

## 发挥体育学科优势促进心理健康教育

曾玉杰

(广州石化中学, 广东 广州 510725)

**摘 要:**从心理健康教育的目的和任务出发,结合体育教学的特殊性以及自己多年的体育教学实践,阐述了在体育教学中如何开展心理健康教育的一些做法。

**关键词:**心理健康教育; 体育教学; 中学生

**中图分类号:**G807.3 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)05-0099-03

### How to promote students' psychological health through physical education

ZENG Yu-jie

(Guangzhou Shihua Middle School, Guangzhou 510725, China)

**Abstract:** This essay discusses the urgency and some effective methods of promoting students' psychological health for the 21st century according to his own experience in physical education teaching.

**Key words:** psychological health education; physical education teaching; middle school students

世界卫生组织指出:“健康是指精神上、躯体上和社会上的完美状态,而非仅指没有疾病和病症。”由此可见,健康包含着身心两个方面。过去那种重身体、轻心理的体育教学观念是不全面的。

置身于激烈竞争的21世纪中,心理素质的地位和作用日趋突出,体育对心理健康的积极作用越来越得到重视,在认识上也越来越深入。未来人才不仅要掌握现代化的科学技术,具有较全面的能力,而且要有强健的体魄、健全的人格、健康的心理素质。智力发展、品德培养和综合素质的提高,创新意识、竞争能力、自主人格、社会适应能力的形成和发展都受到心理素质的影响。因此,在学科教学中有效地开展心理健康教育,是教育工作者的一项新课题。

### 1 开展心理健康教育的必要性

中学生正处在世界观、人生观、价值观形成的重要时期,也是心理素质发展极为主要的阶段。他们在内心里想摆脱成年人的依赖,愿以独立的思考、独特的个性去拥有世界,渴望独立自主,但心理仍处未成熟期。他们精力旺盛,接受新事物快,可塑性很大,这给他们的心理发展带来了很大的动力,但同时也带来了很大的困惑。这一时期是否能进行良好的心理健康教育,将直接影响到学生今后的发展。

由于现在的学生多数是独生子女,家长期望值高,学校从应试教育向素质教育转轨过程中,还存在过于重视智育,忽视学生心理健康教育的现象,心理健康教育往往成为教育

的盲区。有研究表明:很多学生不同程度地存在着心理疾患,迫切需要科学、及时的心理健康教育。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出:“针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。”并把心理健康教育作为“全面推进素质教育,培养21世纪现代化建设需要的社会主义新人”这一伟大工程的一个重要组成部分。

随着素质教育的全面实施,学生心理素质的培养已成为素质教育的基础。直接开设心理健康教育课程对学生进行系统的心理健康教育和成立专门的心理咨询室或心理辅导室,进行个别心理咨询和辅导以疏通并解决学生心理问题,是培养学生健康心理的主要途径。教育部《关于加强中小学心理健康教育若干意见》文件指出:心理健康教育要全面渗透到学校教育的全过程,要讲究实效。

体育教学是在体育教师和学生的共同参与下,通过运用适当的方法,指导学生掌握体育和卫生保健知识、基本的运动技术和技能,增强学生体质,培养体育能力和良好的思想品德的一种有组织的教育过程。而这个过程在教学目标、教学内容、教学组织、师生活动及人际关系等方面与其他教学过程有着明显的不同。学生在体育教学过程中的心理体验是复杂多样的,较之其它学科要丰富得多。因此,在体育教学中进行心理健康教育有其自身的特殊性和优势。体育锻炼能提高智力功能,改善情绪状态,培养勇敢和自信等意志

品质,治疗心理疾病,增强社会适应能力。目前体育锻炼被公认为一种心理的治疗方法。据美国的一项研究表明,在被调查的1750名心理医生中,80%的人认为体育锻炼是治疗抑郁症的有效手段之一,60%的人认为应将体育锻炼作为一种消除焦虑症的治疗方法。在青少年学生中,有不少人由于学习和其他方面的挫折而引起的焦虑症和抑郁症,通过体育锻炼可以得到减缓或消除。

## 2 利用体育教学开展心理健康教育的方法

### (1)改善师生关系,营造民主、宽松的教育氛围。

体育教学多在室外进行,组织形式多样,其特点是以身体练习为主的教与学、学与练,既有人人参与的集体统一的活动,又有分散的小群体及个人练习,师生之间、同学之间有着频繁的接触和行为交往。以往的师生关系是一种不平等的关系,教师不仅是教学活动的控制者、组织者,教学内容的制定者和学生成绩的评判者,拥有绝对的权威,师生之间不能在平等地位上交流意见。上述不平等的地位,不利于学生身心健康发展。因此,应改善师生关系:首先是师生在人格上是平等,是正常的人与人的交往关系。其次,师生的思想、情感、意志和行为应该得到同样的尊重。第三,学生应该得到足够的表现自己机会,能充分表达自己的思想和感情。罗杰斯认为:一个人的创造力只有在他感觉到“心理安全”和“心理自由”的条件下才能获得最优表现和发展。改善师生关系后,师生交流多了,情绪情感互相感染,造成了心理上的共振、情感上的共鸣,做到认知上相近、情感上相溶、心理上互动,课堂上气氛活跃,教与学、练的情绪高涨,学生处于积极的心理状态下,认知操作能力得到充分的发展和提高,学练效果处于最优化,促进师生积极进取、自由探索、有所创新,使学生能创造性地应对环境的变化,增强心理素质。

(2)积极挖掘教材中的心理健康教育因素,有的放矢地进行培养。

根据教学大纲要求,吃透教材精神。体育教学内容丰富,形式多样,蕴涵着丰富的心理健康教育因素。田径课所占的比重最大,是各项运动的基础,而且田径课的特点是比较枯燥,练起来辛苦。在优化教法过程中,要注意挖掘教材中的心理健康教育因素,有的放矢地进行培养,培养学生的勇敢、坚毅、果断、坚韧不拔、奋发进取、吃苦耐劳等良好的心理素质;球类是集体项目,讲求整体的配合,在球类课教学中,提倡集体主义精神,做到胜不骄、败不馁,奋勇拼搏,学会关心他人、关心集体的良好心理素质。在体育理论教学中,根据教材内容,结合实际,特别是我国体育健儿在悉尼奥运会上所表现出来的奋勇拼搏的精神、精湛的运动技术和优秀的体育道德,用以启迪学生热爱祖国,树立民族自尊心、自豪感。

(3)积极鼓励学生参与学习的全过程,做积极主动的学习者。

体育教学是师生共同的活动,以教师为主导、学生为主体的双边动态平衡。由于教学内容的多样性、教学环境的干扰性、教材的难易性和组织教法的多变性,以及师生之间、同

学之间的人际关系无不影响着体育教学。以往在追求表面上的效率和运动负荷、练习密度等方面出现了忽视学生参与练习的主动性,使学生不能很快地掌握运动动作,把握正确的练习方法,让学生感到体育课上得乏味和生硬。“知之者不如好之者,好之者不如乐之者”。为最大限度地提高学生学习的积极性,全面提高学生的身心素质,笔者在体育教学中做到“抓大放小”。在教学中,笔者把握住基本的环节,一些小的环节放手让学生自己进行尝试、练习。在准备活动中,让学生根据要求去准备、去领做;放松活动、游戏活动也是这样。笔者及时总结,肯定和表扬富有创意的动作,学生觉得新鲜有趣,跃跃欲试。在游戏或比赛时让学生自己担任裁判工作;在新授课时让学生讲述动作要领、尝试练习等;在复习课时让学生进行练习,学会观察、比较、判断、选择,在主动学习中巩固正确动作定型,做学习的主人。

(4)指导学生运用有效的学习方法,改善学生的自我监控能力,培养学生良好的学习习惯。

“未来的文盲不再是不识字的人,而是没有学会怎样学习的人”(埃德加·富尔)。体育教学必须适应时代和未来社会发展的要求,应重视对学生学习方法的指导和培养。由于体育教学受到一定时间和空间的限制,学生难以在有限的时间里掌握知识与技术技能,需要在课外与校外课余时间进行更多的练习,才能掌握与巩固体育课堂学习的知识与技术技能。学习方法有自学法、自练法、自评法、自我养护法、创新法等。笔者在实践中知道指导学生运用有效的学习方法关键要启动学生内发性动机,变“要我学”为“我要学”。在跳山羊时,有的学生有惧怕心理,不敢练习,针对这种情况,在课前布置学生进行阅读,知道动作结构;讲解示范后安排勇敢大胆的学生带头练习,教会学生进行观察、比较、评价、保护与帮助的方法,同学看到同伴轻松完成动作,在自尊心的驱使下,也能大胆练习;对于一些还不敢练习的学生,笔者运用鼓励性的语言“我保护你”、“你能跳过去”、“勇敢些”等等,使他们增强练习的自信心和勇气。运用游戏“跳背接力”、“越障碍接力”等,增强练习的兴趣,课外学生也自觉进行游戏活动。在师生的共同努力下,学生掌握“三基”,发展智力、体力,培养自尊、自爱、自信、自强、自立的精神,严于律己,勤学苦练,完善自我,拼搏进取,提高自我监督、自我控制能力,形成良好的学习习惯。

(5)创设特殊的比赛情景,锻炼学生的心理素质。

体育比赛常常会出现一些激动人心的关键时刻。如:短跑、中长跑最后的冲刺阶段,一场篮球比赛的最后几秒钟双方比分只差一分等……在这种情况下,领先的一方如何将优势变为胜势,落后的一方如何扭转乾坤反败为胜,双方运动员都要承受巨大的心理压力,都要经历重大的心理考验。比赛的最终结果往往取决于运动员的心理素质。而运动员此刻的心理体验也许一辈子都不会忘记。多经历这种情形的考验,运动员的心理素质必将得到提升。为此,我们在体育教学中要不断地创设类似的情景,让更多的学生投身其中,磨练他们的意志品质,提高他们的心理素质。值得一提的是,中国乒乓球队在出征47届世乒赛之前的集训中,就创设

了这样的训练情景:模拟比赛从决胜局的8:8开始,接下来的比赛该怎样打?此举的目的,就是为了锻炼运动员在关键时刻的心理应变能力,培养运动员临危不惧、处变不惊的心理素质。

(6)引导学生学会正确分析学习失败的原因,帮助学生建立成功的学习情感,增强学生学习的成功体会,进一步增强学生学习的信心。

“如果你拒绝了失败,实际上你就拒绝了成功”。体育教学过程中学生的运动技能学习效果的差别显而易见,一个动作做得好坏,一个动作学会没有、学得怎样都展现在师生面前,学生通过比较容易产生不同的情感体验。学习心理的研究表明:凡是伴随着使人满意、愉快情感体验的学习活动,其活动常常受到强化;而不满意的情感体验则使活动受到抑制。教师应注意学生的情绪变化,及时表扬和肯定学生的优点、长处,解除不良的情绪干扰。在队列练习中,学生出错时,不能让学生出列“示范”,让他们当众出丑,否则无形中会伤害学生的自尊心,挫伤这部分学生学习的积极性;当某个学生练习动作失败时,笔者给以热情的鼓励、正确的分析和耐心的帮助,增强继续练习的信心和勇气;上课时进行比赛或游戏,有胜利者也必然有失败者,笔者抓住“失败”这一时机,进行引导、鼓励,并分析失败的原因,帮助寻找成功机会的途径和办法;某些教学内容由于技术动作复杂而难以掌握,尤其是体操项目需要高度的协调性和一定的身体素质,有一部分的学生往往完不成动作,笔者通过分层次教学,降低器械或练习的难度、要求等方法,让那些能力有限、素质较弱的学生也能完成动作,体会到成功的喜悦。练习的成功往往是兴趣的催化剂。笔者积极创造条件,注意和引导学生体验学习的乐趣、成功的满足,诱发和培养学生的学习兴趣。

在体育教学过程中师生心理是处在动态之中,体育教学的实践性、紧张性、竞争性、公开性、协同性和集体性等特点决定了体育教学对促进学生的心理健康发展起着特殊的作用。师生心理是复杂的、多变的,处于主导地位的教师应明察秋毫、审时度势,利用教学艺术,因人因材施教,满足学生的生理心理需求,促进他们运动能力的提高,并且调节情绪情感、陶冶情操,磨练意志,培养合作精神和竞争意识,完善个性,促进他们身心健康发展。

体育教学在心理健康教育中具有特殊的作用,在实践中应加强研究和探索,开发和创新教育教学艺术,为我国社会主义现代化建设事业培养全面发展的世纪新人。

#### 参考文献:

- [1] 广东省教学教材研究室. 体育与健康[M]. 广州:广东教育出版社,2002.
- [2] 人民教育出版社政治室. 中学心理健康教育[M]. 北京:人民教育出版社,2000.
- [3] 编写组. 中小学心理教育基本原理[M]. 广州:暨南大学出版社,1999.
- [4] 马启伟. 体育心理学[M]. 北京:高等教育出版社,1996.
- [5] 孙德瑞,阎智力,曹平. 影响青少年身心健康的成因及对策[J]. 体育学刊,2001,8(4):42-44.
- [6] 于文谦,苗治文. 中国学校体育课程改革的新动向[J]. 体育学刊,2002,9(3):76-78.

[编辑:李寿荣]