

# 浅谈体育心理学中心理韧性对体育教学的影响

许瑞冬 通讯作者：张萍

齐齐哈尔大学 黑龙江 齐齐哈尔 161006

**摘要：**体育心理学具有提高学生综合素质和能力的作用，是专业体育院校在体育教学过程中补课或缺的一门科学。体育心理学同体育教学融合，可以增强学生的心理韧性、提高体育运动能力、激发学生兴趣。本文浅谈体育心理学中心理韧性对体育教学的影响，研究心理韧性在体育教学中的具体作用，提高体育教学水平。

**关键词：**体育心理学 心理韧性 体育教学

## Influence on Physical Teaching in Physical Psychology

Xu Ruidong corresponding author: Zhang Ping

Qiqihar University, Qiqihar, Heilongjiang Province, 161006

**Abstract:** Sports psychology has the role of improving students' comprehensive quality and ability, which is a science that professional sports colleges make up lessons in the process of physical education teaching. The integration of physical education psychology and physical education teaching can enhance students' 'psychological resilience, improve sports ability and stimulate students' interest in learning. This paper discusses the influence of psychological toughness on physical education teaching, studies the specific role of psychological toughness in physical education teaching, and improves the level of physical education teaching.

**Key words:** physical psychology psychological toughness physical education teaching

### 一、引言

体育心理学是心理学的子学科，研究体育活动中人们的心理现象和发展规律，是提高体育教学质量的一门重要学科。本文主要采用文献研究法，通过对文献的分析和归纳，浅谈体育心理学中心理韧性对体育教学的影响，为体育教学提供心理学依据。

### 二、概念界定

#### (一) 体育心理学概念界定

体育心理学作为心理学的一个分支，是一门研究人们从事体育活动（包括体育教学活动、课外体育活动和体育竞赛活动）的专门条件下的心理现象及其发生、发展规律的科学。

#### (二) 心理韧性概念界定

在1961年到1970年间，通过对儿童的研究，国外的心理学家发现，虽然处于不利的环境，但是在个体发展过程中仍然能够良好的适应。由此提出心理韧性相关概念。<sup>[1]</sup>心理韧性由“resilience”一词翻译而来，由于文化的差异被译为：心理韧性、心理弹性、复原力和抗逆性等。

对心理韧性的概念，目前主要存在三种定义：

①结果性：从结果出发定义心理韧性。心理韧性为一种现象，是当个体面对严重威胁，但是个体仍然能够良好的适应，并且继续发展。<sup>[2]</sup>

②过程性：从发展过程定义心理韧性。心理韧性是一种动态的发展变化过程，是当个体面对各种危险环境时，但个体仍然能够良好适应的动态过程；心理韧性是个体在遭受重大压力和危险时能迅速恢复并正确应对过程。<sup>[3]</sup>

③品质性：从品质出发把心理韧性定义为个人本质属性。心理韧性是个体在经历较大破坏性变化后，表现出尽可能少的不良行为的能力；心理韧性是个体从消极的过往经历中快速恢复并灵活地适应多变环境的能力。<sup>[4]</sup>

综上所述，心理韧性是指在外部条件的刺激下（如：社会重大负性事件、经历的逆境和个体经受的压力等）为了保

护个体而发挥的作用，用来抵抗生活中的负性事件，从而使个体向积极的方向发展。

#### (三) 体育教学

体育教学是按计划和《新课程标准》进行的有目的和有组织的教育过程。体育教学由教师和学生共同参与，其任务是向学生传授体育知识、技术与技能，增强其体质，培养其道德、意志、品质等。它是学校体育实现的基本形式，是体育目标的实施途径之一。<sup>[5]</sup>

### 三、体育心理学中心理韧性对体育教学的意义

体育心理学可以将学生在体育运动中的表现呈现出来，是一门研究人类在开展某一活动时表现出来的心理活动规律和心理素质的学科。<sup>[6]</sup>体育心理学中的心理韧性可以理解为，学生在受到严重威胁或重压下的抗逆能力、在遇到挫折后的自我复原能力、在个体受到破坏或危险时的快速复原并成功应对能力、在遇到外界因素变化从消极中经历中恢复过来的能力。是为了保护个体构建起的心理防线，用来抵抗生活中的各种突变事件，使自生向积极方向发展。

现今学生这一特殊群体普遍出现了心理问题，在心理韧性问题显得尤为突出，对学生的健康成长造成了影响。随着我国基础教育改革的不断深化，学生的心理健康问题不再仅仅是社会关注的焦点问题，同样也是体育教学应该重视的问题。众多历史研究表明，个体生命历程情绪障碍的发生率在青春期率陡然上升，难免会在这个期间出现各种心理健康问题。<sup>[7]</sup>良好的心理韧性是提高学生心理健康和社会适应的前提，它体现心理健康的积极面。为了全面培养学生的综合素质和强大的心理素质，对体育心理学中的心理韧性的分析和学习必不可少。

不同的环境因素会困扰学生参与体育活动。在学生面临困扰及问题的过程中，不同的学生在心理和思想上会出现明显的不同，从而直接影响学生体育参与动机以及体育教学的正常进行。如果学生产生积极的心理变化，会使学生变为为主

动学习,有效提高体育教学质量。反之则会打击学生学习积极性,阻碍体育教育的进行。

#### 四、在体育教学的过程中出现的各种心理韧性问题

##### (一) 学生在个体经受重大压力时产生的退缩心理

在体育课或者体育训练时,有人在旁边窃窃私语谈论课上的学生时,会让学生产生紧张的心理,怕自己不如别人被他人嘲笑;在竞争时遇到那些身体素质比自身强的同学时退缩,不敢站上赛道;在体育考试时,害怕成绩不达标或者担心老师的批评而产生退缩的心理。以上的心理变化会阻碍学生进行体育活动,影响体育教学的进行,使体育教学效率低下。

##### (二) 学生在个体差异方面产生的自卑心理

每个学生都是独一无二,学生之间难免会存在有不同的身体素质的情况出现。在体育教学中,存在各种各样的学生之间的竞争,有竞争就会有输赢。因此在体育活动过程中,好胜心和怕输的心理会影响学生并产生紧张心理。学生会有很大的思想包袱,造成一定的心理负担。对于那些综合素质较差的学生怕拖集体的后腿而害怕与综合素质强的学生同台竞技,慢慢产生自卑心理,不敢展现自己的实力,抗拒体育专业知识的学习,厌恶体育教学,严重影响体育教学正常进行。

##### (三) 学生在经历的逆境或失败时产生的自暴自弃心理

①在体育教学过程中,有些项目(例如:长跑、跳高、跨栏等)对于部分学生来说很困难,很难做到成绩达标。在身处逆境时,部分学生会产生抗拒心理,自愿放弃而不愿意再去尝试,对体育教学的正常进行造成影响。

②没有人会天生成功,在学生成长和体育学习的过程中难免会经历失败,部分学生在经历失败后会变得烦躁、气馁,对体育教学产生负面影响,导致教学的难度加大。

##### (四) 学生在遇到负性事件和未知时产生的恐惧心理

①在社会产生重大负性事件时,会使学生产生恐惧心理。像2019年底爆发的新冠肺炎疫情,部分学生产生了不敢出门或者不敢去体育场所进行体育运动。

②在体育教学的过程中,面对未知的运动项目和技术技能时,部分学生会出现恐惧心理,被恐惧心理束缚住了双脚,不敢迈出第一步。在具有不同的活动场地、教学环境、运动设施的体育项目的教学过程变化中,不同的学生会产生不同的心理反应。其中给学生造成消极心理的情况较多,使学生无法面对未知运动,产生抗拒心理。像进行背越式跳高、跨栏等项目的教学时,学生会对未知的器械、无法看见或自身难以完成的动作时在心理和生理两个层面产生恐惧。

#### 五、体育心理学中心理韧性在体育教学的过程中的应用

随着课程改革的进行,体育心理学越来越受到关注。体育心理学被广泛应用于在体育教学过程中,以提高学生身体素质,培养学生的认知、思想、情感为主。探究体育心理学中心理韧性在体育教学的过程中的应用。心理韧性在体育教学过程中的主要目标是培养学生在遭遇困难时心理的快速复原、在遭遇重大压力和危险时的心理自我保护、在消极过往经历中恢复并重新开始、在逆境和重压下成长等能力。为体育心理学和体育教学课程的进行奠定基础。

心理韧性是个人面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁或其他生活重大压力时所表现出来的良好适应能力,它是我们面对生活压力和挫折的“反弹能力”。由于各种原因,学生承受挫折的能力不强。部分学生在面对挫折和压力的时候会出现各种各样心理障碍。而心理韧性更强的学生,能够快速地从挫折、失败、困难、危险、重大压力、过往消极经历中走出

来,将这些苦楚自我消化或者寻求帮助加以解决,并重新以积极的态度投入到学习生活中去。

##### (一) 教师在进行体育教学前要对学生进行心理疏导

教师在进行体育教学前要对学生进行心理疏导。在有其他人在场边观看时,教师要教导学生努力做好自己;在与能力素质比自己强的同学一同站上赛道时,心理疏导学生不要过分注重结果,其实体育锻炼的过程更重要。这个过程记录着每一个学生的成长。使学生在个体在遭受重大压力时能迅速恢复。

##### (二) 教师要了解班级内的每一名学生

体育教师要了解每一名学生的性格、兴趣、运动能力、身体素质、心理健康情况等,记住每一名学生的姓名,给予每一个人足够的重视和尊重。并积极增强学生的心理韧性。并结合学生实际情况,因材施教,制定出符合不同学生的教学计划。消除学生的自卑心理,让学生够从过往的消极经历中快速恢复过来,并以积极的态度重新适应新环境,从而提高体育教学效率。

#### 六、结语

体育心理学贯穿于体育教学的始终。而体育心理学中的心理韧性对于学生来说是成长过程中的强心剂,这种在外部条件的刺激下(如:社会重大负性事件、经历的逆境和个体经受的压力等)能够出色保护个体,使个体快速复原的能力弥足珍贵。在体育教学的活动过程中让学生自己了解自己,在个体经受压力时,发挥自主能动性;充分了解学生,剖析学生的心理活动的规律;在学生遭遇困难和失败等经历的逆境时及时鼓励;在学生经历社会重大负性事件和危险时给学生树立正确的三观,帮助学生心理克服障碍,增强心理韧性。体育心理学中心理韧性的研究,给体育教学提供了心理学依据,是理论具备了科学性和实践性。通过学习让学生具备快速从挫折、失败、逆境、重大压力、过往消极经历、社会重大负性事件等事件中走出来的能力,这种心理自我复原的能力被称为心理韧性。它可以让学生发挥自身的潜在能力,促进体育教育事业的发展。

#### 参考文献:

- [1] 张鹤. 高中生反刍思维、心理韧性和自杀意念的关系及干预研究 [D]. 淮北师范大学, 2020. DOI: 10.27699/d.cnki.ggbmt.2020.000326.
- [2] 崔月, 尚亚飞. 心理韧性的研究综述 [J]. 卫生职业教育, 2020, 38 (16): 157-159.
- [3] 王丽霞. 大学生心理弹性的保护性因素: 社会支持、家庭亲密密度及适应性、情绪调节方式的作用机制研究 [D]. 西南大学, 2016.
- [4] 赵静, 王铭悦, 付越, 赵佳林, 蔡丹. 初中生一般自我效能感与心理韧性的特征及干预: 社会支持的中介作用 [J]. 教育生物学杂志, 2022, 10 (01): 32-39.
- [5] 杨英贤. 谈新课改下高中体育教学思路与方法创新 [J]. 田径, 2020 (10): 76-77.
- [6] 马代银. 体育心理学在高校体育教学中的运用分析 [J]. 佳木斯职业学院学报, 2021, 37 (04): 107-108.
- [7] 牛更枫, 范翠英, 周宗奎, 田媛, 连师磊. 青少年乐观对抑郁的影响: 心理韧性的中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23 (04): 709-711+681. DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2015.04.032.