

用“心”引领大学生健康成长

曹进 陈秋如 李菁

(北京印刷学院 北京 102600)

【摘要】引导大学生的健康发展重在用“心”，因此加强班集体建设在大学生健康成长中显得尤为重要。结合自身实践总结经验，围绕大学生班级建设，提出系列可行性建议：坚持以学生为本，用心关注学生成长；注重学生干部群体的培养，用心树立学生群体中的标杆模范；开展以学习为中心的品牌活动，用心调动专业学习积极性。

【关键词】大学生；班级建设；学生干部；品牌活动

一、坚持以学生为本的班级建设

在大学的班级建设中，更应该加强班级的特色建设，针对不同的专业、不同的班级应进行属于本班的特色班级建设。在班级建设中，一直坚持具体事情具体分析，针对不一样的班级对班级建设提出不一样的意见和建议。坚持从学生角度出发、立足于学生的角度。从学生的内在需要出发^[1]，帮助学生形成正确的人生观和价值观，为学生成长创造各种所需要的条件，最大限度地激发学生的积极性和创造力，把工作放在育人的价值目标上。班级建设必须照顾到每位学生的情况，突出学生主体地位，尊重学生的性格，最大限度地满足每个学生的成长需求。

班级建设应该以学生为本，学生是班级建设的主体，所有事情的组织和开展需要深入了解同学需要什么。学生是在不断成长的，在其成长过程中有诸多因素导致他们各有差异。要花时间互相交流，班级间互相了解和关心学生的思想和想法，班委成立互助小组解决学生成长过程中面对的各种问题。通过与各班学生的交流，我们也及时从学生那里了解情况，了解学生的内心世界。正是这样，才能赢得学生的信任，学生们愿意接受教育，教育才能取得好的效果。

在班级建设中坚持从思想建设出发、从学风建设出发、从集体活动出发。在不断的强调和耐心的指导下^[2]，同学们思想上努力提升学生自身思想道德修养，并积极向党组织靠拢。生活中尊敬师长，相互友爱，互帮互助。在学习上按时完成作业，擅长思考和钻研，注重将专业理论结合到日常实践，培养科学严谨的学术态度和科研精神。在班级建设方面：积极配合班委工作，向班委提出有建设性意见并及时指出班上不良的现象，建设良好班风；在班级集体活动方面：各团支部积极参加各项丰富多彩的校园活动，开展相应的主题班会、参加各类专业相关的讲座和参观活动、榜样交流宣讲的活动，聆听榜样故事、交流体会，同时举办趣味运动会、志愿者活动等来增强班级凝聚力。

二、坚持“桥梁”作用的学生干部培养

学生干部是连结老师和同学之间的桥梁和纽带，在学生教育管理中起到重要作用^[3]。学生干部起到对同学具有榜样模范带头作用，对同学思想道德水平的提升和学院优良学风建设有重要作用。所以加强学生干部队伍建设是必不可少的工作。通过学生干部这一“桥梁”把良好学风建设的理念传达给学生，潜移默化的改变学生的观念。

在学生干部的培养中，要努力打造一支思想道德水平高、

专业知识过硬、管理沟通能力强、有上进心、责任心、三观正、榜样作用突出的队伍。以学生干部切实做到榜样带头作用^[4]，组织领导同学开展活动为落脚点，以“多分享、多交流”为基本沟通方式，开展了一系列学生干部培训活动，以培养具有高度责任感、积极向上的精神面貌的学生干部。

组织开展多次主题团校培训，针对不一样的主题，邀请不同专业领域的老师和学生来进行授课分享，比如：要求新闻学院的学生来将新闻稿的写作要点培训给零基础、但想了解这方面内容的同学，还会开展学分制度讲解、科研竞赛立项以及办公软件方面的培训，这样不仅能让学生干部在工作相关技能精度方面水平提高，提高工作效率，还能将学生干部的榜样带头作用发挥起来^[5]。在不断实践中让学生干部明白，作为学生干部不是只做活动的，而是应该德智体美劳全面发展的，应该在集体中发挥学生干部应有的模范带头作用。通过系统的培训和学习，也让学生干部的思想与学校学院学风建设相统一，发挥榜样作用带动优良学风建设，带动引领广大同学一起共建良好的学习氛围，保障学校的学风建设和班团支部建设工作顺利开展。

三、坚持以学习为导向的活动品牌建设

在活动开展方面^[6]，秉持着开展对学生有帮助、与专业相结合的活动为宗旨，每年都会组织开展多项与专业相关的主题活动，将活动开展落实到实处，与学风建设相结合，与学生专业相匹配。学校学生，最本职的任务还是学习，开展活动为的是从活动载体上和学风建设相结合，让大家可以在活动实践中与自身专业课本知识结合，更好地加深对知识点的理解^[7]。组织开展的第二课堂成绩单制度、学分制度解读培训，把专业知识和第二课堂活动相结合，推进一二课堂互补，更好地完成人才培养目标。同时开展特色活动，创新形式，将学生专业能力素养和创新创业相结合，不仅能提高学生综合素质、丰富学生大学课余生活，还能在无形中将学生活动和学生思想、学院学风建设结合并落到实处。

四、总结

坚持班级建设以学生为本的原则，有利于班主任对班级同学的了解，有利于班委对班级活动的开展，有利于形成有特色，凝聚力强的优秀班集体^[8]。坚持“桥梁”作用的学生干部培养，有利于培养出有能力的学生骨干，利于在学生集体中树立起榜样带头作用。坚持以学习为导向的活动品牌建设，与学风建设相结合，开展的活动不再枯燥无味，不再无意义；与专

下转第32页

阶段——通正手击球相同。

4 普通高校开展壁球课的特色分析

4.1 “3D”立体运动，培养空间思维

壁球由于其场地的特殊性，球的飞行路线有很多组合，导致壁球的打法十分多变。在壁球比赛中，可以看到很多击球通过多次反弹到达前墙，这就需要球员有三维立体思维，判断球的飞行落点和轨迹^[5]。这是壁球运动的独有的运动特点，“3D”立体运动。普通高校大学生受到过良好的教育，具有一定的空间思维能力，对壁球运动有很大的帮助，更容易对球做出正确的判断。

4.2 简单易上手，学习时间短

壁球运动所用的装备轻巧，无论是大人、小孩都可以挥动球拍，壁球体积小，重量轻，初学者很容易上手。一般初学者不用花太多时间就能把壁球的规则了解清楚，几分钟就能了解基本规则，经过几次基本动作的练习，就可以掌握击球技巧，免去了很多繁杂的讲解，给大学生一种简单感，这就是壁球的魅力。

4.3 趣味性、娱乐性，调节身心

壁球运动是一项可以一个人或多人进行练习的运动。如果你心情不好，或者学习、工作压力大，可以一个人到球馆进行练习，将压力转化为击球的动力，将压力释放出去，既释放了压力，又锻炼了身体。适合大学生释放学习压力，放松身心，使身体、情感、智力、技能都得到发展^[6]。帮助大学生在紧张的学习中，找到运动的快乐，达到身心愉悦的效果。

4.4 高效运动，事半功倍

壁球运动能对参与者进行全面的身体锻炼，挥拍击球锻炼了手臂力量，快速的脚步移动有助于灵敏度的增强，对来球做出反应，有助于提升快速反应的能力。研究发现在相同运动时间的情况下，壁球运动30分钟内平均消耗500卡路里的能量，运动量约为网球的3-5倍^[7]。有效利用了锻炼时间，提高了大学生的时间利用率和健身效率，达到事半功倍的效果。

5 结语

壁球运动是一项挥拍运动，对提高学生身体素质，增强学生体质有着促进作用。在高校运动项目里，是一项新兴运动，对同学有着足够的吸引力，操作简单、上手速度快，能很快的体验壁球运动带来的快乐，使学生在快乐中锻炼，在锻炼中成长。壁球项目的推广是适应国家对高校课程改革的需要的，能丰富课程的内容，增加学生的选项，让学生有能更好的参与体育锻炼，增强体质。为全民健身和全民健康贡献力量。

参考文献：

- [1] GIRARD O, CHEVALIER R, HABRARD M, et al. GAME ANALYSIS AND ENERGY REQUIREMENTS OF ELITE SQUASH [J]. Journal of Strength Conditioning Research, 21(3):909-14.
 - [2] 谈谈壁球运动的场地和装备. 新浪生活. 2001-03-27.
 - [3] 中国壁球协会. 中国壁球协会章程 [EB/OL]. http://squash.sport.org.cn/data/2008-12-09/226949.html, 2008-12-9.
 - [4] HOROBEANU C, ROSCA A. SQUASH-AN (POSSIBLE) OLYMPIC SPORT [J]. Sports Kinotherapy Journal, 2014, 10(1): 24.
 - [5] 壁球门户网. [EB/OL] http://www.biqu123.com.
 - [6] Fraser-Thomas, J.L., Cote, J., & Deakin, J. Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. Physical Education and Sport Pedagogy, (2005).10(1), 19-40.
 - [7] 《美国福布斯杂志》[J]. 2013(10).
- 基金项目：江苏省研究生科研与创新实践计划：大型体育赛事对江苏城市发展的影响机理与优化路径研究 (KYCX20_1716)。
- 作者简介：
魏敏(1994-)，男(汉族)，南京体育学院在读研究生，研究方向：体育训练教学。
朱瑞(1979-)，男(汉族)，江苏南京人，副教授，研究方向：运动训练。

上接第30页

业相结合，与学生自身相结合，调动学生积极性，将活动开展得丰富多彩。

参考文献：

- [1] 齐玥. 以社会主义核心价值观引领大学生健康成长的实践思考 [J]. 时代教育, 2016(08): 45.
- [2] 姜素锦. 运用“以学生为本”理念，加强大学班级建设 [D]. 东北师范大学, 2008.
- [3] 沈君克. 论高校辅导员如何培养和建设学生干部队伍 [J]. 公关世界, 2021(14): 102-104.
- [4] 陈霞. 高校学生干部队伍建设与发展的研究 [J]. 就业与保障, 2021(08): 127-128.
- [5] Li Dong, Jin Shangjie. Some Discussion About the Team-Building of University Student Cadres in A New Situation [A]. Intelligent Information Technology

Application Association. Proceedings of 2011 2nd Asia-Pacific Conference on Wearable Computing Systems (APWCS 2011 V2) [C]. Intelligent Information Technology Application Association: 智能信息技术应用学会, 2011: 3.

- [6] 吴天胜. 社团花开 香满校园 [J]. 中国德育, 2018(14): 66-67.
- [7] 韩煦. 加强政治建设与学生社团管理体系升级 [J]. 党政论坛, 2021(04): 37-40.
- [8] Yong He. Research on the Cultivation Mechanism of Student Work Brand of Colleges and Universities based on the Background of Double First-Class Construction [A]. Proceedings of 1st International Symposium on Innovation and Education, Law and Social Sciences (IELSS 2019) [C]. 武汉志诚时代文化发展有限公司, 2019: 7.