高职体育教学中提升学生心理抗压能力的思考

前言 初入高职院校学习的学生可能会面临多重压力，相关数据表明主要压力包括学习及生活压力、情感及人际关系压力、创业及就业工作压力等。本文针对高职院校学生的心理抗压能力特点进行分析，探讨体育教学如何提高学生的心理抗压能力，意在为我国的多元化教育体系提出更多可行性意见。

关键词 高职体育；学生心理；抗压能力；教学思考

“德智体美劳”是当前素质教育理念下需重点关注的内容，很多时候学校将教学重点放在了学生的考试成绩方面，而作为培养专业化人才的高职院校，需将理论与实践相结合，让学生逐步适应社会；同时，要根据社会人才市场需求培养具有综合能力的全能性人才，传统的教学模式已经不符合当前的教育发展需求，同时高职院校学生也存在着心理压力问题，这也是影响到学生心理健康发展的主要因素。老师应充分注重体育教学对于缓解心理压力的重要价值，通过体育精神、体育锻炼以及体育合作等多种教学方式，帮助学生减轻心理负担，促进学生身心的全面发展。

1 高职体育教学中对于提升学生心理抗压能力的价值

1.1 制约高职院校学生心理健康发展的因素分析

众所周知，人在成长过程中需要通过感官认知逐渐了解社会的运行规则，而处于青春期的高职院校学生具有感性、叛逆、冲动等特征，学生们对于精神层面的交流需求较多，面对身体与心理的双重成长，学生们在应付繁重的学习任务时会感到心理压力，与此同时自己对于社会的认知不足也会产生一定的心理焦虑。另外高职院校学生的心理较为敏感，尤其之前从未住校，而如今需要融入到集体生活当中，很多学生表现为不愿意与家长及老师沟通且存在着交流抵触情绪，面对着陌生的环境，学生的思想情绪波动较大，其重要表现为易怒焦躁、不知所措等，在这样的心理压力影响下也很容易与他人产生矛盾，以上分析都是高职院校学生心理健康发展的制约因素。

1.2 体育教学对于提升心理抗压能力的价值意义

传统应试教学过程当中，社会以及家长的关注点大多集中在学生的文化课程方面，而忽略了学生的全面素质，随着当前素质教育逐步深入人心，体育教学逐步获得了社会认可，同时在教学实践中也取得了较好的教学效果，体育教学活动不仅能够帮助高职院校学生提高身体素质，同时也能缓解心理压力，让学生放松身心。高职院校学生正处于青春期，有着较多的精力需要释放，在体育教学过程中逐步传达体育

精神，不仅提高了学习效率，同时也能让学生以饱满的热情面对学习、生活等方面的压力，对于培养学生的健全人格具有重要意义，而对于学生易怒焦躁以及自我情绪控制等方面也具有重要影响。

2 高职院校学生产生心理压力的因素分析

2.1 学习及经济生活压力

很多学生在进入高职院校之前会对未来的学习生活有所想象，但是进入到学校后可能会与自己的心理产生落差，由此就产生了心理压力，根据数据显示有超过百分之八十的学生会对学习成绩、学习过程感到压力，高职院校主要是以培养实用型人才为主，因此与学生以往的学习方式和学习状态完全不同，不仅需要有理论基础，还要结合实践进行灵活运用，而且考试成绩排名也会随着时间的推移产生变化，会让学生感到压力倍增。还有超过百分之六十的学生会在经济层面感受到压力，一方面是独立在大学中生活需要考虑生活成本，另一方面高职院校的学生还要面对各类物质诱惑，对于新奇的大学校园生活，学生们也希望不断尝试新颖的事物，所以也就产生了精神压力的问题。

2.2 情感及人际关系压力

高职院校的学生正处于青春期，学生们对于情感已经有了懵懂的认知，但与此同时缺乏实际生活经验，还没能树立正确的人生观、价值观以及情感观念，而且很多高职院校的学生之前并没有经历过集体生活，目前的高职院校学生大多在校居住，不仅要面对宿舍的同窗之情，对异性的情感问题处理也存在着茫然的忧虑。高职院校学生的人际关系相较于之前更加复杂，同时大多都是独生子女，个性较强，很多学生出现了孤立性的情感状态，与他人交往时不顾及他人感受、缺乏集体意识，因此在群体交往过程中会压力倍增。在情感及人际关系方面存在心理压力的同学一般性格较为内向，也需要相关教育工作者深入观察并给予关心。

2.3 创业以及就业工作压力

高校作为学生步入社会的重要过渡阶段，需根据学生的年龄特点以及成长规律帮助学生逐渐适应，高职院校学生生活在象牙塔内，并没有完全接触社会，而作为实用型人才的重要教育基地，需要学生将理论结合实际并能够了解自身的职业发展趋势为自身的职业方向做好规划。当前社会正处于高速发展阶段，学生面临着择业就业以及创业工作等多重压力，学生们不仅要关注自己的优势以及人才市场的需求，同时也要为创业做好准备，但是很多学生认为自己不能适应社会，在就业工作方面显得迷茫和不自信，同时对于自己学生的身份认同感也存在偏差，在找工作环节显得自信心不足[5]。另外，大众创新是国家层面的重要发展方针，同时也应落实到基层各处，我国虽然在经济领域取得了重要成就，但是还需要从各个领域发力，发挥个人的创业创新精神，有效推动社会发展。作为实用性人才高职院校学生需要有足够面对未来的勇气才能创造美好的信念，但是很多学生心理压力较大，往往不愿意面对未来或者存在着逃避心理。

3 高职体育教学中提升学生心理抗压能力的思考

我国正处于教育改革的重要阶段，体育课程正逐步提升自身的地位，这代表着教育理念的转变，在教学实践过程中体育教学可以提高学生的心理抗压能力，但与此同时也对教育工作者提出了更高要求，不仅需要与学生保持良好的沟通，同时还能根据学生年龄特点以及成长规律，制定符合学生需求的体育教学方案。

3.1 结合学生特点制定教学计划

高职院校是培养实用性、专业性人才的重要阵地，学生要将所学知识运用到实际工作当中，而且在学习阶段就需秉承市场需求原则进行教育辅导，但是不同专业的学生以及学生个体等都存在差异性，因此不能采用统一化模块进行框定，而是要秉承因材施教的原则，尊重学生的教育主体地位，为学生制定个性化的教学计划，要考虑学生身体机能、身体素质以及体育爱好等多重因素。例如对于身材矮小的同学应避免篮球、排球等运动的训练方式，应引导学生关注足球、武术、短跑等教学活动；很多学生先天体质较差或长期不参加体育训练，老师要为其制定可行性的体制提升教案，例如先从慢跑、深蹲、快走等学习方式开始，帮助学生逐渐提高心肺功能，并有效缓解心理压力，与此同时老师还要关注学生的心理活动以及行为表现，通过语言行为对学生进行激励和表扬，让学生获得自信心，更好地融入到团体运动当中，学会调节及释放情绪，才能让学生不断进步，并逐步适应高职院校的集体生活。

3.2 适当地引入挫折和抗压教育

当前很多学生都是独生子女，在家庭中也会受到父母以及长辈的关爱，但是步入社会后可能学生会发现想象的生活与现实存在差距，如果不在适当的时候引入挫折和抗压教育，则可能对学生造成较大的打击，甚至出现一蹶不振的情

况，尤其在当前快节奏的生活环境下，很多学生无法承受甚至会出现抑郁的严重情况，这对学生的长期成长不利。为了更好的帮助学生适应社会，应在体育教学中适当地引入挫折抗压教育，逐渐在教学过程中提高教学方案难度，给学生一定的阶梯上升空间，并根据学生的表现提高难度，让学生了解尚无止境的学习过程，需要秉承谦虚的态度不断自我完善。老师也应该与学校相关领导商讨丰富学生的体育活动内容，既可以组织学生班级进行体育对抗赛，也可以组织年级或与不同学校进行比赛，让学生在比赛锻炼中逐步适应区域的对抗性，在学生比赛失利后要为其进行打气鼓励，让学生在遭遇挫折时不要气馁，应当迎难而上，逐渐培养学生的抗挫能力，并鼓励学生勇于挑战[7]。老师也可以在日常教学中与学生分享体育精神，让学生了解无数的体育名人都是在失败中逐步走向坚强，才获得了最后成功，只有经历风雨才能够看见彩虹，以此让体育教学不断升华，提升学生的心理承受能力。

3.3 借助趣味性体育活动缓解心理压力

高职院校学生正处于豆蔻年华，同时也很容易产生叛逆情绪，面对纷繁复杂的社会，难免误入歧途或者产生负面情绪，尤其目前网络技术尤为发达，很多学生在网络虚拟世界中很容易迷失自己，因此需要教育工作者借助体育教学活动缓解学生心理压力。传统的体育教学往往是老师先进行理论讲解，然后为学生进行示范，最后由学生自主训练，整个过程单调枯燥，无法激发学生的学习主观能动性。老师应根据学生的年龄特点以及成长规律，借助趣味性游戏活动，让学生思维沉浸其中，并逐步学会与其他同学的团队配合。在热身环节老师就可以利用趣味性游戏帮助学生进行热身和拉伸，同时老师要注重语言及表情的运用，及时给学生正向反馈，充分调动学生的积极性。在教学实践过程中可以根据学生的兴趣点设计教学方案，不必以比赛形式记分数，而是应注重教学过程的趣味性和参与性，可以将学生划分为若干小组，但是要保证每组的综合实力相当，让学生在欢乐的氛围内完成体育游戏活动，同时还能加深同窗之间的情感，为学生融入集体生活，以及与老师和其他同学的深入交流奠定前期基础。

4 结语

综上所述，高职院校的学生正处于成长的重要阶段，会面临各种多样的压力，教育工作者需要根据学生的年龄特点进行分析，重点关注制约高职院校学生心理健康发展的因素，探讨体育教学对于提升心理抗压能力的价值意义，并通过制定个性化教学方案、适当引入挫折和抗压教育、借助趣味性体育活动等方式缓解心理压力，为学生逐步适应社会打下坚实基础，同时也要深入了解学生的心理发展需求，尽量与学生站在同一水平线上进行交流，以朋友方式相处，走入学生内心深处，了解学生产生心理压力的原因，为学生创造良好的学习及生活环境。

文／邹海晏（惠州工程职业学院，广东惠州 516023）
作者简介：邹海晏，男，广东博罗人，惠州工程职业学院体育高级讲师，研究方向：高职体育教学。

参考文献：
[1] 雷莉莉．职业能力与体育素养融入高职体育教学的策略研究 [J]. 哈尔滨职业技术学院学报，2021(4):34-36.
[2] 史晓坤．高职体育教学改革对学生体能提升的作用研究 [J]. 黑龙江科学，2021,12(3):156-157.
[3] 徐维．对分课堂在高职院校公共体育课程中的应用研究 [J]. 青少年体育，2021(2):108-109.
[4] 王蕾，李雯婧，田艳花．高职体育课程游戏环节教学设计探讨 [J]. 当代体育科技，2019,9(32):76-77.
[5] 宋淑艳．体育锻炼对高职院校学生心理健康的影响分析 [J]. 文体用品与科技，2022(7):112-114.
[6] 李华．健康中国战略实施背景下高职体育发展路径探索 [J]. 教书育人（高教论坛），2022(1):29-30.
[7] 谢哲，于易．服务全民终身学习下现代高职体育教育体系的构建路径研究 [J]. 长沙航空职业技术学院学报，2022,22(1):67-71+76.
[8] 宋毅，王臣．课程思政视域下高职院校体育教学中工匠精神的有效培育 [J]. 黑龙江教育（高教研究与评估版），2021(5):70-71.