

# 新西部 NEW WEST

杂志介绍

机构设置

联系我们

期刊证书

系 统 | 举报信  
公 告 | 再告作者

---

举报信  
再告作者

Windows Vista + Windows Live  
**数字生活 要出彩**



本期上半月刊

本期下半月刊

**下半月刊**  
中国学术类

科学发展 | 热点聚焦 | 西部论坛 | 财政金融 | 区域经济 | 领导决策 | 哲学美学  
经济论坛 | 经营管理 | 公共管理 | 文史纵横 | 党史党建 | 教育探索 | 和谐社会  
环境能源 | 信息科技 | 影视传媒 | 心理健康 | 博硕园地 | 他山之石 | 法制建设

新西部 > 心理健康 > 正文

## 论体育运动对克服青少年自卑心理的作用

作者: 四川大学附属实验学校 许航进 2009-08-12 查看次数: 119 期刊时间: 2009年6月

[摘要] 体育运动有助于青少年克服自卑心理,提高自我认同感、价值感与自信心。在体育教学活动过程中,教师可以通过转变教育观念,改变教学方法与评价机制等方式,注重学生运动过程的快乐与成功的情感体验,达到有效克服青少年心理自卑感的积极效果。

[关键词] 体育运动; 自卑心理; 坚强品质; 青少年

在社会的不断多元化和深层次发展的今天,整个社会环境对学生的要求越来越高。中学生由于各自的生长区域环境的不同和所受的家庭教育的差异,来自家庭、学校、社会的各种压力使他们经常处在亚健康的精神状态中,造成他们在需要、动机、兴趣、信念、理想和价值观等个性心理特征方面表现出更加明显的差异,各种心理问题接踵而来。通过在孩子接触最多的家庭和学校两大环境中调查研究表明:一般孩子自卑心理的产生多是由于在学校学习和日常生活过程中缺乏应有的成功体验,加上社会、家长和老师缺乏对他们客观的期望和评价等等,使得他们在挫折面前更多的是消极的自我暗示,逐渐形成一种自卑心理。

### 一、体育运动是帮助学生克服自卑心理的有效因素

通过研究和实践表明:孩子参加体育活动可以帮助他们克服自卑心理,有助于他们健康人格的形成,促进其能力的全面发展。帮助儿童青少年克服自卑心理的方法和途径是多种多样的,通过体育活动帮助孩子提高自信心是一个比较有效的途径。

#### 1、体育运动塑造孩子坚强的意志品质

运动学习有这样一个特点,就是运动学习的结果和成绩接受即刻检验,这种快速而明确的反馈信息,更易刺激人的进取精神。胜败与体育运动是永远相伴的,它鼓励人渴望和追求胜利,也培养人不怕和接受失败。没有哪种活动像体育这样让人频繁地品尝失败与成功,也没有哪种活动使失败成为如此正常和自然的结果。因此,可以说运动是锻炼坚强意志品质的最好方法之一。

#### 2、运动促进“自我”概念的形成

美国心理学家罗杰斯提出:每一个人都以一种独特的方式来看待世界,这些知觉就构成个人的现象场。现象场由知觉的总体组成,关键是自我(自我感知和体验自我)。埃里克森认为,健康的自我以八种美德(希望、自我控制和意志、方向和目的、能力、忠诚、爱、关心、明智)为特征,可以创造性地解决人生发展中每一个阶段产生的问题。研究表明,孩子年龄越小,身体活动的的能力就越是一切行动的基础,对其自我意识的产生和发展也极为重要。那些身体活动能力较强,能够完成多种体育活动或体育动作的儿童青少年,获得的成功体验较多,往往会形成肯定的“自我”概念,从而树立较强的自信心,而且行动积极、主动,独立性也较强。相反,那些身体活动能力较差,动作迟缓的儿童青少年,在体育活动中常常遭受失败,获得成功的体验也较少,久而久之,他们会产生否定的“自我”概念,表现为缺乏自尊和自信,行为消极、被动和退缩,具有较强的依赖性。



西部政要访谈

动态新闻 更多>>

- 敬告作者
- 新西部杂志社踊跃向四川灾区捐款

最新招聘 更多>>



3、体育活动能给儿童青少年创造更多的成功机会

(1) 体育活动可以带来快乐、振奋、放松感。

(2) 体育活动可以对其它学习活动进行补偿和调整，借以转换和调整情绪。

[1] [2] [3]

相关文章

暂时没有相关的文章!

在线交流 | [更多评论信息 >>](#)

会员帐号:  帐号密码:   匿名发表

验证码:



[新西部杂志社简介](#) | [招聘信息](#) | [联系方式](#)

西部开发网精品栏目: [西部招商引资](#) [西部旅游](#) [西部人物](#) [西部文化](#) [西部概况](#) [西部房产](#) [西部大开发优惠政策](#) [西部美食](#)  
[违法不良信息举报中心](#) [不良信息举报信箱](#) 客服电话: 029-82301998 举报电话: 029-82302829 主编信箱: [zhubian@cnwest.cc](mailto:zhubian@cnwest.cc)

[About CnWest](#) - [西开简介](#) - [网站地图](#) - [联系我们](#) - [招聘信息](#) - [客户服务](#) - [广告服务](#) - [网络营销](#) - [帮助中心](#)

中国西部开发网版权所有 增值电信业务经营许可证编号: 陕B2-20050078 陕ICP备06005707号 服务电话: 029-82301997

本站所有文章、数据仅供参考,使用前务请仔细阅读免责声明,风险自负。



© 2005-2007