

中华体育精神与大学生心理健康教育融合研究

许可¹ 朱亚成² 张婉英¹ 陈祥辉¹ 张闻¹

(1.郑州商学院 河南郑州 451200; 2.西藏民族大学 陕西咸阳 712082)

【摘要】中华体育精神是中华优秀传统文化的重要组成部分,传承至今并与以奥林匹克精神为主体的时代精神相结合,对于现代教育事业有很好的辅助作用,尤其是对于心理健康教育更有积极意义。大学生的心理健康问题日渐增多,心理健康教育也成为高校教育的重要组成部分。在这种情况下将中华体育精神与大学生心理健康教育融合,可以为大学生心理健康教育提供更多思路,更好地推动心理健康教育的开展。

【关键词】体育精神;大学生;心理健康;融合

DOI: 10.18686/jyfzyj.v3i4.40672

中华文化博大精深,包含很多方面,其中就有很多人可能忽略的体育精神。中华的体育精神在现代与奥林匹克精神相融合,主要体现在竞技,自强,坚持不懈,公平公正等方面,其实体育精神在我国也有较深的积淀,在古代不仅流行蹴鞠、赛马、骑射等运动,而且还发展起了享誉世界的中华武术,在高校心理健康教育存在欠缺,大学生心理健康问题较为普遍的今天,弘扬中华体育精神具有重要意义。

1 中华体育精神概述

体育运动是人类行为中有规律,有技巧,更有极高现实意义的组成部分,对于个人强身健体、医治疾病、锻炼意志以及调节情绪等都有不可替代的作用,在现代社会,一个国家的体育实力也是国家文化和国家荣誉的重要组成部分。中华体育精神传承千年,在很多方面都有集中体现。首先是天人合一的思想,贯穿中华优秀传统文化,与传统的儒道两家的思想都有共通之处,也是中国中医药文化的养生观念,对于个人强身健体远离疾病有正向影响;其次体现在个人不断发掘自身潜力,敢于挑战和超越的勇气,因为人的身体存在潜能,通过体育锻炼可以将人调整到更好的状态,从而能够更好从事工作和完成学业。同时,体育精神对于人的道德也有塑造作用,最后在现代还有利于培养爱国主义情怀以及竞技精神。国家各层级的运动员都有为国争光的思想认识,同时与对手之间属于良性的竞争,并建立在公平平等的基础上。人的身体健康与心理健康相通,因此在现代高校发挥中华体育精神也会更有利于大学生的心理健康教育。

2 大学生心理健康现状

随着我国教育的发展,高等教育人数不断增多,现在越来越多的学生可以圆自己的大学梦,在大学中各个学科的教学水平和学生素质也在逐年提高。但是,大学生的心理健康问题也逐渐严重。原因来自很多方面,比如,快节奏的生活状态下,学生要面临很大的学业压力,因此对于个人生活的其他方面,如情绪状态、兴趣爱好等都会疏忽。而且,大学生的三观处于初步形成阶段,对于很多现象和问题都缺乏自己的意见,又受很多外力干扰,因此也可能

导致心理健康问题;同时,大部分大学生离家在外,缺乏关心与照顾,因此也会导致情绪和心理问题的积压,长时间会影响健康。但是在这样的现状下,大部分高校的心理健康教育并不到位,很多专业因为学业压力较大和就业形势不乐观,因此让学生全身心投入学习,大量占用学生的休闲及休息时间,不仅忽视了心理健康教育,而且还会进一步加剧学生心理健康问题。高校的心理健康教育除了要安排专业人士,设置心语室,普及调节情绪应对压力的方法外,还可以将中华体育精神应用到教育中去。

3 中华体育精神如何应用到大学生心理健康教育中

3.1 引导学生进行体育锻炼,保证学生身体健康

随着现代对个人心理健康的认识不断深入,越来越多的人认同身心一体的观念,身体健康是心理健康的基础和前提,良好的身体状态可以让人更容易产生愉悦的情绪,以更加饱满的精神状态投入到生活和学习中,也更有利于人用乐观的心态看待问题。但是对于大学生来说,身体的亚健康状态以及对体育锻炼的忽视现象却很严重。这种现象主要因为高考在人生中起着非常重要的作用,因此,很多学生在中学阶段为了更专注的学习不仅没有进行体育锻炼的时间,而且还会有熬夜,饮食不规律等损害身体健康的行为。而到大学校园之后,很多专业的学习负担依然很重,所以很多学生仍然会牺牲体育锻炼的时间进行学业研究。

同时,现代人随着生活水平的提高,也逐渐产生了很多不健康的生活习惯,大学生因为单独在外自制力又不强,因此也会影响自己的身体健康。但德智体美劳全面发展始终是国家所倡导的,对于一个学生的学业来说,也只有健康的身体才是根本保障,同时,以身体健康为基础的心理对学生学业影响也很关键。在中华体育精神的影响下,高校可以更方便地为大学生营造体育锻炼的氛围,同时要加强体育的基础设施建设,让更多的学生加入进来,在课程安排上也要在专业课之外加入更丰富多彩的体育课,实行严格考勤制度,在体育课上和学生课余锻炼时间,都安排专业的人员进行指导,为学生进行体育锻炼创造良好环境。

3.2 通过体育精神培养学生竞技精神和参与意识

竞技精神和参与意识都是体育精神的重要组成部分。竞技是一种良性竞争,一个人参与参与竞技的另一方不仅是互相比较量和切磋的过程,同时也是互相学习的过程,竞技双方并不应该存在任何敌意,只是在学识和能力方面进行的测试,无论胜负都不是永恒不变的。而正是因为有了胜负,才有了参与精神的产生。就像是大型的国际体育赛事,每一个参赛选手都是这个领域的一流高手,在成就的背后都有无数的汗水与付出,每个人都值得一块奖牌,但是冠军却只有一个,但并不能因此否认其他人比赛的价值和出色的水平,在其他领域的竞技也是同样的道理。大学生的学业压力是导致大学生心理健康问题的重要因素,在这其中对于缺乏竞技精神和参与意识是学业压力的主要来源。因为相比中学,大学的学习并没有单一和可量化的目标,比如,初中阶段的中考和高中阶段的高考,每一阶段的学业成果检测都是由一场考试完成,而考试的分数又是明确的量化体现,因此学生的目标明确。但是到了大学,很多学生找不到明确目标而又缺乏自身定位,因此只是与其他人进行比较,在比较过程中可能会出现妄自尊大或盲目自信两种偏差,无论哪种偏差都会影响学生学习积极性以及对很多比赛的参与兴趣。而中华体育精神在大学校园的普及可以让学生更好地培养竞技精神和参与意识,认识到各种比赛和竞赛的作用,以更加开放和积极的心态去对待学习,在与其他人的竞争和合作关系中学习更多的课业知识和其他方面的各种素质,对于参与的结果也有理性和非功利化的认识,对其他人的成绩不再感到嫉妒和恐慌,这样可以让大学生在更加轻松自由的氛围中学习,有利于大学生心理健康。

3.3 通过体育精神提高心理健康教育的开放性, 扩宽学生视野

大学生的心理健康教育在现阶段主要以宣传和疏导为主。宣传是通过课程的方式,这类课程属于素质课程,通常课程量较少,最后以结课论文形式收尾,或者高校因为专业课业压力的原因或专业教师人员不够,因此采用线上教学的方式,对学生的学习了也没有了亲自监督和指导的过程,因此会很大程度上影响教学质量。而疏导是学校的心语室,有专门的教师对上门咨询的学生进行简单劝解和疏导,这样的方式虽然有一定作用,但是因为服务学生人数较少,而且某一次的疏导并不能解决学生长期和根本上的心理问题,因此只用这两种方式进行心理健康教育是不够的。其实,心理健康教育首先要在轻松温馨的氛围下进行,不能走形式甚至变相加重学生的课业负担。其次,除了疏导之外,也可以通过给学生正向积极的引导来让学生

学会自我调整 and 解决自身存在的问题。因为心理健康教育并不是以教师为主体帮助学生解决问题,而是通过合理的引导机制让学生有能力识别和解决自身存在的问题,守护自己的心理健康。而中华体育精神的融入可以很大程度上给学生积极乐观方向的引导,而且可以有效提高学生心理的开放性,因为体育精神本身就是扩展探索和交流合作的基础上进行发展的。好的大学没有围墙,但是很多高校因为对学生管理的需要以及教学环境的相对稳定的要求,因此很多情况下都处在封闭的状态,大学生面对学业压力和快节奏生活状态,很多情况下也不愿走出校门,往往倾向于在狭窄的舒适区进行学习和生活,而体育精神的融入可以改变这种现状,让大学生拓宽视野,去见识更广阔的世界。

3.4 通过体育精神培养学生吃苦耐劳不断超越的精神

上文提到,高校的心理健康教育应该以疏导和积极引导为主,营造轻松温馨的氛围,这样才能让学生打开心扉,更好的保证心理健康教学质量,而且现在的心理健康教育主要以缓解为主。但面对现代社会的众多压力,人需要有更强大的心理承受能力,这样才能克服更多的困难,承受更大的压力,大学生才可以更好地完成学业,也有利于在未来更好的发展。因此,提高学生的心理承受能力应该与缓解学生压力、理解关心学生情绪状态作为心理健康教育的共同目标。上文提到体育精神对于发掘人自身潜力,培养吃苦耐劳精神方面的作用,因此如果将中华体育精神融入大学生心理健康教育对于提高学生的心理承受能力也有重要作用。

4 结语

综合来说,大学生心理健康对于学生的发展来说非常重要,因此大学生心理健康教育也应该是高校教育的重要组成部分。而心理健康教育的顺利开展除了学校的专业心理学教育教师和场所的配备、学校的重视以及人文关怀等,还可以融入中华传统文化中的体育精神,中华体育精神传承千年并与时代精神相结合,同时体育运动对人的身心健康也有积极的作用,因此这种融合也是很有意义的。

作者简介: 许可(1992.7—),女,湖南常德人,研究生,助教,研究方向: 体育教育。

基金项目: 2020年度河南省民办教育协会课题: 中华体育精神与大学生心理健康教育融合研究(课题编号: HNMXL2020252)。

【参考文献】

- [1] 王蓬, 大学生心理健康教育与体育教育融合机制研究[J]. 文体用品与科技, 2018(7): 145, 147.
- [2] 王建伟, 大学生心理健康教育与体育教育融合机制研究%Research On College Students' Psychological Health Education And Sports Education Fusion Mechanism[J]. 安徽体育科技, 2017, 38(1): 84-86.