

# 高校体育教学中抗挫折心理训练对学生意志品质的影响

黄继林

湖北中医药高等专科学校 湖北荆州 434020

Universiti Teknologi Malaysia, Johor, Malaysia 81310

**摘要:**社会的快速发展不断引发教育改革,体育教学从教授简单的动作发展到促进人们的身心健康和心理健康。激发学生潜能,使其真正掌握学科知识,提高抗挫折能力,是社会人才需求提出的教育教学目标,挫折教育是实现这一目标的理想手段。高校体育教学中抗挫折心理训练对学生意志品质的塑造具有积极促进作用,可以引导学生战胜困难,逐步养成坚强的意志和超越自我的勇气。本文结合当前高校体育教学的特点,详细阐述高校体育教学中抗挫折心理训练的重要性,从4个方面具体分析高校体育教学中抗挫折心理训练对学生意志品质的影响,最终提出基于学生核心体育素养促进高校体育教学发展的过程中,如何有效开展“挫折教育”,为培养高素质体育人才奠定基础。

**关键词:**高校; 体育教学; 抗挫折; 心理训练; 学生意志品质

## 引言

当下很多学生都经不起挫折,在生活和学习上畏惧困难、怕吃苦,一遇到挫折就会无所适从,甚至会影响以后参加工作后的工作能力。因此,在高校体育教学中开展抗挫折训练十分必要。抗挫折心理训练旨在增强高校学生的适应能力,帮助他们有效调整自己,从而迅速建立自我防御机制,形成积极应对各类挫折的心理过程。不断提升高校学生的心灵素质发展水平,已成为重要的教育手段之一。相较于传统高校体育教学模式,如何在体育教学研究中有效推进并落实这种以抗挫折为核心的教育方式,是当前高校体育教育研究者所面临的一个全新挑战。

### 1 高校体育教学中抗挫折心理训练的重要性

#### 1.1 塑造坚韧品格, 提升综合素质

高校阶段是学生世界观、人生观形成的关键时期。抗挫折心理训练直接针对当前部分学生“怕吃苦、畏惧困难”的弱点,通过精心设计的体育教学活动,引导学生直面失败与压力。高校学生的思想观念和身体素质都处于一个高速发展的阶段,在这个阶段教育对学生产生的影响是十分巨大的,为了实现对学生进行全面的教育,就必须提升学生的身体素质。体育教育的目的不仅仅是强壮学生的身体,还要在这个强化的过程中让学生形成一种精神品质和价值观念,例如坚持不懈的精神、迎难而上的意志,这些宝贵的精神品质不管是在学习还是生活上都能够帮助学生

走得更远。

#### 1.2 拓展体育功能, 实现全面育人

传统高校体育教学往往侧重于增强体质、传授运动技能。而引入抗挫折心理训练,是对体育教育功能和价值的深化与拓展。它将体育课堂从单纯的“身体训练场”升级为“身心整合实验室”。在教学过程中,教师有意识地将心理素质培养目标融入体能和技能训练中,使学生“身心兼修”。教师通过设置一定的困难挫折让学生不断与之对抗,让学生达到当前的临界值并突破临界值。在这个过程中,教师的引导作用十分重要,因为不是所有的学生在面对挫折时都会坚持不放弃,很多学生在面对挫折时往往会选择退缩,因此教师设置的挫折要与学生自身的情况相适应,并引导学生去正面解决自身遇到的困难,不断解决困难提升自己。在这种挫折教育下学生不断地遇到问题、解决问题,会使学生形成一种乐观主义的精神,让学生保持积极向上的昂扬精神。

#### 1.3 提前淬炼能力, 无缝衔接社会

学生最终要步入社会,其抗挫折能力直接关系到职场表现和发展潜力。在高校体育中开展此项训练,是为学生进行的一场“职场预演”。大学生毕业后进入社会,会遇到求职碰壁、工作失误、人际关系矛盾等各类挫折,而体育场景是提前模拟这类挑战的“练兵场”。比如团队项目中,可能因配合失误导致团队输球,抗挫折训练会引导学

生学会承担责任、跟队友沟通解决问题，而不是互相指责；个人项目中，可能因状态不佳发挥失常，训练会帮学生学会接纳不完美，快速调整心态投入下一次挑战。这些在体育中练出的抗挫能力，能直接迁移到未来的生活和工作中，减少他们面对未知挫折时的迷茫和退缩。通过提前淬炼，帮助学生培养出强大的“适应感”和“自我抵抗”能力，使他们进入职场后能更快适应环境、承受压力、解决问题，从而在激烈的社会竞争中占据优势。

## 2 高校体育教学中抗挫折心理训练对学生意志品质的影响

### 2.1 强化“坚持”的意志

意志品质的自觉性体现在个体能清晰地意识到自身行动的目的和意义，并主动支配行动以符合既定目标。体育项目常需持续付出体力与精力，比如长跑到后半程的体力透支、复杂动作反复练习的枯燥，这些时刻学生易产生“算了”的放弃念头。抗挫折训练会通过目标拆解的方式引导学生——将“跑完全程”拆成“先跑完1公里”“再坚持500米”，每达成一个小目标就给予正向反馈。这种过程能让学生在“想放弃”和“再坚持一下”的博弈中，逐渐克服惰性，形成“不轻易半途而废”的意志，即便面对超出当下能力的挑战，也会更倾向于“再试一次”而非直接退缩。

### 2.2 培养“责任”的意志

高校体育教学中抗挫折心理训练可以培养学生的责任感。体育中的团队项目（如篮球、足球）或双人配合项目（如羽毛球双打），学生的个人表现会直接影响团队结果。若因个人失误导致团队失利，抗挫折训练不会让学生陷入“自责”或“甩锅”，而是引导他们客观分析失误原因——是传球判断失误还是防守不到位，同时思考如何通过后续训练弥补、如何与队友沟通改进。这能让学生明白“自己的行为与集体结果相关”，逐渐养成主动承担责任的意志，而非遇到问题就逃避或归咎他人，这种品质也会延伸到学习和生活中的团队协作场景。

### 2.3 锤炼“抗压”的意志

高校学生的抗压能力非常关键，将是学生以后走入职场中进行提升“通关”能力的核心。体育竞技中的“关键时刻”（如比赛最后1分钟、测试倒计时）往往伴随高压，学生容易因紧张导致动作变形、发挥失常。抗挫折训练会刻意创设这类高压场景，比如模拟比赛倒计时进行投篮练习、在多人围观下完成技能测试，并教学生用“深呼吸调整节奏”“默念动作要领”等方法平复情绪。多次训练后，学生能逐渐适应压力环境，减少因紧张、焦虑产生的负面情绪对行为的影响，形成“越高压越能稳住心态”的抗压意志，面对考试、求职等高压场景时也会更从容。

### 2.4 塑造“突破”的意志

挫折最易引发负面情绪，如焦躁、愤怒、沮丧。在体育训练中，学生可能因失误而自责，或因对手、队友的表现而情绪波动。部分学生在体育中会因“一次失败”给自己贴标签，比如“我天生跑不快”“我肯定学不会跳高”，陷入自我设限的认知。抗挫折训练会通过“小步突破”的方式帮学生打破这种认知——比如学生认为自己只能跳1.1米，就先从1.05米开始，达成后再尝试1.1米，成功后继续挑战1.15米，同时引导他们记录每次进步，让“我能做到”的认知替代“我做不到”的否定。这种过程能让学生逐渐养成“不被现有能力定义”的突破意志，愿意主动尝试超出舒适区的挑战，不仅在体育中更敢突破极限，在学习新知识、尝试新事物时也会更有勇气。

## 3 高校体育教学中抗挫折心理训练的优化措施

### 3.1 转变教学观念

教师要改变教学观念，即教学的主体是学生，而教师是引导者。教学的目的是让学生在教学过程中能够有更丰富的体验，形成坚韧、乐观的意志品质，让学生在身体素质上也能够有所提高、不断突破。再者，教师还要从学生的心因素去考察学生的上课状态，对于学生产生厌倦、畏难等情绪要及时引导，帮助学生缓解压力，树立正确的体育观念。比如练长跑时，不是硬逼所有人都达同一个时间标准，而是引导学生根据自身情况定目标，从“能跑3圈”到“能跑5圈”，让他们在突破自我的过程中，慢慢养出不轻易认输的韧劲；打团队比赛时，重点不是赢不赢，而是让他们体验配合的乐趣、输了不气馁的乐观，最后身体素质自然会跟着提升。

### 3.2 开展差异教学

在体育教学中，学生系统学习体育知识、逐步提升运动技能是十分必要的。通过持续的理论学习和实践锻炼，他们能够扎实掌握基础的体育理论知识及相关学习技巧。然而，由于体育专业学生在心理特点上存在个体差异，他们对知识的掌握程度和学习方法的运用效果往往参差不齐。

教师在此过程中需及时给予指导与反馈，并做到因材施教，针对不同性格特点的学生采取相应的教学策略。例如，部分学生接受新知识较快，但练习不足，巩固效果欠佳。此时，教师适时的提醒与调控，有助于适当放缓其学习节奏，避免一味追求速度而忽视实践与巩固，从而帮助他们夯实基础，积累更丰富的学习与训练经验。

### 3.3 激发学生兴趣

在高校体育教学过程中，教师总会遇到类似的问题：学生参与度不高、畏难情绪较为明显、对体育产生厌倦。在找到解决这个问题的关键之前，教师不妨比较一下学生自发性的日常体育活动，以打篮球为例，其实在打篮球的过程中消耗的体力要更甚于其他体育锻炼，而且难度更在跑步、跳神等之上，而学生却乐在其中。这是因为学生在打篮球中能够得到更多的体验，其成功的因素主要有游戏性、合作与竞争、自我激励等。所以在其他体育教学训练中也要引入这些关键性因素，例如加入游戏性就是一个很好的思路，能够增强学生的情感体验，因此在高校体育教学训练的开展中，教师可以以游戏的形式作为切入点，提高其他体育教学的体验性。

### 3.4 锻炼意志品质

对高校学生而言，良好的意志品质是支撑其成长与发展的基石，更是他们走向成功不可或缺的关键素质。在体育教学的具体情境中，可以清晰地观察到学生意志表现的多样性：有的学生面对高处项目会本能地畏惧，有的在对抗性活动中显得怯懦退缩，但同时，也不乏那些在长跑中咬牙坚持、在重复训练中全情投入的吃苦耐劳者。正是这种个体间的显著差异，导致了他们在体育课上截然不同的表现。面对这样的现实情况，教学的首要任务并非强制要求，而是通过多种方式的鼓励和具体进步的肯定，来构建学生的心安安全感。在此基础上，辅以耐心的心理疏导和专业

的动作分解指导，帮助他们在一个支持性的环境中，从认知上理解恐惧，从行为上逐步挑战。唯有如此，这些学生才能从小心翼翼的初次尝试，到逐渐放松地参与，最终完全融入团队的集体学习与活动中。

## 4 结语

综上所述，社会的快速发展需要越来越多的人才，体育对学生的成长起着重要的作用。健康的体魄和坚强的意志是学生成为“全面发展的人”的核心，也是他们更好融入社会的桥梁。为了让高校学生更好地融入社会，适应社会发展的要求，高校需要再体育教学中开展挫折心理训练，进一步培养学生良好的意志品质。在高校体育教学中，教师应积极对学生开展挫折心理训练，使学生在平时的学习中潜移默化的接受挫折教育，化压力为动力，不断提升自身素质，努力成为建设祖国的人才。

## 参考文献：

- [1] 虞鹏凯, 孙一锦. 体育渗入大学生心理健康教育的路径 [J]. 百科知识, 2025, (18): 58-59.
- [2] 李规. 体育运动促进心理健康的影响机制与实践策略研究 [J]. 娱乐体育, 2025, (14): 15-18.
- [3] 罗永华. 贵州少数民族初中体育心理健康教育指导策略研究 [J]. 体育风尚, 2025, (08): 56-58.
- [4] 姚飞, 王伟君. 基于“胆剑精神”的大学生抗挫折教育与心理健康水平提升研究 [J]. 吉林省教育学院学报, 2025, 41(04): 110-115.
- [5] 李德生. 积极心理学在高中体育心理健康教育中的应用研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(24): 76-78.
- [6] 王搏. 民办高校数字化体育赋能大学生心理健康协同育人机制研究 [J]. 当代体育科技, 2024, 14(34): 155-158.