

浅谈高校体育教学与大学生心理健康

刘祥贵

(西昌学院 体育系, 四川 西昌 615022)

【摘要】当前,大学生面临着较大的压力,由此引发的心理健康问题日益明显。本文分析了大学生心理健康状况并探析其原因,结合体育教学对大学生心理健康的影响,提出了高校体育教学促进学生心理健康发展的途径。

【关键词】大学生;心理健康;体育教学

【中图分类号】G807 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2008)01-0120-03

前言

当代大学生作为具有较高智力、较高文化和较强自尊心的群体,他们有着不同于一般青年的更高的抱负和追求,面临更多的机遇和挑战,因而也承受着更大的心理压力与心理矛盾,大学生的心理健康问题,是目前教育界关注的焦点之一。大学生的心理健康问题越来越突出,成为导致高校素质教育不能很好落实的瓶颈。教育部《关于深化教学改革,培养适应21世纪需要的高质量人才的意见》中指出:当前,应加强素质教育,注重学生思想道德素质、文化素质、业务素质 and 身心素质的全面综合发展。作为现代教育重要组成部分的体育教学,就当以其学科特点和功能引导学生体验体育过程的各种情感,锻炼其意志,从而达到促进大学生心理健康水平的目的。

1 当代大学生心理健康状况与原因探析

1.1 大学生心理健康问题严峻

2002年卫生部召开的青少年心理健康问题座谈会显示:我国大学生中16.0%至25.4%的有心理障碍,以焦虑不安、神经衰弱、强迫症状等为主,心理问题不能正常学习和生活而休学或退学的学生人数逐年上升,其中因为精神疾病休学的人数占因病休学人数的37.9%,因精神疾病退学的人数已经占到因病退学的总人数的64.4%。2004年7月4日《中国青年报》的一份调查结果显示,14%的大学生出现抑郁症状,17%的人出现焦虑症状,12%的人存在敌对情绪。此外,专家估计中国近年来每年至少有100名大学生轻生,而且这个数字呈上升趋势。

我们应清醒地意识到,随着当今中国社会环境的发展和变化,出现心理问题的大学生人数正在不断地增加中,而这无疑不仅对学生本人、家庭,而且对人才培养、国家建设等都是一中巨大的损失。

1.2 大学生心理不健康的原因分析

据生理、心理学研究,人的心理疾病的致病诱因十分复杂,既有社会环境的因素,也有个体自身的因素。针对大学生这个特殊群体,致使大学生心理不健康的主要原因有以下几点:

1.2.1 大学学习负担过重。大学学习氛围浓厚,竞争激烈,但管理宽松,许多学生失去他律后又缺乏自律,由放松导致无目标、无动力,再加上大学的开放式教育方式方法,使许多学生感到很不适应,影响学习兴趣、学习成绩,甚至影响到学习和生活的自信心。或者因为学习超负,使脑过度疲劳,引起注意力分散,记忆力和思维能力受损,导致学习效率低,成绩下降,致使学生情绪紧张、焦虑、神经衰弱。

1.2.2 人际关系处理不当。大学生大多刚刚走出家庭,开始独立生活,缺乏社会实践的经验和人际交往的技能,随着时间的推移,涉世不断深入,社会人际关系的深层次问题,尤其是同学间的交往矛盾就会显现出来。

1.2.3 专业选择不当造成心理抵触。有的学生所学专业不符合自己志向和兴趣特点。患有不满情绪,表现对学习无兴趣,情绪低落,缺乏学习激情和动力,经常缺课,无所事事,容易产生消极的心理情绪。

1.2.4 恋爱情感和性问题。大学阶段是人生观、恋爱观形成时期,又是性生理成熟时期,情感成熟和婚恋心理相对滞后,性冲动与传统价值和道德发生冲突,造成大量性心理异常。加之社会上一些不健康的性知识刺激,使他们易对性的问题特别敏感,对形成健康的心理也极为不利。

1.2.5 择业就业问题。当前社会就业形式严峻,不少大学生担心毕业后不能找到满意的工作,容易产生一种过早的忧愁、焦虑的负面心理,尤其是成绩差、素质较低的学生,思想抑郁症就更加的严重,更容易诱发心理问题。

2 高校体育教学对大学生心理健康的影响

高校体育是学校教育的重要组成部分,是促进

收稿日期:2007-12-20

作者简介:刘祥贵(1953-),男,讲师,主要从事大学公体课教学。

学生德智体全面发展的重要手段,它和学校卫生工作共同担负着促进学生身体健康和心理健康的职能。具体说来,体育教学对大学生心理健康主要有以下几点影响:

2.1 体育能从生理机能上影响大学生心理健康

目前国内外的研究认为,体育运动能改善人的心理状态,其可能机制有:1.转移机制。人类的忧郁、沮丧等不良情绪通常发自左脑半球的思维部分,而产生愉快情绪的区域在右脑半球,人在运动时,左脑半球会逐渐受到抑制,而右脑半球则逐渐活跃从而取得支配地位,因此运动可使人忘掉忧虑不快,并使人产生愉快感觉。2.内啡肽释放机制。适当运动能增加脑血流量,促进体内内啡肽的释放。这种内啡肽具有吗啡样的作用,它能使人获得镇静镇痛的效果和舒适、欢快的情绪感觉。这些研究将为科学论证体育教学对大学生心理的影响提供理论依据。

2.2 体育有助于增强大学生意志、培养自信心

体育活动可以培养学生的体育精神,学生可以在体育活动中努力展示自我,培养自己的竞争意识和奋发向上、积极进取、开拓创新的优良心理品质。大学生经过一段时间的学习与苦练,掌握自己喜爱的体育项目其中的要点与精髓,达到熟练的程度,需要付出自己的汗水和心血,才能实现既定的目标。当目标达到以后,他们会有一份成功的喜悦,在众多体育活动中找到适合自己的项目,能够在自己喜欢的体育项目中展现自己的能力,这些都会使学生对自己的能力和表现充满信心、增强自尊心,进而形成珍惜生命、积极进取、乐观开朗、自强不息的生活态度。

2.3 体育有助于大学生情绪的调控

一般说来,大学生主要进行的是脑力劳动,用脑的频繁性、复杂性影响着他们心理的变化和发展。由于就业、学习等多方面的压力,以及感情因素的困扰,学生需要一定的情绪宣泄以求得心理的平衡与健康。而通过体育活动,学生可以尽情地释放心中的郁闷,无拘无束地展现自我,从而缓解学习的压力,消除不良情绪的影响;还可以在体育活动中,在历经挫折和克服困难的过程中,学会控制自己的情绪,如克服比赛中紧张、恐惧的情绪等。从而增强抗挫折和调控情绪的能力,使自己的心理得到健康发展,杜绝伤人伤己的极端行为发生。

2.4 体育有助于培养大学生的协作精神、促进群体关系融洽

绝大多数体育活动是群体活动,在体育运动中,

通过竞争与合作的方式,增进人与人之间的相互了解与交流,体现出一种社会的情感与责任感。正是因为如此,要让学生在学校的体育活动中,理解竞争与合作的意义,关爱与尊重运动能力弱的同学,正确处理体育活动中“场上对手”与“场外朋友”之间的关系、个人健康与群体健康的关系,从而建立和谐的人际关系,促进大学生群体的关系融洽。

3 高校体育教学促进大学生心理健康的途径

3.1 优化高校体育教学环境

环境对人的身心健康有着直接的影响。晨练的人们多数选择在公园,因为那里鸟语花香、绿茵环绕,置身于这样的环境,能够使人精神愉快、心情舒畅,从而乐于接受体育,对防止出现焦虑、抑郁等不良心理倾向起到了积极作用。因此,学校要加强体育场馆设施建设、购置充足的体育器材,改善体育教学和锻炼环境。使学生在美好的环境中身体和心理得到锻炼和升华。

3.2 提高体育教学理论水平加强对心理健康的促进作用

体育理论教学既是指专门的理论教学课,又贯穿于实践教学课中。在体育课教学中,加强心理健康内容的教学,体育理论课一直是学校的薄弱环节,学校的体育教学应该给予高度重视。利用体育理论课,向学生传授系统的体育与心理健康的知识,使学生了解健康的概念,心理健康的标准,影响心理健康的因素,不健康心理的症状。

3.3 加强体育教师个人修养,发挥体育教师的心理引导作用

人格健全的教师,能在教学中创造一种和谐与温馨的气氛,使学生如沐春风;而性格偏离的教师,却能使课堂形成一种紧张恐怖的气氛,使学生心理压抑。体育教师应具有扎实的心理健康基础知识、敏锐的观察能力和灵活的思维能力,能准确地掌握学生的心理健康状况,及时了解学生的心理变化,对学生各种心理活动,能及时做出判断,对学生心理活动的特点能进行归纳、总结和引导。

3.4 增强实践教学促进心理健康的教学

适宜的运动项目,能产生良好的心理效应。在了解学生个性特点、兴趣爱好、运动技术水平以及身体素质状况的基础上,在不同的教学项目中有的放矢,对不同的学生进行心理教学,因人而异,使教学更具有针对性。理论上说,针对孤僻、不善交往的学生,选择融入性较强的集体项目;针对优柔寡断,处事犹豫不决的学生,选择反应时间短,须做出快速、果敢决定的项目;针对胆怯的学生,选择颇具

勇气,战胜自我的项目;针对急躁、易怒的学生,选择心气平和的项目;针对缺乏信心的学生,选择简单、易做的项目;针对自负的学生,选择难度较大、动作较复杂的技巧性项目;针对遇事紧张的学生,选择较激烈的项目。

3.5 开设心理健康教育课

高校体育开设心理健康教育课、体育心理卫生课是实施心理健康教育的重要内容。通过学习使学生了解自身的生理、心理基本知识;了解心理健康的标准、内容和影响心理健康的因素;了解体育运动中的心理卫生常识;了解自身是否存在不良心理倾向和心理障碍,如何克服等等。做到自我诊断、自我治疗,提高学生的自我心理保健意识,达到防患于未然,促进学生心理健康水平的提高。

3.6 成立体育俱乐部,促进大学生社会性的交流发展

大学生除了专业学习外,还要为适应社会的发

展和需要而经常参加社会活动,推进大学生自我的确立和个性化的完成。高校成立大学生体育俱乐部,能够使学生用自己的行动来谋求与社会同化,谋求与其他社会成员的和谐,提高大学生良好的人际关系的心理适应能力。这种适应不仅仅是指大学生一般地适应各种各样的人际交往环境,而且应该是能预计未来,创造出新型的、健康的人际交往关系。

4 结束语

体育对于大学生的心理健康的积极促进作用,是任何其他方式、其他手段所无法代替的。我们要充分利用体育这得天独厚的有利条件,在体育教育过程中,应用各种教学手段,有意识的培养和增强学生的健康体质,利用高校体育教育,有效地促进大学生的心理健康。为国家培养出更多的适应二十一世纪需要的高质量的合格人才。

注释及参考文献:

- [1]李晓峰,张洁,等.大学生心理健康与高校体育教学[J].合肥工业大学学报(社会科学版),2006(10):175-177.
- [2]楼玲玲.高等院校体育教学中培养学生健康心理探讨[J].宁波工程学院学报,2006(3):111-113
- [3]左刚.利用高校体育教育促进学生心理健康[J].四川体育科学,2006(12):148-150.
- [4]祝蓓里,季浏.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,2001.
- [5]张雅琪.论体育与心理健康教育[J].运城学院学报,2006(10):56-57.
- [6]中国体育科学学会.体育科学研究现状与展望[M].北京:中国体育科学学会,2004.

Research for the Relationship of P.E Curriculum and the Mental Health of Undergraduates in Universities

LIU Xiang-gui

(Department of Physical Education, Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)

Abstract: Generally, undergraduates are in face of biggish pressure, and problems of their mental health grow worse. This article analyzes the status and the cause of undergraduates' mental health. Combining with the effect of PE curriculum on undergraduates' mental health, the article brings forward approaches to improve undergraduates' mental health through PE curriculum.

Key words: Under graduates; Mental health; P.E curriculum