

学生心理健康与学校体育

于红民

(茂名学院 体育部,广东 茂名 525000)

摘 要:阐明了心理健康教育的必要性,论述了学校体育具有较大的心理健康效应。提出了学校体育改革着重在改变教师观念,身心健康并重;学习心理学知识,提高心理健康教育能力;坚持体育锻炼的适量性;激发积极情绪,使学生有运动快乐感。

关 键 词:心理健康;学校体育;健康教育

中图分类号:G807;G479 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2004)01-0087-03

Theoretical consideration into psychological health and school PE

YU Hong-min

(Department of Physical Education, Maoming College, Maoming 525000, China)

Abstract: By discussing the necessity of the psychological health education, this paper elaborates the effects of school PE on the psychological health, and suggests several measures to be taken in psychological health education for school PE: to change teachers' notions; to focus both on the body and the mind; to improve the ability in the psychological health education by studying psychology; to pay attention to the appropriateness of physical exercises; to make students feel pleasant by arousing their active mood.

Key words: psychological health; school PE; health education

1 心理健康教育的必要性

衡量人的素质是否达到了理想水平,很重要的一项标准就是看他的心理健康状况。心理健康是指个体心理功能的完善状态。心理健康的标准是智力正常、人际关系良好、能正视现实和自我、情绪乐观、意志坚定、人格健全、与社会协调一致。心理健康状况决定着人们潜能的发挥程度。一个人心理功能所能达到的完善程度,主要取决于各项心理素质的全面、充分、和谐、均衡的程度与自我调节及整合水平。尤其是在内外环境出现矛盾或失衡的情况下,这种调节与整合就显得特别重要。许多在心理发展上表现出片面、畸形和障碍的人几乎毫无例外地在心理功能水平上都会受到干扰或限制,这种干扰或限制的结果不仅仅表现在某一方面或某几方面,其影响常常是整体性和全局性的,有时甚至会使一个人在其它方面的优势丧失殆尽,使以往的努力前功尽弃。比如一些品学兼优的学生常常由于患有某种心理障碍或心理疾病,而严重影响了其社会适应水平,有时甚至连正常的生活都无法维持。在这种情况下,知识再多、本事再大,也发挥不了应有的作用,此时心理健康的作用就是决定性的。因此,学校心理健康教育和心理卫生工作才成为近年来兴起的一项重要工作,并引起了人们的普遍关注。

我国青少年学生的心理状况整体上是比较好的,他们朝气蓬勃、富于理想;情感丰富,乐于交往;积极上进、接受新事物快、热衷于探索人生的真谛,这是主要的方面。但也有不容乐观,令人担忧的一面。1997~1998年中科院心理所的专家对北京市8869名青少年的调查发现,33.2%的学生有强迫现象;24.8%的学生偏执多疑;23.1%有敌对情绪;32.6%心理抑郁;28.6%的学生感到焦虑;34.6%存在适应不良问题;35.7%情绪不稳定;31.4%对人际关系敏感;36.6%有学习压力感;33.4%心理不平衡^[1]。对北京16所大学联合调查表明,大学生中因心理障碍休学、退学人数分别占总休学、退学人数的37.9%和64.4%^[2]。上述材料充分显示了我国青少年学生心理健康问题的严重性,也足以说明,在大中小学中开展心理健康教育,维护与促进学生的心理健康已是学校教育无法回避的课题。

2 学校体育具有较大的心理健康效应

2.1 体育能健脑益智

首先,体育锻炼能为心理的器官——大脑提供能源和营养。大脑是心理的器官,人的心理健康如何与大脑有直接的关系。研究结果揭示,喜欢运动的人每立方毫米血液中的细

收稿日期:2003-05-17

基金项目:河南省教育科学“十五”规划2002年课题(项目编号:2002-JKGB-395)。

作者简介:于红民(1963-),男,副教授,研究方向:学校体育学。

胞比一般人多 100~150 万个,血液循环量也比一般人高出 2 倍。新增的红细胞和血循环量能够向大脑组织提供更充足的氧和营养。

其次,体育锻炼能防止大脑过度疲劳,适量的体育运动还能增强智力。美国加州索尔克研究所的神经学家弗雷·盖奇说:“由于我们现已知道人类大脑也会长出新细胞,因此奔跑或其他一些运动可能也会促使人类脑细胞的生长。”^[3]另外有实验表明,运动后,脑组织中的核糖核酸会增加 10%~12%。核糖核酸能促进脑垂体分泌神经激素——多肽组成的新蛋白质分子,有人称之为“记忆分子”,这种物质对促进人的思维和智力大有益处^[4]。

2.2 体育可使人情绪乐观

由于体育运动融游戏、竞赛、艺术和娱乐于一体,故它特有的娱人娱己的功能十分明显。体育的娱乐功能一般是通过参与和观赏体育这两个途径来实现的,人们通过体育活动,特别是那些自己喜爱和擅长的运动项目,在与对手的拼搏中,在与同伴默契的配合及征服自然障碍后,会得到一种非常美妙的快感和心理上的满足。同样,观赏体育运动,无论是高水平的竞技运动还是一般水平的学生运动竞赛,都能给人们带来愉快和精神上的享受。

2.3 体育可培养和谐的人际关系

在体育教学中,学生以个体或群体的形式参与各种身体活动,通过互相接触、切磋、合作、对抗等等,人际关系的交流更直接、更广泛,容易形成一个特定的课堂社会。在这个特定课堂社会中,个人之间、集体之间发生着频繁而激烈的思想和行为上的交锋,使参加者会经常碰到如何处理人际关系的问题,例如当对方侵人犯规时是大方宽容,还是斤斤计较……经受了这些考验,便能使学生各种场合妥善地处理好人际关系,从而发展社交能力和提高灵活应变能力。

2.4 体育可使人意志坚强

由于体育教学和训练具有显著的实践性和紧张、激烈的对抗性,并伴有一定的生理负荷,它要求运动者克服内心障碍,以坚定的意志和顽强的毅力去克服和战胜各种各样的困难,如在具体操练过程中会出现疲劳、疼痛和酸胀、惧怕和失败感等;在胜利面前是骄傲还是谦虚,失败面前是气馁还是继续努力;长跑到“极点”时是坚持下去,还是半途而废。所以,在体育活动中会不时出现对参加者的严峻的意志考验。

2.5 体育能使学生正视现实和自我

体育教学和运动训练的实践性,决定了体育活动大部分时间在户外进行,这就不可避免遇到自然环境变化的影响;再者,学习内容较复杂,有些项目还有相当的惊险性,如跳高、体操等。另外,体育比赛的环境也在发生着不断的变化,如地点、对手、裁判,面对这一切变化,就要求运动参与者能有效地处理与周围环境的联系,与现实保持良好的接触,对现实社会有良好的处世态度,对周围的事物有清醒的、客观的认识。由于体育具有较强的显露性和优胜劣汰的特点,所以能充分显示出运动参与者的自我和培养自知之明的态度。

2.6 体育能培养学生健全的人格

体育比赛时的代表身份,导致胜负往往不仅关系到个人

的得失,而且涉及到集体、甚至国家的荣誉,因而可以培养人们的责任心、使命感和爱国心。比赛过程中的层层选拔,面对更强对手,只有不断超越自己和对手,才能技压群芳,胜人一筹,因而可以增强人们的创新意识。活生生的比赛经历使人们深深懂得,队员们的密切配合,后勤人员的辛勤劳动,以及同伴们和广大体育迷的热情鼓励,是胜利的保证,因而可培养人们的集体主义和团结协作的精神。严格的比赛规则和裁判员铁面无私的执法,可以诱导人们养成维护道德规范,遵纪守法的美德。不管是大众体育、竞技体育,还是学校体育,任何人只要投身进去,就必然受上述意志和精神的熏陶,经过身体力行和耳濡目染,久而久之就必然养成良好的意志和精神。

3 改革学校体育,促进学生心理健康发展

3.1 改变教师观念,身心健康并重

(1)改变心理健康教育只是心理教师的任务的旧观念,树立广大教师都是学校心理健康教育实施者的新观念。如果单靠心理教师进行心育,很有可能出现这样的情况:一方面在心理教育课上教师教给学生如何健康发展,另一方面在其它学科教育中,由于科任教师缺乏有关学生心理健康的知识和知识而继续对学生的心理健康造成不良影响。这就使得心理健康教育的目的难以实现。为了实现教育的一致性,体育教师也要担负起心理健康教育的任务。

(2)学校体育必须以健康为理念,在突出以生理机能为特征的身体健康教育的过程中,尽可能地把以精神情感为特征的心理健康和以社会实践为特征的行为健康融为一体。传统的体育观常常把人看作生物学、生理学意义上的人,而没有从心理的、社会的意义上去理解人。结果,体育运动对人来说仅仅是为了增强体质,使人身体健康。在这样的理念下,学校体育不可避免地出现定位错误,自觉或不自觉地把自己作为竞技体育发展的基地和优秀运动员培养的摇篮,过分追求身体素质的强化和运动能力的提高,过分强调了运动负荷和意志支撑,把高度、远度、力度、速度等运动成绩,作为学校体育评价的通用尺度,视肌肉力量和身体强壮为学生健康的直接标准。因此,以健康为理念,衡量传统的学校体育,无论从教育的普及性,或是以体育的健身性,都存在严重的方向性问题,都值得认真地检讨和彻底的改革。学校体育改革,必须尽快走出与健康理念相冲突或不协同的四大教学误区(体育教学内容的竞技化、体育教学过程的技术化、体育教学组织的一体化和体育教学目标的达标化。)和实现三个转化(由社会功用性目的驱动的身体开发向人的全面发展为宗旨的自足和谐转化;由外在强身的一种“客体”为中心的对象性改造向以“主体”为中心健身为目的的优化发展转化;由意志和毅力支撑的一种“刻苦锻炼”向文化心理丰满的一种社会化发展转化)。

3.2 学习心理学知识,提高心理健康教育能力

丰富的关于学生身心发展的知识是进行心理健康教育的基础。但是目前我国体育教师对心理学知识的掌握状况并不令人满意。2001 年我们调查了北京、郑州、开封、商丘等

地的各级各类学校的体育教师 298 人对心理学知识的掌握情况,结果 50% 以上的教师水平达不到基本要求。2002 年调查了广州市 12 所大中小学的体育教师的心理学知识的掌握情况,发现掌握率仅为 63.2%。为此,各级各类学校要加大对体育教师进行心理健康教育知识的培训。同时,体育教师还要在实践操作中去探索心理健康教育的规律。

3.3 坚持体育锻炼的适量性

蒋碧艳、祝蓓里^[5]的研究证明:中等到较大强度的运动量都具有较好的心理健康效应,方敏、江波^[6]的实验研究表明:中等强度锻炼的心理健康效应最理想。

为什么说中等强度的运动量的心理健康效应最佳呢?这是因为过大的运动量一般都是超生理负荷的,超生理负荷的运动量会导致心脏、肠胃、肌肉骨骼不适,使人感到极度疲劳。由于人的生理和心理密切相联,相互影响。所以,过大的运动量还会导致心理上的不适,出现厌恶情绪。运动量过小,则不能满足身体发展的需要,达不到通过体育锻炼身心的目的。只有中等强度的运动量,才能对人体的机能和心理健康产生积极的影响。为此,体育教师在带领学生体育锻炼时,一定要把学生身体活动的心率控制和维持在 135 ~ 155 次/min 的生理负荷区间,既不能太高或太低,也不能波动起伏太大。一般讲运动的适量是相对的,运动量的增加是一个由少到多,由小到大,加大、适应,再加大、再适应的过程。所以,教师要合理安排学生的运动量,使之逐步提高,以免急于求成,造成伤害。另外,坚持体育锻炼的适量性,还必须考虑学生年龄、性别和个体差异。

3.4 激发积极情绪,使学生有运动快乐感

蒋碧艳、祝蓓里^[7]的实验调查表明:体育乐趣与运动坚持密切相关,并使运动产生更好的心理健康效应。他们说:“体育乐趣是指在运动中体会到的愉快感”(但他们没阐明原因及实施途径)。

为什么说让人产生愉快感的体育运动能产生更好的心理健康效应呢?这是因为人具有一种先天性的行为倾向,即趋向积极的情绪体验而回避消极的情绪体验。因此,人们对于符合其情绪追求的事物或活动必然表现出兴趣和热情,趋近并加以接纳,而对于不符合其情绪追求的事物或活动必然表现出冷漠和厌倦,回避并加以排斥。而有愉快感的体育运动是符合人们情绪追求的活动。所以有愉快感的体育运动能产生更好的心理健康效应。

怎样使学生在体育运动中产生愉快感呢?笔者认为,体育教师应从以下几方面入手。

(1)以知激情。知是情的基础,认识越深刻,情绪也就越稳定。为此,教师必须将教学内容的科学价值或生活价值以适当的方式揭示给学生。另外,每节课要讲得层次分明,具体形象,通俗易懂。这样,学生就会豁然开朗,满意、快乐之情油然而生。

(2)以情激情。这是因为情感具有信号功能和感染功能,也就是说人的情感能传递并且让别人也有相应的情感。为此,体育教师要充分运用言语表情,面部表情,身段表情把所讲的内容声情并茂地表达出来,让学生为之所感、为之所

动。

(3)以新激情。刺激物的新异性是引起人们注意和引发积极情绪产生的重要因素。据此,教师要在学生已有的知识基础上不断增加新内容。如果教的内容你知,我也知,学生还听你的课干什么、还求什么学,课堂情绪自然就涣散。

(4)以趣激情。兴趣能为人类认知活动创造最佳的情绪背景。需要是兴趣产生的基础。所以,教师一定要使教育的内容“变成”在学生看来是符合其需要的东西。激发学生兴趣的方法有游戏法、竞赛法、评比法等。

(5)以表扬激情。需要是客观事物引起一个人情绪反映的重要中介,凡是能满足人需要的客观事物,就使人产生愉快、喜爱等积极的情绪体验。人都有被肯定的需要,而表扬和赞美则能满足人的这种需要。所以,表扬赞美可使人产生愉快感。为此,教师在带领学生体育锻炼时,要注意多表扬、多激励。

(6)以爱激情。爱是人们身上普遍存在的一种心理需要。人只有在被爱和有所爱时,才能感到生活的愉快和价值。为此,教师在教学时要真诚的爱每一个学生,在运动时还要注意保护好学生。

4 培养学生良好的体育锻炼习惯

体育运动要想取得较大的心理健康效应,必须让学生养成良好的体育锻炼习惯。因为体育运动引起人体构造和功能方面的显著变化,不是短期内就能见效的,只有经过长时间系统的锻炼才能促进学生体质和心理水平的增强。如果中断锻炼,则人体内各器官和系统的构造及其功能上的有利变化同样也会逐渐消退。另外,体育习惯一经形成就可以成为体育锻炼行为的内部动力,此时,主体的行为是靠内心驱使的,而不是靠外来的约束或强制。据此,体育教师一要注意培养学生的体育兴趣,因为兴趣是习惯形成的前提。二是强化监督、管理学生每天坚持体育锻炼 30 min,以形成运动心理定势,这是运动习惯养成的重要保证。

参考文献:

- [1] 俞国良.我国中小学心理健康教育的现状与发展[J].教育科学研究,2001(7):62-65.
- [2] 李 铮.心理学新论[M].北京:高等教育出版社,2002:309.
- [3] 亦 馨.适量运动促进脑细胞生长[N].河南电视报,2001(31).
- [4] 傅善业,蒋有倩.走出亚健康[M].上海:上海科技教育出版社,2000:155-156.
- [5] 蒋碧艳,祝蓓里.上海市大中学生的心理健康及其与体育锻炼的关系[J].心理科学,1997(3):235-238.
- [6] 方 敏,江 波.大学生心理健康与锻炼强度的关系[J].中国学校卫生,2002(3):198-199.
- [7] 谭 华,季 浏,耿培新,等.体育与健康课程为什么要划分学习领域[J].中国学校体育,2002(6):8-9.

[编辑:邓星华]