

New Thoughts on Physical Education Teaching in Colleges and Universities from the Perspective of Mental Health

Wenmao Yu

Sports Department, Hunan Vocational College of Engineering, Changsha, Hunan, 410151, China

Abstract

With the continuous deepening of the concept of quality education, colleges and universities gradually pay attention to the psychological function of modern physical education, which enables colleges and universities to improve the quality of psychological teaching, improve the psychological quality of college and university students, solve the mental health problems of them, and promote the healthy growth and comprehensive development of students. This paper mainly explores the effect of physical education in colleges and universities from the perspective of mental health, combined with the experience of psychological education and teaching in colleges and universities to dig out the inherent laws of physical education and mental health education in colleges and universities, hoping to promote the better development and progress of physical education in colleges and universities.

Keywords

mental health perspective; college physical education; suggestions

心理健康视角下高校体育教学的新思考

余文茂

湖南工程职业技术学院体育部, 中国·湖南长沙 410151

摘要

随着素质教育理念的不断深化, 高校逐渐重视起现代体育教学的心理学功能, 使得高校在开展高校体育教学活动当中能够提高心理教学的质量, 提高大学生的心理素质, 解决大学生的心理健康问题, 促进学生健康成长与综合发展。本文主要针对心理健康视角下高校体育教学的效果进行探究, 结合大学心理教育经验深挖高校体育教学与心理健康教育的内在规律, 希望能够促进高校体育教学获得更好的发展与进步。

关键词

心理健康视角; 高校体育教学; 建议

1 引言

大学生是高素质、高层次的代名词, 在中国社会中是一个特殊群体的存在, 大学生的个人能力、个人素质以及精神面貌直接关系着国家和民族的未来。但是从当前实际情况来看, 高校学生各种社会问题频发, 严重影响学生培养质量与学生培养效果。体育教育教学活动具有心理健康教学因素, 可以在当前学生教育教学活动当中缓解学生的各项压力, 使得学生养成健康的心理状态以及生活态度, 帮助学生形成成熟正确的人生观、价值观和世界观, 抵御外部环境和不良因素的侵蚀, 促进学生更好更快的发展。

2 当前学生心理健康教育过程中存在的问题

随着来自社会、家庭和自身压力的不断加大, 现在大学

生在成长过程中面临着较高的压力, 快节奏的生活使得人们一直处在追求高质量的生活状态当中, 处于疲惫的生活状态, 对于正处在学校向社会过渡的高校学生来说, 普遍存在迷茫无助的情绪, 身上还担负着社会和家庭给予的较大的期望和压力。因此, 学生往往会存在一定的心理健康问题, 如果不能及时解决, 将会直接影响学生的未来发展和个人成长。从当前大学生的发展现状来看, 学生在社会生活中并没有较多的生活经验, 缺少对自己和对社会的正确认知, 如果缺乏正确的引导, 很容易导致学生走错航线, 轻则影响学生的个人发展, 重则导致各种违法乱纪行为, 影响大学生群体的形象。从对大学生心理健康调研来看, 有很多学生存在或多或少的心理健康问题, 包括人际交往问题、厌学情绪、生活问题以及恋爱问题等, 这些问题都容易使得学生背负着一定的压力,

产生低迷和消沉的心理,影响学生的学习效果。有的学生为了摆脱这种消极的心理状态而采取比如打游戏和泡网吧等无意义的事情来转移注意力,也很容易在这种心理状态和持续的心理压力下做出一些错误的事情,影响自身的未来发展。^[1]

综合剖析大学生的心理健康问题来看,大学生心理健康呈现严重化和多样性的特征。由此可见,大学生的心理健康教育并没有充分发挥应有的效果。大学生心理健康问题主要存在于以下几个方面,包括自我认知力不强、心里焦虑不安、人际交往、恐惧情绪等神经症障碍以及不敢正视矛盾和问题、适应力较差、人际关系处理处理能力差等非神经症型障碍。绝大多数的高校学生都不同程度地存在一定的神经症型障碍,这种心理健康问题绝大多数归因于学生自身的成长环境以及教育环境,还包括在人际交往过程中存在的不良影响而导致学生产生的心理障碍等。比较少的原因归因于学生自身的心理处理技巧性缺乏以及性格缺陷等,这些各种各样问题的存在严重影响学生的自制力和自信力,有的学生容易固执己见而走上极端,影响社会的稳定。因此,必须要加强对高校学生心理健康的重视,采取有效的措施进行心理健康的培养。^[2]

3 将体育教学活动与高校心理健康教育相结合的意义

心理健康视角下开展高校体育教学是当前高校教育教学活动发展的必然要求,能够解决以往心理健康教育的问题,提高教育教学质量与心理健康教学效果。当前,高校体育教学活动要公正公平的普及到每个学生,对学生进行全面无差别的关爱和培养,升华体育教学活动的要求,注重学生的身心综合发展。从心理教育的角度进行高校体育教学的探究可以看出,心理健康教育与学生的心理和生理为依托,通过关联性的教育方法和教育策略,实现学生心理状态的良性发展。体育教育学通过专业化的教育和体育健康知识的普及能够使得学生掌握基本的体育知识以及运动技能,从而能够有效调节学生的心理状态和运动素养,保证教育教学活动的效果。由此可见,心理健康视角下开展高校体育教学活动能够使得学生获得身心上发展的平衡,促进学生个人的良好成长以及综合发展。通过实现人的非智力性与智力性因素的相互补充综合塑造学生的性格与人格,使得学生的知识养料获得及时的补给,帮助学生构建包容性和协调性的心理状态,使得学生可以正确的认识和看待体育

教学活动,提高体育教学质量与体育教学效率。^[3]

其次,体育教学通过社会化、系统性的活动训练还可以培养大学生良好的合作关系与人际关系。学生以个体或群体的形式在体育教学活动当中不断参与各项体育活动,能够使得学生利用合作、对抗、切磋、接触的形式开展情感沟通以及信息交流,帮助创建特定的社会环境氛围,为学生人际交往能力的培养提供良好的契机,为学生社会环境的融入奠定坚实的基础。另外,体育教学结合情绪调控的方式还可以帮助学生形成良好的情感体验,利用科学的体育教学课程使得学生能够掌握应用体育手段进行情绪宣泄的合理方式和方法。在体育教学过程中融入激励调节内容、心理调节训练内容以及自我宣泄内容,使得学生能够在日常生活中及时通过体育运动释放自身的压力和负面情绪,帮助学生形成良好的心理状态。通过利用体育教学活动中的自我体验树立其他学生的自信心和自我意识,使得学生能够在各种各样的体育教学活动中进行正确的自我认知、自我评价、自我体验以及自我观察等,从而能够在正确认识自我的基础之上不断提升自身的能力素养以及心理品质,促进学生的综合发展。^[4]

4 心理健康视角下高校体育教学的相关策略

4.1 采取针对性的管理模式

由于每一名学生的心理状态以及学习能力不一致,因此在开展高校体育教学活动当中高校体育教师要注意因材施教,结合每一名学生不同的生活状态及生活态度和学生具体的喜好与特长,采取针对性的方式进行教育教学,实现每一名学生的体育技能的良好提升。大学的体育课程为学生提供了自主选择的机会,使得学生能够自主选择自己喜欢和感兴趣的体育课程进行学习,提高学生的学习积极性和主动性。在体育教学过程中,高校需要加大资金的投入并适当增加体育课程的比例,不仅将体育课程当作强身健体的选课,还要发挥体育锻炼在心理健康方面的有效作用,通过科学的体育锻炼培养学生的心理健康,改变原有的课程安排理念和教学理念。并在教育教学过程中传授学生积极向上的生活态度,帮助学生能够乐观的面对生活中的各种问题,将积极乐观的教学理念贯穿到整个教学活动当中。其次,在体育教学中要设置多样化的体育项目,使得学生能够带着愉悦和乐观的态度进行体育课程,从而培养学生的心理健康,提高学生的心理素质。有的学生在体育锻炼上面会存在一定的困难,容易产生自卑

感和排斥感,存在一定的心理负担,体育教师需要及时发现问题并以鼓励为主,帮助学生掌握体育技能,使得学生能够在体育教学活动中获得成就感,提高自信心。

4.2 加强基础性知识的传授

在开展高校体育教学活动时还需要加强对相应的运动健康、卫生教育以及运动原理等基础性知识的传授,构建系统科学的体育教育教学体系,使得学生可以了解基本的体育心理学知识以及健康理论知识,并结合自身的情况重新审视健康的内涵,认识到身体健康与心理健康的联系与作用,从而能够从主观上认识到心理健康的重要意义,在实际体育锻炼中注意进行自身心理状态的调整,以更加适应当前体育教学的现实需求,挖掘体育健康的本质性内涵。同时,学生还需要了解到心理健康与体育健康的异同点,保持良好的心理状态,加强身体健康的锻炼,为心理健康打下坚持的生理基础,从而可以更加积极和勇敢的面对生活过程中的问题和压力,以平和友善的心态处理一切人和事物,形成健全的人格。

5 结语

综上所述,本文主要针对心理健康视角下高校体育教学

的相关对策进行探究,指出当前学生心理健康教育过程中普遍存在的问题,并提出了将体育健康教学与心理健康教育相融合的意义,希望能够更好地培养高校人才,提高高校学生的心理健康和心理状态,使得学生能够更好地服务社会经济的发展,促进学生个人的全面发展。

参考文献

- [1] 张志明.浅论高校体育教学与心理健康教育[J].当代体育科技,2013,3(2):50,52.
- [2] 楚铠.高校体育教学中心理健康教育的探讨[J].当代体育科技,2013,3(21):46-47.
- [3] 辛利兰.成都市部分高校大学生体育锻炼与心理韧性的关系研究[D].四川师范大学,2015.
- [4] 宫彩燕.高校体育教学与大学生心理健康教育融合的探讨[J].当代体育科技,2015,5(30):87,90.
- [5] 陈丽妹.啦啦操运动对大学生自信心心理的影响[J].内蒙古民族大学学报,2014(6).
- [6] 王贺兵.高校体育心理教学的研究.《当代教育实践与教学研究(电子刊)》.2015年5期.