

学校体育教学中开展心理拓展训练的意义

唐建倦,贺仕刚,周 扬

(南华大学 体育部,湖南 衡阳 421001)

摘 要:为拓宽体育课程资源,落实新课标的要求,对心理拓展训练在培养学生坚强的心理品质、良好的社会适应能力、强健的体魄3个方面的作用进行阐述。认为在学校体育教学中引入心理拓展训练对教育目标的达成、体育课程资源的拓展、新型师生观的重构和教师角色的认知等具有创新意义。建议科学整合心理拓展训练内容,创造条件,使心理拓展训练尽快走进学校体育教学之中。

关 键 词:心理拓展训练;自我概念;师生观;教师角色

中图分类号:G804.8 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2006)04-0135-03

Probing into the significance of developing psychological expansion training in scholastic physical education teaching

TANG Jian-juan, HE Shi-gang, ZHOU Yang

(Department of Physical Education, Nanhua University, Hengyang 421001, China)

Abstract: In order to expand physical education curriculum resources and implement the requirements of the new curriculum standard, the authors carried out a theoretical analysis on the functions of psychological expansion training in the comprehensive development in such three aspects as cultivating students to build up tough psychological makings, good social adaptation capability, and strong physique. The authors considered that introducing psychological expansion training into scholastic physical education teaching was provided with innovative significance in terms of accomplishment of educational objectives, expansion of physical education curriculum resources, reconstruction of new type of teacher and student conception, and recognition of teacher's roles. The authors suggested that the contents of psychological expansion training should be scientifically integrated and conditions be created so that psychological expansion training could be introduced into scholastic physical education teaching as soon as possible.

Key words: psychological expansion training; ego concept; teacher and student conception; teacher's role

体育教学在“健康第一”思想指导下,关于课程、教育模式、教学内容等方面的改革正在如火如荼进行,目的就是为培养学生符合21世纪社会需求的能力,即“学习者自身去创造新知识框架的能力”^[1]。

拓展训练,又称外展训练,是利用自然环境或人工设置的各种复杂环境,以心理挑战为重点,为达到“激发潜能、熔炼团队、砥砺心智”的培训目的而精心设计的具有开发性、挑战性的实践活动。其本质是:通过参加这种训练,使参加者能够改善自我概念。心理拓展训练(outward bound)理论由德国的哈恩博士创建于二战前,最初限于海上的训练,训练海员的生存能力和生存技巧;心理拓展训练计划由美国人皮赫(J. Pieh)创立于1971年,是“心理拓展训练的学校版”,正如《Outward Bound U S A》书中叙述的:“从心理拓展训练活动派生出来的,具有划时代意义的教育大纲有好几个,但是没有一例能比心理拓展训练计划更能在校的学生指导中取

得良好的效果”。拓展训练包括室内情景训练、户外场地、野外和水上等项目。水上项目包括游泳、潜水、跳水、扎筏、划艇、龙舟等;野外项目包括远足露营、登山攀岩、长程跋涉、野外定向、伞翼滑翔、野外生存等;场地项目包括信任摔、高空单杠、高空漫步、高空速降以及各种个人和团体组合项目等;室内情景训练包括组织能力、人际处理能力、协调能力、判断能力、领导能力等管理素质培养的专题训练项目。拓展训练以它“先行后知”的体验学习方式让学生在愉快、积极的参与中学到知识、领悟道理,通过亲身体验来挖掘自己的潜能,培养创新精神和实践能力,促进果敢、顽强、自信、团结等良好品格的形成,符合当前教育改革和素质教育的指导思想,对推动传统教育模式的改革和青少年整体素质的提高具有重要意义^[2]。

基于传统教学在培养学生全面发展过程中的缺失和心理拓展训练所具有的培养心智、拓展潜能等的积极意义,我

们以学校的教育目标为出发点和落脚点,在以下几个方面考察把心理拓展训练计划中一些有用的实践活动与教学活动有机结合对培养学生全面发展的积极意义。

1 心理拓展训练促进教育目标达成的作用

教育是培养人的一个复杂社会现象,目的是教育活动的-一个重要特征。瑞士资产阶级民主主义教育家裴斯泰洛齐认为:“教育的目的在于发展人的一切天赋力量和能力”。在国际教育界,“教育目的”与“教育目标”是有明确区分的,“目的”有“方向”的意味,“目标”有“里程”的意义。基于一定的哲学价值观,目的决定着目标状态、内容和方向。人是一个知、情、意的统一体,是通过体验成长的;“体验”大体可以分为两种,一种是直接体验,另一种是间接体验。近年来,教育界十分强调体验性学习,一是旨在克服死记硬背书本知识的应试教育的弊端,二是由于现代儿童借助生活体验进行学习的机会减少,缺乏同大自然的接触和社会生活体验。日本大阪大学的尾田春一教授指出,学校应当通过多种多样的教育活动实现两个“保障”。其一,“保障学力”(academic achievement),通过系统掌握知识、理解和技能,达到一定的学力;其二,“保障成长”,通过各种活动,使儿童形成思考力、自信心和意志力,保障人格的成长发展。他主张,学校教育至少应包含三种类型的教育目标:达成目标、提高目标、体验目标。所谓“体验目标”,不是以学习者方面表现出某种变化为直接目的,而是期待学习者自身产生某种特定内容的体验。马克思·范梅南(Max van Manen)^[4]说:“教育需要转向体验世界,体验可以开启我们的理解力,恢复一种具体化的认知感”。在传统教学中,教师的惟一目标是使学习者扎实地掌握一定的知识和技能,教学的一切活动都围绕这一目标来组织,未能从教育目标的两个维度——“行为侧面”(behavioral aspect)和“内容侧面”(content aspect)来统整学生学习的结果应是“认知能力”(cognitive competence)的获得和“情意性向”(affective disposition)的形成。

学校心理拓展训练(即体验式培训或拓展训练)的实质是在教师的启发、诱导下,通过一系列为学生特别设计的活动,在充分亲近自然的情景下,让学生个体、小组、团队亲自动手、计划、合作来解决问题,活动的方式灵活多样,活动的内容丰富刺激,以学生为主体在压力下挑战,在合作中解决问题,在活动的实践体验中培养学生自信心、想象力、交往能力、适应能力、团队协作能力等,讲究的是“先行后知”。其中一个目标就是“高峰体验”(Peak experience):是积累进行某种技能学习或进行某种活动的努力过程中所获得的最高体验。马斯洛(A. Maslow)把高峰体验称为最肯定的自我一致体验。在这一刻活动者能真正体验到自信,释放心中的压力,强烈的体验过后,能保持一种轻松平衡的心态对待事物。借助这样特别设计的一些身体活动、游戏,通过亲身体验,不仅能使学习者掌握一定的技能,而且能培养良好的心理品质,获得一些生存的智慧,符合素质教育培养新世纪人才的目标要求,对体验性目标的达成具有显著功效。

2 拓展体育课程内容的意义

体育课程指导思想制约于一定的社会、经济、文化以及政治背景,传统的体育课程在其课程目标、教学方法与手段、教学内容、组织形式和评价方法等方面有着时代的特征,以发展的观点来看,许多方面已不符合现代社会发展的要求。主要表现在(1)过分强调学科体系的系统和完整(2)过分追求竞技运动的内容和方法(3)忽视内容、手段、方法在促进学生健康方面的重要作用(4)学生不知道采用什么手段和方法增进健康(5)课程和教材内容过时、滞后现象严重。社会发展给体育教育提出了新的精神、理念和时代使命。首先,要树立健康第一的指导思想,倡导身体、心理、社会适应三合一的健康观;其次,贯彻实施以培养学生创新精神与实践能力为核心的素质教育和养成兴趣为关键的终身体育意识;再次,以在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应5大领域中促成学生全面发展和提高为新的课程目标。培养学生主体意识,自主地进行生动、活泼、主动的学习。

我们不否认现行的体育教学内容也有培养拚搏进取、团结协作的功能,但是,就对学生的心理影响强度而言,目前体育课内容与心理拓展训练计划相比是较弱的,体育教学内容如田径、武术、球类等也包含着一定的心理拓展训练元素,但一般都是在常模情景下进行,且多为个体技能的操练。而心理拓展训练计划都是在特定的目的下创设非常态的情景让学生进行单个、小组和团队活动,形式有别于常规体育教学形式,很多内容也是鲜见于体育教学活动的,尤其注重学生心理品质的锤炼。因此,依据学校的实际教学条件及校园地理特色,根据心理拓展训练的要求与内容,把一些心理拓展课程与体育课程交叉渗透以及在体育课上易于开展的拓展课程形式进行推广,如将拓展训练中的游戏、跳水、攀岩、高架绳网、障碍跑、跳跃等项目移植到体育课教学中,既可完善高校体育课程体系,丰富体育课程内容,也符合现代课程改革的发展趋势,增强了体育课的实效性和趣味性^[5]。

3 构建新型师生观和教师角色定位的意义

无论是以卢梭、杜威为代表的“学生中心论”,还是以赫尔巴特为代表的“教师中心论”,它们在指导实践过程中都有失偏颇。人们呼唤在现代教学过程中建立新型的以“参与创造”为宗旨的师生观。

在心理拓展训练中是以学生的“学”为主。“学”是为导致某些预期后果而特别为学生设计的一些活动,学生参与活动的设计、实施,“教”是旨在通过信息、练习、游戏等方式为学生创造学习的外部条件和环境,学生是学习的主人,是教学过程中的主体。教师的主导作用表现在给予及时的启发和诱导,学校的心理拓展训练有别于社会成人的活动,因为“人的基本特点在于素质未特殊化”^[6],学生具有先天的可教性,教师的指点对其身心的发展是必不可少的。在心理拓展训练教学这一动态系统中,师生积极互动,重视学生的探究、发现和主体创新精神的培养,这种新型的教学模式有助于转变对传统师生关系的认知。心理拓展训练活动内容很多,要

求教学方法极其灵活,组织形式多样化,特别是通过体验培训要提高学生心理素质,要求教师应具有很好的统整学生认知、情意、技能发展的能力,能力要素中不仅要有良好的技术(专业、智谋、交际)技能,还要有良好人格(个性、动机)。我们应有这样的认识:学生主体性的培养并不是建立在教师主导作用下降的基础上。这就要求体育教师进行角色的重新定位,体育教师应成为实施素质教育与健康教育的组织者和指导者、健康心理品质的塑造者和健全人格的培养者、学校体育的研究者和体育方法的创新者^[9]。组织教学内容、组织学习集体和汲取新知识技术并加以运用的实践能力是教学力量形成的主轴,要求体育教师要不断培养自我教育力(self-education),确立教师职业是一种“专业”(profession)的意识,不断求得专业成长,做一个学习者、反思者。“学校不是知识的配给所。学校的首要课题是学生的发展。学生的知识、技能不是赐予的,而是学生自己掌握的。促进发展的教学不是教授现成的真理的教学,而是探究真理的教学”。日本东京大学柴田义松教授的这段话应是我们体育教师所要追求的理想境界。

4 对学生全面发展的意义

传统的学校教育,在课程的编制、教学内容的选择、形式的组织、方法的应用、环境的创设、目标的设定、评价的标准中渗进了太多的国家意识形态,过多强调培养符合一定阶级社会利益的人才,人才的规格含有过多的政治元素。美国的教育家西尔伯曼在《教室的危机》中,列述了一切学校的4个特点:强制性、在校学习时间长、学校崇尚集团性经验、学生受学校教育的过程亦是受评价的过程。学校的宗旨是“驯服教育”,强调“学问中心”,忽视“人本教育”,不重视学生个体化学习与完整人格的实现。把重点放在认知的发展与智力的优异性上,不重视学生情意(affect)、情绪(emotion)、情感(feeling)发展的重要性。在应试教育的背景下,现实的学校教育中受重视的是“成就性目标”;“体验性目标”不受重视。令人欣喜的是,近年来“体验性课程”、“体验性学习”、“体验性活动”、“体验性目标”这一类术语出现的频率越来越高。学校课程不再被视为静止的“跑道”,而被视为“人生的阅历”。体验性课程的“体验”立足于学生的精神世界,课程与教学的设计不再局限于“目标—成就—评价”的模式,而倾向于“活动—体验—表现”的模式^{[1]340-441}。心理拓展训练的精神内核与这一模式的理念是非常契合的。

首先,心理拓展训练以综合体能活动为导引。拓展训练的项目无论是水上项目,还是野外生存技能训练项目或专门的场地课程,对学生均有不同程度的体能要求,并集中体现在参加训练的过程中,在承受一定负荷的基础上达到训练的目的和要求。其次,心理拓展训练最重要的教学目的就是自我概念的提高。罗格斯(C. Rogers)定义自我概念(self-concept)是:人在自己与外界的关系中把握自己的方法。是通过他人对自己的印象而形成的自我价值的认识。有的观点提出自我概念定义是:个体主观上关于自己的看法和感觉的总和(Rosenberg, 1979),除了认知成分,还包括情感成分—自尊

(self-respect),具有稳定性和情境特异性。心理拓展训练的精髓就是自我概念的提高。一项以儿童为对象的研究(Weiss, Maculey, Ebbeck & Wiess, 1990)表明,身体自我概念高分者,对成功的归因更倾向于内部、稳定、个人可控,即可看作是自己能力所致,因而更自信。一项以青少年摔跤运动员为被试者的研究结果也表明,低自我概念者更多地出现比赛焦虑征兆^[6]。在实践学校心理拓展训练活动中,我们也发现通过个人及双人项目、沟通项目、团队协作项目、基地拓展项目等练习来完成任务,解决问题,能有效培养学生自信心,降低自我焦虑状态,有利于“自由个人”(free individual)的“自我实现”(self-fulfillment),这样对健康心理品质的形成,人格的个性化发展无疑是大有裨益的,符合现代“个性化教学”思想。再者,学生通过个体的参与,努力练习,发现自己有许多的潜能可以挖掘,发现自己也能帮助别人、关心别人的同时也能得到别人的呵护,通过项目的计划创新和组织创新,不仅提高了与他人的互动交际能力,也提高了管理、策划等社会适应能力。由此可见,心理拓展训练促进学生自我全面发展的教育价值是显然的。

心理拓展训练以其开拓创新的训练理念、组织灵活的训练形式、体验性的训练目标、提高自我概念为本质的本质特性,充分利用自然条件,在非常态情境中培养活动参与者的自信、自尊、沟通能力、团队协作精神和生存适应能力,激发创造性的思维。如果能根据学校教育的特殊性,有选择地引入心理拓展训练的相关项目,并对活动的内容、组织形式、实施环境进行有效控制,能有力推动传统教学模式的改革,有利于贯彻“健康第一”的指导思想,对全面实施素质教育,培养学生符合时代需要的创新精神和适应能力,具有很好的教育学意义。

参考文献:

- [1] 钟启泉. 现代课程论[M]. 上海:上海教育出版社, 2003.
- [2] 毛振明. 学校心理拓展训练[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2004:1.
- [3] 袁吉富. 社会发展的代价[M]. 北京:北京大学出版社, 2004:176.
- [4] 马克思·范梅南. 教学机智——教育智慧的意蕴[M]//李树英译. 北京:教育科学出版社, 2002:13.
- [5] 于振峰. 关于将拓展训练融入体育教学的理论研究[J]. 首都体育学院学报, 2004, 16(3):15-17.
- [6] 张力为. 体育运动心理学研究进展[M]. 北京:高等教育出版社, 2000:131.
- [7] 马克思. 马克思恩格斯全集(第1卷)[M]. 北京:人民出版社, 1971:7.
- [8] 筑波大学教育研究会. 现代教育基础[M]. 上海:上海教育出版社, 1986:66.
- [9] 蔡德坤. 体育课程改革期待新型体育教师[J]. 体育与科学, 2002, 23(4):56-58.