

高校体育促进贫困大学生心理健康的研究

丁炳泉

(浙江科技学院 体育部,杭州 310023)

摘 要: 贫困大学生作为大学校园一个特殊的群体,由于家庭经济贫困更容易产生心理健康问题,这将影响他们在校期间、甚至将来的各个方面。通过分析贫困大学生盲目的自卑感、强烈的自尊心、性格自闭、心理压力大及行为偏激等心理特征与形成原因,探讨了体育对他们心理健康的影响,提出了在体育教学中深化心理健康教育、完善体育俱乐部和培养一技之长等促进贫困大学生心理健康的途径,充分发挥学校体育在育人中的重要作用。

关键词: 高校体育; 贫困生; 心理健康

中图分类号: G444;G804.8

文献标志码: A

文章编号: 1671-8798(2014)04-0304-04

Study on promoting psychological health of college students from families with financial difficulties by physical education

DING Bingquan

(Department of Physical Education, Zhejiang University of Science and Technology, Hangzhou 310023, China)

Abstract: As a special group in the campus, students from families with financial difficulties are more easily to get psychological problems, which not only affects many aspects in the university life or even in the future. This article analyzes the psychological characteristics of the poor college students, such as blind inferiority complex, a strong sense of self-esteem, autistic personality, serious psychological stress, extreme behaviors and so on. It also discusses the effects to their mental health from sports. The ways are put forward to promote their psychological health in P. E. teaching, such as deepening psychological health education, improving sports club, developing their special skills etc, to give a full play to the important role of P. E. in school education.

Key words: physical education in colleges and universities; students from families with financial difficulties; psychological health

随着中国高考录取比例不断提高,越来越多的适龄青年跨入了大学校园,许多家庭经济比较困难的学生,在国家“不让一个学生因家庭经济困难而失学”的政策感召下^[1],通过助学贷款等方式,继续着自己

收稿日期: 2014-03-17

作者简介: 丁炳泉(1973—),男,浙江省杭州人,讲师,硕士,主要从事党建与学生工作研究。

的大学梦,希望通过上大学改变自身和家庭的命运。

一方面,各高校通过绿色通道、奖勤助贷等形式,向贫困大学生提供各种各样的帮助。一批又一批的学生,也正是通过这些途径暂时渡过了经济上的难关,基本保证了他们在大学期间的日常生活费用,减轻了自身和家庭的部分生活压力。但另一方面,由于受到家庭经济贫困的影响,与非贫困生相比,他们在大学产生的心理健康问题,在学习、生活和各项活动中不断显现。

有关贫困大学生心理状况调查报告显示,根据《症状自评量表-SCL90》测试结果,贫困生在躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑及精神病性和其他6个因子及总分上,与非贫困生有很明显的差别,这表明贫困生心理健康状况要差于非贫困生^[2]。而目前通常采用的心理咨询方法,由于贫困大学生敏感而且自尊心强,在咨询过程中,还要涉及许多他们不愿意谈的话题,致使效果大打折扣。

1 贫困大学生的心理特征及其成因分析

1.1 盲目的自卑感和强烈的自尊心相交织

贫困大学生大多来自经济不发达地区,有的甚至是很偏僻的农村,以前很少上辅导班、兴趣班,综合素质不是很高,一些新事物也没有见过,与其他同学相处时,处处小心自己的言行,特别是看到其他同学能从家长那里得到吃、穿、用等充分的物质保障,于是自卑情绪油然而生。但为了维护自尊心,又不敢面对贫困的现实,有时为了一点点小事,也会与同学争得面红耳赤,显得很自强,不允许别人对自己有一点点的看轻,但在其内心,其实是很软弱的。有时其他同学的善意提醒,他们也因为过于敏感,理解为冷嘲热讽;一些贫困大学生错误地把别人的关心和帮助当作施舍,宁愿自己饿肚子,宁愿向父母不断施压,也要千方百计隐瞒家庭状况,从开始的不愿申请困难补助等可以解决问题的有效做法,到后来的不敢申请,越来越被动。一些经济条件较好的同学把他们省吃俭用的行为看作是小气,使他们的自尊心受到很大伤害。

在申请困难补助时,一些高校为避免出现“假困难”等现象,让学生到班级进行比困难演讲,甚至把材料张榜公示,虽然这部分学生在经济上得到一定程度的帮助,但精神上却彻底垮了,更加失去自尊感。

1.2 性格自闭,不愿意与他人交往

平时由于迫于经济压力,贫困大学生要利用空余时间参加学校勤工助学、社会兼职等活动,同时又要兼顾学习,与同学交往的时间相对少了。对各种集体活动和同学聚会等,一方面担心无法支付相关费用,另一方面同学之间讨论的一些话题,自己有时也插不上嘴,导致对这类活动能不参加的不参加,能不与人打交道的则敬而远之。

个人从前的生活和卫生习惯等一些多年养成的方式,也与大学校园很不相称,很难融入其他同学的圈子,造成性格越来越孤僻,失去了作为一名大学生在校园中应享有的乐趣^[3]。

1.3 心理压力大,精神处于紧张焦虑状态

许多贫困家庭拿到大学通知书的那一刻,全家是兴奋的、开心的;但当打开信封看到各项费用时,就觉得新的重担又开始了。虽然国家出台的各种助学贷款、困难补助等政策随着通知书一并寄到,但每年仍有不少学生放弃了自己来之不易的大学梦。许多贫困学生会算这样一笔账,如果选择放弃求学而外出打工,非但不用家庭开支,每年还可以给父母一笔收入;如果去上大学,家庭还要继续承担三四年或者更长时间的学费、生活费等大笔开支,况且毕业后工作收入如何还是个未知数,二者之间的差距在短期内还是比较悬殊的。除了经济账,进入大学,他们还带着彻底改变自身和家庭命运、光宗耀祖的使命,许多贫困大学生就是带着这样复杂的心情跨入了大学校园的。

一些贫困大学生为了毕业后能找份收入高点的工作以缓解经济压力,但又看到现在用人单位很高的招聘条件,于是努力争取各类评优、评奖、入党及考出更多的证书,为就业增添砝码,而考证和培训的费用又是一笔不小的开支,无意中又增添了重重的思想压力。

1.4 行为偏激,思想容易走极端

平时如果在学习、生活中遇到困难和挫折,这些学生马上想到的是家庭贫困带来的原因,而不是自己

本身的问题,不是努力去想解决困难的办法,而是一味退缩,越来越萎靡不振,甚至产生愤世嫉俗的心态。

他们看到一些经济条件好的同学在家长的帮助下很容易获取各种就业信息,能轻易地找到如意的工作,在这些不公平的社会现象面前,时常会感觉到无助,会抱怨父母为什么这么没用,不给自己创造更好的条件,又会产生仇官仇富的心态,敌视、嫉妒那些条件比较优越的同学,甚至会对他们做出不计后果的事情。几年前发生在云南大学里的马加爵事件就是一个很典型的案例。

2 体育对贫困大学生心理健康的影响

2.1 能有效宣泄不良情绪,增强自信心

心理学家认为,体育活动可以促使人释放 2 种与情绪有关的物质:一种是儿茶酚胺,运动可以增加儿茶酚胺的分泌,儿茶酚胺含量升高,就会使人心情愉悦;另一种物质就是“快乐激素”内啡肽,运动可以刺激脑下垂体分泌更多的内啡肽,内啡肽能激发人体神经系统的兴奋性,使人的身心处于愉悦的状态^[4]。

贫困大学生通过体育运动,特别是参加那些自己爱好或擅长的体育活动,可以把在学习、生活过程中积聚的不良情绪宣泄出来。同时,还可以得到许多情绪体验,比如学会几个一般学生难以掌握的动作,就会增强自信心;赢得一场比赛就会有成就感;特别是参加一些团体运动,更有强烈的集体归属感。

2.2 能改善人际关系,提高人际交往能力

体育运动作为一种开放性运动,有一个很重要的特点,即在运动场上,不用体现一个人背后的经济状况,许多活动都可以免费参加。“重在参与”,只要参与了,就能在体育运动中为了共同的目标,既充分发挥自身特长,又在与其他参与者平等交流和沟通的基础上,相互协作、有效沟通。许多贫困大学生在与其他同学交流运动技能的同时,由不认识到认识,从不了解到相互了解,增加彼此间的信任,增强了交往能力,拓宽了交往范畴,培养了合作精神。

2.3 有助于端正人生态度,形成良好的意志品质

作为体育文化最著名的奥林匹克精神“更高、更快、更强”,其目的之一就是要在体育活动中体现人类“团结、友谊、进步”的思想。每项体育活动都有严格的规则,要求参与者本着“友谊第一、比赛第二”的思想,公平、公正、公开地来执行这些规则。这当中没有地位高低与贵贱之分,也没有经济富裕与贫穷的区别,倡导在活动过程中互相配合、互相团结,共同努力去取得胜利,这有利于贫困大学生端正人生态度。

体育活动不仅要克服天气条件、运动场地等外部因素,每项体育活动都有其特有的内在魅力,许多良好的品质都可以在体育活动中得到提升。无论是长跑,如何坚持下去以克服产生的极点,使自己顺利跑完余下的路程,还是在足球场上已经拼得体力透支,但已经没有换人名额了;无论是篮球比赛比分接近时临场前的最后一投,还是在乒乓球台上相持几十拍而不分上下,这些都需要有坚强的意志品质作后盾。此外,在比赛领先时,不急功近利;在比赛落后时,不急不燥,奋起直追,有永不服输的精神;在比赛过程中当裁判明显不公正时,如何控制情绪,发挥自己的正常水平等^[5],这些都有助于良好意志品质的形成。

3 高校体育促进贫困大学生心理健康的途径

促进贫困大学生心理健康,帮助他们顺利完成学业,走上工作岗位,需要高校学生工作部门、教学部门、后勤管理及心理咨询中心等多个部门协同参与,数据共享。学生工作部门要把掌握的经济特别困难和一般困难的学生名单在学工系统中有一定的标注,可以让每位任课教师在教务系统打印学生名单时都能清楚知道班上哪些是经济困难学生,需要特别关注。

3.1 在体育教学中深化心理健康教育

每位体育教师都要树立健康不仅仅是身体健康,还应该包括心理健康,而心理健康教育不是一蹴而就的,本身就有一个潜移默化过程这一观念。体育教学作为学校体育最重要的环节和组成部分,要明确在体育教学中纳入心理教育的内容,逐渐将体育教师打造成一支自身身心健康,又懂得体育心理学和能传授体育技能的高素质队伍^[6]。

现在很多高校体育课采用选项课形式,一个教学班的学生往往来自不同学院、不同专业与不同班级,

这样的组成形式更有利于学生之间的交往,体育教师要充分把握各种机会对贫困学生进行心理健康教育。对那些技术动作好的学生,鼓励他们来做示范,特别优秀的可以推荐到学校运动队为校争光;而那些性格内向、运动技能又不佳的学生,如某一个动作或者示范做得好的,要当即表扬他们进步快,让他们克服“我这样的水平算不算出丑”等念头,在分组活动时,让他们和其他活跃的学生一起。还可以在课堂教学过程中,让不同层次的学生有一定的选择,比如教会学生排球正面双手垫球后,让学生在“自垫球,对墙垫球”“一抛一垫,对垫”和“一扣一垫”由易至难的3种形式中选择,努力用各种方法培养他们的自信心。

在课堂教学中有针对性地设计一些对心理健康教育有益的环节,让他们积极主动参与。比如引入户外项目中的“信任背摔”和“潮起潮落”等,建立相互信任的关系和团队精神;通过各种比赛的胜负让他们体会胜利的喜悦和失败的痛苦,增强抗挫折能力;利用理论教学的机会,与学校心理咨询中心联合举行诸如“心理健康标准介绍”“体育运动与人际关系”“体育比赛中的心理调节”等心理讲座,把重点放在提高情绪调节能力和培养健康人格上。通过体育教学培养他们的合作意识、自觉融入集体的意识、积极乐观的生活态度和坚定的意志品质,促进他们的心理健康发展^[7]。

3.2 建立和完善体育俱乐部,鼓励贫困大学生积极参加体育活动

学校应开展各种群体活动,吸引和组织贫困大学生积极参与,提高他们的人际交往能力。贫困学生最容易产生心理问题的是在课余时间,这也是学生管理工作的薄弱环节。各高校要根据自身特点和硬件条件,组建各类体育俱乐部,通过俱乐部开展各种有意义的体育活动,吸引贫困大学生根据自身特长和爱好选择加入;并以俱乐部为基础,扩大交往范围,增强他们的交往能力和沟通能力。通过俱乐部组织的各种体育活动和比赛,还能让有管理能力的学生在俱乐部中参与一定的管理工作,提高他们的管理能力^[8]。

3.3 努力培养贫困大学生体育方面的一技之长

部分贫困大学生由于种种原因,在体育项目上并没有突出的特长,有时即使自己很想融入集体,也因技不如人而放弃,更多时候只能是在场边充当无名看客。学校可以根据体育运动既有运动员又有裁判员这一特点,按学生的个人爱好,通过几个部门合作,培养他们的裁判技能。由各二级学院组织贫困大学生,学生工作部门让他们以勤工助学的形式解决经费,体育部门负责组织实施,通过一段时间的培训和实践,让这些贫困大学生考取1~2项裁判证书。这样,既能让这些学生在各类体育比赛中充分发挥作用,又解决了学生比赛裁判水平不高容易产生纠纷的问题。通过这种方式培养的一技之长,有助于贫困大学生摆脱孤僻的性格问题,从而建立良好的人际关系,树立正确的人生观和价值观。

4 结 语

提高贫困大学生的心理健康水平,促进他们全面发展,需要家庭、学校和全社会的共同努力。高校教育作为教育的一个重要组成部分,要全面发挥各项功能。体育作为德智体美的一个重要方面,如何发挥学校体育文化独特的育人功能,对贫困大学生进行潜移默化的熏陶,通过体育文化的正能量,增加他们心理健康的积极因素,促进贫困大学生健康成长,是具有重要现实意义的课题。

参考文献:

- [1] 国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)[EB/OL]. (2010-07-29)[2013-12-17]. http://www.gov.cn/jrzq/2010-07/29/content_1667143.htm.
- [2] 黄华敏. 贫困大学生体育锻炼与心理健康的关系研究[J]. 四川体育科学, 2013, 10(5): 49-52.
- [3] 王晓龙. 高校体育促进贫困生心理健康有效途径的研究[J]. 辽宁教育学院学报, 2010, 27(10): 32-33.
- [4] 祝蓓里, 季浏. 体育心理学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2000: 255-256.
- [5] 李丕伟. 对高校体育教学中深化心理健康教育的探究[J]. 学科教育, 2011(11): 118-119.
- [6] 刘谦. 谈学校体育与高校学生心理健康[J]. 湖北师范学院学报: 哲学社会科学版, 2010, 30(1): 135-137.
- [7] 黄华敏. 贫困大学生体育锻炼与心理健康的关系研究[J]. 四川体育科学, 2013(5): 49-52.
- [8] 贡晨. 关于高校体育教育与大学生心理健康问题探讨[J]. 运动, 2013(19): 68-69.