

简析高中体育教学中的心理健康教育

邸巧霞

(河北省唐县第一中学 河北 唐县 072350)

[摘要] 对自我存在的觉察就是自我意识,也可叫自我。也就是自己的一切通过自己来了解,认识个人与他人的关系以及认识个人的生理状况、心理特征等都包括在里面。

[关键词] 心理健康; 体育锻炼; 自我意识

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.06.1089

一、在心理健康方面,中学生有着哪些状况

与传统的医学相比,当今社会对“健康”的理解是很广泛的,心理、精神、生理、躯体的健康都包括在里面。在社会大环境下,在校中学生心理脆弱,升学压力很大,找不到宣泄心理压抑的方法;还有,在中学生当中,大部分都是独生子女,他们存在的越来越严重的问题是以自我为中心;更因为家庭的不完整,如丧父或丧母、父母离异的单亲家庭,还有的孩子是由隔代抚养的,这样就造成了良好的教育和生活环境在孩子成长中的缺失。通过研究发现,有令人触目惊心的问题存在于中学生中,各种屡禁不止的现象存在于学校的学生中,还不时发生各种失控越轨行为,这是多方面原因造成的,其中较大的因素是学生较差的心理素质,较低的心理健康水平及学生素质。假如只有学生生理健康的教育是教师所重视的,心理健康的教育没有引起关注,是不利于学生的健康成长的。如今对学生尤为关键的是心理健康教育。

二、学生的心理健康可以受到体育锻炼的推动

把社会、心理、身体活动综合起来就形成了体育锻炼,人的身体在体育锻炼下能够变得健康,并且集体性、广阔性、竞争性、进展性、实践性是体育锻炼的特点,从这些特点可以看出体育锻炼极大地影响了人的心理发展。

(一) 自我意识的发展可以受到体育锻炼的推动

对自我存在的觉察就是自我意识,也可叫自我。也就是自己的一切通过自己来了解,认识个人与他人的关系以及认识个人的生理状况、心理特征等都包括在里面。很多竞争性、集体性活动构成了体育运动。体育运动可以明显地表现出学生能力的高低、魅力的大小等,致使学生对个人的认识与实际比较符合。学生在竞争上取得胜利,他们的抱负水平和自信心也会提高,也能得到集体和同伴的认可。进而个人的社会价值就能够正确地认识到。

(二) 学生情绪的控制和调节可以在体育锻炼中受益

客观事物与人的观点、愿望、需要是否相符,而让人产生的感受就是情绪,反映了人的需求是不是得到满足。能使人以积极的态度面对现实的是稳定、健康的情绪,它可以让人有效地从事工作和学习。人们从事体育锻炼的爱好和兴趣可以被体育锻炼内容的吸引力与多样性诱发,而人们的应变能力与行为就能够被体育锻炼内容的多变性与复杂性引发。对体育锻炼经常参加的人,他们的强烈的情感能够很快被引发,情感也可以保持健康、稳重和乐观。同时情绪的易变性、冲动性也能克服、控制。衡量心理健康受到体育活动影响的标志是情绪状态,同时情绪也是人的一种体验,反映了是否满足了人的自然需要。

(三) 人的意志品质通过体育锻炼可以得到塑造

目标由人们自觉地确定,自己的行动有意识地进行调节和支配,把各种困难克服,把预设目标实现的心理过程,就是意志。在意志行为中一个人展现出来的鲜明的、稳定的心理特征就是意志品质,自制性、坚韧性、果断性、自觉性等组成了它的内涵。在困难被克服的过程中可以展现意志品质,同时也可以塑造意志品质。一系列随意动作构成了体育活动,它的特点包括竞争性强,以及紧张、激烈、疲劳、艰苦等。在体育锻炼开展过程中,强烈的情绪体验和明显的意志努力总是伴随产生。所以,学生克服困难、坚持不懈、吃苦耐劳、勇敢顽强的精神通过体育锻炼可以得到塑造,他们积极向上的健康心理状态也会保持住。

三、心理健康教育要在中学体育教学中不断加强

人的心理及身体健康通过体育活动都能受到推动。学生的意志品质、自信心以及调节情绪的能力都可以通过体育活动来提高。达成心理健康目标被忽视,只注重教授运动技能,这种现象要避免在教学中出现。心理品质的发展和基本的运动技能的掌握都要尽力使学生在体育活动中实现。一些相关的情境也要注意构建出来,使用一些特殊方法,推动提高学生心理健康水平。

(一) 体育方面的教学环境要不断改善

环境可以直接影响人的身心健康。软、硬环境是这里的环境包括的。一是学校要积极建设体育场馆,体育器材的购置要充足,体育锻炼和教学的环境也要不断优化。二是组织环境、文化心理环境、家庭和学校的物质环境等也要注意,尤其是影响学生心理发展的可能原因,包括校风、家风、教风等。特别关键的是,可以激励、调节学生的学习的体育课堂内的心理气氛。

(二) 为了使体育教学的针对性加强,要因材施教

学习技能、锻炼身体和心理健康教育构成了体育活动,它也是一项实践活动。学生们的身体素质状况、运动技术水平、兴趣爱好、个性特点等需要教师首先了解充分,接着在体育实践课的教学内容的开设中还要因人而异。例如,有一些学生受学校或家庭很大的不良影响,教师就要给予他们更多的帮助、爱护和关心,他们的不良情绪也要注意运用不同的锻炼方法和手段进行有针对性地缓解和引导,避免不能宣泄和正确引导他们的不良情绪,从而使心理疾病产生。

参考文献

- [1] 吴道云. 浅析高中体育教学实施心理健康教育[J]. 读写算(教育教学研究), 2013, (44): 239-239.
- [2] 李宁. 高中体育教学中对学生进行心理健康教育的策略探讨[J]. 华章, 2013, (20): 260-260.