

文章编号: 1001-747 (2000)02-0082-03

试论高校体育教学与心理健康教育*

李 凌

(陕西渭南师范专科学校 体育系, 陕西 渭南 714000)

摘 要:采用文献、资料分析法,剖析了目前大学生的心理健康状况,指出了体育教学的多重性是完善当代大学生心理素质的有效途径。互动作用更是实施素质教育不可缺少的重要环节。

关键词:高校体育教学;心理健康教育;互动作用

中图分类号: G804.85

文献标识码: A

On P. E. Teaching and Psychological Healthiness Education in Colleges

LI Ling

(Weinan Normal College, Weinan, 71400)

Abstract: Adopting the documentary and referential analysis method, author analyzes the psychological state of health of college students and points out that the multiformity in physical education teaching is the effective approach to improve the psychological quality of college students. Its interactive function is the indispensable part in carrying out the quality-oriented education.

Key words: P. E. teaching in colleges; psychological healthiness education; interactive effect

现代社会的高速发展,对当代大学生的期望水平提出了新的要求。现代青年不仅要具有文化知识,还应敢于创新,敢于挑战,具有较强的身心承受能力。联合国世界卫生组织(WHO)早在 80 年代就指出:“健康,不是躯体没有疾病和病症,而是个体在身体上,精神上,社会上完全安宁的状况。”这使健康与生理、心理和社会紧密地联系起来。拥有健康的心理素质是当代大学生成长及成才的重要保证。在以往的普通高校体育教学中,往往重视的是强身、健体、传技为中心的身心健康教育,而忽视了学生的心理发展状况及对身体的合理保养,缺乏对学生终身体育意识的引导。人们认为“体育”就是“身体训练”加“道德教育”,而健康教育被认为是卫生部门的事。到了 90 年代初,一种新的教育理念产生了——素质教育,从而使人们清楚地认识到原有单纯大肌肉活动量增强体质和提高水平的方法,已不适应新时代的要求。正确认识高校体育教育与心理健康的关系,加强

对当代大学生心理健康的教育,是当前高校体育教育教改的重要内涵,也是实施素质教育对体育教学提出的要求。笔者是在学校教育要树立“健康第一”的思想指导下,仅从体育教育与心理健康教育相结合的角度出发,试述体育教学贯穿心理健康教育的重要意义。

1 心理健康的内涵和标准

心理健康是指在一定社会环境中的个体,在高级神经功能正常的情况下,智力正常,情绪稳定,行为适度,具有协调关系和适应环境的能力及性格。然而,心理健康的标准,却是一个非常复杂的问题。因为心理健康不健康之间没有明显的界限,而且心理健康的标准,只能根据心理测验,具体观察和个人主观体验等方面的材料进行综合分析,做出判断。北京大学王登峰,张伯源提出心理健康的 8 条标准是:了解自我,悦纳自我;接受他

* 收稿日期:1999-12-20 修回日期:2000-01-10

作者简介:李 凌(1962-),女,内蒙古和林格尔人,陕西渭南师范专科学校讲师。

人,善与人处;正视现实,接受现实;热爱生活,乐于工作;能协调与控制情绪,心情良好;人格完整和谐;智力正常,智商在 80 以上;心理行为符合年龄特征。这 8 条标准,更多地考虑了心理健康的个性(人格)因素及对心理健康的认识。应当看到,人的心理健康都是通过自己对他人,对外界环境的态度和行为表现出来的。

2 目前大学生的心理健康状况及原因分析

随着社会的高速发展,人们的生活节奏正在日益加快,竞争更加剧烈,人际关系越来越复杂。作为现代社会的特殊群体——大学生,在心理健康方面当然也面临这些威胁。由于他们的社会阅历浅,社会经验少,独立生活能力差,对自己缺乏全面正确认识,又加之社会上各种各样“浪潮”的冲击和误导,从而使他们的心灵过早地承受各种的压力。近年来的许多调查表明,大学生的心理健康状况令人担忧。据全国许多高校调查表明:因精神疾病而休学,缓考的比例不断提高。根据上海医科大学精神医学教研室季建林等对来求询的大学生病例分析,以神经症性障碍占绝大多数,占 69.4%(包括自卑、抑郁、恐怖、交往障碍、睡眠、强迫、焦虑),人际关系和适应环境问题占 14.5%(包括恋爱问题、人际关系和适应环境问题)。研究表明,大学生心理健康状况要比社会群体差,约有三分之一的大学生存在不同程度的心理障碍,这些心理障碍突出表现在以下几个方面:1. 学习缺乏动力与竞争压力感;2. 思想与人际关系不良;3. 专业兴趣低与考试应急;4. 恋爱受挫、单相思与孤独、空虚和压抑感等。产生这些心理障碍的因素是复杂的,多方面的。其中关系比较密切的有早期教育与家庭教育,学习任务及环境的适应问题,对专业的选择问题,理想与现实的冲突问题,恋爱中的矛盾问题以及职业的选择问题,心理冲突与不良人格特征等。这些因素直接导致大学生失去自我,信心丧失意志品质减弱、孤独、消沉、难以面对和适应现代社会的激烈竞争,严重可导致自杀和犯罪。

3 体育教学与心理健康的互动作用

体育教学以其特殊的活动形式,丰富的教学

内容,体力与智力相结合的不同与其他课程的教学特点,决定了体育教育与心理健康教育存在着互相联系,互相促进的关系。这种互动作用在培养全面发展的新型人才中发挥着不可估量的重要作用。

3.1 体育教学的“全面性”是发现学生心理障碍的突破口

素质教育有三个意义,其一是面向全体学生。体育教育的全体性,正是对全体学生进行面对面的身体技能的传授过程。在这个过程中教师对集体或对学生个别直接进行知识的传授和技能的传授,使学生在体育教育中得到全面发展,这个过程包括技能的学习及情感上获得成功感的愉悦体验。通常说情绪是心理健康的晴雨表,是指示器。教师通过学生学习过程中的行为、表情、意志等外在表现,很容易发现存在不同程度心理障碍的学生。笔者在自己 17 年的教学实践中,曾多次发现有的学生学习时,表情滞呆,反应迟顿,注意力不集中,对任何项目无学习兴趣,缺乏竞争力等,对这样患有心理疾病的学生,学校应采取轻者及时进行心理咨询教育,重者劝其退学。但是,目前在我国高校教育中,却没有这一重要环节。因此,心理素质教育也应是体育教学中的一个重要内容,身体健康与心理健康相互依存,相互作用,体育教学是发现学生心理障碍的突破口。

3.2 体育教学的“实践性”是培养学生良好心理素质的基本途径

体育教学除了是“教”与“学”的双边活动外,本身还具有鲜明的特点。他必须通过身体活动与思维活动来促进身体器官、机能的发展,这种区别于其他课程的特点正是体育教学的“实践性”的突出表现。由于体育活动具有教育性、集体性、竞争性、应变性、规范性等特点,才能有效地培养学生的社会责任感和爱国主义、集体主义精神,培养竞争意识和创造、应变、协作能力,培养自立、自强、坚毅、勇敢、顽强、拼搏等,开拓进取精神和文明行为。教学中通过丰富多彩的运动或比赛,使学生忘记疲劳,性格豁达开朗,从而使学生从抑郁、焦虑、自卑、困难等心理阴影障碍中走出来,产生积极情绪,使不良情绪得到合理渲泄,消除了不健康的情感,消除了紧张的情绪。部分教学内容,如健美操、艺术体操、武术、球类等项目,随着美好音乐的变化及富有竞争协作的团队群体气氛,使学生自己能充分体验到人性美的一面,树立积极向上的人生观,也培养了学生对自己情感的控制力和

遇到困难、挫折百折不回的承受力,让学生懂得“生命在于运动”的伟大哲理。体育运动这种特有的教育功能正是其他教学功能无可替代的。而正是这些体育手段对学生各种文化科学素质的提高起着积极的促进作用。

3.3 体育教学中非智力因素的培养是消除心理障碍的有效手段

非智力因素这个概念是美国心理测量家魏克斯勒通过长期实验,大量测试后,在 1950 年正式提出的。他认为非智力因素是个体内部的动力体系,而智慧行为应该是智力因素与非智力因素两者相结合的结果。在体育教学中,学生学习知识,除了依靠注意力、记忆力、观察力、想象力等智力因素外,还培养了学生的兴趣、情感、动机、意志、性格、习惯和灵感等非智力因素。学生的学习兴趣,需要启发和诱导,体育教师针对各种各样的学生进行引导,由无趣到有趣,由有趣到乐趣,产生良好的生活情趣。教师在教学中,积极运用激励机制,对学生的微小进步,及时给予表扬,这样有利于学生形成乐观向上的心理品质。对于少数身体较差及存在心理障碍的学生,教师采取集中“助威”“掌声鼓励”等形式,给学生创造良好环境,培养学生克服困难和战胜困难的勇气,满足了学生心理和精神的需要,形成了学生所必需的社会技能,突出教学的情感功能。而这些在学习过程中

动机的确定,情感的熏陶,意志的锻炼,兴趣的培养,性格的优化等非智力因素的培养正是消除各种心理障碍的有效手段。

面对科技迅猛发展和综合国力的提高,对当代大学生这一高智商群体来说,与其说是智商的竞争,不如说是心理素质的较量。随着社会的发展,情商在人才成功中的比重越来越大。丰富的情感,完善的个性,顽强的毅力,健康稳定的情绪,良好的适应能力,机敏的应变能力等高品质心理素质所构架的高“情商”,已成为最具有竞争力的人才资源要素。素质教育的实施,要求学校教育必须树立“健康第一”的指导思想。因此高校体育只有将心理健康教育有目的、有针对性的直接渗透于体育教学中,将二者有机地结合起来,才能培养出专业基础扎实,具有创新能力,身心全面健康的符合素质教育要求的新一代大学生。

参考文献:

- [1] 韩旭,刘 强. 心理健康的内涵与标准[J]. 中国学校体育,1998,(6):56.
- [2] 李 祥,梁军雄. 学校健康教育学[M]. 北京:高等教育出版社,1998.
- [3] 杨贵仁. 试论学校体育与素质教育[J]. 中国学校体育,1998,(3):63
- [4] 王登峰,张伯源. 大学生心理卫生与咨询[M]. 北京:北京大学出版社.

(编辑:朱 恺)

小知识·

运动员进行高海拔训练对运动能力会有影响吗?

研究提出,高海拔训练时的缺氧刺激可以有效地提高在海平面处的训练效果。如一组是运动员在 2287 米的高原进行训练;另一组是一般健康人在 2256 米的高原进行训练,前者以 805 米、1610 米、3220 米三种距离跑为检验指标,而后者以耗氧量为指标,测试结果两组的运动能力均显著提高;这是由于高海拔训练促使人体的血红蛋白、红细胞数和总血容量和线粒体增多其结果使氧的最大摄取量提高所致。