布置教学场地,因地制宜地设计安全、舒适的教学场馆。例如,体育教师或教练员可以应用颜色对人的暗示作用,用红色等暖色调布置训练场,以提高和

调动学生或运动员的情绪唤醒水平 ;使用绿色和蓝色布局 ,可以使
学生或运动员更加镇定。

(源标志暗示。在体育教学与训练中 ,标志暗示即可以帮助
学生或运动员形成良好的技术动作 ,提高其技术、战术意识 ,而且
还可以帮助他们产生适宜的心理准备 ,例如 ,在排球场地的不同区
域用数字编号 ,以暗示和提高攻球队员攻球变化性。

(九)体育教学中心理学评价的内容与方法

体育教学中心理学评价的基本观点是以人为本 ,以尊重学生
的人格为前提 ,注重学生的身心发展 ,培养学生的自尊和自信 ,淡
化学生之间的比较 ,帮助学生学会与学习目标和自己的过去进行
比较 ,并在比较中客观地了解 and 评价自己 ,在教师指导下设置合理
可行的学习目标 ,从而为全体学生的自主学习创造机会和条件。

体育教学中心理学评价的目的是了解学生在体育学习过程
中的心理活动及其行为表现 ,分析原因 ,发现学生的潜能 ,为学生
提供展示自己能力、水平、个性的机会 ,使他们体验到成功的乐趣 ,
增强信心 ,提高自我认识、自我教育、自我发展的能力 ,从而获得进
步和发展。因此 ,体育课堂学习过程的心理学评价的主要目的是
激励性和发展性。

体育教学中心理学评价的激励目的是根据体育教学的要求 ,
让学生通过对自己的体能、运动技能、学习态度、情意表现、人际关
系、健康行为等方面的情况有清醒而正确的认识 ,使学生发现自己的
进步和发展的潜力 ,激发参与体育活动的积极性 ,获得体育学习的
成就感和自信。这种评价是面对每一位学生的评价 ,指向学生的
学习进步和努力方向。

体育教学中心理学评价的发展目的是使学生认清其学习上的
困难和症结 ,帮助学生对取得学习的进步 ,调动学生积极向上的内
驱力。这种评价也是面向每一位学生的 ,评价指向学生的学习困
难和前进方向。

员 体育教学中心理学评价的内容

体育教学的心理评价内容主要是评价学生在体育学习过程中的学习态度、情意表现、交往能力与合作精神及其行为。

(员) 体育学习态度。学习态度作为一种对待学习的内部状态,它影响着人对学习活动的选择,包括性质(方向)和程度两个维度。性质是指正确与错误、好与不好。每一种学习态度又有程度深浅、强弱的差别。学习态度的评价主要包括参与体育学习的积极性、为达到目标主动思维的自觉性和反复练习的主动性、运用所学知识和技能等的灵活性等。

(圆) 情意表现。情意表现包括学生在体育学习中表现出来的情绪状态和意志品质。情绪表现主要包括学生在学习过程中对体育学习与活动的自信程度,在实现体育学习目标中的成功体验程度,在体育学习中的情绪稳定程度,运用体育活动中手段较好调控自己情绪的应用程度等。意志品质主要包括学生在体育学习中克服主观和客观困难时表现出的勇敢性、果断性、独立性、坚韧性和自制性等。

(猿) 交往能力与合作精神。交往能力与合作精神具体表现为理解和尊重他人,与同伴一起分析和处理体育学习中遇到的困难和问题,努力承担在小组学习和练习中的责任,与同伴齐心协力取得集体成功,以及遵守规则和尊重裁判等。

圆 体育教学中心理学评价的方法

体育课堂学习目标是在“过程”中完成的,学习态度、情意表现、交往能力与合作精神必须在“过程”中进行评价,否则毫无意义。因此,评价的方法必须多元化,集诊断性评价、形成性评价和终结性评价于一体。

在具体的评价方式上,学生的体育学习态度、情意表现、交往能力与合作精神可采用观察(行为记录法、评定量表法)、口头评价等方法。

(负)观察。是在自然的教育场景下,教师观察学生的行为表现,并加以评定的一种方法。在观察过程中,学生处于正常的活动之中,没有(或较少)产生任何压迫感,所收集的资料自始至终都是自然、真实的常态表现。因此,观察法可被用来客观地评价学生的学习态度、情意表现、交往能力与合作精神等。

运用观察方法应有周密的计划,并随时记录。常用的记录方法有行为记录法和评定量表法。

①行为记录法。行为记录法是指教师通过对学生学习行为表现的观察,并随时做记录,这可用于评价学生的心理发展。这些学习行为表现反映出学生对学习的态度、兴趣、情绪、意志、交往能力与合作精神等心理特征。教师将学生的学习行为随时记录下来,可采用横向评价的方法(比较同一组学生的心理特征异同),也可采用纵向评价的方法(过一段时间,再比较某一学生或某组学生在心理特征上是否发生变化)。

②评定量表法。评定量表法是对各种行为的性质、特点,分别列出几个程度,用文字加以表述,从而形成评定量表。评定量表的设计分为两个部分,一是所要评定的该项行为特征的名称,二是评定时用的分点说明语。观察时,教师从这几项不同的描述中,选择与学生行为表现相符的一项,标上记号,并据此分析学生的行为特征。

一般来说,在使用评定量表法时,如果教师确定的行为特征过于抽象,就不好判断。因此,选择行为特征时应考虑可观察的外显行为,避免一些抽象术语,如同情心、自卑感、愧疚感等。

(圆)口头评定。口头评定就是教师运用口头语言对学生在体育学习过程中的学习态度、情意表现、合作精神等方面进行评定的方法。由于语言是人类交际的最普通的工具,也是体育教学中最常见的行为活动。因此,口头评定是体育课堂学习过程的心理学评价中最常见的方法,也是自己评定和同伴间互相评定的一种手段。

口头评定的用语要清晰、简洁、准确、生动、条理清楚、重点突出,并注意语言表达时的体态举止和面部表情动作,以便唤起和保持学生的注意状态和兴趣,启发学生的思维。

第四节 高校体育教学渗透心理健康教育的原则与策略

一、高校体育教学渗透心理健康教育的原则

(一) 尊重性原则

尊重性原则是针对心理健康教育工作者对学生的态度所提出的原则。尊重就是指尊重学生的人格与尊严、尊重学生的权利,承认学生的独立性,承认学生与教育者在人格上的平等。贯彻尊重性原则,要求教育者注意做到以下几点。

1. 信任学生

要相信每个学生都有独特的价值,相信他们的可塑性和可改变性。师生间建立的良好信任关系可以更好地引导学生吐露自己的心声或烦恼,这有利于教师把握学生心理发展的现状,也有助于学生接受教师的教育或建议,更好地调节自己,重塑自我。

2. 平等地对待学生

现代教育思想认为,友好和睦的教育气氛是搞好教育、教学工作的首要条件。心理健康教育只有在愉快、活泼、乐观向上的心理气氛中,才能有效地进行。在教育中,应避免用命令、训斥的方式对待学生,更不能采取强制手段去逼迫学生接受教育和训练,应该给学生以尊重,充分激发学生自身的潜能以体现人格价值。可以采取平等的互相谈心、互相切磋等方式,充分挖掘学生在心理健康教育中的主动性。

3. 关心爱护学生

在交往中要切实关心学生、爱护学生,通过教师的感情投入,激发学生主动改造自身的弱点,实现人生的价值。

(二)个别辅导原则

在教学过程中,要注意观察学生的心理状态,及时发现他们的心理问题并进行有针对性的个别辅导。学生在学习过程中,随时会表现出自己在学习态度、学习方法、人际关系、情绪状态等方面存在的问题,教师要善于从学生表面的行为问题去发现学生行为背后的心理问题,以作出准确的判断,并采取相应的方法,进行有针对性的辅导,这样才能够帮助学生从根本上解决自己的问题。

(三)积极情绪原则

学生在课堂上的情绪状态,是学生参与课堂教学的重要指标,对其学习成绩产生重要影响。学生以积极、饱满的热情参与课堂教学,就会积极开动脑筋思考,课堂知识吸收率与运动技能的掌握程度就高,从长远看,就会得到教师和同学更多的尊重与接纳。一般来说,积极的课堂气氛是师生共同努力的结果。研究表明,教师的教学与领导方式,教师的热情,教师对学生的期望以及教师的焦虑是影响课堂气氛的主要因素。因此,在体育教学中,师生应保持积极、饱满的情绪,创设积极、安全的教学环境。

(四)体验成功原则

教学不仅要让学生掌握知识技能,更重要的是让学生在在学习和掌握知识技能的过程中,体验到学习成功的喜悦,使自己的个性变得更加自信,达到增进学习心理健康的目的。这是现代发展性教学的重要目标,也是增进学生心理健康的重要途径。

贯彻成功原则,要求教师提出的要求是合理的,应因人而异,帮助学生确立适宜的教育目标,确保每个学生透过教学获得成功。在这个教学过程中,要求教师去发现每个学生的禀赋、兴趣、爱好和特长,发现每一个学生发展的可能性,并给予正确的指导和培养。

(五)民主自治原则

在体育课堂管理中渗透心理健康教育,主要体现为民主自治原

则。它要求任课教师摒弃对课堂管理所持有的“压、训、罚”的错误观念,实行民主化管理,培养学生的参与意识和合作意识。以积极指导为主,消极限制为辅,标明恰当行为在先,奖惩在后。一旦学生发生课堂行为问题,在处理时,也应坚持正面教育为主。惩罚应就事论事,切记把惩罚作为教师报复泄愤的手段,切记滥施体罚。其目的是透过课堂管理培养学生自动、自发、自强、自律的能力,尽量消除引起课堂纪律问题的各种因素,维护和增进学生心理健康。

(六)实践性原则

在体育课堂管理中渗透心理健康教育,体育教师要把心理学、教育学的理论知识用于体育教学的实践活动之中,并在教学活动之中有意识地培养学生的心理素质,有目的、有计划地通过体育教学进行心理教育实验,主动地在体育教学活动中探索心理教育的规律。

(七)整体性原则

在体育教学中渗透心理健康教育,要贯穿于高校体育教学活动的始终。随着学生年龄层次结构的不同,心理素质培养的侧重点不同,做到一般能力与特殊能力协同发展,智力因素与非智力因素协调发展。

(八)反思原则

在体育教学中渗透心理健康教育,教师要不断进行反思,及时发现问题,主动进行调控,不断总结经验,寻找规律,有效地提高教学质量。

二、高校体育教学渗透心理健康教育的策略

(一)灵活渗透

体育教学中渗透心理健康教育没有固定的方法。从教学设计取向看,体育教学渗透心理健康教育可以以学生为中心,重视学生的人格塑造,促进学生的心理发展;也可以以运动项目特点为中

心,根据学生自身的特点,进行品德与意志力的教育;可以以问题为中心,理论联系实际,帮助学生解决心理问题;还可以以活动为中心,加强心理训练,塑造学生良好的心理品质。从渗透的形式看,有分散式与集中式、集体式与个别式、讨论式与讲授式等。从具体渗透的方法看,有移情体验法、角色扮演法、认知矫正法、游戏法等。在不同取向的指导下,各种不同渗透形式和渗透方法的灵活运用便构成了不同的渗透策略。

(二)有机渗透

有机渗透是指在体育教学或体育活动中渗透心理健康教育时,要讲究时机和内容,即体育教师要根据体育教学的具体内容和这些内容所蕴涵的可利用资源寻找心理健康的合理渗透点,进行心理健康教育。一般来讲,每一堂课所要“渗透”的心理健康内容应该是该堂课的教学素材中所蕴涵的,是分内的、自然的,而不是脱离教材外在地强加上去,任何牵强的、贴标签式的心理健康教育都是不科学的,也是不合理的,任何为渗透而渗透的做法都是不可取的。

(三)适度渗透

所谓适度渗透,就是在体育教学活动中渗透心理健康教育应“适时有度”。所谓“适时”,就是在一节课的有限时间内,集中渗透心理健康教育的时间不宜过长(如一节45分钟的体育课一般只能利用猿~缘分钟时间)。因为体育教学中渗透心理健康教育的目标是“次级目标”,体育课程本身的内在规定性目标才是“主目标”,因而不宜喧宾夺主。所谓“有度”,一是要注意渗透高度,即渗透目标不宜过高也不宜过低;二是要注意渗透梯度,即在了解学生个性心理及个性差异上的基础上,尽量考虑各层次学生的可接受性及渗透的循序渐进;三是要注意渗透的效度,即教师要经常搜集学生的有关动态信息,适时调整渗透的策略,把握渗透的最佳时期。

第四章 高校体育活动促进 心理健康教育

第一节 体育活动与心理活动

一、体育活动中的感知觉

皮亚杰认为,感知运动是高级认知能力发展的基础。早期的动作技能作为适应的重要手段在认知发展中扮演重要角色。据研究,运动或动作不只是肌肉的活动,也不仅仅是生理性的活动,而是以肌肉活动模式为表现形式,具有一定的目标,在特定的物理与社会环境中进行的,具有生理性与心理性、客观性与主观性的功能活动。

(一)运动体验与心理发展

运动体验就是从运动过程所提供的刺激中获得的感受,它是一种复杂的、由多种感知觉参与的综合反映,它包括视觉、触觉、听觉和本体感觉等。体验是最好的老师,体验也是个人的一种宝贵的财富。任何体验都必须由个体亲身参与活动之中才能获得。运动是人的生理、心理需要,人在运动中认知、了解、体验事物。

感知觉的发展是学生智力发展的重要标志,感知觉的发展需要有足够的感知觉刺激,这种刺激来自于个体所处的环境和所从事的活动。单调的环境、枯燥的生活,对学生的智力的发展会带来损害。知觉在丰富多彩的环境刺激下会发展得准确和敏感,体育活动给学生提供了一种非常有益的刺激。

(二) 本体运动感觉

本体运动感觉,也被称为动觉,是指主体对身体各部分之间相对位置变动的反映,它是主体对身体姿势和身体运动的“感受”或意识。本体运动感觉对人的心理活动及运动技术的学习是非常有益的。很难想象,一个人对自己的身体不“了解”的情况下,还能完成和支配动作。本体运动感觉对于从事体育活动是十分重要的。事实上,所有的体育活动都涉及来自运动感受器的反馈,尤其是封闭式的运动技能。然而,不是所有的本体感受器的反馈都能被运动者意识到,因为本体感觉具有明显的内隐性、模糊性和原始性等特点,只是不断反复有意识地练习,才能使其清晰。在运动技术训练中,应注意运动员对各种肌肉运动感觉的意识性,以便使肌肉运动感觉尽快地成为控制技术动作的主要成分,才能加速掌握动作,提高运动技术训练水平。有人把这种运动知觉训练称为“动作智能训练”,例如,在学习背越式跳高的过杆动作前,要使自己身体在杆上做出“背弓”,就需要通过各种联系方法,反复体会“背弓”动作。如果缺乏这种智能训练,对动作的肌肉运动感模糊,就会使技术水平不稳定,甚至找不出原因而使技术训练陷入盲目状态。

(三) 专门化运动知觉

专门化运动知觉是通过运动训练形成的高度分化的运动知觉。它是对某种动作技能的各个部分之间的联系,及其与有关器械或环境之间关系的整体反映,它既反映了动作技能的各个部分之间的联系,又反映了动作与器械或环境之间的关系。专门化的运动知觉主要有:在长期从事周期性运动(如田径、自行车等项目)的过程中形成的“速度感”,球类运动中的“球感”,游泳项目中的“水感”,辨别身体运动的速率和方向的“平衡感”,对某种运动器械的“器械感”等。

专门化运动知觉对体育教学、训练及心理发展有重要的意义。

它既是准确协调地完成运动操作的基础,也是熟练掌握复杂运动技能所必需的,同时还是运动中自信心产生的根源之一。有研究表明,学生手指、手腕动作知觉的提高,对掌握和提高排球正面双手传球技术有促进作用。

二、体育活动中的记忆

(一) 体育活动中的表现

研究表明,对自主运动的认知控制需要运动的记忆表象的参与。表象和语言是记忆的基本单位。表象是人脑对过去感知过的事物形象的反映,表象在体育活动中具有特殊重要的作用,其表现在:帮助学习和掌握运动技术动作,改正错误动作和解决疑难问题,学习和联系行动策略,在运动中集中注意和建立信心等。

运动表象是指在运动感知的基础上在大脑中重现出的动作形象或运动情境。反映动作在一定时间、空间和力量方面的特点,如身体的位置、动作的幅度、方向、速度等。运动表现具有直观性概括性的特点,反映的动作形象与知觉的对象类似,具有一定的鲜明性、生动性,但又离开了具体某个人的动作形象,反映了同一类动作形象的共同特征。例如,我们说到撑竿跳高,在我们脑中就会呈现这一技术动作,从运动员持竿助跑、准备起跳和起跳、悬垂摆体和后仰举腿、引体转体和腾越过杆、落地等一系列复杂的运动形象,这些动作形象反映的并非一定是世界著名撑竿跳高运动员的动作形象,而是许许多多运动员撑竿跳高形象的共同特征。

(二) 体育活动中的记忆

记忆是一种重要的认知能力,在动作执行过程中主要涉及编码、储存各方面的能力。随着个体年龄和经验的不断增长,这些能力也不断提高,并在个体动作的发展和执行中发挥着越来越重要的作用。具体而言,个体动作记忆能力的提高可以保持其储存更多种类的技巧模式的表象,提高个体在适宜的时候从储存信息库中提

取特定信息的技能。

记忆按时间长短分为瞬时记忆(在大脑中保持 园~缘 圆秒)、短时记忆(一般不超过 员分钟)和长时记忆(员分钟以上)。记忆按内容分为形象记忆、语词逻辑记忆、情绪记忆和动作记忆。动作记忆是以身体运动状态或动作形象为内容的记忆。它包括对身体各部分移动的位置和距离的记忆,对运动形式、方向、速度的记忆,对动作的用力特点和时机的记忆。例如,我们不久前学过的太极拳四十二式,现在我们不仅能在脑中再现出各式的运动记忆表现,而且能通过自己外显的动作,把记忆的内容做出来,这就是运动记忆。

体育运动中的记忆是一种复杂的、综合性的记忆。它不仅有感知觉、思维的参与,还常伴随有情绪的参与。各种记忆的形式在体育运动中共同发挥作用。

三、体育活动中的思维

体育活动是具有一定情境和任务的特殊性的活动,体育活动中的思维与其他活动的思维既有共性也有其特殊性。

(一)体育活动与思维活动

研究表明,在动作技巧获得的早期阶段或者执行复杂技巧时,需要学生大量的思维努力;但在学习的后期或做简单动作技能时,则不需要很多的认知资源。同时,思维可能在动作技能执行的不同阶段以不同的方式进行综合。随着思维能力的提高,日益复杂的思维过程——元认知也会参与到学生更高级的动作技巧的学习之中。

动作技能获得的早期阶段通常被成为发现阶段(或称为泛化阶段),学生通过教师的讲解、示范和自己的实践,只能对某一动作技能获得初步感性认识而没能形成完整正确的概念,对该运动技能的内在规律还没完全理解。学习者通常判断目前的技能和过去获得技能的相似或不同之处,在此期间思维在动作技能的大体

环节上发挥着一定的作用。此后,进入分化阶段,随着思维成熟的提高,学生的信息提取速度和加工能力都得到提高,对运动技能在时间、空间上或动作细节上的区分更加精确,从而可以更快地感知当前技能的特征以及它与过去获得动作技能的区别和联系,以更好地学习动作技巧。

(二) 体育活动中发展创造性思维

创造性思维是指新颖的、有价值的思维过程。而在传统的体育教学中,处于“教师命令,学生遵循”状态下学生的思维活动很难产生创造性思维成果,他们思维表现更多的是记忆显性思维,从而扼杀了学生创造力的开发。因此,转变教学理念,为社会培养一个具有创造力的优秀人才,是每一位体育教师义不容辞的职责和义务。我们应该根据体育教材中所具有的特点和优势,在体育教学中不断激发和培养学生创造性思维。

1. 建立民主、和谐的师生关系

传统体育课堂教学强调技能技术的掌握,而忽视智力因素和非智力因素的培养,以至教法僵化、死板,强制学生顺从,教学氛围沉闷,学生精神抑郁,学习被动。而在民主、和谐的师生关系中,教学氛围活跃,学生精神振奋,心情愉快,有利于激发学生的创造性思维。

心理学家罗斯认为,学生创造能力的高低与周围环境有着密切的关系,如果学生从小到大都生活在压抑、循规蹈矩、一成不变的环境中,学生的创造性便被扼杀。因此,在教学中为学生创设一种民主、和谐的氛围是至关重要的,这就要求教师必须树立起师生平等、尊重学生人格和“为创造性而教学”的思想,尤其对那些身体素质较差、掌握技能慢的学生,要以更大的热情去关注和激励他们。教学中不要过分要求学生顺从,应当尊重学生幼稚甚至荒诞不稽的疑问,并鼓励他们要敢于向权威提出异议。假如没有几十年前那捣蛋的学生在当时认为是荒诞的一跳,也许没有今天的

“背跃式”跳高。

民主、和谐的师生关系一旦形成,学生就会对教师产生信赖感、亲切感,从而形成有益于课堂的亲合力。同时,民主、和谐的师生关系还能产生情感期待效应,使学生感受到教师的期待和爱,从而激发学生强烈的求知欲望。因此,教师要以饱满的热情上好每一堂课,使每个学生都感到“教师在期待我”,同时,教师要充分运用自己的眼神、语调、微笑等肢体语言,来表达对学生的鼓励和爱。只有在这样轻松愉快,学生得到充分尊重和信任的课堂氛围中,他们才乐于参与教学过程中,才更有利于激发学生的创造性思维。

创设活动情境,引导学生进行创造性思维

丰富的想象是创造性思维的翅膀,创设情境,很容易把学生带入想象的天地,非常有利于激发学生创造性思维。如在篮球一传一切的战术教学中,有的学生切入时,不能摆脱防手,因而这一战术就打不出来,教师可组织学生观察,并启发学生分析原因,提出自己不同的见解,于是就有人问:“影响一传一切战术运用的关键是什么?”有的说:“主要是切入时不能及时摆脱防手。”有的学生又问:“为什么不能及时摆脱防守呢?”。于是有的说没有贴近防守,有的说启动太慢,有的说切入路线不对,有的说没有同伴掩护等。通过这种师生共同创设活动情境,对学生的心理及行为施加影响,从而逐步达到既定的教学目标,这也是激发学生创造性思维的过程。

在体育教学过程中,学生接触的情景越多,发现问题的能力就越强,设想的方案也越具想象力。“见多识广”,不仅使学生积累了大量的经验,同时也培养和增强了学生创新的勇气和信心。

适时进行激励,激发创新思维

在体育教学中,适时地对学生进行激励,有利于激活学生的创造性思维。在教学中一般采用以下几种较为有效的激励措施:

(员)期望激励。皮格马利翁效应说明,应用期望激励学生,学

生会朝教师所期望的方向靠近。因此,针对学生练习、比赛中的表现,用“加油”、“坚持”、“再快点”等语言鼓励,常用“我希望你取得……”、“我相信你一定能……”的语气表露对学生的期望,使其受到鼓舞。

(圆)目标激励。针对学生的实际,设置不同的目标,引导学生行为,调动其自觉性、积极性和创造性,使学生充分发挥潜能完成既定目标,让学生体验成就感。

(獠)表扬激励。人人都有自尊和荣誉感,学生的荣誉感尤为强烈,因此,在体育教学中应多表扬、少批评。尤其对待“差生”,因为经常性失败会使他们对体育活动产生自卑乃至畏惧感,久而久之,意志消沉,造成了恶性循环,进而使其失去对体育的兴趣。因此在体育教学过程中,要对那些“差生”加以鼓励,哪怕是一点点闪光点也加以呵护,而当他们能在体育活动过程中表达自己独立的想法和见解时,更应给予表扬和鼓励。这样这部分学生通过各种体育活动的内容的学习,产生“别人行,我亦行”的积极向上的思想。

(源)竞争激励。心理学家托伦斯“竞争条件下学生创造性思维表现的实验”表明,每个年级的学生思维的灵活性、清晰性和流畅性等方面均与非竞争条件下不同,具有统计学意义。体育教学在竞争条件上有其独具的优势,通过教师的组织教学能有效地激活学生的创新动机。

(缘)成功激励。努力创设机会,把学生的想法和创造融入体育教学中去。如游戏教学过程中,学生对游戏的规则与方法提出合理性建议时,教师应及时采纳运用,成功的喜悦会激发更多的学生创造性思维。

源 培养想象能力和好奇心

一切创新的活动都是源于好奇心、想象力和求知欲的,若没有好奇心、想象力和求知欲,就不可能产生对社会和人类具有巨大价值的发明和创造。各种体育活动都能较为充分地满足学生的求

奇、求新、求动的欲望,因此,在体育教学中教师要充分保护学生的好奇心、想象力和求知欲,不管其好奇心和想象力是无稽的或错误的,都应给予正确的引导、及时鼓励赞扬,这样学生就能充分发挥其丰富想象力,把好奇心转化为求知欲,这是创造力发展的基础。

用准确优美的动作示范、生动形象的语言描述,引导学生想象。如技巧中“后滚翻”教学,用“推手后倒臂靠踵,后滚翻低头腿贴胸,举臂收腹紧身,两手肩上屈臂掌”的形象语言描述,同时再进行优美的动作示范,通过直观观察和语言启发,使学生初步感知动作表象,了解动作的程序、结构,明确动作的时间与空间的关系,建立理念与实践之间的联系。

缘加强发散思维的训练

发散思维是针对所给信息而产生的问题,大胆提出各式各样的解答思维形式,也叫求异思维。体育游戏是培养学生发散思维的有效手段,在体育游戏教学中可采用以下几种教学方法:

(员)质疑教学法。我国古代教育家孔子说过:“学而不思则罔,思而不学则殆。”培根说:“疑而能问,以得知识之半。”在体育教学中培养学生质疑的习惯,如跑步教学时可向学生提问:腿后蹬后,为什么折叠起来前摆?推铅球的出手角度为什么是源毅-源毅而不是源毅呢?启发学生大胆想象,大胆讨论,各抒己见,找出解决问题的根本措施,开发潜力,发展个性,促进多向思维。实践证明,有目的、有计划地培养学生的创造性思维,与无目的、无计划地流于简单技能教学,其效率和效果都是明显不同的。

(圆)发展教学法。在学生了解某一游戏方法以后,要求学生针对游戏名称对游戏的方法、规则适当加以变化和发展,然后根据改编后的游戏进行活动。如游戏“推车轮”,就可以把游戏方法改为顺推、倒推、比赛推、推手、推脚等。通过改进和发展游戏的教学方法,学生不仅身体得到了锻炼,在享受成功喜悦的同时创造性思维也得到了很好的锻炼。

加强发散思维训练是破除学生对事物认识上思想惰性的重

手段,使学生从种种聚合思维的束缚中挣脱出来,大胆地通过发散思维产生种种创新意念。

(獭)培养逆向思维能力。逆向思维是创造性思维的重要组成部分。逆向思维就是从常规思维的反面去思考。一般的体育教学程序是进行正确的示范和讲解,引导学生观察与思考,而如果有目的地从正确动作的反面或错误动作开始,让学生思考,学生有迫切解谜的心理,更能激活学生的兴趣和积极的思维。比如教“前滚翻”时,教师启发学生仔细观察与思考,学生不难想到圆形物体容易滚动,人体团得越圆越容易滚动,悟出了前滚翻正确的动作原理,从反向思维中发现解决问题的捷径,促进了逆向思维能力的发展。

四、体育活动与个性

个性由个性心理倾向和个性心理特征组成。个性心理倾向指需要、动机、兴趣、信念和世界观等心理活动,倾向性是个性的潜在力量,在人的活动中占优势的倾向性决定着个性的所有心理活动。个性倾向是人进行活动的基本动力,也是个性结构中最活跃的因素。个性倾向中的各种成分是相互联系、相互影响的。

在体育运动过程中,身体运动施加给机体感受器的刺激会在大脑中引起主观意识感受,即心理感受。如果在一段时间里,机体反映多次的感受某种运动形式,就会在个性上形成一种相对稳定的心理特征。在体育教学中,学生不仅可以广泛的参与社会交往活动,提高对社会的适应性,得到他人尊重,还可以从体育运动中体验到成功的喜悦,满足自我实现的需要,从而证明自己的能力,增强其自信和自尊,使个性得到充分的调节和发展。

(一)了解每个学生的个性

在体育运动中,学生最能表现出自己的个性。学生是合群与孤僻、好动与爱静、好斗与怕事、粗暴与文静,都可以在体育活动中表现得淋漓尽致、一览无遗。对此,我们应该认真了解、分析。只

有在了解学生的基础上,才能有针对性地施加引导和教育。由于学生的个性不同,在体育运动中的表现也不尽相同,运动能力以及运动负荷安排也不一样。因此,对学生的要求也不应强求一致,因而因材施教。

(二)培养学生的自我意识

自我意识是意识的核心内容,标志着个性的形成与发展的水平和程度。在体育运动中,支配学生身体运动的自我意识,渗透着社会的政治、经济、文化、道德和民族精神等因素的影响。作为体育教师应该有目的地培养他们的自我意识,用高尚的社会影响因素作为支配他们参加体育运动的内驱力,为个性的发展创造一个理想的环境。

(三)努力探索新教法,发挥学生的主体作用

体育教学是教师教和学生共同参与的双边活动过程,在这一过程中,“教为主导,学为主体”,教师应大量运用新的教学方法,充分发挥教师的主导作用。一位出色的教师不是在讲台上讲解精彩,而是在学生学习当中点拨得当。在教学中,学生应在教师的引导下调动其能动性,做到教学的设计在教师,教学的推动靠学生。比如,引探教学法,就是教师积极引导、学生主动探求新知识的一种教学方法。还有“尝试教学法”、“愉快教学法”等,教师主要是引导、点拨,让学生自己主动地探求新知识,运用新知识,这样对学生的发展大有裨益。比如,耐久跑本是一项很难的教学内容,教师可以在组织形式上创新,改变传统单一跑、练的形式,运用创设情景,利用“故事”串联,采用“间歇”(首先用故事引入练习,达到一定负荷后又用故事间歇,然后再练,并在场地上设置几个休息小圈,跑累的同学可在小圈里休息一会然后再加入练习)的形式,既达到练习目的,又让学生自己明确自己的能力,充分体现学生在教学中的主体作用。尽可能地让他们独立进行活动,并提高更多的自由空间,变学生从事体育活动的被动驱使为主动追求。

(四)建立良好的体育教学环境

体育本是一门“热血”学科,学生在参加体育活动中是积极主动、生龙活虎的。我们应该首先建立好教师与学生之间的良好关系,创造民主和谐的活动氛围。倡导互相接受,互相适应,互相理解,互相尊重。树立尊重他人个性,维护他人尊严的教学观。让学生体会到教师的爱和集体的温暖,及时制止学生间的讽刺和讥笑等恶习。其次,教材的选用应生动有趣,适合学生身心的特点,引导学生在体育运动中锻炼自己的性格,以体育活动为媒介培养学生的道德感、理智感和集体荣誉感。只有突破传统思维方式,大胆改进组织形式,改革教学方法,充分体现现代学校体育健身性、娱乐性、开放性特征,才能创造适合学生个性发展的教学环境,营造一种生动活泼的课堂教学氛围,让学生个性得到充分的发展,成为学生个性发展的摇篮。

第二节 体育活动促进大学生心理健康发展

一、体育活动能有效地促进大学生心理健康发展

(一)体育活动是发现和消除学生心理障碍的重要手段

情绪是心理健康的晴雨表,学生在学习过程和身体活动过程中的行为、表情、意志等外在表现是其心理状态的真实反映,很容易发现存在不同心理障碍的学生。通过运动锻炼可以减缓和治疗某些心理障碍、疾病,使紧张、忧愁、焦虑、压抑、沮丧等不良情绪得以宣泄,使人轻松愉快,心情舒畅。

目前国内外研究认为运动锻炼能改善人的心理状态,消除心理障碍和治疗心理疾病,其可能性的理论依据一是转移机制,二是内啡肽释放机制,三是一些实验性研究,显示有氧练习对情绪特别是抑郁和焦虑的个体有积极性影响。

(二) 体育竞赛活动是培养学生良好心理素质的有效途径

高校体育通过体育竞赛(包括竞技体育)这一特殊的身体活动形式,采用公开的、共同认可的方式和规则,以相互间身体运动能力(包括智力)优劣比较的形式进行挑战极限、超越自我的竞争活动,使学生自觉按照真、善、美的尺度,变外在必然为内在心然,变他律为自律,从而在满足精神需要的过程中,体验生命存在的价值、生命延续的价值和超越生命的价值,并不断满足学生强身、交往、竞争和发展需要。体育竞赛永远伴随着成功与失败,可以使学生承受挫折与失败的能力得到锻炼,克服困难、不屈不挠等良好意志品质得到增强。体育竞赛有着严格的纪律与规则要求,这有利于培养学生纪律性与自制力、公平竞争与创新意识以及团结协作与开拓进取的精神。体育教学竞赛环境通常是风吹日晒,尤其是炎热的夏天和寒冷的冬天,学生不仅要经受大自然的考验,而且要承受机体的疲劳和肌肉的酸痛,这对于培养学生坚强的毅力、吃苦耐劳精神无疑是最好的实践与锻炼。

(三) 体育活动能有效地进行自我治疗教育

体育锻炼有助于缓解肌肉紧张和生活紧张。相关研究表明,体育运动有助于人们摆脱压抑、悲观等消极情绪,降低焦虑、消除忧郁等心理障碍,使人们保持心理平衡,达到心理健康的目的。属于体育治疗手段的游戏法是学校心理咨询与治疗的基本方法之一,尤其是在团体辅导中更为常用。此外,学校体育可以利用不同强度和速度来消除患者消极的心理导向,从而增强自尊心、自信心,达到消除心理障碍的效果。

因此,此项教育内容能协助大学生开发体育的运动健心潜能,实施的着眼点是:任课教师知道并教会学生运用简单、有效的方法进行自我心理诊断,并根据自我认知状态,有针对性地指定运动健心处方进行自练、自控、自测、自评为一体的自我心理治疗方案。

(四) 体育群体活动是提高学生社会适应能力的有效方法

体育活动以个人、小组和班集体形式进行,人际交往呈群体多向性。这种学生之间群体多向的人际交往与互动,培养了学生的人际沟通能力。从社会文化的视角来看,体育尤其是体育游戏、竞技体育和体育竞赛实质上是社会生产和社会生活的一种模拟,体育精神是现代社会的缩影。因此,体育活动本身就是一个“课堂社会”,许多教学活动的内容和形式实质上就是对社会生活的一种模拟。在这些活动中,学生将获得顺利与挫折、成功与失败、优势与劣势、群体与个体、合理与不合理等种种体验。如果教师能够有深度地加以引导和教育,使学生通过这种体验去认识体育,认识生活,认识社会,并使这种认识升华到信念、世界观的层面上,将对学生情感的陶冶、人格的塑造、人生观和价值观的形成起到积极的促进作用。

二、课外体育活动促进大学生心理健康的功能

在整个高校体育活动中,课外体育活动学生参与的面最广,活动最经常,内容最丰富,形式最多样,是对所有学生最具有健身价值和教育意义的体育教育活动之一。随着现代学校体育理论与时间的不断发展,课外体育活动越来越受到教育者的广泛重视,已成为广大学生课余生活方式的重要内容。其主要功能有以下几点:

(一) 健身健心功能

课外体育对学生个体而言,其功能体现在健身、健美、健心三个方面。课外体育的体育属性要求学生身体直接参与活动,承受一定的运动负荷,从而对学生具有强身健体的作用。

1. 健身功能

健身功能主要表现在以下几点:

(1) 课外体育能有效地促进学生身体的正常生长发育,提高其健康水平。

(2) 课外体育能有效促进学生身体技能的发展,提高身体活

动能力。

(猿)课外体育能有效地提高学生对外界环境的适应力和对疾病的抵抗力。

圆健美功能

健美功能主要表现在以下几点：

- (员)增进学生的身体健康美。
- (圆)塑造学生的体形美和轮廓线条美。
- (猿)养成学生的身体姿势美。
- (源)培养学生的身体动作美。

猿健心功能

健心功能主要表现在以下几点：

- (员)课外体育活动能有效地调节学生的情绪。
- (圆)课外体育活动能有效地发展学生生动活泼的个性。
- (猿)课外体育活动能有效地培养学生的开拓精神和创新能力。

(二)教育功能

员课外体育活动有助于培养学生良好的思想品德

课外体育锻炼与群众性的体育竞赛,大都是有组织的群体性活动,对培养学生的组织性、纪律性,尊重裁判、尊重他人、遵守规则,对集体的责任感与荣誉感,以及顽强的意志与拼搏精神等具有特殊的作用。这是其他教育形成所无法代替的。

圆课外体育活动有助于规范学生的集体行为

课外体育活动能为学生提供一个人际交流的特殊场所和条件,形成一个有着共同特点和需要的体育活动团体。在体育活动团体中,每一位学生都被赋予一定的角色,团体中角色扮演者的所有行为,都要服从于团体的统一规范,为实现团队的目标服务。

课外体育活动有助于增强学生的凝聚力和团队精神

凝聚力是维持一个团体存在和发展的重要条件,团队精神的培养有赖于凝聚力的增强。课外体育活动大都是以团队形式展开的。团队的目标要依靠团队的共同努力来实现,使广大学生在体育团队活动中,既满足了个人交往的欲望,又满足了置身于一个集体的归属感的要求。在相互协力朝着共同目标奋进中,增强集体的凝聚力和培养学生的团队精神。

(三) 课外体育活动对集体的功能

课外体育活动一般是以个人、小团体或班级形式组织活动。目前以小团体形式组织的体育活动在学校已越来越成为课外体育活动的一种主要活动形式。这种课外体育活动的形式,重要的是在于通过体育活动中人际间的相互交流,形成良好的人际关系,特别是体育效果与集体形成的关系方面,对集体产生重要的作用。对学生集体而言,课外体育活动的功能表现在:赋予角色地位,规范集体行为,增强凝聚力,培养团队精神,以及形成良好的校风校貌,促进校园文化建设等方面。

三、体育活动对心理健康的积极效应

(一) 体育活动促进心理健康的理论假设

1. 心理学理论

体育运动以它与平日生活不同的特点,给人提供恰当的交往机会,大学生可以通过不同的体育运动形式来实现交往,建立和改善人际关系。同学之间、师生之间有更多的机会沟通情感,彼此相互接近和包容,也易使一些人解除隔阂和自我幽禁,扩大生活圈子,更易与他人建立亲密的朋友关系,有利于消除敌意、偏执、恐怖症状(尤其是社交恐怖)等,从而发挥维护心理健康的作用。体育运动的竞赛具有竞争性、多样性,大学生在此过程中不断体验情绪的变化、意志的磨炼,体验着激烈的动机冲突,同时不断地与自己

的体力、智力和外界的客观困难作斗争,锻炼了他们勇于面对困难、善于克服困难以及耐心有恒的意志品质。因而经常参加体育运动可以提高大学生的心理适应能力。

假设一:身体锻炼可促进健康,身体健康可使个体的控制感和自我效能提高。假设二:身体锻炼是一种引起变更意识状态的沉思方法。假设三:身体锻炼是一种生物反馈方法,能教会个体控制自己的自主唤醒水平。假设四:身体锻炼可以转移个体不愉快的认知、情绪和行为。假设五:身体锻炼可产生焦虑和应激(如出汗、呼吸加快和疲劳等),但不伴随着痛苦情绪的主观体验。因而这种焦虑和应激性身体症状的出现反而会使心理功能得到改善。假设六:因为锻炼者会受到社会的强化,因而会产生良好的心理状态。

圆 生物学理论

现代运动医学研究认为,运动训练可以提高的免疫功能,提高机体抗感染的能力,适当的身体锻炼可以促进患者免疫功能的增强。

现代运动生物学研究表明,体育运动可以促进大脑内啡肽类物质的释放,这类物质具有类吗啡效果,可以使人镇静情绪、缓解疼痛。遗传学研究也表明,体育运动可以加速人的神经类型的改变,而人的情绪特点、气质特征与神经类型特点有着密切的关系。因此,体育运动可以通过人的身体与精神的交互作用,增进身心健康。所以,体育运动促进心理免疫功能的原因主要在于:个体在面应对激时,反应强度减弱,使交感神经反应减弱,从而把免疫抑制降到最低,而情绪活动的生理基础正是交感神经,它的减弱又反过来影响情绪的波动,进而维持良好的心理状态。

假设一:身体锻炼引起的体温升高可使人体产生短期安静的效果。假设二:有规律的身体锻炼增强了个体对应激的适应能力。假设三:身体锻炼后肌肉活动的降低可导致紧张释放。假设四:身体锻炼增强了可引起情绪改善的去甲肾上腺素、5-羟色胺和多巴胺的神经传递。假设五:身体锻炼引起的心理改善是垂体腺中内

生吗啡样化学物质释放的效果。假设六：麻醉剂可能与消极情绪的减少有关，但与积极情绪的增加无关。

(二) 体育运动对心理健康的积极效应

1. 改善情绪状态

多数研究表明，长期身体锻炼与短期身体活动都可产生良好的情绪效益。长期身体锻炼是指每天都进行或者定期进行的锻炼活动，这种锻炼活动持续很长的时间。用于研究的长期身体锻炼安排一般都持续 3 至 6 个月。短期身体活动是指短期的，每次大约 15 分钟身体活动（悦善 1998）。

（1）身体活动后的即刻效益。短期身体活动的心理效益一般是在运动后即刻进行测量的。测量的主要内容包括活动后的良好心理感受以及身体紧张、焦虑及抑郁状况等。测量工具常采用生理仪器或者问卷及量表。常用的量表主要包括：心境状态量表（李德鑫 1998）、状态特质焦虑量表（蔡厚高）、锻炼诱发感受量表（蔡厚高 1998）、主观锻炼体验量表（蔡厚高 1998）等。

① 与心境状态的改善有关。心境（状态）是指具有感染力的微弱而较持久的情绪状态。保持良好的主导心境是心理健康的重要标志之一。有研究报道，15 分钟的跑步使紧张、困惑、疲劳、焦虑、抑郁和愤怒等不良情绪状态显著改善，同时使经历感保持在高水平（李德鑫 1998）；仅一次功率自行车联系就使健康和不太健康的大学生焦虑下降（砸 1998）；甚至还有人认为，15 分钟的步行也有助于提高心境状态（蔡厚高 1998）。

② 与焦虑水平的下降有关。焦虑是一种对当前或预计的威胁所反映出的恐惧和不安的情绪状态。一项研究（月 1998）对猿组被试的处理分别是：以 15 分钟最大心率在跑台上行走；冥想；在舒适的沙发上休息。比较 15 分钟后状态焦虑（砸 1998）水平，其结果是猿组被试的状态焦虑水平均下降。

③与应激和紧张的减少有关。应激(应激)有四个方面的含义(李正章等,1995):第一,可能提高焦虑和唤醒水平的任何情境;第二,因觉察到情境的威胁而造成的与自主神经系统唤醒有关的不愉快的情绪反应,通常是在个体感知的环境要求和个体自身反应能力间不平衡时发生;第三,身体的某一器官对环境刺激的任何行为反应。

(四)长期身体锻炼的情绪效益。短期身体活动和身体锻炼对于正常人的应激症状(如焦虑、抑郁和愤怒)只起短时间的降低作用,而长期锻炼计划则对心理疾病患者的焦虑、抑郁具有长期稳定的缓解作用(李正章等,1995;李正章等,1995;李正章等,1995;李正章等,1995)。

①与健康幸福感有关。健康幸福感(李正章等,1995)也称心理自我良好感或感觉良好现象(李正章等,1995),是心理健康的重要标志之一。它是指与积极参加身体锻炼有关的某种兴奋、自信和自尊的情绪和态度体验,并且没有消极情绪(李正章等,1995)。

研究表明(李正章等,1995),健康幸福感与长期身体锻炼有正相关关系,积极参与身体活动比不运动者的自我感受和评价更积极,其中女子较男子相关程度更高。这一正相关的原因可能是由于身体锻炼产生内心愉快和乐趣的结果,也可能是由于女子较男子在活动中更富于感情色彩和更具有自我投入的倾向。身体锻炼对健康幸福感产生积极影响的原因可能有生理的、心理的和社会的,或者是三者综合作用的结果(任未多,1995)。

应当注意的是,健康幸福感的增加,实质上与消极情绪的减少密切联系。紧张、焦虑、抑郁、困惑、疲劳及气愤等消极情绪的减少或者精力感(李正章)的增加,本身也意味着健康幸福感的增强。

②对焦虑、抑郁的治疗作用。一项研究(魏乐,1995)比较了步行、慢跑和应激免疫训练(李正章等,1995)两种方法降低应激的作用。实验前,被试者都感到自己有较强的应激水平,

并有降低应激水平的愿望。试验处理是:让两组被试者每周参加员次有监控的身体锻炼课程,时间为 20 分钟,其余时间锻炼组进行步行或慢跑,应激免疫训练组进行心理训练,都是每周两次,持续 10 周。结果发现:这两个组的应激、状态焦虑和特质焦虑分数均显著下降,且效果可保持 3 个月。

国外学者诺斯(1989)及其同事(1990)对 1973—1989 年间的 10 项关于身体锻炼与抑郁的关系的研究进行了元分析,得到如下几点结论:

- ①短期身体活动和长期身体锻炼都能有效地抑郁。
- ②锻炼的降抑郁效果在那些要求心理帮助的人身上最为明显。
- ③身体锻炼与特质性抑郁和状态性抑郁的降低都有联系。
- ④身体锻炼既可以降低心理健康人的抑郁,也可以降低心理疾病患者的抑郁。
- ⑤无氧练习和有氧练习均能降低抑郁。
- ⑥锻炼周数和每周次数与抑郁的降低量相联系。
- ⑦身体锻炼降低抑郁比放松和愉快的活动更有效。
- ⑧身体锻炼与心理治疗相结合比单纯进行身体锻炼的降抑郁效果更好。

拉方丹等学者(1990)对 1973—1989 年间涉及有氧练习和焦虑、抑郁之间的关系,且实验控制十分严格的研究进行了总结分析,得出的结论是:

- ①有氧练习可降低焦虑、抑郁。
- ②有氧练习对长期性的轻微到中度的焦虑症和抑郁症有治疗作用。
- ③锻炼者参加锻炼前的焦虑、抑郁程度越高,受益于身体锻炼的程度也越大。
- ④身体锻炼后,即便心血管机能没有提高,焦虑、抑郁程度也可能下降。

⑤根据目前掌握的资料,尚不足以证明或反驳身体锻炼导致或引起焦虑和抑郁下降的假设。

(狗)体育运动的特殊情绪体验。身体活动和身体锻炼除了上述情绪功能外,它还参与者提供了一个体验“尖峰时刻”(Flow)的机会,这种体验可以提高人们的生活质量(Flow)。尖峰时刻包括了最佳表现(Flow),流畅体验(Flow),跑步者或锻炼高潮(Flow),以及高峰体验(Flow)等良好的情绪体验,它们是奖励性的、难忘的和强有力的个人体验(Flow)。

尖峰时刻经常出现在身体锻炼和运动中,而且是对身体活动的一种特殊而有价值的自我奖赏(Flow)。

①最佳表现。最佳表现是指一个人在某项活动中的行为超越了其自身正常水平的现象。虽然这种表现未必是创世界纪录的水平,但它一定是在某种特定情境下超越自己平常能力的表现(Flow)。它可以通过许多活动表现出来,比如身体力量、运动才能、创造性的表达、智力学习,甚至日常工作。

最佳表现具有如下特征:清晰的注意指向;高水平的行为表现;对活动任务本身的迷恋;自发产生,不期而至;强烈的自我意识;对个人实力的意识;极大的满足感;发生的短暂性;对这种卓越状态的不可描述性(Flow)。

②流畅体验。在这种体验中,人忘我地全身心投入所从事的活动之中,从活动过程本身体验到乐趣和享受,并产生对动作过程的控制感。当产生流畅体验时,个体似乎表现出不惜代价去从事该项活动,所从事的活动过程本身就是目的(Flow)。流畅体验的核心元素是享受(Flow),它是人们所发掘出的一种内在的乐趣(Flow)和享受(Flow)。

③高峰体验。高峰体验是人在某项活动中所产生的强烈的情感状态,如喜悦(Flow)、兴高采烈(Flow)、极大的乐趣(Flow)。

允增)以及精神启迪(随完圣舞舞)。这一经历可产生一种强烈的自我意识和冲破外部阻力的自由感,而且可以理解为“极度欢乐的时刻”(责理舞取月感世理舞,恩)。马斯洛认为高峰体验是个体在生活中最兴奋、最满意和最有意义的时刻,并认为高峰体验对生活质量有极大的影响。

④跑步者高潮。跑步者高潮可能是运动或锻炼中尖峰时刻、特别是高峰体验的一个特例。这种状态是在跑步瞬间体验到的一种欣快感,通常是不可预料地突然出现。高潮出现时,跑步者的健康幸福感高涨,对大自然的欣赏大增,而且有强烈的时空障碍超越感(莽舞舞,恩)。

描述跑步者高潮的词汇常常有:欣快、非同寻常的体能、动作的优美感、精神焕发(杂理理理)、个人潜力的突然实现、瞬间的完美、活动毫不费力以及时空的停滞感等(月舞舞取配舞舞舞)。美国学者伯格(月舞舞,恩,猿)将跑步者高潮定义为高峰体验的一种特殊形式,其特点是欣快、健康幸福感的增高、感到身心充满能量,感到瞬间的完美甚至产生对活动的精神崇拜。

高峰体验包含着强大的乐趣和从事活动时兴高采烈的情绪。这种乐趣和兴高采烈的主观感觉可能会影响人总体的生活满意感,它当然是心理健康的重要标志。

圆培养自信心

(员)体育活动与自信心。自信心是对自我能力确信,是自我的价值的表达。自信心是一种重要的心理品质,也是心理健康的指标之一。我们的学习、生活和事业的成败,都要以自信心为基础。自信心分为状态性自信心和特征性自信心。胜负是体育运动永恒的主题,成功和失败是任何体育参与者都会遇到的。自信心的形成和培养离不开具体的活动,体育运动是培养自信心的有效载体。在体育活动中经常成功,并取得胜利,有助于自信心培养,尤其是早期的运动经历对培养年轻人的自信心十分重要。经历了早期成功的年轻人变得更自信,感到更多的自我价值,并具有更激

烈的追求高成就的动机。

陈永福(1995)通过研究指出,体育活动改善自信心的途径之一是参与者能胜任某种任务。《跑步之乐》一书的作者,柯斯楚巴拉医生说:“我跑步之所以有效,乃因为它改变人格样式,人们更能肯定自我价值,更有自信,也能逐渐感受到自我的力量。”跑步者知道他们有能力改善自己,跑步对身体健康、外表及体形均有帮助,还能使你更接受自己,从而增强自信心。

因此,在体育活动中,教师应多给学生提供成功的机会,让体育活动的参与者都能感到成功的体验,这对培养自信心非常有利。另外,在体育活动中还要正确看待胜负和正确理解胜负,学会对体育活动成败进行正确归纳,这样才能培养真实的、稳定的自信心,这种自信心会向生活等其他方面迁移,从而有利于身心健康。

(四)体育活动与自我效能感。据研究,经过体育锻炼后,几类实验群体(成年、少年、病人、伤残人等)的自我效能都得到了提高。自我效能的概念是指个体自信有能力影响和控制生活的各个方面。从自我效能的概念可以看出,自我效能实际上是自我意识的有效成分。体育活动能促进自我效能的形成,有助于效能意识的提高。影响自我效能的主要因素是:①行为成败经验;②替代间接性经验;③言语劝说;④情绪与生理状态。体育活动就是通过这几种因素的作用来提高自我效能感的。

(五)推动自我意识的发展。一个人具有自我的意识,就意味着他能客观地认识自己和评价自己。体育活动大都是集体性、竞争性的,自己能力的高低、修养的好坏、魅力的大小,都会明显地表现出来,使自己对自我有一个比较符合实际的认识。竞争的成功可提高自信心和抱负水平,可以获得同伴和集体的认可,从而可以正确地认识自己的社会价值。体育运动有助于自我教育,在体育运动中暴露自己的缺点,发现自己的优点,不断地修正自己的认识和行为,对自己的潜能和长处发扬光大,对自己的缺点和不足改正和克服,正确对待成功和失败,培养和提高社会所需要的心理品质

和各种能力,使自己更能适应社会。

猿 激发进取精神

体育运动的结果和成绩具有即时反馈性。运动参与者在体育运动中获得即时的反馈信息,有利于激发运动动机,激发人的进取精神。体育活动伴随着成功和失败,体育运动离不开竞争和拼搏,就是在这种成功和失败,竞争和拼搏中,磨炼人的意志,激发人的斗志。体育运动鼓励人渴望和追求成功,也培养人不怕和接受失败。运动之中,看到了自己的进步,会激起更进一步努力的愿望,看到自己的不足,也会激发迎头赶上的勇气。在胜利和成功时保持进取精神并不是很难做到,但在失败面前也要保持进取精神就更困难。没有哪一种活动像体育这样让人频繁地品尝失败,也没有哪种活动使失败成为如此正常和自然的结果。承受体育比赛失败结果的人,都会想到下一次,想到再努力提高。调查表明,几乎所有的运动员都相信,在体育运动中,主要是通过个人努力才能达到目标。奥林匹克精神就是“更快、更高、更强”。进取精神就是在这一信念中培养和发展起来的。

源 形成良好的自我概念

(员)自我概念的形成。自我概念是个体主观上关于自己的看法和感觉综合。自我概念的形成或改变要依赖于自我评价,而自我评价则依据自我知觉。积极的自我概念在一定程度上依赖于积极的自我评价,也依赖于愉快和自主支配的各种活动。当个体的自我概念和自我支配作为个体思维结果、印象和经历积累,导致对自己未来活动的期望时,就产生自尊。自尊代表人们的需要和自我概念的积极程度,一般被认为是最能表示和影响情绪和生活调节状况的个性变量。所有这些统称自我意识。

(圆)体育活动对自我意识的功效。研究证明,体育活动有助于自我概念的提高。一些比较研究的结果显示(月 1997年 11月 10日):参加体育运动者比不参加者有更高的自尊,体质良好者有更积极

的自我概念。因此,高自尊和积极的自我概念与体育的参与状况有关。体育运动鼓励人们去检验自己面对新的挑战 and 完成新的任务的能力,人们在体育运动中一次次地证明自己的能力,这种证明不是用语言而是用活动。

缘对改善人际关系的作用

圆世纪是科技高速发展的时代,将会前所未有的影响和改变人们的生活方式,然而,科技这把“利刃剑”在推动社会进步的同时,也带来了一系列的负面效应。高科技的发展,环境的破坏恶化了人类生存的空间,并引发了一系列的文明病。大学生的家庭和社会环境的影响,人与人际关系淡漠,缺乏感情交流,人际关系复杂,造成很多大学生孤独、压抑。而体育运动能把人们聚在一起,在平等、友好、和谐的练习和比赛中使他们之间产生亲切感。在课堂和课外体育活动中,他们不用言语,只需一个手势,几个动作就可以直接和间接地沟通信息,交流心声,彼此产生信任感和集体荣誉感。由此可见,体育运动能使人们结识更多的朋友,大家和睦相处、友爱互助。这种良好的人际关系可以令人心情舒畅、振奋,从而更好的适应社会。

远消除心理紧张,促进心理健康

疲劳是一种综合性症状,与人的生理和心理因素有关。学生在持续紧张的学习所产生的压力下,或是在情绪消极、低沉时,生理上和心理上都会很快地产生疲劳,这种疲劳极易造成神经衰弱。而研究表明,经常参加适量的体育活动,对消除疲劳,保持良好的情绪状态都有很大的益处。

意志品质既是在克服困难的过程中表现出来的,又是在克服困难的过程中培养起来的。由于体育活动具有独特的环境条件,要求学生不断地在活动中克服客观困难(如气候条件的变化、动作难度或意外的障碍等)和主观困难(如胆怯和畏惧、疲劳和运动损伤等),在克服种种困难之中培养良好的意志品质,并将其迁移

到日常生活和学习中去。

如果学生能在紧张、激烈的运动对抗中,敢于向自身运动极限的冲击,必定产生强烈的生理、心理负荷,它就要求参与者必须动员较大的(有时是极大的)意志力,克服自身心理、生理与运动项目的矛盾,达到完成预定的任务。

苑提高体育锻炼兴趣 培养终身体育意识

课外体育活动内容丰富多彩,对学生更具有吸引力。在这种轻松、自主的活动中,学生可以更多地领略和体味体育锻炼中的乐趣,愿意主动积极参加和长期坚持,使其身心健康的发展更协调和持久,对一些焦虑、抑郁等消极情绪的控制调节和治疗作用更为显著。在这样的体育活动中,学生就有了一种主体意识,能够处于一种积极的情感状态,可以充分发挥主观能动作用。

在体育活动中,学生往往选择自己比较喜爱或比较擅长的体育项目。在活动中他们争强好胜,有一股不服输的劲头,而这种情绪在正常的课堂教学中是很难体现出来的。这种情感的激发对于培养学生的学习自信心具有十分重要的意义,他们往往为自己所取得的每一点成绩而感到成功的喜悦,备受鼓舞,这种生动活泼的、主动的学习活动,对于培养学生更进一步的活动兴趣,以及终身体育意识具有重要意义。

(三)体育运动效果的心理评定

并非任何形式的身体活动都能产生相同的情绪效益,只有科学的身体活动和身体锻炼才与一定的心理效益相联系。对于不同的个体,怎样为其制定相应的锻炼计划,或者对于心理疾病患者,怎样为其开出具体的处方,使身体活动产生最大的效益,这是一个十分重要的问题。但目前的研究成果还远不能满足锻炼者的需求,美国学者伯格及其同事提出了选择最佳锻炼方式的基本原则。

员令人愉快和有趣的活动

参与者从锻炼项目中获得乐趣和享受,是使身体活动和身体锻

炼取得最佳限度情绪效益的前提。假如一个锻炼者为了寻求心境的改善而锻炼但没有由此获得快感,却奇迹般的增加了积极情绪,这是很难想象的。此外由于乐趣很可能与锻炼的坚持性相联系,因此他是获得长期健康幸福感的前提。产生最佳情绪效益的身体活动首先必须是令参加者愉快和感兴趣的活动的,这一点是毫无疑问的。

然而,对愉快和乐趣的追求存在巨大的个体差异。同是一种活动和锻炼方法,对有些人的情绪可能起积极作用,对一些人可能不起作用,还可能对一些人起消极作用。例如,有人在恶劣气候条件下锻炼时体验到了巨大的乐趣,而一些人则可能因为不良气候而抵消了锻炼的乐趣。一项研究对在炎热天气条件下的游泳者进行了测查,结果未发现被试者有任何积极或消极的情绪变化,表明在锻炼乐趣上存在较大的个体差异。

圆 有氧练习或者有节奏的腹式呼吸活动

有许多研究表明:有氧练习与心境改变和应激减少有关。慢跑与健康幸福感的许多方面相联系:焦虑和抑郁的降低、自我观念的增强、对精神压力的耐受力增高以及出现跑步者高潮等等。

消遣性游泳在许多方面与慢跑类似,不仅两种练习在形式上都是有氧的,而且他们都是个体的、周期性的、动作有节律的身体活动。然而问题并非这样简单。除了“有氧”这一因素外,腹式呼吸也可能是身体活动和锻炼产生情绪效益的原因。对于步行、低运动负荷功率自行车的心理效益研究显示,这些项目的腹式呼吸特征与心理效益的关系更为密切,提示腹式呼吸比“有氧”更能促进心理效益的产生。我国传统的东方健身术一直很重视有节奏的腹式呼吸对健康的积极作用,太极、气功、导引等项目十分强调腹式呼吸有利于产生积极情绪的一个事例。

猿 自控性的身体活动

这类活动泛指那些闭锁性的、结果可预测的、时间和空间上可确定的以及动作具有节奏和重复性的身体活动。比如,慢跑和游

泳等活动项目均符合这一特征。自控性身体活动容易使锻炼者进入联想状态,并为独处、沉思、反思和“退缩”提供了机会。这种“退缩”能使人将注意力集中于孤芳自赏和脑力的恢复上,而这种注意力的集中和转移对于心境状态的调节具有积极的意义。

应当注意的是,锻炼者在项目的选择上存在巨大的个体差异,也有许多人不喜欢闭锁性技能的身体活动,他们喜欢开放性技能的不可预测性,如选择网球和篮球。

源 负荷强度中等最佳

运动强度的评价,为了便于实际操作,人们一般用心率指标来衡量运动强度。运动生理学和运动医学一般规定:运动的大强度相当于最高心率的 愿园豫 ~ 怨园豫;中等强度相当于最高心率的 远园豫 ~ 苑园豫;小强度相当于最高心率的 远园豫左右,人体的最高心率的计算方法是 圆园园 减去自己的年龄。对于运动时间,研究者的看法是运动总时间的增长和练习次数的增多,体育活动所产生的心理健康效应会增强,多数研究者认为运动频率是每周 圆 ~ 源次。有研究表明,大强度的有氧运动虽然显示了最大的身体锻炼效应,然而,生理方面的最大效应并不能带来最大的心理效应。

多数研究的结果表明,中等强度比高强度的锻炼对增强心境更有效。也有研究报道,低强度身体活动会使人感受到精力和活力方面的积极变化。这一研究似乎证明,低强度的锻炼对心境更具积极作用。在进一步的证据证明强度锻炼对大众心理健康有促进作用之前,我们只能说最佳锻炼强度或许应是“中等强度”。

缘 坚持锻炼,养成习惯

每次锻炼持续时间如果少于 圆园分钟,在多数情况下是不会出现心理效益的,因为可能相应的效益还未来得及出现,身体活动就已经结束了。有人(郢春霖,员怨怨)认为通过身体锻炼进入

积极陶醉状态并使大脑得以自由运转所需要的时间是 源~ 缘分钟。

但在某一强度下如果活动时间过长,就有可能造成疲劳、厌倦,不仅不利于增加情绪效益,而且可能对情绪造成损害。每次锻炼的持续时间(或距离)与心理效益有很大的关系,要维持身体锻炼的心理学效益并使之长期发挥效益,就必须使锻炼形成一种生活规律,并且长期坚持,养成习惯,每次至少 源~ 猿分钟。

第三节 体育活动促进大学生心理健康的内容与方法

一、选择不同的运动项目促进学生心理健康

(一) 调节心理状态的运动项目

提高心理素质的运动

提高心理素质的运动包括射箭、打靶、飞镖、投篮器、极限运动、悬崖跳水、体育表演与展示等。

培养意志品质的运动

体育运动是培养意志品质的重要途径,是形成健康生活习惯的良好手段之一。培养意志品质的运动包括冬泳、冷水浴、冬锻项目、冲浪、目标跳高、竞走、半程或全程马拉松、铁人三项、公路自行车、攀岩、散打、赛车、橄榄球及野外生存等。

增加健康情感的运动

体育活动作为身心健康的积极成分有着良好的心理调节功能。增加健康情感的项目包括高尔夫球、门球、地掷球、交谊舞、扭秧歌、棋牌活动、体育旅游、水上运动、航空模型及放风筝等。

健全个性特征的运动

体育活动对人的个性塑造起着长久的、稳定的作用,因此,为了克服个性中的缺点,不同个性的人应该选择不同的运动项目。

(员)紧张型。对于遇到事情怕难为情,容易紧张和情绪失常的学生可以安排娱乐性内容的活动,让他们在其中调节身心转移紧张心理,也可以参加公开性的激烈比赛,特别是集体项目,如足球、篮球、排球的比赛,这些项目的比赛场面一般都比较热烈,场上

双方争夺激烈,扣人心弦。面对这种比赛,只有冷静沉着、控制自己,正常发挥出技术水平,才能取得优胜。经常在这种场合下进行锻炼,遇事便不会惊慌失措了。此外,还可以参加游泳、溜冰、滑雪、摔跤、跳马等活动,经过一段时期的锻炼,你的胆子自然会大,而且,处事也会变得老练。若能经常在这样激烈的场合中接受考验,遇事就不会过于紧张,更不会惊惶失措,从而给工作和学习带来好处。

(圆胆怯型。有的人天性胆小,动辄害羞脸红,性格腼腆,这些人应多参加游泳、溜冰、拳击、单双杆、跳马、平衡木等体育项目。这些活动要求人们克服胆怯心理,以勇敢、无畏的心理去战胜困难,越过障碍。

(猿孤僻型。对于言行孤僻,不善与人合作的学生,可以选择篮球、足球、排球、接力跑、拔河等团队运动项目。在这些项目中,学生通过肌肉运动很快就会使情感得到融合,建立起人与人之间的依赖性和信任感,相互了解、相互尊重,使这些学生在和同伴的接触与交往中变得开朗和乐观,学会与他人进行情感交流,坚持参加这些集体项目的锻炼,能增强自身活力和与人合作精神,从而改变孤僻的性格。

(源优柔寡断型。对于处事犹豫不决、不够果断的学生,可以多参加乒乓球、网球、羽毛球、跨栏、跳高、跳远、击剑等体育运动项目。因为在进行这些项目的活动时,要求运动者头脑冷静,思维敏捷、判断准确、当机立断,任何多疑、犹豫、徘徊都会延误时机,遭到失败,它所需要的是判断准确,反应迅速,如果长期坚持练习就能增强果断性和坚定性心理体验。

(缘急躁型。对于遇事急躁、易冲动、好逞强的学生,要克服缺陷可以多参加下象棋、打太极拳、慢跑、长距离散步、游泳及骑自行车、射击等运动强度不高的运动项目,这些项目的动作频率较慢,需要较长时间才能完成,它可以帮助学生调节神经冲动,增强自我控制能力,稳定情绪,使急躁、易冲动的缺点得到改善。

(远)思维迟钝型。对于那些思维迟钝,分析、综合能力差的学生,可以多安排一些较复杂、技术性强的动作并经常练习,以利于培养学生的分析、综合能力,锻炼学生的多角思维意识。如:在篮球教学中,教师提出现代篮球运动的发展趋势是什么?学生就会考虑篮球运动的过去和现在、训练与比赛、技术与战术、进攻与防守等一系列问题。这是对已有的知识进行加工分析,然后,从这一系列的问题中寻求规律性的东西。在多次的分析、综合过程中,便可培养学生的惯性思维和超前思维能力。

(二)提高适应能力的运动项目

员 提高调节能力的项目

调节通常指人体内部的神经—体液调节、中枢神经介质调节、免疫调节和组织自身调节过程。提高调节能力的项目包括导引养生功、太极拳、太极剑、园艺劳动、热水澡、健身操及导引术等,

圆 提高适应能力的的项目

适应是指与周边环境间的关系发生较大变化时人体采取的一系列被动性或主动性调节,其中包括心理的、生理的、行为的、急剧的、缓慢的调节等过程。提高适应能力的项目包括日光浴、空气浴、森林浴、热沙浴、耐热运动及高原运动等。

猿 提高应激能力的项目

人不仅能对应激作出积极反映,而且主动的创造条件对应激刺激进行反复适应。适时适量的应激对机体的适应过程是有益的。提高应激能力的项目包括接力赛跑、羽毛球对抗赛、拔河比赛、射击赛、棒球夹杀、跳绳比赛、冰河运动、冷水浴及参加体育比赛等。

二、选择不同的学习方法促进大学生心理健康

(一)注重轻松体育学习法

根据调查表明,现有怨缘%的学生都喜欢体育课,但有怨园%

的学生怕体能考试从而影响上体育课的积极性。然而,从目前来看,许多国家正悄然兴起“轻体育”也称“轻松体育”或“快乐体育”,它注重精神调节和心理调适,既健体又健心。所以在体育活动中应该采取这种形式。例如,在太极拳教学中我们不一定要求学生动作太规范,只要学生有健身的愿望,在学会动作的基础上,运动方式也可以灵活多变,他们可以集体练习也可以单独练习,并且练太极拳运动量不大对身体各个系统的功能可以起到调节作用,使学生心情舒畅,在技术要求低的情况下学生不必为动作笨拙而害羞,并且太极拳锻炼也不需要大的场地和器材,所以把太极拳这种体育教学变得轻松,可撇弃一切不利健康的情绪影响。

(二)小群体互助学习法

所谓小群体互助学习法就是在教师的指导下,以小班或寝室为单位组成人数源~远个,选出组长,在练习中相互帮助、相互评价、相互指导的一种方法。例如,在健美操锻炼中,在教师的指导下,以源~远人为一组,选出组长,规定小群体成员自编自选成套动作为考试项目,在练习中相互帮助,相互评价,相互提供反馈信息,并能充分利用课外时间进行复习,在练习过程中,充分调动学生的主动性、积极性。小群体成员把自己作为从属集体中的一员,通过相互指导,相互帮助,相互激烈竞争,共同分享集体欢乐和痛苦,共同提炼锻炼的乐趣,从而加强责任感,创造力,协同意识,竞争意识的培养,极大地促进了同学间良好人际关系的建立。与此同时也培养了学生自我认识,自我接受的意识,在成绩得到教师的肯定时增强学生的自信心。

(三)模拟考试与心理训练法

考试对每个大学生来说并不陌生,可谓“身经百战”,但每次考试总有一些学生心慌,头昏脑涨,忐忑不安。没有发挥自己的水平,所以我们在体育教学后期应进行模拟考试与心理训练。例如:

在篮球教学后期中可以进行模拟考试,教师要及时表扬成绩好的同学,对成绩差的同学要耐心,要给以个别的指导、帮助。通过一次次考试来消除学生紧张、恐惧、担心的心理,让他们在考试般的气氛中经受成功和失败的感情锻炼,从而提高心理适应和调节能力。

(四)胜利训练法

所谓胜利训练法,就是通过一系列的手段,让学生不断地取得胜利,并得到认可,以获得自信,坚定其必胜的信念,去迎接新的挑战,敢于面对困难的一种方法。其中,表扬是一种最常见、最简单的方法。在我们的学生中,其中不乏有一些因家庭和环境的改变,而产生自卑、畏缩心理的人以及性格内向的人,他们不敢面对困难、害怕挫折、事事落后于人、做事缺乏信心,越是如此就越无法尝试胜利的喜悦,造成一种恶性循环,最后形成对学习和生活缺乏信心、逃避现实的不健康心理状态。面对这种心态的学生我们应多采用胜利法,例如,在游泳教学中有的学生不敢下水,对水产生一种畏惧心理,并认为自己笨,学不会游泳,这时教师应该耐心讲解;并下水进行保护与帮助,消除其畏惧心理。并在练习中及时对其表扬,在一节课中教会她漂浮、圆猿米。这样在其力所能及的情况下,给她一个稍加努力就能取得成功的难度,让学生获得意想不到的收获和成功,并在下课后及时地加以表扬和鼓励,再指点其正确的方式方法和提出新的难度让她利用课余时间进行练习和复习以获得更大的成功。如此循环下去,她就会逐渐地树立信心,摆脱自卑、畏缩的心理。

三、选择不同的锻炼形式促进大学生心理健康

(一)提高体育锻炼的娱乐性

大学生对体育的喜爱程度及体育活动中获得的愉快的情感

体验是增强身体活动心理效果的重要因素,如果学生从事的是自己不喜欢的活动,那就难以获得良好的情感体验。有关研究证明,快乐是调节自我身心健康的有效方法。因此,运用多种生动活泼、形式多样的锻炼手段,让学生在体育锻炼中得到快乐,这样可达到转移注意、发泄情感、消除紧张、得到放松,情绪趋向稳定,这对具有抑郁、焦虑、强迫症的学生有较好的缓解调节作用。

(二)注意锻炼形式的集体性

体育锻炼集体性项目很多,如篮球、足球、排球、健美操等集体性项目,对个体心理健康起到唤醒作用,一定运动量的体育锻炼能使个体唤醒水平提高,能降低个体应激反应紧张情绪,个体在参加体育活动,特别是集体项目的锻炼,可以忘却烦恼和痛苦,消除孤独感,而所谓集体性,不光是组织学生在一起锻炼,更重要的是要发挥集体功能。体育教师如能较好组织运用,就能使学生在集体活动中得到激励和帮助,体验到集体温暖和同学的关爱,同时也明白了自己作为集体一员的责任和义务,这是调节人际关系的一种有效方法。

(三)加强体育锻炼中的互相交流

相互交流是取得相互信任的重要因素。体育教师要树立关心学生心理健康的思想,构建和创设一个心理健康的良好活动环境,不仅要在生活上关心学生,在锻炼中鼓励学生,在实践中给学生自信心,而且要有意识的多让学生相互交流,互帮互学,营造一个融洽的人际关系和良好的活动氛围,因为良好的氛围可以消除大学生的心理负担,适宜的方法可以扭转大学生心理弱势。

(四)调整体育锻炼中的竞争性

心理学研究表明,当自己的能力适应任务挑战时,人的愉快就会产生,如果缺乏挑战,就会使人产生厌恶感,相反,任务太富有挑战性,也会导致大学生个体焦虑,甚至产生挫折感,因此,体育锻炼

中,要区别对待,要注意调整形式,利用不同的项目、强度、速度和节奏的体育活动来干扰、破坏心理患者的消极心理导向,消耗患者因心理疾病所积蓄大量的心理能量,让活动的形式适应不同运动能力的心理需要,最终达到生理、心理平衡,消除已形成了的心理疾病,使学生在活动中体验到锻炼的快乐。

在体育运动中,合理运用竞赛这一形式,能激发学生的热情。运用竞赛形式的教学,应注意平衡竞争对手,可适当改变条件,制定特殊细则,从而有效的培养竞争对手。对于部分身体素质差,接受能力慢的学生,教师要循循善诱,使之能正确对待自己,改变自暴自弃的不良思想。首先,使其懂得只要主观努力,方法得当,就能将自身的潜力挖掘出来。其次,对运动技术的要求可适当放宽,使其不断尝试到成功的喜悦。注意引导他们在练习中扬长避短,逐步发展心理素质,提高运动技术水平。

四、运用课外活动运动处方促进大学生心理健康

(一) 课外活动运动处方的意义

高校课外体育活动大多数是学生自己练习,缺乏一定的针对性、指导性。运动处方是一种有目的、有计划、有组织、有针对性的身体练习。因此,有必要利用课外体育活动内容丰富、形式多样、直观形象、满足不同学生需要的特点并结合运动处方来进一步促进大学生的心理健康。

课外活动运动处方治疗的功能,是以当事人为中心的治疗法,并不是单方面负责“处方”来治疗当事人的“心病”,而是借助体育活动的过程协助当事人澄清自己的观念。课外活动运动处方除了提高学生的运动能力外,它以运动为载体,达到增进健康,培养心理素质的目的,还能体现区别对待、因材施教的隐形作用。它的练习项目不受教学大纲和课时计划的约束,其活动的内容远远超出大纲的范畴。这些项目具有一定的补偿性,可以弥补体育课时的不足,来完成促进学生身心的全面发展。每个大学生的体育锻炼

行为都有自己的特点,而处方中的项目以及运动量又随场地条件、个人兴趣爱好、自身身体状况等加以选择和调整。因此,课外活动运动处方与普通的运动处方有着不同的意义。

(二) 课外活动运动处方的特征

课外体育活动运动处方具有促进行为健康的五个特征,即有利性、规律性、统一性、适宜性、整体性和和谐性的特点。

(1) 有利性。行为表现有利于自身、他人乃至整个社会的健康。大学生通过处方锻炼可以不断提高自己的心理健康水平,而且也会有为别人创设良好心理环境的意愿和行为。

(2) 规律性。行为表现要有一定的重复性和恒常性。课外体育活动的经常性能促进良好的心理动机和行为的进一步巩固。

(3) 统一性。行为统一性表现为外显行为和内隐思维动机和能力协调一致。即在表现某种行为时,无冲突存在,包括心理冲突、机体冲突和社会冲突,这是内在的统一性。其次,行为还有外在的统一性,即行为与所处的环境无冲突。

(4) 适宜性。行为强度在常态水平及有利于健康的方向发展,也就是我们常说的运动强度的适宜性。

(5) 整体性与和谐性。即要求个体的行为反映自己固有的特征——个性。但若与他人或环境发生冲突时,又能够随自身和外界的条件变化来调整自己的行为。

(三) 促进心理健康的课外体育活动运动处方类型

1. 矫正孤独、怪癖,促进良好的人际关系

现在的大学生大多数是独生子女,成长的家庭环境使他们缺乏协同能力,喜欢独来独往,或者缺乏与外界接触的机会。制定这类学生运动处方时,可为他们选择一些集体性项目较好的体育活动(如三大球、游戏、拔河、接力跑、交谊舞等项目)。这类项目都是大学生比较喜爱的体育运动项目,它要求配合默契,要求他们具备较好地与他人协同作战的心理素质,个人参与其中,能在协同作

战中品尝胜利的乐趣,尝到集体的力量胜过个人的力量。这些项目中大学生既接受别人的帮助,又有主动帮助与保护别人的责任,既有个体的自我竞争又有与他人或其他团体的比赛活动。实践证明这些活动可以帮助他们慢慢改变孤僻、不合群的可能性,逐步适应与同学们相互往来、相互沟通、心理相融,并具备良好的人际关系,从而提高其社会适应能力。

圆 矫正胆怯心理,克服挫折,树立良好的自我概念

矫正此类心理问题的运动处方,主要选择一些对心理素质要求较高的体育运动项目进行处方锻炼,如游泳、滑冰、滑雪、摔跤、体操、目标跳高等具有表演风格和挑战性质项目,使学生在进行这些处方练习时不断地克服各种胆怯心理,用勇敢无畏的精神去战胜困难,越过障碍。在此类处方中要重视克服挫折,尽量从学生的实际出发,针对性地减少挫折,使学生尽量把思想上的压力、情感上的纠纷转变为精神上的动力,使其正确面对挫折,恢复心理,培养自信,从而使个体的自我概念增强。

猿 解除疲劳,提高智力,促进睡眠

心理学研究表明,就一般人而言,智力因素相差甚少,而非智力因素相差很大,且潜力无穷。在矫正此类心理健康运动处方制定中,要注重选择一些融合心理、技能、情感的体育活动,这些项目可以宣泄不良情绪,消除心理紧张,放松身心,调节心理状态,维持心理平衡。通过处方练习时,学生性格开朗,疲劳感下降,这些非智力因素对人的智力发展具有促进定向引导、维持与促进作用。另外,此类处方练习的项目多以一些有氧运动和肌肉力量练习为主,让大脑充分获得氧气,改善大学生的智力,提高学生的记忆力、想象力和学习效果,更好地促进睡眠,帮助大学生以积极的心愿把握自己。

源 矫正焦虑、急躁、易怒心理

当代大学生焦虑、急躁、易怒主要表现为:任何时间和任何事

情都会引起患者的焦虑反应,遇事缺乏冷静,容易犯轻举妄动的错误。对于这部分人可选择一些太极拳、长距离慢跑、健身走、保龄球、台球、掷飞镖、下棋、定点投篮等活动内容。这些项目要求精神集中,意志专一,加强对神经系统的训练,提高神经系统的主导地位和调节功能。

矫正优柔寡断心理,培养果断自信

日常生活中,许多大学生遇事常会犹豫不决,做起事来不够果断,这会影响到学习与工作的效率。对这一类的大学生制定运动处方时,可以为他们选择乒乓球、网球、羽毛球、拳击等需要快速反应和跨栏、跳高、跳远等锻炼果断反应能力的运动,在这些项目面前,任何犹豫、徘徊都将延误最佳时机而导致失败。经常多练习这些项目,能养成果断的性格从而克服优柔寡断的缺陷。

(四)制定课外活动运动处方的注意事项

课外体育活动处方应尽量注意趣味性

为了保证处方达到最佳效果,在制定运动处方的内容时,须将学生的兴奋程度调整到最佳状态。因此,必须保证活动的项目尽量充满趣味性。如长跑虽然可以锻炼他们克服焦虑、急躁的缺点,但是大多数学生对长跑并不感兴趣,所以可以用越野定向活动来代替。如进行健身操练习时,长时间练习也会使学生感到枯燥,如果加上音乐,会使学生感到轻松愉快、精力充沛、消除紧张,令肌肉放松,从而有更好的情绪体验。总之,处方的内容要避免过于单一和重复,防止过分重视运动技能而忽视大学生的心理健康目标。

同一类型处方的区别对待

在针对同一种心理疾病的大学生制定运动处方时,也要考虑到同一类型心理疾病的不同大学生的不同情况,如性别、年龄、身体状况等。如男同学喜爱速度、力量练习,女同学喜爱柔韧性、技巧性高的练习。

课 外 体 育 活 动 运 动 处 方 负 荷 的 有 效 性

课外体育活动运动处方负荷的有效性是指增进心理健康处方不同于增进身体素质的运动处方,要考虑到适宜的运动强度。强度过小,达不到促进心理健康的目的;强度过大,则会给他们的机体造成一定的伤害,同时也增大了他们的精神压力,会对运动项目产生厌倦和冷淡。如以心率作为运动强度指标,则一般大学生进行处方练习时,心率控制在140~160次/分钟强度为宜。

课 外 体 育 活 动 处 方 要 将 自 主 与 指 导 相 结 合

促进大学生心理健康的课外体育活动处方的活动项目主要是学生根据爱好选择的。但这种自主性不完全是自发的,也不能完全地从兴趣出发,必须辅之以宣传教育、加强指导,提高大学生对处方的认识。因此,需要将自主与指导相结合,教会大学生用运动处方去锻炼和促进心理健康水平的提高,课外体育活动可以促进学生个性发展,弥补课堂教学的不足。

第四节 体育活动促进大学生心理健康的目标与原则

一、制定体育活动学习目标促进大学生心理健康

(一) 体育活动中的学习目标定向和成绩目标定向

对于参加和不参加体育活动的人来说,体育活动对于他们的含义是不同的,这些不同是由多种信念和认知组成,他们在看待成功、运动目的、运动道德、攻击性行为以及运动快乐感等方面差别很大。

员 看 待 成 功

员 假 设 从 理 论 上 讲 , 目 标 定 向 和 对 成 功 的 理 解

之间有密切关系,这一假设已经得到教育情境中一些研究的支持,学习目标定向的学生和相信努力和理解学习内容以及与他人合作可导致学业的进步,而成绩目标定向的学生则总是试图超过其他人(阅读群(2009))。

圆运动目的

关于目标定向和运动目的之间的关系,阅读群(2009)进行的研究结果显示,学习目标定向的学生认为,运动应该使人深刻地认识到努力学习、与他人合作等的重要性,成绩目标定向的人则认为,运动应该使人产生知名度和富有竞争能力(张力为等,圆用(2006))。这样的研究结果也受到其他研究的支持。

猿运动道德和攻击性行为

不同目标定向的学生对于运动情境中取得成就的正当手段的理解是不同的。阅读群等(2009)对中学篮球运动员研究发现,学习目标定向的运动员更重视运动场上的道德修养,而成绩目标定向的学生比较欣赏采用欺骗性行为去获得成功。成绩目标定向高的学生比成绩目标定向低的学生更有可能在比赛中伤害其他人。

源运动快乐感

不同目标定向的学生从运动中获得快乐感是不一样的。几乎所有的目标定向方面的研究都发现学习目标定向与运动情境中的乐趣和满意度呈正相关(刁建、薄若若(2008);阅读群(2009))的研究表明,高学习目标定向的运动员,不管竞技水平如何,也不管是否获胜,都能从运动中获得乐趣。

缘学习策略

覃道斌等人(2008)对保龄球运动员的调查发现,高学习目标定向的运动员倾向于使用不同的策略。魏精建等人(2008)的研究发现,高学习目标定向的运动员认为听从教练的指挥、努力掌握新的技能以及有规律的练习能够给他们带来益处,而成绩目标定向的学生则认为练习是无效。

在运动情境中,学习目标定向者与成绩目标定向者在成就动机和行为等方面存在着差异。体育活动目标定向的不同会导致他们参与体育活动的动机、态度、信念、行为、情绪、注意、焦虑等方面的不同。

(二) 体育活动中如何培养学生的学习目标定向

学生的成就目标定向与学生的成功、运动目的、学习策略等方面都有很大关系。因此,在体育活动中创造一种有利于学生学习目标定向的课堂气氛对他们形成恰当的目标定向会有积极的作用。

在体育活动中如何创造一个良好的学习目标定向气氛呢?体育教师应注意以下两个方面。

1. 合理设计锻炼内容

创造良好的锻炼气氛、设计合理的锻炼内容应该遵循“有内在价值、新颖多样和挑战性的原则”(邓淑红, 1994)。在教学中教师应该指出学习某种动作的理由,强调学习这些动作对于技能掌握的意义。此外,教师安排的锻炼内容和活动方式应该新颖多样,这不仅能够引起学习的兴趣,更重要的是让学生的注意力集中在完成教学内容上,减少与他人比较的机会。

在活动过程中还要注意完善学生自主学习的能力。粤言释认为,如果学生自主学习能力较低,自由选择不仅不会增强其自我决定感,反而可能使学生不知所措(邓淑红, 1994),因此,教师应协助学生选择并运用适当的策略来引导学生。例如,可以采用小组合作学习、问题解决学习等组织形式来引导学生。

2. 合理的评价方式

影响学生成就目标定向的关键原因不止是一个评价的过程,教师在评价学生时还要注意自己采用的评价标准、评价内容以及评价形式向学生所传递的信息,因为学生对此信息的知觉会影响其成就目标定向的形成。

教师的评价方式既要让学生体会教学的具体要求,又要暗

示给学生教师所看重的是什么。一般来说,对学生的评价方式有形成性评价和总结性评价两种方式。一般而言,教师通常喜欢做总结性评价,评判学生的成绩或不足,给学生打分,将学生置于与同学进行比较的地位,使得学生花大量的时间和精力去关心他人的表现和分数,将注意力指向成绩目标,而非学习目标。如果教师在体育活动过程中针对学生的学习策略和所取得的进步等,对学生进行形成性评价,分阶段、视具体情况,向学生提供有关他们的优点和缺点等信息,那么就会引导学生进行自我比较,使学生相信只要付出了努力就会取得成功,形成稳固的学习目标定向。

(三) 体育活动中的目标设置

在体育学习和训练中,根据学生的实际情况设置恰当有效的目标能够激发学生体育学习的潜能,引导和促进学生的体育学习活动,使学生更好地掌握运动技能,提高锻炼效果。

合理的目标设置能够影响学生参与体育活动的行为表现和参与效果,表现在以下几个方面:

(勇)能够将学生的注意和行为指向到体育活动任务上。

(圆)能够激发学生的学习动机并动员其能量,提高学生的运动表现。

(獠)能够让学生长时间地坚持参与体育活动。

(源)能够使学生为完成体育活动目标而主动地设计、执行最适合的实现目标的策略和手段。

(四) 体育活动中有效目标设置的原则

勇根据学生的实际能力设置目标

设置目标时,体育教师对学生能力以及学生对自己能力的恰当评价与判断是设置成功目标的重要依据。如果不能正确地分析和评价学生的实际能力,就有可能制定出过高或过低的目标,即不切合实际的目标。过高的目标会夸大学生的实际能力,易使学生

产生畏惧感和挫折感,不利于目标的实现。过低的目标则会降低学生的运动动机,不能激发他们的挑战愿望,容易使学生的实际能力得不到充分发展(殷恒婵等,1999)。

因此,在进行设置目标时,应从学生显示的体能水平、运动技能水平以及心理素质等方面进行认真的分析和评价,设置出合理的目标。

设置具体明确的目标有助于引导学生形成明确而有效的追求成功的行为,而且还有助于对目标进行评价,有助于量化地检验是否达到了目标。特别是对于运动动机和技能水平较低的学生,设置具体明确的目标尤为重要。

圆设置既有挑战性又有可实现性的目标

一个好的目标应该既有一定的难度,又是可实现的。目标最好是学生需要经过较大努力才能达到的水平。只有这样的目标才具有挑战性,才能够激发学生的运动动机。如果目标太容易完成,学生就体验不到挑战性,无法激发学习和锻炼的动机。相反,如果目标太难,学生反复努力后仍达不到这一目标,就会使学生产生挫折感,怀疑自己的能力,使其动机水平降低,甚至放弃努力。这就要求体育教师在给学生设置目标时,既要掌握学生的身体发育规律和各个项目的运动特点,还要了解每个学生的实际能力和学生对自己能力的自我评价。因为面对同一目标,教师认为按学生的实际能力应该能够达到,但学生自己认为达不到,那么这个目标对学生来说是不适合的目标。

猿设置长期与短期相结合的目标

一般而言,短期目标比长期目标有效,对人的行动最容易产生立竿见影的推动作用,但必须有长期目标的引导,行动才能更加自觉和坚持不懈。因此,在给學生设置目标时,应将长期目标与短期目标相结合,并将长期划分为一个个短期的子目标,当子目标实现后,就会自然加大长期目标实现的可能性。

长期目标与短期目标相结合最理想的是使用“阶梯形”目标设置。其具体步骤是：

(员)确定学生经过努力奋斗所能达到的最终目标。

(圆)确定目前学生完成该项目运动的基础水平或一般水平表现。

(猿)确定几个指向于实现最终目标并且难度逐步加大的目标。

例如,在篮球训练过程中,一个学生定位投篮的命中率是猿园豫,体育教师向该生提出在期末达到愿园豫命中率的终极目标。刚开始,学生认为这一目标很难实现,有知难而退心理。这时,体育教师要帮助学生将这一终极目标分解成阶段性、分级的子目标,最低一级的目标依据学生当前个人能力而定。该学生的当前水平是猿园豫的命中率,那么,子目标一为提高员园豫,达到源园豫的命中率;子目标二为提高圆园豫,达到缘园豫的命中率,子目标三为提高猿园豫,达到远园豫的命中率;子目标四为提高源园豫,达到苑园豫的命中率;子目标五为提高缘园豫,从而达到终极目标——愿园豫的命中率。在实现目标的过程中,体育教师要时刻观察学生实现目标的过程和行为表现,若发现学生达到下一个目标有困难时,应从两个方面来分析,一个可能是子目标间的阶梯设置过高,超出了学生现有的能力水平,此时可以把“阶梯目标”分解成两个或更多的阶梯;另一个可能是学生没有得到恰当的指导,不清楚如何去完成下一个阶梯目标或克服阻碍达到下一个阶梯目标所需要的技能,这就需要体育教师协助学生掌握这个技能。

二、体育活动促进大学生心理健康发展的原则

(一)主体性原则

主题性原则是指心理健康教育过程中要尊重学生的主体地位,注意调动学生的主动性、积极性。学生是自己心理发展的主体,一切心理教育最终要落实在学生身上。尽管在心理教育过程

中,学生都希望老师给以指导和帮助,希望老师能解决他们遇到的一切问题,但并不是希望教师“越俎代庖”。从教育的功能来看,最好的方法是帮助学生树立作为主体的信心,让他们能够自由自主地处理问题。教师的作用在于提高学生的认识和评价水平,帮助学生认清自己面临的问题,引导学生找出解决问题的方法。教师所起的作用仅仅是外部因素,学生心理的调整,最终要依赖于学生的内在因素和自我认识。内部矛盾是心理发展的动力,心理健康教育必须通过主体“自己运动”才能起作用,即通过学生当时所具有的心理状态和心理活动而发生作用。瑞士著名心理学家、发生认识论的创始人皮亚杰认为,没有认识主体的能动作用,认识就不能得到发展。他认为,行为注意把刺激和反应的关系只看作一种单项关系,只是被动地接受外部作用的影响,忽视了主体本身的能动性,因而是错误的。

贯彻主体性原则:首先,要根据内部矛盾是心理发展动力的原理,使心理健康教育活动造成学生心理的某种矛盾状态,以促进学生的心理健康发展,在教育活动中,如果教师提供的活动内容与学生已有的知识、经验以及心理发展水平完全一致甚至还低时,心理矛盾显然就无从产生,学生的心理就无法健康发展。只有当心理活动的内容定位在学生的“最近发展区”上,才能有效地促进学生心理的发展,实现由第一个发展水平(即学生现有的发展水平)向第二个发展水平(即“最近发展区”)的转变。于是,第二个发展水平就转变为第一个发展水平。其次,必须注意发挥学生的主动性和积极性,不能事事包办代替。要以学生参与程度为转移,要求教育者在心理健康教育中注意学生情感、需要的满足,兴趣、爱好的培养,注意发挥学生的创造精神。在组织各种活动时,尽量让学生自己来组织,充分调动学生参与活动的独立性、能动性和创造性,让每一个学生都成为活动的积极参与者。在活动过程中,教师只能起指导作用。要注意防止以下两种倾向:一是对活动插手过多,学生失去了自主性,只能按教师意图行事,最终失去对活动的兴

趣 ;二是将活动看成是学生自己的事而袖手旁观 ,任其自然 ,这实质上是一种不负责任的表现。教师既要确定学生在活动中的主体地位 ,又不能放弃自己的主导作用。心理健康教育是一种由下而上的学习活动 ,所以 ,教师应将那些自上而下的指令更多地转化为与学生平等参与中的渗透。只有当学生感到教师也在与他们一起平等参与 ,即是在没有外界指令压力的情况下充分自主活动时 ,才能从活动中获得最大的情感体验 ,才能最大限度地发挥自己的潜能。

(二)活动性原则

活动性原则是指心理健康教育要通过开展丰富多样的活动 ,使学生的心理素质在具体实践中得到锻炼和提高 ,从而促进学生心理发展。人的活动反映客观世界 ,又通过活动反作用与客观世界 ,使反映进一步受到检验与发展 ,因此 ,活动构成了心理发生、发展的基础。人的心理品质是在活动和交往中形成与发展起来的 ,活动是心理的本源。人的各种高级心理机能都是这些活动与交往形式不断内化的结果。

活动是社会的范畴 ,它不仅指人的躯干、四肢、语言、表情等等表露在外的可被观察到的行为举动 ,同时也包括观念、思想、欲望、想象等内隐的不能直接观察的心理活动。人的心理活动与人的外在活动的关系是密切而不可分割的。随着机体的发育和力量的增强 ,学生活动的范围逐渐扩大 ,活动的水平不断提高 ,活动的方式日趋复杂化、多样化。学生活动的这些变化必然会给学生的心理以强有力的影响。事实也正是如此。一方面 ,学生在这些活动中不断展示其精神生活的丰富性 ,智慧和体验的深度、想象和意志的力量、能力和性格的特征 ;另一方面 ,他们也在不断地丰富和发展着自己的心理品质 ,自身的心理水平不断得以提高。

贯彻活动性原则 :首先 ,要求活动的组织和开展符合发展的需要。当前在高校各种教学活动、课外和校外活动、学生组织的各种活动、社会实践活动等。这些活动能否促进学生的发展 ,关键就在

于这些活动是否与学生的年龄发展阶段相适应,能否满足学生的心理发展需要。教育实践证明,社会公益活动是一种适合青年心理特点和发展需要的有效教育形式。引导和组织青年学生参加社会公益活动,对于满足他们日益增强的独立意识,促进其社会积极性的发展,磨砺他们的情感和意志品质,都有着极为重要的作用。其次,要注意指导学生重复参与各种训练与联系。人的心理是在活动中发展起来的,但心理的发展显然不是、也不可能在某一次或某一种活动中形成,它需要反复的训练与联系。因为一切高级心理机能最初都是在人与人的交往中,以外部动作形式表现出来,然后经过多次重复、多次变化,才转化为内部的智力动作。实验证明,学生积极地参与与学习有关的活动,可以使学生在错误的尝试中得到益处。也有实验证明,对学习的指导可以增加迁移,减少错误,有助于发展。值得注意的是,对活动的过多知道和约束,会伤害学生的主动性,妨碍他们作出自己的决定和得出自己的结论。但如果对学生的活动采取极端放任的态度,不能使学生养成自我控制和认真负责的习惯,同样会损害学生的成长和发展。

(三) 成功性原则

成功性原则是指各种教育、训练使学生有成功的快乐体验,减少失败的体验。尽管失败和成功都可以增强后继学习的动机,但成功体验对动机的激发作用大于失败体验,尤其是对学习较差的学生来说,进一步的失败会导致学习动机的下降,而一次或多次成功体验会成为学习动机的“激活剂”。在高校心理健康教育特别是心理辅导和咨询中,让学生能够体验到成功感,不仅可以减弱乃至消除其心理困扰,而且有利于其恢复信心,形成良好习惯。成功对发展具有激励作用,这是不以人的意志为转移的。心理学研究认为,学生在学习和活动中取得成功或失败,会引起心理上不同的情绪体验,并且这种情绪体验都有一种循环效应。一般来说,取得成功的人,通常所产生的是一种自我满足和积极愉快的情绪体验,而失败带给人们的通常是一种痛苦和失望的消极情绪体验。前者

通常产生的是一种两性循环效应,而后者则相反。一个突出问题,它影响着新一代身心的健康发展。

贯彻成功原则:首先,要求教育者提出的教育要求必须是合理的,是学生经过努力可以达到的。所谓合理,就是说教育、教学应该建立在学生可能达到的水平上,即教育、教学的内容、方式、方法等应根据学生心理的最近发展水平来确定。要求过低,缺乏挑战行为,会失去对学生的激励作用;但要求过高,学生也会因频频失败而却步,并导致自暴自弃的消极的自我观。合理的要求应是虽有一定难度,但学生经过努力还是可以达到的。这样,学生就能够在“跳起摘桃”中体验到成功带给他们的满足和愉快。

其次,应因人而异,帮助学生确立适宜的目标,树立适合自己的人生理想,各类学生都能经常体验到成功的快乐。在同一目标面前,有些人是满意地实现的,有些人则不尽然。因此,作为教育者有责任帮助学生确立适宜的目标。这就要求教育者去发现每一个学生的禀赋、兴趣、爱好和特长,发现每一个学生心理发展的可能性,给予正确引导和培植,建立促进学生成功的评价机制。

(四)开放性原则

开放性原则表现在形式和内容两个方面。

(1)形式上的开放。一是向校内开放,以班集体活动为例,既向同年级开放,又向其他年级开放,这样既可加强班际联系,又可促进集体活动质量的提高。为此,可设计为联谊、兄弟班手拉手、年级竞赛等。二是向社会开放,走向社会,既能提高学生参与活动的兴趣,又可引导学生正确地认识社会。因此,在设计争取社会力量配合的活动时,可采取“请进来”、“走出去”的方法,或请先进人物来校来班做报告、座谈,或走出去调查、参观、访问等。

(2)内容上的开放。这是指在设计活动时要善于从学生的学习、生活和劳动实践中选材,从平凡的生活中挖掘活动素材。生活尽管平凡,但并不枯燥,因为我们周围的世界每时每刻都在发生变化。

(五) 多样性原则

多样性原则是指活动设计时要以丰富多彩、生动活泼的形式赢得学生的欢迎、调动他们参与活动的积极性,力求让他们在欢歌笑语中陶冶情操,接受教育。以集体娱乐活动为例,可开展跳集体友谊舞、周末晚会、生日晚会、烛光晚会、月亮晚会、中秋晚会、迎新年晚会、营火晚会等形式。为了使活动有效,设计者一方面要能针对学生的实际来设计问题。例如,针对班级不少同学怕苦畏难、意志薄弱的问题,可以设计“祖国需要意志坚强的人”的主题活动,具有指向集中、主题鲜明、内容丰富的特点,从而既使全体学生都受到深刻的心理健康教育,又注重学生知、情、意、行诸方面的全面发展。

见”中提出来的。何谓保健体育？保健体育就是采用体育的方法，通过身体运动，运用适宜的手段，针对个人的疾病，进行体育康复，以达到抗病、祛病，促进健康为目的的锻炼活动。所谓保健体育教学，就是由教师向学生传授适宜的保健体育方法，针对各自不同的疾病，开出运动处方，促进身体康复，以达到增强体质为目的和考核的要求。

中国传统保健体育历史悠久，源远流长。在历史上，以导引、武术为主的传统养生保健方法作为强身健体、陶冶性情、延缓衰老的重要手段，古往今来为中华民族的繁衍和昌盛作过贡献。中国传统保健体育历史悠久，几千年来对中华民族的思想文化、医学理论，包括哲学、政治、军事、文学等有着多方面的深刻影响，可谓博大精深。

保健体育是我国古代劳动人民根据生产劳动和生活的需要而创编产生的，在生产劳动和生活实践中，劳动人民摸索出一套依靠人体自身的能力，通过姿势的调整，呼吸的锻炼，意念的作用等来调节和增强人体各部分机能，诱导和启发人体潜能的保健体育。保健体育有明确的健身和健心目的，某一动作可有益于脏腑或防治某一脏腑、经络的疾病，都有具体的针对性，体现了体育与医学的结合。

（二）高校开展保健体育的重要性

保健体育是中国传统医学的养生学说与体育锻炼相结合的一种强身健体的方法。在中国源远流长，通过锻炼不但能够增强体质，提高人的免疫力和抗病能力，同时对预防和治疗一些疾病有一定疗效。在高等学校推广保健体育，对防病治病，增强学生体质，促进学生心理健康发展，有重要意义。

保健体育课是为身体比较弱，有某种疾病（暂时性或终身性）和身体某部分器官存在某种缺陷的学生开设的。我们认为，为高校“特殊群体”的学生开设保健体育课，是全面完成高校体育工作任务的重要组成部分，绝不是可有可无的。其一，他们有着健全的

大脑、和常人一样的思维,表现出与同龄者一样的心理特征,渴望像正常的学生一样参加体育运动,并有从运动中获得锻炼身体、使自己早日康复和愉悦身心的欲望。其二,这部分“特殊群体”,因为自己身体某方面有异常,参加体育运动受到制约而感到自卑和烦躁,这样的矛盾心理使他们不愿与普通学生一起参加各类体育活动而远离体育,因此,高校体育对这部分“特殊群体”的学生不能放任不管,应从身体和心理健康教育两方面加强高校保健体育课的教学管理。

根据人体生长发育的规律,大学生已处在生长发育的最后阶段。帮助并促使其生长发育更加完善,指导大学生进行自我锻炼,使大学生的健康状况始终保持在较高的水平上,并使其一生都能受益,这正是开设保健体育课的目的所在。我国最早的一部医书《黄帝内经》曾提出“尽终天年,度百岁乃去”的见解,而人类的寿命却普遍达不到“尽终天年”的高龄,追溯其原因,其主要杀手就是疾病和意外事故。意外事故无法预测和判断,但疾病则可以通过体育锻炼增强体质,加以预防和克服。这就是我们常说的“生命在于运动”。运动不仅可以避免因疾病导致的病理性衰老的发生,还可以推迟客观存在的生理性衰老的到来。健身强体,避免病理性衰老的发生,推迟生理性衰老的到来,使更多的人“度百岁乃去”,是开设体育保健课的意义和主要任务。

高校要培养高素质的人才,不但要有全面的专业知识,而且还要有强壮的体魄,学习保健体育能使学生终身受益。

(员)保健体育把中国传统保健方法与现代科学相结合,学生在锻炼过程中陶冶情操,提高抗病能力,改善学生生理和心理状态,有效地增强学生体质。

(圆)由于高等学校扩招后,体育场地不足,学生体育活动受到一定限制,使部分学生的身体素质有下降的趋势,为了解决这一矛盾,学校除了增加对体育场地建设的投入外,充分利用校园内的各种场地开展保健体育锻炼,是一项富有远见的决策。

(猢)继承和发展我国民族传统保健体育资源,加强民族传统保健体育的教学内容的工作力度,弘扬民族体育文化,并推动民族体育的国际化发展,把保健体育纳入高等学校体育教学的范畴势在必行,这对全面贯彻党的教育方针,坚持德智体全面发展,培养高素质的合格人才将有深远的意义。

强身健体,是每个现代人的愿望和追求,而获取它的主要途径,就是参加以保健体育为基本内容的体育活动。它与竞技体育为主导的传统体育教学有着本质区别,在教学内容上应以符合学生特点的生活体育、娱乐体育为主线,增加体育娱乐健身项目,注重应用性、趣味性、可操作性,既让学生体验体育的乐趣,又使学生掌握善用闲暇时间的体育手段与方法。在教学方法上注重培养学生“学”的能力,不能只教会几个动作或一两种方法。要使学生具备自学、自练和自评的能力,这样才能适应环境的变化,为终身体育活动打下基础。在体育课程的安排上,让学生根据自己的爱好、特长以及身体状况实行选择性教学,选择几个运动项目学习,较好地掌握一套保护健康的体育锻炼的理论和方法、知识和技能,以适应将来工作与生活的需要。

(三)保健体育在高校体育教学中的作用

(夙)保健体育不仅内容丰富,形式多样,不同的功法有着不同的动作结构,风格特点和运动量,这些项目不受场地器材条件限制,适于广泛开展。保健体育能贴近学生的生活,贴近不同体质状况的学生,满足学生个性发展的需要,深受学生喜爱,在练习过程中强调手、眼、身、法、步、精神、呼吸的配合,通过伸张经脉和合理运气,起到了精神和脏腑的自我调整作用。

(圆)由于高校学生学习紧张,不少同学不同程度患病,影响学习和生活。保健体育可以防病治病,对学生身体有独特的保健作用。加之保健体育注重人体自身的统一性与自然界和谐,注重个人修养,融进了身心合一、动静结合,实现大学生完美人格的塑造。保健体育有益于加强大学生之间的相互联系和沟通,相互尊重,相

互鼓励 相互切磋技艺 不但强身健体 还可以增进学生的交往和友谊。

(獠)加强高校保健体育教学改革 在教学思想上要求我们进一步研究为什么而教的问题 在价值取向上要求我们不仅要着眼于现在 而且要放眼于未来。在教学对象上 要求我们不仅要关心少数病残学生的身体状况 而且要关心大多数学生保持健康 增强他们保健体育的能力 在教学内容上 要求我们进一步探究教什么和用什么教的问题 在教学方法上 要求我们进一步探索怎么教的问题。由此可见 高校保健体育呼唤着对教学目标教学内容和教学方法的进一步改革 呼唤着对它自身运作具有指导意义。

二、高校保健体育的内容与任务

(一)保健体育的基本内容

1. 理论部分

保健生和健康生一样共同参与健康体育理论部分的学习 主要内容以现代健康观、健康的行为促进、环境与健康、运动与健康、运动与疾病的防治、健康测量指标、健康状况的评价方法为主(这是和健康生共同学习的)。另外再针对性地增加一些疾病的康复知识、锻炼方法和心理健康教育等保健知识。

2. 实践部分

实践部分的教学主要作用于人的身体 并能引起人体生理机能活动指标(如血压、脉搏、肺活量等)的变化。保健体育实践课教材的选择应区别于健康组的教材。考虑到保健生不能过分激烈运动 教学场所有一定的局限性 因此只能选择一些祛病、康复效果较好 又简单易学的项目。其内容包括以下几点:

(1)医疗体操。是为治疗某些疾病而专门编订出来的 有一定的分量和针对性的专门方法。由于治疗的目的和作用不同 各种疾病的医疗体操也不一样。例如 治疗慢性气管炎的呼吸操和

治疗颈、腰椎骨质增生的关节操其动作是截然不同的。每套医疗体操一般由五、六节至二十多节练习组成,每节练习都规定有一定的准备姿势、动作方法和重复次数。医疗体操的内容在精,而不在多,有时只要重复练习几节作用最大的体操就能取得疗效。

(圆器械疗法。这是一种在特制器械上进行运动的治疗方法,目的是促使四肢关节功能恢复或矫正不良姿势,如用固定车训练下肢肌力,用肋木做矫正体操等。器械疗法主要用于伤后的局部功能恢复、发育不良者的锻炼。

(猿按摩。按摩有调节功能和增强抗病能力、促进血液循环、减轻疼痛、加速组织修复、消除疲劳、镇定安静及帮助消化等功能。按摩可分为保健按摩、运动按摩、医疗按摩三种。医疗按摩较适宜保健体育课的教学。按摩疗法是利用医者的双手和各种辅助器械,根据病人的具体病情在体表相应的经络、穴位、病点部位及周围,施用各种不同的手法,并持续一定的时间,借以调整脏腑的生理功能,改变疾病的病理生理过程,使疾病得以缓解和消除的一种治病、防病的物理性刺激疗法。

(源医疗运动。种类较多,容易开展且康复效果较好的有以下几种:

①太极拳。太极拳有健身和治病的功效,对神经系统、循环系统、呼吸系统、消化系统以及运动系统都有良好的影响。对高血压、冠心病、神经衰弱和消化系统等疾病疗效较好。太极拳有圆原式、源式对练等。圆原式简化太极拳在高校较普及,在练习过程中可以通过增加练习次数来加大运动量,一般做圆—源遍效果才好。

②八段锦。八段锦是在立位或屈膝或马步姿势下进行操练的以上肢运动为主的练习。其功用是能加强臂力和下肢肌力,发展胸部肌肉,并有助于防治脊柱后突和圆背等不良姿势,因此较适宜于肌肉发达程度较差或姿势不良的学生练习。

③十二段锦。这是我国民间流传下来的卓有成效的健身法,种类也很多。主要内容包括自我按摩和体操,可以在盘坐或平坐

姿势下进行,适宜于体弱或有慢性病者练习。根据前人的经验和现代的观察,这套健身法确有一定的保健和医疗价值,如能长期坚持学习,健身治疗的作用是非常明显的。

④五禽戏。这是我国后汉名医华佗创造的,动作模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的活动姿态。如虎的勇猛扑动,鹿的伸展头颈,熊的沉稳攀爬,猿的机敏跳跃,鸟的展翅飞翔等。用这些方法来增强体质,预防疾病和战胜疾病的效果较好。保健操可根据个人情况选练或全练。

⑤气功。这是一种安静休养或缓慢动作与呼吸运动相结合的健身方法。气功适宜于治疗一般慢性疾病,尤其是神经衰弱、高血压病、胃十二指肠溃疡等疗效较显著。气功的种类繁多,目前较普及、疗效较显著的有鹤翔桩、大雁功、新气功疗法、保健功、养生功等,在施教过程中可有目的选择员~圆种。

⑥导引。导引是我国劳动人民在长期生活和劳动实践中,在与疾病作斗争的过程中,逐渐认识和创造的自我身心锻炼的理论和方法,它通过姿势的改变、呼吸锻炼、身心松弛意念集中等锻炼方法的调节来增强人体各部分的机能,诱导和启发身体内在潜能,增强免疫系统功能。导引是培育元气,扶植正气,达到挟正祛邪,增强人体免疫力的作用。

⑦武术。武术是以踢、打、摔、拿、击、刺等技术动作为基本素材,遵循攻守进退,动静结合,刚柔虚实等规律,组成套路或在一定的条件下遵照一定的规则,两人斗智斗勇形成搏斗,以此来增强体质,培养意志。武术注重内外兼修,使人体各部分得到全面的发展。以上诸项保健体育强调由浅入深,由简到繁。要选择合适的锻炼内容,掌握一定的方法和动作要领,依靠自身锻炼,增强体质,提高健康水平。方法上要注意呼吸、意念紧密相连,达到形、意、气的统一,强调精、气、神合一,“心动形随,意发神传”,利关节,强筋骨,壮体魄,要求对内清理脏腑,通经络,调精神,使身心得到发展。

(二) 保健体育的基本任务

(员) 采用科学锻炼的方法,使身体异常和病弱的学生达到增强机体各部位功能作用,以保证他们学习和生活的质量。

(圆) 帮助患有疾病的学生调息、调心、调身,减轻局部病状,缩短疗程,尽快恢复健康。

(猿) 激励身心病患的学生追求健康积极的人生,积极自觉地参加保健体育锻炼。

(源) 使学生掌握生理心理、营养卫生、养生保健知识,能够正确地进行自助和互助保健。

三、保健体育在高校体育中的特点

随着高校体育改革的不断深入,保健体育已成为影响人们日常生活、工作不可忽视的重要知识和健身手段。终身体育思想的出现,转变了高校体育教育的两个观念。其一,是摒弃了阶段性体育观,即“体育运动只是在人生的一个短暂的时期内进行的观点”,确立学校体育与终身体育相联结,成为终身体育入门期和基础环节的观点。其二,是抛弃了单纯体力观,即学校体育就是要求学生跑得快、跳得高、投得远的单纯肌肉作用的观点,确立了生命与健康是整个个体有机组成部分和支柱的观点,将体育从与文化隔离的状况中释放出来,使之与人的和谐发展与社会进步密切联系起来。

保健体育指的是为了保护健康所进行的体育锻炼,其实质在于偏重身体方面的健康状态,反映在教学方面,其特点有以下几个方面:

(员) 由于影响人体健康的因素涉及遗传、营养、环境、医疗、卫生、生活方式、体育活动、心理和精神状况等等,因此,在保健体育教学中除传授体育健身内容外,还要教授遗传与健康、营养、心血管系统疾病预防、自我身体的医学检测、安全与救护、情感及精神生活教育等方面的知识。因此,保健体育不仅为学生个人的终身

健康生活奠定了良好的基础,而且对满足社会发展需要也有积极的作用。

(圆)保持健康是对人的心理和生活化的教育,是一个人所能达到的最佳状态,是一个过程,而不是结果。从某种意义上说,这种状态永远不能实现,因为最佳永远是相对的。使学生树立起朝着美好理想不断努力的信念也是保健体育教学的目标,这包含着对学生人生价值观的教育。

(獠)保健体育是高度个人化的。学生个体之间的差异决定了他们起点、进步程度不同。在体育教学中应突出个体性,强调在教师引导下自主学习、诊断、计划、实施和评价。

(源)保健体育克服了竞技化倾向。保健体育重视发展学生的身心健康,强调适宜的运动负荷。因此,把竞技运动项目当作实现健身的手段,要求学生从事活动时,及时了解自己的心率变化,使其保持在合理的阈值内。而不再是为了提高运动技术水平或追求运动成绩的目的,这就从根本上改变了竞技体育对高校体育教学产生的消极影响。

第二节 构建高校保健体育课程的理性思考

一、确立保健体育课程的目标

保健体育课的课程目标是保健体育课程建设的重大理论问题,它是保健体育课课程教学的出发点和归宿,决定保健体育课课程的教学内容、教学组织、教学方法的选择以及教学质量评价标准的制定。保健体育课课程目标的确立不能等同于普通体育课课程,应有其特殊性。笔者认为其目标应包括以下几个方面:①健康目标。强身祛病、增强体质和增进健康;②教养目标。包括基本知识技能、体

育文化素养和科学锻炼身体的能力 ;③教育目标。包括思想品德、个体社会化和行为规范 ;④娱乐目标。得到良好的情绪体验。

二、建立科学的保健体育课程教材体系

保健体育课教材的选择和构建,应根据保健体育课的课程目标,在充分考虑保健班学生身心特点的基础上,选编教材。在保健体育课教材的构建中,理论课的教材是不可忽视的重要组成部分。理论课的讲授除了体育基本知识和体育卫生知识外,应着重讲述体育保健及康复知识。从保健体育资料及目前病残学生的现状看,保健体育课内容,应包括理论部分,身体练习即为实践部分,个人选用部分即为终身体育能力(自己创编锻炼方法组合或擅长项目的某些创新)。高校病、残、弱学生的康复不仅需要科学合理的体育锻炼,而且需要营养和生活卫生方面的配合。因此,保健体育课理论是不可忽视的重要组成部分。理论课的课时数不应少于《纲要》规定的大学体育理论课所占课时数的比例。保健课的教学,除了通过科学的身体练习增进健康外,还应使学生具备日常养生、保健、健康心理教育知识,因此,要求每个学生应学完保健知识的内容,而身体练习的内容应根据个别情况,通过课外体育活动进行选择。

(一)理论部分

保健生和健康生一样共同参与健康体育理论部分的学习,主要内容以现代健康观、健康的行为促进、环境与健康、运动与健康、运动与疾病的防治、健康测量指标、健康状况的评价方法为主。另外有针对性地增加一些疾病的康复知识、锻炼方法和运动注意事项等保健知识。

员保健体育课的教学范围

保健体育课的教学范围包括:患有各种慢性病,不宜参加剧烈活动者;患急性病,在恢复期;由于各种原因的损伤,并需较长时间

恢复者 ;神经衰弱者 ;先天或后天的发育不良及残者 ;身体瘦弱或肥胖者。

保健体育课教学时段划分

保健体育课教学主要划分为以下几个时段 :

(一)开始期。其主要任务是明确目的 ,树立信心 ,了解情况 ,协调配合。首先上 1~2 次理论课 ,进行思想动员 ,宣布学习计划、锻炼要求 ,介绍运动量如何掌握、怎样进行自我监督及需要注意的事项等基本知识。其目的是使学生掌握一些必要的理论知识以便配合好身体练习 ,防止锻炼中的副作用发生 ,更快地掌握好练习方法。

(二)学习期。其主要任务是掌握学习方法 ,掌握要领 ,实施措施 ,修正“处方”。首先保健生逐次学会医疗运动中 1~2 种方法 ,再根据每个人不同的病情学会适合自己病情的体育方法及按摩方法 (自我按摩和相互按摩) ;其次由教师根据各人的病情分别开出相应的运动处方 ,并注意在实施过程中加以修改 ,以达到最适宜的程度。

(三)综合期。其主要任务是医务监督练习 ,理论配合 ,全面了解 ,综合治疗。在医务监督下进行分组练习 ,并讲授一些有关保健体育、康复、心理疗法及食物疗法等方面的知识 ,观看保健体育方面的录像、表演等 ,以便全面了解恢复身体健康水平的各种方法 ,配合身体练习 ,促进身体早日康复。

(二)实践部分

自练期。主要任务是自练为主 ,定期辅导 ,开展活动 ,促进康复。一般情况下 ,平时自己练 ,定期进行技术方法上的辅导和检查。参加有关康复方面的新知识学习与活动 ,在学习中不断提高技术水平 ,促进身体康复。

三、运用合理的教学组织方法

保健班学生的个体差异较大 ,教学的组织应以统一教学、分组

教学和个别教学相结合。主干教材的实践部分和理论部分以统一教学为主要组织形式,个人选用教材的组织教学应以分组教学和个别专门指导为主要形式。教学方法以讲解示范为主,结合学生间的互帮互学和开发多媒体课件等手段,使学生尽可能快地掌握教材内容,增强保健班学生对体育锻炼的信心。

(一)运用复合型、互动式教学方法

教师在进行教学的过程中,应当采用多种教学方法并用,根据教学内容、学生的特点、教学条件,选择适当的教学方法,在不同的时间,分别采用讲授法、演示法、讨论法、练习法。同时,结合体育教学的特点,尽量多采用提问的教学方法。教师要善于提出问题、创造情景、激发学生的思考,而提出的问题也要紧密结合教学内容,从客观实际与学生已有的知识出发,注意新旧知识的联系,让学生自己解决问题。

(二)尊重学生的主体地位

学生是学习活动中的主体,特别是大学生,更要尊重他们的个性,充分体现教育以学生为本,尊重学生的个性发展空间。同时,教师在提问的过程中,慢慢会形成一种无形的凝聚力,而教师就是这种凝聚力的核心。学生就会形成一种假性的依赖感,从而提高教师的威信,教学方法的实施就会更加顺畅。

(三)注重多学科知识的结合

体育保健课的内容,是自然科学和社会科学结合的边缘学科,但其基础知识主要以自然科学的相关知识为主,因而授课过程会觉得相对枯燥,教师在授课的过程中必须与相关的人文素质教育有机地结合起来。高校的人文素质教育,使学生学会换位思维,能设身处地地为他人着想,因为高校的教学是一种特殊的社会文化活动,激烈的对抗竞争,频繁的人际交往和多种形式的身体活动,都为实施健全人格教育提供了便利的条件,相关的人文素质教育,可以把书本的知识与社会活动和相关的学科密切联系起来,达到

交替上升的效果。

四、构建保健体育课教学模式

高校保健班学生的个体差异较大,教学的组织应统一教学、分组教学和个别教学相结合。保健课的实践部分和理论部分以统一教学为主要组织形式,课外活动以专门指导为主要形式,将传统体育和现代体育有机结合,构建一种新型的保健体育课教学模式。

(一)构建保健课健心运动处方

1. 保健课运动处方

根据教学大纲和学生具体情况,在两年共四个学期的课程教学中,前三学期以技术、技能教学为主,运动处方为辅,最后一学期以运动处方为主,教师辅导、监督为辅。

2. 课堂中运动处方

大学保健课时间为每周两节课共 120 分钟,教师在完成大纲要求、基本技术、技能学习的前提下,10 分钟实施运动处方,由教师监督完成。

3. 课外运动处方

要求根据身体情况,体疗每天不少于 30 分钟;心理健康针对项目每周不少于两次,每次不少于 15 分钟;身体素质练习每周不少于两次,最好 3 次,每次不少于 15 分钟。

(二)健心运动处方的设计及实施方法

根据医院对学生病性的诊断,以及学生入学体检的信息资料,将学生的身体状况分成四类,根据这四种类型组成四种不同的教学小组,制定出四种不同的健身运动处方:

(1)慢性疾病类(心脏病、甲亢、胃炎、关节炎等)运动处方。内容有:太极拳、体育舞蹈、走、慢跑、医疗体操等。运动强度为中小强度,锻炼时间 15~30 分钟。

(圆)过渡性功能障碍类(手术后、骨折、拉伤、扭伤等)运动处方。在运动损伤发生 圆原小时后或手术后恢复期,运动处方内容可以选择太极拳、走、跑、柔韧性练习等。运动强度应根据病情来制定,锻炼时间不宜过长。

(猿)心理障碍类(自卑、忧郁、强迫等)运动处方。这部分学生在锻炼内容选择上应以集体项目、音乐伴奏类项目为主要内容,提高学生兴趣,使其心情愉快。如趣味游戏、舞蹈、健身操、太极拳等,运动强度为 员圆~ 员圆次 分钟的范围,运动时间为 远分钟左右。

(源)机体差类(体质差、肥胖等)运动处方配方。处方内容有:各种身体素质练习、健身操、中长跑、减肥操、球类项目、游泳等,运动强度应控制在 员圆~ 员圆次 分钟之间,运动时间为 远分钟左右,保健班的课堂教学采用 源分钟集中教学,学习太极拳、体育舞蹈、健身操、趣味游戏等,源分钟运动处方锻炼(分组练习),每周要求学生进行 圆~ 猿次、每次 源分钟的课外运动处方锻炼,有老师参加进行课外辅导,用以了解和帮助学生有效地进行课外体育锻炼,达到课内课外相结合目的。

员制定健心运动处方的要素

研究表明,体育运动要取得较大的心理效应受运动处方中的运动种类、运动强度、持续时间、运动频率四大要素的影响。

(员)运动类型。运动类型包括:①竞技运动和娱乐运动;②有氧、无氧运动或两类结合的运动;③集体性或个人式的运动等。能产生良好的心理效应运动是令人喜欢和愉快、有趣的运动;有氧运动或有节奏的腹式运动;回避人际竞争的运动;可自定步调的运动。

(圆)运动强度。运动强度一般常用心率指标和最大吸氧量来衡量。运动心理学和运动医学一般规定:运动的大强度相当于最大吸氧量的 缘%~ 远%,小强度相当于最大吸氧量的 源%左右。目前大多数研究认为,中等强度的体育运动能取得较大的心理效

应适中的身体运动强度能够改善情绪状态和焦虑、抑郁、紧张和疲劳。相反,大强度的运动却可能增加紧张、焦虑等消极的情绪。过度的锻炼在心理上产生的主要症状是抑郁、疲劳、焦虑、易怒、冷漠、自尊心下降、情绪不稳、害怕竞争、人格改变、工作或锻炼时精神不集中等。教师在制定和实施运动处方时应选择学生最适宜的运动强度。

(猿)运动持续时间。每次运动持续时间和强度有关,并且两者之间成反比。研究认为,每次运动的时间至少 猿园~ 猿园分钟, 猿园~ 怨园分钟的运动也会产生理想的心理状态。但运动的持续时间过长不会产生良好的心理效果。身体运动的总时间无限度,应坚持运动练习,才能获得良好的心理效应,在制定运动处方时应考虑到这一点。

(源)运动频率。大多数身体锻炼心理学的实验研究所采用的运动频率都是每周 圆~ 源次,这可能是根据生理学运动处方每周 圆~ 源次的锻炼要求制定的。最近,美国运动医学学会提出健身运动的主要原则:有氧运动大肌肉群运动,重复的方式,每周 猿~ 缘次,最好每天 员次,每次持续 猿园~ 猿园分钟,强度达到 灾(灾)的缘%左右,根据年龄和身体状况安排,每次运动的能量消耗为 员园园~ 员园园千焦,循序渐进,然后保持一定的运动量和强度。

圆 运动处方制定的有关心理健康测试

目前有关制定运动处方心理测试的工具不多,常采用的心理卫生自测量表(猿)、心境状态量表(猿)和心理健康诊断(圆)等研究工具。

(员)心理健康临床症状自评量表,简称(猿)由上海铁道医学院无文源氏引进修订,包含 怨园个项目,分 缘级评定。临床应用证明此量表的评估有比较高的真实性,同时与其他自评量表(猿)相比,它具有内容大、反应症状丰富,能更准确刻画被测者的自觉症状等优点,能较好地反应被测者的病情及其严重程度和变化,是当前心理门诊中应用最多的一种自测量表。

(四)状态量表心境(简称 SCL-90)。该工具由华东师范大学祝蓓里教授 1989 年修订中国常模,在 1.0-1.4 之间平均为 1.0。该量表共由 90 个内容组成,包括紧张、愤怒、痛苦、抑郁、精力、慌乱和自尊感相联系的情绪 9 个分量表,均采用五级量表,记分相应的是 1-5 分,每一分量表的最高得分分别为 5、5、5、5、5、5、5,最低得分均为 1 分。

3. 心理缺陷症者的运动处方项目选择

在校的大学生,处于生理与心理趋于成熟而未成熟的不稳定状态,上述情况表现尤为明显。对于这部分同学在制定运动处方时选择适当的项目进行锻炼,可产生良好的心理效应,可以帮助其调整不良心理症状。对于孤僻、怪异心理缺陷者的运动处方项目宜选择以集体锻炼形式为主,如篮球、足球、排球、集体接力、拔河等。优柔寡断心理缺陷者的运动处方宜选择各种球类活动,如篮球、排球、足球、乒乓球、网球、羽毛球;田径的跳高、跳远、跨栏,有利于增强信心、强化个性,使其逐渐变得沉着果断、干脆利落。胆怯、腼腆、心理缺陷者应当多参加武术、摔跤、拳击、单双杠、跳马以及篮球、足球、溜冰等项目的锻炼。急躁、易怒心理缺陷者应当多参加棋类、桥牌、太极拳、太极剑、气功、慢跑、垂钓、远足、郊游等相对持久、相对静止、需要耐心的锻炼项目。缺乏自信心心理缺陷者应首先选择一些相对简单、容易完成的项目,如广播操、长跑、健美、跳绳、羽毛球、乒乓球、台球、棋类、桥牌等。过分紧张心理缺陷者应选择篮球、排球、足球、手球等,这类比赛紧张、激烈,反复锻炼后可养成遇事不会惊慌失措、无所适从。自负、逞强心理缺陷者应当选择一些难度较大、技术动作相对复杂和对抗性较强的项目,如体操、技巧、健美、篮球、排球、足球、长跑、跳高、跨栏,也可以与比自己强的对手比赛来磨炼自己的个性。

(三)建立保健班学生的康复档案

参加保健班的学生首先要在医务人员的配合下进行身体检

查,内容主要包括:①病情检查(重点);②身体形态、机能测量;③心理健康指标测量。在身体检查之后要建立“健康检查卡”和“自我监督卡”,由学生自己定期填写,教师每周进行检查。同时作出情况记录统计分析,有利于教师及时了解学生情况,以便调整教学策略。这样,不仅对取得良好的教学效果有保证,而且对安全教学起着很大的作用。

(四)制定保健体育课成绩的评定标准

建立合理的保健体育考核办法,客观地评定学生的成绩。既能反映教师的教学质量。又能检查学生的学习效果。激发学生锻炼身体的积极性、主动性。合理考核高校“特别群体”学生在校期间体育水平的综合能力。有利于通过科学的考核评价来提高高校保健体育教学质量。

保健体育课成绩评定标准的制定是规范保健体育课教学的一个组成部分,要区别于正常体育课成绩的评定,评定内容要能够充分体现保健体育课课程目标。成绩的评定包括:①学习态度;②体育保健知识;③健康状况;④体育意识;⑤实践考核。学习态度包括出勤率、参与的积极程度和完成课后教师布置的锻炼内容,占总成绩的 $\frac{1}{5}$;体育保健知识指对体育卫生和运动康复理论的掌握情况,占总成绩的 $\frac{1}{5}$;健康状况指学生通过保健课的教学,身体形态、机能的生长幅度以及身体健康指标的恢复情况,占总成绩的 $\frac{1}{5}$;体育意识主要指参加课后体育锻炼的频率、时间长短和对体育关心程度,占总成绩的 $\frac{1}{5}$;实践考核以“个别选用教材”项目为主、以主干教材为辅,分别占总成绩的 $\frac{1}{5}$ 和 $\frac{1}{5}$ 。这是因为个别选用教材项目是有针对性的起主要作用的教材项目,所以占实践考核的较大比重。

对高校病、残、弱“特殊群体”学生的保健体育课考核中。还要增设课外活动的考核评价内容。使这部分“特殊群体”学生能增强自我信心。激发学习与体育锻炼的积极性和主动性。开发学生的潜能,促进“隐性”能力的发展。同时。保健体育课教学为保

健班学生课余体育的开展奠定一定的身体和技术基础。为课余提供有关的知识和技能准备。而课外体育运动则为学生提供一个实践体验与扩展体育学习效果的条件。体育知识技能和创新练习能力要求保健班学生在课外活动中去体验、运用与发展勇敢顽强的意志品质、优良的体育道德作风。更要保健班学生通过课外体育活动时间的实践去磨炼和培养。高校通过对“特殊群体”学生考核课外活动内容。使保健班学生能成为终身参加体育运动的主体者。

(五) 实施保健体育课教学模式的注意事项

(夙)在制定运动处方时,要兼顾到身体健康、心理健康和身体素质三方面的状况,在项目选择、时间安排、强度方面不能一下子要求过高,要随着教学深入,逐步提高要求。

(圆)加强宣传、讲解。教师在进行心理健康调查和配置这一方面的运动处方时要解释清楚,强调心理素质缺陷和心理疾病是不同的,不必造成学生心理负担,对有心理问题的学生要注意保密,并配合心理咨询治疗。

(猿)在实施运动处方初期,要加强监督、辅导,保证运动处方正常实施,定期进行身体、心理素质测评(一般每年一次),反馈调整运动处方,确保取得最佳锻炼效果。

(源)运动处方根据学生自身的身体状况,像医生一样开出处方,并结合医疗保健进行体育疗法,加强针对性锻炼内容,使之更符合学生的自身状况,整体全面地提高学生的健康水平,增强学生体质,培养学生终身的体育健康意识,为学生养成自我锻炼习惯打下良好基础,使学生终身受益。

(缘)保健课运动处方的设置,要能预先了解学生的各方面状况,在教学内容的安排上、教学进度的调节上,心中有数,教师可以做到有目的地教,学生可以针对性地学,教师可以根据学生的需求,进行相关的辅导,课堂上形成教学相长,使学生健身的需求和教学计划有机地结合起来。

(远)采用运动处方这种教学方式,要了解学生身体的伤、残、病、弱状况,配合医疗(以医院用药治疗为主,辅以体育疗法、运动处方)并考虑到身心的相关性,辅以提高心理健康素质的体育锻炼方法,使学生能够针对自身状况进行有效的锻炼。

第三节 高校保健体育丰富心理 摇摇摇健康教育的实践操作

高校“特殊群体”学生的心理健康状况与一般大学生比较尤为严重。因为他们是“特殊群体”的人,产生自卑、恐惧、焦虑、偏执等心理,因此,这部分“特殊群体”学生心理健康问题比生理健康问题更不能忽视。身体活动作为一种心理治疗手段已在外国普遍流行起来。江西大学李颖媛老师以该校保健班学生为研究对象,研究体育锻炼对保健班学生心理健康的影响,对特殊群体的学生开设以康复保健为主的体育课程,其研究表明:保健班学生经过体育保健课的锻炼后,其心理健康总体水平有较大提高,在杂德因素上得分比较,除强迫因素以外,其他因素在统计学意义上均呈显著或非常显著差异。由此可见,高质量的保健体育课课程教学,可以改善身体异常和病弱学生的心理健康水平。资源年颁发的《体育法》第 5 条指出:“学校要创造条件为病残学生组织适合其特点的体育活动”,《全国普通高等学校体育教学指导纲要》也明确提出,要为体弱学生开设保健体育课。

一、保健体育课学生的心理状态分析

参加保健班的学生大多数具有不同程度的自卑、思想压抑、怕羞,上课消极沉闷,缺乏勇气与自信心、思想顾虑重重,部分学生怕影响评三好生、奖学金,担心因身心健康状况而影响他们的学习,甚至前途。他们绝大多数认真锻炼,希望早日恢复健康。因此,要

建立科学的、合理的规章制度,要根据学生不同的心理状况、病种、健康、体质等情况区别对待,进行教学。根据学生所暴露的心理和思想问题,进行及时疏导教育,及时排除学生心理和思想上的各种障碍,使其明确个人身体上的疾病或缺陷是客观存在的,要勇于面对现实,积极消除心理、思想上的各种不利因素,自强不息,树立自信心,鼓起战胜疾病与困难的勇气,根据自身情况科学的进行心理训练。

(一)保健体育课学生的心理状况

1. 缺乏正确的学习动机

受片面追求文化成绩的影响,这些学生缺乏对体育学习的正确认识,参与体育学习的动机不明确,认为体育成绩无关紧要,只要把文化成绩提高了就行。王家林(1995)调查了体育差生的心理成因。从调查可以看出,大部分体育差生的学习动机是被迫性的、消极的,学习体育只是因为体育课是必修课,是一种无奈的选择;只有小部分的体育差生的学习动机是增强体质。说明体育差生对学习体育的重要性认识不足,体育学习的动机不正确。而且,由于体育差生对学习体育知识没有强烈的需要和愿望,学习体育缺乏动力,绝大部分体育差生上体育课毫无兴趣。

2. 意志品质薄弱

有些体育差生身体体能和运动技能较差,在体育学习中遇到一定难度的教材内容时(如中长跑、器械练习等)容易产生怕苦、怕累的思想,从而产生躲避体育学习的念头和行为。

3. 过分关注同伴对自己的评价

有些体育差生在完成练习时怕在同学面前出丑,不敢大胆尝试练习。王家林(1995)调查研究后指出,体育差生自我意识较强,他们更多地关注自己完成动作时他人对自己的评价,使自己在做动作时缩手缩脚。同时,害怕与同学、教师进行交流,从而影响了正常学习和练习。

源 自信心不足

体育差生由于在体能和运动技能方面比同伴稍逊一筹,难于体验到成功的乐趣,往往表现出体育学习的自信心不足,自信心不足又导致体育学习的主动性、自觉性和积极性不高,由此,体育学习成绩也不可能取得进步。

(二)保健体育课教学时应注意的事项

体育教学时,应注意以下几点:

(员)提高体育差生对学习体育重要性的认识。在体育教学中,首先要使体育差生明确学习体育的重要性,使他们理解体育学习对自己的文化学习和身心健康都具有积极而又长远的影响,促进他们把要我练变成我要练,树立正确的体育学习态度,培养积极参与体育锻炼的良好习惯。

(圆)增强体育差生学习体育的自信心。在体育教学中,首先,教师不要过分营造相互竞争和比较的课堂教学氛围,如果过分营造这样的氛围,体育差生的“帽子”难于摘除;其次,教师要重视体育差生的点滴进步,使他们体验到成功感;第三,改革只重视体能和运动技能的评价方法,采用综合性的评价方法,即将体能和运动技能的评价与学习态度、情意表现和合作精神等内容的评价结合起来,促进体育差生更积极地学习和锻炼。

(猿)加强学生意志品质的培养。在体育教学中,体育差生在学习一定难度的教材时往往会产生怕苦怕累以及畏难情绪,经常逃避学习和练习,体育教师可根据学生的实际情况,有针对性地加强学生意志品质的训练,通过让学生在不同的条件下完成各种练习来培养他们敢于面对困难、克服困难的勇气和品质。

(源)根据体育差生的实际情况采用不同的教学手段和方法进行教学。根据体育差生的特点,在体育教学时,应从实际情况出发,采用不同的教学方法和手段,因材施教,区别对待,寻找适合体育差生的联系方法,使他们在体育学习上取得进步和发展。

(缘重视发挥好班级体育骨干的作用。体育差生往往与教师的关系较为疏远,在教学过程中,教师除了主动接近他们,关心他们,晓之以理,动之以情,并耐心细致、循循善诱地给予指导和帮助,注重保护其自尊心之外,还要重视发挥体育骨干的作用,让体育骨干在课上主动与差生结成互帮互学的对象,努力帮助他们完成任务,使他们感到集体的温暖,心情舒畅地积极参加体育学习和锻炼。

二、保健体育对大学生心理健康的影响

(一)传统体育养生锻炼对大学生心理健康的影响

传统体育养生是民族传统体育专业的一个研究方向,它源于儒、医、释、道诸家,是以中国古典天人合一的人体生命整体观为基础,以内向性运用意识为特征,研究人的生命运动规律,以及人的生命运动与自然、社会环境的联系,进而运用这些规律强化意识对于生命过程动态变化的作用,使生命处于一种高度的有序状态,求得身心健康、内外和谐,并使人的潜能得到充分的发挥。在运动方法上,运用并创造了一套对身心都具有锻炼效果的动静结合的运动方式,强调适度和适量的人体运动。太极拳、气功、穴位按摩法就是融身体锻炼和心理治疗为一体的优秀传统体育养生项目,具有调整身心的双重功效。资料表明,国内学者对传统体育养生的研究,主要集中在哲学思想、发展现状、发展对策及对身体康复治疗效应等方面,对大学生的心理健康影响的报道较少。

随着我国教育事业的发展,每年都有 1/3 左右身体有先天性或后天性功能障碍的学生进入大学。还有一部分是由于在中学不上体育课,体质较弱的学生。他们在大学不能正常地上体育课,按国家的政策,这一群体只能上体育保健课。保健课学生是一个特殊的人群,据调查极少参加集体活动,与他人的沟通较少,造成这一群体大学生的心理易处于健康与非健康的中间状态,称为心理“亚健康”状态。虽然目前不少高校成立了心理咨询中心,但因为大学生对心理健康的认识存在偏差,不敢面对心理咨询老师,造成

这类大学生心理健康问题存在的比例较高,而去咨询的人数少的现象。我们尝试通过传统体育养生运动的形式来改善保健课大学生的心理健康状况。

(癸)传统体育养生体育锻炼有利于提高自信心与改善人际关系。参加保健课的学生,平时极少参加体育活动容易造成人际关系疏远。传统养生是集体的活动,让不同性别的人聚集在一起进行平等、友好、和谐的练习和比赛,使人與人之间产生亲近感。他们不用语言,有时只需通过一个手势、几个动作就可以直接和间接地沟通信息、交流心声,能获得较高的安全感和自信心。另外,传统体育项目练习难度较低,运动量适度,学生容易掌握。坚持练习传统养生体育还可以提高身体的各方面机能,精力充沛,对改善保健课学生的身体表现和身体自尊有重要影响。

(子)随着传统养生技能的形成和同学之间交流的深入,有效提高了他们自信心和自尊感,改善了人际关系。心境状态量表(孕云孕)的测量统计结果,精神分值中“精力和自尊感分值增加”和杂云孕量表的结果保健课学生在“躯体化”、“人际关系”的两项因子实验前后比较结果,均显著地反映了传统养生体育对保健课学生能有效提高提高自信心和改善人际关系。

(丑)以松、静为主体的传统养生运动对心境状态的良好影响。美国学者月云孕的研究表明在平常情况下,缓慢的身体练习可以影响到心境的状态,并降低焦虑的程度。传统养生体育锻炼非常注重心理的调整,主要通过“松”和“静”来调节精神。以太极拳为例,太极拳的技法特点是在松、静、自然的状态下进行锻炼,没有剧烈运动的紧张感、疲劳感、不适应感,它形成的是一种悠然、轻快、宁静、专一的心境。练习太极拳时,要求心静体松,精神内敛,调整身形,以意导动,术语称其为“练气、练意、练身”,强调精神松、静和意识的主导作用。这样可以使练习者既无大量的体力消耗,也无精神上的高度紧张。这种以心行气的练意活动,可以直接调节大脑皮层兴奋与抑制的转换,使大脑皮质运动区域的活动处于兴

奋状态,其他区域因负诱导作用而处于抑制状态,通过变换大脑皮质的兴奋区域,不仅锻炼了大脑皮质高度集中,而且使大脑得到调节和休息。从而可以纠正由于大脑皮质高度兴奋产生的焦虑和失眠现象。另一方面,练习太极拳可把握自然的规律,吐纳调气,形成形体和精神合而为一的松、静自然的状态,修养心性,使情绪趋于稳定平衡。消除了心理的亚健康状态。保健班的学生由于疾病等带来的不良心境,在进行太极拳锻炼时,均能产生良好的变化。作者曾对练习太极拳的大学生进行心理健康调查,发现练习太极拳一年以上的大学生在抑郁、焦虑、人际关系敏感等方面的发生率均低于未练习太极拳的大学生。

(二)促进身体健康的需要

人体是一个复杂的巨大系统,大脑控制的多种生理功能,协调有序的有机的整体,机体各系统运转正常,人的身体就健康。体育锻炼能有效地提高呼吸系统的功能,增强呼吸肌的力量和耐久力,增大肺活量,提高心肺抵抗能力且有预防和治疗呼吸系统疾病的作用,体育锻炼能促进心脏增大,使心肌发达有力,安静时心跳频率减慢,心脏工作出现“节省化”,且有预防和治疗心血管系统疾病的作用,经常从事体育锻炼,可使大脑皮质兴奋性增强、抑制加深、兴奋和抑制更加集中,神经过程的灵活性提高。对体内、外刺激的反应更加迅速,更加准确。可以改善神经系统对各器官的调节作用,从而使各器官系统的活动更加灵活、协调,并能发挥高度的机能,因而能提高运动和工作效率以及对外界环境的适应能力。另外,经常参加体育锻炼,是预防神经衰弱的最好方法。能使大脑的兴奋和抑制两种功能保持平衡,以防止功能性神经衰弱疾病的发生。体育锻炼时,愉快兴奋的情绪,能抑制那种忧虑、抑郁情绪,并在大脑皮层的调节下,可使脾胃功能得到增强。另外,体育锻炼能增强腹肌和盆底肌的力量,使腹腔内的消化器官保持正常位置,并能强化消化道的平滑肌作用。从而就能有效地防止内脏下垂和便秘等疾病的发生。

(三)促进心理健康的需要

保健体育生大多都会因为自身的身体缺陷而产生心理障碍,如自卑、精神抑郁、忧虑情绪、不愿或不善交际,更甚者,性格孤僻、怪异。健身活动作为一种有效地增进身体健康的手段也必然会促进他们的心理健康。据(1984年)的调查,15名心理医生中,有10人认为应将健身活动作为一个治疗手段来消除焦虑症,5人则认为,健身活动是治疗抑郁症的有效手段之一。就目前而言,尽管一些心理疾病的病因以及健身活动为什么有助于心理疾病消除的基本机制尚不完全清楚,但健身活动作为一种心理治疗手段在国外已开始流行起来。健身活动能提高自信心。若能使保健生在参加健身活动时根据自我兴趣、能力选择内容,他们一般都能很好地胜任健身的内容,这将有于增强他们的自信心和自尊心,并能在健身活动中寻求到安慰和满足。健身活动能增加社会交往,有利于形成和改善人际关系。体育保健生因为自身的身体缺陷产生自卑心理而不愿与他人过多接触,与他人之间的关系趋向冷漠。因此,健身活动就成为一个增进与他人接触的最好形式。通过参加健身活动,使人与人之间互相产生亲近感,使社会交往的需要得到满足,丰富和发展他们的生活方式,这有利于他们忘却工作和生活带来的烦恼,消除精神压力和孤独感。并在健身活动中,找到志趣相投的知音。从而给他们带来心理上的益处,有利于形成和改善人际关系,发展健全的性格。

三、保健体育丰富心理健康教育的措施与方法

(一)保健体育丰富心理健康教育的具体措施

1. 强调自信心的培养

缺乏自信心,是“弱、病、残”学生普遍存在的一个问题,他们往往意志消沉、自卑、感觉别人总以异样的目光看待自己,自己和别人没法比,怨天尤人,并总想得到特殊照顾。对这些学生一开始

就严格要求,不能因为有病、有残疾就给予照顾,搞特殊化。凡是保健班的学生都一视同仁。这样一来,使每个学生都感受到了平等对待,不觉得老师或同学对待自己有什么不宽容,在这个基础上,对那些肢体运动受限制的学生提出进一步的要求,能动的地方就尽量动,而且比别的学生要做得更好,进而引申到做人的道理——只要是能做的事,就尽量去做,争取比别人做得更好,只有这样,人活着才有精神,才能赢得尊重。学生通过学习动作,发现自己不比别人差,自信心就有明显的提高。

圆采用太极拳教学和训练

体育教学中讲解中国传统文化和哲学思想,要求学生在动作中尽量表现出来,加强表现力的培养,塑造美的形象,培养文雅的气质,采用由浅入深、循序渐进的方法,严格抓好站立姿势、手行、步行、手脚的位置、动作连贯性、头与躯干的方向、眼神的处理、腰的转动等方面的训练。运用强化训练,使学生对基本动作有最初的表现意识。其次,在整套动作的学习过程中,首先是通过讲解和练习加强记忆和熟练地完成动作,在此基础上,让学生注重单个动作和成套动作的表现,加大动作幅度的训练,使学生表现出带有传统文化的动作美,这种美如同行云流水。此外,不断的规范动作、提高动作质量,并配以优美的音乐,使学生在高质量的动作中充分展现身体姿势和气质的美,同时伴随着音乐旋律体现出一种动中有静、静中有动的意境,可以增强动作的感染力。

猿运用肢体语言表达导引的内涵及本人的内心感受

导引也就是功能锻炼,如流传下来的八段锦、易筋经、五禽戏等。现代导引正是把中国传统哲学及中华武术与人体有机的结合在一起,通过动作语言来展现一种动与静、轻与重、缓与疾、连与顿的美的文化风韵。当学生运用动作语言把内心对动作的体会、理解以及身心修养全部表现出来时,他们就会体验到心理上的变化,得到心理上的训练。

源课堂上运用语言激励,对学生的心理过程施加影响

比如不断地鼓励学生,让学生做到从内心自我欣赏。通过自我暗示和接受暗示,起到调节情绪、思维和意志的作用。

缘区可能提供控制心理稳定能力的训练机会

在一个学期的学习过程中,不断地通过分组练习,让学生在特殊的氛围中经受心理锻炼。对那些动作表现较好的学生,在给予充分肯定的同时提出改进意见。对动作完成较差的同学,在批评的同时,不放过他们一点一滴表现好的地方,当众表扬;而对不足之处则个别交换意见,并在课外活动时重点帮助他们。学生在一次又一次当众演练中,提高了心理适应能力和自我控制能力。

(二)“病、残、弱”学生的锻炼方法

员援损伤型”的锻炼方法

其主要病症是骨折、关节脱位、韧带损伤等。教师应根据学生病情实施教学内容,教学康复计划应分两个阶段来进行。第一阶段:病症尚未愈合,当受伤部位固定后,体育锻炼主要目的是促进伤肢的血液循环和新陈代谢,有利于消肿,促进复合,防止肌肉萎缩,如前臂骨折时可做轻微握拳及手指屈伸活动,固定两周后可做固定部位上下关节积极运动,还应配合全身做一般性的运动。第二阶段:在恢复期间,骨折、脱位已愈合,固定解除后要尽快消除已出现的肢体功能障碍,在这期间主要恢复关节活动和肌肉力量,其方法:①受伤关节适当进行有幅度的运动,同时配合按摩和理疗。②在个人或其他辅助下让受伤关节被动活动,用力要均匀缓慢。③利用器械适当增加运动量,恢复肌肉功能。在锻炼中教师要鼓励学生增强信心,防止急躁情绪造成半途而废,同时要坚持锻炼持之以恒。

圆援残疾型”的锻炼方法

其主要病症是先天性残疾、小儿麻痹后遗症等。教学计划应根

据病情的轻重、肌肉萎缩的部位、肢体畸形的程度来确定,设法增强已萎缩肌肉的力量和张力,另一方面也要发展尚未萎缩的肌肉。在锻炼中应从简单到复杂、运动量从小到大。个别锻炼内容由扶持到脱扶,由不负加重力到负加重力练习,全身与局部运动相结合,必要时由同学帮助做被动的辅助运动,运动量以练习后局部有酸累感,休息后基本消失为宜。此外,运动量也可分阶段适当增加。

猿援病症型”的锻炼方法

其主要病症是心脏病、高血压、手术后遗症及各种内脏器官病症等。保健体育对心脏病患者的作用是多方面的,可使冠状动脉扩张,血液循环加强,有助于心脏血液循环,改善心肌营养和氧供应。经过系统的锻炼,可使心脏活动能力逐渐加强。在保健体育授课中教师还应传授自我监督来掌握运动量,布置课外作业,使他们在适宜的运动量后自我感觉良好,心跳有规律,脉搏稳定,轻度疲劳但休息后可完全恢复。

源援神经衰弱者”的锻炼方法

(员理论观点。体育锻炼对于神经衰弱者的康复具有重要作用。因为人体所有的组织器官都是在神经系统调节下的随意或自主运动。体育锻炼可以改善大脑皮层“兴奋—抑制”过程的灵活性,提高神经系统的功能,加速神经衰弱者的康复速度。

此外,体育锻炼还能分散、转移患者对疾病的忧虑和对工作、学习的焦虑,或消除患者的烦躁、抑郁及迁怒他人他事等不良情绪,从而起到振奋精神,改善情绪状态的作用。

(圆锻炼内容。有氧健身操对人的神经系统有着良好的生理作用。它体现在:

①健身操动作表达丰富,动作力度稍强,跳跃动作稍多,持续时间有阶段性。

②健身操是在节奏强烈的音乐伴奏下进行身体练习,由于音乐的感染,大脑皮质处在兴奋状态致使欲念的增强,使机体能轻松

愉快地完成动作并能承受较强的运动量,主观上不感觉疲劳。

③健身操不仅能消除神经紧张,消除忧郁感,同时又能培养人的气质和风度,令人乐观向上。

(猿运动强度。有氧耐力性运动强度的设定是一个非常重要的因素,过小起不到锻炼效果,过大对机体有损害。确定合理的运动强度是根据靶心率评定,把心率控制在有氧工作心率范围内。

(源运动频率。有氧运动健身是通过一定量的全身运动,增加氧的吸入量,全面提高人的机能,进而改善人的体质状况。所以运动计划安排每周两次课,每课源~远分钟或更长。

(缘注意事项。这主要包括以下几点:

- ①要有信心和耐心,坚持不懈地锻炼才能取得好效果。
- ②运动量和时间的量化应以锻炼者的体力状况量力而行。
- ③时刻关注自己的感受,在运动中,一旦大量排汗,心跳加速、情绪激动,就应及时调整运动强度。
- ④选择环境优美的场所进行锻炼。
- ⑤养成运动恢复时期的自检习惯,强调有充足的休息。
- ⑥保持乐观的心态。

第四节 高校保健体育促进弱势群体心理健康的实验研究

近年来,有越来越多的残疾同学走进了大学校园,这是党和国家对残疾人的重视和关怀,这些学生都具有一定的聪明才智,身残志不残,渴望像正常的学生一样参加体育运动,并有从运动中获得锻炼身体、使自己早日康复和愉悦身心的欲望。体育弱势群体作为大学生中的特殊群体,体育锻炼对于他们是最重要的,也是最困难的。因此,高校体育对这部分“特殊群体”学生应从生命关怀的

视角下,根据他们的身心特点,选择适宜的体育锻炼项目,运用恰当地教学手段和方法,从促进学生心理健康入手,认真研究他们的体育行为与心理倾向,从而探索一套适合他们的教育模式与方法,为完善高校体育保健课教学提供参考。

一、研究对象与方法

(一)研究对象

湖南科技学院保健班学生体育弱势群体 怨园人,其中,男生 缘园人,女生 猿园人,来自城市的学生 圆苑人,乡镇学生 远猿人。

(二)研究方法

具体研究方法有以下几种。

员.文献资料法

查阅心理学、行为科学、体育保健学和运动医学等方面的著作以及国内有关大学生体育行为研究的文献,较全面地了解行为科学理论和目前对大学生体育行为研究的现状。

圆.问卷调查法

根据实验要求,从体育弱势群体学生中对体育的认识、体育锻炼的动机和制约参加体育锻炼的因素等方面进行问卷调查。共发放问卷 怨园份,回收 怨园份,有效问卷 愿份,实际有效回收率 怨缘。

猿.数理统计法

对问卷调查内容进行归类与数理统计。

二、结果与分析

(一)对保健班学生的调查与分析

通过问卷调查,大约有 猿缘%的学生是由于先天发育不良(主要是四肢运动功能障碍或不全)约有 苑园%学生由于后天损伤(运动损伤、慢性疾病、病后、手术后遗症等)而造成的常规运动功能

障碍,不能参加正常的体育课学习和考核,与常人相比,他们有着正常的思维和良好的学习成绩,然而却明显存在着运动功能不健全的缺陷,而又共同生活、学习、竞争在一起,使他们承受巨大的心理压力,这将对他们的成长产生较大的影响。

(二)对保健班学生参加体育运动的心理特征分析

通过问卷调查,我们发现他们对参加体育运动这一过程有着典型的矛盾心理特点,一方面,他们渴望像常人一样参加体育运动,从中欣赏和羡慕别人潇洒的英姿、雄健的体魄;另一方面,又为自己某些部位的缺陷而感到自卑和压抑。复杂、矛盾的心理特点使他们不太愿意与正常人一起参加体育运动或竞赛而远离体育,上课消极沉闷,缺乏勇气与自信心,在大众场合表现为寡言、郁闷、内向的个性特征。

(三)对保健班学生的学习动机、情感、意志品质等方面的调查分析

保健班学生对体育锻炼的动机、情感、意志品质等方面都有良好的认识,他们一致认为,身残志不残,天生我材必有用。他们非常热爱体育运动或欣赏体育比赛,并且,希望通过适宜的体育锻炼和学习,掌握一些适合自己练习的健身方法和保健知识,并进一步重塑和发展体魄。在实践中,我们发现,同类人在一起学习时,彼此相互关心、帮助、显得格外轻松,认真学习每一个动作,表现出超常的意志品质特点。

(四)大学生体育弱势群体对体育的认识及锻炼动机

大学生体育弱势群体对体育的认识及锻炼动机的调查如表 缘圆 所示。

表 缘圆 大学生体育弱势群体对体育的认识及锻炼动机的调查统计

调查内容	调查结果
------	------

目的	增强体质 (缘豫)	促进心理健康 (圆豫)	提高适应能力 (员豫)
重要性	很重要(苑豫)	无所谓(员豫)	不重要(缘豫)
兴趣	高(缘豫)	一般(猿豫)	低(员豫)
动机	健身(源豫)	娱乐(猿豫)	应付考试(圆豫)

从表 5-1 的调查结果显示,有 苑豫的体育弱势群体以健身和娱乐作为体育锻炼的动机是正确的。为使这一动机成为激励学生坚持经常锻炼的动力,教师应加强对大学生体育锻炼的指导,培养其自我锻炼的能力,使他们通过锻炼获得增强体质、愉悦精神、发展身心的积极效果,从而产生新的需求,追求更高的目标,激发继续锻炼的动机。心理学家明确指出:考核的动机力量更多地在于失败的威胁,而不在于成功的希望。由此可见,考试的威胁虽然也可作为调动学生学习动机的一种策略,但它只是一种短暂动机,需要通过教师的努力,将这种短暂动机转化为追求终身健康的健身动机。表 5-1 的结果还表明,绝大多数体弱学生是喜欢参加体育锻炼的,并能充分认识到体育锻炼对增强体质的重要作用。

(五)大学生体育弱势群体的体育行为

对大学生体育弱势群体体育行为的调查表如表 5-2 所示。

表 5-2 大学生体育弱势群体体育行为的调查统计

调查内容	调查结果		
参加情况	经常(员豫)	偶尔(猿豫)	不参加(缘豫)
组织形式	集体(缘豫)	个人(猿豫)	无所谓(员豫)
最喜欢的活动	有氧健身操(源豫)	乒乓球(猿豫)	体育舞蹈(圆豫)

表 5-2 显示,虽然体育弱势群体学生对体育锻炼有一定的认识,但经常参加锻炼的人却寥寥无几。这种意识与实践脱离,既不利于增强学生体质,也不利于增进学生心理健康和对社会的适应。

能力,大多数体育弱势群体学生更愿意参加有组织的集体性的体育活动。

(六)制约大学生体育弱势群体参加体育锻炼的因素

制约大学生体育弱势群体参加体育锻炼的因素调查如表 2-2 所示。

表 2-2 制约大学生弱势群体参加体育锻炼的因素

没习惯	没兴趣	没合适项目	怕受伤	自卑心理	意志力差	
人摇数	猿	猿	猿	猿	猿	员
百分比	猿猿	猿猿	猿猿	猿猿	猿猿	猿猿

从表 2-2 可以看出,制约大学生体育弱势群体参加体育锻炼的因素,一方面,猿猿的学生是由于心理障碍制约了他们参加体育锻炼。另一方面,是由于长期以来,在体育教学中存在着重知识、技能传授,轻能力、习惯培养的弊病,造成学生自我锻炼能力差,不会根据自身健康状况、生活环境等条件,选择适宜的项目和方式进行锻炼。教师在组织这些学生进行体育锻炼时,要着重解决他们的心理问题,并注重对健身知识、能力和习惯的传授和培养。

三、创设保健体育课教学的实施体系

(一)构建新型的保健体育教学理念

理念,在高校体育教学中,既是教学指导思想 and 教学观念,又是教学目标。在“健康第一”和“适应个别差异”的教学构建基础上,将生命关怀理念贯穿保健课教学过程,加强组织,提高认识,进一步转变观念,把它放在与其他体育课教学同等的高度上。不能因为保健体育课人数少,学生身体素质差、体质弱、带着某种缺陷而随意改变保健课的教学时数、教学内容、教学方法。同时还应打破以现代体育运动项目为主的教学体系,逐步走向以增进心理健康与生理健康相结合,培养学生积极的生活方式,将传统体育和现

代体育有机结合 构建一种新型的保健体育课教学模式。

(二)明确体育保健课程培养目标

普通高校保健体育课程培养目标是保健体育课程建设的主要理论内容,它是保健体育课程建设的出发点和归宿,决定着保健体育课程的教学内容、组织形式、教学方法、途径的选择及课程质量评价的标准,其课程目标的确立与普通体育课有其特殊性,因此,保健体育课程目标体系中的个性化目标应作为教学目标的重要方面,对待不同的病、残、弱学生要因材施教,因人而异,以适应社会发展的需要。目标体系如表 5-1 所示。

表 5-1 体育保健课程的培养目标体系

教学目标	健康目标	娱乐目标	个性化目标
注重心理、生理健康教育,克服学生自卑心理,树立康复信心,掌握科学锻炼身体的方法	强身祛病、增强体质和增进健康	在体育活动中,体验愉悦和成功满足感,体现人生价值	因材施教,因人而异,培养学生自我锻炼身体的能力和习惯

(三)选择适宜的体育锻炼项目

为保健班学生开设可供选择的体育学习内容时,要根据他们的身心特点和个体差异,有针对性地选择自己喜欢的项目进行练习,使他们能够跟普通学生一样愉快地接受体育指导。对于肢体障碍和体弱学生要求参加所有力所能及的体育运动,目标可定为“调节体适能、增进健康”,对患有心脏、肾脏及其他内脏疾患的学生,学习内容以愉快的轻松体育项目为主。由于保健班学生存在较大的心理障碍,在选择锻炼项目时,健身性和娱乐性的体育项目就显得更为重要。如果从他们的兴趣出发,选择适宜的健身性的体育项目,在锻炼的过程中,得到身心的满足,就会减轻心理压力,对培养他们健身意识和锻炼身体的习惯创造条件。当然在选择项目时,也不能完全从学生的兴趣出发,对于有些项目,如太极拳、健

身跑等,虽然有的学生认识程度有限,兴趣较低,但是适宜体弱学生参与,健身效果明显,也可作为教学内容。根据湖南科技学院实际情况,我们把保健班学生最喜欢的有氧健身操、乒乓球、交谊舞作为主要项目,把太极拳、健身跑和发展身体素质的练习作为辅助教材。

高校学生每年要进行《学生体质健康标准》的测试,我们认为病、残、弱等特殊群体学生也可通过一定的办法来实施这一《标准》,如男生 1000米、女生 800米的测试,保健班的学生可用 10分钟连续跑代替 1000米和 800米,标准可定为及格,只要学习有进步,就要即时给予肯定,这样既增强了保健班学生的自信心,又培养了他们的意志力,达到普通学生实施《标准》的一定要求。

(四)促进学生心理健康

对不同心理缺陷类型的学生,以“适应个别差异”教学为主,指导其进行针对性的体育锻炼,改善不良的心理状况,弥补情感障碍,培养健全人格,如:对孤僻、怪异心理缺陷者,他们有的担心参加体育锻炼后引起身体不良反应,思想顾虑重重;有的担心因生理缺陷或因动作技术不好被人笑话等。如果教师能主动地关心他们,了解他们的身心状况,安排不同的教学内容,及时进行疏导、教育,排除学生心理上和思想上的各种障碍,使其明确个人身体上的疾病或缺陷是客观存在的,要勇于面对现实,积极进取,自强不息,树立自信心,鼓起战胜疾病与困难的勇气,真正体验到体育运动带来的乐趣。

对特殊群体学生的人际交往要特别强调与普通学生的交流与学习,这是克服学生自卑心理的有效途径。为此,我们将体育保健课的交谊舞教学模式由封闭式转为开放式,鼓励他们邀请普通学生一起进行学习与锻炼,或有意识地安排保健班学生到体育舞蹈选项课学习活动中。这种多向的人际交往与互动,培养了学生的人际沟通能力,激发了学生的学习积极性、主动性与创造性,使大家在快乐的交往与积极的互动中,实现技术技能的提高与创新,满

足交往与归属的心理需要,对学生情感的陶冶,人格的塑造,价值观念和人生观的形成起到积极的促进作用。

(五)培养学生锻炼身体的习惯和能力

在保健课教学中,要注重教学对象的针对性、个别化和具体化等问题,以适应个别差异,有的放矢,科学、合理而有效地进行教学,力争用有效的时间获取最佳效果。在选择调适体育项目进行锻炼时,要求自我监督与医务监督密切配合,定期进行定量测验对照(成绩、心率)。注意保健课的合理运动量、适宜的生理、心理负荷。对健康逐步好转,体质逐渐增强的学生,可适当增加运动量,以提高进入参加正常体育锻炼的适应能力,运动时心率可保持在120~140次/分钟之间,但以无不良反应为度。对健康状况较差的,运动时心率可保持在100~120次/分钟之间,对患有心率失常的学生除定期检查外,应注意有否心率失常现象。进行功能锻炼要根据运动负荷和个人承受能力来决定,肌力锻炼一般感到有胀、酸为度。

爱护学生是培养学生良好学习动机的情感基础,如果教学方法不妥,不从实际出发,学习内容一个标准,一个模式,造成个别学生畏难情绪,使学生的主体性受到伤害,活动积极性受到抑制,以致心理上形成一种对体育教学厌恶和惧怕。因此,教师要根据病、伤、残学生的不同情况,为每名學生建立个人档案,根据情况记录、统计和分析,对每名学生的身体情况做到了如指掌,在备课过程中,对每一名学生可能遇到的困难,做到心中有数,充分调动学生的学习积极性,引导学生产生一种强烈的求知欲,吸引学生产生向往与追求的意向,为培养体育锻炼的广泛兴趣奠定思想基础。

(六)建立合理的体育保健课考核办法

1. 考试基本要求

考试的内容应全面反应体育保健教学的效果,反映学生对体育基本理论、康复、保健的基本知识、技术、技能、方法的掌握和身

体健康、心理健康水平的高低及康复效果。

④考试内容、方法与标准

(员)体育理论。体育基本知识、保健理论,每学年考试一次,以大学体育与健康教材《理论教程》为主要内容并结合体育康复和保健知识,由各学校根据教学的实际情况统一命题、闭卷考试,以一次考试的成绩记分。在体育保健课总评成绩中所占比例为④。

(圆)实践部分。太极拳、有氧健身操、乒乓球、交谊舞、擅长体育项目技术技能等,可进行两次考试,以最佳一次成绩为主,同时套入“良好、中等、及格、不及格”四级评分,并将学生学习进步幅度纳入考评成绩,这部分内容占总评成绩的比例为⑤。

(猿)体质健康标准。五项测试项目结合体适能指标同时进行,身高体重、肺活量、握力为必测项目,男子⑥米和女子⑦米、立定跳远可根据保健班学生的身体状况选择体适能指标。如台阶试验、最大吸氧量、肌适力等。测验最大吸氧量采用⑧分钟连续跑,记录其跑的总距离和按体重计算出最大吸氧量,如果完成⑧分钟跑,感到很吃力,也可以改用⑨分钟跑,将其跑的距离换算成⑧分钟跑的数值推算出最大吸氧量;肌适力的测试内容选用“下蹲跳、双腿跳和单腿跳”,测验下肢速度力量爆发力,采用运动处方的形式进行。其标准可定为及格、一般、良好,然后按照《体质健康标准》五项测试内容的编制算出总分,在保健体育课总评成绩中所占比例为⑩。

(源)学生的学习态度。锻炼意识、课堂表现、出勤等,通过教师观察,师生互评,在体育保健课总评成绩中所占比例为⑪。

四、结论与建议

(员)通过对保健体育课教学各个内容满意程度的统计结果显示,湖南科技学院的体育保健课教学实施方案是比较成功的。要结合学校的实际情况,将生命关怀理念自始至终贯穿于体育教学

实施的全过程,加强对课程效果的评价和监督,以保证保健体育课教学实施的可行性和操作性。

(圆)教学组织形式采用集中教学、分组进行与个别辅导相结合,课堂教学与课外经常锻炼相结合,传统讲授与多媒体讲授相结合。要贯彻量力性、启发诱导性的原则,积极采取多种教学形式与手段提高学生的学习兴趣,使其逐步掌握一些行之有效的体育基本理论和原理,养成终身锻炼身体的习惯。

(猿)对高校病、残、弱特殊群体学生的保健课考核中,增设擅长体育项目的考核评价内容,增强了学生的自信心和主动性,开发了学生的心理潜能,促进“隐性”能力的发展。同时,设计适宜的体适能评价指标,并结合《学生体质健康标准》内容的编制等几方面制定评价标准,使学生清楚地了解自己的发展情况以及进一步的努力目标,为学生提供一实践体验与扩展体育学习效果的条件,体现了对保健班学生真正意义上的关怀。

(源)对保健课教学要有严格的检查措施,以保证备课笔记、授课内容、教学进度等能够符合既定的要求,从而保证教学质量。

第六章 体育教师的心理健康对大学生心理健康的影响

第一节 体育教师的心理健康及其意义

一、高校体育教师的心理素质与心理健康

(一) 高校体育教师的心理素质

高校体育教师的心理素质是指高校体育教师在教育教学活动中,决定其教育教学效果、对学生身心发展有显著影响的,在心理过程和个性心理特征方面所表现出来的本质特征。

教师心理素质是一个结构和过程相统一的系统,该系统的内部包含行为、知识、能力、观念、人格等成分。教师的心理素质作为一个系统,若其结构完整,在与环境、他人互动的过程中各个成分能协调有效地运行,那么,教师的心理就是健康的。如果教师的心理素质系统结构不完整或不够完善,在与环境互动的过程中某个环节或某些环节上存在问题,便有可能使该系统的功能出现某种程度的失调,教师在教育活动或日常生活中不能良好地适应或潜能得不到正常发挥,那么教师的心理就不够健康甚至存在一定的心理问题。

教师良好心理品质的作用,不仅表现在对学生的教育影响上,还表现在对自身的不断提高和完善上。它既是教师素质水平的表现,又是教师不断提高自己素质的必要心理条件。良好的心理品质是教师获得知识、能力和品德的内在条件,是影响客观存在的知识、技能内化为教师内在心理结构的重要因素。教师如果没有敏

锐的观察力、灵活的思维能力、丰富的想象力,没有浓厚的求知欲、强烈的立志情感和坚强的意志等良好心理品质,要提高文化水平和业务能力,将是相当困难的。

教师良好的心理素质表现在以下几个方面:

圆教师的智力品质

教师的智力品质表现在以下几点:

- (员)灵活的思维能力。
- (圆)敏锐的观察能力。
- (猿)准备迅速的记忆力。
- (源)丰富生动的想象力。
- (缘)富有成就的创造力。

圆教师的意志品质

教师的意志品质表现在以下几点:

- (员)实现教育目的的坚定性。
- (圆)教育决策的果断性。
- (猿)处理矛盾的自制性。
- (源)教育工作的持续性。

猿教师的兴趣品质

教师的兴趣品质表现在以下几点:

- (员)广泛的文化知识兴趣。
- (圆)对所教专业的兴趣。
- (猿)学习教育理论和教育科学的兴趣。

源教师的性格品质

教师的性格品质表现在以下几点:

- (员)热情。
- (圆)外向。
- (猿)理智。
- (源)独立。

(二) 高校体育教师的心理健康

高校体育教师心理健康水平是高校体育教师心理素质的一个重要反映和评价指标,心理健康的人能客观地评价、自如地对客观环境,其心理倾向和行为与社会现实的要求之间的关系基本上协调。个体与环境如能取得积极的平衡,就能以正确的态度和方法来对待矛盾和处理问题,也能以平和的心态对待生活中的挫折,一般不会因偶尔的失败而丧失信心,其工作和学习效率必然优于心理不健康的人。教师心理健康问题不仅仅是个人的事情,它也影响着学生的心理健康水平。教师是学生心目中的重要人物,是学生认同的楷模,在师生日常接触中,最能发挥潜移默化的作用。而且,心理健康的教师能通过教学历程影响学生,使学生的心理也健康发展。教师心理不健康就不能正确理解学生的行为,更无法巧妙地处理学生的问题,轻则影响师生关系,重则可能伤害学生心灵。因此,为了更好地教育学生,教师自己首先应该心理健康。

二、高校体育教师心理健康的意义

在知识经济时代,创造型体育教师不仅应具有开放性的知识结构的能力,还应具备健全的情感和人格,而情感与人格是心理健康的核心内容和重要标志。现代研究表明,教学效能高的教师往往与其情感、人格的发展水平有很大的相关。加拿大一位学者比喻说,认知与情感好比乐曲的低音和高音,教师是驾驭乐曲基调并使之和谐的人。如果教师在教学中只有渊博的专业知识而没有健全的情感与人格,学生很可能成为感受性低下、情感发展不好的人,不仅影响学生德性、审美以至精神的健全,同时还会伤害到认知发展本身。可见,情感人格发展健全的体育教师才可能有教育教学上的创造性,才能培养出创造型人才。

保持与增进教师心理健康,在高校教育中具有十分重要的意义,对教师自身也有十分重要的作用,其主要意义表现以下五个方面:

(夙)有利于提高教师工作积极性、主动性和创造性,从而提高教师的工作效率与工作质量。

(圆)有利于学生心理健康的形成与维护。

(獭)有利于教师的身体健康。

(源)有利于教师更好地适应现代社会生活。

(缘)有利于提高教师的社会适应能力。

三、高校体育教师的心理健康教育

高校体育教师心理健康教育,是一项系统的教育实践活动。除了在宏观社会体制层面上对体育教师的工作提供支持和保障外,还必须在学校和个人等层面综合提高教育水平。

首先,在个人方面主要有自我心理调适,即情绪调节法和放松训练法。所谓情绪调节是个体管理和改变自己或他人情绪的过程,在这个过程中,通过一定的策略和机制,使情绪在生理活动、主观体验、表情行为等方面达到良好的、适应的、可管理的状态,从而提高活动效率。对于高校体育教师而言,要调节情绪,使自己处于最佳状态,应注意以下两个方面:一方面要学会控制情绪,即客观分析自己、正确定位、不断地完善和发展自我,做自己情绪的主宰,保持心境良好。另一方面要运用积极认知。改变认知是一种非常重要的调节策略,认知评估是情境与情绪之间重要的中介变量。任何事物都有两面性,积极的认知就是在看到事物不利方面的同时,更能看到有利的方面,这种看待问题的方式,容易使人增强信心、情绪饱满。所谓放松训练它既指一种心理治疗技术,也包括通过各种身体的锻炼、户外活动、培养业余爱好等来舒缓紧张的神经,使身心得到调节。例如,参加文体活动,改变面部表情,对自己微笑,改变行走姿势,抬头挺胸、昂首阔步、进行肌肉放松训练,听听音乐;与朋友聚会、登山、参加公益活动及技艺学习团体活动等。这些行为能宣泄情绪,或转移注意、或产生积极暗示。经常应用能增强自我对情绪的调控能力。

其次,在学校方面主要为减少体育教师的心理压力,激发体育教师更高的工作热情,学校在进一步改善体育教师工作的外在条件以及物质待遇的同时,要更多地提供给体育教师充分展示自己才华的创造空间、环境和机会。要根据体育教师对工作的兴趣和爱好等特点,给予科学、合理的安排,分配工作时一定要恰当,做到人尽其才。学校应切实有效地在教育领域内引入竞争机制,打破体育教师当中存在的教师职业是“铁饭碗”的观念。各部门应支持、关心体育教师的教学、科研工作,为体育教师创造进修学习的机会,保证他们的业务学习时间。

另外,在高校体育教师中进行心理健康教育和学校心理健康教育的主要内容有以下几点:

第一,心理学知识的普及学习,即开展心理健康教育专题培训,如现代社会与心理健康,教师心理健康与学生的发展,心理辅导的原则与方法,心理卫生知识及心理障碍的消除方法等等。

第二,有组织、有计划地在高校体育教师中进行一些心理测验与调查,开展心理咨询和心理辅导,举行心理讲座或座谈会,增加体育教师心理宣泄的途径,以提高体育教师的心理素质,促进体育教师的心理成长。

第三,充分发挥隐性教育资源作用,创设良好的心理教育环境。良好的环境作为隐性教育资源,对保持和维护高校体育教师心理健康起着重要的作用。创设良好的心理教育环境,就是要创设良好的文化环境和人际关系方面的心理环境。良好的运动场馆教学环境氛围感染、熏陶、激励高校体育教师,使他们以积极的热情投入到工作中去。

另外,要在校园创设良好的群体心理氛围,形成良好的人际关系,让体育教师之间、师生之间、领导之间充满信任和友谊,鼓励教师之间、师生之间进行合作性教学、提倡教学相长,建立平等、民主的同事关系、师生关系,良好的人际关系会有效巩固体育教师心理健康教育的成果。

心理成长是一个贯穿一生的过程,体现了人在有价值的方向上的变化。对于每一位高校体育教师而言,心理健康是一次心理成长的机会,一次促进自我完善的机会。为此,我们应该重视高校体育教师的心理健康教育,把心理健康教育放在与文化、知识、技能培养同等重要的地位,为 21 世纪培养出全面发展的合格人才。

学生的心理健康受许多因素的影响。同样,心理健康教育成效也受多种因素的制约。其中,教师的心理健康状况在某种意义上可以决定学生的心理健康状况,教师心理健康辅导能否同步乃至优先开展往往是学校心理健康教育工作成败的关键,而教师的心理健康与心理健康辅导也是学校实施心理健康教育的重要支持性途径之一。因此,这就要求广大的教师做好学生的心理健康教育工作,担当好学生的“心理保健者”的角色。

四、高校体育教师的心理保健角色

体育教师在体育教学中担当着多重角色,他们既是知识技能的传授者、德行的培养者,又是学生的心理保健医生,在教学过程中起着心理工作者的作用。一名合格的体育教师,应具备丰富的教育学、心理学、学校卫生学知识,并注意随时观察学生的心理健康状况,及时发现学生身上存在的不健康的心理因素,采取积极措施,进行心理治疗,进而保护和促进学生的心理健康。

面对新的教育形势,教师应自觉承担起学生心理保健的任务。作为一名教师要担当好学生的心理保健者的角色,作好心理健康教育工作。

首先,要注意转变教育观念。现代教师,除去担当传统的“传道、授业、解惑”的角色外,更重要的是注意维护学生的心理健康,塑造学生良好的人格,使其健康地成长与发展。一些教师受旧的教育思想影响,长期以来形成了“师道尊严”的观念,对学生想打就打,想骂就骂,这是必须摒弃的。尊重学生、理解学生,与学生平等地沟通、交换意见,这是当今社会的心理健康教育对教师提出的基本要求。

其次,自觉学习、了解一些学生心理发展及心理卫生、心理咨询方面的知识。通过深入学习,知道学生心理发展的年龄特征,关注每个年龄段的学生容易出现的心理问题,及时预防,提出相应对策以解除学生的心理困惑。

最后,在教育过程中,教师还必须充分了解每个学生的情感、意志、能力、气质、性格等心理特征,尊重他们的人格,有的放矢地实施教育,以保证他们的心理健康发展。同时对于一些因特殊原因已产生心理疾患的学生,教师则要充当心理治疗者的角色,要深入分析他们致病的原因,对症下药,使每个学生成为心理健康的人。

第二节 体育教师心理健康对大学生心理健康的影响

一、体育教师心理健康对大学生心理健康的作用

在教师的素质修养中,教师的心理素质占有重要的位置。一个理想、合格的教师,除具备良好的思想道德素质、业务素质、身体素质之外,还必须具有诸如热爱、合作、活泼、愉快、乐观、幽默等积极、健康的心理品质。教师心理健康的状况,会直接影响学生的行为,影响学生的身心成长。可以说,教师的心理健康是学生心理健康的先决条件。

(一) 体育教师的心理健康有助于为学生提供观察模仿的良好榜样

古人云:“其身正,不令而行;其身不正,虽令不从。”榜样的力量是无穷的,学生的学习同样包括学习做人,可是他们的社会经历十分有限,需要具体可看的样板,以便在参照模仿中学步。心理健康标准,也需要有样板,学生最容易从模仿教师的行为开始。

当然家长是学生最先接触的榜样。但是学生进入学校后,集中了人生最宝贵的学习时间,社会为他们提供了专门的榜样——教师。再加上学生本身具有模仿性强、好奇心盛、可塑性大的心理特点。这样教师便可以随时随地为其展示社会行为的修养范例、心理健康的样板,潜移默化地促进其发展,起到理论教育所起不到的作用。

(二) 体育教师的心理健康有助于为学生营造良好的心理成长环境

由于教师角色的独特性,决定了教师在学生心理发展中的重要作用。心理健康的教师能够很好地设计促使学生健康发展的良好心理环境。一方面,教师可以依据学生所遇到的矛盾和冲突设计人工心理环境,指导学生解决冲突;另一方面,教师也可以自我设计,自己也是影响学生心理发展的一种教育资源。这两方面都可以营造出有利于学生心理健康成长的心理环境。

在学校里,教师与学生有长时间的面对面接触的机会,教师的言谈举止和教师的心境、情绪是构成整个教育环境的组成部分。如果教师的心理不健康,必然影响教育环境,影响到学生心理的健康成长。而心理失调的教师,不但在学习上不能建设性地帮助学生学习好,而且必然对学生心理不健康的发展起到刺激作用。

(三) 体育教师的心理健康有助于提高工作效率

心理健康水平较高的教师,在智力、情感、意志和个性等方面都得到正常的、健康的发展,形成了健全的人格,并能自如地运用自己的智慧去应付客观环境,使个体的心理倾向和行为与社会显示的要求之间关系协调,使个体与环境取得积极的平衡,这样,便会有利于个体的学习和工作,从而提高工作效率。

一个心理健康的教师能以正确的态度和方法来对待矛盾和处理问题,因而能尽快地化解矛盾,解决冲突,有效、及时地处理好各类问题,其工作效率必然高于心理不健康的人。

(四) 体育教师的心理健康有助于协调师生关系

教师的心理是否健康不只表现在教学工作中,而且会影响教师与学生的日常交往。实践证明,心理健康的教师往往能够尊重、理解学生,平等地对待学生,建立民主、平等的师生关系和开放、宽松的学习气氛。因此,教师的心理健康能促进学生生理、心理、行为全面、协调、健康地发展,能在宽松的气氛中使悲观的学生变得快乐,受挫折的学生建立信心,懒散的学生变得勤奋,内向的学生变得活泼,固执的学生变得灵活,从而建立起和谐的师生关系。

如果教师心理不健康,往往不能正确理解学生的心理、行为,往往会采取不合理的态度、方法来对待问题,会使师生矛盾更加尖锐,使其心理更难保平衡,这样愈加影响师生关系,甚至导致学生的心理失调。

二、体育教师的人格特征及其对学生心理健康的影响

人格是个体在对人、对己、对环境中的 everything 所表现出的与别人不同的较稳定的独特个性与行为特征。健全的人格是合格教师必备的心理素质。教师的人格特征不仅影响教育、教学活动的效果,而且在很大程度上决定其能否有效地促进学生心理的健康发展。教师对学生的智力、社会性和情绪发展的影响,取决于教师的人格类型和他所教学生的人格类型。激情型教师自由散漫,不喜欢纪律约束,他们更注重学生的思想而不是学生本人,强调思考和推理的客观性,而且他们从不掩饰自己的情感冲动,这种类型的教师最适合教有心理安全感的学生;自控型的教师强调纪律活动计划,他能理解学生,对学生热情友好,并对学生的情感变化非常敏感,这类教师的学生焦虑程度比其他两类教师的学生的焦虑程度低,因此,这类教师相对来说适合于教任何类型的学生;畏惧型教师容易焦虑,行为稳定性差,在遇到不确定的事件时似乎无法自主思考,与其他教师相比,他们的防御性更强,对自己的约束更严

格,甚至苛刻,喜欢照章办事,不喜欢灵活变通,并且希望别人也像他们一样遵从纪律规则,这种类型教师容易诱发学生的焦虑和防御反应,教奋斗型学生的效果稍好一点,但总的来说都不及前两类教师。由此可见,教师的人格特征对学生的影响是多方面的,程度是深远的。教师要意识到自己对不同的学生有不同的影响,因此,对待性格不同的学生要用不同的方法,不能千篇一律。

教师要尽量避免在学生面前发脾气,否则不仅不能得到学生的尊重,而且很可能会使学生在遇到麻烦时也仿效教师,只知道发脾气,不能冷静下来,自控型的教师总的来说是最能积极影响学生的教师。为了提高教学机智,教师可以有意识地做一些事先并未周密计划的工作,这种工作需要当机立断的勇气和机智。这种体验和经历可以帮助教师提高自信心。畏惧型教师强调纪律规则是因为他们在有严密组织的环境中才觉得安全。他们经常把精力花费在一些意义不大的小事情上(比如,要求每个学生都一成不变地模仿自己的讲授)而耽误了更有意义的学习活动。如何才能让教师既满足自己对纪律的需要,又不耽搁更有意义的学习活动呢?希尔认为这类教师需要有人帮助他们掌握更好的教学方法和更引人入胜的教学手段。这样,他们就不必过分注意或依赖课堂纪律管理中的细微环节。教师还可以尝试这样的方法:在一般情况下,预先规定自己一节课大概花几分钟在组织纪律上,在上课的时候就提醒自己遵守预定的时间。具体的时间长短应该视情况而定。教师还可以有意寻求成功体验,满足自己的成就感,以提高自信心,降低焦虑水平。也可以先在教学工作以外的活动中尝试无组织结构或者半组织结构的活动,再把这种体验和技巧迁移到教学工作中来。

三、师生关系及其对学生心理健康的影响

良好的师生关系对学生心理健康发展有重要意义,师生关系是教育过程中人与人之间最基本、最重要的人际关系,是教师和学生教育活动中通过交往互动而形成的,对教育效果具有重要影响的

特殊人际关系。良好的师生关系有助于师生之间加深理解,减少摩擦,增强师生之间的心理凝聚力,为双方的心理健康发展提供有利条件。大学阶段是学生一生中可塑性最强的时期。这一时期,学生的主要生活环境便是学校,因此,学校中的人际关系构成了青少年的社会经验和他们对社会中人与人之间关系的概念与情感的重要基础。在学校,如果师生关系好,学生处处感受到教师的爱,就可以培养学生的情感,使学生学会待人接物的方法和技巧,养成热情合作的习惯,树立积极正确的世界观和价值观。走出学校后,学生也就能较容易地把这种关心他人的情感和行为迁移到其他社会环境中去,处理好各方面的人际关系,减少压力和焦虑的来源,维护自己的心理健康。相反,如果师生关系不好,学生觉得缺少爱和温暖,就容易在人性和人际关系等问题上形成不正确或片面的观念。这些错误的观念很容易使学生养成乖戾的态度,并把这种态度扩散到其他的人际关系之中。比如,学生如果认为教师歧视自己,对自己冷漠,很可能以为社会也同样冷漠暗淡,因而对所有的成人缺乏信心,对未来缺乏信心,并可能发展成为对社会的反感和不满。

总之,建立和谐的师生关系不是一时一事的事,教师应循序渐进,注意日积月累的功效,让学生体验到自己的热情和关怀。

四、体育教师心理健康对大学生心理健康的影响方式

(一)积极创造民主和谐的教学环境

民主和谐的教学环境以及和谐友善的教学态度是预防学生产生各种心理疾病的良方。如果一位体育教师能为学生创建民主和谐的教学环境,让学生在轻松愉快的环境下学习,将有助于发挥他们对体育知识和技能的热情与积极性,进而有助于学生形成良好的心理品质。相反,如果体育教师不尊重学生,用苛刻、讥讽、挖苦的方式对待学生,就会导致学生出现紧张、恐惧、担忧的心理,甚至出现不同程度的心理问题。

(二) 因材施教 在体育活动中完善学生的性格

体育活动可以锻炼学生的意志品质,培养学生耐受挫折的能力,提高学生的心理健康水平。对于意志力薄弱的学生,可要求其每天坚持锻炼,通过体育运动锻炼学生意志,培养其坚定性和自我调控能力,进而养成理智而有条理的观念和习惯。对于身体有残疾的孩子,应主动热情地帮助他们,最大限度地发挥他们的潜能,使他们像正常学生一样快乐地生活和成长,以促进他们适应能力的发展。对于过度肥胖的学生,应有针对性地对其进行健康教育,让肥胖学生通过简便而有趣的体育活动,消耗多余的脂肪,进而养成每日锻炼身体的习惯,以达到强身壮体、健康成长的目的。对于有学习困难的学生,教师可布置一些难度低、运动量小的活动,使他们通过努力独立完成任务,充分体验成功的快乐。

培养和发展学生的自尊心、自信心是形成健康人格的关键,也是教育与心理指导的核心问题。体育教师要尊重和爱护学生的自尊心,信任每一个学生,鼓励学生享受完成任务的快乐和喜悦。另外,体育教师还应通过体育活动引导学生乐观积极地与他们交往,培养学生的人际交往能力。

(三) 用良好的心理素质感染学生

体育教师与学生之间的直接交往较多,他们的言行举止会对学生产生重要影响,因此体育教师要注意自身的心理健康,以健康的人格、积极的情绪、乐观的态度感染学生,尊重学生的人格,对学生一视同仁、不偏不倚。相反,如果体育教师具有自卑、懒散、极度内向等不良人格,或对学生冷漠无情,随意惩罚学生,久而久之,就会使学生产生焦虑、恐惧等问题,严重影响学生的身心健康。

(四) 运用心理训练法培养学生健康的心理素质

心理训练是采取具体的心理学操作方法,使学生适应对运动技能的学习,保持适宜的心理状态,促进身心健康的训练方法。它有助于发展学生的心理品质,调节心理活动的强度,有助于学生掌

握和改进运动技能,解除疲劳,恢复体力。体育教师应当熟练掌握心理训练的方法,根据具体教材和不同性别、年龄、性格的学生特点,采取系统而有针对性的心理训练,提高和改进学生的心理健康水平。体育教师还应熟练掌握有关的心理学知识,帮助学生分析以往的成功经验或教训,对学生的心理品质进行有意识的影响与训练,进而培养学生健康的心理素质。

第三节 体育教师心理健康标准 摇摇及常见的心理问题

一、体育教师心理健康的标准

体育教师心理健康就是指高校体育教师的言行举止符合心理健康的标准,体育教师良好的心理健康标准表现在以下几点:

(员)了解自我、信任自我。对自己有充分的认识 and 了解,并恰当地评价自己的能力,对自己有充分的信任感,能克服困难,面对挫折坦然处之,并对自己的失败能正确地评价。

(圆)控制自我、调节自我。能适度表达和控制自己的情绪与行为,对自己不切实际的行为目标、心理不平衡、与环境的不适应性,能及时地反馈、修正和调整。

(猿)完善自我、发展自我。能不断地完善自己,保持人格的完整与和谐,具备从经验中学习的能力,充分发展自己的智力,能根据自身的特点,在集体允许的前提下发展自己的人格。

(源)调适自我、行为正常。对环境有充分的安全感,能与环境保持良好的接触,理解他人,接纳他人,能保持良好的人际关系,行为方式与自己的教师身份相一致,对外界的反应既不过强也不过弱。

(缘)设计自我、满足自我。有自己的生活理想,但理想与目标

能切合实际,在社会规范的范围 内,适度地满足个人的基本要求。

(远)认知正常、情绪稳定。胜任日常工作,而不起大落,性格开朗,心态平和,意志坚定,言行一致,热爱生活,热爱事业,热爱学生,在集体中受到欢迎,有自己的知心朋友,

二、体育教师的异常心理及其表现

(一)常见的异常心理

1. 焦虑感

焦虑心理是指一个人想要做和正在做之间发生冲突,是人在自我发展中的一种自律情感的体验,所以正常的焦虑是需要的。但过度的焦虑则是有害的,这里讲的焦虑感主要是指后一种情况。

由于当前社会对教师的期望很高,这就需要教师不但要具有良好的思想文化与专业修养,而且还需要不断地学习以适应工作的需要。但是,教师的实际水平很难跟上不断发展的形势的要求,况且,培养人才的工作涉及方方面面的因素,难以达到尽善尽美的程度。教师与社会的期望之间总会有差距,越是责任心强的教师,这方面的冲突越突出。一些家长有时也会把学生出现的不良现象,如学习涣散、纪律松懈的责任推给教师,这更增加了教师的焦虑情绪。加上“升学率”等压力,以及学校教学评价指标不全面等原因,往往会对教师的工作过程、工作成效要求过急、过简,匆忙定论,造成教师的焦虑情绪。此外,一些新教师上岗后,缺乏思想准备,缺乏应变能力,往往应接不暇,顾此失彼。这时任何一个方面的失误,都会使新教师产生紧张与焦虑不安。

2. 挫折感

挫折,是人们在有目的的活动中,遇到无法克服或自认为是无法克服的障碍和干扰,使其需要或动机不能获得满足时所产生的心理状态。

教师受挫折感的产生往往是在工作、成就需要和生活中产生

的。例如,在教学工作中,经常付出了较大的努力,但却没有得到理想的结果或失败了,教师心理上出现了失望感;在学校评优、调资、职称评定,以及干部提拔等方面,成就需要与成功可能性的矛盾,也极易产生失望的受挫心理;在日常生活中,由于婚姻、恋爱、人际关系等方面出现危机和裂痕,超出教师本人所能承受的心理压力限度,就容易产生一种极度消沉、受挫情绪。

紧张感

教师的紧张感主要由其职业特点、工作原因、人际关系引起,也有一些是由于个人的生活原因引起的。

教师的工作既区别于体力劳动者,又区别于一般脑力劳动者。教师的工作对象是学生,面对的是生动、变化着的学生个体,教育产品难以像加工厂产品用尺度衡量,也不像科研图纸可以设计修改。由于职业的特殊性和现存的教育观念、教育方法与社会开放性、变革性之间存在的矛盾,在一部分教师中很容易产生“教育难搞、学生难教”的紧张心情。

由于应试教育的压力,教师在教学工作和教育管理中往往会失去本身工作的创造激情和主动性,一些教师还挤出时间进修学习以提高自己,工作往往延伸到八小时之外,产生紧张感。

教师的劳动方式是以个体为主,但学校教育需要全体教育工作者的共同协作才能出成果。因而,如何建立与维持良好的人际关系,也会给教师带来一定的心理压力和紧张感。

(二)教师异常心理的表现

教师的心理异常现象是指教师在性格方面出现的某些缺陷。它是由各种不良刺激使心理活动出现的轻度创伤,如狭隘、抑郁、怯懦、自卑、敌对、嫉妒、暴躁、孤僻等。如果心理异常现象是偶发性的,而非经常性的,它就属于正常活动中的局部状态。但性格缺陷与性格障碍,即是病态人格。因此,教师要预防各种人格障碍及心理疾病的发生,及早发现苗头,及时进行调整。

从整体上看,教师群体和其他群体一样,其心理健康状况的不良表现主要有以下几个方面:

(员)躯体化。主要反映在身体不适,包括心血管、胃肠道、呼吸和其他系统的主诉不适,头痛、背痛、肌肉酸痛以及焦虑的其他躯体表现。

(圆)抑郁。主要表现为心境苦闷、生活兴趣减退、动力缺乏、活力丧失、失望、悲观,以及与抑郁有关的认知和躯体征象。

(猿)偏执。主要表现为个体有偏执性思维,如敌对、猜疑、妄想、夸大等。

(源)人际关系敏感。主要指某些个人不自在与自卑感,特别是与他人相比时更为突出。在人际交往中表现出自卑感、心神不宁、明显不自在、自我意识过强、消极等待等。

(缘)敌意。主要从思想、感情及行为三个方面来反映敌对的情绪。具体的表现包括,时常有厌烦的感觉、摔东西、喜欢与人争论直到脾气不可控制等。

(远)强迫症状。主要指那些明知没有必要,但又无法摆脱的无意义的思想、冲动和行为。例如强迫性洗涤、强迫性仪式动作等。

(苑)焦虑。一般指烦躁、坐立不安、神经过敏、紧张等主观焦虑体验以及由此产生的躯体表征,如气促、出汗、尿频、失眠、发抖、惊恐等。

(愿)恐惧。恐惧的对象包括人、物、事等方面及社交恐怖。精神病性。主要有精神分裂症和情感性精神病,心理和行为有非常明显的异常。

三、职业倦怠的表现及其对体育教师的影响

职业倦怠(倦怠一词最早由美国学者云提出,主要是针对工作环境中的职业工作者(因长期从事“人际工作”而产生对工作不热忱、对人

漠不关心,以及对工作持负面态度的现象。近年来我国学者对职业倦怠也展开了多方面的研究,但对体育教师职业倦怠至今尚少有研究。我们认为体育教师职业倦怠是在其工作环境中,因长期过度工作的压力,而造成个人行为、情绪及生理上产生不良症状,降低个人工作效率和工作品质。体育教师在经历职业倦怠时有以下三种典型的表现:①情绪衰竭,是指处于职业倦怠的体育教师表现出疲劳感,性急易怒,容忍度低,并且在情绪上缺乏热情与活力,有一种衰竭、无助感,并对生活冷漠、悲观。②太个性化,是指体育教师工作中缺少追求,对人漠不关心,对事漫不经心,随波逐流,做事不讲原则,对工作持负面态度。③成就感降低,是指体育教师在工作中效能感的降低以及对自己消极评价的倾向增长。体育教师作为人际工作者,他们面对着多种压力。随着市场经济的不断发展和体育教学改革的不断深入,体育教师不得不面对新的挑战——本专业知识不断更新、职称评定、与非体育教师同校不同待遇,导致一些学校领导不重视体育等等,使其承受着巨大的压力。在种种外在因素的冲击下,体育教师如果不能妥善处理,久而久之,长期累积下来的压力就会损耗其工作士气与热情,导致其职业倦怠的产生。体育教师职业倦怠极大危害着他们的身心健康,使其精神疲惫不堪,自我成就感降低,且以消极的负面态度面对工作、学生和同事。职业倦怠主要表现为以下几个症状:

(员)生理层面。出现慢性的疲倦、头痛、失眠、各种职业病频发等。

(圆)情绪层面。感觉沮丧、意志消沉、情绪失控、易发怒、妄想、有逐渐远离同事、学生与领导的倾向。

(猿)行为层面。常常会出现不合理的暴躁,增加抽烟和喝酒的频度,并会出现高度危险性的行为和有害的嗜好,增加暴力及攻击性行为。

(源)价值层面。会经常突然地、戏剧性地改变个人的价值观与信念。

(缘)长期的情绪倦怠感。处在职业倦怠状态的教师常常表现

出疲劳感、性急易怒、容忍度低,并且情绪上缺乏热情与活力,有一种衰竭、无助感,并对生活冷漠、悲观。

(远)人格的解体。教师人格解体的表现之一就是减少接触或拒绝接纳学生,将学生视为没有感情的事物,用带有藐视色彩的称谓称呼他们,并给学生贴上某种标签。此外,还经常对同事持多疑妄想的态度。

(苑)降低成就感。当教师们感觉到他们无法给学生的生活带来更大的变化,而他们的职业所带来的诸如金钱、社会荣誉等回报少之又少时,很多教师就产生了较强的自卑感,并进一步降低教师的成就感。当降低的成就感与前两种职业倦怠的感觉混在一起时,教师的工作驱动力就大大减少,这时失败可能就会成为一种生活方式。

可见,体育教师的职业倦怠会给其个人、学生带来极大的负面影响,因此消除和预防体育教师的职业倦怠迫在眉睫。而要做到有的放矢,则必须了解体育教师职业倦怠的来源。

四、体育教师职业倦怠产生的原因及其对策

(一)体育教师职业倦怠产生的原因

1. 体育教师职业倦怠的压力源

职业倦怠是由于工作有关的压力造成的。当体育教师个人能力无法胜任工作环境的需求,或者工作情境对其排斥,就会采取防卫性的抗衡——可能从工作中退缩或消极怠工,这样就会导致情绪、态度、身体的衰竭,并以冷漠的态度对待学生、同事,降低工作品质。“压力”是个体在环境要求下,身体所产生的非独特性的反应,也即个体以相当固定的方式对各种不同的压力做相同的反应,这些反应是一组生理和心理的变化,也可称为一般适应综合症状,这个反应历程可分为三个阶段:①警戒期——身体突然暴露于有害的刺激下,个体准备应对;②抵抗期——个体耗费额外的生理或心理能量来适应这些压力源;③衰竭期——若压力源非常大,最终导致个体身心衰竭。

体育教师自己对压力的认知和评估必然影响到自己对压力的反应,以及自己对压力适应的效果。如果长期处在压力下而没有得到缓解,他们就会产生倦怠。那么,引起体育教师产生职业倦怠的压力来源有哪些呢?

(一)社会压力。首先,重视知识、重视人才已成为全社会共识,教师越来越受到社会的尊重,但由于长期以来的“重文轻武”,体育教师在人们心目中的地位与其他教师相比差距较大;其次,我国的职称评定制度也远远脱离了体育教师这一特殊群体;再次,由于知识更新的速度极快,为适应体育教学改革的不断深化,体育教师必须要不断“充电”。凡此种种,都有可能成为体育教师产生职业倦怠的来源。

(二)学校压力。良好的工作环境、对工作成绩的认可、合理有效的竞争机制以及公平的待遇等,都是激发体育教师的教学积极性,使其成为能够充分施展才能的必备条件,同时也有利于体育教师身心健康。反之容易导致体育教师的职业倦怠,引发体育教师的心理不健康。工作压力表现在:

①缺乏学校领导的重视。学校领导的重视程度,是造成体育教师职业倦怠、心理健康与否的关键所在。一些学校采取的既不合理又不合情的管理措施、改革举措,严重挫伤了体育教师的自尊心和积极性,导致体育教师心理压力加大。

②超常的工作负荷和超长的工作时间使体育教师的工作任务异常繁重,劳动的复杂性、紧张度极高,从早操、课外活动、课外运动训练到体育课,无不倾注了体育教师的心血,加之面对沙土、头顶烈日、起早贪黑,迫使他们处于高负荷运转中,极易导致心理、生理和情绪上的极度疲劳。

(三)自身压力。外在的环境因素必须通过个体内在因素才起作用。已有的研究表明,成就动机、人格特质、专业成长等因素都会影响体育教师的职业倦怠。

①人格特质。健全的人格是合格体育教师必备的重要心理素质,体育教师的人格特质在学校体育中,具有其重要的意义,不同

人格特点的体育教师有不同的应对压力的方式。如那些具有不现实的幻想期望、较低自我价值与判断、自信心低、对优点缺乏准确认识和客观评价的体育教师,很容易受到倦怠的伤害。

②成就动机。成就动机过高的体育教师愿意投入更多的精力在工作上,但他们在工作时不但希望成功,避免失败,而且还要得到学校、同事的认可,一旦事与愿违,则会产生恐惧感,处于高度焦虑之中,因此就易产生职业倦怠,而成就动机较低的体育教师往往对工作缺乏热情,对工作采取应付的态度,如果有更好的机会他们会选择放弃体育教师这一职业,否则只会抱着“熬”的心态在体育教师这一职业中耗尽自己。

③专业发展。体育教师专业发展是一个长期的、动态的、纵贯整个职业生涯的历程,是其自身发展的需要。毕业后,对体育教师来说,并不意味着专业学习的终止,相反,在其整个职业生涯中,应该不断更新自己的知识,努力发展自己的专业水平,否则,在体育教学中,会感到力不从心,知识枯竭,因而容易体验到倦怠。

(源称誉与现实的反差。教师对社会发展的推动作用是不可估量的。而且社会也给教师很多非常高尚的称誉,如“人类灵魂的工程师”,特别是今天,国家要发展,民族要振兴,没有科技不行,没有教师辛勤的劳动更不行等。正因为如此,世界上许多国家越来越重视教师,不断地提高教师的社会地位和政治地位。我国也不例外,党的十一届三中全会以来,党和国家采取了许多措施,如“教师节”的确立、《中国教育改革和发展纲要》及《教师法》的颁布实施,在很大程度上提高了我国教师的社会地位和政治地位。

但一方面,随着社会转型期经济、政治结构的不断调整和整个社会价值观念的嬗变,个人所承担的压力日益增加,价值取向的多元和混乱使得人们自己对职业选择普遍缺乏信心和诚心等。另一方面,现实生活中的教师经济收入相对低下,工作默默无闻,社会地位一般,这一切又使得教师在现代社会中变得缺少自信。相比古代社会教师“安贫乐道”的心灵归属而言,在社会转型期教师若缺乏对

自身职业选择的自信及理性思考,必然会在理想中教师职业的崇高感和现实生活中教师收入、地位相对低下的差别间产生激烈的内心冲突。而社会对教师的过高期望往往使教师倾向于隐藏真实的内心感受,以维持其良好的“社会形象”。

作为知识分子的教师一直渴望自己的角色活动受到社会的支持与赞誉,以维护自己的尊严。但是,一旦他们在现实生活中发现人们对他们及该职业的态度与他们渴望的职业地位和角色形象很不一致时,就会产生一种“屈尊感”和“失落感”,他们为自己的职业不能给自己带来光荣而烦恼。处理不当就会对教育工作失去兴趣和动机。长此以往,心理的疲劳与衰竭必然导致职业倦怠。

圆体育教师职业特征的影响

(员)体育教师职业特征是一种“无阶梯”的生涯。在漫长的职业生涯中,教师独自一人承担着从备课、授课到批改作业、教学检验等一系列教学活动。除个别教师担任行政职务外,大多数教师数十年重复着平凡、琐碎的教学工作,其参与决策或进行职业反思的机会较少,与成人世界的接触机会也较少,内心难免产生与社会的隔离感。

(圆)当前教师工作的低创造性。在教育活动中,教师面对千差万别的学生、繁杂纷乱的教育内容、经常变化的教育环境,他们必须充分地发挥自己的创造性,教师的创造性也受种种因素的制约,如受到封闭性的教育系统和片面追求升学率的影响。封闭习惯内的教育系统不但不能反映经济和社会发展的需要,吸收经济和社会发展的成果,而且培养出来的学生,也很难被社会所接受。长期以来,我国教育一直注重传授学生知识,忽视了学生适应社会的多样个性的发展,致使培养出来的学生统一型号、统一规格,难以适应社会发展的需要。这种教育的结果,往往导致无个性的学校、无个性的学生和无个性的教师的产生。在这种情形下,无个性被人们接受或认可,创造性和独立性被严重忽视。

(猿)教师职业活动具有多重角色性。现实生活中教师往往扮演者多重角色,如教员、领导者、心理保健者、纪律执行者、学生的

知己和朋友等,且每种角色都要求教师具备强烈的责任感和奉献精神。心理学研究证明,个人承担的角色越多,由角色转换不适而引发心理冲突的可能性越大。

(源)教师职业的截止取向以社会性为主,即教师的付出与回报不是绝对的等价交换。教师不仅要在八小时内承担繁重的教学任务,还要在课堂外对学生倾注更多的精力和时间。没有明确的休息时间,客观上加大了教师的工作量,使其疲劳状态不易得到完全消除,日积月累,在身心两方面都容易形成倦怠和疲劳。与此同时,教师职业的成果往往具有隐蔽性和滞后性。教育工作是一项“百年树人”的大业,相比教师培养人才的艰辛付出而言,教学工作缺乏及时的回报和安慰,这也在一定程度上影响到教师工作的积极性和热情,由此引发教师职业倦怠。

猿 角色的价值观与个人价值观的冲突

教师职业倦怠虽然由工作引发,但也与教师的不正确认知和不良人格特征有关。首先,对教师“完美形象”的认知误区易导致教师职业倦怠产生。另外,职业倦怠的产生也与教师个体对自己专业能力的自我评价和认识有关。

无论是从角色职责,还是从社会文化的继承而言,教师一直是社会提倡的价值模范,且被作为一种价值传播的工具。但现在,随着市场经济的深入,社会的价值在不断改变,人们的价值观趋向于多元化,许多教师的价值观的冲突,这种冲突在教学中表现尤为明显。比如,某些教学内容中蕴涵的价值观念和标准,与教师个人的价值观念并不完全一致,但是为了正面引导学生,他们不得不压抑自己的价值观念,而向学生灌输与社会意识形态相适应的价值观念,当这些观点与学生的观点不一致时,教师就会对角色的价值道理发生怀疑,从而导致个人的价值观与角色的价值观的背离,最终引起对自己职业的失望,久而久之,就容易形成教师的职业倦怠。

源 心理疲倦状态

体育教师一旦形成职业倦怠,对工作将会造成极大的破坏,而

且对体育教师的生理、心理、行为等带来不利影响。表现为其身体的衰竭、情绪的萎靡,甚至是素质的劣化,体育教育质量的降低,并直接对学生身心的健康发展造成影响,而认知的扭曲、行为的异常会使体育教师的角色意识逐渐模糊,扭曲自己对体育教育工作的正确认识,失去责任感,并表现出对工作无动于衷、对教育对象冷漠无情,甚至出现对他人大打出手的无道德、无情感的异常行为,职业倦怠阻碍了体育教师的成长,导致了教学的失败。

缘职业倦怠形成的个人因素

个人因素导致的职业倦怠包括现代要求与体育教师个人素质、学历偏低的因素和自我抱负过高与工作成就之间的能力因素以及个人生活的变化等。体育工作的开展往往又受学生素质、教育条件、社会环境等因素的影响,如果体育教师在工作经验不足的情况下急于求成、实现抱负,轻则碰钉子,重则遭受打击、挫败斗志。忧郁会给体育教师带来心理上的波动,尤其是人生的一个阶段到另一个阶段的过渡期。体育教师素质若再不加强,将面临许多宝贵经验不能提升为理论推广的问题,经验不足与期望过高产生的更多挫折问题等,产生焦虑、承受压力,影响对工作的投入,甚至对工作产生逃避,导致职业倦怠。

(二)缓解教师职业倦怠的对策

员加强心理健康教育,消除职业倦怠

如何对体育教师进行心理健康教育呢?从广义上讲,应该在整个社会营造一种良好的心理环境,这种环境能够增强体育教师的自豪感和自尊感,能够有效地促进体育教师的心理健康。良好的心理环境的营造,与社会的方方面面都有关系,如在全社会形成“健康第一”的氛围,使国民从指导思想上真正领悟“全民健身”的重要性,并身体力行。从狭义讲,学校要针对体育教师有组织、有计划地进行心理健康教育,开展心理咨询和心理辅导,举行心理讲座,等等,提高体育教师的心理素质,促进体育教师的心理成长。

那么,学校在进行心理健康教育中应该如何有针对性地消除或预防体育教师的职业倦怠呢?

体育教师在承受压力时,身心系统会随之发生一系列的变化。压力会影响认知行为和生理活动,而认知、情绪、行为和生理也在影响或改变着压力。对压力有着“放大”或“缩小”的作用,而当压力被“放大”时,就会引发教师的职业倦怠。因此,笔者认为在对体育教师心理健康教育中可以从认知、情绪、行为等处入手。

圆 教会体育教师对自身压力进行积极认知

体育教师自身对压力的认知和评估会影响到自己对压力的反应,以及对压力适应的效果。心理学家希尔博士指出,人与人之间只有很小的差异,但是很小的差异有时会导致巨大的差异。这里,很小的差异就是指人的心态是积极的还是消极的,而巨大的差异就是成功与失败。因而要让体育教师认识事物的两面性,同时学会以积极的心态来对待事物的消极面。

猿 教会体育教师掌握调节情绪的方法

掌握情绪调节的方法是个体管理和改变自我或他人情绪的过程。在这个过程中,通过一定的策略和机制,情绪在生理活动、主观体验、表情行为等方面达到良好的、适应的、可管理的状态,从而提高活动效率。情绪调节可分为原因调节和反应调节。所谓原因调节就是对引起情绪的原因进行加工和调整。如看淡地位,回避职称评定竞争的情境,从而避免产生紧张、焦虑等消极情绪。而反应调节是指个体对已经发生的情绪在生理反应、主观体验和表情行为等方面进行调节。如不良情绪已经发生时,可通过参加文体活动、听听音乐、与知心朋友尽情地倾诉等,这样对于消除紧张、缓解焦虑将有明显的效果。

源 提高体育教师的职业威望

体育教师职业倦怠的产生与其社会经济地位较低、待遇不尽如人意有很大关系。因此,提高教师待遇,为教师职业创造良好的

社会环境是解决教师产生职业倦怠问题的有效途径。同时发挥政府的宏观调控和政策导向作用也是解决这一问题尤为重要的途径。如针对教师待遇过低的问题,运用行政调控手段将教师收入和教师地位的提高作为考核领导者工作业绩的参考,保证教师待遇逐步合理化,并针对社会对教师的过高期望,积极优化社会舆论,倡导新型职业价值观,确立对教师的合理期待水平,给教师创造一个宽松的舆论环境等。

缘鼓励体育教师勇于改变自我

处在职业倦怠中的体育教师往往缺乏成就感,认为自己在教学技能技巧、运动训练等方面都不如别人,甚至认为自己的能力比别人差。在现实生活中,人对环境的适应,一般分为两种:消极适应和积极适应。消极适应就是个体认同、顺应了环境中的消极因素,压抑了自身的积极因素,即自身的潜能,违背了人的心理发展方向。其结果是环境改造了人,而人未发挥自己对于环境的能动作用。而积极适应是个体在客观环境中积极主动地调整自己与环境的不适应行为,增强个体在环境中的主动性、积极性,努力争取各方的支持,使自身得到发展。因而要引导体育教师积极适应环境,鼓励他们勇于改变自我,多进行积极的自我暗示,主动适应环境,以便获得更好的成长与发展。要让体育教师学会全面、客观地看问题,正确认识 and 评价自己,并在此基础上形成积极正确的自我观念,扬长避短,增强自我心理健康意识。

远要关心和支持体育教师的工作

学校要树立良好的校风、学风,在精神面貌和敬业精神上给教师以积极影响,从专业水平和教学技能的提高上促进教师成长。学校要对教师进行定期培训,帮助教师更新教学理论,提高教学技能,正确认识职业生涯中各种挫折,有效控制个人情绪。实践证明,良好的学校管理机制和学校教育氛围能为教师发展提供有力支持,并能激发教师的成就动机,有效预防职业倦怠的发生。

在教育管理工作中,学校管理者要不断激发教师的工作热情。这是因为,教师职业倦怠的产生与工作兴趣和动机的丧失有关,因而学校管理者应激发教师参与学校管理的权力,增强教师对学校的责任感,满足其履行不同角色的需要等。让教师担任不同年级的教学工作,拥有更大的自主权,并适当增加其工作难度,往往更能激发其工作积极性,防止职业倦怠产生。

苑 加强自身心理健康的维护和人格的完善

加强自身心理健康的维护和人格的完善,是减少心理挫折和职业倦怠感的根本途径。教师应培养积极的自我意识。同时,要面对客观压力,教师还应学会积极的应对策略。如提高工作效率,避免长时间重复无益的工作,进行自我心理暗示,用积极的情绪替代消极的情绪,做到劳逸结合,加强体育锻炼,如游泳、散步、打球等。教师要随时保持比较旺盛的精力,以应对工作和生活的挑战。通过与他人的交谈与沟通,对自己和他人将会有更多的了解,有利于教师保持正确的生活态度,避免脱离实际的错误认知,根除职业倦怠心理的消极影响。

第四节 体育教师的心理健康教育能力及其培养

一、体育教师心理健康的维护与调适

体育教师的心理健康从根本上说还得由教师自己维护。一个优秀的体育教师应该能够处理好两个方面的关系——既关注学生的心理健康,同时也重视自己的心理健康。优秀的体育教师在需要的时候能承受巨大的压力,但他绝不应让自己一直处于压力之中以至于身心俱损,影响工作和生活的正常进行。体育教师如何维护自身的心理呢。

(一)端正认知

树立正确的自我概念,坚持收集有关教学效果和学生学习情况的资料。这些资料不仅能用来帮助教师提高教学水平,而且能使教师更清楚地知道是否达到了自己预定的目标。教师对自己教学方法的利弊了解得越深,越了解学生是否接受这些方法,对自己的了解也就越深,自我认识就越客观,自我概念就越坚定,评价工作就做得越全面,对自己也就越自信。

自我维护心理健康的能力包括很多,如角色调整的能力,从职业中获得满足和乐趣的能力,免于患上神经过敏性焦虑的能力。而教师对失败的看法是自我维护心理健康能力的中心因素。正因为教师是心理上“开放”的职业,失败和过错发生的几率就特别大。人无完人,每个人都会犯错,每个人都会有失败的经历,关键是怎样去认识和对待自己的失败。如果能从失败中吸取教训、总结经验,失败就是成功之母,而且能减少压力和焦虑的来源,更有利于自身的心理健康。比如,一个对自己的教学能力充满信心的老教师,对学生家长和社会上其他人员对自己教学提出的不同意见会处之泰然。与教育界之外的人谈论关于自己教学的时候,会心态平衡,语气坚定,因为他知道自己是一个有能力的教师,知道自己在说些什么,因为他客观地知道教学中的失败是不可避免的。事实上,正是因为他能接受这些失败,并从中总结经验,才有如此大的心理能量来勇敢地面对失败。这样,他从实际工作中建立起来的安全感就不会受到影响。换个角度想问题,客观地讲,教师是无法满足别人以及本人对自身的所有要求的。而且,许多期望,包括教师对自身的期望都是非常极端的。其实,教师只要尽到了责任,就可以问心无愧。

(二)调适情感

情绪控制指个体对自身情绪状态的主动影响。这里主要讲教师在学生面前应控制自己的消极情绪,不把挫折感带进教室,更不

要发泄到学生身上。教师觉得在工作中受到了委屈,很自然地容易把气发泄到学生身上,因为学生常常就是让他们受委屈的“罪魁祸首”之一。本来适当地刺激一下捣蛋学生的自尊,对矫正学生的问题行为可能是有效的,然而教师在情绪激动的时候很难把握好尺度,常常可能伤害学生,也破坏了自己在学生心中的形象。如果教师是因为自己遇到了挫折而烦躁,并且因此而斥责学生,学生们是能够意识到的。他们不仅不愿再尊重教师,听教师的话,还可能会报复教师。情绪控制的方法可以从两个方面入手:从认识上分析造成不良情绪的原因,看自己的反应是否合理、是否适度;从情绪本身方面控制可能发生的冲动行为,采用合理或间接手段适当疏导。例如,自己提醒自己在情绪激动时不要批评学生,等待自己能心平气和地冷静处理问题时进行,防止过激言行。在这方面,如果调整得法,可以化消极被动情绪为积极主动的建设性行动,也就合理宣泄。如果不良情绪积蓄过多,得不到适当的宣泄,容易造成心身的紧张状态。这种紧张持续时间过长或强度过高,还可能造成心身疾病。因此,教师也应该选择合适的时候、合理的方式宣泄自己的情绪。情绪的宣泄可以从“心”“身”两个方面着手。“心”方面,如在适当的环境下放声大哭或大笑,对亲近和信任的朋友或亲人倾诉衷肠,给自己写信或写日记;“身”方面,如剧烈的体力劳动,纵情高歌等。从其他地方寻求满足感,如果教师觉得在学校中无法获得心理上的成就感和满足感,可以试着在学校以外寻求成就感。

(三) 改变行为角色

学习角色是预防焦虑的途径之一。当多种角色发生冲突时,当教师已分不清自己是谁的时候,焦虑就容易产生。事实上,教师适应职业生涯的主要问题就是学会扮演好合适的角色。在教师参加工作的头几年里,几乎把时间都花在教师这个新角色的学习上。当教师开始觉得他所扮演的角色有效而且合适时,许多问题就会迎刃而解,他的焦虑水平就会降低。因为这时,即使面对教学工作

中不得不面对的各种情况,教师也知道该做什么,该如何要求自己、要求学生。新教师的许多焦虑之所以会产生,大多是因为他们不能预料将发生的事,更不知道如何处理。通过职业角色学习,可以减轻或消除教学情境的这些不确定因素和难预测性。这样,角色学习也就帮助教师消除或降低了教学中可能会产生的焦虑。当然,角色学习也有它的弊端:一些教师太依恋于现在所扮演的角色,即现在所使用的教学法、所采用的教材、所例行的程序,几乎把时间都花在教师这个新角色的学习上。而不愿尝试新的方法、接受新的思想。事实上,他们是害怕如果放弃已经证明可行的方法(虽然这些方法也许效率不高),他们会再一次体验曾经体验过的焦虑。所以许多教师在遇到困难的时候,情愿压抑自己的情绪,在强烈的心理压力下继续工作,也不愿与其他人讨论问题或寻求帮助。他们担心承认了自己在教学中存在困难、教学工作有待改进,就等于承认自己能力不够或教学失败。其实,每个人在工作中都会有困难,没有人是样样精通、无所不能的。与同事交流讨论不仅是解决问题、增加工作经验的好方法,而且也是获得支持的重要途径。坚持体育锻炼,增强体质,预防生理疾病也是维护心理健康的好方法。不过,教师在体育锻炼时应注意量的问题,不要适得其反,因疲劳而影响了正常的工作和学习。

身为教师只有不断提高自身的综合素质,不断学习和掌握新的知识,尽快适应新的教学观念,掌握新的教学方法,达到新的教学要求,才能寻求新的发展,也才能真正拥有心理上的安全感。教师不断地接受新知识,开拓自己的视野,也能使自己站在更高的角度看问题,以更平和的心态对待生活和工作中不尽如人意之处,更少地体验到焦虑和挫折,这对维护心理健康有重要意义。

(四)淡泊名利,换位思考

体育教师要树立正确人生观、价值观,强化职业认同感,热爱体育事业,不把功名利禄当作人生主要的追求目标。客观地认识自己,依据自己的能力,确定合适的期望目标。处理好个人价值与

社会选择的关系,抵御各种消极因素影响,不为金钱所动,不计较个人得失,敬业奉献,不断提高业务素质。淡泊名利,学会放弃,根据出现的新变化新情况及时调整自己前进的目标,提高自己的心理承受能力,真正从源头缓解心理压力。同时体育教师要勇于面对现实,正确认识自己的职业,树立自尊、自爱、自信、自强的自我意识,虚心学习,提高能力,树立正确的人生价值观,不以物喜,不以己悲,不被名利所束缚,克服自己在文化知识等方面的不足,虚心学习,不断进取。用自己高尚的品德,丰富的专业知识,过硬的运动技能,良好的身体和心理素质来应对各方面的压力。

(五)要用良好的心态对待工作

体育教师的心理健康问题往往源于职业倦怠或挫折,为防止体育教师产生职业倦怠,要用良好的心态对待工作,正确处理好教师心理问题与工作的关系。一方面,学校领导者要积极引导教师确立恰当的目标,并创造条件帮助体育教师在工作中尽可能获得成功;另一方面,体育教师要正确地认识自己的心理问题,并作出积极的反应。

一般说来,体育教师的心理健康问题除了少数比较严重的心理疾病需要进行治疗之外,对一般性的心理问题,如心理不适应或心理异常现象,体育教师要抱着一种“顺应自然,为所当为”的态度来处理,做自己该做的事情,即努力地学习和工作。这样就算有某种情绪困扰,也会被工作、学习所稀释,从而保持心理健康。

(六)改变自己,积极进取

体育教师不仅要精通业务知识,还要通过不断汲取新知识、适应新环境来充实、提升自我,完善知识结构,志存高远,主动适应社会的不断变化和发展,迎接知识经济、教育现代化、信息化的挑战。还要不断充实、提升自我,保持健康的心理。正确对待心理冲突的内涵在于自我调适,这种调适通过加强学习、不断充实提高自己来进行。在教学生涯中,体育教师不仅应该精通业务知识,还应该不

断学习教育学、心理学、社会学、伦理学、法学,以及有关的现代信息技术等各方面的知识,结合体育教学实践中的情况,提高工作的自觉性和科学性。通过不断汲取新知识、适应新环境来充实、提升自我,这样就会对不切实际的物质欲望和烦恼人心的庸俗是非形成一种超脱的态度,通过陶冶情操、优化素质,以积极的工作热情和健康的心理去带领学生一起进步。

(七)转变机制 科学评价

在管理和评价中要按照体育学科的规定来进行管理和评价。建立人性化的管理体制,尽量减少行政管理人员对体育教师的心理压力,最大限度地减少工作环境中可能产生的压力源,激发体育教师的工作热情和动力,增强其责任感和归属感。如对体育教学的评价,应变鉴定式评价为交互式评价,通过上下级之间的交互评价,形成良好的学校管理的民主氛围。再如,学术科研的评价,应将教师发表的文章数量和质量与解决一些高校体育教学的实际问题结合进行评价,使评价更合理,减轻体育教师的心理压力。

(八)劳逸结合 珍爱健康

体育教师要懂得善待自己,通过各种方式做到劳逸结合,注意保持健康情绪,学会自我放松调整,当遇到心理困扰和挫折时,能够善于通过暗示调节法、活动调节法、激励调节法、自我宣泄法等方式释放或疏导自己的不良情绪。同时,还要重视自身的心理卫生和身体健康,定期进行身体和心理健康的检查,学会自我接受,理解和宽容别人,维护自己的心理健康。尽量改善、改变不利于心理健康的客观环境,保持乐观心态,正确理解身心关系,合理休息,注意用脑卫生,避免过度疲劳。对于因为繁忙而产生的疲劳心理和不良情绪,应该有计划地安排时间,养成有规律的生活习惯。对于初来乍到,初登讲台,或者因公开课、观摩课、示范课产生的紧张情绪,应该提醒自己,树立信心,相信自己不比别人差,建立心理优势,争取成功。

(九) 悦纳自己,保持良好的自我意象

体育教师对自己的工作经常伴有自我评价的情感,即对自己付出的劳动是满意的还是遗憾,是喜悦还是沮丧。心理健康的原则要求体育教师对自己保持一种悦纳的态度,保持良好的自我意象。坦然地面对自己的一切,深信全世界绝没有第二个自己,自己是最独特的。即使有无法弥补的缺陷也能泰然处之,而不贬低自己。体育教师所从事的是一项给人类带来健康财富的万古长青的伟大事业,体育教师的无私奉献会使他人的思维方式、情感方式、行为方式增添现代化的气息,从而提高其生命的层次和生活的质量。体育教师要善于从学生的点滴成绩、逐步成长中去体验欢乐。当你看到学生把体育活动纳入到自己的生活日程,自觉、主动从事各种各样的身体练习的时候,心中也会萌生喜悦,看到自己的心血变成学生进步的阶梯,从中感到极大的欣慰和满足。体育教师要把自己看成是一个有价值的人,建立良好的自我意象,就会自尊、自信、自强,其生命潜能就会得到充分的发挥。

(十) 树立正确的价值观念,营造宽松的心理环境

著名的心理学家艾利斯认为,不在于发生了什么不幸事件,而在于对这种不幸事件持有不同的理念才导致人们产生心理困惑、心理失衡甚至诱发神经症。同时,他还提出了五种不合理的理念供人们借鉴,具体包括:

(1) 一个人绝对要获得周围每一个人、尤其是生活中重要人物的喜爱。

(2) 个人是否有价值,在于他是否全面,是否在人生的各个方面都有成就。

(3) 世上有些人很邪恶、可憎,所以应对他们进行严厉的惩罚。

(4) 事情不如意是非常可怕、悲惨的。

(5) 对人生中的责任和困难,逃避更省事些。

(远)人的不愉快是由外在因素造成的,所以人是无法控制自己的痛苦和困扰的。

(苑)对于危险的可怕的事物,人应该非常担心,要不断地去关注,随时注意它是否会发生。

(愿)一个人的行为完全取决于过去的经历,这是不可变更的事实。

(怨)一个人总要依赖他人,同时也要依附于一个比自己强有力的人。

(员园)一个人应关心他人的问题,也应为他人问题悲伤难过。

以上这些不正确、不合理观念是形成神经症的根源,应予摒弃,这样才能创造良好的心理环境,保持心理健康。

二、体育教师心理健康教育的能力及其培养

(一)体育教师心理健康教育能力的构成

员. 知识基础

心理健康的理想标志,即心理良好状态的标志为:智力超常、性格完美、自我悦纳、自我实现、人际关系和谐、各方面适应良好、情绪反应适度、行为表现积极,外显行为符合自身角色,并能自觉适应外界的合理要求。达到以上标准的,表明心理健康状况处于良好状态。可以看出,心理健康标准的核心强调两个方面:个性与社会性。所谓个性,强调人格的完善和个性的塑造,强调个体的终身发展。社会性是指个体具有良好适应社会生活所应有的心理状态。教师对学生心理健康标准认识存在的问题,主要表现在把道德标准、学校规章制度等要求与心理健康标准相混淆,教师判断学生的某些不良行为属于思想问题、道德问题还是心理问题,其认识上较模糊,教师很少从心理健康层面去分析学生的行为。教师判断学生心理健康的标准,可以概括为感性多于理性、主观大于客观、外显重于内隐。许多研究表明,教师在判断学生是否心理健康

时,主要以学生“是否以学习为主”的在校行为这一维度为标准,往往凭自己的感性经验来判断学生的心理是否健康,而不是有意识地从学生心理的各个维度去区分。由此可以推断,目前教师对于心理健康标准的认识相对较弱,即缺乏进行心理健康教育所必需的系统而扎实的知识基础。

心理学的原则与方法是一把“双刃剑”。如果使用得当,它可以造福人类,如果一知半解,不但会伤害别人而且会伤害自己。

圆操作基础

教师对学生进行心理健康教育,是对学生个体的心理特征的了解为前提。教师只有准确了解、判断、掌握学生的心理状况,才有可能针对不同的问题采取不同的策略,有的放矢地使每个学生实现最大限度的发展。操作基础的内容包括以下几点:

(员)心理健康认知教育。把心理健康知识融入体育卫生保健和体育基础知识的传授之中,通过讲授、讨论等方法,使学生掌握心理卫生常识和心理保健知识。

(圆)学习心理教育。协助学生开发学习潜能,掌握科学的方法与策略,使学生学会学习,纠正不良的学习心理与行为习惯。体育教学过程中,通过目标设置、创设佳境、归因教育、积极反馈等方法,激发学生学习动机,培养学生学习兴趣,使学生产生良好心理定势;通过实施心理激励调控和暗示调控,培养学生适度的学习心理状态,通过心理训练方法(如注意力集中训练)养成良好的学习行为。

(猿)个性心理品质教育。促进个性完善与人格健全,预防形成不良心理品质。在体育教育过程中,融体育与德育为一体,结合教材的特点,通过学生的自我体验来培养,如培养学生意志力的训练方法有:疲劳负荷法、竞赛法、自我强化法等。

(源)情绪调控教育。通过体育活动对学生的各种刺激,如困难、冒险、竞争、成功、挫折等,使学生获得成功与失败、顺利与挫折、欢乐与痛苦、公正与偏袒的体验,引导学生正确对待这些情绪体验,有意识地运用并使学生掌握各种情绪调节的方法(如呼吸

调节法、暗示调节法、活动调节法、激励调节法、自我宣泄法等),使学生学会调节情绪,增强自控力,避免心理失衡。

(缘)社会适应教育。利用体育的群体性与社会性,通过合作学习、游戏和竞赛等手段,提高学生的参与意识、合作意识、群体意识、竞争意识,培养学生的集体感、责任感、荣誉感、纪律感等,增强学生的社会意识,形成互助、合作、友爱、融洽的人际关系,促进学生的社会化发展。

(迥)性心理教育。通过生理知识的讲授,提高学生对性别角色的认知。合理组织男女学生一起进行体操、健美、体育舞蹈等体育活动,培养学生表现美、鉴赏美、创造美的能力,提高审美情趣,使异性间建立自然、友爱的健康关系。

(苑)自我诊疗教育。使学生掌握简单有效的自我心理诊断方法,学会运动健心处方(如肌肉放松法、有氧运动调节法、激烈运动疏泄法、体育观赏移情法等)的制订和使用,提高学生自我心理治疗能力。

(二)体育教师心理健康教育能力的培养

员完善自身的知识结构

体育教师除了掌握体育学科的知识技能外,还必须扎实掌握心理学、教育学、学生心理学这些基础学科的知识,必须深入了解社会学、教育心理学、锻炼心理学、个性心理学、咨询心理学等相关的专业心理学知识,力求使自己具备这样一个知识结构,在全面掌握体育学科的知识技能的基础上,具有心理科学的基础理论知识,懂得教育科学的原则艺术,掌握学生心理辅导的一些简单、使用技能,了解有关的心身医学基本常识,拥有社会学的视野和丰富的教育实践经验。

圆提高操作技能

通过自学、接受继续教育等途径,学习理论和方法。学会观察、发现学生的较明显的心理问题,学会运用谈心、咨询的方法去

解决学生常见的轻度心理问题,学会心理素质的培育和训练,学会开设一般心理问题的辅导讲座、心理辅导课等。在教学过程中,注意学生内在积极性的调动,内驱力的激发,感知力、注意力、记忆力、想象力、思维能力、创造力的培养,注意对学生学习过程中各种心理障碍的预防与排除。使学生有信心地、主动地、轻松快乐地学习,在良好的心理状态下,身心素质得到全面发展。

增强育心意识

教师的教育、教学和管理行为作为外来刺激,会直接或者间接地影响学生的心理健康与心理发展。教师是学生心目中的重要人物,即对学生的自我认识、自我评价、情绪体验和个性倾向有重要影响的人。其教育、教学、管理过程中的有意或无意的语言、行为及表情等,都有可能对学生的心理构成积极或消极的影响,成为有利或有害于学生心理健康与发展的重要因素。因此,教师应该充分意识到自己的特殊角色,树立和强化自己的育心意识,将自觉维护学生的心理健康、促进学生的心理发展作为自己的天职,有意识地渗透到自己的教育、教学和管理中去。

具备健康和谐的心理素质

教师是代表社会向学生传递科学文化知识和道德规范的人,其一言一行都将对学生起着潜移默化的影响,倘若一个体育教师不能在教书育人上起到积极的作用,对学生的心理就会产生不良影响,也就不会成为受学生热爱和尊敬的“人师”。高校体育教师不仅要有丰富的专业知识和技能,还要用“心”去热爱学生,如对于那些成绩不好的“差生”,要给予耐心细致的指导和热情的鼓励,帮助他们树立信心,不可讽刺、挖苦;对犯有过错的学生,要以宁静的态度说服教育,以理服人,以情感人,帮助其改掉不良行为,切忌简单、粗暴。教师具有这种“爱”的情感,课堂气氛就能自然、和谐,其本身就是教学互进的最好动力。体育教师不仅要保持健康的心理,还要善于做好自身的心理调节,尤其是在当前市场经济

条件下,体育教师在工作报酬、职称评定以及人际关系等方面也会遇到这样那样的不顺利和不如意,产生一些消极情绪,如果不加以调控,就会影响到自身健康。因此,体育教师同样需要用意志力调控其情感和心境,及时运用宣泄、移情、耐挫折等方法进行自我疏导。一个体育教师要能够保持乐观的心境和振奋的精神状态,不断地追求事业上的成功,即使内心有压力、有烦恼,在面对学生时,却始终能处于最佳心理状态,这样的老师,才能成为学生心目中的理想教师。

缘 保持愉快的心境和健康的情感

心境对体育教师的教学、工作和身心健康都有很大的影响。愉快、欢乐的心境,可以提高教学和工作的积极性,提高健康水平;如果经常处于郁闷、忧虑的心境中,就会降低教学和工作的积极性,并影响健康水平。在一些学校里,体育教学不被重视,体育教师也不被领导重视,认为体育教师是“头脑简单,四肢发达”,因而一些体育教师抑郁寡欢,心境淡化,情绪低落,自卑心较重。这就影响了心理健康,产生了疾病,由于情绪不良而引起的胃和十二指肠出血、心肌梗塞、脑溢血、高血压等病是非常多的。因此,为保持心理健康,除社会努力外,体育教师自己应该加强自尊心、自信心锻炼,面对现实,保持积极向上的情绪,保持心境的恬静和愉快。

远 增强体育教师的心理适应能力

通过自学和接受继续教育等途径,学习心理、教育学科的理论知识和方法,增强体育教师的心理适应能力,使其在困难和挫折面前始终保持积极向上的健康心理情绪。这既是预防教师出现心理障碍的有效途径,也是预防教师出现职业倦怠的有效途径:

(员)体育教师要有正确的社会价值取向,正确看待体育教师的职业地位,即认识到体育教师这个职业对提高中华民族整体素质,推动社会进步的积极作用。

(圆)要注意建立良好的人际关系,使体育教师保持良好的心

理状态。

(1) 要发挥体育教师自身个性中的积极因素,克服其消极因素。如体育教师要增强理智感,克服主观臆断;增强自制力,克服激情性冲动;增强自信心,克服自暴自弃等。

此外,体育教师还应该注意保持乐观自信的健康情绪,做到不多愁善感,不暴怒狂喜等。

第七章 高校体育促进大学生心理健康发展的若干问题研究

第一节 体育教学促进大学生心理健康水平的实验研究

一、问题的提出——基于调查分析

以《心理健康量表》和问卷为工具,对湖南科技学院 1000 名大学生进行了心理健康状况(回收有效问卷 800 份,其中男生 400 份,女生 400 份)和相关认知(回收有效问卷 800 份,其中男生 400 份,女生 400 份)的调查。

(一)心理健康现状与分析

首先看表 7-1。

表 7-1 大学生心理健康现状与分析表

姓别	男生	女生	整合	正常成人	
项类	($F_{(1,79)}=1.23$) 依	($F_{(1,79)}=1.23$) 依	($F_{(1,79)}=1.23$) 依	($F_{(1,79)}=1.23$) 依	检验 在值
阳性项数	10	10	10	10	10 [*]
总分	10	10	10	10	10 [*]
检出人数	男 10 人,占 2.5%;女 10 人,占 2.5%;合计:20 人,占 2.5%				

注:*表示差异非常显著。正常人数据引自《心理应用》。

从表 7-1 中可以看出,与正常成人相比,大学生心理健康水平的各个因子和阳性项目数、总分等均有显著性的负性差异,心理障

碍的检出率达到 15.9% ,说明当今的大学生在 校学习、生活和社会适应方面遇到的困难和挫折日趋增多 ,其中女生较男生高 ,心理健康问题已危及大学生的健康发展。凸显实施发展性心理健康教育干预举措的迫切性和重要性。

(二)有关认知与分析

通过有关认知调查与分析 ,实施体育心理健康教学干预的有利因素 :

(1)有 15.9% 的学生意识到上体育课是身心发展的实际需要。

(2)有 15.9% 的学生希望教师在体育教学中融入心理健康干预教育 ,并且赞成把心理健康状况列入学习评价。

(3)分别有 15.9%、15.9%、15.9%、15.9%、15.9%、15.9% 的学生认为体育教学对情绪情感、意志品质、自信心、团队精神、社会适应以及健康人格等有培养、促进和提高作用。

不利因素如下 :

(1)在体育课堂中有焦虑感、胆怯心理、恐惧感、紧张等不良心理的学生分别达到 15.9%、15.9%、15.9%、15.9%。

(2)有 15.9% 的学生认为自己的心理卫生和保健知识比较贫乏 ,懂得运用体育手段来宣泄、转移、化解各种压力的学生只占 15.9% ,不会运用体育处方进行心理调适与维护的学生则高达 15.9%。

(3)分别有 15.9% 和 15.9% 的学生认为教师并不重视或不懂得从心理上引导和帮助学生 ,处理学生心理问题不得当 ,心理健康指导能力不强 ,不满意教学方法、内容、管理方式的学生分别达到 15.9%、15.9%、15.9%。

调查信息揭示如下 :

(1)体育教学活动在影响人的心理、塑造人的心理、增进心理健康的价值方面被大多数学生认可 ,预示体育心理健康教学干预有较好的学生基础 ,是可行的。

(圆)目前学校体育并没有在心理健康效能方面发挥应有的作用,其根源是受传统教学思想的影响,体育教学中没有体现体育的“健身”和“育心”的双重任务。

(猿)在体育教学中教师欠缺有意识、系统地运用心理学理论方法和最新研究成果去培养和塑造学生健康心理的观念和意识。

二、研究对象与方法

(一)研究对象

在湖南科技学院 圆园级体育基础课中随机抽取 圆个男生班(教育系 圆班 猿人、法律系 源班 猿人)和 圆个女生班(音乐系 猿班 猿人、外语系 缘班 源人)作为实验组,对照组人数的选定是根据实验组人数的基本情况,通过查找档案、了解学生的家庭情况和城乡区别,在其他教学班中一对一进行配对。实验组采用精心设计的体育教学方案,并将心理教学与辅导具体化,把心理健康教育渗透到体育活动中,充分利用体育手段,最大限度地提高学生心理健康水平。对照组按照教学大纲的要求和学校统一制定的教学计划正常教学,通过一年的教学实验,对两组学生的心理健康水平进行统计、对比和分析,验证体育教学对提高学生心理健康水平的有效性。

(二)研究方法

本研究主要采用教学实验和心理测验法。实验前后均测查研究对象的心理健康状况和体育素质。心理健康问卷选用身心症状自评量表,即 杂猿量表。体育素质测查选用《学生体质健康标准》中有代表性的五个项目,并按国家体委规定的测试方法进行。

三、实验干预策略

(一)树立促进大学生心理健康的体育教学思想和理念

高校的体育教学必须树立素质教育思想,树立“健康第一”思想,树立终身体育思想,树立个性教育思想,强调以人为本,以学生

为中心,把促进学生的全面发展作为高校体育教学的出发点和落脚点。要以促进学生心理素质的发展,增强适应社会的能力为目的,强调体育与健康知识、运动技能、社会适应力、人文精神的养成的共同发展,在提高体育学习能力,掌握运动知识与技能的基础上,把心理健康教育、情感培育教育、人格完善教育积极融合进来,为学生的全面发展提供有力的保障。一方面,我们要通过体育教学增强大学生的体质,使学生掌握基本的体育知识与技能,这是体育教学的基础。另一方面,要在此基础上,致力于通过体育教学培养大学生优秀的心理素质,塑造完善的人格,使他们具有拼搏进取的意识,百折不挠的意志,战胜困难的信心,迎接挑战的勇气,团结合作的精神,公平竞争的思想,敢于超越的气魄,努力创新的决心。所有这些目标的达成,都应该成为高校体育教学的重要任务,而不仅仅把体能目标、技术目标作为体育教学的全部,必须把心理教育目标、人格培育目标融合进来。只有这样,高校的体育教学才能在培养德智体全面发展的合格人才中真正发挥作用,才能在推进素质教育,促进社会进步上显示出该学科所特有的人文特质和特殊功能。

(二)以课堂教学为基础,提高体育课程在培养大学生心理品质上的实际效果

在理论课程设置上,应增加“心理健康与心理保健”、“心理健康评价”、“身心健康理论”等课程,使学生获得基本的心理知识,为提高心理素质奠定理论基础。在实践课程设置上,也必须把培养学生的心理品质作为重要目标,赋予每一门实践课程以培养学生心理品质的功能,如通过健美课程,使学生感受到青春活力和生命的蓬勃向上,增强自信心,通过篮球、排球、足球等具有群体性的课程,培养学生的集体荣誉感,增强团结合作意识,通过跨栏跑、三级跳远、撑竿跳等一些高难度的课程,培养学生迎接挑战的信心与勇气,通过铅球、铁饼等体现力量美的课程,培养学生吃苦耐劳、顽

强拼搏的意志。体育教学中,要达到促进学生心理健康的教学目标,教学方法和组织形式的选择运用是关键。以往教师在教学的过程中,关注的是学生体育技术、技能的掌握情况,忽视的是学生心理素质的培养。因此,必须改变这种以教师为主体的灌输式的,只注重技能教育目标忽视心理教育目标的单一性的教学方式。应把培养学生的心理品质考虑进来,在教学方法和组织形式的运用上,要多为学生提供主动参与的机会,引导学生积极主动参与体育教学,为每个学生提供自我表现和发挥创造力的机会。要多让学生体会到体育课程的乐趣,体会到成功的满足感和成就感。为此,要尊重学生的个体差异,坚持因材施教、分层教学,让处于不同层次、不同水平的每个学生都能体验到运动的快乐和成功的自豪感,特别是让那些身体素质较差、心理素质较弱、容易自卑的学生多体验到体育运动的乐趣和成就感,使他们走出阴影,增强自信心,把体育课程中获得的自信心带入到学习、生活的各个领域,使身心素质都得到明显改善与提高。

(三)以课外活动为依托,发挥各类体育活动在培养大学生心理品质中的积极作用

体育教学中大学生体能的增长和心理健康水平的提高,仅靠每周课时不多的体育课程是难以实现的,它需要学生积极参与体育锻炼,积极参与课外体育活动,参与各类体育竞赛,因此需要课内与课外紧密结合,校内与校外紧密结合。为此,应鼓励学生增强体育锻炼,增强参与各类体育活动的主动性和积极性,以课内教育和课外活动的共同作用来促进大学生健康心理的形成。在课外体育活动中,更能体现出以学生为主体,大学生完全是活动的主人,他们自行制订活动计划,自我设计锻炼内容,自行决定活动方式,这里体现的是学生的自我管理、自我服务、自我表现、自我调节,要高度重视这一能充分发挥学生自主创造性的体育教学领域,给学生的自主活动以积极引导、关心重视,既发挥他们的自主性,又不

完全脱离体育教师的指导, 将其纳入到高校体育教学体系中, 使其与课堂教学在培养学生心理素质方面同样发挥应有作用, 并注意挖掘其在塑造学生心理品质中特有的, 课堂教学所不能替代的独具作用。课外体育活动要在培养学生的心理素质方面体现出更强的针对性。因为它与课堂教学不同, 课堂教学有必须的技术、体能目标, 有严格的教学计划和教学大纲, 而课外体育活动则不受教学计划、教学内容等方面的束缚, 更容易发挥其特有作用。这里需要教师的积极引导, 为学生合理设置活动内容, 增强学生心理素质教育的个体性、针对性。有针对性地开展课外体育活动, 更体现了对学生心理素质培养的对症下药, 也更能达成积极效果。课外体育活动还对课堂教学具有一定的互补作用, 由于课堂教学时间有限, 有些较难掌握的技术动作, 很多学生很难在有限的教学时数内掌握。例如: 排球教学中的上手正面传球。这一技术动作要求细致准确, 而且要经常反复地练习才能达到熟练的程度, 最终才能完全掌握。

(四) 明确体育课及课外活动的心理辅导目标

根据学生心理健康的评定标准, 确定实验组体育课及课外活动的心理辅导目标。

(夙) 克服自卑心理, 提高自信心。

(圆) 发展学生情绪稳定性, 提高情绪自我控制能力。

(獭) 培养学生的人际交往能力, 促进良好的人际关系发展。

(源) 提高学生的适应能力。

(缘) 培养学生坚强的意志品质。

(五) 改善体育课及课外体育活动的教学内容和指导方式, 注重心理素质的培养

首先, 积极挖掘体育教材中的思想因素, 把思想教育渗透到体育活动中, 采取生动活泼、行之有效的方法, 培养学生的高尚情操。其次, 引导学生合理对待自己的需要, 防止情绪波动过大, 使学生

学会在各种挫折面前选择正确方式去适应。再次,充分发挥体育活动的专业优势,增强交往力度,用“重在参与”引导学生形成良好的合作关系,使其消除闭锁心理,提高心理适应能力。最后,注重快乐体育,发挥体育的娱乐功能,使平淡、枯燥的体育教材变得精彩有趣,富有新时代特点,提高学生的心理素质。

(六)重视课堂教学活动设计

实验组的体育教学,采用体现体育科学精神的渗透式的专门设计的五大类型心理健康促进方案。根据每次课的具体目标和教学内容,有目的地在教学活动中选择实施自尊自信型、合作交往型、意志耐受力型、情绪调控型和心理健康处方型等心理健康发展课案。课案设计遵循“信息整理与教学准备→整合多元目标→选择心理切入点→营造生动活泼的参与情景→体验与后效强化→反馈与应对策略”的思路,以期达到全面提高学生的心理素质和培养优良的心理品质和社会适应能力。

(七)优化课堂管理与心理环境

实验组教学坚持以学生为本的管理,营造宽容、和谐、民主、合作的课堂氛围,引导学生自主、能动、积极地投身学练,使师生均处于积极、进取的心理状态,引起学生身心合一的体验。具体表现在:

(员)注重课堂秩序的建立,高效组织课堂活动,合理设置身体活动负荷和“发展区”的心理负荷,并且及时呈现心理目标和心理训练、激励与暗示。

(圆)合理和巧妙地运用充满感情色彩的表扬、鼓励、奖励来活化学生的内在动机。

(猿)通过小群体互相学习法,帮助学生建立良好的人际关系。

(八)对困难生实施有效的课内外辅导

具体做法包括:

(员)分类辅导,使不同层次的学生都能分享到学习成功的喜

悦及其赋予的心理愉悦,达到提高运动能力和增强信心的目的。

(圆)活用个性化辅导,依学习者或困难生的不同情况因材施教或设置相应的层次练习和目标。

(猿)创设特定环境的辅导,对心理问题学生有意创设一个宽容、轻松、便于沟通的环境,基于师生认同心理和动机,采用启发式辅导,避免学生不良的心理冲突。

(源)实施关爱辅导,积极与困难生建立师生心理契约,为个别问题学生提供具体的心理咨询和体育健心处方跟踪辅导,对其进步及时肯定、鼓励,对问题共同承担消化,使困难生习得自尊、自爱、自强的良性心理,获得集体的认同感,让其在集体中受到鼓励、得到力量。

四、结果分析

表 7-1 和表 7-2 是实验前、后的对照表。

表 7-1 研究对象心理健康水平实验前、后对照表(单位:分)

因子项目	实验前测(对照组)		孕值	实验后测(对照组)		孕值
	实验组	对照组		实验组	对照组	
躯体化	1.2	1.1	0.05	1.1	1.0	0.05
强迫症状	1.5	1.4	0.05	1.4	1.3	0.05
人际关系	1.8	1.7	0.05	1.7	1.6	0.05
抑郁	1.6	1.5	0.05	1.5	1.4	0.05
焦虑	1.7	1.6	0.05	1.6	1.5	0.05
敌意性	1.9	1.8	0.05	1.8	1.7	0.05
恐怖	1.3	1.2	0.05	1.2	1.1	0.05
偏执	1.4	1.3	0.05	1.3	1.2	0.05
精神病性	1.6	1.5	0.05	1.5	1.4	0.05
总分	1.8	1.7	0.05	1.7	1.6	0.05
阳性项数	1.2	1.1	0.05	1.1	1.0	0.05
总均分	1.6	1.5	0.05	1.5	1.4	0.05

表 2-10 研究对象体育素质实验前、后对照表(仰卧起坐)

项 目		50米跑 (秒)	100米跑(秒)	引体向上(次)	立定跳远 (厘米)	坐位体前屈 (厘米)
实验前测	男					
	实验组 (灶越组)					
	对照组 (灶越组)					
	孕值					
	女					
	实验组 (灶越组)					
对照组 (灶越组)						
孕值						
实验后测	男					
	实验组 (灶越组)					
	对照组 (灶越组)					
	孕值					
	女					
	实验组 (灶越组)					
对照组 (灶越组)						
孕值						

从表 2-9 和表 2-10 可以看出,实验前所测得的实验组与对照组学生心理健康水平和体育素质无显著性差异(男生 50 米快速跑呈显著性负差异),情况基本对称。经过一年的体育教学干预实验后,实验组测得的学生体育素质提高显著,所测的 50 米、100 米各项因子数值均有显著的下降幅度,尤其是反映学生心理健康水平的总分、反映症状广度的阳性项目数和反映心理障碍严重程度的总均分与对照组相比有非常显著的差异(孕值 100 分),显示出实验组学生的心理健康水平与对照组相比有长足的提高。充分说明了基于调查分析为实验组制订的体育心理健康教学干预是有效的,对大学生的心理健康有实质性的帮助。

五、讨论与结论

(一) 通过体育教学活动可以改善学生心理健康水平

从表 7-1 的对比中可以看出,实验开始时,两组学生的心理健康水平均无显著差异(跃园跃缘),但在严格控制其他干扰的条件下,经过一年的体育心理健康教学活动,实验组学生的心理健康水平有了显著性的提高,后测的标志性指标如总分、阳性项数、总分均非常显著地超过了对照组(约园跃员)。实验结果与调查分析和实验预设是吻合的,通过有目的、有计划地培养和塑造是能够转化为提升学生心理健康水平。

(二) 体育心理健康教学能够促进学生健康水平的提高

本实验研究证明,体育教学可以发展性地促进学生心理健康水平的提高,但前提是必须实施心理健康教学干预策略,即制定体育课及课外活动的心理辅导目标、改善体育课及课外体育活动的教学内容结构和指导方式,注重心理素质的培养、重视课堂教学活动设计、优化课堂管理与心理环境、实施有效服务的课内外辅导,关爱困难生要求。在短短一年的时间里,实验组学生的心理健康水平有很大程度的提高,说明实验组在心理训练方面的效果是显著的。心理学的常识告诉我们,人的感受和体验主要产生于活动。同样,人的心理状态变化和改善也只能在活动中实现。显而易见,在体育学练过程中,学生的身体锻炼和动作技术的练习既影响心理状态,又依存于心理因素,教学活动组织和操作的越成功,学生的感受与体验就越真实充分,心理塑造的作用也就越明显。由此我们认为,体育教学是提高学生心理健康水平的重要渠道之一,而且容易调控。因此,要加大开发力度,拓宽并形成长效发展机制,更好地服务于学生的身心健康发展。

(三) 体育心理健康教学实验有利于发展学生的身体素质

在体育教学中运用心理健康教学法能更好地提高教学质量,

有利于发展学生的身体素质。从表 2-1 的对比可以发现,在体育素质方面,一年后实验组和对照组从无显著差异到差异显著(约 0.05)或非常显著(约 0.01)的程度。这一态势表明,人是身心的统一体,健康的心理是身体健康的心理条件,体育心理健康教学正是提供这种心理条件的重要措施,较好地开发了学生的心理潜能,因而较好地促进了学生体育能力的发展。

第二节 体育教学中自尊感的培养 与大学生心理健康

随着社会的飞速发展,生活节奏的日益加快,竞争越来越激烈,“人类进入了情绪负重年代”。作为一个特殊的社会群体的大学生,更是成了社会心理这块时代的“晴雨表”。针对大学生中存在的心理健康问题,除了专门的心理健康教育课程外,各学科也应该有所作为,通过体育教学提高大学生的自尊感,促进大学生身心健康,是高校体育教学迫切需要关注的一个问题。

一、自尊感与大学生心理健康

自尊(译自英文自尊),也称自尊感,是对自我的一种积极的评价性和情感性体验,是个体对一般自我或特定自我积极或消极的评价,也是人对自我行为的价值与能力被他人和社会承认或认可的一种主观需要,是人对自己尊严和价值的追求,西方心理学家辛·尼·尼·尼用一个著名的公式给自尊下定义:自尊=成就/抱负,即是说个人对于自我价值的感受取决于其成就与潜在能力的比值。能力和价值是自尊的两个基本维度,缺少其中任何一个都不是真正意义上的自尊。我国学者刘毅和刘萍(刘萍)指出,自尊属于自我中的情感成分,是大学生对自我价值和自我能力的情感体验和态度。相信自己的才智,认定自己一定能成功,这应是大学生自尊的本质。

心理健康是指这样一种状态,即人对内部环境具有安定感,对外部环境能以社会上的任何形式去适应,也就是说,遇到任何障碍和困难,心理都不会失调,能以适当的行为予以克服,这种安定、适应的状态就是心理健康的状态。衡量心理是否绝对健康是非常困难的。健康是相对的,没有绝对的分界线。一般判断心理是否正常,有以下三项标准:其一,心理与环境的统一性。正常的心理活动,在内容和形式上与客观环境具有一致性。其二,心理与行为的统一性。这是指个体的心理与其行为是一个完整、统一和协调一致的过程。其三、人格的稳定性。人格是个体在长期生活经历过程中形成的独特个性心理特征的具体体现。而心理障碍是指心理疾病或轻微的心理失调。它出现在当代大学生身上,大多数是因心身疲乏、紧张不安、心理矛盾冲突、遇到突如其来的问题或面临难以协调的矛盾等,一般的时间短、程度较轻微,随情境的改变而消失或减缓;个别的则时间长、程度较重,最后不得不休学甚至退学。心理障碍的表现形式多种多样,主要表现在心理活动和行为方面。表现在心理活动方面如感觉过敏或减退、体感异常、错觉、幻觉、遗忘、疑病妄想、意识模糊、紊乱的心理特点和难以相处等等。行为方面如冷漠、固执、攻击、心灰意冷,甚至痛不欲生等。

自尊是生命适应的心理根源,正如人本主义心理学家所认为的它是人类的基本需要之一,它的产生虽然晚于生理、安全需要,然而它一经产生并被自觉,就会成为深植于人心灵当中最为根本和最为重要的需要。它在一定程度上起着维系社会正常运转、润滑人际关系并保护自我的重要作用,使人能够在适应社会和他人的要求的前提下保持自己的完整,保持良好的心理状态,保持自己的生命和谐。自尊也是心理健康的核心,是心理幸福的根源,良好的自尊与积极心理行为密切相关,容易化解冲突,达到心理平衡,保持心理和谐。低自尊则是心理障碍和心理问题的主要根源。因此可以说自尊是心理健康的前提条件,只有当个体通过自我认知、自

我评价产生了肯定自我的情感体验之后,才能接受自我、悦纳自我,才能维护心理健康。

二、自尊感在大学生心理健康中的作用

(一)自尊感是大学生心理素质的重要内容

心理素质是主体在心理方面比较稳定的内在特点,包括个人的精神面貌、气质、性格和情绪等心理要素,是其他素质形成和发展的基础。大学生求知和成长,实质上是一种持续不断的心理活动和心理发展过程。教育提供给学生的文化知识,只有通过个体的选择、内化,才能渗透于个体的人格特质中,使其从幼稚走向成熟。这个过程,也是个体的心理素质水平不断提高的过程。学生综合素质的提高,在很大程度上要受到心理素质的影响。学生各种素质的形成,要以心理素质为中介,创造意识、自主人格、竞争能力、适应能力的形成和发展要以心理素质为先导。在复杂多变的社會环境中,保持良好的自尊,是抗拒诱惑、承受挫折、实现自我调节的关键。陈建文用整群抽样的方法对厦门大学等六所高校大学生进行了测查分析,表明大学生自尊与心理健康有密切关系,即大学生对自我的评价和态度越好,其心理症状就越少,心理健康状况就越好。而自尊是个体人格的核心因素之一,是人的生命适应的心理根源。正是从这个意义上可以说,大学生心理素质的强弱,主要取决于他们自尊感的高低,自尊是心理素质的核心。

(二)自尊感是大学生人格发展的基本动力

自尊与受教育者的人格发展密切相关,并直接影响个体人格的发展水平。谭先明、王玉昕对体院大学生的研究表明,大学生的自尊、个性、应对方式及心理控制源与其心理健康水平密切相关。自尊对个人的认知、情绪和行为具有弥散性的影响,自尊影响着个体的竞争与顺从、注意内容、归因方式、助人行为以及压力事件的应对方式。自尊感高的人乐观、自信、主动、热情、乐于助人、有成

就感、对人生和生活感到充实和有力量,而自尊感低的人则表现为自卑、失望、抑郁、无助、孤立、害怕别人注意自己。大量的研究表明,学生的学业成绩与自尊存在着因果决定关系,高自尊的学生有较好的学习成绩,而低自尊的学生则有较差的学业表现。自尊可以通过影响个体的应对方式和归因方式来影响个体的人格发展,积极的自尊才能促使个体的人格朝着健全的方向发展。

(三)自尊感是大学生潜能开发的重要前提

教育的目的之一就是要开发受教育者的潜能。良好的自尊和潜能开发是相互促进、互为前提的,合适的教育为二者的协调发展创造必要条件。人本主义心理学家罗杰斯认为教育的目标就是促进学生的发展,使他们成为能够适应变化,知道如何学习的“自由”人。这种人的基本特征是:一是富有创造性;二是具有建设性和信任感;三是具有独立自主性。这种人也就是马斯洛心目中的自我实现者,主要表现为两个方面:一是完满人性的实现,指作为人类共性的潜能的自我实现;二是个人潜能和特性的实现,指作为个体差异的个人潜能的自我实现。如果说情感是人作为一种存在所具有的心理现象,那么有关自我情感的有效判断则是人类作为存在所特有的心理品质。人在犯错误后的羞愧感,遭到失败的耻辱感,成功后的自豪感以及对自我的满意感等由自尊而引起的情感体验无疑会成为一种前提性暗示,决定着人们的行为取向。通过培养受教育者的自尊感,帮助主体在更高的层次上认识自我,从而实现角色转换,发展对环境的适应能力,最终使潜能得到充分发展。

三、体育教学培养大学生自尊感的对策

人的自尊不是天赋的,而是取决于后天的教育与实践。湖南科技学院在体育教学中通过培养大学生的自尊感来促进心理健康方面进行了一些探索和尝试,开展了一系列工作,取得良好效果。

(一)改革体育教学目标,注重学生的和谐发展

任何课程目标大体有四个组成部分:①兴趣、动机、态度;②思考力、判断力、表现力;③技能;④知识、理解。这一目标整体有如一座冰山,浮在水面上的不过是“冰山的一角”,也就是“知识、理解”和“技能”。而隐藏在水下面的不可见部分是支撑浮出部分的基础,这就是“思考力、判断力、表现力”以及“兴趣、动机和态度”。然而,我们的体育教学注重的是浮在冰山上面的理性目标,而忽视了隐藏在冰山之下的非理性目标。因此我们在教学适当降低知识要求,尽量使体育知识通俗化、实用化、现代化,使学生愿学、会学、能学。尽可能拓展技能目标,按照学生的特长和爱好选择他擅长的项目进行考查和测试,做到扬长避短。特别是注重情感目标的达成,促使学生热爱运动,喜欢体育,提高自尊。变强身健体目标为强心健体目标,使大学生心智、身体、思想、行为和谐地统一起来。

(二)根据学生的内在需求,调整体育课程设置

体育课程内容主要通过教材表现出来。大学生体育很少见既实用又新颖的特色教材,一般都是一个模子里铸造出来的教材,既不适用又显陈旧。一是时代性不强。高校教育教材没有及时吸取现代科技的最新成果,沿用着那些陈旧过时的事例和理论。二是特色性不足。我国是一个地域广大的国家,不同的地区有不同的运动特色,不能强求一律。我们在体育教学中根据大学生的内在需求和不同情况,大一侧重基础,大二注重特色,男生侧重力量,女生注重健美。除了传统的田径以外,我们开设了体育舞蹈、健美操、武术、篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、健身健美等选修课,深受大学生欢迎和喜爱,也使每一位大学生都能体尝成功的愉快,以更好地增进他们的自尊。

(三)更新体育教学方式,调动主体的积极性

通过各科教学进行心理素质教育既是学校心理教育实施的途

径,也是各科教学自身发展的必然要求。体育教学中包括极其丰富的心理教育因素,因为体育教学过程是以社会历史积淀的文化知识、道德规范、思想价值观念为内容和主导的。教师在传授知识过程中,只要注重考虑大学生的心理需求,激发大学生学习的兴趣,并深入挖掘知识内在的教育意义,就能够把人类历史形成的知识、经验、技能转化为自己的精神财富,即内化成学生的思想观点、人生价值和良好的心理素质,并在他们身上持久扎根。我们一是改变放任式的教学方式,学生一进校园就为他们提供内容丰富、计划周详的体育教学方案,使每一个学生明确自己的学习目标,严格按照方案实施。二是改变强迫式的教学方式,可以让学生自主选择老师,自己决定项目和内容,自由确定学习和练习形式。这样目标自己定,内容自己选,方式自己决策,极大地调动了学生学习的积极性和主动性,爱上体育课的人多了,通过体育课减少了自卑感,提高了自尊感。

(四)改革成绩评价标准,提高自我评价能力

过去在体育教学中,往往是只注重测试成绩,而且一测定终身,不顾学生的实际情况和发展潜能。因此身体素质优秀者会意得志满,而身体素质较弱者则备受打击,以至自信和自尊严重受损,影响身心健康,甚至还会对其他科目的学习产生负迁移。我们在体育成绩评定过程中一是注重全面性,不仅看测试成绩,还看学习态度、情感和意志水平,综合起来评定成绩。二是注重发展性,变终结性评价为形成性评价,不仅看现在的成绩,还要看今后的发展趋势和潜能;变一次性评定为多次整合评定,让每一位学生都能体尝到成功的快乐,以增强自尊感。三是加大自我评价的力度,开始上课时就根据学生的实际,各个项目分上中下三种水平,让学生自愿报名,自主选择,自我评定,并将学生自我评定的成绩与老师评定的成绩结合起来,努力提高大学生的自我评价能力,养成良好的自我锻炼习惯,可以说这才是高校体育教学的真正追求。

第三节 体育教学中学生情意 摇摇表现的评价研究

体育教学中学生情意表现是运动中能否满足人的需要而产生的态度体验,是人的能动性的突出表现形式。当运动符合人的某种需要时,便产生肯定、积极的情感,对运动产生推动作用。反之,当运动不符合人的需要时,便产生否定、消极的情感,对运动产生阻碍作用。由于体育教学内容的多样性、复杂性、教学方法的特殊性,学生既是学习的客体,又是学习的主体,在教学中常常表现出鲜明的情意特征。体育活动本身蕴藏着很多对人的各种刺激,如克服困难、竞争、冒险、把握机会、追求不确定结果、达到目标、控制、成功、挫折等。因此,正确认识 and 对待学生的心理特点,利用体育教学对学生情感的影响,培养学生良好的兴趣,努力寻找其心理活动的变化规律,正确地评价,谨慎而耐心地做到真正的循循善诱,促进其身心健康发展。

一、体育教学中学生良好的情意表现

(一) 鲜明、强烈性

积极的情感体验能使神经中枢不断积蓄力量,使身体发挥出高超的工作能力,表现为态度认真,学习热情,兴趣浓厚,充满活力,情绪高涨。

(二) 饱满性

当练习或比赛没有超过机体工作的最大生理负荷并带有胜利的期望时,常会体验到精神振奋、信心百倍、饱满的增力性情感。

(三) 丰富性

由于荣誉感、义务感、责任感的推动,在机体疲惫、成绩落后的情况下,仍能奋起直追,一往无前,洋溢着振奋的丰富情感。

(四) 坚定性

坚定性表现为练习主动,在行动中能清晰地意识到自己的行动的目的和意义,不畏俱、不胆怯,能自制,有毅力,满怀信心地去战胜困难和挫折。

(五) 特殊性

特殊性是指特殊的情感体验和超常水平的表现:如“高峰表现”(超水平发挥);“跑步者高潮”(跑步者感到一种良好的身心状态,自身与情境融为一体,身体轻松,忘却自我,充满活力,超越时空障碍)等。

二、体育教学中学生不良的情意表现

(一) 厌学情绪

具有此类心理现象的学生,多数是那些体育基础和身体素质都较差的学生。在体育课上掌握技术总是比别的同学慢,他们没有从运动中得到快乐,并时常因为完成不了规定的动作、运动成绩差而产生厌学心理。

(二) 胆怯或恐惧心理

体育教学中,学生一旦产生胆怯或恐惧,在心理上就会产生无能为力的“无助感”,对自己的能力缺乏信心,自我贬低,忧心种种。

(三) 过度紧张心态

当练习要求和动作难度超过其身心能力时,学生就感觉压力大,练习吃力,会抑制大脑皮质的兴奋水平,产生身体运动麻痹现象,机械的、重复的、混乱的反应会大大增加。

(四) 压抑和抑郁心理

教师过于严厉,强制命令,简单粗暴,训斥学生,伤害学生的自尊心,就可能引起学生压抑、反感。表现为学生精神不振、闷闷不

乐和消极沮丧等。

(五)自我逃避和松散心理

用极为消极的方式去适应各种挫折和情境,学习精力不集中、上课不专心、贪玩好耍、自由懒散,对待练习冷漠、幻想、否定、不果断、不坚持,不善于控制自己的行动,是任由自己的消极情绪发泄,任由不正确的愿望随便发生,并且任由这种情绪和愿望去支配行为。

三、体育教学中学生情意表现的调控

(一)以情生情、以知促意

在教学活动中教师要始终处于饱满的精神状态,以感染学生的情绪,活跃教学气氛,为学生学习活动创造情绪背景。可采用目标定向的方法,让学生明确学习目标,促进学习任务的完成,引导学生展望在学习中战胜自我、获得成功后令人向往的情境,并用适当的奖惩措施,以激发学生通过意志努力去获得学习上的成功。

(二)设难砺志

以学习任务锻炼意志,在锻炼意志中促进学习。教师可在教学活动中有意识地设置一些困难情境,让学生经受适度的挫折,使他们在面对挫折、战胜挫折的过程中磨砺意志。

(三)因人而异,因材施教

对于容易冲动、急躁、控制不住自己的学生,要提高他们的自制力;对于胆小怕事,易受暗示、犹豫不决的学生,要培养他们大胆、勇敢、果断的品质;对于缺乏毅力的学生,要激发他们坚忍不拔的毅力,鼓励他们逐步养成锲而不舍、坚持到底的精神。比如青春期的女生性格比较懦弱、胆怯,情绪多变,自尊心强,有时因运动水平跟不上要求,经常显得烦恼、沮丧。面对这种情况,教师应以极大的热情去关心他们、理解他们,而不应粗暴地指责他们,否则会使他们遭到反感,出现不良后果。

(四) 激励评价

教师不应把注意力盯在学生完成了什么动作、达到什么标准等学习结果上,而要侧重于学生的学习态度、能力发展、付出的种种努力与得到的点滴进步上。因为这些因素正是他们战胜自我、超越自我的表现。如一名学生在支撑跳跃中就是过不了器械,一堂课下来仍然还是骑在器械上,但是从开始不敢跨到后来能够骑上去,就是一种进步,就是一种自我超越,克服了心中的胆怯,这也是一种成功。适时地、恰当地给予激励性评价,帮助学生一步一步地去接近目标,这会使学生在心理上得到满足,为自己的进步感到喜悦,从而积极地投入练习。

四、体育教学中学生情意表现的评价

由于其评价指标没有客观数据作比较,主观性较大,难以操作,因此,只能通过学、练、赛、测试和游戏等途径,加强教学过程评价。观察学生的学习态度、锻炼的积极性、情绪变化和情感体验;了解学生的性格、兴趣、能力及气质;分析学生的进取心理、获胜心理和行动倾向,从而获取尽可能多的信息。其评价标准与方法如表 7-1 和表 7-2 所示。

表 7-1 学生情意表现的评价指标与分值表(等级记优评价)

评价指示	态度	情感	意志
优秀(优)	学习很认真 (热爱运动)	情绪高涨 (心情振奋)	意志坚强 (勇于克服困难)
良好(良)	学习认真 (主动参与)	情绪高 (心情愉快)	意志坚强 (自觉克服困难)
中等(中)	学习较认真 (积极性较高)	情绪一般 (心情稳定)	意志较强 (能够克服困难)
及格(及)	学习不认真 (积极性不高)	情绪不高 (表现平淡)	意志薄弱 (表现胆怯)
不及格(不及)	学习很不认真 (不愿参加活动)	情绪低落 (表现冷漠)	意志消沉 (表现逃避)

摇摇在测试时,观察班级中一个小组的 猿园名 学生。根据学生情意表现,分别按五级评分给予评定,每个学生占有分值最高为 猿缘分,然后计算出一次课的态度、情感和意志单项总分及平均分;再计算三项指标总的平均分;最后按三级评分标准进行定性评价(由偶然因素引起的特殊心理变化,要加以说明)。

摇摇评分标准 猿缘分以上为好 猿缘-猿分 为较好 猿分以下为一般。

表 猿缘 学生情意表现的评价指标与分值表(自测量表评价)

摇摇每道试题按下列情况作出判断(在括号内填 葬或 遭.....)。(葬很符合自己的情况;(遭比较符合自己的情况;(糟介于符合与不符合之间;(凿不大符合自己的情况;(藻很不符合自己的情况。在下列 猿园道试题中,凡逢单数的试题(猿猿缘苑怨..),葬遭糟凿藻依次为 缘源猿猿员分。凡逢双数的试题(猿源远愿猿园..)葬遭糟凿藻依次为 猿猿猿猿缘分。

题号	题摇目	分摇值
猿	摇摇我喜欢长跑运动,不是因为我的身体条件适合这项运动,而是因为它能使我更有毅力	缘源猿猿员)
猿	摇摇我给自己定的计划,常常随自己的情绪和兴致而变化不能如期完成	猿猿猿猿缘)
猿	摇摇当运动符合我的需要时,我就积极参与,练习起来劲头十足,否则就不想运动	缘源猿猿员)
源	摇摇在练习中因运动水平跟不上要求,就显得烦恼、沮丧	猿猿猿猿缘)
缘	摇摇课堂气氛活跃,教师的激励评价,我能积极地投入练习,获得学习上的成功	缘源猿猿员)
远	摇摇如果对练习项目不感兴趣,我就情绪低落,积极性不高	猿猿猿猿缘)
苑	摇摇能较好地理解体育的人,常常是喜欢体育的	缘源猿猿员)
愿	摇摇体育是所有课程中最惹人厌的课	猿猿猿猿缘)
怨	摇摇在情绪高涨时进行练习,我感觉身体轻松,充满活力,超越时空障碍	缘源猿猿员)
猿园	摇摇练习时间长了,就感到厌倦。	猿猿猿猿缘)
猿员	摇摇喜欢大运动量锻炼的人,是意志力最坚强的人	缘源猿猿员)
猿圆	摇摇在正当的测试和比赛中,总想争个高低,比比强弱	猿猿猿猿缘)

猿	摇在长跑运动中遇到生理反应、觉得跑不动时,我常常咬紧牙关,坚持到底	缘源猿圆猿)
猿源	摇在练习中遇到阻力或困难时,我常常是优柔寡断,举棋不定	猿圆猿源缘)
猿缘	摇由于荣誉感、责任感的推动,在成绩落后的情况下,仍能奋起直追,一往无前	缘源猿圆猿)

续表 猿缘

题号	题摇目	分摇值
猿远	摇每次课中的测试,我都觉得比平时容易紧张和着急,感到心理有压力	猿圆猿源缘)
猿苑	摇在跑步的最后阶段,我跟同伴不差上下时,我常常经过激烈竞争,战胜同伴	缘源猿圆猿)
猿愿	摇老师要求过高,强制命令,我就有压抑、反感的心理状态	猿圆猿源缘)
猿怨	摇我希望做一个坚强的、有毅力的人,因为我深信“有志者事竟成”	缘源猿圆猿)
猿园	摇我相信机遇,很多事实证明,机遇的作用大大超过个人的努力	猿圆猿源缘)
评分标准	摇把奇数题和偶数题得分相加,便是总分。如果得分在 猿园~ 猿园分之间,说明情意表现好 猿远~ 猿分,说明情意表现较好 猿源~ 猿分,说明情意表现较一般 猿圆~ 猿分,说明情意表现较差 猿圆~ 猿分,说明情意表现很差。	

在制定评价标准与方法的基础上,建立学生体育成绩评定卡片。在期末或学年结束时,将所测得的各项数据和在教学过程评价中获得的反馈信息,按所制定的标准对每一学生的情意表现进行评价,并积累好记录资料。在评定学生总成绩时,关键问题是对各单方面成绩的权重,要有一个合理的比例。作为体育教学中学生情意表现的评价,理应是一个学生学习成绩评定的重要内容,只要找出合理的操作手段来实施,就能达到评价结果的可靠性、有效性和客观性,可以起到积极鼓励学生的目的。

当前在计算机日益发展和普及的情况下,已开始应用计算机管理学生体质资料,已为评价工作开辟了一个新的领域。从今后的发展来看,对学生各方面的素质要求愈来愈高,特别是心理素质的培养更显得重要,经常进行体育教学中学生情意表现的评价,对及时了解教育信息,反馈教学中的问题,对提高教学质量有着积极的推动作用。

第四节 体育教学中学生学习 摇摇态度的评价研究

态度是一种评价或情感反应,是人的内隐的心理活动。认知心理学家将态度描绘成认知、情感、意向成分的集合体。体育教学中学生对体育知识的理解、在运动中的情感体验、对某项技术的行为倾向等都具有其鲜明的特性。如何对学生的体育学习态度进行评价,是高校体育课程改革的重点之一,尤其是如何充分考虑学生的参与程度和进步因素更加引起广泛的关注,也是一个亟须要探讨的重要课题。

一、体育学习态度的形成

体育学习态度是指向对象并影响个人学习活动做出选择的反应状态,它的形成不是与生俱来的,是通过学习而形成的,学生在校学习期间,掌握了社会所要求他的行为规范,逐步形成了一定的价值观和对各项运动的种种态度。通过对大学生体育行为和体育态度的调查研究,大学生的体育态度好,其行为倾向也就好,具有积极体育学习态度的学生对学习的性质、目的和意义的理解与认识水平较高,喜欢学习并在学习过程中有愉快的情感体验,因而学习积极、努力,并取得较好的学业成绩。反之,持消极学习态度的学生认识不到学习的重大价值和意义,对学习感到厌倦,因而学习

不努力而导致较差的学业成绩。

二、影响体育学习态度的因素

(一) 欲求的满足

凡是能满足学生欲求的运动项目,必使其产生喜好的学习态度,当运动符合人的某种需要时,便产生肯定、积极的情感,对运动产生推动作用。反之,阻碍学生欲求满足或引起挫折的运动项目,必使其产生厌恶情绪。

(二) 体育知识的程度

严格地说,没有一定的体育知识,就不会有真正的体育学习态度,即使有也具有很大的随意性。体育知识越丰富,对体育运动越明朗、理解越深刻,认识愈正确、态度愈坚定。

(三) 体育教师的心智模式

体育教师的心智模式在很大程度上影响学生的学习态度。如果教师在教学活动中始终处于一种饱满的精神状态,以感染学生的情绪,活跃教学气氛,为学生学习活动创造情绪背景,让学生明确学习目标,引导学生展望在学习中战胜自我,帮助学生一步一步地去接近目标,这会使学生在心理上得到满足,为自己的进步感到喜悦,从而积极地投入练习。

(四) 环境的影响

学校场地设施齐全,课堂气氛活跃,能满足学生个性发展;同伴的作用,教师的关心、关爱,能给学生一个空间有展现自己的机会,都能使学生产生良好的学习态度。

三、体育学习态度的评价

(员)对体育学习态度的认识、了解和评价,可以通过对学生的外显行为(如语言、情绪状态以及行为表现、自我陈述等)的观察、记录加以间接推断而获得。现代知识论认为,知识是一个过

程,而不是一种结果,对于知识的探求已经从一个纯的理性过程转到一个诉诸学习者整个心灵的过程,其评价向关注人的生命存在、感性生成、理性和反思过程转变,更重视评价对象的主动参与意识,以及评价主体与客体的互动关系。在这种评价过程中,所有的学生都能获得鼓励,都能体验成功与进步的快乐,从而使学生形成自我认识,自我教育和自我进步的能力,促进学生自觉主动地发展。

(圆)体育学习评价应以育人为本,评价必须确立以尊重学生为基本前提,使评价成为学生认识自我、发展自我、管理自我、激励自我、完善自我的一种手段。在体育教学中,学生的心理健康主要表现在能否战胜胆怯、自卑、充满自信地进步与学习;能否敢于克服各种主观、客观的障碍,挑战自我,战胜自我,坚持不懈地进行练习。因此,体育教师应指导和帮助学生正确评价自己和他人,学会自己主动地发现成绩与不足,这是体现学生主体作用的重要内容,也是培养学生终身体育愿望的巨大动力。

(獭)学生的体育学习态度是一个动态过程,无论是参与程度或练习兴趣并不是一成不变的,有的学生在参与某一项运动时,开始学习和练习很感兴趣,随着外界因素和运动条件的影响,到后来就可能发生变化。从调查情况来看,大学生对体育学习都有正确的动机,对体育课持积极或比较积极的态度,但少数女学生怕苦、怕累、怕出汗,尤其害怕耐力练习,随着练习条件的变化,锻炼的积极性随之而改变。由于学生的个体差异,有些学生不用怎么努力,体能和运动成绩也能达到优秀,有些体育素质薄弱生无论怎样努力,成绩无法及格,从而严重挫伤了这部分学生的自信心和自尊心,削弱了他们体育学习的积极性,因此,在评价过程中这些因素都要予以考虑。

(源)为构建学生学习态度的评价标准,体现终身学习、终身体育的评价特点,突出评价结果的教育性、激励性和健康性。根据体育与健康课程目标,学生学习评价的内容和方式,我们进行了仔细

地思考和分析,认为学生的学习态度与行为,利用“等级记优评价”和“学生自我评价与相互评价”,将会起到较好的效果。我们的做法是以既定的体育目标为依据,运用有效的评价手段,对体育教学过程和结果进行分析、比较,并给予价值判断的过程,如情感、意志、个性、爱好等非认知因素发展诸多方面,评价时着重看学生锻炼身体的习惯,对环境的适应能力,锻炼意志、勇敢顽强、朝气蓬勃和进取向上精神等目标。

(缘为寻求教学中的具体操作方法,我们在教学中根据学生学习的主动性、互助性、自我调控与评价能力、爱好与兴趣、情感体验、行为倾向等几个方面设计了评价指标分值量表(见表 7-2 和表 7-3)。在评价过程中,以教师为主并结合体育骨干和学生自评、组内互评共同评定,观察和了解学生能否主动、自觉地参与体育活动。在体育活动中能否全身心地投入练习;能否在课堂上积极主动思考,勇于克服困难,为达到目标而反复练习;能否运用体育活动等手段较好地调控自己的情绪以及在学习过程中表现出良好的人际交往能力和合作精神。

表 7-2 学生学习态度评价指标与分值表(等级记优评价)

评价指标	认知	情感	意向
优秀(缘)	学习很认真 (热爱运动)	情绪高涨 (运动兴趣很浓)	意志坚强 (勇于克服困难)
良好(源)	学习认真 (主动参与)	情绪高 (运动兴趣浓)	意志坚强 (自觉克服困难)
中等(猿)	学习较认真 (积极性较高)	情绪一般 (运动兴趣较浓)	意志较强 (能够克服困难)
及格(圆)	学习不认真 (积极性不高)	情绪不高 (表现平淡)	意志薄弱 (表现胆怯)
不及格(员)	学习很不认真 (不愿参加活动)	情绪低落 (表现冷漠)	意志消沉 (表现逃避)

摇摇在测试时,观察班级中一个小组的猿名(猿)名学生,先将学习态度分为积极组(源-猿分)、一般组(圆-猿分)、消极组(园-猿分)。然后,再根据学生学习表现,分别按五级评分给予评定,每个学生占有分值最高为猿分,然后计算出一次课的认知、情感和意向单项总分及平均分;再计算三项指标总的平均分;最后按三级评分标准进行定性评价(由偶然因素引起的特殊心理变化,要加以说明)。猿分以上为好,圆-猿分为较好;圆以下为一般。

表 苑 苑 为学生自我评价表(附表以跨栏跑为例),在每个教学单元的开始、中间和结束,学生针对自己在体育课中的学习情况,填写自我评价表,并由体育委员整理后交给教师,教师根据反馈的信息,对学生进行个别有针对性的指导和帮助。同时,在教学过程中,教师把学生分组,并经常组织学生进行技术动作、学习态度、评选优秀等讨论、评价;小组长一个单元结束后将小组成员情况反映给教师,小组成员轮流担任小组长。

表 苑 苑 学生学习态度评价指标与分值表(自测量表评价)

每道试题按下列情况作出判断(在括号内填葬或遭....)。(葬很符合自己的情况;(遭比较符合自己的情况;(糟介于符合与不符合之间;(凿不大符合自己的情况;(藻很不符合自己的情况。在下列圆道试题中,凡逢单数的试题(猿猿猿猿怨..)葬遭糟凿藻依次为缘源猿圆猿分。凡逢双数的试题(圆源远愿猿..)葬遭糟凿藻依次为猿圆猿源缘分。

题号	题摇摇目	分摇摇值
猿	摇摇我之所以喜欢跨栏跑运动,是因为它能培养我勇敢顽强的精神	缘源猿圆猿)
圆	摇摇我给自己定的计划,常常随自己的情绪和兴致而变化不能如期完成	猿圆猿源缘)
猿	摇摇我对自己动作不规范的地方非常注意	缘源猿圆猿)
源	摇摇在练习中因运动水平跟不上要求,我就显得烦恼、沮丧	猿圆猿源缘)
缘	摇摇在学习过程中,我总能体会到学习带来的快乐	缘源猿圆猿)

远	摇如果练习不符合我的兴趣,我就情绪低落,不想运动	员圆猿源缘)
苑	摇通过这段时间的学习,我对跨栏跑锻炼很感兴趣,学习态度也很明朗	缘源猿圆员)
愿	摇在老师组织的讨论过程中,我从不发言	员圆猿源缘)
怨	摇在体育课上,我学习非常主动	缘源猿圆员)
圆	摇当动作出现错误时,我对错误的原因从不思考	员圆猿源缘)
猿	摇我对自己与同伴的差距非常清楚	缘源猿圆员)

续表 10-2

题号	题 目	分 值
10-1	在这段时间的学习,我的学习状况与老师的要求有很大差距	1分
10-2	我对自己的运动表现非常满意	1分
10-3	在练习中遇到阻力或困难时,我常常是优柔寡断,举棋不定	1分
10-4	练习时我和同伴共同努力,互相鼓励,具有很好的人际关系和合作精神	1分
10-5	在跨栏跑的测试中,我总觉得比平时容易紧张和着急,感到心理有压力	1分
10-6	我能运用体育活动等手段较好地调控自己的情绪、克服各种困难与障碍	1分
10-7	老师要求过高,强制命令,我就有压抑、反感的心理状态	1分
10-8	我希望做一个坚强的、有毅力的人,因为我深信“有志者事竟成”	1分
10-9	我相信机遇,很多事实证明,机遇的作用大大超过个人的努力	1分
评分标准	把奇数题和偶数题得分相加,便是总分。如果得分在 10-10 分之间,说明学习态度好; 8-10 分,说明学习态度较好; 6-8 分,说明学习态度较一般; 4-6 分,说明学习态度较差; 2-4 分,说明学习态度很差。	

体育教学中学生学习态度的评价,运用“等级记优评价”和“学生自我评价与相互评价”,充分体现了过程评价的及时、准确的学习信息反馈作用,体现了学生学习的主体性,对改善教学效果、提高教学质量起到重要的作用,具体体现在以下几个方面:

(1) 学生在参与体育活动中,积极思考,主动锻炼,自我认识,自我提高方面都有显著提高。在促进学生之间的合作与交往,形成良好的竞争意识,发挥个人及团体的想象力和创造力,增强自尊心、自信心和坚强的意志品质方面同样有明显的作用。

(圆)通过等级记优评价,最大限度地激发了学生学习的主体性,在一定程度上解决了学生学习中“要我学”与“我要学”的矛盾。

(獭)体育教学过程中,通过学生自我评价和学生间相互交流、评价,教师获得了学生在单元教学过程中学生个体生理、心理体验的直接信息来源。有利于激发教师积极思考,发挥创造力、改进教学方法和组织方法,对学生进行针对性的指导和帮助,提高教学质量。

(源)它有利于教师控制和调动学生的学习行为,使教学的实效性得到落实,实现了理论与实践、技术与能力、成绩与态度的相结合,使考核与评价更为合理。

(缘)需要解决的问题,要掌握相关的教育评价理论,转变单一的教师给学生打分的观念,同时要关心和了解学生的需要,设计教学,对学生进行针对性的指导。一是要加强引导,加强体育价值观的教育;二是要改革教法,激励学生的练习兴趣。充分开发体育课资源,加大体育课程教学的选择性,尽可能地满足学生多种多样的体育兴趣和要求,男女学生对体育的态度有一定的性别差异,一方面要加强对女生的关注,引导和激励,另一方面要注意区别对待,因材施教,因项而教。

第五节 高校体育健康课程教学的实践研究

摇摇高校体育是学校体育教育的最高层次,大学生处于身心较为成熟的发展时期,是接受教育,自我完善和实现个体社会化的最佳时期,体育课也正向着健康教育和培养学生学会“终身”锻炼的方向转变。本节从大学传统体育课程入手,结合湖南科技学院的实际情况,在健康第一的指导思想基础上,设计体育健康课程教学的实施方案,并以此对大学生进行了为期一年的教学实践和研究,取得初步成效。

一、研究对象和方法

(一)研究对象

实验组为湖南科技学院 2005 级大学生 160 人,其中男生 85 人,女生 75 人,教材纲要指导有篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、健美操、体育舞蹈、武术散打。对照组为 2005 级其余的相同班级。

(二)研究方法

研究方法主要有以下几种:

(1)教学对照研究法。从 2005 年 9 月至 2006 年 1 月对实验组进行实验教学。根据国内有关体育学者专家制订的课程体系,结合湖南科技学院的学生水平、师资情况、场地器械等实际因素,制订了体育健康课程教学的实施体系。实验组按照实施体系的实践思路进行教学,对照组则按照本校目前现状进行常规教学。

(2)问卷调查法。在 2006 年 1 月发出问卷 160 份(其中实验组和对照组各 80 份)对学生的体育健康课程中的学习态度、动机、行为、表现、自主锻炼和上课出勤等指标,以及对精神症状自评量表 SCL-90 该量表由 90 个症状群组成)进行了调查研究。回收有效问卷 150 份,回收率为 93.75%。

(3)专家座谈法、文献研究法、数量统计法。

二、创设体育健康课程教学的实施体系

(一)课程教学的指导思想

课程实施的指导思想是坚持健康第一,促进学生健康成长,培养学生终身体育的意识和能力,在教学过程中以学生发展为中心,重视学生的主体地位,关注个体差异与不同需求,激发学生的运动兴趣,确保每个学生都受益。这一指导思想的理念显示了体育健

康课程以促进学生生理、心理和社会适应能力的整体健康水平提高为目标,强调健康教育贯穿于整个体育课程教学实施的全过程,培养学生健康意识和锻炼习惯的养成。在教学实践中,无论是在教学内容的选择还是在教学方法的运用创新上,强调充分调动学生的运动兴趣,正确引导和解决学生在运动锻炼中遇到的疑惑和困难,重视学生学习主体地位的体现和情感体验,并且充分考虑到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异,根据这种差异确定学习目标和评价标准,提出相应的教学建议,保证绝大多数学生能完成课程学习目标,使每一个学生都能体验到学习与成功的乐趣。

(二)课程教学内容的设置

在新体系的教学内容设置上强调以人为本,淡化竞技体育,注重健身性的体育健康项目和竞技项目的搭配,选择那些难度不大、易于开展,能延续到成年期进行的具有较高锻炼价值的教材,如羽毛球、乒乓球、篮球、健美操、武术散打等。在教学中,避免竞技体育教学内容的低层次重复,降低难度,改变规则,注重对学生学习兴趣的培养,使学生真正掌握一定的、感兴趣的、有特长的终身体育项目。在选择对大学生进行健康教育的内容时,尤其要重视心理健康教育,培养大学生良好的意志品质,提高他们克服困难的勇气和信心,使他们在遇到挫折和身处逆境时能善于调整自己的情绪和心理状态。在教学实验中,还增加保健知识的学习,使学生掌握健身的方法和手段、常见运动损伤的预防和急救方法、运动处方的原理,并在教师指导下,结合自身生理条件进行合理运动。同时还加大体育理论的比例,主要传授生理心理学的基础知识,如使学生了解骨骼、肌肉、心血管系统等各系统的构建、活动机理,养成身体保健的良好习惯,预防运动伤害事故的发生。在教学内容的比重上专项占 30%,身体素质占 30%,理论占 40%。表 7-1 为湖南科技学院体育教学内容的设置表。

表 2-2 湖南科技学院体育健康课程教学内容设置表

课程	第一学期	第二学期	第三学期	第四学期
身体 实践课	身体素质 球类项目	专项选修 身体素质	专项选修 身体素质	专项选修 身体素质
基础 理论课	员体育功能特点 圆生理心理知识 猿心理健康标准 与维护	员锻炼身体的 基本原理 圆人体结构与 自我保健 猿心理卫生与 心理咨询 源常见运动损 伤的防治	员运动系统 圆构造机理 猿健身运动 源人体保健	员体质评价 圆人体健康 与医务监 督 猿运动处方 原理

(三)课程教学实施的途径和方法

体育健康课程教学实施的途径和方法,是开展学校健康教育的重要手段之一。我们在教学中,通过教师的讲述、多媒体的传播、案例角色的扮演等教学途径,结合学生所从事的运动项目,利用模拟演示法、教学目标法、游戏比赛法、讨论咨询法等教学方法,针对学生的健康知识和疑问进行集体指导和个别咨询,调动学生积极参与。通过师生的双边互动,端正学生的学习态度,提高他们的体育健康需求,建立起良好的体育锻炼习惯。在教学方式上,改变集中而整齐划一的形式,实行符合大学生身心与个性发展要求的灵活多样的“小组教学”,相信学生的自主与自律能力,尊重学生的创造欲望,依据学生的特长爱好进行个体目标引导、个体学习指导、个体考试定位,最大限度地发挥学生的主动性和集体智慧。在教学方法上,变被动的操练式教学为主动的开放型教学,允许学生创造性地理解练习动作,使体育教学实现三个转变:由传授型向

引导型转变,由形式型向实效型转变,由枯燥型向快乐型转变,由此营造出一种愉悦、宽松、奋进的学习氛围,达到学生能够自我锻炼、终身自觉进行健身的目的。

(四)课程教学评价的标准和方法

科学客观的评价标准和方法能够反映出学生的个性差异、运动能力、生理心理社会三维健康观,能激发每个学生的学习热情,享受平等接受体育健康教育的权利和“成功体育”的乐趣,从而树立进一步学习的兴趣和自信,为终身体育打下坚实的基础。其评价体系应是一种“个人参照评价模式”,把注重结果的评价转变为注重过程的评价,充分考虑到学生的个体差异和起始水平,采用绝对评价和相对评价指标相结合的评价方法,得出符合学生客观学习结果和主观努力程度的评价结果。绝对评价指标包括运动技术技能的掌握占 30%,身体素质占 30%,健康知识的掌握占 40%;相对评价指标包括学生学习过程中的学习态度占 30%,成绩增长指标占 30%,健康增长指标占 40%。

三、结果与分析

(一)促进了学生的体育健康需求

在教学实验前期,学生的学习态度、动机、行为差异较大,部分学生存在着较严重的惰性、放任性以及对抗性。我们对这些学生的种种表现,不是简单地去迎合他们,而是通过循循善诱,潜移默化的教育,对学生的需要及学习动机加以引导,明确体育健康教学的目标,用实例把学生的运动行为与自己的身体健康利益密切相结合,充分调动学生的积极性。调查结果显示(见表 7-1),实验组在学习态度、动机、行为和表现上,上课的出勤率以及课中的自主锻炼都优于对照组,尤其是女生对健康的认识需求观念大大改观,她们在体育课中的表现比起对照组的女生有非常显著的进步。

表 2-2-2 实验组与对照组体育课的意识、行为、习惯对比(单位:分)

指标	学习态度 (得分)	学习动机 (得分)	学习行为 (得分)	学习表现 (得分)	自主锻炼 (得分)	上课出勤 (得分)
男生	对照组	65.5 65.5	65.5 65.5	65.5 65.5	65.5 65.5	65.5 65.5
	实验组	65.5 65.5	65.5 65.5	65.5 65.5	65.5 65.5	65.5 65.5
女生	对照班	65.5 65.5	65.5 65.5	65.5 65.5	65.5 65.5	65.5 65.5
	实验班	65.5 65.5	65.5 65.5	65.5 65.5	65.5 65.5	65.5 65.5

注:“*”表示差异显著,“*”表示差异不显著,表内数据表示相同。

(二)增强了学生的身体健康

表 2-2-3 显示 经过 1 年的体育健康课程教学 实验组学生在实验后 心率指标下降 肺活量指数增加 学生的心血管系统得到明显的改善和提高。身体形态中维尔维克指数(体重/胸围)降低 身高 体重也高于实验前 表明学生身体的充实度和匀称度略高于原有水平。身体素质中 50 米和立定跳远成绩有显著差异 特别是女生的这两项成绩呈非常显著性差异 身体素质与实验前比较有很大的提高。

表 2-2-3 实验组教学前后身体机能、形态、素质指标对比(单位:分)

指标	心率 (次·分钟)	肺活量 (毫升)	维尔维克 指数	50 米(秒)	立定跳远 (厘米)
男生	实验前	135.5 135.5	135.5 135.5	135.5 135.5	135.5 135.5
	实验后	135.5 135.5	135.5 135.5	135.5 135.5	135.5 135.5
女生	实验前	135.5 135.5	135.5 135.5	135.5 135.5	135.5 135.5
	实验后	135.5 135.5	135.5 135.5	135.5 135.5	135.5 135.5

(三) 改善了学生的心理健康

在体育健康课程教学中,教师通过组织学生练习,参与实践,给学生带来愉快和喜悦,帮助学生降低紧张与不安,有目的地去改善学生的不良情绪,促进心理健康。在一年的教学实验中,实验组的学生通过参加体育运动,磨炼了意志品质,特别是参加了自己喜爱和擅长的运动项目,解除了平时生活中的烦恼和自卑等不良情绪,从而加强了自信、自尊、自豪、自强,促进了心理健康。从表 7-10 中可以到,目标明确的实验组在杂七杂八测量中随机抽取的缘个因子,除了抑郁因子外,其余均值都显著高于对照组。

表 7-10 对照组与实验组教学后杂七杂八因子对比表(单位:分)

因子	躯体化	强迫	人际关系敏感	抑郁	焦虑
对照班	1.85±0.12	1.92±0.15	1.78±0.10	1.65±0.08	1.90±0.13
实验班	2.15±0.18*	2.25±0.20*	2.05±0.15*	1.75±0.10	2.10±0.16*

(四) 提高了学生的社会适应能力

在教学实验中,我们根据学生的个性特点,结合本校实际情况,安排一些集体性和竞技性的项目与组织形式,运用游戏、教学比赛、运动竞赛,提高学生与人的交往能力,培养学生的竞争意识、合作精神,教导他们正确看待成功与失败,使他们学会遵守规则、尊重他人。同时,还要结合学校卫生部门,对学生的生活方式(如防止吸烟、酗酒、不良性行为、毒品)、卫生安全进行教育,使学生能够充分认识到不良生活方式对社会及自身健康的影响,自觉纠正不良习惯,积极向上,有效地促进个体社会化,形成良好的社会适应状态。

(五) 提高了学生对体育课的满意程度

表 7-11 所示为对实验组学生中各个内容满意程度的统计结果显示,体育健康课程教学实施方案是比较成功的。

表 2-10 学生对体育健康课程教学实施方案满意程度统计(豫)

内容	满意	无所谓	不满意
体育教学形式	32.1%	45.2%	22.7%
体育理论课内容	28.5%	48.3%	23.2%
体育专项课内容	35.4%	42.1%	22.5%
体育考核办法	29.8%	46.7%	23.5%
体育课的效果	31.2%	44.9%	23.9%
体育课教学方法	33.7%	43.8%	22.5%

四、几点建议

(一)体育健康课程教学实施体系的设计,要结合学校的实际情况,把学生的健康发展自始至终贯穿于体育教学实施的全过程,加强对课程效果的评价和监督,以保证体育健康课程教学实施的可行性和操作性。

(二)在体育课程教学中实施健康教育,切忌把健康知识与身体练习分割教学,而应把二者相互联系、相互渗透,让学生更明确、更直观、更容易地掌握知识技能,在运动中学到健康知识,反过来健康知识又能指导运动锻炼。

(三)体育健康课程教学的实施,对体育教师的能力素质是一个很大的挑战。建议体育教师要有计划地进行培训和进修,扩大和更新健康知识面,努力提高体育健康指导能力,使自己的教学方法多样化,教学手段现代化,营造一个有利于学生健康发展的良好氛围。

第六节 高校体育课内外一体化教学模式实效性研究

课内外教学模式,就是体育教学中的选项教学内容在课外体育中重新出现,它是一种在老师指导下学生自己选择运动项

目的新型课外锻炼形式,以提高学生的运动兴趣、增强体质和注重学生的个性发展为目的,完善体育教学的各个环节,培养学生开放性人格,发展和提高学生的社会交往能力。并将课外体育情况按一定比例纳入学生综合成绩测评。本课题尝试在大学二年级选项课教学中,采用该模式教学和常规模式教学,并对二者在改善大学生体能、提高心理健康水平以及形成良好体育习惯、意识等方面的实效性进行比较分析,旨在对课内外一体化教学模式的实效性进行科学的论证,为这一模式的推广提供更充分的理论和实践依据。

一、研究对象与方法

(一)研究对象

在湖南科技学院物电系 2009 级武术选项班中随机抽取男生 30 人、女生 30 人,作为实验组;对照组人数的选定是根据实验组人数的年龄、性别、体能状况、心理因素等指标差异较小的同年级武术选项课的学生。通过查找档案、了解学生的家庭情况和城乡区别,在其他教学班中一对一进行配对。实验组按课内外一体化模式上课,并将心理教学与辅导具体化,把心理健康教育渗透到体育活动中,充分利用体育手段,最大限度地提高学生心理健康水平。对照组按照教学大纲的要求和湖南科技学院统一制定的教学计划常规模式上课。

(二)研究方法

研究方法主要有以下几点:

1. 问卷调查法

(1) 选用国内外通用的心理卫生调查问卷 90 项目量表,调查实验组和对照组实验前后的心理健康状况,该量表含有 90 个项目,内容涉及感觉、思维、情绪、意识行为直至生活习惯、人际关系、饮食睡眠等方面,概括成躯体化、强迫、人际关系、抑郁、焦虑、敌

意、恐怖、妄想和精神病性等 10 个因子。问卷按“1~5 级”制评分,得分越高,表明心理健康水平越低,反之,则越高。该量表经国内外有关方面反复修改和使用,反映症状全面,能较准确地刻画自觉症状,量表有较高的信度。

(3) 自制学生体育行为、习惯、意识等情况调查表,表中 10 个列项征求了学院有关心理、生理和体育理论研究方面的专家的意见,并按建议做了反复修改,基本能客观地反映学生的体育情况。实验结束后,对学生进行了调查和统计。

3. 实验法

(1) 实验时间。从 1997 年 9 月至 1998 年 8 月,分步骤、分阶段进行。通过一年的教学实验,对两组学生的体能和心理健康水平进行统计、对比和分析,验证体育教学对提高学生体能状况、心理健康水平及养成良好体育习惯等方面的有效性。

(2) 实验过程。实验前后,分别进行体能测试。体能分为与健康有关的体能和与动作技能有关的体能。根据国内的“中国成年人体质测定标准手册”(1995 年)和国外“*Physical Fitness* 杂志”*Physical Fitness* (1993 年)中列举的测试内容选出测试指标,并按其统一规定的方法进行测试。测试的具体指标为:与健康有关的体能:包括心肺耐力(1 分钟台阶实验)、柔韧性(坐位体前屈)、肌肉力量(仰卧推举指数);与动作技能有关的体能:包括速度(50 米跑)、力量(原地推铅球)、灵敏性(20 米往返跑)。

(3) 实验过程中,实验组按“课内外一体化”模式上课。课内部分按正常的武术选项班教学大纲教学,课外部分则以“体育活动课”的形式进行。根据学校条件和学生的需求,开设有乒乓球、篮球、排球、足球、健美操、体育舞蹈、散打活动课,有教师定点指导。要求实验组学生每周至少参加 1 次活动课,锻炼时间不得少于 1 小时,活动内容自选。为确保学生按要求参加活动课,课外体育以 1:1 的比例被纳入体育成绩总评,在课外体育成绩的

评定中,按照“卡片制”出勤情况记载以及教师和同学之间根据课外体育态度、体育习惯和效果进行综合评价。对照组则按照正常的武术选项班教学大纲教学,对课后体育没有硬性要求,也不计入体育总评成绩。

猿数埋统计法

采用 猿普通电子表格的计算功能,对测得的数据进行统计学处理。

二、结果与分析

(一) 实验组体能显著提高,对照组体能进步不明显

研究结果显示(见表 猿猿猿),实验组学生的体能指标均有不同程度的提高。其中,女生柔韧性的增长呈显著性差异,而其余各项,男、女生的增长均呈非常显著性差异。其有效性表现在:

表 猿猿猿 实验组和对照组实验前后体能对比

体验内容	分类(抽测项目)	性别	实验组(猿猿猿)				实验组(猿猿猿)			
			猿猿猿(前)	猿猿猿(后)	猿猿猿	猿猿猿	猿猿猿(前)	猿猿猿(后)	猿猿猿	猿猿猿
与动作技能有关系的体能	心肺耐力	男	猿猿猿猿猿	猿猿猿猿猿	猿猿猿	猿猿猿	猿猿猿猿猿	猿猿猿猿猿	猿猿猿	猿猿猿
	(猿猿猿台阶段测试)	女	猿猿猿猿猿	猿猿猿猿猿	猿猿猿	猿猿猿	猿猿猿猿猿	猿猿猿猿猿	猿猿猿	猿猿猿
	柔韧性	男	猿猿猿猿猿	猿猿猿猿猿	猿猿猿	猿猿猿	猿猿猿猿猿	猿猿猿猿猿	猿猿猿	猿猿猿
	(立位体前屈)	女	猿猿猿猿猿	猿猿猿猿猿	猿猿猿	猿猿猿	猿猿猿猿猿	猿猿猿猿猿	猿猿猿	猿猿猿
体能	肌肉力量	男	猿猿猿猿猿	猿猿猿猿猿	猿猿猿	猿猿猿	猿猿猿猿猿	猿猿猿猿猿	猿猿猿	猿猿猿
	(仰卧推举指数)	女	猿猿猿猿猿	猿猿猿猿猿	猿猿猿	猿猿猿	猿猿猿猿猿	猿猿猿猿猿	猿猿猿	猿猿猿

续表 2-10

体验内容	分类(抽测项目)	性别	实验组(火腿)				实验组(火腿)			
			载依(秒)(前)	载依(秒)(后)	渣	责	载依(秒)(前)	载依(秒)(后)	渣	责
与健	速度	男	源源依	源源依	源源	源源	源源依	源源依	源源	源源
		女	源源依	源源依	源源	源源	源源依	源源依	源源	源源
康有	力量	男	源源依	源源依	源源	源源	源源依	源源依	源源	源源
		女	源源依	源源依	源源	源源	源源依	源源依	源源	源源
关的	(原地推铅球)	男	源源依	源源依	源源	源源	源源依	源源依	源源	源源
		女	源源依	源源依	源源	源源	源源依	源源依	源源	源源
体能	灵敏性	男	源源依	源源依	源源	源源	源源依	源源依	源源	源源
		女	源源依	源源依	源源	源源	源源依	源源依	源源	源源
	(缘米伊玩折返跑)	女	源源依	源源依	源源	源源	源源依	源源依	源源	源源

(员)开展课外体育活动课,学生根据自己的兴趣选择体育项目,锻炼的主动性和积极性较高,效果较好。

(圆)大学生的肌体发育趋于成熟,部分体能指标不经过专门的训练,进步幅度难以明显。

(猿)女生运动项目的选择以无身体接触的项目为主,运动量较小,效果相对男生稍差。

(源)课后体育强调有组织、有计划、有要求,这自然给学生创造了巩固课堂教学内容的机会,提高了课堂教学效果。

(缘)随着学生课外活动的增加,学生的体能得到较好的锻炼,体质较以前有了大幅度增强,这又为学生学习和掌握课堂教学内容提供了身体保障。

对照组学生的体能只有略微增长,进步不明显。除男生的心肺耐力、肌肉力量有显著性差异,速度素质有非常显著性差异,女生的灵敏素质有显著性差异之外,其余体能指标统计结果均无显著性差异。原因分析如下:

续表 猿源

因子项目	实验组(火越越)				对照组(火越越)			
	载依(秒) (前)	载依(秒) (后)	渣渣	责	载依(秒) (前)	载依(秒) (后)	渣渣	责
恐怖	员源园依 园源	员源园依 园源	园猿员	跃园猿缘	员源园依 园源	员源园依 园源	园猿园	跃园猿缘
妄想	员源园依 园猿	员源猿依 园源	猿猿员	约园猿员	员源猿依 园猿	员源园依 园猿	园猿苑	跃园猿缘
精神病性	员源猿依 园猿	员源猿依 园猿	员源猿	跃园猿缘	员源源依 园源	员源猿依 园猿	园源猿	跃园猿缘

(员)体育活动能宣泄情感,使学生工作、学习、生活等各方面的压力得以缓解,保持良好心境。

(圆)参与课外体育活动,人际交往范围扩大,人际关系得到改善。

(猿)体育运动磨炼学生的意志品质,增强他们挑战和战胜困难的勇气和能力。

(源)体育可使学生体验到成功的乐趣,享受到力与美,陶冶情操。

(缘)学生的需要得到满足,快乐地接受技术技能的指导和理论的熏陶,实现生理的锻炼和心理的完善,达到身心和谐发展的目的。

对照组学生各因子得分变化不大,其中强迫、焦虑、精神病性因子得分较以前呈上升趋势。这表明,正常体育课教学对提高大学生心理素质效果不理想,值得社会关注。来自各方面的压力过大,社会环境的负面影响,年龄阶段的心理特征等因素都是产生心理问题的原因。

(三)实验组对体育的认识水平显著提高,良好的体育习惯正在养成,对照组学生变化不大

经过调查统计,实验组和对照组学生在猿个问题上认识分歧较为明显。

(员)参与体育的目的。实验组愿缘豫为考试过关,愿缘豫为增进健康,建立良好生活方式,愿缘豫其他原因。对照组比例依次为源缘豫,缘缘豫,猿缘豫。

(圆)对待体育课的态度。实验组怨缘豫认为很重要,愿缘豫无所谓,愿缘豫其他。对照组比例依次为缘缘豫,猿缘豫,苑缘豫。

(猿)平均每周体育锻炼次数和时间。实验组猿缘次,源缘小时。对照组员缘次,猿缘小时。结果表明,实验组由于压力的作用以及更多的引导,学生坚持多参加体育活动并逐步体验到体育的乐趣,运动欲望增加,体育的认识水平显著提高,好的体育习惯和意识正在形成;对照组学生对体育的认识水平仍较低,锻炼身体的积极性不高,这不但不利于学校体育改革和发展,还有损于学生身心健康和良好个性的形成。

三、几点建议

(员)进一步研究和完善课内外一体化教学模式,包括建立课堂和课外体育的内容互动体系,课外体育成绩评价体系,课外体育与体育课的管理和运行体系,使课内规范,课外开放,课内一专,课外多能。

(圆)确立并强化专项学习中技术、技能与身体素质同步发展的观念,确立并强化课内外一体化教学的思想,使学与用能有机地结合。

(猿)改革现行体制,建立和健全专项课教研室,教研室应以单学科或学课相近的学科组建,按学科划分教研室,有利于相近专业的教师进行备课和教研活动,有利于开展学术方面的研究,有利于组织各种体育竞赛,编制与课内外一体化相应的专项体育教学计划和课程设置。

(源)要充分考虑实施课外体育活动的内容、办法和具体要求,在组织内容和形式上真正体现一体化教学过程,实施教师定位,学生流动的教学管理体制。

(缘)体育教师要确立服务意识、奉献意识,积极主动参与课外体育的指导,帮助学生建立正确的体育动机、态度,体验成功的乐趣,这是高校体育改革得以深化的动力源泉。

(远)要加强学生体育自我意识的培养,使学生把体育作为一种需要,作为实现自身价值的一种手段。

参 考 文 献

- 员瑶兰自力撰《学校体育与心理健康教育》北京：北京体育大学出版社，
缘缘缘
- 圆瑶钱建龙撰《体育运动与身心健康》武汉：武汉大学出版社，
圆缘缘
- 猿瑶杨忠伟撰《体育运动与健康促进》北京：高等教育出版社，
圆缘缘
- 源瑶陈家麟撰《学校心理健康教育》北京：教育科学出版社，
缘缘缘
- 缘瑶毛振明撰《体育教学改革新视野》北京：北京体育大学出版社，
缘缘缘
- 远瑶叶一舵撰《现代学校心理健康教育研究》北京：开明出版社，
圆缘缘
- 苑瑶班华主撰《育论》安徽：安徽教育出版社，
缘缘缘
- 愿瑶樊富民撰《大学生心理健康与发展》北京：清华大学出版社，
缘缘缘
- 怨瑶赖天德撰《学校体育改革热点探究》北京：北京体育大学出版社，
缘缘缘
- 员瑶季浏撰《体育心理学》北京：高等教育出版社，
圆缘缘
- 员瑶凌月红撰《体育健康教育与运动处方》北京：北京体育大学出版社，
缘缘缘
- 员瑶尚大光、姜文生撰《学校健康教育指导》北京：人民体育出版社，
缘缘缘
- 员瑶张世平撰《教师的心理教育》重庆：重庆大学出版社，
缘缘缘
- 员瑶方成智、唐烈琼撰《心理与情商教育》北京：经济科学出版社，
缘缘缘

- 袁瑶燕良弑援大学生心理健康教程援湖南 :中南大学出版社 ,
二〇一〇年
- 袁瑶林静 ,唐烈琼援大学生心理健康援海南 :南海出版公司 ,
二〇一〇年
- 袁瑶刘永祥援健康体育与养生保健援北京 :北京体育大学出版社 二〇一〇年
- 袁瑶何智强 ,王义武 ,刘根发援体育与健康教程援湖南 :湖南大学
大学出版社 二〇一〇年
- 袁瑶季浏援身体锻炼对心理健康的影响援山东体育学院学报 ,
二〇一〇年
- 袁瑶俞国良 ,曾盼盼援教师心理健康及其促进援北京师范大学
大学学报 二〇一〇年
- 袁瑶田军 ,保大平援高校体育与学生心理健康援高等工程教育
研究 二〇一〇年
- 袁瑶佟立纯援体育活动对心理健康的积极影响援北京体育师范
学院学报 二〇一〇年
- 袁瑶林娟援学校体育对大学生心理健康教育的影响和对策援
体育科技 二〇一〇年
- 袁瑶白震援高校体育对学生实施心理健康教育的实验研究援
天津体育学院学报 二〇一〇年
- 袁瑶薛欣、王希顺援高校体育与大学生心理健康教育援辽宁师
范大学学报 二〇一〇年
- 袁瑶左从观援搭建高校心理健康教育新平台援体育文化导刊 ,
二〇一〇年
- 袁瑶戴红燕 ,位一纯援高校体育教学与心理健康教育的新思
考援辽宁体育科技 二〇一〇年
- 袁瑶常言珍援把心理健康教育渗透到体育教学中的研究援安徽
体育科技 二〇一〇年
- 袁瑶齐允峰援大学生心理健康教育实施途径的研究援西安体育

- 学院学报 [J]. 2010(12): 10-12.
- 徐爱军. 试论体育教学提高学生心理健康水平的思考[J]. 河北体育学院学报, 2010(1): 10-12.
- 仲鹏飞. 试论高校体育教学与学生心理素质的培养[J]. 体育成人教育学刊, 2010(12): 10-12.
- 李秋良, 邓志红. 试论高校体育教育对大学生心理健康影响的思考[J]. 昆明理工大学学报, 2010(12): 10-12.
- 齐敦禹. 试论高校体育教学中心理健康教育的渗透[J]. 理论观察, 2010(12): 10-12.
- 毛振明, 赖天德. 试论体育教学与促进学生心理健康的关系[J]. 中国学校体育, 2010(12): 10-12.
- 薛欣. 试论学校体育对大学生心理健康的影响[J]. 湖北体育科技, 2010(12): 10-12.
- 兰自力, 刘英杰. 试论学校体育促进大学生心理健康教育的研究[J]. 西安体育学院学报, 2010(12): 10-12.
- 骆映. 试论学校体育对大学生心理健康影响作用的研究[J]. 体育科学研究, 2010(12): 10-12.
- 刘永峰. 试论传统体育养生锻炼对大学生心理健康的影响[J]. 佛山科技学院学报, 2010(12): 10-12.
- 张益增. 试论高校体育保健课的探讨[J]. 沈阳体育学院学报, 2010(12): 10-12.
- 虞荣娟. 试论构建高校保健体育课与心理健康教育的理性思考[J]. 山东体育科技, 2010(12): 10-12.
- 王沛, 杨玉梅. 试论关于高校开设保健体育课的构想[J]. 扬州教育学院学报, 2010(12): 10-12.
- 江月兰, 张建雄. 试论关于高校体育保健课教学的实践研究[J]. 南京体育学院学报, 2010(12): 10-12.
- 林致诚, 郭琼珠. 试论普通高校保健体育课课程教学的忧与思[J]. 武汉体育学院学报, 2010(12): 10-12.

- 源瑶方尽美 陈敬贵援试论开设大学生体育保健课的必要性援
信阳师范学院学报 圆园园猿(猿)
- 源瑶吴志刚 王安洪援体育教学促进大学生心理健康问题的
思考援哈尔滨体育学院学报 圆园园缘(缘)
- 源瑶李秋良 邓志红援高校体育教育对大学生心理健康影响的
思考援昆明理工大学学报 圆园园猿(源)
- 源瑶左从现 江宇援论学校体育在高校心理健康教育中的地位援
黑龙江高教研究 圆园园猿(员)
- 源瑶林华 郭聪援浅谈促进大学生心理健康的课外体育活动运
动处方援山西师大体育学院学报 圆园园远(员)
- 源瑶李大为 马艳援试论学校体育与心理健康援武汉体育学院
学报 圆园园猿(远)
- 缘瑶虞荣娟援高校保健体育课与心理健康教育的研究援北京体
育大学学报 圆园园圆(怨)
- 缘瑶何艳芳 李颖媛援保健与康复处方对高校体育康复课学生
心理的影响援体育学刊 圆园园猿(员)
- 缘瑶李颖媛援体育锻炼对体育保健课学生心理健康的影响援
体育学刊 圆园园圆(员)
- 缘瑶唐华明援对残疾学生的体育心理障碍及消除方法的探讨援
体育科学研究 圆园园圆(员)
- 缘瑶周丽萍援高校残疾学生体育教学思考援南京体育学院学
报 圆园园圆(员)
- 缘瑶杨雪红援论高校体育教师心理健康教育与维护援福建体育
科技 圆园园缘(远)
- 缘瑶王元华援体育教师的心理健康教育能力及其培养援湖北体
育科技 圆园园圆(猿)
- 缘瑶高大光援体育教师心理健康的维护与调适援内蒙古民族大
学学报 圆园园圆(员)
- 缘瑶谭军援新时期高校体育教师心理健康教育援江西青年职业

- 学院学报 ①②③④
- ⑤ 吴恒晔 影响高校体育教师心理健康的原因及维护对策 内蒙古师范大学学报 ①②③④
- ⑥ 张平 职业倦怠与体育教师心理健康教育 江苏大学学报 ①②③④
- ⑦ 高竟玉,余虹 教师职业倦怠的成因及对策 教育探索, ①②③④⑤
- ⑧ 申立,兰自力 高校体育教师心理健康教育能力及其培养途径的研究 武汉体育学院学报 ①②③④⑤
- ⑨ 刘根发 普通高校体育健康课程教学的实践和研究 山东体育学院学报 ①②③④⑤
- ⑩ 白震,陈洪 体育教学促进大学生心理健康水平的实验研究 西安体育学院学报 ①②③④⑤
- ⑪ 刘根发 体育教学中学生情意表现的评价探讨 吉林体育学院学报 ①②③④⑤
- ⑫ 杨文运,任冀军 制约高校病、伤、残学生体育行为的因素分析及对策研究 河北体育学院学报 ①②③④⑤
- ⑬ 刘根发 体育教学中学生学习态度的评价探讨 沈阳体育学院学报 ①②③④⑤
- ⑭ 陈天霞,陈新华 课内外一体化课程模式的实效性研究 北京体育大学学报 ①②③④⑤

后摇摇记

在少数人的印象中,体育教师总是四肢发达、头脑简单的形象,在一些人的观念里,体育教师一般活泼好动、难耐寂寞。也许是为了改变人们心目中的传统看法,也许是为了完成自己多年来的美好心愿。我申报了《高校体育促进学生心理健康发展的研究与实践》课题,多少个严寒酷暑,在运动场上与学生共同活动,多少个日日夜夜,在书房里查阅和整理资料。耐住了寂寞,抵御了诱惑,也经受了体育教师过去读书不多的苦恼。依据自己几年来任教高校体育的体会和心得,紧紧围绕课题研究,日积月累,水滴石穿,不断有一些小论文发表于有关刊物上,集腋成裘,聚沙成塔,竟成就了《高校体育与大学生心理健康教育研究》一书。它虽然尚嫌浅陋,但毕竟是自己心血的结晶,是自己多年来学习和研究的一个初步成果,因而当它终能出版时,我内心感到十分欣慰。

值拙著出版之际,我深深地感谢那些为本书出版付出辛勤劳动的人们,深深地感谢同事唐烈琼教授、唐如前副教授,他们对我的研究工作给予了无私的督促和关心,并为本书的问世付出了辛勤的劳动;同时也非常感谢湖南科技学院领导和同事们对我的研究工作的鼓励和支持;在此,还要特别感谢我的妻子和女儿,妻子不仅默默承担了所有家务,给予我生活上悉心的关照,还鞭策我不断上进,女儿除了完成大学学业之外,为我收集资料,打印书稿,使本书得以顺利完成。

本书在写作过程中参考了许多心理学、心理健康教育、体育教育教学等方面的著作、教材和论文,引用了大量相关的资料和体育界同行的研究成果,我在此向所有付出艰辛劳动的原作者表示诚挚的谢意,书中有的引文未注明出处,在此深表歉意,敬请原谅。

由于作者的研究水平有限,手中资料缺乏,加之时间比较仓促,书中难免有疏漏和错误之处,我真诚地希望有关专家、同行和广大读者批评指正,以让我在今后的教学和研究中取得更大的进步。

刘根发

二〇〇四年 苑月