

高中体育与健康教学过程的心理健康管理

刘飞凤

(南昌市第十五中学 江西 南昌 330039)

[摘要] 评价健康的标准不只是身体健康还有心理健康,心理健康远比身体健康更重要,一个人要想得到良好的发展,不光要有一个健康的身体,重要的是拥有一个健康的心理,高中体育与健康教学中不应该只关注于身体的健康,更应该帮助学生管理心理健康。身体健康可以说是表面上的而心理健康是内在更重要的,教育的目的是为了培养服务社会的栋梁之才,拥有健康的心理是培养对社会有益人才的重要要求。本文通过分析高中体育与健康教学过程中对学生心理健康管理的重要性以及必要性来探索高中体育与健康教学过程的心理健康管理。

[关键词] 高中体育; 健康教学; 心理健康管理

高中体育与健康教学过程中大部分老师都会学生的身体素质健康为主要目标,从而忽略了学生的心理健康,高中学习中学生压力大,心理上面临着巨大的问题,如果不及及时加以疏导可能会导致悲剧的发生。高中体育与健康教学过程的心理健康管理对学生的学习生活以及未来的发展具有重要的意义和必要。高中体育与健康教学中教师要格外关注学生的心理健康,心理健康是学生良好学习的重要组成部分,学生拥有良好的心态,才会对学习产生激情,产生兴趣,高中过大的心理压力要及时加以疏导,也要让学生学会自己疏导这也是高中体育与健康教学中的重要内容。

1 高中体育与健康教学过程的心理健康管理的重要性及必要性

高中时期学生专注于理论知识的学习,面临着高考的巨大压力,有老师家长在不自知的时候施加压力,对学生的心理产生了巨大的负担,若不加以疏导会对学生的学习生活状态产生巨大的影响,甚至影响学生未来的心理健康,做一个健康的人不只要有健康的身体还应该要有健康的心理,才能使学生在面临以后生活的压力,工作的压力时更加从容的面对。高中体育与健康教学过程中的心理健康管理对学生的心理发展具有重要的意义以及必要。身体上的疼痛只是一时的,迟早都会痊愈,即使做不到恢复如初也只会留下疤痕。而心理一旦受伤有可能就会伴随一生,影响学会一生的形态,思考问题的方式,面对生活的态度等。

2 高中体育与健康教学过程的心理健康管理方法

“其实脚下本没有路,走的人多了也变成了路。”同样的无论是教育还是社会发展都是从无到有的过程,高中体育与健康教学过程的心理健康如何管理,采取什么样的方法也是要从无到有发展,学校教师应该勇于创新勇于开阔,寻找一些适宜的高中体育与健康教学过程的心理健康管理方法,运用一些适宜的方法帮助学生面对心理压力,让学生拥有心理健康。适当有效的心理健康管理方法显得尤为重要,帮助学生舒缓排解心理问题,也让学生学会如何解决自己的心理问题,帮助学生在以后的社会生活中学会排解学生的心理压力,更好的面对生活中的风浪。

2.1 通过问卷调查的方式了解学生的心理健康

想要解决问题首先要发现问题,如何解决学生存在的心理问题就要先知道学生的心理,才能让高中体育与健康教学过程的心理健康管理可以事半功倍。问卷调查的方式可以了解学生的心理想法,学校教师可以设计一些有关于学生心理的问题,和一些有关于学生生活的问题,从学生回答问题的情况来分析学生的心理情况,了解学生的心理压力,问卷调查的方式可以让教师从侧面了解学生的心理情况。有效了解学生的心理问题帮助教师对症下药,才能治标治本,帮助学生有效的排解学生的心理问题。

2.2 通过老师开导来帮助学生解决心理问题

高中体育与健康教学过程中老师要引导学生说出自己的心理问题,学会向老师或者朋友倾诉自己的压力,苦恼,教师也要关注学生平常中的一些事情,教师要在发现学生心理问题及时开

导学生,也可以让学生身边的朋友帮助学生适当的排解学生的心理问题,学会倾诉是舒缓心理压力的一种方式,是帮助学生拥有心理健康的开端。能说出来的问题就不会是问题可以得到良好的解决,教师在开导学生的过程中排解学生的心理,让学生拥有健康的心理,教师开导学生来帮助学生解决心理问题也是高中体育与健康教学过程的心理健康管理的内容。

2.3 学校设置一些心理发泄室让学生发泄

高中体育与健康教学过程中学校可以建造一些心理发泄室让学生的心理压力得到缓解,学校可以在心理发泄室里放一些拳击不倒翁,让学生可以发泄。放一些小黑板,让学生在黑板上写下自己想写的内容,也是发泄学生心理的一种好方式。学校在心理发泄室中放一些舒缓的音乐,音乐也是舒缓压力的一种方式,高中体育与健康教学过程中不只要开解学生的心理问题也要让学生适当的发泄学生的压力,才能在高中体育与健康教学过程的心理健康管理得到良好的教育。高中体育与健康教学中学生的心理健康管理不管只存在于形式也要有实际心动来帮助学生解决心理问题,让学生拥有健康的心理。

2.4 体育活动也是学生发泄拥有健康心理的方式

高中体育与健康教学中管理学生的心理健康也可以从体育运动来帮助学生,适当的运动可以让学生发泄情绪,运动可以使人开心,学生在运动的过程中不光锻炼了身体,获得的健康的身体,也在运动中拥有良好的心态,良好的心态从体育活动中得到有效的提高,是一种简单有效的方式,让学生在得到锻炼的同时发泄情绪。高中体育与健康教学中让体育活动与心理健康相互影响,相互促进,帮助学生拥有身体健康和心理健康,帮助学生未来的发展。

结束语

高中时期是学生身体心理发育的关键时期,高中时期关注学生的心理健康问题,高中体育与健康教学过程的心理健康管理对学生的心理发育有重要的作用也是很有必要的,心理健康教育是学校教育的重要任务,学校教育不光是培养学生成为高级知识分子更应该培养学生拥有健康的心理,积极向上的人生态度,面对未来生活的希望,奋发向上的人生态度,才能为国家为社会培养有用的人才,高中学生是祖国的花朵,会成为未来社会的中坚力量,健康的心理会为学生未来生活具有重要的意义。高中体育与健康教学过程中要关注学生的心理健康,让学生学会缓解自己的心理压力,积极向上的面对学习生活。

参考文献

- [1]王杰.江苏省高中体育与健康课程身体健康目标达成的影响因素与对策研究[D].江苏:南京师范大学,2015.
- [2]徐晨.江苏省高中体育与健康课程健康教育教学研究[D].江苏:扬州大学,2016.
- [3]陈秋.关于“心理拓展训练”与体育课程结合的思考[J].当代体育科技,2017,7(3):7-8.