

中长跑教学对中学生逆商培养的影响分析核心探寻

李轲¹ 曹昌海²

1. 淄博市周村区第一中学; 2. 淄博市体育运动学校

[摘要]逆商培养主要针对一些在学习、生活中遭遇困境的学生, 这些学生由于受到周围各种压力影响的缘故, 很容易深陷困境, 对此, 我们提出通过中长跑训练来培养学生的逆商, 适度调节学生压力。概述了现代学生逆商培养的重要性, 又辨析了中长跑训练与逆商培养之间的关系, 最后探讨了中长跑训练在中学生逆商培养中的作用, 以供参考。

[关键词]中长跑教学; 中学生; 逆商; 影响

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.11.254

引言

现代学生由于会受到家庭、朋友、社会及周围人等各方面的压力, 有不少学生因为不能正确处理这些压力而心生焦虑、痛苦, 慢慢地表现出孤僻、敌对心理, 此对于学生的身心发育非常不利, 而中长跑训练过程中可以产生一种积极性激素, 使人兴奋, 产生正面情绪, 因此, 适当地让学生参加中长跑训练更有助于提高学生的逆商, 帮助学生缓解压力或克服掉一些日常生活、学习中的压力和情绪问题等, 逐步走出困境。

1. 现代学生逆商培养的必要性

1.1 现代学生生活逆境需要有较高的逆商

生活逆境指学生群体在遇到各种生活困难或突发不良事件时, 不具备解决问题的能力而深陷困境之中。究其原因分为四个方面: 1) 欠缺生活自理能力。因此而导出的生活逆境基本都发生在新生入学阶段。大多数学生入学前都不具备离开家庭独自生活的经历。尤其现代社会大多数学生都是独生子女, 也都不会干家务或不能承受生活压力, 步入中学之后就遇到了许多生活上的问题。甚至部分学生由于欠缺生活自理能力而产生彷徨不定、无助和自我否定的心理状况, 影响学习也使无法快速融入集体。2) 不懂得正确处理人际关系。部分学生进入中学后要过集体生活, 此时来自四面八方的学生需要长时间共处一间宿舍, 这样就不可避免地会在文化习惯和性格等各方面诱发矛盾问题。另外许多学生由于是家里的独生子女, 不具备与他人一起生活的经历, 他们与其他学生共处一室后, 不懂得迁就和谦让他人, 也不能积极主动地融入到集体生活中。但也有不少家长担心孩子出门在外受委屈, 引导孩子更多的是自我维权、自我保护的内容, 可以应允自己的孩子给予他人少一些谦让。如果有个别学生不能处理好寝室关系或与同班级其他学生的关系时, 就会被孤立, 此时就会生成孤独的挫败感。3. 家庭关系或家庭结构出现负面变化。如果在一个家庭中父母之间关系发生恶化, 比如其中一方离异或死亡, 作为中学生来说, 他们从心理上一时间难以接受这样的变化, 于是就有许多人出现自我封闭、不情愿与老师同学倾诉的情况, 情绪意志各方面过于消沉, 存在严重的敌对情绪心理, 从而慢慢地丧失了对生活的信心

和热情。

1.2 现代学生学习逆境需要有较高的逆商

学生在学习过程中时常会遇到学习逆境。不少家长以为孩子学习不用心才会遭遇困境, 但实际上诱发学习困境的因素有很多种: 1) 中考失利。部分学生中学时候成绩可嘉, 但中考时因为紧张或者情绪不适而导致发挥失常, 走进了自己不满意的中学。这一因素逐渐使学生生成了抵触情绪。2) 优越感被打破。部分学生在中学时学习一直是班上前几名, 众人见了都夸赞、表扬, 而升入高中之后学习优秀的学生很多, 倍感压力, 渐渐就感觉不到赞美了, 于是就开始自暴自弃, 以至于一些学生步入高中后发现教师是以多维因素来评价学生的, 并非只是根据成绩来评论。此时就会使学生对努力学习的过程心生质疑, 深陷于没有办法正确处理学习与社会工作关系的困境之中。

1.3 现代学生情感逆境需要有较高的逆商

学生步入青春期始发对男女间美好情感的憧憬。于是在恋爱过程中生成的情感问题同样在困扰着一些学生。比如: 1) 失恋。许多高校都有因失恋而采取极端做法的案例行为。学生在失恋后的一段时间会对正常的生活学习造成一定的影响, 假如对这段时间不能及时调整过来, 便会将其带进生活及学习困境中去。2) 受异性排斥。部分学生因为性格、外表及不擅长沟通等问题, 容易遭到周围异性的排斥, 慢慢地会使这些学生产生孤僻、自卑的心态等。3) 恋爱不被家庭允许。校园内恋爱现象已经很普遍, 对此校方及家长需要适当地对学生进行梳理引导, 帮助他们生成正确的恋爱观。但一些家长选择的方法比较极端, 以堵截的方式使得正在热恋中的学生因受到外部环境压迫而产生思想及行为误区。

1.4 逆商高低决定了学生走出逆境能力的强弱

人生活在社会中避免不了受到各种因素的影响而遇到逆境, 这些逆境可以包括天灾也可以包含人祸。然而每一种逆境都具备普遍性, 贯穿于一个人的一生, 慢慢地就会使人丧失掉对生活的信心, 渐渐进行自我否定, 慢慢地失去自我并丧失斗志。遇到逆境如果放弃, 即失败。放弃与丢掉希望除了无法克服一些现实性问题以外, 也会使学生深陷于更大的困境中。然而逆境也具有积极功能, 于是人要学会在逆境中

思考,以至于能在遭遇挫败后,看到自己的不足。而所有的这些均可以作为学生成长过程中的养分。逆商高的学生往往心存充分的面对逆境的心理准备,并将其当成是一种挑战和磨炼,于是能在逆境中调整好自己的心态,积极应对。

1.5 逆商较高可化逆境为顺境

高逆商的学生往往将挫折当成是一种挑战,而战胜挫折就是自己的一个目标,为此付诸以行动,不达目的不罢休。但低逆商学生在遭遇挫折时往往表现得怯懦。因此于个人而言,决定成败的关键在于自己是否具备走出逆境的能力。应该让人担忧的地方在于,只要遇到挫败时,会使一些人精神沉沦而自甘堕落。事实上对于人来说,看似逆境是在摧残人的折磨,但它更激励人的斗志,也能够磨炼人的意志。继而能使人在战胜困难的道路上获得成功。不同的人在遇到逆境时往往持以你的不同的态度,同时也会生成差异化的人生结局。高逆商的学生恰恰能够将生活中遇到的逆境化为积极主动地智慧或能力,所以他们可以明辨自己在遭遇生活逆境时的原因,并采取合理的行动。这些学生恰恰对于困境或逆境表现出极强的防御力、免疫力,即使自己会难过,但会及时跳转情绪,排除那些对自己不利的因素。

1.6 逆商较高可以快速适应生存环境

人生是一个循环适应的过程。小学到中学,这些学生的周围生活及学习环境均发生了非常大的变化,这就给那些过于依赖父母的学生造成了一些精神压力。甚至一些学生慢慢产生厌学、情绪不稳定、性格孤僻等特征,对他们的正常生活和学习造成影响。尤其对于部分家庭出现变故或是经济条件不好的学生,他们需要克服重重压力。高逆商的学生能够积极接受现实生活带来的负面影响,并且以乐观积极的心态去应对,适度尝试去改变环境。所以培养低逆商的学生以积极的心态,并且适当采取有效方法去改变环境。

2. 中长跑教学培养目标与逆商培养关系

在竞技比赛中,中长跑教学过程中体现出来的竞争与团队目标非常重要,中学生可以在同条件下抢占先机,则说明这个学生竞争意识很强。于是,中长跑体育教学当中的重点内容就是培养学生的竞争意识。使学生能够以比赛的形式训练中长跑教学内容,然后根据逆商程度不同的学生设置差异化的训练比赛难度。最终保证能够在比赛过程中以小组合作的方式战胜困难。

培养学生承受逆境的能力。人在世上面对的所有困难均是客观存在的,但有人在面对困境时怨声载道,有些逆境承受力较高的人则小小的打击于他们而言不过是九牛一毛。针对学生学习生活中遇到的各种困境,需要适当地培养你的你承受能力。中长跑训练可以从多元角度培养学生的你承受能力,并以游戏或比赛的形式将学生分成不同的组。对低逆商学生就可以采取高压法让一些学生先跑,使低逆商学

生在自己落后的情况下追赶别人,继而让这些学生能够在老师引导下开展各类直观化教学活动。

培养学生坚韧不拔的意志品质。学生坚韧不拔的意志品质其实是他们迈向成功的必然要求。学生可以在学校中通过锲而不舍的努力克服掉学习生活中的一系列困难。但在中长跑训练比赛中,却更有利于培养学生坚韧不拔的意志品质。不仅如此,中长跑运动还可以对学生的身体诱发强烈的刺激,尤其比赛中,高强度运动会使学生很容易选择放弃。

3. 中长跑教学对逆商培养的积极作用

增强自信心。学生对学习中遇到的困难往往心存抵触,其核心在于自信心的体现。学习中学生会受到各种小的挫折,慢慢积累起来就会降低他们的自信。中长跑训练能使他们一次次在训练过程中又站起来,并且抱以积极的心态去面对各种痛苦。然而就当他们真正想要克服中长跑带来的痛苦时,又会慢慢建立起自信心。也是这种积极的观念使学生可以在生活和学习中提升自己克服困难的意志力。

中长跑有助于改善学生的情绪状态。当今社会,学生需要面对来自各方面的压力,尤其升学压力决定了这些学生将来是否能考上理想的大学,又附加以日常学习压力,导致学生脸上一度失去笑容。此源自心灵深处的压迫感会跟随学生很长时间,且基于这样的负面情绪也会一定程度上影响到学生的生理及心理健康。中长跑训练由于强度高的缘故,在训练过程中会使人的身体生成各种激素,利于大脑调节不良情绪。并使人将消极情绪转化为积极情绪。

中长跑训练更有助于调节学生的心理疾病。针对当今社会倍感压力的中学生而言,他们要面对源自各方面的挫折,此对于一些低逆商的学生而言往往会心生障碍,于此就可以通过中长跑练习来提高学生的逆商,帮助学生克服掉那些自闭焦虑或心理障碍者。并由生理上抑制各类不好的心理疾病的发生,在跑步训练中释放压力。

4. 结语

综上,逆商培养对于中学生而言非常重要,尤其在当今这个压力倍增的社会形势下,中学生可以从日常参加中长跑训练来提高逆商,这样更有助于帮助学生释放压力,缓解情绪,克服掉困难,并且走出困境。于学校而言,就要将工作的重点放在如何更好地组织学生开展中长跑训练了。

参考文献

- [1]唐月红. 中长跑教学对中学生逆商训练的应用研究[J].《广西教育》.2019(12):123-125.
- [2]徐雅莉,徐凯华. 体育运动对提高大学生逆境商的实证研究——以大学中长跑教学为例[J].《文体用品与科技》.2018(11):147-148.
- [3]陆勇. 体育教学中实施逆商教育的价值分析[J].《教学管理与教育研究》.2021(9):189-192.