

# 培养学生的自信心让学生心理健康发展

方德强 张俊峰

(新野县第一高级中学校 河南 新野 473500)

**[摘要]** 在社会发展中,自信心的地位和作用变得更加突出。体育运动对人们的心理健康的积极影响正在引起人们的关注。使学生具有健康人格是我国目前教育的主要任务,众所周知,养成健康的人格最重要的是建立自信心,而高中是人生的转折点。因此,有效开展体育运动增强学生的自信心心理教育是现代教育的新课题。随着高质量教育理念不断发展,以学生为中心的教育已成为教育的重要内容。所谓的心理健康发展教育就是指鼓励学生参加体育活动,而提高自信,从而可以使学生们拥有强健的体魄。同时,心理健康教育可以改善学生的心理健康指标并促进他们的高素质发展。

**[关键词]** 培养自信心;心理健康发展

如我们所知,三年的高中是个人身体以及心理健康发展的重要阶段。在这个时期,学生不仅要经历巨大的身体变化,还要承受学习带来的压力。通过提高对心理健康的认识并增进青年的了解,有利于促进学生的健康发展。目前,市政局和教育局已经采取了许多手段来加强对青年心理健康问题的管理,例如为学校和学生提供专业心理健康教育者的指导,在学设置心理位健康室,旨在有效解决青少年的心理健康问题。解决学生的心理问题是一个不容忽视的问题,所以学校不仅要提供心理教育,而且还需要将其纳入学生的课堂。教室里的知识和技能是必需的,但更重要的是学生的心理健康,因为这是教育的落脚点。此外,通过心理健康教育可以帮助学生获得特殊的教育收益,同时增加他们的运动能力,发展学生的耐力、勇气等,从而可以为学生将来适应各种复杂环境提供心理准备。

## 1 培养学生的自信心让学生心理健康发展过程存在的问题

青少年阶段是一个人生中的重要转折点,而高中生活又是这个时期的重中之重。学业的成功对学生本人、父母和老师来说都至关重要,因为高中的成功与未来学生的成长直接相关。补课在高中学校里很普遍,父母通常会利用空闲时间带孩子报各种辅导班,使得周末放学的孩子也要去上各种老师的课,虽然投入了大量的时间、精力和资源,但是对提高孩子的成绩几乎是无效的,因为对于这些投资,偶尔一次的失败都会影响学生的信念。

## 2 培养学生的自信心让学生心理健康发展

### 2.1 进行心理拓展训练,提高学生的综合活动意识

高中对于学生来说是比较重要的阶段。高中生致力于学习他们在学校看到的东,但是却忽略他们的体育锻炼。这种情况会在极大程度上导致学生表现差和出现不良行为。所以,高中学校需要通过适当的体育运动来提高学生的心理素质。例如,如果老师鼓励学生学习与心理健康相关的知识,则老师可以发布学生的作业,并帮助学生成为一体并完成任务。老师可以对每个活动小组的活动结果进行总结,最终学生将在特定时间以一致的方式开始学习。从而加强学生练习时合作的重要性,此外,老师还需要根据学生对游戏的热情来适当地调整教学方法。例如,学生对踢足球的热情不高,那么老师必须根据学生的心理变化来改变练习方式。首先,可以让学生玩2对2的足球比赛游戏,但是如果学生的热情不高,那么相关的教师就必须改变正在进行的教育和团队培训的方式,以便适当地创造一个学习的生动环境,提高学生对课堂活动的热情。教师还可以鼓励学生将他们的成绩记录为联合培训总体成绩的一部分,这不仅有效激励了学生,并且还能鼓励每个学生都参加心理拓展训练运动。这种学习方法使学生能够理解协作的重要性,并在协作过程中感受到协作的力量。此外,还可以进行适当的体育锻炼,从而使每个学生都取得全面进步。

### 2.2 进行极限性训练,提高学生的意志力

高中生是社会主义继承人的最大代表。因此,我国目前对高中生的教育必须全面集中在提高高中生的技能上。当然,除了提高学生身体的素质外,还必须在体育锻炼中提高学生精神的素质,其中最重要的是增强学生的意志和自信。因此,教师应在实际课程中着重培养学生的意志和自信,包括进行一些有效的运动

以帮助学生提高对自己的信心。特别是体育锻炼,教师可以让学生进行跑步运动,长期跑步可以为学生提供批判性思维和技能。但是许多高中生由于身体虚弱而无法进行跑步,那么老师需要为其制定适合他们的运动。

### 2.3 引导学生发现自身价值,提高学生的自信心

将心理训练纳入锻炼计划将有助于提高学生的自信心。作为我国应试教育的一部分,学生不可避免地会经历成绩高低的比较,并比较结果代表他们的好坏,这会对学生造成心理伤害,并带来不良后果。不必要的学习成绩比较会对学生的信心造成很大的打击,并且会影响他们心理健康发展。因此,教师应集中精力创造一个积极、科学的学习环境,鼓励学生进行心理拓展培训,使他们具有归属感,并树立正确的价值观。因此,相关的老师需要选择一套更完整、更适当的教材,以探索课堂上每个同学的长处,以便每个学生不仅可以参与自己喜欢的运动,同时还可以提高学生的心理素质,并且使学生进行自己感兴趣的运动,可以在极大程度上增强学生的自信心。

### 2.4 引导学生在训练的过程中进行自我教育

自学是高中生的一项重要技能,中学生对事物具有一定的认知能力。教育成果在极大程度上取决于学生本人,老师只需要指导和支持学生。古人曾经说过:“学习却不思考,就很难取得理想的学习效果。”所以学生应专注于反映自己的知识和自我评估,总结自己在学习中出现的问题,并进行改善。因此,高中教师需要将他们的学生集中在指导项目上,以便使学生能够实现真正的自我教育。

## 3 结语

体育运动作为人类社会中的一项重要活动,在人的情感发展中起着十分重要的作用。在参与体育活动的过程中,学生可以有效总结自己的缺点,全面了解自己,从而树立正确的价值观,并且能够独立学习,最终促进学生的整体发展。体育的趣味性和竞技性赋予了年轻人现代的氛围,在充满刺激性和竞争性的游戏环境中,学生可以有意识地接受时间的概念,并获得信息以获取游戏的情感体验,从而使其充满信心,最终使得学生的心理能够健康的发展。

## 参考文献

- [1]在高中体育课堂上渗透心理健康教育[J].赵彦斌.网络财富.2017(24)
- [2]中、日、美、英四国学校体育与健康教育结合的比较与启示[J].张新辉,赵凤霞,李全英.山西师大体育学院学报.2018(04)
- [3]对新课标下体育健康教育的理论分析[J].葛冰.榆林学院学报.2018(06)

## 作者简介:

方德强(1974-),男,新野县汉城派出所,汉,本科,中学一级教师,地理教育。

张俊峰(1976-),男,新野县汉城派出所,汉,本科,中学一级教师,地理教育。