

大学生心理健康教育与体育教育融合机制研究

李丹

(吉林省松原职业技术学院)

摘要:随着教育教学改革的深入推进,高等院校越来越高度重视在校大学生群体心理健康的发展问题,尝试通过多种教育方式和新方法对在校大学生群体开展心理健康发展教育。通过长期实践调查研究发现,体育健康教学方法可以有效帮助推进在校大学生开展心理健康教育,提升学生心理健康发展教育的教学有效性和教学合理性。因此,加强学生体育健康教育,积极参与促进学生心理健康教育共同发展,是培养身心健康的教育方法。开展体育健康教育不仅能有效培养出大学生身心健康共同发展,还能有效锻炼好大学生的体能,进而培养出大学生乐观向上心态。

关键词:大学生;心理健康;体育教育;研究

一、影响大学生心理健康的主要因素

1.1 社会、家庭环境的影响。

随着当代我国社会市场竞争的日益激烈,人们思想意识的不断更新以及生活观和工作行为方式的不断发生改变,各种压力接踵而至。大学生们作为即将步入职场的一个群体,面对职业理想与社会实际情况,给人的精神承受能力带来了极大的挑战。会给人内心造成困惑、焦虑、缺乏自信的矛盾而造成的各种社会心理压力。这些都给我国在校大学生及其家庭和社会带来了前所未有的各种心理压力。特别的一点就是,当前的我国在校大学生中,多数人都还只是一个家庭中的独生子女,没有真正经历过家庭的精神压力打击、挫折,也就造成承受力差,感情脆弱的现象。当他们生活、学习、恋爱略有不顺利,就很有可能会产生巨大的心理波动,影响到他们的身心健康。

1.2 人际交往调节能力差。

人类也自然具有各种不同社会性的,每个人为了想要更好生活在世界上,都必须与他人共同参与进行各种人际交往。这也就是意味着,个体适应环境,适应各种不同社会性的实际生活,形成丰富健全的良好社会的基本功能发展途径。但是,现在普遍会出现一种“社交恐惧症”的现象,很多学生的人际交往能力普遍很弱。

1.3 不能够完全正确地认识自我

目前我国在校大学生中很多的大学生对于自我的认知都会有或多或少的偏差,她们都无法深刻感受和真正看到真实的自我。往往对于自我都会过分追求完美,对自己过分理想化的自我评价,也就导致产生现实与理想的巨大矛盾。他们对自我的水平评价不成熟,有时为自己以前取得的一点点小小的成绩而自持过高,用过高的程度去评价自己,对自我的评价水平充满信心;有时又甚至可能会因微小的一些思想上的问题和过错对自己自我性的评价水平要求太低,产生一种自我否定,自卑的心理,常常会误认为这就是自己,一直生活在这种矛盾之中。这对这些大学生们的自身心理健康也往往会使其有极大的不良影响。

二、重视心理健康教育的意义

新网络信息时代的广大在校大学生尤其指的是在来自外界不良信息网络的发展大环境下逐渐逐步成长的并壮大发展起来的的新信息一代,接受到的来自于外界的一些个人网络信息量比较大,思维比较活跃,对这些个人信息的正确识别或者鉴定也比较难而缺乏与其相对应的专业性,容易因为而感受不到来自外界不良信息网络环境影响,产生各种心理上的负面。因此合理学校通过组织开展积极心理健康综合素质教育,可以有效地引导广大在校大学生积极进行心理健康素质成长,也一定能够有效地帮助广大在校大学生有效地地抵御不良网络信息源的攻击侵害,从而有效地地积极促进学校心理素质能力教育健康科学发展。广大在校大学生只有真正做到拥有健康的心理综合能力心理素质,才能合理学校组织有效化解在校大学生之间心理上的矛盾冲突,并不断通过心理调节自身素质缓解学生心理上的冲突压力。同时,科学合理的学校组织有效展开广大大学生积极心理健康综合素质教育,也一定能够有效地地协调广大在校大学生各个方面积极提高自身综合性的心理素质能力,引导广大在校大学生积极进行心理健康素质成长。

三、体育教育对大学生心理健康教育的影响

研究结果发现,超过 85%的学生每周参加体育锻炼期间时长不少于 2 小时,不但身体和心理上可能存在健康方面的不良问题,身体素质及免疫系统机能均较差。因此,结合推进校园科学体育的健康教育教学方法,既能有效提高广大学生的身体素质,通过开展其他对大学生体育心理健康教育影响的专题研究与健康教育,又能有效改善当下我国大学生体育心理上的健康教育现状,为现代社会逐步输送身心健康的复合型人才。

3.1 培养学生优秀品德

学生通过参加体育训练,不仅可以不断增强本身自信心,正确认识和找到自身的一个缺点和一些不足,并积极探索完善自身的不足。优秀职业品德与广大学生的理想信念坚定有关,学校可以通过开设实践性很强的学生体育训练课程,引导广大学生不断培养一种互助友爱的精神,并努力构建和谐体育锻炼活动氛围,从而充分挖掘广大学生积极拼搏的精神,培养广大学生优秀的职业品德,促进广大学生身心健康快乐成长。很多学生在实际学习成长的过程中,都会遇到很多问题,这些问题有时也可能对广大学生以后的发展产生重大不良影响。只有不断加强培养广大学生优秀的品德,才能够帮助广大学生有效抵抗各种来自各方面的心理压力,从而能够帮助学生有效缓解不良身心状态,促进广大学生积极主动的健康成长。

3.2 陶冶学生情操

体育锻炼不仅需要具有很强的科学理论性和实践性,还同样需要具有一定的社会心理性和复杂性,无论是开始体育锻炼最初的一个过程,还是最终体育锻炼后的结果,都会直接使其情绪充满多变性。因此广大学生可以通过经常参加一些相关的户外健身体育锻炼、健身活动等方式来帮助体验愉快、紧张、兴奋、不满等等各种不良情绪,这对于陶冶学生的情操,具有极大的重要性和帮助性。同时,学生还可以通过经常参加一些高强度户外健身体育锻炼等活动来帮助进行减压。很多数的在校大学生通常都会通过一些户外运动等来宣泄自己积郁的紧张心理情绪,从而达到自身的精神心理放松最佳化的状态,缓解自身的精神疲劳。而且通过参加柔道、跆拳道以及其他相关的体育训练,还同样可以能直接帮助广大在校大学生充分发挥学习中国武术和弘扬爱国主义精神,促进广大在校大学生积极运动,进而身体健康快乐成长。现阶段的很多中国在校大学生一般本身心理自尊心都很强,通过参加长跑这些体育锻炼,可以直接帮助广大在校大学生获得不同的社会荣誉感与关注度。好的运动有利于直接激励到广大学生自身的社会意义主体性的责任意识,从而可以舒缓在校大学生自身精神以及心理上的紧张压力,促进广大学生身心健康快乐成长。体育锻炼本身并非一帆风顺,学生在不断锻炼它的过程中,也可能会不断遇到诸多新的问题,也可能会不断体验紧张、失意等等新的情绪,学生能够通过反复体验和练习探索这些新的兴趣,更多地有利于充分培养学生克服困难的积极精神。学生有诸多付出就一定会有诸多回报。

3.3 提升学生适应能力

大学校园生活本质上就是一个小型社会,学校必须需要和培养大学生从校园生活到社会生活的适应性。开展体育锻炼不仅需要在大学生不断增加对学校队友的充分信任,还要由此构成一种良性化的竞争教学模式,这样学校才能有效培养在校大学生具有群体性的责任感,帮助在校大学生能够提前快速适应以后的工作生活状态,促进在

校学生积极健康成长发展。同时,在这个网络信息高度发达的网络社会,很多的大学生已经习惯用手机网络进行各种沟通交流,目前我国大学毕业生存在网络沟通能力障碍的现象比较多,只有不断学习提升对大学生网络适应能力,才能有效地减少和减缓学生沟通能力障碍存在的现象。大学心理健康课程教育学习并非一时之功,需要长期学习坚持,才能真正达到预期效果。教师可以通过长期的课外体育锻炼,舒缓紧张心态,从而有效减少学生心理紧张压力的出现,并及时有效缓解学生心理上的压力,这样也能有效辅助学校心理健康和教育事业的发展,培养广大学生乐观向上的心态,并有效提升广大学生市场适应能力,从而有效增加广大学生自身就业市场竞争力,为大学生创造就业机会提供更多职业发展新的机会。同时,学校一定会为大学生构建一种和谐的学校体育运动文化氛围,这也会更有利于大学生在不断成长的过程中,能接受到一种体育精神上的熏陶,从而不断提升自我适应能力,成长为一个具有正确践行社会主义核心价值观的复合型人才。

四、充分利用学校体育教学活动,加强大学生自我培养

体育素质教育与在校大学生身心健康发展有着相互促进的密切关系,心理素质良好者要利用学校体育运动的特点,促进在校大学生不断培养健康的身体心理素质状态。

4.1 建立完善学校体育运动教学绩效考核评价长效机制。

随着学生年龄的不断增长,大学生自我意识逐渐形成和不断强化,他们往往期待更大的自由选择发展空间,同时寻求获得社会尊重和自我认可的需求欲望愈加强烈。高校应在体育运动教学中积极引导高校学生树立健康心理,就在于需要十分注重以人为本的教育理念的深入渗透。在不违背社会客观事实的根本基础上,尊重高校学生心理个性上的差异,给予他们适当的自我认可与尊重激励,维护其心理自尊心,并就其中可能存在的各种心理健康问题对其进行有效心理指导。简而言之,高校应逐步建立完善高校体育运动教学的心理评价工作机制。一些院校可考虑采用体育教师心理评价与高校学生心理评价工作相结合的评价模式,就整个学校体育运动教学发展过程中每个学生的心理表现情况进行全面调查总结和综合分析,科学地分析评估其自身心理健康发展状态,为做好下一阶段的学生心理健康教育引导工作做好准备。而在信息化发展的时代背景下,

(上接第 119 页)

学,他们的想法可以得到全面的展示,同时教师不仅仅要尊重学生的差异和想法,也要鼓励学生进行发言,表达自身的想法,培养学生的创新思维。对于见解较差的学生,教师不能给予直接否定,应该鼓励学生积极的发言;其次,要充分地了解学生的问题所在,并且积极地帮助学生解决问题,让学生学会从多个角度看待问题,或者从多角度对问题进行剖析,学生学会从不同角度来思考问题,那么最终所得到的答案也是不一样的,在语文学习过程当中,对待知识也是如此^[8]。

(五)培养学生思维能力策略

在传统的教学过程当中,大部分的学生都是被动学习的状态。因此,学习效率难免不理想。教师在教学过程当中要充分重视创新的重要性,注意学生学习状态。让学生学会主动的学习,从而了解到每一个知识点。因此,在教学过程中,教师要充分发挥学生的学习积极性,根据学生的认知情况设置不同层次的教学,同时要积极鼓励学生进行深入思考,才能帮助学生提升效率。同时,要不断地丰富学习内容,学生的学习知识不再仅限于课本内容,同时,可以让学生接触一些来源于实践和生活的相关内容,培养学生的独立思考的能力,同时,教师也可以布置一些课外活动的形式来帮助学生加深对知识的理解。同时,要重视教师的整体素质只有教师的素质提高,才能让学生的教育得到更好的发展^[9]。

总结

综上所述,随着时代的不断更迭,社会需求也发生了巨大的改变。教师为了提升自身的教学水平,要不断的更新和发展教学模式,为社会培养更多适应性的人才,课堂上的理论讲解还要重视学生的接受程度,并开展相应的知识教学。教师要根据学生的思维进行培

养,活跃的思维能带领学生更好地进行学习,只有不断的提高学生的语文思维,才能更好地提高教学的质量,那么教学的学习效率也能得到提升,对于学生今后的发展有更大的帮助,教师们需要针对不同学生进行不同的方式培养,为祖国更好的发展打下基础。

4.2 强化体育教学过程中融入学生心理健康的内容

长期以来,很多大学生对于高校体育课程教学的具体理解都可能存在一定的认识偏差,经常有人认为,高校体育课程教学的主要教育目标就是对高校学生综合体质健康的培养。只要高校学生综合体能素质测试成绩达标了,其体育的主要教学任务目标就可以达到。更有些高校把进行体育课程教学期间仅仅当成是,高校学生进行休闲学习娱乐的重要时刻,从而完全忽视了身体心理健康的教育重要性和指导意义。其实正是这种想法与传统体育教学意识形态的双重影响下,使得很多高校进行体育课程教学期间,其身体心理健康教育功能一直不能真正得到有效的发挥。所以,在高校素质教育不断深化革新的历史大环境下,应对高校体育学科教育课程进行教学改革,让体育教师和高校学生都应该能够充分真正意识和看到高校体育课程教育对高校学生身体心理健康的重要性和指导作用。同时,在高校体育课程教学中,应该充分结合体育教学内容,合理的将高校学生身体心理健康教育内容合理融入到教学进去,并科学的应用先进教学手段以及教学方法,确保高校可以进一步加大强化对高校学生身体心理健康素质的注重培养。

五、结束语

当今社会,学校有责任也有义务为社会和国家培养复合型人才,复合型人才的前提要求是一个心理健康、完整的人。传统的灌输式教育不适合学生健康成长,可以适当运用体育教育,促进心理健康教育发展,从而提升大学生心理素质水平,让大学生在良好的校园氛围中成长为身心健康的优秀人才。

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,2018:145,147.
- [2]王健伟.大学生心理健康教育与体育教育融合机制研究[J].安徽体育科技,2017
- [3]潘明芸.大学生生命教育与心理健康教育融合研究[J].齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版),2018:169-171.
- [4]李俊平.高校体育教学中心理健康教育的融合研究[J].当代体育科技,2018:69+71.

养,活跃的思维能带领学生更好地进行学习,只有不断的提高学生的语文思维,才能更好地提高教学的质量,那么教学的学习效率也能得到提升,对于学生今后的发展有更大的帮助,教师们需要针对不同学生进行不同的方式培养,为祖国更好的发展打下基础。

参考文献:

- [1]祖玲玲,徐丽.高中语文教学中学生语文思维能力的培养策略研究[J].新课程(教师版),2019,000(005):176.
 - [2]叶丹.高中语文教学中学生语文思维能力培养策略[J].新课程:中学,2019(2):1.
 - [3]许瑞丽.高中语文教学中学生语文思维能力培养策略[J].好日子,2021(10):1.
 - [4]王春荷.高中语文教学中学生语文思维能力的培养策略研究[J].中学课程辅导(教学研究),2020.
 - [5]熊永富.浅议高中语文教学中学生语文思维能力培养策略[J].东西南北:教育,2020(1):1.
 - [6]黄杰.高中语文教学中学生语文思维能力培养策略[J].新一代:理论版,2019(7):1.
 - [7]曹俊林.浅谈高中语文教学中学生语文思维能力的培养[J].赤子,2019,000(010):268.
 - [8]孙爱华.高中语文阅读教学中学生思辨能力培养研究[D].沈阳师范大学,2020.
 - [9]赵彦亭.浅议高中语文教学中学生语文思维能力培养策略[J].爱情婚姻家庭:教育科研,2021(3):1.
- 作者简介:任重珠,1988年生,女,汉族,黑龙江人,硕士研究生,职称:教师,研究方向:高中语文教学。