

探讨高校体育教学与心理健康教育的融合

金海波

武汉文理学院

[摘要]全球化进程正在不断加快,对人才的需求也更加严格、多元化,但是社会上大部分人难以承受社会压力,进而患上各式各样的心理疾病,还有的人选择以轻生的方式结束自己的生命。当前,各个企业对于人才的需求以及培养不只停留在理论方面,更重视身体的素质、心理抗压能力、心理健康方面,而高校学生是国家未来的接班人,是和谐社会建设的主力军,在保证学生拥有良好的身体素质前提下,更应该重点对学生展开心理健康教育。基于此,本文主要探究高校体育教学与心理健康教育融合的路径,并针对融合的作用进行了简单阐述,希望能为高校体育教师带来一定参考。

[关键词]高校体育;心理健康教育;融合路径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.2068

前言

理想中的体育,应该能有效磨练学生的意志,让学生养成坚持不懈、永不言败,不轻言放弃的品质;理想中的体育,应该培养学生坦然面对困难,冷静对待,有效处理的心态,学生能够对自身的心理进行调节和训练,逐渐拥有健康的心理素质。以往的体育课堂中,教学的主要目标就是让学生拥有健康的身体素质。比如,在课前会先组织学生进行热身锻炼,或者让学生围绕操场跑圈,以此加强学生的肢体、器官等各项功能。但是,却忽视了学生的心理健康,大多数高校并没有意识到培养学生健康心理的重要价值,为了真正响应国家的号召以及满足国家对人才的需求,体育教学需要进行不断改革,积极与心理健康教育融合,让学生的身、心得到健康发展。

一、心理健康标准

(1) 拥有健康心理的学生能感受到自身的存在价值,能主动了解自己、接受自己。在日常学生、生活中,不会主动对自身提出过于严苛的要求;满足自己,挖掘自身潜在能力,提升学习成绩。喜欢和同学、教师交往,不仅能主动接受自己,还能主动接受他人,能认可、肯定他人的价值和作用,同时也能被他人所接受,人际关系较为和谐。在现代化的社会生活中,拥有较强的适应能力,具有充足的安全感。

(2) 正视现实,接受现实。接受现实是当代学生心理健康教育的重要内容之一,要求学生能正视现实,并且能接受现实,能从内心上说服自己,能在适应现实后,努力发挥自身的能力去改变现实,而不是想尽一切办法逃离现实。不具备良好社会适应能力的人,必然内心不是健康的,无法在社会中生存、立足。对自己充满信心,能妥善处理学习、工作、生活中的各种困难、阻碍。

(3) 优秀的意志品质。具有健康心理的学生会主动根据生活现状设定目标,并针对目标努力,具有达成目标的坚定信念和主动行为,其行为主要表现为坚韧、努力、自制等。自制和坚韧能体现出学生内心真实的状态,学生会主动克制自身的不良欲望,主动远离不良诱惑,遵守国家的法律法规,并努力克服一切困难,改变不良习惯。

(4) 健全、和谐的人格。人格主要由性格、能力、气

质、理想、兴趣、观念等构成的。内心健康的学生会得到平衡发展,对外界的各种刺激也不会产生负面的情绪,以及极端的行为了,能主动调整自己的步调,逐渐和集体融为一体。

二、高校体育对学生心理健康教育的作用

(一) 调控情感、情绪

根据相关数据研究结果表明,一个人的成功,20%取决于智商,而80%取决于情商。这也充分说明了,人们工作效率的高和低,学生学习效果的好和差,情感态度发挥着极为重要的作用。当前,人们生活在较为复杂的社会当中,不可避免地经常会产生一些忧伤、愤怒、焦虑不安等各种情绪,而如何通过正确的渠道舒缓这些情绪?体育锻炼则是最佳的选择。通过体育锻炼,人们能逐渐转移不愉快的情绪、行为,能从痛苦和烦恼中逐渐脱离出来。在体育锻炼中,人的情感体验非常强烈而深刻,不仅包含着成功,同时也面临着失败,不仅有着进取的过程,还需要面临着各式各样的挫折,是集欢乐与痛苦、忧伤与期待为一体的,这种丰富的情感体验是非常新奇、刺激的,能促进人类情感的成熟,能促进人类情感自我调节能力的提升。

(二) 能培养学生坚韧的意志品质

意志品质主要指的是一个人的坚韧性、自制能力,以及主动独立、勇敢探究的精神意志品质,是在克服困难过程中能真正体现出来的。同时,也是经过克服困难过程真正培养的^[1]。在体育锻炼中,就有良好的客观困难条件,如天气气候的变化,动作的难度以及意外的障碍等。同时,还有更多的主观困难条件,如胆怯的内心,恐惧的心理,疲劳以及运动所出现的损伤等,这就需要锻炼者不断跟外在环境以及自身进行战斗。体育锻炼在培养人的意志品质等方面具有不可替代的作用,学生在完成某项体育动作或者参与某项体育竞赛时,能形成深刻的心理感受,能真正体会到成功与失败,内心的快乐与难过不断交织、变换着,将身体的锻炼和坚强的意志品质培养有效融合在一起,能让学生的内心更加健康,并得到良好发展。

(三) 能提升学生的智力功能

各式各样的体育锻炼项目都具有相同的特点,就是在具体运动过程中,要求运动者利用运动器材做出最快速的判断

以及准确的感知,并且能迅速调整自己的状态和身体,使运动能顺利。进行而经常性地参与这样的运动,能够促进人类的感知能力发展,能提高人的肢体协调性,还能提高人的灵敏反应程度,促使人们的注意、思想、反应、记忆等多项能力得到明显提高。

三、高校体育与心理健康教育的融合路径

(一) 打造和谐环境,塑造良好师生关系

学生在幼儿园开始逐渐走到高校,所参与体育课程时基本都是在室外进行,而且只要身体健康,就必须参与体育活动。要想让体育的整体教学质量得到明显提高,体育教师所选择的授课方式,设计的活动内容非常重要^[2]。有部分体育教师忽视了自身的教育责任,每当体育课来临之前,就先带领学生进行跑圈,这样虽然能让学生热身,但无法真正达到新课标的要求。所以,教师应该积极营造良好的教育教学环境,主动和学生进行互动和交流,让课堂氛围更加活跃,提高学生的积极参与程度,最好的状态就是教师与学生能从内心、情感、思想等多方面产生互动和共鸣,这样的体育课堂真正会收获良好教学效果,也能为心理健康教育的融合奠定良好基础,促使学生与教师之间的关系发生显著变化。

(二) 树立正确意识,转变学生课程认知

心理健康主要指的是,个体能更好地适应当前发展环境,并且具有显著的个性特点,其认知、情感变化、意志、行为等,始终处于积极的状态当中,具有较高的自我调节和控制等能力。从广义的角度上来讲,心理健康指的是一种高效且令人满意、持续性的一种积极心理状态;从狭义的角度上来讲,心理健康主要指的是人类内心心理活动的过程更完整、协调,即认知、情感、行为、人格等方面的协调,能更好地适应社会,与社会共同生存,在社会中得以立足。所以,在高校的体育课堂中,教师要积极转变学生对课程的认知,帮助学生树立正确的心理健康理念^[3]。让学生意识到,体育教育并不是简简单单的体育运动,其中包含着身体、内心、意志、品质、精神等多方面的教育,从而主动参与体育课程。

(三) 培养方式灵活,突出心理健康教育

在新课程全面改革的当下,教师的主要教学任务不仅仅是完成教学目标,而是要重视学生的内心状态以及身体素质方面的培养和引导。体育教师在授课期间,应该根据不同的教学内容以及教学目标,灵活地选择培养以及教育方式,并真正遵循“以生为本、因材施教”的原则,突出心理健康教育的价值和作用。

比如,班级中部分学生性格比较急躁,且内心容易成冲动,教师就可以组织学生进行一些有助于磨练心性活动,如五子棋大赛、围棋大赛、太极拳大赛等,这样能磨练学生的耐心,提高学生自我管控、约束等能力。针对部分学生在遇到事情时反应相对比较缓慢,在做决定时犹豫不决,教师就

可以组织学生进行一些具有较高灵活性的体育运动,如乒乓球、篮球、足球等,提高学生的反应能力,克服学生犹豫不决的内心。针对不同的学生选择不同的教学内容,以及合理的教学方式,能提高学生的身心素质,让学生得到更好的发展和成长。

(四) 构建体育文化,开展不同体育活动

体育课程具有明显的特点,能让广大师生更好的互动、接触,学生也能在参与活动的过程中展示自身潜力,能体现出自身的个性特点,充分体现出自身的身心状态。所以,教师则应利用好体育课程的特点,真正了解学生的身心状态,明确学生内心所存在的各种心理问题,通过体育活动的开展,帮助学生解决内心问题,主动构建师生、生生交流平台,让师生、生生相互之间通过情绪感染、内心共鸣逐渐做到认知相近,从而形成良好的校园体育文化氛围。其次,在高校体育教学活动开展过程中,教师应鼓励学生主动、积极地参与各项体育竞赛。如校园、班级、不同专业之间所创办的球类比赛、爬山比赛、拔河比赛等,充分体现出健身、健心、娱乐、文化相互传递的作用。通过体育竞赛所具有的激烈竞争特点,有效培养学生坚持不懈、努力拼搏、勇往直前的心理素质,以及不断适应社会竞争的积极心态。体育比赛过程不仅是学生之间进行速度、能力、技术、心理等方面的比拼,更是促进成功教育、品质教育、挫折教育、团队教育的有效途径和方式,能让学生逐渐形成良好的心理品质,能拥有更加健康的心理状态,从而真正适应社会变化,能主动融入社会、融入集体,更好的社会中立足、生存,进而拥有光明的发展道路,抓住每一个良好的就业机会。

结论

综上所述,当今整个社会都在密切关注着素质教育的落实进程,更重视学校的心理健康教育,重视包含体育课程在内的各个学科教学中深度融合心理健康教育的方法和途径。而且,这已经成为当前教育发展的主要方向。素质教育要求学校的教育遵循“健康第一”的原则和理念。所以,高校体育只有和心理健康教育有效地融合在一起,针对性地渗透到每一个教学环节中,提高两者融合的质量,才能真正在不断的教育以及培养中,塑造更多有良好综合能力、身心健康发展的,且符合素质教育要求的新一代学生。

参考文献

- [1] 濮志俊. 体育教育与大学生心理健康地融合问题研究[J]. 大学, 2020, (48): 133-135.
- [2] 张晓蕾. 茶文化在高校体育学生心理健康活动中的应用效果探析[J]. 福建茶叶, 2020, 42(08): 173-174.
- [3] 宋正刚. 高校体育对大学生心理健康的影响[J]. 体育师友, 2019, 42(04): 29-30.
- [4] 陈娟, 卢文洲. 体育教育对大学生心理健康的积极影响探析[J]. 知识文库, 2019, (11): 233.