

青少年锻炼习惯的养成机制及影响因素

乔玉成

(山西师范大学 体育学院, 山西 临汾 041000)

摘 要: 针对目前青少年锻炼习惯难以养成问题, 对既往“锻炼习惯养成”的概念、判断标准、养成机制、制约因素、养成策略等方面的研究进行梳理, 提出青少年锻炼习惯“养成”的关键是环境润育、制度他律和主体自律。而养成策略在于建设锻炼习惯养成的环境条件, 营造良好的体育锻炼氛围, 严格按照规章制度督导青少年去执行, 最终促使青少年锻炼意识、兴趣、积极态度和自律行为的形成。

关 键 词: 社会体育; 锻炼习惯; 养成教育; 青少年

中图分类号: G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2011)03-0087-08

Forming mechanism and affecting factors of exercising habits of teenagers

QIAO Yu-cheng

(School of Physical Education, Shanxi Normal University, Linfen 041000, China)

Abstract: Aiming at the problem that it is nowadays difficult for teenagers to form an exercising habit, the author carried out systematic collation on previous researches on the concept, judgment standard, mechanism, restriction factors and strategies of “exercising habit formation”, and put forward that the keys for teenagers to form an exercising habit are environmental nourishment, institutional discipline and self discipline, while formation strategies are to create environmental conditions for exercising habit formation, to build a good physical exercising atmosphere, to supervise teenagers to follow rules and regulations strictly, and to ultimately promote the formation of teenagers’ exercising awareness, interest, positive attitude and self discipline behaviors.

Key words: social sports; exercising habit; formation education; teenagers

“培养学生体育锻炼的意识, 促使锻炼习惯的形成”既是九年制义务教育体育教学大纲的教学目标, 也是中共中央、国务院颁布的《全国健身计划纲要》、《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》、《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》等重要文件的主要精神。可以说, 国家的各级各类政策法规无不高度重视青少年体育工作, 而摆在我们面前的严酷现实却是: 青少年自主锻炼意识淡薄, 锻炼习惯难以形成, 体质状况逐年下滑。

纵观过去近 20 年有关青少年锻炼习惯养成问题的研究, 虽侧重不同, 分析角度各异, 也取得了一定的成果, 但仍存在许多缺陷, 主要表现在: (1) 研究内容普遍存在“高、大、空”现象, 对具体问题的研究

不够深入、细致。研究中谈论“原则要求”的多, 研究“如何做”的少; 谈论他律的多, 谈论自律的少, 许多研究仍在“重要性”和“意义”上打转转, 对策建议缺少真知灼见。(2) 大多数研究侧重于对锻炼习惯养成的表面现象探究和描述, 忽略了锻炼习惯难以养成的深层次原因, 缺少有关锻炼习惯养成机制方面的研究, 难以触及问题的实质。(3) 研究成果形式多为短平快的论文, 且大多内容空洞无物, 研究结论缺少针对性和说服力, 没有上升到理论层面。

本文针对目前青少年锻炼习惯难以养成问题, 对既往“锻炼习惯养成”的概念、判断标准、养成机制、促成条件、制约因素、养成策略等方面的研究进行系统梳理, 以现代养成教育理论为依据, 探讨青少年锻炼习

收稿日期: 2010-10-20

基金项目: 山西师范大学哲学社会科学基金重点项目(ZS1002)。

作者简介: 乔玉成(1960-), 男, 教授, 硕士研究生导师, 研究方向: 运动人体科学、体育社会学。

惯养成的机制和影响因素,旨在为促使青少年锻炼习惯的养成提供理论依据。

1 “锻炼习惯”及其“养成”辨析

何谓“锻炼习惯”(本文专指体育锻炼习惯),目前说法不一,学者们对其有不同的理解。有学者从生理学角度出发,认为锻炼习惯是在体育锻炼过程中经过反复练习、多次重复刺激逐渐形成的“稳固的条件反射”^[1]、“固定化的行为方式”^[2]或基于个体需要的“自动化的行为方式”^[3]。有学者从心理学角度出发,认为锻炼习惯是在不断的健身实践中逐渐形成的,能够满足“主体需要”的一种自觉、经常、稳定的身体锻炼行为、“行为倾向”^[4]或“心理定势”;是一种“不需要意志努力和监督的自动化行为模式”^[5]、“能够促进身体发展并达到愉悦情感的行为方式”^[6]。还有学者从行为学角度出发,认为锻炼习惯是“人们在后天的健身实践中逐渐形成的、比较稳定的行为模式”^[7],是“主动、自觉地以体育运动为健身手段的有一定规律的生活行为”或“比较稳定、自觉的身体锻炼行为”^[8]。另有学者从社会学角度出发,认为锻炼习惯是“逐渐养成的,一时不易更改的高度自觉和生活化了的行为取向或社会风尚。”^[9]由此可见,目前“锻炼习惯”仍是涵盖内容非常丰富的概念,还很难找出合适的定义去描述。但是,就构成锻炼习惯的要素而言,我们还是可以提炼出一些共同特征:即锻炼习惯属于人的行为习惯之一,至少具有习得性、稳定性、自觉性、经常性4大特征。为此,本文认为锻炼习惯的概念应当为“人在后天长期参加体育锻炼过程中逐渐形成的、具有内在需要的、比较稳固的、自觉参与、坚持身体锻炼的行为方式”。

从古至今,习惯的养成问题是众多学者和教育学家始终关注的课题。从词源考察,“养成”的本意是通过培养而使之形成或成长,而培养的过程常常又含有“教育”的成分,故通常又把“养成”称之为“养成教育”。养成教育包涵着“养”和“成”两个层面的意思。其中,“养”规定着“成”,两者内含着“前提-结果”、“手段-目的”的逻辑结构^[10]。

有关“养成教育”的涵义学界目前虽未达成共识,但已有不少学者从不同的角度对其进行过界定。如有学者从“养成”与学生的关系角度指出“养成教育通俗地说,就是青少年形成好习惯的训练与习得之过程”^[11]、“养成教育是指导和训练个体并使其形成良好的行为习惯的教育”^[12];有学者从“养”和“养成”的起源与发展出发,认为“养成教育是通过严格管理、规范行为、长期践行、外在培养与自我内化等多种教育手

段,进行思想品德教育的一种重要途径”^[13],把养成教育作为德育的一种方法或途径;还有学者将养成教育置于人文科学的视野中加以审视,指出“人文科学以人的文化生命的存在和活动为研究对象,其重点在于人文精神的培养。养成教育以人的良好行为习惯的培养为起点,就是对人文精神的体悟和践行。”^[14]还有研究者在总结既往研究的基础上提出,养成教育就是“按其公认的准则或规范,通过家庭、学校、社会等教育途径,经过反复的训练、教育、培养,使社会群体或个体行为由被动变为主动,自觉地养成好的行为习惯的过程”,提出养成教育具有“规范性、实践性、长期性、形成的超前性和效益的滞后性”的特点和“导向、制约、激励、‘包装’、‘深加工’、认知教育”的功能,其本质是“强化与内化的统一和他人教育指导下的自我教育”^[15]。

世界上一切优良的东西,都是经过“培养”之后才能“形成”的,一旦某种优良规范“形成”,它便流传于世,成为一种“习惯”,并将影响着人的整个一生^[16]。人的锻炼行为也不例外,要形成良好的锻炼习惯,就需要培养、训练,综合各种教育力量和途径,晓之以理、动之以情、导之以行。为此,本文将“锻炼习惯(的养成)”界定为:良好体育锻炼习惯的培养、训练、形成过程。也就是从行为训练入手,综合多种外在培养与自我内化教育手段,通过长期不断的重复与强化,最终形成良好体育锻炼习惯的过程。这个过程既包括对锻炼者锻炼行为的引导、指导、督导,也包括锻炼者锻炼习惯形成过程中的自我教育和自我培养。

2 对青少年是否养成锻炼习惯的判断

关于衡量青少年是否已经形成锻炼习惯,目前尚无统一的量化标准。有些学校采取按“学生在指定时间内到指定地点活动的次数”来评价学生是否养成了锻炼习惯^[17]。有学者认为“有体育锻炼习惯的学生为每周参加3次以上体育锻炼,并能坚持1年以上。”^[18]有学者参考“体育人口”的界定标准,认为“每周参加体育锻炼不少于3次,每次不少于30 min为有体育锻炼习惯,反之则认为无体育锻炼习惯。”^[19]还有学者认为形成体育锻炼习惯的标准应包括3个条件,即:(1)每周参加体育锻炼不低于3次;(2)每次活动时间不低于30 min,且具有与自身体质和所从事的体育项目相适应的中等或中等以上负荷(心率大于110次/min);(3)持续时间为1年以上。满足以上3个条件者为已养成了体育锻炼习惯,反之为没有养成体育锻炼习惯^[20]。我们认为,良好的锻炼习惯是人在后天长期参加体育锻炼过程中逐渐形成的、具有内在需要的、比较稳固

的、自觉的参与和坚持身体锻炼的行为,这种行为是在一种完全自由的状态下表现出来的,无需强迫,不受规章制度所限制。对在校学生来说,考试的需要、规章制度的要求,如学校安排的体育课或者早操、课间操无论学生是否愿意都必须参加,都可能使在校学生无论在锻炼次数上,还是在锻炼时间上达到上述要求,形成所谓的“良好锻炼习惯”,但这与学校体育教育目标所追求的锻炼习惯养成有着本质的区别。因为这些被视为已有“良好锻炼习惯”的学生,一旦走出校门,多数难以坚持。为此,王红等^[1]提出的判断学生是否养成体育锻炼习惯的标准,除了要看参加锻炼的次数、频度外,还要看体育锻炼是否已经成为生活方式的重要内容,改变生活条件或环境后是否仍能坚持锻炼,是否逐渐形成了一套适合锻炼者需要的科学的健身方案,是否获得了锻炼者所盼望的锻炼效果。陈丽珠等^[21]提出判断学生是否已经养成锻炼习惯,应看除去体育课和其他学校规定的锻炼时间外的锻炼次数与时间。在双休日能够保证锻炼一次,时间为30 min以上。本文认为,“习惯养成”是动态过程,而且是在不断变化的。儿时养成的习惯,长大成人后不一定还能保留。“习惯的养成”,犹如通常所说的“生物钟”一样,到时就具有某种反应,就进行某种活动。因此,要判断“锻炼习惯”是否养成是十分困难的,关键在于看“是否形成了具有比较稳固的、自觉参与和坚持身体锻炼的行为方式”。

3 青少年锻炼习惯的养成机制及其促成条件

从生理学角度看,是“稳固的条件反射,是多次重复刺激逐渐形成的”;从心理学角度看,是“经过反复练习逐渐养成的不需要意志努力和监督的自动化行为模式”;从行为学角度看,是“在后天的健身实践中逐渐形成的比较稳定的身体锻炼行为”。因此,锻炼习惯养成的机制应当是在生理、心理或社会需求产生锻炼动机,在动机驱动下产生锻炼行为,行为的结果符合主体的动机目标,从而促使锻炼行为不断重复、强化。在生理上形成较为巩固的动力定型,在心理上形成固定的心理定势,逐渐巩固下来的一种自动化行为方式^[22]。而在“养成”的过程中,环境润育、制度他律和主体自律是其3大促成条件,三者相互联系、相互促进,缺一不可。

3.1 环境润育

认知发展理论心理学家皮亚杰认为,环境中的潜移默化功能,远大于知识传授的功能。锻炼习惯养成的环境主要是指青少年所处锻炼环境的条件和体育氛围。从学校层面来看,主要包括教育者的素质、运动

场所和器械的便利,体育社团的吸引力和凝聚力,团体中精英人物的人格魅力,同学、老师参与锻炼的积极性,学校领导和老师对待体育锻炼的态度等;从家庭层面上看,主要指父母、兄弟姊妹的锻炼习惯及其对参与锻炼的态度,家庭的生活生存环境等;从社会层面上看,主要指传统的体育文化、风俗时尚、社会的经济发展状况,榜样的力量,锻炼资源的可利用性,锻炼费用问题等。这些环境条件所起的作用主要表现在^[23]:(1)润育作用。锻炼习惯养成的良好环境从广泛性、自发性和渗透性3个维度深刻地影响着青少年的身心,具有“润育细无声”的感性魅力和潜移默化的教育功能。(2)助推器作用。领导、老师、家长的支持与鼓励,同学、同伴、小团体成员等参与锻炼的感染,通过无意识的情绪传递,对激发青少年积极参与体育锻炼热情起到推进作用。(3)“土壤”功能。青少年锻炼习惯的养成是在现实的学习生活环境中通过主体自我内化而达成的,良好的锻炼环境能为其内化提供优质的养分,具体、生动、富有吸引力的体育锻炼氛围,是维持青少年锻炼习惯养成教育活力的重要源泉,具有重要的导向、辐射的功能。(4)熏陶与仿效。锻炼行为,一旦成为学校多数人的共同行为方式,就将通过模仿、暗示、从众、认同等心理机制,促使少数行为方式不同的个体内化自己的行为,从而与周围的环境协调起来。

3.2 制度他律

他律,是指接受他人和外在规定(包括法律、法规、规章制度、纪律、舆论等)的约束,接受他人的检查和监督。学校的体育课、早操、课间操、课外活动、“阳光体育”等与锻炼习惯养成有关的规章制度本身带有强制性他律的性质,要求主体按照制度的内容执行。青少年,尤其是少年儿童良好锻炼习惯的养成离不开各种制度的约束,离不开教育者多种方式、多种途径的诱导、引导、指导和督导。

1)教育是基础。叶圣陶曾经说过:“教育就是培养习惯。”对锻炼习惯养成而言,教育就是“传授知识、教会技能、启发自觉、确立规范、行为指导、持久训练。”这些信息不但能在长期的潜移默化中对个体锻炼习惯的养成产生他律性的作用,还可能通过感染、熏陶、暗示等心理作用促进自律行为的形成。少年儿童以感性形象思维为主的思维特点决定了对少年儿童实施养成教育,必须侧重于早期形成良好习惯的行为训练,更多表现为对少年儿童的行为“培养”,即施教者按照一定的行为养成目的进行相应的教育和训练,其中更多的是对受教育者各种行为的严格要求、严格训练、严格管理,促使其良好行为习惯的形成^[5]。

2)制度是保证。制度可以规范和约束学生,使其锻炼行为纳入科学化、制度化、规范化的轨道,使学生能够按照规范设计的方向和要求自觉规范自身的锻炼行为,经过持之以恒的日常行为训练,潜移默化地将他律下的锻炼行为转变为自觉自愿的锻炼习惯。因此,在一定意义上说,养成教育是运用静态规范(规章制度)去动态规范(管理过程)受教育者的过程^[13]。学校根据各级各类法规、政策制定的一系列学校体育制度和行为准则,如体育教师培训制度、体育教学管理制度、“两课”(每周两节体育课)、“两操”(广播操、眼保健操)、“两活动”(每周两节课外体育活动)制度、“坚持每天体育活动时间不少于一小时”制度、“课间操、课外体育活动检查评比制度”、“体育竞赛制度”、“运动场地器材设备管理制度”、“学校意外伤害事故预防办法”等,对保证学校体育师资配备和上好体育课、落实学生体育锻炼时间、保证学生体育活动场所、督促学生参加体育锻炼、杜绝伤害事故发生提供了制度保证。这些制度如能认真贯彻,严格执行,赏罚分明,就可以起到良好的激励和约束作用,促使学生体育锻炼习惯的养成。

3)强化是前提。习惯可以称为行为,但行为决不等于习惯。习惯的形成是条件反射的结果,需要不断刺激,反复强化。强化是锻炼习惯形成的起点,是将外部制度要求内化为个体内部需要的基础。徐玲等^[24]根据神经科学、神经生物化学和脑科学以及“相似学”的研究成果提出,相似性的行为经过无数次的重复,会产生一定的易化效应,促使外部信息认知逐渐转化为内部认知,并形成快速反应通道,其反应过程呈现出定型化、自动化的特点,最终形成习惯。因此,儿童少年锻炼行为需要在各种规章制度的约束下,在教育者的指导帮助下,不断重复,反复强化,持之以恒,最终在人体内形成一系列的条件反射,达到锻炼行为的最高层次——习惯形成。

4)督导是关键。锻炼习惯的养成是一个人知、情、意、行高度融合统一的表现,是在长期体育实践中形成的一种自觉锻炼身体的行为。所谓自觉,是指个体心理上的觉醒或觉悟,它的内在机制是“心理需要-动机-行为”。当人产生某种“需要”,就会形成动机继而采取行动,而当这种“需要”在人心理上的反映不是很强烈的时候,个体还将通过意志努力去坚持,久而久之才能形成习惯^[16]。健康信念理论认为,人是否产生预防性的健康行为,取决于其对自身健康状况的知觉,及对采取行动的代价与所获得利益的评估^[25]。当一个人感觉到自己身体不健康,产生“锻炼”的动机时,就会自觉开始锻炼并养成习惯。中小學生,尤

其是小学生正处于生长发育阶段,认知功能较差,自我控制、自我监督、自我管理的能力还不是很强,心智发育及社会阅历还不足以依靠自律进行自我约束,加上身体的各项生理机能旺盛甚至亢奋,在这一阶段他们很少能体悟到体育锻炼对健康的重要促进作用,也就难以形成自觉,进而养成锻炼习惯。因此,作为教育者要对其锻炼行为予以督导,甚至要“强迫”他们按照学校的规章制度去锻炼。否则,即使非习惯性的锻炼行为也很难坚持下去。但具体操作时应把握好“度”,不宜过分说教、灌输、约束和强迫,以免扼制学生自我培养、自我教育的作用。

3.3 主体自律

自律,是指不为自己身外的权威或准则所制约,不为他人所支配,通过自我约束,自觉地按照制度和行为准则去实现意愿的精神活动。良好锻炼习惯的养成是一个漫长的由量变到质变的实践过程。在这一过程中,规章制度、行为准则的约束和他人的督导,对学生体育锻炼的参与性无疑会起到巨大的作用。但要真正使学生养成良好的锻炼习惯,这种他律作用无论在时间上,还是空间上都有很大的局限,还需要发挥锻炼参与者的主体意识、智慧、潜能,依靠主体的内心自觉、理性和信念。因为锻炼习惯是一种自觉自愿的行为,只有将他律内化成自律、外在制度要求转变成内在自我需要、被动锻炼上升为主动,“要我练”转化成“我要练”之后,才能使锻炼行为转化成持久的锻炼习惯。

从哲学角度看,内因是关键,外因是条件,外因通过内因来起作用。对良好锻炼习惯的养成而言,内因就是自律,就是我们自己的主观锻炼意识,它决定着锻炼行为的发展方向。外因就是他律,就是外界对我们锻炼行为的约束和督促,它制约着人的外在行为。要养成良好的锻炼习惯,自律是关键,他律是条件,他律通过自律起作用。因此,在锻炼习惯养成这个问题上,不管学校把规章制度制定得多么严格,多么完美,如果没有学生自主参加锻炼的意识和行为,那这些规章制度还是一纸空文。学生或许会依靠他律,被动地完成一次次的锻炼行为,但很难形成锻炼习惯。当他律这个外界作用一旦消失,或稍有松懈、漏洞时,学生就会失去约束,为所欲为。

按照皮亚杰的理论,人的行为发展是一个从自律到他律再到自律的过程。养成教育,重在“养成”。而对不同的养成对象,其“养”的内涵要求有所不同^[26]。就本文所指的青少年而言,可分为青年、少年和儿童3个不同的年龄阶段,不同年龄段有着不同的生理、心理和行为学特征。因此,在锻炼习惯养成教育中应

各有侧重。儿童时期，自主意识较差，对他们进行养成教育只能是他律为主，自律为辅。要以行为训练为切入点，通过反复的行为训练促使锻炼习惯的他律养成。少年时期，自我意识发展迅速，但意志力薄弱，锻炼习惯养成教育应当他律、自律并重。要引导学生逐步由他律向自律过度，促使锻炼习惯的自我生成。青年时期，抽象思维发展已达一定程度，自觉性较高，领悟能力较强，锻炼习惯养成应以自律为主，他律为辅。通过锻炼价值的启迪，理性提升，他律内化，内在驱动力的挖掘和积极引导，最终获得自觉、自为，使锻炼行为由被动变为主动，再由主动变为自动。

综上所述，良好锻炼习惯的养成，既需要良好环境潜移默化的润育作用，也需要学校规章制度的制约和老师、家长的督导，更需要学生的自我约束、自觉坚持。因此，本文认为，青少年锻炼习惯的养成是环境、他律、自律三因素合力促成的结果，三者缺一不可。如果只有他律，学生锻炼行为可能是被动的，形成的“锻炼习惯”也只是表面现象。他律一旦解除，锻炼习惯便会消失得无影无踪。如果只有自律，而没有外在强制力，当主体意志力不强时，也会禁不住诱惑(如网络游戏等)，使正在形成的锻炼习惯逐步消退。如果没有良好的锻炼环境和氛围，自律养成就会失去根基，锻炼行为将无法持续。故此，良好锻炼习惯的养成，必须要以自律养成为核心，他律养成为基础，环境润育为支持，形成外因内因相一致，主观客观相结合，“强化-内化-外化”相统一，环境、他律、自律三管齐下的养成运行机制。

4 制约青少年锻炼习惯养成的因素

青少年锻炼习惯养成调查结果显示，我国目前仅有 19.43%的中学生^[27]和 3.26%的大学生^[28]拥有良好的体育锻炼习惯，16 岁以上的人口中有 66.74%的人不参加任何体育活动，59.2%的学生走出校门后就不再参加体育锻炼^[29]。关于制约锻炼习惯养成的因素，学者们见仁见智。受篇幅所限，本文在此择要归纳。

4.1 教育体制问题

“说起来重要、做起来次要、忙起来不要。”已经成为我国不少学校体育工作的真实写照。改革开放以后，党和政府针对我国青少年体质健康问题，多次召开会议，明确提出要实施素质教育，并要求中小学校保证学生每天有一小时体育活动时间。但现实却是“素质教育喊得轰轰烈烈，应试教育搞得扎扎实实”。在应试教育的环境下，中小学一切工作围绕中、高考“指挥棒”转，学校体育法规、制度、措施难以落实，体育课等非升学考试科目如同虚设。虽然教育部再三强

调要为学生“减负”，但部分学校仍为提高升学率对应试课程层层“加码”。虽然把体育课还给学生呼声越来越高，但体育课“缩水”、体育课和课外体育锻炼的时间被随意挤占的现象却普遍存在。没有制度保证，锻炼习惯无从养成。

4.2 评价机制问题

教育评价制度直接体现着教育价值观、质量观和人才观，对人的行为具有重要的导向、规范和激励作用。我国现行的教育评价机制，对学校、教师和学生的评价存在着明显的偏颇和不足，教育评价常常简化为“升学率+考试分数”，这严重影响了青少年身体素质的发展，并已成为学校体育发展的瓶颈。

在校长们的眼里，学生的考分、升学率才是硬道理。学校不会因为培养的学生养成了良好的锻炼习惯而引起社会的任何关注，学生的锻炼习惯再好，身体再壮，如果中考、高考上线人数少，家长也不会选择你这所学校。相反，如果中考、高考时能考出几个状元，学校声誉就会大振，财源、生源滚滚而来。政府以升学率考核学校，社会以升学率评价学校，家长更是以升学率来掂量学校。尽管“德智体全面发展”的教育方针千真万确，“健康第一”的理念已深入人心，但在当前应试教育环境下，谁又会把“养成良好锻炼习惯”当回事呢？学校要想跻身于名校之列就不得不搞应试教育，就不得不想方设法提高升学率。在这样的评价机制下，有几所学校不是把升学率作为第一目标？有几所学校愿意以牺牲学生的学习成绩来换取体育锻炼习惯？有几位校长愿意承受各方面的批评和责难去搞锻炼习惯养成教育？又有几个学校能够摆脱这种局面？在班主任和科任老师眼里，学校关心的是每年的升学率能达到多少，自己所教的课程在同类学校里能排第几，在这样的评价机制下，有几个老师敢跟自己的声誉和前途开玩笑？又有几个老师会去鼓励学生占用宝贵的课余时间去做锻炼身体？在体育教师们眼里，各级教育行政部门虽然每年对学校体育都要进行评估，但看重的主要还是学校在各级运动会上的成绩、奖牌数量及能给所辖地区带来的荣誉，而对于其他指标的检查只不过是走走过场而已。至于学生体质问题、锻炼习惯问题偶尔也会顾及，但往往缺乏刚性制约，缺乏过程监控，缺乏责任追究。所以，尽管教育部颁发的“学生体质健康标准”明文规定，“学生体质健康标准不合格不能毕业、不能升学”，但到目前为止，在全国范围内从未有过学生由于体质健康标准不合格不予毕业、升学的例子。在学生眼里，只要你分数考的高，你就是学校的宝贝，家庭的荣耀，你就会享受到各种待遇，就会获得崇高的荣誉。哪怕你戴着 1 000

度的近视镜,在考场上因身体虚弱而晕倒,只要是数、理、化、外语等科目分数高,只要你考上了重点高中、重点大学,你仍然是老师和家长用来教育其他学生的楷模。至于体育课,课表上是安排了两节,但并非“主课”,可有可无,不必认真。在家长的眼里,孩子将来的工作问题才是头等大事,他们最关心的是孩子将来能不能考上大学,考上名牌大学。虽然他们也希望自己的孩子有健壮的身体,也明白“身体是革命的本钱”,但道理归道理,在“以分数论英雄”、“唯学历论”的社会环境中,在升学与就业的双重压力之下,他们只能选择牺牲孩子的健康,限制孩子的锻炼时间,将孩子推进题山文海之中。因为如果没有大学或硕士、博士文凭,就有可能一生与“上层社会”无缘,即使身体再好,也难以走进红红火火的人才招聘市场,而只能去清清淡淡的“劳务市场”。在教育功利色彩越来越浓的环境里,在这样的评价机制下,学生的锻炼习惯怎能养成?学生的体质又怎能不下滑?

4.3 学校体育本身的问题

建国以来,虽然中小学体育教学大纲经过多次修订,但无论大纲如何变化,“增强体质”、“传授基本知识、基本技术、基本技能”的教育目标始终没有变,“养成良好体育锻炼习惯”的根本任务没有变,“健康第一”的指导思想没有变。在这样的前提下,经过多年学校体育教育的学生,锻炼习惯仍然难以养成,不能不说与学校体育教育本身的缺陷有着密切的关系。

首先,学校体育功能定位不准切。从现有文献的表述来看,学校体育的功能已涉及从个人的身体、心理、道德到社会的政治、经济、文化、教育、军事、竞技、休闲等各个领域,包括近30项功能。学校体育功能的泛化,不但不利于其地位的提高,反而会造成学校体育的“角色错位”与“身份丢失”,使我们忘记学校体育究竟应该干什么,使学校体育特定的本质功能在实践中得不到体现,学校体育的教学目标逐步发生淡化。于是,我们不得不面对这样的尴尬:所有的理论都承认“增强体质”是学校体育的重要功能,但20多年来学生体质状况却逐年下滑;人们普遍认为经常参加体育运动具有健心作用,但情绪不稳、情感脆弱、心理承受能力差的学生却越来越多;学校体育已把培养学生的体育兴趣、养成良好的锻炼习惯作为一项重要任务,但它仍摆脱不了学生的兴趣离体育运动越来越远,课余时间更愿意选择网络游戏和看电视,一出校门就和体育说再见、锻炼习惯“一代不如一代”的被动局面。

其次,学校体育教学任务不明确。学校体育教学任务究竟是以增强学生体质、养成良好锻炼习惯为主,

还是以传授“三基”为主,一直是我国学校体育理论界争论不休的话题^[30]。尽管20多年来学校体育进行了无数次的改革,但始终没能处理好两者的关系,其结果不仅学生的体质逐年下滑,而且学生体育锻炼的意识、兴趣、习惯和能力难以形成。

再次,学校体育教学效率不高。过多的背离大众需求的竞技体育教学内容,“蜻蜓点水式”的教学过程,传统注入式的教学模式,既难激发学生的学习兴趣,也无法满足学生的主观需求,以致经过十几年体育学习的学生,到大学毕业时仍没能掌握一两项健身项目,不懂得如何观看体育比赛,而花了九牛二虎之力学会的背向滑步推铅球、背越式跳高、挺身式跳远等项目,一旦走出校门,便没了用武之地。

此外,学校体育教学过程中的一些客观条件限制,如场地器材匮乏、体育经费不足、师资力量薄弱等,也是影响学生锻炼习惯养成不可忽略的因素。

4.4 学生自身的原因

锻炼习惯是人在后天长期参加体育锻炼过程中逐渐形成的、具有内在需要的、比较稳固的、自觉的参与和坚持身体锻炼的行为方式。学生是否愿意参加并坚持体育活动,其主要动力在自身。在锻炼习惯养成的过程中,无论学校、家庭、社会的他律手段多么严厉,如果没有青少年的主动参与和自律,锻炼习惯始终无法形成。本文认为,当前制约青少年锻炼习惯养成的主观因素主要包括以下几个方面。

1)缺乏兴趣。兴趣是指人积极探究某种事物或从事某种活动的意识倾向。运动心理学认为,只有当学生对运动产生间接兴趣,即对活动的结果产生兴趣,并以体育锻炼的社会意义为动力,才能对活动始终充满热情,并能克服一切困难进行身体锻炼,使体育锻炼成为自觉行为^[31]。锻炼习惯养成影响因素调查发现,“在学校期间没有养成体育兴趣爱好”在影响因素中居于首位,“没兴趣”已成为中断或退出体育锻炼的首要原因^[32]。分析其原因,我们认为当代青少年所具有的思维活跃、兴趣多元、求知欲强的特点既是其优势,也是影响其锻炼习惯养成的“罪魁”。因为,时下风靡校园内外的新奇刺激的网络游戏、电子游戏、网络聊天、电视节目、娱乐活动等对缺乏分辨和自控能力的青少年有极强的诱惑力。在缺乏严格他律的情形下,极少有人会对“出一身臭汗”的体育锻炼感兴趣,没有了兴趣,体育锻炼也就谈不上自觉自愿,更难形成习惯。

2)技能低下。自我效能理论认为,人类的行为不仅受行为结果的影响,而且受自我行为能力的影响。人在从事某种行为前,首先要推测一下自己行不行,

有没有实施这一行为的能力与信心^[33]。所以,人们行为选择的前提是相信他们有能力实施,而能否持之以恒则有赖于自我效能体验。研究表明,掌握科学的锻炼方法和运动锻炼技能不仅是参加体育锻炼的首要条件,而且可以提高的锻炼效果,促使学生在锻炼中获得更大的成就感、满足感。而现行的体育教学只是为学生提供了肤浅的动作学习内容,看似“面面俱到”实则“百无一会”,难以形成体育锻炼的“一技之长”,使学生无法体验到运动的乐趣,从而失去对运动的信心和动力。

3)缺少吃苦精神。体育锻炼需要消耗一定的体力,有时也会产生诸如疲劳、肌肉酸痛等各种不适。大量调查证明,当今青少年普遍缺少吃苦精神,尤其是独生子女。特殊的生养环境造成了他们怕苦、怕累、怕脏、娇气、懒惰、生活上求安逸等不良心理品质,在缺乏严格他律的情况下,他们是不会自觉主动参与体育锻炼的。

4)看不到效益。行为科学认为,行为实施后所获得的效益,是很有吸引力的因素,不仅有利于强化自己的行为,同时也能促使信心不足者态度转变。虽然大家都知道经常参加体育锻炼具有健身、健心、健美、健脑、促进生长发育、防治疾病等功效,但这些效益往往具有滞后性、潜在性、隐蔽性,不可能“立竿见影”。而经常不参加锻炼所产生的不良后果,也并非眼前出现,常常是十几年,或几十年以后的事情,加上有些人常抱有侥幸心理,认为虽然自己不参加体育锻炼,但身体素质好,或许能逃过不锻炼带来的危害。于是就会出现“锻炼不锻炼无所谓”,“知而不行”和“知行脱节”等现象。

5 促使青少年锻炼习惯养成的策略

有关促使锻炼习惯养成的策略问题,虽国内学术界、理论界进行过不少研究,也提出了不少的建议和办法,但在实践中均收效不大。笔者认为,这不仅是本文应该思考和质疑的问题,也应该成为学术界乃至教育决策者进一步深入思考的问题。本文认为,如果现行的升学考试体制不改变,对学校、教师、学生的评价标准不改变,党和国家有关学校体育的法规、政策将很难落实,培养青少年的锻炼习惯,提高全民健康水平恐怕也只能是一句空话。在不触动目前教育框架的前提下,在目前教育评价机制不发生根本改变的背景下,如果单从锻炼习惯养成的要素来看,本文认为其养成策略应从以下3个方面着手。

1)通过环境润育促使锻炼习惯的养成。重点在于建设锻炼习惯养成的环境条件,营造良好的体育锻炼

氛围,促进锻炼意识的形成。美国著名行为心理学家B·F·斯金纳认为,决定个体行为选择的主要因素是环境^[32]。学校良好的体育文化环境和锻炼氛围,对青少年锻炼意识和习惯的形成具有潜移默化的功效。通过加强学校体育锻炼环境的硬件建设,营造良好的体育锻炼氛围,形成正确的舆论导向和催人奋进的校园体育精神,熏陶青少年自主锻炼、自觉锻炼的意识,应该是青少年锻炼习惯养成的前提。

2)借助制度他律促使锻炼习惯的养成。重点在于学校领导、教师、家长都要依法办事,严格按照规章制度督导青少年去执行。就青少年锻炼习惯养成而言,目前我们不是缺少制度,而是缺少让制度发挥作用的机制;不是缺少要求,而是缺少让要求具有约束力的办法;不是缺少文件精神,而是缺少让文件精神生根发芽的土壤;不是缺少措施,而是缺少学校领导、教师、家长对学生锻炼习惯养成的重视程度,缺少落实措施的决心,缺少执行过程中的“认真”二字。再好的制度如果得不到执行,就如同虚设,再好的措施,如果得不到落实,都会流于形式。因此,他律养成,制度是保证,执行是关键。

3)通过加强主体自律促使锻炼习惯的养成。重点在于建立良好的信念,形成锻炼意识、兴趣和积极的态度以及有效的自律行为。班杜拉认为,自律是个人根据自己的价值标准评判自己的行为,从而规范自己去做自己认为应该做的事^[34]。青少年学生既是锻炼习惯养成的客体,又是主体。尽管学校的规章制度可以约束他们,环境可以熏陶他们,但最终能否按照规章制度办事,是否受环境的影响,主要还是取决于自己。因此,自律养成的实施离不开主体的意志、信念、兴趣、态度、觉悟、意识等。因为这些因素是锻炼行为由被动变主动,由约束变自觉,由制度要求变内在需要的不可缺少的条件。所以,自律养成的关键是要通过各种途径建立锻炼者坚定的信念,形成自觉参与锻炼的意识、态度和对体育锻炼兴趣,也只有这样,锻炼行为才能内化为自觉自愿的行为,锻炼习惯养成才能最终实现。

参考文献:

- [1] 王红,王东桥,孙鲁.论养成锻炼习惯是奠定学生终身体育基础的关键[J].北京体育大学学报,2001,24(4):540-541.
- [2] 吴维铭.影响体育锻炼习惯形成的因素探析[J].中国学校体育,1992(2):61.
- [3] 尹博.影响大学生体育锻炼习惯形成的因素[J].体育学刊,2005,12(1):139-141.

- [4] 钟振新,姚蕾.大学生体育锻炼习惯调研[J].中国体育科技,2003,39(3):27-29.
- [5] 王则珊.试论体育兴趣、爱好与习惯[J].体育科学,1992,12(4):16-18.
- [6] 顾民.体育锻炼习惯形成的心理学因素分析[J].赤峰学院学报:自然科学版,2009,25(6):148-149.
- [7] 解毅飞,房宜军,王洪妮.体育锻炼习惯研究概况及展望[J].山东体育科技,2004,26(2):42-44.
- [8] 颜军.体育锻炼习惯形成的心理学思考[J].上海体育学院学报,1999,19(4):77-81.
- [9] 姒则彦,段艳平.少年儿童锻炼心理学研究述评[J].武汉体育学院学报,1995,19(2):64-66.
- [10] 谭兰.青少年道德行为养成教育问题研究[D].武汉:华中师范大学,2006,17.
- [11] 杨雄.养成教育与青少年发展[J].当代青年研究,2005(5):1-5.
- [12] 来永宝,蔡立雄.养成教育透析[J].龙岩师专学报,2002,20(1):94-96.
- [13] 刘春魁.养成教育的含义、特点、功能及本质[J].邢台学院学报,2004,19(2):45-47.
- [14] 劳逊.理论视野·问题研究·现实把握——第二届全国养成教育研讨会述评[J].当代青年研究,2008(8):5-15.
- [15] 柳国强,刘春魁.论养成教育的理论基础[J].教育理论与实践,2005,25(5):45-46.
- [16] 苗彩成.体育不能承受之重——关于小学生能否形成体育锻炼习惯的思考[J].体育师友,2007(3):60-61.
- [17] 刘云.大学生体育锻炼习惯评价存在的问题与对策[J/OL].中国教学与研究杂志,<http://www.edu136.com/02/ReadNews.asp?NewsID=2606>.
- [18] 姚好如.大学生具有体育锻炼习惯的心理特征初探[J].四川体育科学,2000(3):20-21.
- [19] 叶明达,纪力,费宏涛.对大学生体育锻炼习惯的调查研究[J].河北体育学院学报,2001,15(4):42-43.
- [20] 莫连芳.对大学生体育锻炼习惯概念的界定[J].江汉大学学报:自然科学版,2007,35(1):91-93.
- [21] 陈丽珠,毕仲春.义务教育阶段学生体育锻炼习惯形成影响因素的理论分析[J].北京体育大学学报,2006,29(3):380-381,384.
- [22] 邱梅婷,贾绍华,陈琼霞,等.体育锻炼习惯的形成机制和影响因素研究[J].首都体育学院学报,2005,17(6):87-89.
- [23] 樊泽恒,司秀民.环境润育 制度他律 主体自律——研究生学术诚信与学术道德养成机制及对策分析[J].学位与研究生教育,2006(12):39-43.
- [24] 徐玲,白文飞.习惯形成机制的理论综述[J].北京体育大学学报,2005,28(5):618-620.
- [25] 杨忠伟.体育运动与健康促进[M].北京:高等教育出版社,2004:217-219.
- [26] 高联合.论青少年养成教育中的“他律”和“自律”[J].青年探索,2009(1):40-42,47.
- [27] 耿宁,方敏.中学生锻炼行为与决策平衡的关系[J].沈阳体育学院学报,2007,26(6):70-73.
- [28] 迟昊阳,左培,董淑娥.306名大学生课外体育锻炼习惯与家庭运动氛围关系的调查[J].中国校医,2010,24(3):223,225.
- [29] 苏州市金门中心小学校.小学生体育锻炼习惯养成教育课题研究报告[EB/OL].<http://www.szjmx.com>.
- [30] 张洪潭.体质论与技能论的矛盾论——百年学校体育主线索厘澄[J].体育与科学,2000,21(1):8-16,22.
- [31] 司琦.大学生体育锻炼行为的阶段变化与心理因素研究[J].体育科学,2005,25(12):76-83.
- [32] 姜晓珍,乌云格日勒,特木其勒图,等.在读硕士研究生体育锻炼习惯形成因素的调查研究[J].内蒙古师范大学学报:自然科学汉文版,2008,37(1):137-140.
- [33] MBA 智能百科.班杜拉自我效能理论[EB/OL].<http://wiki.mbalib.com/wiki/%E8%87%AA%E6%88%91%E6>.
- [34] 贾红英.环境控制与行为养成[J].北京化工大学学报:社会科学版,2003(4):51-54.