

运用体育活动改善高校人际关系的策略

沈 军

(南京科技职业学院, 江苏 南京 210048)

摘要:良好的人际关系能充分发挥每位教职工的工作积极性,是建设和谐校园的必要条件。高校是学生走入社会最后一个集中学习的阶段,也是人际关系塑造和提升的重要场所。良好的人际关系有利于增进师生、同学间的互动,是提高工作效率和学习动力的重要保障。利用体育活动在人际交往、团队协作、压力释放、身心调节等方面具有的独特功能。通过开展适宜的体育活动,丰富校园文化生活,增进彼此了解,营造良好的学习工作氛围,构建和谐的人际关系。

关键词:体育活动;高校;人际关系

人际关系主要表现为人们心理上的距离远近、个人对他人的心理倾向及相应行为等。融洽的人际关系有利于发挥个人才华和潜力,促进教育教学良性发展,提高教职工的工作效率和学生的学习效率。体育是一种智力与体力相结合,有意识、有目的、有组织的社会活动。经常参加体育活动,对社交和人际交往方面能够产生积极肯定的影响。体育活动中养成的相互合作、配合的意识、行为,会迁移到日常生活和学习工作中,有利于促进高校人际关系的和谐发展。

一、人际交往能力和影响因素

人际关系包含了认知、情感、性格、行为等多种因素,是人和人在思想、情感上的共识,彼此之间借由思想、情感、行为所表现出的相互吸引、排斥、合作、竞争、领导、服从等互动关系。人际关系的发生伴随众多因素的体现,如亲密度、联系程度、信任度和内聚力等。人际交往的能力主要体现在以下六个方面:1. 感受人际的能力。与他人交往过程中及时感知对方的情感、思想、动机等内心活动的的能力,以及感受自己言行对他人产生影响的程度能力。有助于提升师生、同学、同事间的人际交往能力。及时正确地了解对方的内心活动和心理状态,可以避免不必要的误会、增进相互了解。2. 记忆能力。在学校人际交往中,教师能够记住教授学生的名字、个体特征、交往内容;同学间交往能记住彼此的性格特点、兴趣爱好等一些相关信息;同事间能记住对方的名字、擅长领域、对方孩子的成长历程等一些的能力。有助于增进彼此的亲密度。3. 理解人际的能力。即对他人的思想、情感及行为的理解能力。人际理解的能力是一种交往的技巧,良好的人际理解能容易使交往双方产生共情,共情易产生亲密和信任,增进相互间的理解,有助于体会他人的感受和同事间工作顺利开展。4. 人际想像能力。适时换位思考,站在对方的立场考虑问题,就容易

理解对方,同时也会让人产生被理解的感受,有利于相互之间理解。

5. 表达的能力。是一种人际交往的外在表现。指通常包含人际交往之间的举止、仪态,属于较高级的人际交往能力。6. 人际协作的能力。人际交往,需要交往者相互理解、协调、配合。校园生活和学习工作能够顺利开展,需要教育的多方面因素全面、自由、整体的合力,校园的人际协作能力离不开校园里每一位成员的相互配合。

二、体育活动在人际关系上的功能及作用

交往是最直接有效建立和发展人际关系的手段,提高交往互动的频率可以增加人与人之间的相互了解,在思想和认识上易趋向一致。体育活动中的集体项目需要参与者协同配合完成,这样的活动能提高人与人之间的交流频率、加强相互之间的联系度、增进参与者之间的相互了解,方便调整自己的个性和行为方式,增加信任度,提升集体的内聚力。有利于参与者在活动过程中克服社交障碍,培养尊重规则、文明守纪、公平竞争的品德行为。同时也有利于培养参与者克服困难、敢于拼搏、积极进取、坚韧不拔的精神品质。体育活动需要参与者以集体为先相互协同配合,良好的配合需要同一团队成员之间相互理解、信任、奉献精神、责任意识。经常参加体育活动对调节人体神经系统功能有良好作用,如加快神经反射速度,增强心泵功能,加大血液循环量,改善内脏功能,可以促进身心健康,缓解疲劳和工作压力。适度的体育活动有利于人体大脑皮层兴奋与抑制的平衡,人体神经系统的兴奋度提高,人的精神也随之变得愉悦。这些作用都有利于良好的人际交往。

三、影响校园人际交往能力的因素

(一) 学校方面

学校组织开展的实践活动不够充分,使得学生间缺乏人际交流的平台和机会、缺乏相应的规章制度。缺乏师生配置,体育活动中的教师指导机会较少,活动的组织者工作单一。系部之间由于专业不同,受专业性质和特点限制,缺乏跨系部的沟通交流。

(二) 社会方面

随着信息技术的普及和发展,网络变成了年轻人的精神家园。踩着铃声进教室、闷在宿舍里不作声,互联网上訴衷肠。信息化办公、互联网办公、云上课,足不出户解决问题已成为现代化办公的标配。人与人之间利用网络进行日常交际,现实的人际关系日益减少,长此以往容易使人产生逃避心理,进而引起情感匮乏。

（三）个人方面

认知差异是影响校园人际交往的另一个因素。对他人的认知偏差，例如首因效应（指对他人的第一印象），第一印象往往会对他人的评价带有主观定势，一旦形成较难改变。不懂交往技巧，全凭感觉。表达的方式、时机不合适，用词不恰当，很容易让对方产生误解，导致沟通失败。同学、同事、师生之间在一起沟通聊天，如果只站在自己立场去思考问题，不去包容对方，导致对方说的自己不认可，自己想的对方不以为然。不恰当的社交方式得不到及时改善，往往导致社交障碍，时间长了滋生出不满和矛盾，难适应集体生活，甚至产生紧张、焦虑和恐慌情绪。

四、通过体育活动改善人际关系的策略

（一）学校层面

完善体育基础配套设施，增加活动场所和活动器材，对体育器材及时维护保养。工会、二级部门、体育部门，包括学生会做好年度活动计划报告，保证落实每个月、每周都能有集体体育活动的开展。贯穿落实每天锻炼一小时的课外活动要求，配套活动项目的指导、管理、监督，保障活动场地正常有序开放。健全体育活动的管理机制、教师激励机制，加强组织者的专业知识培训学习。以满足师生活动需求为目的，协商制定场地设施配套器材的配备。让体育活动由一方提供一方参与的单边行为，转化成双边协商参与的互动行为，提高大家参与活动的积极性。

（二）活动时间、次数

体育活动都是以身体活动为基础，通过语言、肢体进行交流。根据韩广州“体育社团对提高中学生人际交往能力影响的个案研究”中提出的“每次参与体育社团的时间也是影响中学生人际交往能力的重要因素”理论，体育活动时间的增加对人际交往能力提升有积极的促进作用。活动的时间多半集中在31-60分钟这个时间段，在交际和待人接物方面都有显著提升。研究表明，随着参加体育活动的次数增加，人际交往能力也随之提高。但没有参加体育活动次数超过七次以上的，人际交往能力反而呈现下降趋势。参加的次数增多，接触人群和人数的机会也相应增加。所以合理的体育活动时间和次数，可以促进人际交往方面的能力提升。

（三）活动项目的选择

相对于个人项目，集体项目能够提供人与人之间的更多的交流机会，对异性之间的沟通交流能起到积极有效的作用。这一阶段的青少年相对比较腼腆和害羞，校园体育活动项目选择的时候，需要考虑到男女生性别差异以及身体素质方面的个体差异。此外在选择集体项目的时候，组织者还要根据当时的实际情况对项目活动的规则、活动方式和场地选择合理制定、选择上，要充分考虑到性别和能力的差异。在教职工的体育活动项目中还要考虑到年龄上的差异。淡化竞技性，提升项目的趣味性和娱乐性。同样能够起到体育活动的锻炼效果，对人际交往的能力方面同样能起到

到积极有效的作用。

（四）活动形式和运动负荷的控制

根据韩广州“体育社团对提高中学生人际交往能力影响的个案研究”中提出的“体育社团人数在11-20人之间的人际交往能力相对最好”，人数较多的社团，活动质量相对较差。在活动过程中，有人指导和无人指导方面，对参与者的积极性、练习的投入度上有很大影响。有教师指导的社团在调动学生积极性，学生之间的互动方面明显增加，异性间的配合和交往也变得自然和顺利。在活动强度和负荷方面，研究表明，中等强度及以上负荷的体育活动对人际交往能力有促进作用。通过一定强度的运动负荷刺激，可以有效增强参与者的自我控制感。在与其他人沟通交流中，能降低心理应激反映，消除人际交往中的心理障碍。运动负荷的控制需要根据不同参与者的身体素质进行调控，组织活动过程中需要对参与者的实际情况有个快速的了解，在最短时间里进行合理分组。

（五）在体育活动过程中掌握人际交往技巧

体育活动的参与者可能来自不同班级、系部，因为共同兴趣、爱好等参与同一活动，相互之间互不相识的情况很多。积极主动和队员打招呼介绍自己，是较快打开交流的方式。体育活动中做到对规则、裁判、对手、队友的尊重，能够保证活动顺利开展。学会相互尊重是交流沟通的前提条件，相互真诚坦率使得交流轻松自在。语言表达要谦虚有礼，活动过程中肢体动作文明安全。活动中的对手，生活、学习、工作的伙伴和队友，无论比赛输赢，要做到友谊第一。活动过程中，善于倾听和沟通。不吝啬表扬和肯定，不随意指责和抱怨队友的表现。参与者之间积极肯定的语言能够有效缓解比赛和活动气氛，增进感情。以肯定和理解的态度对待活动过程出现的问题。组织者需要积极引导参与者的表达和倾听，对矛盾的萌芽和发生及时疏导、化解。同时引导参与者合理地表达情绪，避免消极和气氛情绪过分夸大和激化，对正面励志情绪进行及时表扬，肯定团队合作的重要性。

参考文献：

- [1] 杨帅. 体育活动有利于促进学生人际关系的发展 [J]. 速读 (上旬), 2019 (002): 241.
- [2] 王微. 网球运动促进大学生人际交往能力的对策探析 [J]. 当代体育科技, 2020 (2): 74-75.
- [3] 杨俊. 浅谈体育活动对促进大学生人际关系的作用 [J]. 科园月刊, 2010 (023): 69-70.
- [4] 华云爽. 校园体育社团活动对于中职学生人际关系构建的影响 [J]. 文体用品与科技, 2019, No.420 (11): 63-64.

作者简介：沈军（1971-），女，汉族，山东人，南京科技职业学院体育工作部，助理研究员，学士，研究方向：教育教学。