

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

[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,身体活动的能力就越是其一切行动的基础,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。

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。

(3) 在体育活动中展示体能与技巧与特长，满足学生追求成功、展示自我的需求。

(4) 在运动情境中更有利于学生交流、交往并获得友谊。

4、运动中指导者的积极评价及作用

对儿童青少年在体育活动中的表现进行积极的评价和反馈是发展他们自信心的重要手段。儿童青少年的自我评价主要依赖于成人和同伴的评价，尤其是他们心目中最有威信的老师 and 父母，老师和家长的一言一行、批评或表扬，往往是儿童青少年评价自己的尺度。在体育活动中，教师给予他们积极的评价，能使孩子体验到体育活动的乐趣，认识到自己的能力，自尊心得满足，自信心得以树立。而消极的评价，使他们看不到自己在体育活动中的长处，体验不到体育活动的乐趣，自尊心得不到满足，自信心受到打击，遇到困难没有信心，畏缩不前。

二、通过体育运动克服学生自卑心理的方法

1、根据自身特点选择合适的运动项目，明确运动目标，增强学生成功体验

体育运动是达到身体健康的最直接的手段，根据自身特点制定明确的目标，从实际出发参与体育运动对身体水平发展更有实效性。如：田径运动促进机体的新陈代谢，改善与提高内脏器官的功能；韵律操符合女子的生理、心理特点，塑造正确的身体姿态，均衡地发展肌肉；球类运动有利于促进学生动作的协调性，提高观察、判断和反应能力等等。让学生能更直观、有效的体验运动带来的成功，强化学生的自信心理。

2、以竞赛运动培养学生坚强的意志品质

青少年都具有强烈的竞争心理，在体育教学比赛中，通过规则的制约，对抗的强度设置来培养学生的意志品质。比赛中可以强化学生遵守规则，尊重对手，尊重裁判，这些均有利于培养学生的自制品质；比赛的瞬间变化，时机的稍纵即逝，要求学生抓住时机，果断出手，这有利于培养学生的果断品质；比赛过程中要求学生不断地克服自身的困难和其它各种困难，以不屈不挠的顽强精神夺取胜利，这有利于培养学生的坚韧性品质。

3、以集体活动增强学生相互间的合作精神

集体性活动项目都是由三个人以上（包括三人）的团队所组成的。在集体项目中每个人在团体中都充当着一定的角色，可以是策划者、组织者；也可以是实施者。体育教学中让儿童青少年自由结成伙伴群体，按教师的要求去创造性锻炼，互为裁判、互为教练、互相帮助的过程使每一个学生都有发挥自己特长的机会，从而体验到获得成功的快乐和喜悦。在群体中可以增进彼此间的交流，彼此激励，互相配合，互相帮助，齐心协力，充分调动学习的积极性，体现学生间良好的人际关系，有利于他们发挥内在潜力，促进他们自主地、协同地学习。使他们正确的认识自我，对自己充满自信。另外，团体的影响力，可促使每个儿童青少年以教师和团体中的样板为榜样，努力学习与实践。在小团体中情感频繁地进行交流，使每个人都把自己融为集体的一个不可缺少的成员。

4、以体育活动促进师生交往

我国古代教学名著《学记》中“亲其师，信其道”之说，深刻揭示了教师与学生



间情感交流的重要性。在体育教学过程中,师生的交往是学校教育中最为频繁,直接的。它可以通过语言和非语言两种交往形式进行,在教学中最为有效的是教师语言,其次是体育教学中优于其它学科的非语言交往,在体育活动中仅仅用语言是完全不够的,体育活动特定的教学环境为教师体语的运用创造了充分的条件,特别是教师在活动中经常运用视线接触来与每个学生进行心理交流,及时了解他们的情绪状态,并采用目光注视他们的活动,或提醒他们、或拍拍他们的肩膀,表示鼓励、肯定、赞赏、暗示同意;或展示提醒、警告、停止活动的信号;或运用生动、幽默的言语及健康大方的仪表、优美的示范动作唤起儿童青少年的兴奋感、惊奇感,使每个孩子感受到老师在关心他,并可使之始终渴望学习而不松懈。在交往时奖励的评定方法优于批评。对于儿童青少年来说,批评是一种阻碍其发展的因素。儿童青少年一旦受到了批评,他就会觉得自己在这方面不行,对这门学科产生恐惧感,也就不会积极参予课堂的教学活动,所以从小不仅要培养儿童青少年学习体育的兴趣,更要设法消除他们生理、心理的障碍。

体育运动有助于中学生克服自卑心理,提高自我认同感、价值感与自信心。我们应多研究中学生年龄阶段心理特点与体育运动特点之间的关联,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,强调学生的身心和谐发展,就能达到有效克服中学生心理自卑感的积极效果。

[参考文献]

- [1]中国教育学会少年儿童校外教育专业委员会.现代校外教育论[M].北京:第一版.2001年9月
- [2]杨宝宏.李凤琴.学生心理健康教育全书[M].长城出版社,2000年8月
- [3]邵伟德.体育教学心理学[M].北京体育大学出版社,2003年11月
- [4]覃卓颖.让孩子走出亚健康[M].北京工业大学出版社,2003年7月
- [5]马启伟.体育心理学[M].高等教育出版社,2001年1月

[作者简介]

许航进,毕业于成都体育学院体育教育专业,现任职于四川大学附属实验小学。

