

“灰色学生”在高中体育与健康课上信心的重塑

缪小琴

江苏省海安市李堡中学 江苏 南通 226631

摘要:高中生正处于身心发育的关键时期,需要教学人员积极地进行引导,避免学生在成长的过程中误入歧途。体育教学的开展不仅能够提升学生的身体素质,而且还能够对学生的心理状态进行建设。因此确保体育教学的开展效果是很有必要的,这也顺应了我国素质人才培养的方针,为青少年的成长发展铺平了道路。但是目前的高中体育教学存在着很多问题,其中最常见的障碍就是学生普遍缺少自信心,导致日常的体育教学工作难以取得成效。体育教师要及时采取措施进行改进,制定出针对性的计划培养学生的自信心,为体育教学工作的开展保驾护航。

关键词:高中;体育与健康;自信心

一、对于自信的解析

(一)发展自信的外在表现

从心理学的角度进行分析,可以把自信心分为“观念性的自信”和“实力性的自信”。其中观念性自信也叫引导性自信,主要体现在某人自身的能力还不够强,但是相信自己的能力会不断地提升,这也使得他在连续的挫折中不断突破,最终实现自己的奋斗目标。而拥有实力性自信的人,在日常生活中已经形成了其独特的优势。这里的实力不是描述他比其他人更成功,而且这类人能够很好地驾驭自己的生活,从而获得真正属于自己的内在成功和幸福。

(二)自信的内在特征

自信心反映了个体对自己是否有能力完成某项活动的心理,也是学生成长过程中必不可少的一部分。通过对相关资料的查阅可以发现,对于自信在接受一般都是“相信自己”,或者解释为“对自己的能力有把握”。自信其实很简单,就是自己相信自己。如果一个人在工作时对自己的能力充满了信心,那么他会拼尽全力去实现自己的目标。但是如果对自己没有信心的话,最后必然会一事无成。青少年作为国家未来发展的中流砥柱,帮助他们建立自信是非常重要的。通过日常的鼓励对学生进行支撑,让他们在完成相关项目后有一种自豪感。久而久之这种自豪感就会转变为自信心,也是学生取得成功的必备条件。自信心是一种积极、有效地表达自我价值、自我尊重、自我理解的意识特征和心理状态。

二、“灰色学生”缺乏自信心的主要因素

(一)高中生的心理健康状况

根据当前的实际情况可以发现,在高中学生中普遍存在心理健康问题,依据有关数据可以得出我国大概有三千多万的青少年处于心理亚健康状态。在高中阶段,高中生最常见的心理健康问题包括学习焦虑症、孤独症和感觉综合失调症等问题。在心理亚健康状态的青少年中,有很大一部分学生都对于学习的欲望不够强烈,甚至具有厌学的倾向,并且随着年龄的逐渐增长,这一现象也越发严重,还有一部分学生会产生逃学、辍学的念头。除此之外,还有一部分学生觉得他们自己非常孤独,感觉在高中阶段没有朋友可以交流。这些心理健康问题在高中阶段的学生中出现得最为频繁。导致这些问题出现的原因也比较多,但是最常见的原因就是学生的学习压力太大,学习压力过大会导致学生的精神萎靡,出现失眠、食欲不振和神经衰弱以及记忆力下降等各种情况,进而导致学生的学习效果越来越差。除此之外,还有一个导致学生出现心理问题的常见因素就是人际关系。与高中阶段和小学阶段相比,高中阶段的学生会更加懂事,应该认识到学习的重要性,因此,高中学生会将自己的大部分精力放在学习上。在这个学习的过程中,有一些学生就会感到自身非

常的孤单,而且在高中阶段,学生正处于青春期,会存在一些青春期的问题,不能正确排解,导致这种情绪在内心深处积压,最终导致心理问题的产生。

(二)家庭环境因素的影响

家庭环境因素的影响是普高学生缺乏自信、自信不足的主要原因之一。近年来民众的教育理念、教育意识有所改善,但今天的高中生,他们在幼年、少年时代,家长的教育理念和今天有所差异。有的高中生父母婚姻状况不佳,家庭中出现变故,家长离婚或者情感不合,争吵较多,对孩子无暇照顾等情况并不少见。这就会导致孩子缺少关爱、缺少鼓励,信心不足,对人、对事有自卑情绪。

(三)校园环境因素的影响

学校是学生成长发展的象牙塔,是教书育人的地方。校园环境也是影响学生成长的重要因素。在高中校园里,受高考紧张氛围的影响,在繁重的教学任务下,很多老师将重点放在学科知识的传授和考试技能的训练方面,而对学生自身的心理状态、心理健康、思想观念、自信情况等却缺乏足够的关注。这也使很多高中生在自信心方面提升缓慢。特别是成绩差、身体有缺陷、家庭经济困难的学生,更容易产生自卑情绪,缺乏充分的自信心,在校园活动、班级活动中表现得消极、不够上进。

(四)学生个性心态的影响

每个学生的心理状态、个性、性格有很大差异。有的学生性格开朗,喜欢与人交流沟通,拥有良好的人际关系,更容易激发其自信心;而有的学生性格内向、懦弱,或者不喜欢表达,与人交往有一定障碍。这类学生缺乏自信。还有的学生太过于自信自满,对很多事情不够在意,学习进步缓慢。种种因素,都需要校园环境的引导和教育工作者的干预调整。

(五)网络环境因素的影响

新时代,我们一定不能忽视网络环境的影响。无论是居家,还是在校园生活中,网络环境对学生的信心都有极大的影响。如网络上流行“吹捧文化”,在朋友圈,在贴吧论坛,总有很多关于炫富之类的帖子,会给学生造成一种误导和误解,让学生认为自己的家庭环境、社会地位、成绩能力等都与别人有较大差距。诸如此类情况,对学生的自信心造成了较大的影响。

三、高中体育与健康教学对学生心理健康教育意义

(一)让学生形成良好的价值观和人生观

学生们通过在体育课和同学们在一起做游戏的过程中,不断地提高自身心理素质和本身的身体健康条件,老师可以安排一些难度较低、学生容易成功的项目,让学生体验到成功的快乐感,提升自信心。通过一些团体的项目如球类、接力赛等,增加和同学们之间的感情、团队的协助能力和正

确的竞争精神,具有集体主义精神和班级荣誉感。在学校,学生们被灌输的思想就是学习,几乎是与学校以外的世界隔绝开来,是极其不利于中学生心理素质形成。因此体育老师在教学过程中,通过对学生的体育锻炼过程中,引导学生良好的意志品质,在特定的条件下应该如何正确地处理问题,慢慢地指引学生们在此过程中树立正确的人生观和价值观,为高中生们养成良好的心理素质打好坚实的基础。

(二) 提高学生们的抗压能力

中学生在体育锻炼中,面对比赛失败的时候,能够很好地锻炼其面对失败和挫折,从而培养中学生们坚持不懈和坚韧不拔的意志力,增加他们抗打击抗压力的能力。养成“胜不骄,败不馁”的良好品德,让他们很好地消化压力,积极地对生活中或学习中遇到的各种挑战与挑战。

(三) 提高学生们的文化成绩和学习效率

当今的教育应试化过于严重,老师和家长们都过于看重学生们的成绩。家长和老师为了学生们能上重点高中,对学生们的学习任务开始加重,导致学生的学习压力、学习强度达到了学生们能承受的极限。这时候高中体育课就显得尤其重要了,在体育锻炼中,通过老师的有效指导,学生们可以很好地让身心得以放松,脑力劳动与体力劳动相结合以此缓解压力。不仅间接提高中学生们的文化成绩,让其学习效率也得以提高。

四、在高中体育与健康教学中对“灰色学生”的自信心进行培育的策略

(一) 引导学生主动参与

由于每个学生的先天身体素质不同,导致其体育基础也存在着很大的差异。而这些基础较差的学生往往会对体育活动产生抵触心理,教学人员要引导他们感受到体育竞技的魅力,积极地参与到相关的体育教学活动中。可以从一些简单的运动开始,在学生每一次成功后都给予鼓励,帮助他们逐渐形成体育自信心。教师也可以采取针对性的教学措施,根据他们每个人的优势进行培育,使他们在自己擅长的领域培养起信心。这样学生的整体心理素质得到了改善,教师在开展后续的教学工作时也更加地得心应手。例如,高中体育老师在开展运动教学时可以开展以团队互动为主题的运动项目,如拔河、接力跑等,可以先根据学生不同运动能力和水平来进行合理分组,在此基础上组织他们进行竞赛。在这一运动过程中,学生们可以近距离体会运动带来的乐趣,这不仅有助于提高他们对体育运动的参与积极性,而且有助于丰富教学内容并提高教学质量。

(二) 加强对学生心理健康的教育

高中生正处于身心发展的拐点,抓住这一机会对学生心理建设非常重要。这样能够使高中生的心理得到强化,积极地去面对成长道路上的艰难险阻。因此高中体育教学要注意学生身心健康的协同发展,帮助学生消除一系列的消极心理。体育活动的开展能够使学生从人格上轻松起来,再加上培养学生体育自信心工作的进行,学生得到了很好地锻炼,能够提前适应各种各样的社会问题。这样也能帮助学生形成积极、外向的性格,对学生心理素质不断进行强化。例如在教学活动中,体育老师可以多组织有关运动竞技和团队合作的教学活动,借助这些活动来引导学生感受体育竞技和团队合作的乐趣,同时有助于使他们在这一过程中丰富心理世界,树立竞争意识和协作意识,这些对于高中生心智发展和健康成长而言具有重要教育意义。

(三) 营造良好的学习氛围

良好的学习氛围是非常重要的,能够使课程的教学效果最大化。而良好学习氛围的创建需要从实际情况出发,通过

人与人之间的和谐共处而产生。所以教师在开展相关的体育教学活动时,要让学生与学生之间互相进行示范,这样会让学生产生一种亲切的感觉,在与同水平同学的交流中能够得到意想不到的收获。与此同时教师不能对学生进行差别对待,时刻让学生感受到班集体的温暖,这也会让学生有超水平发挥。只有当体育老师打造出一个浓厚的学习氛围,才能够让学生不断地从中得到进步。例如,在开展体育课程教学活动时,老师可以改变传统的教学模式和方法,尽可能融入学生群体中,通过组队竞赛等方法来拉近与学生们直接的距离。除此之外,在这一过程中,老师还需要注重引导学生构建良性互动关系,尽可能通过沟通互动来了解不同学生在体育运动方面的独特技能,可以鼓励部分跳远成绩好的学生分享交流经验技巧,也可以鼓励跳绳快且稳的学生交流运动技巧,这些都有助于提高整体运动水平,同时有助于构建积极良好的体育课堂氛围。

(四) 教师应有正当的期望

教师要从每个学生的真实能力出发,过度的期望只会影响到学生心理状态的发展。因此教师要对学生的期望值,并在开展教学的过程中不断做出调整。教师要认识到每个学生的长处,然后对其进行针对性地培训,从而使学生获得成功。在开展高中体育教学活动中,教师要不断地对学生进行鼓励。例如,在进行班级比赛时,教师主动带领学生们呐喊助威,为参加比赛的学生鼓劲打气。这样会让参赛选手知道全班同学都相信他们,从而增强自己的信心,并在赛场上努力拼搏。

(五) 培养学生的抗挫折能力

成长的历程是非常坎坷的,任何人都不能随随便便地成功,高中生在体育教学活动中也会遇到挫折。因此体育教师要培养学生的抗挫折能力,让学生在反复的失败中锻炼自己,不断地去增强自己的好胜心。长此以往学生会取得很大的进步,敢于直面人生当中的种种挑战。例如在教学过程中,老师可以通过教高中生运动技能并开展竞赛活动来引导他们树立体育精神,在这些竞赛中,学生难免遇到输掉比赛的情况,同时会在一些运动方面出现瓶颈。以跳远运动为例,部分学生由于姿势方法不当而无法提高成绩,面临高考体育压力时,他们难免出现情绪不佳现象,甚至部分学生自暴自弃,针对这一问题,老师可以借此契机培养学生抗挫折能力,通过反复教导学生正确的跳远姿势,并定期开展蛙跳训练来提高他们的跳远能力。通过培养抗挫折能力可以使高中生树立自信,这对于他们未来的学习和成长而言都具有重要意义。

五、结束语

自信心对于每个人都非常重要,它是成长过程中必不可少的因素。如果拥有非常自信的心理状态,能够使学生敢于挑战自己不敢做的事情,并在遇到困难时能够从容不迫地去面对。如果高中生在体育教学活动中建立了自信心,就会促进其意志和智力的发挥,从而为当代高中生的身心成长提供保障。

参考文献:

- [1] 胡忠.如何在体育教学中培养学生的自信心[J].体育科技文献通报,2020(04):100-101.
- [2] 贺群英.校园体育文化建设的激励机制和评估体系研究[J].教育与职业,2020(09):120-121.
- [3] 刘萍萍.师生关系的确定与突破性发展对体育教学的影响[J].青少年体育,2020(26):189-190.
- [4] 王涛.浅谈高中体育课堂教学中学生心理素质培养方法[J].当代家庭教育,2021(02):98.