

Analysis of Senior Middle School Physical Education and Senior Middle School Students' Positive Psychological Quality

Peng Zhao

Dali Experimental Middle School, Dali, Yunnan, 671000, China

Abstract

As a very important stage in students' learning career, high school students' psychological quality largely reflects and affects their comprehensive ability and quality. Therefore, we must pay attention to the cultivation of positive psychological quality of high school students in teaching activities. According to the related research results, the teaching of high school physical education is conducive to the enhancement of students' physique, and it is also conducive to the cultivation of positive attitudes of high school students. Therefore, the relationship between high school physical education and the cultivation of positive psychological quality of high school students is very close.

Keywords

senior middle school physical education; senior middle school students; positive psychological quality

高中体育教学与高中学生积极心理品质培养之探析

赵鹏

大理州实验中学, 中国·云南大理 671000

摘要

高中作为学生学习生涯其中的一个非常重要的阶段,学生的心理品质很大程度上反映并影响了他们的综合能力和素质。所以,在教学活动中必须要注重高中学生积极心理品质的培养。根据相关的研究结果来看,高中体育的教学有利于学生增强体质,同时也有利于培养高中生积极的心态。因此,高中体育教学与高中学生积极心理品质培养的关系是十分密切的,论文围绕此问题展开了分析探讨。

关键词

高中体育教学; 高中学生; 积极心理品质

1 引言

在学生的全面发展过程当中,积极的心理品质起到了十分重要的作用。对于高中生来说,日常课业十分的繁重,而较大的升学压力也让很多学生产生了消极的心理,这十分不利于他们的身心健康。而通过相关的数据显示,高中体育教学能够很大的缓解学生的心理压力,培养他们积极的心理品质。因此,高中教学活动中务必关注体育教学对于学生积极心理品质培养的促进作用。加强学生的素质培养,提升他们的综合能力。

2 高中学生积极心理品质培养的重要性

随着中国社会的进步,对人才的需求量越来越大,而现

代化社会建设需要的人才是高素质综合能力突出的优秀人才,所以学校在培养活动当中,应该不仅仅关注到学生的学习成绩,还应该关注到学生的身心全面发展。高中时期,学生正处于青春发育的重要时期,这一时期也是他们人生中最为关键的时期,不管是身体还是心理都处于一个定型的重要阶段。高中生的独立意识以及个性意识、自主意识等都在这一时期十分的突出,而学校课业的繁重也让他们常常感受到巨大的压力,所以必须要对高中学生进行积极心理品质的培养,才能够让他们在这一时期以正确的价值观念去应对学习生活中的各种挑战,提升他们的心理素质,让他们在学习过程中保持积极良好的心态,激发他们学习潜能,培养高中生的综合素质和能力^[1]。高中的学习环境十分紧张,而在这个过程中,

学生很容易出现各种各样的消极情绪,那么培养高中生积极心理品质,有利于他们更好地适应高中的学习环境,发掘自身的学习潜力,克服学习与生活当中的困难,与同学老师保持良好的关系,并对自己未来的人生目标有一个比较清晰的规划。高中生对于自我已经有了比较清醒的认识,他们十分关注自我的个性成长,如果没有积极正确的引导,那么学生在进行自我评价过程当中很容易出现自我评价偏高或者偏低的情况,这些都不利于他们身心的健康成长。所以,学校应该认识到培养高中生积极心理品质的重要性,使他们养成良好的心理品质,树立正确的三观,正确的认识学习和生活当中的一切困难和挫折,明确人生发展的方向,以积极向上的心态迎接未来的学习生活^[2]。现阶段,中国在对高中生积极心理品质培养的理论建设过程当中还比较落后,不管是教师还是学生自己,对积极心理品质培养的重视程度不高,因而学校必须采取有效的手段来加强学生积极心理的培养,使他们养成积极良好的心态,促进其全面健康发展。

3 高中体育教学对高中生积极心理品质培养的促进作用

积极的心理品质对人的成长是十分有益的,具有积极心理品质的人,在逆境中也能战胜困难,健康的成长。对于高中生来说,积极心理品质培养十分重要。通过体育锻炼,能够培养学生的意志品质,使他们养成良好的心态。高中学生的学习压力比较大,因此他们在学习过程当中很容易产生懈怠、自我否定等消极的情绪,而体育教学能够向学生传输积极勇敢的体育精神,使学生保持强大的行动力,通过自我的努力,克服困难,锻炼坚强的意志品质,鼓足勇气,增强信心,不断地冲破学习的阻碍。通过体育锻炼活动,学生能够提升自我认知能力,在进行体育运动的过程当中,学生能够通过对外界事物做出迅速的准确判断以及感知,长此以往能够锻炼自我知觉能力^[3]。体育锻炼也能够给学生带来非常好的情绪体验,在体育活动当中,学生往往能够十分投入的沉浸其中,并且体育锻炼项目本身可以使学生在繁重的学习之余减少心理压力,忘记烦恼。除此以外,人际关系的处理在高中生的学习活动当中也是非常重要的一个部分,如果和同学老师的关系处理不好,那么也会影响学生心理品质的健康发展。而在体育活动当中,能够使学生与学生之间的接触

更加密切,提升他们的团结协作能力,加强沟通交流,使学生在此过程当中产生良好的情绪体验。总而言之,高中体育教学对高中生积极心理品质培养具有十分重要的促进作用,因而必须要得到教师以及学生的重视。

4 提高高中体育教学对学生积极心理品质培养作用的策略

4.1 鼓励学生积极参与体育锻炼,培养乐观向上的精神

很多高中学生的心理状态不好,很大程度上是因为在学习或者生活的过程当中受到了一定的挫折,而丧失了对于学习或者与他人沟通交流的勇气。长期被负面情绪影响不利于学生的身心健康发展,因此学校必须要鼓励学生积极参与体育锻炼,从而培养他们乐观向上的积极精神。一个人要具备优良的心理品质,就必须要有乐观向上的精神,在面对任何的困难和挫折的时候都要以强大的内心去迎接挑战,从而激发自身的各项潜能^[4]。体育锻炼一方面是增强学生的体能素质,另一方面还能够锻炼学生的心理素质。任何一项新的体育项目对于学生来说都是充满挑战性的,而教师通过积极引导,鼓励学生参与到体育锻炼当中去,当学生勇敢的跨出第一步时他们的潜能就被激发出来,当学生能够以积极的、乐观的、勇敢的心理去应对各种挑战的时候,就使得他们的心理品质进一步完善。学习活动和体育活动一样,同样需要学生具有不怕输的勇气,通过研究调查表明,那些在学习活动当中不服输、积极向上的学生总是能够取得比较优异的成绩,而那些轻言放弃,不能正面的、积极的面对学习当中的困难的学生,往往难以在学习上取得突破。

4.2 通过体育锻炼鼓励学生协同努力,提升他们的人际交往能力

根据相关的调查表明,那些在日常生活中有良好人际关系的学生,往往对待事物都比较积极,能够以良好的心态投入到学习以及生活当中,所以常常能够取得事半功倍的效果,而那些不懂得如何与他人相处,比较孤立的学生,则往往难以以良好的心态面对学习与生活当中的困难。体育锻炼有一个非常突出的作用,就是可以接触各种体育项目,将学生与学生的关系联系起来,使学生们能够加强合作交流。体育教师还可以适当举办一些小组体育比赛项目,学生在此过程当中能够加深对他人的了解。同时,积极的贡献自我力量,并且与他人积极的配合,能够提升学生的合作心理品质。学习

也不是一项孤立的活动中，很多学生在学习过程当中，由于难以与他人保持良好的沟通关系，所以很多时候都是独自学习，学习当中遇到困难也不想向他人请教，长此以往，就使得自己在学习活动当中非常的孤立，不仅仅使得学习能力下降，并且还会在糟糕的人际关系当中丧失信心与勇气^[5]。因此，通过体育锻炼鼓励学生之间协同努力提升他们的人际交往能力是十分重要的，这也是培养学生积极的心理品质的一个重要方面。很多的体育项目都是团队竞技项目，只有队员之间的相互协作才能够激发出团队能量，学生在此过程当中培养合作心理品质，有利于健全他们的人格，同时提升他们各方面的素质能力。

4.3 提升体育教师的专业水平

高中体育教师对于学生的教育不仅仅是为了教给他们一定的体育知识，更重要的是要促进他们心身心的健康发展成长，因此在体育教师进行教学的时候必须发挥自身的专业水平，深入了解体育锻炼对于学生心理素质培养的重要意义，不断提升自我的业务素质，了解行业发展的最新动态，以最新的知识以及理论来为学生制定体育课程目标^[6]。对于每位学生给予及时的关心。学校必须要注重对于体育教师的考核评价，因为教师作为教学活动的引导者，对学生有着非常重要的影响，体育项目是否能够发挥其对于学生心理素质培养作用，很大程度上依赖于教师的专业素质。因此，必须要考量体育教师的综合能力，使他们能够在体育教学活动当中发挥出重要的引导者作用。

4.4 以激励提升学生的自信心

鼓励能够让学生进步，每一位学生都是需要被鼓励的，对于高中学生来说更是如此，高中学生已经形成了自我独立意识非常强烈的一个时期，这个时期他们需要被肯定，如果时常遭受到学习上的挫折，使他们丧失自信心，那么就难以保持对于自己的自信，从而丧失对学习的兴趣和积极性。借助体育锻炼活动，体育教师可以积极地鼓励和引导学生，使

他们积极地参与到体育项目当中去，在锻炼的过程当中，体育教师还应该适当的表扬学生，使他们能够感受到被肯定，从而保持积极自信的心态。学生在体育运动当中对于自身的运动技能更加肯定，那么他们就能获得更大的成功，而在体育锻炼当中获得的这种自信心，也能够使他们在学习的过程当中给自己一定的积极评价，从而促使自身以高度的自信心面对学习以及生活当中的一些困难。

5 结语

综上所述，笔者在论文之中对其进行了全面的剖析，希望能够给予大家一些启发。高中教学除了要达到一定的教学目标之外，还要关注每一个高中学生的身心健康发展，这是每一位高中老师应尽的责任和义务。而通过调查表明，体育教学活动与学生的积极心理品质培养关系密切，因此应该突出高中体育教学的重要作用，使学生以积极的心理品质去面对学习与生活当中的一些困难，提升自我心理素质，从而促进高中学生德智体美的全面发展。

参考文献

- [1] 王洪兴. 论高中体育教学对学生心理健康的促进作用[J]. 当代家庭教育, 2019(10):70.
- [2] 陈风云. 高中体育教学中提高学生心理健康的思考[J]. 运动, 2014(03):100-101.
- [3] 王生龙. 加强高中体育教学, 改善高中生心理健康状态——分析高中体育教学对学生心理健康的影响[J]. 课程教育研究, 2017(05):205-206.
- [4] 冯志宏. 浅析高中体育教学对学生心理健康的有利影响[J]. 才智, 2016(12):13-16.
- [5] 李光. 试论高中体育教学对学生心理健康的影响[J]. 年轻人, 2019(15):8-10.
- [6] 宇丰收. 如何在高中体育教学中促进学生心理健康的策略[J]. 农家参谋, 2018(20):41-43.