

# 积极心理辅导 + 运动体验活动是促使城市初中体育学困生学习的有效途径

周正祥

(桂林市逸仙中学 广西 桂林 541002)

**【摘要】** 随着我国综合国力的提升, 人民群众的收入提高, 社会物质日益丰盛, 网络及移动通信设备的普及让学生触手可及外面的世界, 爆发增长的信息量及线上各种游戏娱乐紧紧抓住了学生的眼球, 轻而易举地占领了学生大量的课余时间; 校园外各种诱惑像幽灵一样围绕在学生周边阴魂不散; 本该学习的年龄却沉浸在虚无的网络中, 本该锻炼的时间双脚却停留在电子游戏设备前。应试的体育锻炼、僵化的评价体系点不燃全面提高学生运动激情的引擎, 不接地气的体育活动教学生如何来爱运动? 体育运动像其它文化课一样, 正迅速地失去在学生心目中的份量。如何抓住学生的眼? 找回他们的心? 在运动场上释放他们的手脚? 了解学困生的心理成因, 找出解决的办法, 才是我们打赢这场争夺战的关键, 而积极心理引导与参与体验活动正是其中办法之一。

**【关键词】** 体育 学困生 积极心理 体验活动 城市 初中 有效途径

一、正确认识体育学困生产生的原因、心理及厘清积极心理引导、体验活动相互之间对学困生主动参与学习的作用是开展工作的理论基础。

## (一) 体育学困生的定义及心理特点

体育学困生一般是指思想上不重视体育活动, 行动上不积极参与体育活动的学生的总称, 他们在体育运动技能方面、身体素质方面没有提高或提高程度与正常学生运动技能、身体素质提高平均值对比偏低。

究其原因, 除先天身体因素造成的不宜参与运动外, 从心理上分析, 无外乎学生在后期接受教育过程中自信心膨胀或或多或少地受到打击, 造成学生对体育运动学习缺乏兴趣, 不参与或被动参与体育活动, 一般存在下面几种心理。

总认为自己不行、做事为难、容易沮丧、萎靡不振的自卑心态; 遇到困难就容易紧张、故意找借口逃避, 做事瞻前顾后、优柔寡断、展示难为情、依赖他人的胆怯心态; 心胸狭窄, 与同学的关系紧张、看到别人比自己强就喜欢猜疑、贬低排斥他人、心理长期处于压抑状态的嫉妒心态; 以自我为主, 爱逞强、自负、固执任性的执拗心态; 及认为体育课内容简单, 不认真听课、练习就可行掌握, 自我约束力差, 纪律涣散、注意力易分散、持久力差的急躁心态等心理特征。

## (二) 积极心理学理论背景及研究内容

积极心理学 20 世纪末在美国兴起, 发起者是美国当代著名心理学家赛里格曼, 是指利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段, 来研究人类的力量和美德等积极方面的一个心理学思潮, 它致力于培养人的优秀品质和美好的心灵, 促进心理积极和谐发展及心理潜能充分开发的心理教育。它专注三个方面: 一是主观积极的情绪和体验, 如高兴、好奇心、自我满足、爱等; 二是积极的人格特点如创造力、热爱学习、心胸开放、美的感受力、人际交往、才能与智慧等; 三是积极的社会环境, 如家庭、学校、社会文化条件等。

在运动体验中, 积极心理学通过引导和放大学生的积极情绪, 忽略或无视消极情绪对体验活动的影响, 让学生爱上运动、积极参与, 在此过程中感受到运动给自己带来的乐趣, 于无形中促进了学生身体茁壮成长, 心理健康成长。

(三) 体验活动实质就是参与活动的主体能直接接触、感触到活动内容并依据自身实际的情况和感受产生不同的情感, 它也是我们常说的体验教育的手段。

在《综合实践》教材中提到的课程目标就说明了体验活动的重要性, 其理论主要依据是十八世纪末德国教育家迪尔泰 (w.Dilthey) 所强调的: “尊重每一个人主观上的现实

性、人格性, 知、情、意的综合性。”瑞士教育家裴斯塔洛齐 (J.H.Pestalozzi, 1746~1827) 主张: “必须将学生从自然的观察或经验所学习到的感觉和印象, 转化成为学生自己的观念而能表现出来。”换言之, 即应用感官, 直接与实际事物接触而获得直接经验, 他认为教育的基础不在于书本的学习, 而是实际的生活。<sup>[1]</sup>

由此可见, 知识和技能不仅仅来源于书本, 更多的源于实际生活, 实践活动。尤其是体育课程, 它强调学生通过肢体的参与、通过对某项运动的深度体验, 在各类复杂情感的交织下, 才有可能达到的身体素质与技能提升的目的和要求。

惰性, 是人与生俱来的特性之一。在生存的压力下, 人会被动地克服这种惰性, 参与到运动实践中去。现今的社会, 物质已经可以满足人们基本的需要, 学生没有了生存的压力, 一些体育活动如不是满怀喜悦和期待的心情想去参与的, 他们都会消极应付; 就算在外界强大的压力下, 被动地参与远远达不到课程标准的要求。

如何润物无声? 如何潜移默化? 如何让学生在不知不觉中克服惰性, 爱上运动体验? 我想两者的结合才是最终的解决之道。

二、运动实践活动的过程离不开对学生积极心理辅导, 它是让学困生正确对待成功与失败、热爱、持续参与体育活动的有力保障。

## (一) 积极心理辅导要有预见性

从上文可知, 学困生表现出来的消极情绪有很多种, 这种情绪的出现, 可能在教学之前, 也可能在教学之中, 甚至在教学结束后学生也会产生, 这种消极情绪不及时消除, 任由这种情绪滋长漫延, 对学生及到团体参与后续的运动体验必然会造成极大的阻力。

故在实际教学中, 我们对学困生普遍存在不良的心理和可能导致不良的行为、做法提前做好些预防工作, 如联合班主任、心理教师、其它学科教师共同在开学初的前 1~2 周针对学困生普遍存在的问题开展一些提升培养自信心专题教育、励志教育、宽恕教育、爱心教育等课程, 教育学生“如何正确对待同学间合作学习?”, “如何正确看待比自己学习好的同学?”, “如何摆正心态面对其他成绩差的同学的问题?”, 塑造学困生积极向上、崇善崇德、充满正能量的心态。

在教学过程中、结束后也需要根据学生的表现及时地鼓励学生用积极的态度学习、处事, 对问题严重的班级需要心理老师对全体学生进行积极心理的团辅。千里之行, 始于跬步, 未雨绸缪方能为学生参与体育运动打下良好的开端。

## (二) 积极心理辅导要有针对性

在我所教 2014 级的 4 个班级中, 认为自己内向、害羞的比

例分别为34%、63.3%、26.3%、35.5%；而在2018级6个班级中也有42.9%、29.2%、39.6%、46.8%、39.6%、46%；而需要鼓励才敢展示动作或发言的学生在2014级4个班中分别为56.5%、50%、81.6%、71%，2018级6个班级分别为81.6%、59.5%、47.8%、70.2%、70.8%、52%。

在调查“你是否认为在学习中向别人请教是一个严重伤害自尊、让自己没面子的行为？”问题时2014级4个班分别达到30.4%、23.3%、7.9%、16.1%的比例，2018级6个班分别为57.1%、12.8%、53.2%、59.6%、12.5%、12.2%；而在调查“合作学习中，你是否愿意（乐意）与同学们分享自己已经掌握的知识、技能？”问题时，不愿意分享的2014级4个班中分别为0%、10%、2.6%、6.5%，2018级6个班分别为6%、9.8%、6.5%、12.8%、0%、12.2%。

由此可见，认为自己内向、害羞的学生占30%以上，最多的达60%强；自认展示动作或发言需要鼓励的学生几乎都超过了50%，超过了80%也有两个班的学生。盲目自大的学生每个班都有3至29人，而有嫉妒心态、又不愿意分享合作的学生除两个班没有外，其余班级都有1~6人不等。数据显示的结果触目惊心，针对性疏导修正学生不良的心理心态刻不容缓。

体育学困生表面上一般会拒绝与教师接触，内心不愿意与教师交心交谈，我们可先与家长、其他教师、学生沟通交流，要深入了解他们的想法与困难，信任、关心学生，以平等的身份与这些学生谈心，打开学生的心扉，让学生正确认识自己，使他们以积极向上的心态去面对学习和生活；二则在课堂上设计好各个环节，创造让学生展示的机会，多方式、多渠道鼓励学困生参与展示，发现他们的畏难、退缩等消极情绪后及时进行疏导和激励，激发他们对学习的兴趣，克服自身不利因素的困扰，提高他们参加体育锻炼的自觉性与积极性。

2015级李某鑫在初一时是学习比较积极的一个，但在初二上学期上学时过街发生车祸，导致肋骨、腿骨断了，一个学期无法进行体育运动，伤好后各项成绩一落千丈，心情沮丧，上课寡言少语，极少主动参与体育课堂练习。经了解这个学生有一定的上进心和正义感，在练习时我以优秀学生为例，把他们成功背后的原因讲给他听，树立追逐的标杆；为避免与优等生成绩对比伤害其自尊心，鼓励他与自己前期的成绩为参照进行比较，降低的标准让他看到了自己努力后的进步，自信心重新回到了他的心里，在初三年级时，成绩基本达到班级平均水平。

2018级曾某玲在小学时，个头发育迟缓，学习动作慢，常被同学耻笑，性格孤僻，到初中后，依然改变不了已形成的习惯，上课时不按教师的要求一直穿凉鞋上课，经常自己在上课时找个安静的地方自己玩耍，不参与集体活动和练习，多次教育没有起色。经了解其父母离异，从小缺乏关注和爱，但内心极其渴望有人跟她交流和玩耍，但又担心别人耻笑故自我封闭，拒人于外。为此，上课时当有学生说她坏话时，我都借机批评乱说话的学生，当她练习“偷懒”，有同学告状时，我故意向着她解释原因，让她心里认为我是站在她这一边的，是关心她的，慢慢地，她开始上课或下课时就跟我身边，说想要跟我讲话和“玩耍”，两个月后，她开始穿上运动鞋子上课，甚至在课间偷偷拿出最喜欢的糖给我吃，现在期末了，这名学生已经跟上全班的练习节奏，参与集体练习了。

2014级赵某缘身高165Cm，体重75Kg；2015级卢某芊身高162Cm，体重80Kg，典型肥胖生，两人性格都外向，体重并没有影响她们自卑和内向，反而是一副大大咧咧的样子，就是在练习

时，尤其是长跑练习，总找理由逃避。经过与班主任和家长沟通，了解到赵某想考取一个较好的高中，卢某暂时没有明确的目标，但喜欢在同学面前对吹嘘自己取得的任何一点“成绩”；于是，我对赵某以中考成绩（其中体育占45分）为例，告诉她每多1分在中考录取方面能领先多少名考生的大概数据，经两、三次的沟通，赵某缘体育中考成绩由最初的模拟考18分跃升至正式考试的31分；而卢某芊则抓住她好面子的特点，对她的每一点小进步则尽量放大表扬，满足其心理需求，她的体育中考成绩也从12分提升至20分。

2014级刘某峰身材矮小，但痴爱打篮球，运球灵活，体育课除了对篮球技术、比赛感兴趣，其它活动基本被动参加，谁说他都无用，抱怨心很重，练习效果不明显。针对他爱好篮球，我就从篮球比赛着手，找一帮练习田径的耐力好有一定篮球技术的学生与他组织的一帮队员比赛，赛前布置的战术就是用耐力好、爆发力好的学生轮流防守他，一场比赛下来，前5分钟赢了，后面体力下降后他的队伍输得很彻底。在他垂头丧气的时候，我跟他聊天，借机分析了他们输的原因，着重强调了除了基本技术外，耐力和爆发力在比赛中的重要作用，在我耐心的教育下，他心中的坚冰在慢慢融化，帮他树立正确的锻炼目标后，接下来的事情就好开展多了。初三的时候作为校篮球队的队长带领校队参加市级比赛。

在《运动改造大脑》书中提到，在运动中，运动强度尤为重要，因为有证据表明，只有剧烈运动才能降低对焦虑的生理觉醒的敏感度。<sup>[2]</sup>“从微细胞到心理的每个层面，运动不仅预防了慢性压力的不良影响，而且还能彻底转变它们。”<sup>[3]</sup>

我相信，经过一定时间的运动，韦某臻身上所产生的压力和焦虑，将在运动中得到释放，回归成一个拥有正常心态的学生。

知己知彼，方能有的放矢，事半功倍；方能运筹帷幄，决胜千里。了解体育学困生形成原因，找到打开他们心结的钥匙，对症下药，积极的心理疏导和及时心理干预是点燃学困生参与体育运动引擎的火花。

### （三）积极心理辅导要有延续性

根据青少年的心理特点，他们意志品质一般比较薄弱，缺乏毅力，注意力、持久力不长，决心大于行动，计划难以持久，容易反复。

以上案例，除个别能在一两次辅导或沟通后就能达到预期效果外，其余的最少1个月，多的两个学期，这就需要老师沟通有计划，目的性、针对性强，根据学生反馈回来的情况及时调整辅导内容，耐心地，反复地对学生进行疏导，及时鼓励、提醒、敲打他们，一直延续到学生正确认识到错误，端正了学习态度，能坚持参与运动，热爱运动后方能结束。

像赵某缘、卢某芊就是典型，刚坚持了两天，出现腰酸胀、腿痛等身体反应后，就开始想办法请假或是练习过程中偷懒，发现苗头后，我与班主任、家长取得共识，多手段、多方面鼓励、激励她们，最终达成所愿。

三、精巧设计运动实践活动各个环节，让学生在运动过程中得到最大的积极情感的体验，是促使学生积极参与运动的关键。

体育学困生在体育活动中或是由于先天身体素质不好，协调性和力量较差；或是由于体型较胖，造成体育成绩不佳；或是性格内向，适应性较差；或是自尊心强，缺乏信心；或是自负，不思进取。

他们普遍体验不到体育活动带来的持续的、愉快的、积极的体验感受，从而使这些学生主动进行锻炼不足，体育学习成绩提

高较慢,这种不良的循环使学生难以体会到体育活动的满足感,因而他们参加体育学习的热情和积极性一般都较低。

如何充分利用青少年的心理特点,从感兴趣、好奇开始,通过下面几个方面的努力让他们积极体验运动,最终参与运动中去。

#### (一) 运动内容各环节设计有趣味性

要想要体育学困生参与到运动中去,就需要体育运动具有一定的趣味,对新生事物好奇、感兴趣是青少年对于事物的特殊的认识倾向。是因为青少年在产生对某事物的认识倾向时,主体总带有积极、愉快、满意的情绪色彩和向往的心情去领会它、研究它。

比如我们在设计准备活动时,可以摒弃以跑圈加体育委员带队活动关节拉伸韧带的方式,可以结合课程的主要内容,有关联地用游戏、小比赛的形式开展。像疾行跳远,我们就可以在准备活动阶段加入单腿跳抓人的游戏,有一定竞赛性质的活动不仅使学生在活动中高度集中注意力,在不知不觉中愉快地参与,又让学生增强了下肢力量。

耐力跑练习。可充分利用场地进行花式领跑,一路纵队跟随的形式;也可采用后者超越变速跑的形式;还可以分组分批完成同一任务的形式进行。

篮球投篮练习。可以在准备活动环节加入听口令运球练习游戏,在高低运球、急停急起中感受玩球的魅力所在;在练习环节、复习环节采用小竞赛的游戏促进学生积极钻研和掌握所学运动。

当运动的主体体验到体育活动的满足感、愉悦感,成功感,又会积极地参与到活动中去。在本学期的篮球三步上篮教学课中,课后了解,对老师讲解的方法认为有帮助的6个班基本每个班有32~40人左右,占全班人数80%~90%,还包括一些原来有一定基础的学生。下课后学生都不愿意离开球场,借球继续参与练习,好加深对动作的理解领悟。在这个过程中,学生体验到了满足、愉悦、成功,相比失败、痛苦、孤独的消极情绪体验就少了。从而就形成了一个良好循环,学生在不知不觉中持续参与了运动。

#### (二) 组织参与运动的方式有多样性

体育学困生要么身体素质差的方面不一样;不想参与运动的心理想法不一样。在教育实践中,我们不要局限于组织活动的单一,而是要想方设法地开展不同形式的活动组织学困生参与到运动实践中来。

例如学习后蹬跑,光靠观看录像、老师或优秀学生示范还是远远不够的。在练习活动的设计时,就可先进行1~3步单腿前跳,3~5步单腿向前跳,用方格或小海绵垫平铺增加步幅的跨度距离,用在跨越步幅的中间增加垫子的高度提高练习的难度来提高学生准确地掌握动作的比例。在一堂教学课中,我采用此方法鼓励学生进行练习,认为有自己动作有进步的学生占了86%。

在50米快速跑中,可采用速度相近的几句学生一组进行比赛,也可采用让距跑,或是增加学生难度的重物跑,加挂阻力伞等不同跑步方式来提高学生的参与的兴趣。

#### (三) 评价考核方式的多样性

体育运动的考核与其它学科的考核方式最大的不同点就是——每个项目的分数是具体的,能拿多少分自己非常清楚。但单一的考核方式只能让极少数学生有成功感和获得感,它给更多的学生带来的却是挫败感、失落感——无论我多么努力,每学年一变的对照表让我永远也拿不到理想的分数。用何种方式来肯定学生的努力,而激发他们积极参与锻炼?我通过改变,丰富了评价考核的方式,得到了意想不到的结果。

初始年级的学生天性好动,自我约束、自我管理相对较弱,

为加强其对校纪、校规、班规的重视,端正学习态度和目的,故在开学初就把操行和平时表现得分占比提升至40~50%,按月公布其操行在期末成绩中的得分情况,加强课堂管理及及时表扬学生,鼓励他们以积极的态度参与课堂活动,争取少丢操行分,影响期末成绩。

#### (四) 鼓励、奖励方式的多样性

被肯定是一种积极愉快的情感体验,让运动的主体有强烈的认同感、满足感和获得感,而兴趣稳定,才能使注意力长期指向某事物,从中得到乐趣与启迪,只有这样才能推动青少年克服困难,锲而不舍地为实现理想而奋斗。

学生参与运动的动机不同,被肯定、认同的心理需求也不一样,在调查了解中发现,2014级学生在对关注眼神的鼓励需求占比50.6%,语言的鼓励在24%,掌声的鼓励33.3%。自我的暗示鼓励在28.6%;2018级学生在对关注眼神的鼓励需求占比22.9%,语言的鼓励在41.8%,掌声的鼓励37.8%。自我的暗示鼓励在43.4%;总体数据汇总后,关注眼神的鼓励需求占比35%,语言的鼓励在34.1%,掌声的鼓励35.8%。自我的暗示鼓励在37%;可以说在学生的需求基本是相对平均的,当然,除此之外,鼓励方式还可以有奖状类的、小额奖金式的等等。

所以我们在课堂教学或课后的教学中几种方式交叉使用,以期达到最佳的激励效果,让更多的学生参与运动锻炼。

**四、运动体验活动与积极心理辅导相辅相成、相互促进,相得益彰,可让老师以较少的辅导时间促成学生积极参与到运动体验中去,达到最大的积极辅导的效果。**

体育与健康课程以促进学生身体、心理和社会适应能力以及整体健康水平为目标。以“健康第一”为指导思想,关注个体差异与不同需求,要确保每一个学生受益。“体困生”的转化是体育与健康教学的一项艰巨任务,对教师也是一种挑战。但无论运用怎样的教育方式,教学手段,最终要以“健康第一”为指导,培养学生的终身体育意识、为每一个学生的全面发展服务。

运动体验过程交织着学生爱与恨、喜悦与痛苦、成功与失败的各种情感,初中阶段的学生身体的发育处于关键时期,关注度不能持久,意志力相对薄弱,在体验过程中如果遇到的消极感受多,可能会摧垮他们心里坚持的最后一道防线。精心设计运动体验活动,巧妙运用积极心理学手段和方法引导学生于失败中走出失败,从成功处走向成功,使学生在积极愉快的心情下无意识地克服了自己的惰性,体能和技能在实践中肆意成长,这难道不是家长、老师、学校最想要的结果吗!?

体育学困生不爱运动的坚冰非一日之寒而形成,心理辅导也不可能一蹴而就,教师在此过程中要有充足的耐心、明确的目标、多种的策略、动员各类“友军”参战方能最终赢得胜利,实现学生、家庭、教师、学校四赢的局面。

#### [参考文献]

[1] <http://www.docin.com/p-6612600.html>

[2] [美]约翰·瑞迪(JohnRatey)埃里克·哈格曼(EricHagerman)著《运动改造大脑》浙江人民出版社2013年11月第1版P101

[3] [美]约翰·瑞迪(JohnRatey)埃里克·哈格曼(EricHagerman)著《运动改造大脑》浙江人民出版社2013年11月第1版P71