

青少年运动员赛前心理状态调整的策略

王一珺

(吉林省白山市体育运动学校 吉林 白山 134300)

【摘要】青少年参加体育竞赛,在比赛中,受内外多因素的影响,常有临场发挥失常现象的发生,加强学生赛前心理调整与训练,对培养其临场自我调节能力,发挥正常水平,有着非常重要的意义。本文结合自己的实践,运用运动心理学的相关知识,参照有关文献,对青少年运动员赛前的心理调整与训练进行探讨,希望能为学生提高比赛水平、取得优异成绩提供一定的参考。

【关键词】青少年运动员;赛前;心理调整;心理训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.017

一、引言

青少年运动员在参加体育竞赛努力争夺优异成绩的过程中,经常会因为竞赛激烈而产生各种心理问题,影响竞技水平发挥,只有正确认识这些问题,赛前进行一系列心理训练,对出现的心理问题进行调整,才有可能不被问题左右,在竞技赛场上表现出自己最优秀的一面。因此,科学的赛前心理调整方法和心理训练手段对青少年运动员正常发挥训练水平,取得优异成绩至关重要。

二、赛前心理调整与训练的作用

青少年运动员赛前进行心理调整,能够提高学生的心理素质,克服学生和运动队在训练和比赛中出现的各种心理问题,能够适宜地激发学生从事训练和比赛的良好动机,提高学生的自我控制能力,预防各种心理干扰,以确保在竞争中发挥出最佳的训练水平,取得优异成绩。

1、降低赛前焦虑水平

青少年运动员赛前焦虑的特点通常是情绪低落、抑郁、缺乏自信等。它一般是由于运动员精神高度紧张,比赛竞争激烈,意志力较差等原因引起。赛前心理调整的主要作用是减少运动员在比赛前的焦虑水平,对策是比赛前采用激励或积极的语言暗示、赛前的热身活动来调动学生比赛的兴奋性。

2、调整比赛的情绪状态

青少年运动员临近比赛时,情绪会发生许多变化,提高或降低比赛的应激刺激,使情绪调整到适宜的兴奋度是学生赛前心理调整的主要目的之一。当学生们在比赛中动机过强,期望值过高时,刺激大脑的兴奋过高,这就是赛前过度兴奋。当学生过度兴奋时,应安排一些轻松、缓慢的活动或转移注意力的内容;当学生兴奋水平不高时,准备活动时安排那些速度快,强度大,兴奋性高的练习内容。

3、建立比赛自信心

有许多运动员在比赛开始前都会有缺乏自信或者是盲目自信的心理。缺乏自信的运动员在对手时大多会紧张起来,从而导致运动员在比赛中不能够发挥出真实水平。盲目自信的运动员通常会轻视对手,不能正确评估自己和其他运动的真实水平,进而有时会消极比赛,不拿出全部的实力,一旦出现些小问题,情绪一落千丈,急躁、烦恼,以致恶性循环,使比赛连连失利。其对策是加强学生的思想教育,建立自信心,为比赛做好准备。

4、培养赛前最佳心理状态

赛前心理调整的最终目的是提升运动员的心理运动能力。优秀的运动员不仅要具有娴熟的技术动作,还要具备超常的心理运动能力,才能在竞争激烈的比赛场上正常发挥自己的水平。最有效的策略是使用各种方法来防止问题的发生,通过长期系统性的心理训练来调整心理状态,达到最佳水平。

三、赛前心理训练

运动员对于即将来临的竞赛,由于各自认知、态度、身体、技战术训练水平及个人的竞赛经验不同会产生不同的心理状态,从而对竞赛产生不同的影响。为了使运动员以一种最佳的心理状态进行比赛,就需要进行赛前心理训练。通过心理训练提高运动员对竞赛的心理适应性,形成最佳的赛前心理状态。赛前的心理训练通常

在比赛前2至3周开始,目前采用的心理训练方法很多,但通常采用以下方法:

1、讲解心理训练的必要性,提高心理训练的针对性

我们在对各项运动员进行训练时,应高度重视心理训练,向青少年运动员详细讲解心理训练的必要性,激发青少年运动员的积极性,帮助青少年运动员树立必胜的信念,确保青少年运动员能在比赛时充分发挥自身的真实水平。有关人员要对青少年运动员的心理类型进行分析,根据青少年运动员的心理类型选择适当的心理训练方式,确保心理训练具有较强的针对性。

2、了解对手情况

在每一场比赛进行之前,各个教练员都应该去搜集一些之前比赛的记录,充分掌握对手的各种信息,使运动员对对手有一定的了解,做到知己知彼。使学生明确自己的比赛任务和目标,做到心中有数,积极主动地做好赛前准备。

3、安排模拟训练

模拟训练是运动员在进行比赛前心理调整的一项重要训练手段,这种方法可以让运动员提前对比赛有一定的适应,让运动员在脑海中有了一定的意识。其目的是提高学生适应比赛的能力,减少赛前疲劳和心理紧张。

四、临赛前的心理调整

青少年运动员临赛前的心理状态极其复杂多变,调整方法也是多种多样。

1、自我暗示和放松训练法

这种方法是以自己的言语、思想对自己的心理施加影响,以消除紧张的心理情绪,放松肌肉,然后调节植物神经系统的机能。一般来说,从下肢开始放松,逐步上升到躯干、上肢、头部。此外,还可默念包含有一定提示的“语句”,可以起到振奋精神,自我动员和发掘潜能的作用,并能形成良好的条件反射。

2、呼吸调整法

呼吸调整可以消除比赛中运动员的紧张和恐惧。由于心理紧张等原因,他们在比赛前经常过度兴奋,出现怯场、焦虑、慌乱等现象,时常伴有呼吸急促,这时候就应采用呼吸调整法并结合自我暗示方法来进行调整。如冥想和深呼吸,想一些快乐的小事或反复提醒自己,通过调整呼吸,使呼吸均匀而有节奏。经过这样的调整后,学生可以从混乱的情绪中解放出来,而他们的注意力可以暂时转移,这有利于稳定情绪,消除紧张,保持学生良好的竞技状态。

3、想象放松法

想象放松是指学生运动员想象自己处在某种放松和舒服的环境之中,具体做法是学生仰卧于地面,四肢平伸放松,闭上眼睛,注意力集中在大脑所想象的事物上。如温暖的阳光照耀、微风迎面吹来、海浪轻轻拍打沙滩、树林里悠闲散步等等,达到放松身心的目的。

参考文献

- [1]祝蓓军.体育心理学新编[M].上海:上海华东师范大学出版社,1995
- [2]王惠民.心理技能训练指南[M].北京:人民教育出版社,1992
- [3]季浏.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,2001

网络环境下商务局思想政治工作的困境及创新发展

肖 政

(湖南省常德市商务局 湖南 常德 415000)

【摘要】网络时代的发展对商务局思想政治工作带来一定的机遇,同时网络环境的虚拟性、信息传播的失真性、意识形态传播的无序性等对商务局思想政治工作带来一定的挑战。通过探讨网络环境下商务局思想政治工作面临的困境,提出关注网络环境的信息全覆盖以及即时性,创新商务局思想政治工作的内容、以网络新媒体平台信息传播的交互性、渗透性实现商务局干部职工思想教育的互动性、以网络环境信息的生活化、时代性创新商务局思想政治工作的方式方法等对策,对于革新网络时代的商务局思想政治工作具有积极意义。

【关键词】网络环境;商务局;思想政治工作;创新

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.018

当前社会进入网络时代,互联网渗透到社会工作与生活的各个方面,互联网的便捷性、高效性等为商务局思想政治工作带来便利,为思想政治工作提供有效的途径与拓展新的空间,但是同时也带来极大的挑战,面对网络环境下商务局思想政治工作的困境,亟须创新思想政治工作的方式方法,提高商务局思想政治工作的质量与效果。

一、网络环境:商务局思想政治工作的新场域

商务局的工作需要为社会投资提供服务,创造良好的营商环境推进社会经济的发展,为企业提供商事行政服务,有效的提升社会产业经济的振兴。商务局工作人员的一言一行代表国家机关的形象,其思想意识形态与精神境界直接影响商务局的行政管理职能的发挥。网络环境下商务局的思想政治工作面临着新的特点,当前国情与党情发生新的变化,新时代、新要求、新实践等让商务局思想政治工作衍生新

的理论课题。网络环境下全新的信息传播方式,为商务局的思想政治工作中党理论与方针政策的传播带来优势,同时商务局的党组织借助网络环境实现更加快捷、方便、及时的思想意识形态传播,创新工作方式与方法,有效的提高思想意识形态传播的效率。

二、网络环境下商务局思想政治工作面临的困境

(一)网络环境的无序性使得商务局思想政治工作权威感受到挑战

互联网信息传播具有无序性,传统的主流意识形态传播是借助官方的媒体,而网络环境下信息传播具有无序性,知识以及信息的获取渠道更加的多元,当前互联网已经成为各种思想言论的主阵地,各种思想汇聚在互联网的虚拟空间,发生思想的碰撞。商务局的思想意识形态感受到互联网的信息冲击与挑战,作为公职人员

每天被互联网海量的信息包围,互联网信息的来源渠道多元化,对权威的信息来源产生冲击,动摇意识形态传播的主体。

(二)网络环境的错综合性使得商务局思想政治培育工作内容受到冲击

当前网络环境中面临着“文化侵略”的现象,文化领域的新殖民主义意识形态的输出从未间断,网络环境中信息的错综复杂性,而新经济业态的发展使得商务局工作面临的环境也愈加错综复杂,对商务局的工作人员的思想意识形态也产生极大的冲击。商务局的传统思想政治工作在网络新环境下面临着极大的压力,工作内容需要贴合网络环境的信息传播规律与特点,迎合不同的需求。

三、网络环境下商务局思想政治工作的创新探索

互联网环境具有无序性、错综合性、交互性,网络环境下商务局思想政治工作需要保持生命力与创造力,不断的适应新形势的发展需求。

(一)增加商务局思想政治工作内容的“知识含量”

关注网络环境的信息全覆盖以及即时性,创新商务局思想政治工作的内容。一是,借助网络资源丰富商务局思想政治工作的内容,要借助网络环境中的海量知识资源,开发利用互联网信息资源,从思想政治工作的新颖性、趣味性等方面提升商务局思想政治工作的质量,拓展内容面与知识量,将商务局的工作内容与思想政治工作内容结合。二是,结合网络经济热点创新商务局思想政治教育内容。互联网承载信息量大,每天在网络上有大量的经济热点信息,商务局需要整合信息内容,将其融入思想政治工作中,增加思想政治工作即时性、趣味性。

(二)推进商务局干部职工思想教育的交互性

以网络新媒体平台信息传播的交互性、渗透性实现商务局干部职工思想教育的互动性。一是,以互联网社交媒体平台实现商务局职工干部的内部思想互动交流。借助职工社群的方式进行思想政治内容的传播,社群成员进行思想教育的沟通与互动,增进交流,凝聚力量。二是,开展网络社会实践,增进商务局干部职工与人民群众的联系。借助网络社会实践活动的方式,关注社会经济发展的重点与热点领域内容,在网络环境中搜集企业发展所急切解决的问题,了解营商环境打造中存在的

实际难题,转变商务局的工作作风,深入基层、深入群众,走群众路线,切实提高商务局干部职工的社会责任意识。

(三)更新商务局思想政治工作的方式

以网络环境信息的生活化、时代性创新商务局思想政治工作的方式方法。一是,把握网络环境的信息传播特点,更新商务局的思想政治工作方法。传统商务局的思想政治教育的方法主要是通过内部的文件学习,强调的是关起门来学习,武装职工的思想。但是互联网环境的开放性、信息传播的去中心化等特点使得职工的思想受到冲击,商务局应借助网络优势进行思想教育,如建立官方微博、微信公众号的方式进行思想意识形态的传播,采用灵活多元的网络化思想意识传播的方式,如结合社会经济热点采用微短片、微视频的方式进行教育宣传,提高职工的思想水平。二是,健全商务局思想政治工作责任制。商务局需要打造一支懂得商务行政管理工作、又懂得网络技术与信息传播特点,更懂得思想政治工作的队伍。通过打造优秀的互联网信息传播队伍,对网络上的不健康言论进行有理有据的驳斥,并进行针对性的思想政治的教育引导。

参考文献

- [1]范丽敏.浅析网络思想政治教育主客体关系的新变化[J].现代交际,2019(22):247+246.
 - [2]杨洪.从传播学视角谈网络环境下的思想政治教育[J].卫星电视与宽带多媒体,2019(09):47-48.
 - [3]闫艳红.新时代网络思想政治教育话语权提升对策研究[J].浙江工贸职业技术学院学报,2018,18(04):34-39.
 - [4]沈舒帆.网络环境下如何做好职工思想政治工作[J].现代经济信息,2018(10):458.
- 作者简介:
肖政,1962年12月出生,男,湖南常德人,高级政工师,在职研究生学历,研究方向为产业经济学,思想政治教育。

浅谈如何在高中语文教学中渗透德育教育

贾 齐

(黑龙江省哈尔滨市双城区兆麟中学 黑龙江 哈尔滨 150105)

[摘要]语文作为一门艺术语言类的学科,有着极深的文学内涵以及人文素养,对学生的终身教育起着十分重要的作用。所以教师要在高中的语文教学过程中,不仅要讲解相关的语文知识以及语文技能,还要在语文教学过程中,向学生施行德育教育。所以高中语文教师应该充分发挥语文学科的优势作用,充分地渗透德育教育,以此来促进学生思想的健康发展。

[关键词]高中;语文教学;德育教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.019

高中的语文教材有着极其强烈的人文主义色彩,所以教师要对课本教材进行深入地挖掘,将德育教育与语文课堂教学完美地融合,这样才能让学生在掌握语文知识的同时,也能够有效地提高学生的情感素养。由此,教师要善于通过每一篇充满人情味的文章,让学生结合自己的生活经验,与作者想要表达的感情达成一种共识,以此提高学生对人性的认知。

一、采用多元化的阅读教学,实施德育教育

阅读是高中必不可少学习内容之一,有效的阅读,对于提高学生的文学素养、丰富学生的文学知识有着积极的作用。所以教师教师要采用多元化的阅读教学模式,让学生大量阅读各种书目,在丰富学生自身知识结构的同时,也能够实现德育教育。

1、对经典进行诵读。高中有很多经典的课文,从古至今,各种名家豪杰,所创作的经典不在少数,它们汇集在中国的文学长河中,熠熠生辉,璀璨不倒。所以教师在课堂教学中,要引导学生对这些经典进行反复诵读,要在诵读中感受文章的情感,领悟到文章语言的优美。并且在反复地吟诵中,根据句子体会到经典篇目的壮美意境。在这种意境中,感受到作者的胸襟、志向,以此来明确自己的人生目标。以人教版高中语文教材为例,在对毛泽东的《沁园春·长沙》以及苏轼的《赤壁赋》中,我们能够真切地感受到作者的爱国热情,以及伟大的志向。通过对这些篇目的诵读,能够让学生深刻地体会那种“只解沙场为国死,何须马革裹尸还”无怨无悔的爱国精神,以此树立起复兴中华民族的远大志向。

2、组织课外阅读。高中语文的教学,教师不仅要让学生学习课内文章,还要引导学生对课外的一些书目进行拓展和阅读。语文是一种情感对另一种情感的感染,所以学生为了学好语文,就要多读课外书,通过对课外书目中那种富有饱满情感的人物进行分析,以此拓展自己的视野,增长自己的见识,锻炼学生的意志力,以此达到德育教育的效果。例如,教师可以让学生订阅各种课外读物,比如报刊、杂志,以此来挖掘现代社会中的德育内容,进而增强学生的思想觉悟。

二、在课堂教学中渗透德育

引用一句名言:教师是学生的道德标杆,是最为直观的学习典范。所以教师不仅要教会学生一些学科知识,还要对学生进行道德引领。在高中语文教学中,教师的教学规范性对学生的德育教育起着十分重要的作用。高中阶段的学生,虽然已经有了自己的意识,但是他们的人生观、价值观以及世界观还未成熟,会受到师长的影响,可以说,教师所表现出来的良好模范教学,是可以积极影响学生一生的。所

以,在高中语文教学中,教师应该教学过程中注意教学语言的规范性以及积极性,从备课开始到授课结束,教师都要凸显自己的语文素养以及高尚的道德修养,不管是在课堂语言的描述还是在自身教学观念的表达方面,教师都应该给学生做好榜样,让学生在教师的影响下,树立正确的三观和人生目标,以此达到德育教育的效果。

三、创设情境教学渗透德育

在语文课堂教学中,生动的教学情境是必不可少的,它具有十分强烈感染力,对学生的身心都有着积极的作用,所以教师应该为学生构建良好的德育情境。在这种环境的熏陶下,能够让学生获得感性的认知,以此唤醒学生的内心,激发他们自身的情感,以此得到思想上的领会。以人教版高中教材为例,对《祝福》这一篇课文进行教学时,教师要让学生对文章中一些语言进行深刻的体会,并且要对祥林嫂这一人物的性格进行深入的分析。针对这种情况,教师为了让学生能够更加深刻地体会文章的内容,可以采用角色扮演的形式,让学生根据相应的片段,真切地还原出原本的情境。并且在此过程中,更加促使学生自发地对文章的内容进行分析和探究。通过这种方式,能够让学生进一步地感受到这篇文章的中心点,以此促进教师对学生德育方面的渗透:通过对祥林嫂悲惨命运的分析,让学生意识到旧社会的黑暗,加强他们对社会主义新社会的热爱!

此外,教师也可以通过多媒体辅助教学,在课堂讲解中,教师可以利用多媒体,播放一些背景音乐,潜移默化地引导学生对文章进行思考和探究,增强学生的情感流露,使得学生自然而然的和作者达到情感上的共鸣。

四、结语

综上所述,教师在开展语文教学的时候,要坚持“以人为本”的科学教学原则。要在教学过程中,以学生为重,在传输学生知识的同时,也要注重培养学生德育教育,只有通过这样的方法,才能让学生在学习语文知识的同时,提升自己的思想情感,丰富学生的情感体验,进而提升学生的文学内涵。

参考文献

- [1]暴希志.浅议如何在中学语文教学中渗透德育教育和创新教育[J].学周刊,2012(22):18.
- [2]李庆洁.润物细无声——谈谈如何在语文教学中渗透德育教育[J].科技资讯,2010(09):180-181.