

体育教学与大学生心理健康

李若鸿

江苏财经职业技术学院，淮安市

邮箱: lirhong838034@163.com

摘 要: 体育教学不仅可以对大学生心理素质提供坚实的物质基础和发展动力, 还可以培养大学生良好的品质, 推动自我意识的发展。因之在大学生心理健康教育中要注意充分发挥体育教学的作用, 不断消除不良的心理障碍, 促进大学生德智体全面发展。

关键词: 体育教学; 大学生; 心理健康教育; 作用

收稿日期: 2019-10-18; 录用日期: 2019-11-02; 发表日期: 2019-11-22

Physical education and mental health of College Students

Li Rouhong

Jiangsu University of Finance and Economics, Huaian City

Abstract: Physical education can not only provide a solid material foundation and development power for the psychological quality of college students, but also cultivate good quality of college students and promote the development of self-awareness. Therefore, in the mental health education of college students, we should pay attention to the full play of the role of physical education, and constantly eliminate the bad psychological obstacles, so as to promote the all-round development of moral, intellectual and physical education of college students.

Key words: Physical education; College students; Mental health education; Function

Received: 2019-10-18; Accepted: 2019-11-02; Published: 2019-11-22

Copyright © 2019 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 大学生心理健康的现状

我国大学生中的大多数都属于心理健康者,但也有约 20% 的大学生存在着不同的心理障碍问题。据天津市的统计,在该市 5 万名大学生中,约有 17% 的学生分别患有恐怖症、焦虑症、多疑症、强迫症、忧郁症和情感危险等。《人民日报》报道杭州市关于《大学生心理卫生问题和对策研究》的结果,29611 名大学生中,16.79% 的学生存在着严重的心理障碍,而且随着年龄的增长,心理障碍有增多的趋势。目前,心理健康不良和心理障碍已成为大学生退学的主要原因。据北京市 16 所大学的调查,因心理疾病休学、退学人数占因病休学、退学人数的 37.9% 和 64.4%。因此,在对大学生进行身体锻炼的同时,也应注重对学生心理健康的教育。

2 让学生对心理健康标准有理性的认识

大学生心理障碍产生的原因是多方面的,如:孤独、怪癖、不合群、腼腆、胆怯、优柔寡断、易躁、冲动、自卑等。在学校体育教育过程中,让学生了解心理健康的标准,不仅可以使他们正确认识自己,还可以自我调整。以下结合大学生的实际来谈一下心理健康标准的几个方面:

(1) 正常的认识能力。如敏锐的观察力,较强的记忆力,良好的思考力,认识能力首先表现在学习和解决问题的过程中,但是,不能认为学习不好的人其认识能力都不正常,因为这同经验和基础知识有关。

(2) 情绪的整体。心情愉快、情绪稳定、反应适度的人,其积极情绪如愉快、满意、高兴、欣慰、欢乐等占优势,身心处于积极向上,充满希望的乐观状态。如果经常处于消极情绪中,忧愁、焦虑、苦闷、悲伤、闷闷不乐、行动无力,则是心理不健康的表现。因此,情绪稳定和反应适度是心理健康的主要标志。

(3) 优良的意志品质。一个心理健康的大学生,应有明确合理的学习和生活目的,并有达到目的的坚定信念的行动。其行为表现出果断、坚韧、自制和毅力,自制和坚韧能表现出其心理健康的程度。

(4) 良好的人际关系。良好的人际关系是维护大学生心理健康的重要条件。

在学习生活中表现为乐于与同学和教师交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有自己的知心朋友,能客观评价自己和他人,取人之长,补己之短。

(5) 健全的人格。是指心理和行为和谐统一的人格。大学生要以积极进取的人生观作为自己人格的核心,并以此有效地支配自己的心理和行为是心理健康的表现。

(6) 合理的行为。合理的行为就是健康心理的体现。

以上心理健康的标准,应视为一个统一的有机整体,其间有互相依存、互相影响的关系。大学生可针对自己缺陷的方面,在教师的正确引导下,加强自身修养,以达到更高的心理健康。

3 体育运动对大学生心理素质的影响

3.1 促进身体发展,为心理健康的发展提供坚实的物质基础

人的心理是人脑的有机体,人脑是人体的一部分。心理健康发展,必须有正常发展的身体,尤其是正常健康发展的神经系统和大脑为物质基础。通过体育运动,可以促使身体正常、健康地发展,为心理发展提供坚实的物质基础。这是心理发展的重要条件。

3.2 与原有心理水平的矛盾,成为推动心理发展的动力

任何体育运动项目都要求运动员有勇敢、坚持、自制、不怕困难等良好的意志品质和乐观、友爱、愉快、同情等多样的感情。在学生为了不断提高自己的运动水平或战胜对手的运动中,原有的心理水平便慢慢获得提高。

3.3 推动自我意识的发展

体育运动有助于学生认识自我,体育运动都是具有集体性、竞争性的活动,这样就会使学生对自我有一个比较符合实际的认识。在认识自我的基础上,便会自觉或不自觉的修正自己的认识和行为,培养和提高社会所需要的心理品质和各种能力,使自己成为符合社会需要,更能适应社会的人。

3.4 体育运动能培养良好的意志品质

体育运动一般都具有艰苦、疲劳、激烈、紧张对抗及竞争性强的特点。学生在参加体育运动时，总是伴随着强烈的情绪体验和意志努力。因此，通过体育运动，有助于培养学生勇敢顽强，吃苦耐劳，坚持不懈，克服困难的思想作风；有助于培养团结友爱，集体主义和爱国主义精神；有助于培养机智灵活，沉着果断，谦虚谨慎的意志品质。使学生保持积极健康向上的心理状态。

4 在体育教育中消除不良心理障碍的策略

4.1 提高体育教师的素质

教师在教学中起主导作用。体育教师正确的讲解示范非常直观，是上好课的关键，能给学生感官上的刺激，不正确的讲解示范亦可将学生引入误区。因此，认真备课，不断提高业务水平、技术能力，对一名体育教师来说是永无止境的。

4.2 注重加强理论知识的讲授

从教育学的观点来看，理论知识具有指导性的作用，某人接受了某种理论，那么他在实践中一定会按照这一理论去做。所以，体育课堂上可适当讲一些理论知识，帮助学生对体育的认识，使学生真正明白体育锻炼对人体的作用，是学生知道锻炼中出现的正常生理反应，了解和掌握运动生理和保健等方面的知识，从而使学生对体育有了新的正确认识。

4.3 结合实际情况，采用灵活多样的教学形式

有关专家通过大量的调研、测试后认为，各项体育运动都需要较强的自我控制能力，良好的心理素质和意志品质作基础，因此有针对性地进行体育锻炼，是弥补心理障碍，培养健全性格的有效方法。以下是几种“对症下药”的运动方法供广大学生、教师参考。

(1) 对于孤独、怪癖和不合群的学生，可多选择足、篮、排球以及接力跑等集体项目，坚持参加集体项目，逐步适应与同学的交往，并热爱集体。

(2) 对于腼腆、胆怯的学生,可多参加游泳、单、双杠、跳马、平衡木等项目的体育活动,这些运动要不断地克服害怕摔倒、跌痛等各种胆怯心理,以勇敢、无畏的精神去战胜困难,越过障碍,经过锻炼,就会胆大,处事老练。

(3) 对于遇事常犹豫不决,不够果断的学生,要常参加乒乓球、羽毛球、跨栏、跳高、跳远等体育活动,方可练就果断性格。

(4) 对于遇事急躁,感情易冲动的学生,可参加太极拳、初级剑、慢跑等比较缓慢、持久的项目,帮助调节神经活动,增强自我控制能力,以上弱点会得以改善。

(5) 对于自卑性格的学生,可以通过跳绳、俯卧撑、广播操、跑步等一些简单、易做的活动,使他们的自信心逐步增强。

4.4 严格要求,及时表扬,注意培养体育骨干

在体育教学中,常会遇到有些学生怕苦怕累的现象,如身体素质练习中往往出现“偷工减料”的现象。对此教师必须令其完成规定的距离和次数,对于完成好的学生进行口头表扬,对于没有完成的学生应提出批评,但应注意语言和方式的委婉性,要多鼓励,使他们树立起只要刻苦锻炼就能赶上的信心。

参考文献

- [1] 全国体育院校教材委员会. 运动心理学[M]. 北京:人民体育出版社, 1999.
- [2] 刘俊庭. 大学生健康教育[M]. 北京:高等教育出版社, 1999.
- [3] 黄希庭. 心理学[M]. 上海:上海教育出版社, 1998.
- [4] 张传峰. 论体育对促进大学生心理健康的作用[J]. 体育科研, 2000. 2.
- [5] 大学生心理卫生问题和对策研究[N]. 人民日报, 2000. 8.
- [6] 白震. 高校体育对学生心理健康教育的研究[J]. 天津体育学院学报, 2001. 4.