

探析高职体育对大学生心理健康的作用

刘海霄

(兰州资源环境职业技术学院 甘肃兰州 730021)

【摘要】新时代以文明精神、强健体魄,表达着对青年学子的殷切期望。高职学生中,存在着自卑感强、无法正确对待感情生活、沉溺虚拟网络世界等心理问题,教师可以通过体育锻炼长期干预,共同抵御心理问题对学生成长的干扰和侵蚀。长期体育运动能调解情绪、塑造品格、提升智力水平,使学生获得身体精力充沛的同时能获得精神上的充盈。教师可以加强心理健康教育意识,严格考勤制度,营造轻松课堂氛围,给予学生正面评价,因人而异安排合理的体育活动,以此来完善体育对高职学生心理健康正面影响的实施路径。

【关键词】高职体育;心理健康;作用;引导

DOI: 10.18686/jyyxx.v3i6.47876

文明精神,强健体魄,是新时代对青年学子的殷切期望。在当前社会快速发展的阶段,反科学和反民主的思潮和观点此起彼伏,这在潜移默化中影响着青年的价值观和心理健康,导致部分学生在心理层面有着或重或轻的问题,因此亟须寻求多路径改观这一现状,这是一个需要长期干预、多方调解的过程,需要师生齐心,共同抵御腐朽思想的侵蚀。体育锻炼是从身体素质角度出发,锻炼学生意志,提高其调节心情、控制情绪的能力,对心理状况的调节虽不能达到立竿见影的效果,但贵在坚持,长此以往身体锻炼就如汨汨流水般,滋养身心。

1 高职学生心理健康常见问题

1.1 自卑感强,人际交往困难

高职院校是培养技术人才的专科院校,与学生以往的十二年学习生活有着很大的差异。学校对学生的要求不再只是低头学习、专心巩固和提高成绩,而且加上具备独立生活、与人交际沟通以及独立完成技术操作的要求,学生在低年级时这一转变性要求需要有一定时间的适应。再加上某些同学不是本地人,来自不同的外地地区,在生活习惯和语言使用上与本地人存在隔阂,初来乍到难免无法融入其中,内心会生发害羞和自卑的情愫,继而不愿意与人沟通。如若在上课时未能正确回答问题或在技术操作时出现困难无法完成,受到其他同学的嘲笑,这种自卑感就会增强,进一步造成其孤僻、不爱交流的性格,沟通能力退化,心理问题难以纾解,积压在心中,甚至会造成严重的心理抑郁问题。

1.2 无法正确处理情感生活

处于青春期的孩子们内心萌生出渴望爱情的想法是不可避免的。因受到网络中出现的不良信息的影响,很多没有男朋友或女朋友的学生会受到周围人的嘲笑,继而内心发生扭曲,渴望谈恋爱,将恋爱作为自己上学的主流行为。但在这种不正确动机指引下的恋爱行为,必定是不成熟的伤害他人的行为,盲目寻找恋爱伴侣只是在贪图新鲜感,双方并没有统一的目标去追求美好的未来生活,只是游玩享乐不思进取。没有坚固基础的爱情发生矛盾后,关系非常容易破裂,给当事人的心理造成一定影响。可能出现一方心结难开、喝酒买醉或轻视生命的做法,也可能出现为逃避现实迅速投身下一段感情的不负责任的做法。不

能正确审视和对待感情,不计后果、不负责任,对日后的学习、工作和生活都是百害而无一利的。

1.3 沉溺虚拟世界

网络技术的普及和发达,既能为学生查阅资料、拓展眼界、获取前沿知识提供便捷条件,但在提供利好的同时也带来弊端。网络信息良莠不齐,如若学生自控能力不强,便会沉溺于网络小说、游戏中无法自拔,大量消耗时间。网络推送又以大数据算法作为支撑,用户爱好什么就会推送什么,长此以往学生就会沉迷于此,荒废学业。此外,当代孩子多数是家庭中的宝贝,受到祖辈父辈两代人的宠爱和保护,从小未受过较大的挫折。一旦离开他们的羽翼呵护,独自在学校中生活,难免在生活或学习上出现困难,无法应对,又没有承担责任的意识,继而选择网络世界来逃避现实,无法突破自身的心理限制,也就不能以健康的身心继续面对困难,循环往复直至心态崩溃,认为人生暗淡无光,没有出路,将希望和前途断送。

2 高职体育对学生心理健康的积极作用

2.1 有利于培养学生形成良好个性

一切事物,甚至是塑造一个人灵魂的个性,也是通过体育运动才能得以表现出来的。例如,文学家是运用胳膊和手腕写出文字和语言,继而以此去惊叹和折服世人。体育锻炼能够舒展人的筋骨,放松人的身心,促进心血管系统、呼吸系统和神经系统的发展,继而获得舒适愉悦的情感体验和饱满斗志昂扬的精神状态。性格内向的学生在集体性体育活动中,可以接触更多的人和事物,社交范围的扩大也会提高其主动与他人沟通的意愿,在消耗能量、增加力量的同时也能和同学和睦融洽,收获友谊,运动让身体健壮的同时并没有割裂与思想的联结,在运动中思考生命的乐趣和意义,并对自己进行客观公正的评价,反省错误并予以纠正,不断磨合性格,健全品格,给人以良好的印象,拓展人脉资源。

2.2 有利于帮助学生调解思想情绪

当代大学生多数都是独生子女,优越和封闭的家庭环境使其难以拥有吃苦的坚韧耐力,将自我看作是中心,倔强任性,甚至孤僻自处、独来独往,遇到困难和挫折情绪化,无法纾解内心,更容易产生暴躁、焦虑、抑郁等心理疾病,甚至会因误会与同学打架,制造事端,再加上这一

年龄段恋爱思想已经萌芽,如在恋爱中受挫,得不到正确的审视和对待,心中的负面情绪就会愈演愈烈。能否控制好情绪,是一个人能否成功的关键。科学证明,个人的情绪随着体能的消耗而渐趋平稳,消极情绪就像一根弹簧,而体育锻炼则是施加的作用力,有这个力存在,弹簧就会收缩;而这个力一旦消失,弹簧就会恢复原状。因此,体育运动务必坚持,只有持久,才能逐渐消磨负面情绪,对调解心理活动起到正面作用。

2.3 有利于帮助学生提高智力水平

学者鲍尔顿的研究成果证明,参与体育活动越多的孩子智力认知水平越高,“运动族”学生的阅读能力和学科平均成绩与“非运动族”的学生没有较大差异,但数学成绩却比“非运动族”学生高出很多。人在运动时,会有一种脑源性神经营养因子的微量蛋白产生,这种微量蛋白可以促进大脑发展。如果在体育运动的过程中大脑在思考,那就能促进智力水平的提高。此外,在运动之后精神会格外兴奋,人体本身也会有饱满的精神状态,这就使学生以更充沛的精力参与理论课程和技术操作的学习,提升效率,形成良好循环,获得精神上的充盈和个人价值实现的满足。

3 体育对高职学生心理健康正面影响的实施途径

3.1 加强教育意识,完善课程设置

目前高职体育教师对体育课程和体育运动的看法还存在偏颇,未意识到体育对学生人格和智力水平影响,未将体育教育上升到生命教育的层面,也就不存在重视学生的心理问题和健康发展。在课程开展的过程中只是注重学生的身体状况,未涉及其心理状况,忽视心理变化。人的心理是人脑的有机体,也是人体的重要组成部分。因此,教师要加强心理健康教育意识,将学生的心理健康变化作为课堂的评估标准之一,分别设置大小教学目标,大的教学目标为一学期预设能达到的效果,小目标则是一堂课,在课后教师及时总结经验,找出上课讲解和组织活动中的不足,以便在后续能更有效地开展体育课堂。学校也可以定期组织体育教师参与心理教育培训,补充先进经验的新鲜血液,建设一支体育素养和心理知识兼具的现代化体育教师队伍。

3.2 严格考勤制度,促进运动交流

针对某些学生上课懒散、迟到早退甚至逃课的态度问题,教师要严格考勤制度,督促学生重视体育教育,告知其进行体育锻炼的重要性。课堂讲解方法和重要性之外,教师还可以组建运动团队促进交流以唤醒学生意识,比如组织足球、篮球、乒乓球等比赛,要求学生自成团队进行交流和切磋。教师则在场外对动作不规范的学生进行指导,以求其能更快地融入团体中。性格内向或有自闭孤僻倾向的孩子能

通过组队对抗与组员交流和合作,并在这一过程中增强集体意识,对促进他们的心理健康有着积极作用。此外,体育教师还可以定期开展活动分享和交流会,鼓励学生制作ppt课件上台讲说自己从体育活动中结交的友谊和运动的心得,孩子们在总结的过程中也能意识到体育运动给他们带来的改变,日后以更饱满的热情参加体育运动。

3.3 营造轻松气氛,给予正面评价

体育课堂应是学生放松心情、纾解压力的一个渠道,运动能有效抑制痛苦神经细胞的分裂,在轻松愉悦的氛围中,心情低落的学生可以通过运动转移注意力,摒除焦躁想法,情绪趋于平稳。因此,轻松氛围能让学生卸下心防,敞开心扉,真正进行体育锻炼并起到科学平衡心理情绪的作用。体育教师还可以用幽默语言和流行舞蹈动作来吸引学生,寓教于乐,激发学生向上向好的精神状态。同时,教师在课堂中还要遵循平等观念,以亲切友善的态度尊重和引导学生,多以鼓励性的语言评价学生,以乐观态度真诚感染学生,对任何孩子不抱有偏见,帮助他们在体育锻炼中逐渐找到真实的自我。如果教师在课堂中以严格的态度对学生严加要求、严厉批评,则有可能适得其反,进一步加深学生紧张、焦虑的情绪,对其成长有害无利。

3.4 根据需求合理安排不同的体育活动

教师只有给学生安排合适的体育运动、教授其科学的方法,学生才能在锻炼中始终保持健康的机体状态,进而获得精神上的充盈。根据个体不同的需求安排不同的活动,教师需要观察孩子们的情绪,探寻何种运动适合疏解何种情绪。比如学生在极度愤怒的情况下,情绪是扩张型的,这时就需要用跑步等有氧运动来疏解能量;如学生的情绪时低落、失望、沮丧,这时就需要用体操、柔道等相对柔和的运动来缓解。另外,这两种都可以采用帮助情绪转移的运动,如通过极目远眺和舒缓呼吸平复情绪,通过肌肉按摩等舒缓身体。在实施教学活动时,教师要始终遵循三个原则:一是在课堂中所做的运动尽可能全面锻炼学生的身体,包括增强手臂、腿部、腰部等力量,以某一项目为主,其他项目辅助教学;二是秉持经常性原则,体育锻炼不是一朝一夕就能促成的,而是需要长期坚持水滴石穿,增强孩子们的意志力和自信心,并反哺于日常工作中;三是循序渐进的原则,一蹴而就必定是不健康、不科学的,在逐渐增强运动负荷的过程中才能增强心肺功能,盲目锻炼可能会破坏身体机能。

作者简介: 刘海霄(1982.2—),男,河北吴桥人,讲师,研究方向:体育教育。

【参考文献】

- [1] 王键.高校学生体育心理问题与改善路径探究[J].冰雪体育创新研究, 2020(12):67-68.
- [2] 张赞国,刘威,刘丽宴.体育心理干预对中学生心理健康影响的实证研究[J].当代体育科技, 2018, 8(2):210-211.
- [3] 蔡志强.技工学校学生体育心理健康教育的问题和举措[J].运动, 2017(9):107-108.