

高中体育与健康教学中的心理健康管理分析

任磊 王琳

(山东省聊城第四中学 山东 聊城 252000)

【摘要】心理的健康教学对学生非常重要。高中是学生身心健康发展的关键时期。面对快节奏、高压力的高中生活，学生的心理健康成为人们关注的重要问题。体育教学在高中阶段有着重要的作用，体育教师应当转变教学模式，采取灵活多样的教学方法，开展丰富多彩的体育运动，注重学生的身心健康和全面发展，减缓高中阶段的学习压力，提高学生的综合素质。

【关键词】体育与健康；心理健康；信息反馈；管理模式

引言

当前的高中体育教学中缺少科学的教学方式，在教学中没有关注学生的心理健康，仅仅致力于提高学生的身体素质和运动能力，这对学生的心理发展有着一定的影响。为了使高中体育得到改善，具有科学的教学体系，教师需要对体育与健康教学中的高中学生心理健康进行分析，使学生能够在体育教学中具有健康的心理。

1 感受成功，建立自信

学生的学习压力逐渐变大，会让学生出现心理压抑的现象，这样压抑的心理状态就像是一把生锈的铁索，如何才能让锁打开呢？这就需要老师给这把锁里面加点“润滑油”或“去锈水”，之后选对钥匙对准锁孔把锁打开。作为体育教师要擅长找到每个学生的长处和闪光点，不断引导，加强学生终身锻炼的这种思想。例如有的学生速度素养比较好，然而一些学生的弹跳能力更好，还有一些学生的技术性动作的要快等。让每一个学生的特长得到发挥是老师在教学中要做的事情。能让学生在体育教学中不断感受到成功的快乐。依照自我效能理论的说法，之前成功的学习能够让每个学生成功的提高幸福感，自己想要学习的欲望会增强。

2 关注特殊群体，培养良好心态

每个人都希望自己获得别人的关注，尤其是十几岁的高中生。这个阶段的学生往往更加希望得到教师的关注。教师对学生的关注可以使学生在心理上获得一定的满足，收获存在感，从而促使学生在日常的课程学习中保持积极的学习心态。

(1) 体育教师在日常的体育教学中，应适当地给予学生一些尝试的机会。学生在亲自体验尝试后，会对需要学习并掌握的体育运动技能技巧有更深的感受。教学中，教师总会面对一些特殊群体，他们的运动基础比较弱，面对体育运动总是自我否定，缺少一定的自信心，为此，体育教师应当对这类学生给予更多的关注和关心，只有这样他们才会在教师那里收获存在感，慢慢地对体育运动产生兴趣，并有信心和勇气去完成教师布置的体育技能技巧训练，从而在体育锻炼的过程中，保持积极的学习心态，让身体和心理均获得健康成长。

(2) 体育教师需要时刻留意特殊学生群体的心理变化情况。体育教师在教育时，要时刻关注他们的心理变化，如有的学生不喜欢与其他同学一起进行集体活动，这时体育教师就应当多与他们交流沟通，与他们一起完成体育运动，以便让学生减轻对集体活动的抵触情绪，打破心理障碍，使师生和生生之间的距离减小，促进师生关系的和谐发展，让学生在后续的体育运动活动中能够更加积极地配合教师完成学习任务。

3 建立愉悦的教学氛围，开展趣味体育活动

为了配合高中其他科目的学习，减轻学生的学习压力，高中体育教师要尽力为学生创建一个轻松愉悦的教学氛围，让学生的创造性思维和记忆能力能够得到有效的训练和提高，消除外部压力和负面情绪的影响。活跃的教学气氛能够很快地感染学生的情绪，让愉悦的体育教学氛围为学生高中学习生活保驾护航。比如在进行800米跑步教学时，为了打破枯燥的跑步给学生带来的烦躁感，教师可以把教学活

动以游戏的方式进行，营造一个活跃的教学气氛。如教师可以让全班按照1、2报数并以逆时针方向慢跑，当教师喊“1”时，所有报数中喊“1”的学生原地慢跑，喊“2”的学生围绕“1”向前蛇形跑；当教师喊“2”时，“2”数学生在原地慢跑，“1”数学生穿插在“2”数学生中间做蛇形跑。这样的游戏既锻炼了学生的身体，又完成了教学任务，同时也活跃了课堂气氛，消除了学生枯燥乏味的情绪，减缓了学生学习方面的压力，缓解了学生的精神焦虑与烦躁。另外，教师还可以为学生安排一些具有趣味性的课外体育活动，以此来达到愉悦学生身心的目的。比如在节假日期间，教师可以组织学生进行一些适当的户外活动，让学生感受来自大自然的亲切感，增强学生对体育运动的兴趣，使学生放松心情，提高学习效率。

4 课下跟踪，纠正学生的心理问题

心理健康的培养在体育锻炼中要照顾到大多数的学生也要顾及到一些学生的个性特征，班级中的个别学生已经出现了心理不健康的行为和现象，需要及时对孩子进行心理健康的疏导。有计划的和学生进行沟通交流，针对不同的学生采用不同的方法是一个有效的辅导方法，其优势是针对性强，可以弄清主题，人与人之间的交流是需要建立在互相信任的基础之上、平等交流的基础上，有效的沟通交流会让学生感到自由，可以自由发言，能够帮助学生解决很多困难的问题，大大提升了健康教育的效果。特别是在课堂上表现有异常的学生，更应该给他们帮助和关爱。在上课之外的时间，多和学生进行沟通和交流，找学生交流，了解学生的心理特点、兴趣爱好、生活方式、动作技术与身体健康情况，和学生形成一种有友好关系。学生提问的难题，要认真分析解决难题，让他们生活在和睦的气氛中，学生之间的感情得到提升，团结意识增加使他们有自信心，帮助他们大胆面对挑战、不怕挫折和困难，学生的差异才能更加的明显，养成健康的人格，增强心理健康。

结语

在高中阶段，中学生的心理状态及身体状况都在处于快速发展的阶段，中学时期也是学生生理发育的重要时期。因此，学校要关注中学生的心理问题和心理健康，给中学生开展必要的心理咨询辅导和体育运动，以提高中学生的身体素质，使其保持积极向上的学习态度，以此为国家培育更多优秀的人才。

参考文献

- [1] 沈永红. 高中体育教学渗透心理健康教育的探索[J]. 考试周刊, 2019(19): 67-68.
- [2] 张敏. 如何在体育教学中促进高中生心理健康发展[J]. 好家长, 2017(56): 214-214.
- [3] 刘岳江, 王晓成, 周新华, 李志鹏. 中小学体育教育教学中实施心理健康教育模式的研究[J]. 湘南学院学报, 2012(02).
- [4] 丁妮妮. 浅析中学体育教学中的心理健康教育应用[J]. 当代体育科技, 2016(21).

浅谈特殊儿童心理健康问题

孟伟

(西丰县特殊教育学校 辽宁 西丰 112400)

【摘要】在人类跨入21世纪的时候，特殊儿童教育在中国已经不再是一个陌生的字眼。随着中国特殊教育事业的发展，在此过程中逐渐出现的特殊儿童心理健康问题越来越突出，因此，重视与改善特殊儿童心理健康问题成为当前特殊教育迫切需要关注的一件事。特殊儿童是指有特殊教育需要的儿童，一般而言，其是在发展过程中存在着个体发展特别需要的儿童。这种需要主要包括儿童的认知、生理、语言、情绪和行为等方面的障碍。

【关键词】特殊儿童；心理；健康；管理措施

引言

有资料表明，智障儿童在长大后，很多人的工作、婚姻、生活等状况都不尽如人意，他们或是找不到工作，或是婚姻出现状况甚至干脆找不到配偶，或是对生活丧失信心而产生诸多社会问题。因此，加强对智障儿童培养和教育的，使其长大后能够自食其力，适应社会发展，已经成为特殊教育工作者工作的重要内容。

1 特殊儿童心理健康的影响因素

1.1 自身因素

特殊儿童自身的缺陷包括认知、生理、语言、行为等方面，这些缺陷是直接造成他们产生心理问题最根本也是最重要的因素。然而非常遗憾的是这些缺陷只能通过后天的努力去改善而且很难完全治愈，有些孩子终其一生都要依靠药物的维持，这样的结果会使得特殊儿童的意志特别消沉，精神压力特别大，所形成的各种心理问题往往会一直伴随着他们直到他们的心灵被成功治愈。

1.2 家庭因素

1. 家庭状况

父母离异再重组家庭、单亲家庭或者父母身亡由亲戚带大的等这类家庭中长大

的特殊儿童，心理健康问题要比在完整家庭中长大的儿童更为严重。这类儿童在生活中没有获得来自完整家庭中各种成员的关心爱护，容易养成这类儿童对人处事冷漠、不懂如何关爱他人的性格。

2. 父母的态度及教养方式

有部分家长认为已经有缺陷的儿童，没有必要花费太多的时间精力在他们身上，更有甚者直接让特殊儿童辍学回家，不让他们继续学习，导致特殊儿童思想落后，愚昧无知，严重脱离社会；也有部分父母因为心理上无法接受自己的孩子有缺陷，觉得给自己丢脸，在对待孩子的态度上表现得极其冷漠，特殊孩子受到这样家庭氛围的影响，其心理肯定产生很大的变化。此外，还有部分父母在特殊儿童的教育方式上完全按照传统的教育方式进行，更有甚者要求特殊儿童达到正常儿童发展的水平。这些错误的态度与行为方式不但没能引领孩子走向正确的方向，而且会使孩子自身的问题越来越严重。

1.3 社会因素

社会作为一个大熔炉，并没有真正意义上展现其对特殊儿童的保护性，异样眼光以及各种歧视的行为时有发生，人们提倡的关爱特殊儿童仅仅停留在表面，没有

真正地落到实处,例如,有一些普通学校拒收特殊儿童,或者招收特殊儿童却没有对特殊儿童有相应的设施设备,同年龄段儿童孤立特殊儿童。这一系列的行为也会促使特殊儿童在接触社会后容易产生各种心理问题。

2 特殊儿童心理健康问题的解决措施

2.1 尊重特殊儿童人格,缓解特殊儿童心理压力

每一个特殊儿童都是一个独特又美好的个体,健全的我们需要以一个独立的人格方式去尊重特殊儿童。一方面,尊重特殊儿童有利于增强特殊儿童自信心,减少其自卑的心理。此外,我们还要考虑到由于特殊儿童身体的缺陷而引起的心理压力也是他们产生心理问题的原因之一,因此,我们要尽可能地让特殊儿童保持愉悦的心情。另一方面,引导特殊儿童增强自我调适的能力,多花点时间与特殊儿童进行沟通,引导特殊儿童勇于认清自身的缺陷,坚强面对生活。只有这样,才能使其对于未来的生活充满信心,才能逐步进入社会正常的轨道中去。

2.2 实行心教结合的新模式

对送教上门中的心理服务进行规范化管理可从两方面入手,一方面,对学校内部教师进行专业技能培训;另一方面,可与校外心理服务机构进行合作,聘请专业的心理学工作人员,实行专业心理服务人员与送教教师合作的“心教结合”模式。通过不断的学习和实践,让送教教师能够逐渐掌握心理服务的技能,这样,不仅可以给心理学专业水平相对薄弱的送教教师提供一个锻炼的机会,还能够依托专业的心理学工作人员准确地对重度残疾儿童进行初步的心理健康状况了解与干预,对于有较严重心理问题的残疾儿童,建议其转介到专业心理服务机构进行治疗与帮助,待其基本康复后,再根据其具体情况判定是否需要继续进行送教上门服务。相较于常规的心理咨询而言,送教上门中心理服务的特殊之处在于主动性,由具备基本心理服务技能的送教教师和心理专业的心理学工作人员主动走进困难家庭提供心理服务,以社会心理服务体系建设为政策支撑,同时与送教上门相结合,与重度残疾儿童建立联系。

2.3 面对特殊个体特性进行有针对性的心理辅导

在融合教育背景下,教师应该更多地关注特殊儿童,当发现特殊儿童有焦虑、暴躁、暴力等不良情绪时,应及时的进行心理沟通,让孩子的情绪在温馨、和谐、甜蜜的环境下及时得到解决,避免孩子将情绪问题转化闭锁的心结。同时要鼓励孩子多与没有暴力倾向的特殊儿童接触,减少特殊儿童的恐惧感和自卑感,让他们用心灵去感受自信,感受美好,感受尊严,感受高贵。同时教师和家长也不应该对特殊孩子过多的去溺爱和保护,学习上的要求和教育能力的要求应与正常孩子相当,正确对待特殊孩子所犯错误,教他们明辨是非,学会尊重他人、理解他人。融合教育背景下让他们融入集体氛围,良好的集体成为特殊学生健康成长和快乐成长的重要平台,成为特殊学生正常融入社会的力量源泉。

2.4 优化教学活动,提高特殊儿童的心理健康素质

特殊儿童相比一般儿童具有更多的更复杂的心理问题,因此特殊儿童的心理健康教育,需要在日常教学活动中全方位全过程渗透,教师要结合教学情景,创设体验合作平台,采用形式多样的教学活动,引导学生直接参与到教学活动中,通过优化平台和教学活动,帮助特殊儿童自觉自愿成长,提升学生的心理健康素质。

结束语

面对有心理问题的特殊儿童,我们可以通过搭建线上咨询、线下体验的心理健康平台来辅助儿童的心理治疗。此外,还应该让问题学生尽可能地感受和参与到真正的教学活动中,在活动中潜移默化地对他们进行疏导,从而优化与提升他们的心理素养。

参考文献

- [1]周毓.学前特殊儿童教育[M].北京:高等教育出版社,2016.
- [2]廖红姝.特殊儿童心理健康教育的干预方法探讨[J].课程教育研究,2014(11):29-30.
- [3]李雪飞.特殊儿童心理健康教育的思考[J].咸阳师范学院学报,2010(7):127-128.
- [4]刘艳玲.重视特殊儿童的心理健康[J].宁夏教育,2015(7):149-150.

自然保护区生态旅游管理对策研究

陈 赓

(湖南省衡南县职业中等专业学校 湖南 衡阳 421141)

[摘要]在我国经济结构深化调整背景下,旅游产业作为经济支柱之一不断发展,在创造经济价值同时社会各界对旅游产业生态价值、人文等价值日益关注,旨在助推旅游产业可持续发展。为凸显旅游产业生态价值,各地兴建自然保护区,本文以关门山自然保护区为例,针对旅游管理对策予以探究,以期助推旅游产业稳健发展。

[关键词]自然保护区;生态旅游;管理

关门山自然保护区地处本溪满族自治县,面积约为30平方公里,主要由关门山森林公园、关门山水库组成,有“东北桂林”、“东北黄山”美誉,在2004年成为国家4A级旅游景区,在自然保护区内囊括关山漂流、自然公园、红叶湖、竞秀峰等景区。为确保关门山自然保护区旅游产业可持续发展,当地不断开发治理,引入“生态旅游”概念。然而,在发展中却存在轻视生态旅游,旅游管理模式单一等问题,影响当地保护与发展。基于此,为助推旅游产业科学发展,探析自然保护区生态旅游管理对策显得尤为重要。

1 自然保护区生态旅游管理必要性

1.1 推动自然保护区朝着法治化方向发展。我国为保护自然环境,以生态旅游发展为导向设立法律法规,在《水污染防治法》、《环境保护法》、《野生动物保护法》、《森林法》等法律法规中均涉及相关条例,同时在关门山自然保护区等生态化景区内适用。与自然保护区相关法律法规针对自然保护区建立条件及禁止行为予以明确,使生态旅游管理有据可依,有效规避管理矛盾。

1.2 优化配置生态旅游资源。通过生态旅游管理关门山自然保护区内的景观均依山傍水自然形成,有利于节约旅游产业投资成本,减少对生态环境的侵害,保留自然景区原汁原味,突出自然保护区旅游价值。例如,关门山自然保护区中的碧泉谷景观为天然形成,未经人工开凿,为游客夏季纳凉提供场所,犹如世外桃源般静谧,关山漂流依托峡谷及河道而建,两岸孤峰林立、风光秀美、水流清澈、花木茂盛,给游客带来“戏水泛舟”的体验。

1.3 提升自然保护区综合价值。首先,通过生态旅游管理可以提升环保价值,为奇花异草、野生动物生存繁衍创造有利条件,使我国生态环境更为和谐稳定;其次,有利于提升自然保护区经济价值,通过优化调配生态环境资源探寻旅游产业发展基点,通过科学管理降低自然保护区人、物、财等投入成本,助其提高经济效益;最后,提高自然保护区人文价值,将当地的风土人情、文化特色与景区融合在一起,达到保护优秀传统文化目的。例如,关门山自然保护区位于东北,冬季河流上冻,可加设“狗拉爬犁”旅游体验类项目,在休息区兴建木房、搭火炕,将东北特色与自然保护区生态旅游结合在一起,增强游客旅游体验^[1]。

2 自然保护区生态旅游管理现状

2.1 保护力度较大,管理效果欠佳。虽然针对自然保护区加强管理,但受游客素养较低,管理规定陈旧,生态旅游管理综合价值未能得到有效提升等因素影响,关门山自然保护区生态旅游管理成果与预期不符,在保护生态环境时未能得到更高旅游产出,影响自然保护区生态旅游管理成效。

2.2 生态旅游管理标准无法统一且缺乏针对性。当前不少专家学者加强生态旅游认证标准优化建设研究,着重打造生态旅游管理示范区,为复制管理经验发展自然保护区奠定基础。然而,在实践中生态旅游管理标准存在丰富性、多元性特点,不利于生态旅游管理统筹规划,降低自然保护区管理质量。

2.3 生态旅游管理创新力度较弱。我国自然保护区生态旅游管理以完整保护自

然生态文化系统为导向发展至今,遵循因地制宜、因时制宜、统筹规划、政策为基、法治发展等理念,在生态保护及旅游经济发展领域取得一定成绩。受固有生态旅游管理思维限制,当前新技术、新模式、新资源在自然保护区生态旅游管理中的应用效率较低,不利于自然保护区生态旅游产业创新发展^[2]。

3 自然保护区生态旅游管理对策

3.1 树立自然保护区生态旅游管理意识,不断强化管理效果。首先,管理人员应通过顶层设计权衡自然保护区生态旅游综合价值,从人文保护、自然保护、经济发展等角度出发发现管理方案,奠定管理基调,明确管理方向;其次,生态旅游管理需坚守底线、明确立场,科学释放生态红利,依据自然保护区承载力强调旅游“小模式”,控制每日观光人数,控制旅游区发展规模,避免过度追求经济效益侵害生态环境;最后,加强生态保护宣传力度,例如给每位进入自然保护区的游客印发宣传手册,使游客可以自觉保护生态,依据法律法规做文明游客。

3.2 有针对性的制定自然保护区生态旅游管理标准。不同地区生态旅游发展条件各异,立足宏观需根据国家法规明确自然保护区确立条件及禁止行为,同时需从微观着眼根据地区发展需求规定管理标准。以关门山自然保护区为例,其历史性建筑、动植物资源、东北文化、满足食物是当地特色,为此开发者、管理者需在充分认知生态旅游价值前提下设定富有针对性的管理标准,成为当地自然保护区发展准绳,达到突出当地旅游产业发展特色目的。

3.3 创新自然保护区生态旅游管理模式。关门山自然保护区面积超30公里,仅依靠人力完成管理任务极为困难,容易出现管理疏漏之处,给非法盗猎、采摘、伐木人员可乘之机,为此需针对生态旅游管理模式予以创新,例如引入无人机技术,通过规设巡航线路,架设监控器械,以无线网络为依托与管理人员互动,使管理人员可实时获悉一线消息,统筹生态数据信息,继而为科学开展生态旅游管理工作提供依据^[3]。

4 结束语

综上所述,针对自然保护区进行生态旅游管理具有推动自然保护区朝着法治化方向发展,优化配置生态旅游资源,提升自然保护区综合价值等积极意义,为此需树立生态旅游管理意识,不断强化管理效果,有针对性的制定自然保护区生态旅游管理标准,创新自然保护区生态旅游管理模式,继而助推自然保护区生态旅游产业稳健发展。

参考文献

- [1]鲁小波,陈晓颖.基于实践论的生态旅游在自然保护区实践偏差管理[J].林业调查规划,2019,44(6):81-87.
- [2]代昕.自然保护区生态旅游开发管理研究——评《生态旅游》[J].环境工程,2019,37(9):后插9.
- [3]王迎洁.自然保护区生态旅游管理与可持续发展研究[J].现代营销,2019(9):20-21.