

体育活动对构建教职工和谐人际关系的探讨

沈 军

(南京科技职业学院, 江苏 南京 210048)

摘要: 构建和谐的人际关系是学校工作中充分发挥教职工的工作积极性、创造性的前提条件, 良好的人际关系是提高工作效率的重要保障。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, 开展适宜的体育活动, 充分调动教职工的参与积极性, 缓解工作压力, 增进彼此了解, 提升团队协作精神, 有利于构建和谐的人际关系。

关键词: 体育活动; 和谐; 人际关系

构建社会主义和谐社会是当今我国社会发展的主旋律, 和谐的校园建设是学校发展的内在需求。融洽的人际关系, 才能营造良好的工作环境。良好的工作环境, 进一步营造和谐的人际氛围, 提升教职员工集体凝聚力和团结协作的能力。拥有和谐的氛围, 有利于教职工积极、愉悦地投入到教育、教学工作中, 有利于提升工作效率、创新工作能力、提高教学水平。

一、和谐的人际关系内涵

人际关系中包含了认知、情感、行为、性格等多种因素, 是人和人之间在思想、情感上形成的共识, 彼此之间借由情感、思想、行为所表现的合作、竞争、吸引、排斥、领导、服从等相互关系。人际关系的发生通常伴随着多种因素, 如亲密程度、相互联系程度、信任度和内聚力等。具体表现为人们相互之间心理距离上的远近、对他人的心理倾向性以及与之相对应的行为等。在社会人际关系中, 表现为通过彼此之间的交往建立起来的心理上的联系。人际关系集中反映了个体或群体, 在寻求和满足各自社会需要的心理状态。人际关系的变化和平衡, 取决于双方各自对社会需要满足的程度。我们每个人即是独立的, 又不是完全孤立的个体。认识和理解他人的个体性与独特性, 是维持、发展和谐关系的首要条件。认识和尊重个体都具有自由意志, 我们才能够理解对方, 才能自发地建立和谐的人际关系。社会关系中人不是孤立存在的, 每个人都生活在一个交互复杂的社会网络系统中, 社会生活需要人际互动配合来完成社会赋予的义务和责任。人际关系是各种因素发生作用以后产生的结果, 是与他人发生作用后发展自我, 来实现自身价值。在人际交往过程中, 双方都是活动的主体, 所不同的只是双方所处位置主次不同, 无论所处何种位置, 双方都是根据自己的需要去选择、理解和分析对方给出的信息, 做出相应的反馈并调整自己的言行, 以期达到交流信息的目的。在人际交往中, 交互方使用的交流符号相同或者相通, 才能完成交往。可以是相同的语言类符号, 或是相同的非语言类符号。人与人之间需要通过交往, 形成人际网络和人际交往的规则, 相互之间形成相对稳定的心理距离、心理倾向和相应的行为, 这就是人际关系。尊重他人的独立性、稳定的情感、想近的认知、相互之间的良性互动行为等都是构成和谐人际关系的条件。

二、和谐人际关系重要性

随着生活节奏的加快, 社会分工的越来越精细, 人际间的交往手段和方式更加便捷, 人与人之间的关系也变得更加频繁和紧密。在日常生活和社会工作中, 和谐的人际关系显得尤为重要。人际关系的好坏可以直接影响人的生理和心理状况。良好的人际关系, 有助于形成良好的道德情感。在和谐的人际关系中, 对形成集体主义精神、利他主义热情等高尚情感有积极的帮助。和谐的人际关系能够满足人的良好的精神需求, 促使人的心理健康, 使人产生积极的、自我肯定的情绪。在肯定的人际关系中, 有利于增加个体自信, 使人感受到自己对他人的价值以及他人对自己的价值, 有利于激发教职员工工作和交往的热情。处于同一单位或部门的教职员工之间人际相处的如何, 直接影响到教职工的工作心情, 关系到个人事业的发展进步。同事之间关系的融洽、和睦, 会产生积极愉快的情绪, 有利于部门和个人工作的顺利开展。紧张的人际关系, 影响教职员工的的身心发展, 阻碍教职工工作的主动性和积极性, 影响教育教学的效果, 严重的会影响到整个部门或校园工作的正常开展。和谐的人际关系对形成良好的道德情感有积极肯定的促进作用, 有利于团结协作、集体主义精神的形成。在良好的人际关系中, 能增加个体的自信度, 能感受到被他人尊重, 产生肯定自我的价值感。个体能感受到心情舒畅、心胸开阔, 有利于增进信息的接纳度。所以, 和谐的人际关系对人的身心健康, 提高人的自信度和自我肯定方面都有积极的作用。和谐的氛围有利于人保持愉快的心情, 提高相互合作程度。

三、体育活动的人际交往功能和作用

人与人之间的交往是建立和发展人际关系最直接有效的手段。社会学专家关于交往频率和途径对人际关系影响的结果表明: 频繁的交往互动可以增加人与人之间的相互了解, 思想和认识上也容易趋向一致。一些通过相互合作完成的集体性体育活动, 能够增加人和人之间的交流、打破自我封闭、增加相互之间的联系、增进参与者对周围人际关系的了解、调整自己的个性和行为方式, 使人获得自信。

体育活动在人际交往方面, 对培养参与者的集体意识、提高责任感、培养参与者助人为乐的精神品质上有积极的促进作用。

在社交方面有利于培养参与者克服社交障碍,养成尊重裁判、尊重队友和对手、遵守规则、公平竞争、文明礼貌的品德行为,形成良好的道德情感。经常性参加体育活动有利于培养参与者积极向上、奋发进取、勇于拼搏的精神风貌。经常参加体育活动可以促进人际交往、提高团队成员间相互合作的精神、有利于形成竞争意识。

体育活动需要参与者相互协同配合,可以促进健康人际关系的养成。体育活动中的集体项目,对团队的配合和默契有要求的较高,在活动中不仅能加深教职员工的相互了解、增进相互间的信任,也有利于促进人际关系的和谐发展。在体育活动中形成的相互协作、配合以及遵守规则的意识 and 行为,通常会迁移到学习、生活、社会工作中,可以帮助人们更好地相互理解和遵守社会规范,有助于形成对自我和他人的尊重,促进人际间关系的和谐发展。

经常参加体育活动促进骨骼肌肉血液流动,加快人体新陈代谢速度,促进身体健康,缓解疲劳和工作压力。长期坚持体育活动,能够调节神经系统功能,加快神经反射速度,增强心肺功能,加大血液循环量,改善脏器官功能,延缓人体衰老速度。体育活动能保持人体大脑皮层的兴奋和抑制之间的平衡,增加血液循环和大脑的去甲肾上腺素,提升人体神经系统的兴奋度,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。

四、体育活动选取

开展丰富的体育活动,增加教职员工接触机会和互动频率,增进团队协作精神,营造和谐氛围。体育活动是一种竞争与合作的过程,竞争与合作的本质是一种交流互动,在开展体育活动过程中,同一团体之间因为胜负的共同利益能紧密联系在一起,不仅锻炼了教职员工的运动能力,同时发扬了员工之间的合作精神。体育活动具有一定的娱乐性,让参与者以一种较为轻松的状态投入到活动中,可以暂时放下烦恼和压力。通过体育活动,与他人之间的竞争和配合,能够增加员工之间的互动,增进相互之间的了解。

(一)以增强凝聚力、团队协作能力为目标选择活动。

首先要加强教职员工的自身修养,鼓励教职员工积极主动地参与到体育活动中去。在活动开展中,根据人际关系影响因素来选择合适的体育项目。选取有利于团队协作、增强集体责任意识、能够活跃活动气氛的项目。由于集体性项目参与人数较多,所以通常采用集体性项目开展活动,利于凝聚团队成员的人心、培养团队协作精神。体育活动本身需要克服困难、敢于拼搏,加之集体项目需要团队成员默契配合、充分的了解等特点,使得体育活动在培养人的各种心理品质上具有独特的功能,在活动过程中组织者有意识进行引导,能更加显著的提升集体主义,增强团队的向心力和凝聚力。

(二)以缓解教职工压力、愉悦身心为目的选择活动

教职工的主要工作内容是围绕学生开展的教育教学工作,长

时间重复繁琐的工作、学生的学习习惯和品行差异、学校对教师的绩效考核以及校园的人际关系、社会对教师持有的期望,加上教职工个人承受能力的差异等因素都给教师带来巨大的工作压力。过度的工作压力对教职工心理、行为、生理方面都会产生一定的负面影响。这种负面影响最终会体现在教职工的教学和工作中,间接或直接影响到学生的身心发展。适宜的体育活动,可以使参与者通过体力和智力的消耗和发挥,起到调节身心的作用。因此在选择体育活动过程中,需要考虑到能够有效释放压力、适当淡化体育竞技性,增加体育活动的娱乐性和大众性,降低活动的技术难度,让参与者能够充分投入到活动中。以缓解教职工的心理压力、愉悦身心。

(三)以安全第一、参与为主、互动为本选择活动

在体育活动中,通过自身努力、克服一定困难完成的任务,能有利于磨炼教职员战胜困难、挑战自我的意志力。通过挑战完成的任务,有利于树立自信。任何活动都存在一定风险,体育活动的目的都是为了塑造健康的体魄、健全的身心,因此在活动中做到安全第一。在活动前做好安全提醒,安排专人负责活动热身。活动中做好安全保障,医疗及应急设施到位。活动后及时放松拉伸。根据参与者的实际情况,制定合理适用的活动规则,适当降低活动难度,提升教职员工的参与度。

(四)活动选取符合学校的规章制度

活动的选取首先要因地制宜,根据各个学校自身具备的条件开展相适宜的体育活动。在此基础上,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,专人负责管理体育设备。明确活动场地、规范设施器材使用的规章制度。工会、学生会、各二级部门、体育部门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开展。保证活动的资金投入,合理配置活动的师生比。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,好的规章制度是更有效地协调学校内各组织机构和教职员之间的关系。体育活动的选取也要符合学校的各项规章制度,才能确保活动有序正常的开展。

参考文献:

- [1] 孙栋、付秋玲.和谐视野下高校校园体育文化的运思与发展[J].才智,2016(34).
- [2] 徐瑶.高职院校校园体育文化与和谐校园发展的互动机制[J].体育科技文献通报,2020,28(04).
- [3] 刘岱、王俊璞.教职工文体活动对和谐校园文化建设的的作用研究[J].产业与科技论坛,2018,17(19).

作者简介:沈军(1971-)女,汉族,山东人,现供职于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。