

体育运动与大学生心理健康

胡良玉, 吴 勇

(西昌学院 体育系, 四川 西昌 615022)

【摘 要】 体育教学是学校素质教育的重要组成部分, 它不仅可以促进学生的身体健康, 更能促进学生的心理健康。体育教学在当代大学生心理健康教育中发挥着不可替代的作用。

【关键词】 体育教学; 大学生; 心理健康; 作用

【中图分类号】G807.4 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2005)02-0130-03

心理健康是现代人应具备的重要素质之一。21 世纪对人才的要求, 除了具备良好的政治素质、渊博的知识、健壮的体魄外, 还必须具备健全的人格和良好的心理素质。我国高等院校是培养人才的摇篮。大学生的心理健康水平直接影响到人才的质量。根据有关调查资料证明, 目前我国大学生中约有 30% 存在不同程度的心理健康问题。主要表现为焦虑、抑郁、偏执、强迫、紧张等几个方面, 而且心理障碍发病率还有逐年上升的趋势。所以高校体育教育面临着如何加强学生心理健康教育的重要任务, 作为高校体育教育, 如何在学生心理健康教育方面发挥特殊作用, 这是大学生心理健康的影响因素。因此, 树立正确的心理健康观、加强体育锻炼, 提高大学生心理健康水平, 对于处在人生发展关键时期的大学生来说极为重要。

1 问题的提出

大学阶段是学生走向成熟和独立的关键时期, 也是身心发展急剧变化的时期。目前在校大学生心理状况是不容乐观的, 相当一部分大学生存有不同程度的心理障碍和心理疾病。令人担忧的是, 不良的心理健康状况不仅导致了学生身心疾病, 严重影响了他们的身体健康和学习活动, 同时还直接损害了他们的品德发展和正常的社会性适应。因心理健康问题休学、退学、离家出走、死亡、甚至犯罪等, 给个人、家庭、学校和社会造成了消极的后果。当前大学生心理健康问题何以如此之多? 笔者认为, 当代大学生多属独生子女, 从小在百般呵护的环境中成长, 其成材的

欲望十分强烈, 往往是好高骛远者居多, 对自己的能力、才智缺乏一种客观、理性的认识, 自我定位偏高。进入大学后正赶上社会大变革时期, 随着改革的深入发展, 经济体制的大转轨, 伴随着知识经济时代的到来, 知识更新的不断加快, 他们面临的就业压力、竞争压力、情感压力十分突出, 在环境适应、自我管理、学习成才、人际交往、理想实现、交友恋爱、求职择业、人格发展和情绪调节等方面反映出来的心理困惑和问题日益突出。心理承受和适应能力弱的问题一再凸现。因此, 维护与促进大学生的心理健康, 已经是学校教育无法回避的现实课题。

2 健康与心理健康

健康是人类最基本的需求之一, 是每一个人都渴望得到的, 但并非人人都对健康有一个正确的认识。长期以来, 人们对健康的概念一直局限于没有疾病就是健康。1989 年, 世界卫生组织(WHO)根据现代社会现代人的状况, 给健康重新下了定义: “健康不仅仅是躯体没有疾病, 而且还具备心理健康、社会适应良好和道德健康, 只有具备了上述四个方面的良好状态, 才是一个完全健康的人”。1946 年, 第三届国际心理卫生大会曾对心理健康这样定义: 心理健康, 是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内, 将个人心境发展成最佳状态。具体表现为: 身体、智力、情绪十分协调; 适应环境, 人际关系中彼此能谦让; 有幸福感; 在工作和职业中, 能充分发挥自己的能力, 过有效率的生活。

此外, 人们还从不同的方面来进行解释, 较为普

收稿日期: 2005-03-08

作者简介: 胡良玉(1964-)女, 副教授, 主要从事教学与运动训练的研究。

遍的观点认为:心理健康是能够充分发挥个人最大潜能,以及妥善处理 and 适应人与人之间、人与社会之间的相互关系。它包含两层含义:一是与大多数人相比,其心理功能是正常的,无心理疾病。二是能积极调整自己的心理状态,顺应环境,能有效地富有建设性地完善个人生活。综合以上观点,我们认为:心理健康的实质是个体在适应环境的过程中,生理、心理和社会性方面达到协调一致,保持一种良好的心理状态。

3 体育运动对大学生心理健康的影响

我国开设心理健康教育的三大系统即卫生系统、社会系统、教育系统。在教育系统中体育学科在帮助学生改善心理状态,排除心理困扰,纠正心理缺陷,克服心理障碍,开发心理潜能,提高心理品质等方面,具有其他学科不可代替的特殊作用。

3.1 体育运动可以调节心情,保持良好心境,有助于大学生不良情绪的宣泄

心理疾病与人长期情绪低落、烦躁、压抑等有关。但体育运动可以调节人的情绪,改善心理的不良反应。保持良好的心境是心理健康重要标志之一。大学生由于持续紧张学习,极易造成身心疲劳和精神衰弱。积极参加体育锻炼可以使他们的身心放松消除疲劳。同时,在体育运动中可以使他们长期压抑的情绪通过宣泄的方法发泄出来。宣泄法是维护大学生心理健康最基本最有效的方法之一。宣泄的方法有很多,而进行大量体育活动则是最有效的方法,它对缓解人的心理压力,消除不良情绪具有十分明显的作用。

3.2 体育运动可以培养大学生的意志品质和良好的适应环境的能力

意志品质是在克服困难的过程中表现出来的,又是在克服困难的过程中培养起来的。体育运动作为一种具有丰富强烈的情绪体验的活动,是帮助学生克服困难,培养坚强的意志,获得进取奋发精神的有效手段。因为体育运动本身具有竞争性,要战胜对手,取得胜利,就得去拼搏,去奋斗。通过体育锻炼,可以使学生增强自信心,自我激励,争取不断超越别人,超越自我,获得奋发向上的情绪体验。同时体育运动中要不断克服客观困难(如气候和条件变化,动作难度或意外障碍等)和主观困难(如胆怯和畏惧心

理,疲劳和运动损伤等),从事运动者越能努力克服主观方面困难,也就越能培养良好的意志品质,这种坚强的意志品质能够迁移到日常的学习,生活和工作中去,会提高对生活环境的适应能力。

3.3 体育运动能提高人的交际交往能力

学校体育活动多以群体活动形式居多,是锻炼人际交往能力最好手段。体育作为人们生活中的一种最基本的娱乐项目,在引导学生积极参与社会活动的交往心理起到了一定的作用。体育活动在许多场合通常成员之间是自由组合形成的,参与者通过彼此在活动中的联系而构成了一种特殊的社会群体。在活动中人们交往较为直接、随意,并在一种友好的氛围中进行,很容易消除学生交往中的紧张心理。因此,通过群体活动对学生人格发展有重大意义。一方面集体活动为学生提供了交往的机会,另一方面通过群体的体育活动,增加了人与人之间的接触,使社会交往增加,身心欢快,有助于消除孤独感,并从中获得社会需要感受的满足。有利于良好人际关系的建立。三是集体活动有陶冶学生性格的作用。活泼欢快的集体活动本身有心保健和情绪调节功能。也是避免人格偏差,增进学生对群体生活的适应性的良好手段。可见体育运动在加强大学生人际交往,促进心理相容,培养心理适应能力方面具有重要作用。

3.4 体育运动可以治疗心理疾病

美国科克凯尔迪等人,1990年提出,体育运动已作为治疗心理疾病的一种方法。根据1983年基因调查,在1750名心理医生中,有60%的人认为应将体育锻炼作为一种治疗手段来消除焦虑症,80%的人认为体育锻炼是治疗抑郁症的有效手段之一。此外,经常从事体育锻炼降低了心率和血压,从而减轻了特定的激源对生理的影响。同时也锻炼了人的意志,增强了心理坚韧性和对挫折的承受力,当前大学生由于学习和其他因素引起焦虑和抑郁的人数较多。通过经常参加体育锻炼可以减缓或消除这些心理疾病。

综上所述:体育运动对大学生心理健康具有特殊作用,是提高学生心理健康水平的一种方式,面对体育科学的发展,作为体育教师应努力掌握有关知识,通过体育活动,自觉的,有目的地加强促进大学生心理健康,造就出身体健康,全面发展的高素质人才。

(下转139页)

对肌肉控制能力,可通过太极拳、瑜伽中的意念训练达到控制和放松肌肉能力的目的。从而提高各肌群协调性和配合能力。根据热学观点物体温度升高时,其内部物质分子运动速度相应提高。通过热身运动,保持一定体温可提高心脏供血(氧)能力,促进血液循环,提高器官功能,减少肌肉粘滞阻力,提高肌肉

收缩速度,提高劲力效果。

循序渐进,持之以恒是体育锻炼的原则,武术运动同样如此。经过长期训练来发挥出拳的摧毁性和震撼性,并且在实际中灵活运用这两种发力方式使其各尽所能,优劣得所,在武术运动和训练中发挥一定作用,提高技击水平。

参考文献:

- [1]卢义锦. 人体解剖学. 2001.4.
- [2]黄叔怀. 运动生理学. 1995.9.
- [3]程国庆. 运动生物力学. 1980.4.

Preliminary Analysis on Energy and Strength of Wushu

ZENG Hong-lin, WANG Yuan-lei

(Physical Culture Department, Xichang College, Xichang 615022, Sichuan)

Abstract: Energy and strength in wushu sport is an important standard and specific reflection of measuring wushu's inner essence. The key is to improve speed and effective quality of energy and strength. Energy and strength of wushu can be probed by applying physical theory, we can get the differences and connections of these kinds of powers and explore the methods of

Key words: Strength; Effective quality; Speed

(上接 131 页)

参考文献:

- [1]李聪英等. 论体育锻炼对大学生心理健康的影响[J]. 河北职工医院学报, 2004(12)
- [2]叶春芸等. 体育运动与心理健康[J]. 浙江体育科学, 2002(24)

Athletic Sports and Psychological Health of College Students

HU Liang-yu, WU Yong

(Physical Education Dept., Xichang College, Xichang 615022, Sichuan)

Abstract: Physical education plays a very important role in school diathetic education. It not only can promote students' health, but also accelerates their psychological health. Its role in psychological health of college students is not substituted.

Key words: Athletic sports; College students; Psychological health; Role