

文章编号: 1000-5471(2007)03-0197-04

高校体育教学中开展心理健康教育初探^①

秦中梅

西南大学 体育学院, 重庆 400715

摘要: 根据有关资料显示有相当一部分大学生存在心理健康问题, 本文就高校体育教学中心理健康教育的现状、必要性、对策等几个方面进行探索与思考, 以期引起有关教育部门、学校领导、广大体育教师以及有关心理学者的重视, 改变传统的体育教学模式和理念, 探索体育教学对大学生进行心理健康教育和社会适应能力培养的有效途径, 从而有效提高大学生的心理素质和社会适应能力。

关键词: 高校; 体育教学; 心理健康; 教育

中图分类号: G807.4

文献标识码: A

随着中国改革开放的不断深入与市场经济的逐步建立, 社会各个领域竞争日趋激烈, 事物的发展变化表现得变幻莫测. 生活节奏的加快, 工作学习压力增加, 人际关系的复杂化, 必将导致大学生心理上的严重失衡, 产生诸多的心理障碍, 这是一个非常值得关注的社会问题. 特别是在我们这样一个独生子女众多的国家里, 由于家庭教育的偏颇, 大学生以自我为中心, 不懂得尊重别人, 不善于同别人共事合作, 团队意识差, 意志力薄弱, 自我控制能力差等心理疾患表现得相当突出. 2006年我国健康学者对全国大学生的心理健康进行的抽样调查显示, 患有各种心理障碍或心理疾病的大学生占20%~23%. 对北京地区23所高校600多名在校大学生进行心理素质调查测试, 发现20%~30%的大学生有不同程度的心理健康问题, 其中16.5%的学生存在中度以上的心理障碍. 在我国高校患心理疾病而无法继续学习, 被迫休学的人数占因病休学的学生总人数的64.4%, 列第一位^[1]. 中国的高等教育如何适应社会发展的需要, 如何更好地在体育教学中对大学生进行心理健康教育和社会适应能力的培养是摆在高校体育教育面前的一项重要课题.

1 国内高校体育教学现状

长期以来, 运动环境下的心理发展主要关注运动竞赛领域, 而体育教学过程中的心理发展则相对薄弱. 我国高校体育教学体系里体育教育的作用, 被局限于生物学层面. 认为体育就是身体活动, 以身体素质达标测试为单一的评价方法和标准, 一味追求运动成绩, 教学方法单一化, 表现出较强的功利性, 而忽略了教育性, 忽视对学生进行心理健康教育和社会适应能力的培养, 同时也忽略了学生的主体地位和对学生的个性、人格、能力的培养, 从而压抑了大学生个性发展, 影响了学生个体的社会化. 另一方面, 整个教学过程总是以“添鸭式”的方式进行, 要求大学生以继承前人所积累的间接知识为唯一途径的教育模式, 使教学的双边活动变为单边活动, 这种思想在我国已经有几千年的历史, 对教育的影响根深蒂固. 这种教育模式在客观上剥夺了学生独立思考和发挥创新精神的时间和空间, 严重挫伤了学生学习积极性和自信心, 从而对体育产生焦虑、忧郁、恐惧等心理, 严重影响了大学生健康心理的形成.

新课程标准所涉及的五项领域, 包括心理健康和社会适应能力的培养, 大部分教师在教学中, 也注意

① 收稿日期: 2006-10-10

作者简介: 秦中梅(1968-), 女, 重庆大足人, 讲师, 主要从事学校体育与健康研究.

了对学生进行心理健康教育和社会适应能力的培养。但是,由于各校实际开设健康教育课程的随意性大;教材建设滞后;教师缺少业务进修等情况。教师们缺乏系统化的对学生进行心理健康教育的理论和方法,只是凭自己经验轻描淡写的试探着对学生进行心理健康教育和社会适应能力的培养,因此,收效甚微。以上种种体育教学现状,严重阻碍了体育教学对大学生的心理健康教育。

2 体育教育对大学生心理健康的影响

体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程^[2]。根据体育的功能(教育功能,发展适应力功能,培养竞争意识功能等),在以身体活动为中介的体育实践活动中使大学生的心智、情绪、动作经验、行为品性等方面得到发展,社会适应能力得到提高。体育运动的激励作用能增强学生自尊心、自信心和自豪感,也可以增添生活情趣,增强学生意志,培养大学生自强不息,努力拼搏的精神,并能有效调节大学生不良情绪,使大学生得以从学习压力、心理伤痛、情绪失衡等方面得以解脱和超越。由于体育运动项目的多样性、趣味性和运动环境的复杂性,能发展大学生的愉快、乐观、友爱、同情等多种情感。体育运动的团队精神的培养能使师生之间、学生之间的交往变得更加直接和亲切,使之情感社会化,加快大学生的社会化进程,进一步提高人际交往能力,从而养成良好的集体主义精神。体育运动的竞争性能使大学生摆脱猜疑、嫉妒、不信任,增加亲密感、安全感,调整不健康心理和不良情绪,克服狭隘和自私,养成不怕困难、团结协作、勇敢拼搏的乐观主义情感和尊重他人、遵守规则等行为素质和良好的心理品质。

因此,从以上分析可以看出,体育教育对大学生良好心理健康品质的培养有着巨大的影响,必须引起有关部门领导、广大教师以及心理学者的高度重视,从而探索出新的体育教育理念和科学的教学方法,改进旧的指导思想和传统的教学模式,根据体育教学的客观规律和大学生的心里特点、个性特征对大学生的心理进行有效的教育、调节和改善,为国家培养出更多的具有健全人格的大学生。

3 体育教学中对大学生进行心理健康教育的必要性

身心健康是每个人所渴望和追求的。联合国世界卫生组织给健康下的定义是:健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是身体上、精神上和社会适应方面完满状态^[3]。而所谓心理健康,心理学家麦格尔认为,心理健康是指人们对环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。体育领域的心理健康要求学生通过体育活动调节情绪状态,增强自尊心和自信心,形成良好的意志品质建立良好的人际关系,提高社会适应能力^[4]。从以上健康概念来看,心理健康和社会适应能力同生理健康具有同等重要的意义。

学校体育新课程标准依据课程学习内容和目标划分了五个学习领域,即运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应能力。这五个学习领域就包括了心理健康和社会适应力,这不仅体现了学校体育以身体练习为主要手段的本质,又体现了这门学科对学生心理健康教育的重视。当然,提高大学生的心理健康水平,培养学生的社会适应能力,需要学校、家庭和社会各种教育形式的相互配合。体育教学由于自身的特点,对于提高学生心理健康素质水平和培养学生社会适应能力,具有其他学科与其它教育形式无法比拟的得天独厚的优越条件。因此,提高大学生的心理健康与社会适应能力,是社会赋予高校体育的一项十分重要的任务。

大学生作为具有较高智力,较高文化和较高自尊心的一个特殊群体,是未来社会发展与国家建设的栋梁和主力军,他们有着不同于一般青年的更高的抱负和追求,面临着更多的机遇和挑战,因而也承受着更大的心理压力。1988年,对全国12.6万名大学生抽样调查显示,心理疾患发生率高达20.23%,其心理健康水平低于全国常模^[5]。但是,由于大学生处于青年发育期,其生理发展已经成熟,而心理发展则相对滞后,必然产生身心发展不平衡,而出现师生关系和同学关系紧张、情绪消沉、意志薄弱、社会适应能力差、人格不健全等心理障碍,从而造成学业失败、辍学、自杀等严重后果。而在体育教学中,体育教师引导学生参与体育运动,让学生在运动中品尝胜利的喜悦和接受失败的痛苦,从而增强大学生的抗挫能力,培养学

生自信和社会适应能力,树立健康的人生观等,对大学生的心理健康将产生较大的影响。

在心理健康管理与控制方面,发达国家给予了高度的重视。如美国的心理健康工作由联邦政府社会事务部负责,职能是通过心理健康咨询掌握社会动态,为政府提供社会信息。政府将这项事业与社会安定联系起来考虑。每年根据人口数量向所管辖的社团给予财政拨款;对那些支持心理健康事业的大财团、政府给予减免税收的政策。在美国,公众心理健康服务与身体疾病治疗一并纳入医疗保险之中。这种体制保证了美国公众在心理问题和心理危机出现时,能够及时得到心理健康服务与心理危机干预。美国有30%的人定期看心理医生,80%的人不定期去心理诊所。按人口平均计算,其精神科医生和心理医生约是我国的43倍^[1]。

由此可见,在高校体育教学中对学生开展心理健康教育,是不容回避的,也是当今体育教学改革的一大趋势。因此,应当使师生尽快树立起正确的健康观,以“健康第一”的指导思想来指导体育教学。

4 对策与方法

4.1 转变传统的体育教育模式和理念,适应社会发展需要

转变传统体育教学中只注重体育的生物性功能而忽视体育社会性功能的理念,贯彻“健康第一”的指导思想,把“体质”和“健康”概念区分开来,充分认识到在体育教学中对大学生进行心理健康教育和社会适应能力培养的重要性。改变传统的体育教学模式和评价方法,调整学习内容,并留给学生充足的自我学习、自我发展、自我达成目标的时间和空间。对学生的评价不仅要关注运动技能的学习和运动成绩的提高,而且还要关心学生的全面发展。创建以养成良好锻炼习惯为中心的新的体育目标体系,使教学内容与科学发展相适应,反映本学科的新进展、新成果,体现出体育教育的时代性、发展性和民族性。

4.2 加强广大体育教师自身修养,提高业务能力

教师的人格魅力、个性特征是学生最为关注的,身教胜于言传,它是直接影响学生思想道德、心理品质发展的重要因素。因此,作为体育教师必须加强体育的专业理论知识的学习,参与各种培训、交流和进修,拓展视野。将自己置于一个开放的系统,及时了解国内外相关学科的发展动态,结合国家、社会和学生的实际需要,不断更新和完善自己的知识体系,不断提升对课程改革的认识,在教学中充分发挥自己聪明才智,运用系统的知识和科学的教学方法结合实践经验对学生进行有针对性的心理健康教育和社会适应能力的培养。

4.3 在教学中加强对大学生体育理论知识的传授,引导学生主动参与体育

在心理健康教育过程中,教师应加强“健康第一”这一观念的宣传教育,并用来指导教学设计和提出教学目标。引导学生进行身体锻炼,将体育纳入大学生生活方式之中,促进其社会化进程,提升大学生的抗挫能力。让学生知道体育运动对于提高人的心理应激能力和适应能力,减少心理疾患,培养健全人格的重要意义。使学生懂得体育不仅具有生物性功能还具有社会性功能,掌握科学健身的方法,从而减缓了学生在体育活动中的恐惧、焦虑、忧郁、紧张等不良心理状态,以积极的健康的心理状态进行体育健身。

4.4 教师寻找合适的切入点,对大学生进行心理健康教育和社会适应能力的培养

教师在教学中要勇于开拓,以人为本,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,寻找合适的切入点。比如,在教学中组织游戏和竞赛时,就要注重培养学生的一种“永不言败”的气度,同时也塑造“胜不娇,败不馁”的包容。既要考虑主动适应大学生个性发展的需要,也要考虑主动适应社会需要,充分发挥学生在体育教学中的主体地位,调动学生的积极性,养成终身体育的习惯。

4.5 创立一个良好的学校体育环境,促进学生社会化进程

在体育教学中创立一个良好的教育环境,引导学生主动参与体育,贯彻因材施教的原则,满足学生个体不同层次的自我实现需求;尊重学生个性兴趣,放手培养学生能力,激励自尊、自信、发展学生道德感、理智感和团队精神。使大学生在体育运动中获得各种情感体验,让个性得到充分的调整和发展,促进大学生心理健康的全面发展和个体社会化。

参考文献:

- [1] 陈晓妹. 导致大学生心理健康问题的多因素分析及其运动调试[J]. 南京体育学院学报, 2006, 20(1): 104 - 106.
- [2] 鲍冠文. 体育概论[M]. 北京: 高等教育出版社, 1995.
- [3] 王 静, 张 立. 从体质与健康的关系看学校体育指导思想的转变[J]. 山东体育学院学报, 2006, 22(3): 113 - 115.
- [4] 符 谦. 体育课程中心理健康目标的实现[J]. 沈阳体育学院学报, 2006, 25(2): 110 - 111.
- [5] 孙 飙, 戴剑松, 王正伦. 大学生心理健康, 生活方式, 体力活动与体质概论[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2006, 20(2): 1 - 3.

An Investigation of the Implementation of Mental Health Education in College Physical Education Program

QING Zhong-mei

School of Physical Education, Southeast University, Chongqing 400715, China

Abstract: Studies show that there exist quite a number of university students who share mental health problems of some kind. This essay conducts an in-depth study on the incorporation between mental health education and physical education, in terms of the current situation, the necessity and the measurement. Our aim is to call the attention of the corresponding educational division, university leaders, physical educators and psychologists to this issue so much so that we can transform our modes or notions of traditional physical education, explore the effective ways that physical education can influence the mental health education and social adaptation of university students, and improve their mental quality and adaptation.

Key words: university; physical education; mental health; education

责任编辑 胡 杨