

高校体育 与大学生心理健康 教育研究

college physical education and mental health education

刘根发 著

Physical Education



Mental Health



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)



责任编辑：张华敏

特邀编辑：李殿元

封面设计：永木时代（北京）图书中心
www.kfbook.com

作者简介

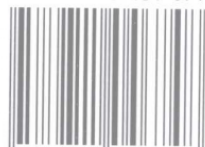


刘根发，男，1964年生，湖南宁远人，中共党员，1985年湖南师大体育系本科毕业，主要从事高校体育教学与训练的研究，现任湖南科技学院体育系副教授、主任助理，是国家一级田径、篮球裁判员。

自1985年从事体育教学工作以来，多次被评为先进教育工作者。

近年来，主持湖南省教育厅科研课题1项，参与教育部高等教育教学改革立项课题、湖南省社科基金课题2项。主编教材《大学体育与健康教程》一部，在《山东体育学院学报》、《体育科研》、《教育探索》等刊物上发表论文20余篇。

ISBN 978-7-81104-674-8



9 787811 046748 >

定价：20.00元

Gaoxiao Tiyu yu Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu Yanjiu

高校体育与大学生心理 健康教育研究

刘根发 著

西南交通大学出版社

• 成 都 •

图书在版编目(CIP)数据

高校体育与大学生心理健康教育研究/刘根发著. —成都:西南交通大学出版社,2007.7

ISBN 978-7-81104-674-8

I. 高… II. 刘… III. ①高等学校—体育—教学研究②大学生—心理卫生—健康教育—研究 IV. G807.4 B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 112594 号

高校体育与大学生心理健康教育研究

刘根发 著

*

责任编辑 张华敏

特邀编辑 李殿元

封面设计 水木时代

西南交通大学出版社出版发行

(成都市二环路北一段 111 号 邮政编码:610031)

发行部电话:028-87600564)

<http://press.swjtu.edu.cn>

安徽蚌埠市广达印务有限公司印刷

*

成品尺寸:145 mm×209 mm 印张:9.625

字数:250 千字

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81104-674-8

定价:20.00 元

版权所有 盗版必究 举报电话:028-87600562

前言

当今时代,知识经济对人的素质提出了更高的要求,信息社会面临的竞争更加激烈。未来的国际竞争主要是综合国力的竞争,实质上也就是人才的竞争,而人才的竞争从某种意义上说就是心理素质的竞争。随着社会变革的加剧和科学技术的发展,人类自身面临的重大挑战是日益突出的心理危机,最大的痛苦就是心理障碍与疾病。

高校是承担培养高素质专门人才的机构,大学生是肩负重托的高素质青年群体。青年是国家和民族的未来和希望,可以说青年强则国强,青年智则国智,青年富则国富。高等教育的目的就是培养社会所需要的身心全面发展的高素质新型人才。联合国世界卫生组织(WHO)认为:“健康,不但是没有身体缺陷和疾病,还要有完整的生理、心理状况和社会适应能力”。那么,当代大学生的心理素质如何呢?许多研究和统计数据表明,有近20%的大学生有心理障碍和心理疾病,有近8%的大学生有比较严重的心理问题,大学生的心理健康问题已严重影响他们的成长,心理障碍已成为大学生健康成才的一只“拦路虎”,克服和解决这一问题已迫在眉睫,势在必行。

我们认为,促进大学生心理健康人人有责,这不仅是学校的责任,也不仅是医务工作者的责任,而且专门的心理健康教育课程也不能全面解决大学生的心理健康问题。青年人生龙活虎,爱好运动,体育教学基本上使学生活动在一个动态的变化之中,这种特殊性使体育教学组织过程复杂多变,人际交往频繁,增加了学生的学习与活动体验,体育对于促进大学生心理健康有着非常积极的作用。高校体育教师如何根据高校体育的特点,结合大学生的心理

健康状况,通过体育手段促进大学生的心理健康,是极有理论意义和实践价值的课题。

高校体育活动对大学生心理发展有着积极的影响,大学生心理健康是高校体育的重要目标,而体育运动技能的掌握必须依赖良好心理素质的形成。科学合理的体育教学能有效地增进学生身心健康,并对学生的智力发展、良好情绪情感的形成、坚强意志品质的培养、人格的自我完善以及思想品德教育起着积极的作用。而高校体育教师自身的心理健康则是促进大学生心理健康的先决条件。多年来,我作为一名高校体育教师,在承担繁重的教学任务的同时,大学生存在的心理健康问题令我震惊,促我思考,我有意识地对一些体育弱势学生进行了心理健康方面的教育实验。尤其是近几年来,我通过在高校体育教学的一些实践探索,对高校体育促进心理健康的目标、内容、方法与评价进行了深入的理论构建,并在省级以上刊物上发表论文十余篇,特别是2005年,我申报了湖南省教育厅科研课题《高校体育促进学生心理健康发展的研究和实践》并通过立项,使我真正开始有目的、有计划、有组织地对高校体育如何促进大学生的心理健康进行理论思考和实验研究,在此基础上形成了《高校体育与大学生心理健康教育研究》一书。

本书从高校体育与大学生心理健康的关系入手,根据作者长期从事高校体育教育教学的实践经验,依据心理健康教育的基本理论,从理论和实践两个方面深入探讨了高校体育对大学生心理健康的促进作用。本书力求摆脱系统性和完整性的束缚,从大学生心理健康的实际出发,从高校体育教学的现实出发,突出针对性、实效性和创新性。希望本书能对大学生心理健康发展有所促进和启迪。

本书系湖南省教育厅科学研究项目《高校体育促进学生心理健康发展的研究与实践》之专题研究成果。

刘根发

2007年7月

目 录

第一章 大学生心理健康教育概述	(1)
第一节 健康与心理健康.....	(1)
第二节 大学生心理健康教育的意义	(19)
第三节 大学生心理健康教育的内容	(26)
第四节 大学生心理健康教育的原则	(36)
第五节 大学生心理健康教育的途径	(43)
第二章 高校体育与大学生心理健康教育	(56)
第一节 高校体育的目标、内容与功能.....	(56)
第二节 高校体育与大学生心理健康教育的关系	(61)
第三节 高校体育对大学生心理健康发展的作用	(64)
第四节 高校体育实施心理健康教育的主要途径	(70)
第五节 大学生运动心理障碍及其调适	(74)
第三章 高校体育教学渗透心理健康教育	(89)
第一节 高校体育教学渗透心理健康教育的 含义与作用	(89)
第二节 高校体育教学渗透心理健康教育的 目标与过程	(95)
第三节 高校体育教学渗透心理健康教育的 内容与方法.....	(101)
第四节 高校体育教学渗透心理健康教育的 原则与策略.....	(122)
第四章 高校体育活动促进心理健康教育	(126)
第一节 体育活动与心理活动.....	(126)
第二节 体育活动促进大学生心理健康发展.....	(136)

第三节	体育活动促进大学生心理健康的内容与方法	… (153)
第四节	体育活动促进大学生心理健康的目标与原则	… (163)
第五章	高校保健体育丰富心理健康教育	(174)
第一节	高校保健体育的概述、内容与特点	… (174)
第二节	构建高校保健体育课程的理性思考	… (182)
第三节	高校保健体育丰富心理健康教育的实践操作	… (192)
第四节	高校保健体育促进弱势群体心理健康的 实验研究	… (202)
第六章	体育教师的心理健康对大学生心理健康的影响	… (212)
第一节	体育教师的心理健康及其意义	… (212)
第二节	体育教师心理健康对大学生心理健康的影响	… (218)
第三节	体育教师心理健康标准及常见的心理问题	… (224)
第四节	体育教师的心理健康教育能力及其培养	… (237)
第七章	高校体育促进学生心理健康发展的若干问题研究	… (250)
第一节	体育教学促进大学生心理健康水平的 实验研究	… (250)
第二节	体育教学中自尊感的培养与大学生 心理健康	… (260)
第三节	体育教学中学生情意表现的评价研究	… (266)
第四节	体育教学中学生学习态度的评价研究	… (272)
第五节	高校体育健康课程教学的实践研究	… (278)
第六节	高校体育课内外一体化教学模式的 实效性研究	… (285)
参考文献		(294)
后 记		(299)

第一章 大学生心理健康教育概述

第一节 健康与心理健康

一、健康

(一)人们对于健康的不同理解

每一个人都关心自己的健康,但每一个人对健康的理解却各不相同。有人说,没有疾病就是健康;有人说,能吃能睡就是健康;还有人说,精力充沛就是健康……到底怎样才算健康呢?

健康是一个具有强烈时代感的综合概念,并随着社会和医学科学的发展而逐步深化。在生产水平低下、生活贫困时期,人们认为没有疾病就是健康。随着社会的发展,生产水平的提高,物质生活逐渐丰富,人们提出了健康是生物学上的适应,是指没有疾病和有无伤残等,建立了以生物机体和机体的生物性为研究重点的生物医学模式。

在生物医学模式下,人们认为健康就是“不生病”或“不虚弱”,把健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”,这个概念至今仍有广泛的影响,但按照现代医学的观点,这个概念是极不全面的,机械地视健康和疾病为单因单果关系。它的不足之处就在于将人的自然属性和社会属性分开,忽视了影响人们健康心理的社会因素,如政治、经济、战争、教育以及冲动、孤独、紧张、恐惧、悲伤、失落、忧患、不良行为方式等社会、心理因素对健康的影响。随着医学模式由单纯的“生物医学”向“生物—心理—社会医学”演变,健康的含义

也随之不断更新和扩展。

1948年,世界卫生组织(WHO)在其宪章中提出:“健康(health)是一种在身体上、精神上和社会上的完好状态,以及良好的适应能力,而不仅是没有疾病和衰弱状态”。该概念把人的健康——人的生理、心理状态和对社会适应三者兼容起来,充分反映了健康的生物学和社会学特征。目前在学术界已达成共识,它是现代世界各国积极推崇的、最具权威和影响的健康定义。

在三维健康观的基础上,中国社会医学学者把健康分为三个层次。

(1)第一层次(一级健康)是满足生存条件,其内容包括:①无饥寒、无病、无体弱,能精力充沛地生活和劳动,满足基本的卫生要求,对健康障碍的预防和治疗具有基本知识;②对有科学预防方法的疾病和灾害,能够做到采取合理的预防措施;③对健康的障碍能够及时采取合理的治疗和康复措施。

(2)第二层次(二级健康)为满意度条件,其内容包括:①一定的职业和收入,满足经济要求;②日常生活中能享用最新科技成果;③自在地生活。

(3)第三层次(三级健康)为最高层次的健康,其内容包括:①通过适当训练,掌握高深知识和技术并且有条件应用这些技术;②能为社会作出一定贡献。

现代的健康观念改变了人们特别是医学界长期存在的只要视为健康的躯体方面的因素,而忽视了健康的心理社会方面因素的片面观点。最常见的表现形式是:在医疗工作中,只管治疗躯体疾病,而不顾疾病给病人带来心灵上的痛苦和引起的社会后果;只重视药物和物理治疗,而忽视心理和社会治疗;在病人的康复过程中,只注意躯体康复,而轻视心理康复;在预防医学中,只重视生理卫生,而不关心心理卫生。健康概念是有与一定时代相适应的特点,也并非一成不变,而是在不断地发生变化。随着科学技术的发展,生物以及社会环境、生活环境的改善,健康的概念会不断增加新的含义。

(二)健康的含义

健康长寿是人类孜孜不倦的追求。如今,人体健康的内涵已经明显扩大,即从生物学观点扩展到心理学、社会学的范围。1948年,WHO成立时,在其宪章中开宗明义地指出:“健康”不仅是没有身体缺陷与疾病,还要有完整的生理、心理状态和较强的社会适应能力。1988年又加入了道德标准。由此可见,对个体而言,健康的内容应包括以下几点。

1. 体质良好

体质良好是指健壮的体格、良好的体能和较强的适应能力。具体来说,就是人体的形态结构是良好的,生长发育是正常的,身体的整体指数与比例是合适的,身体姿势是端正的。

2. 体能全面

身体的基本活动能力(如走、跑、跳、投、攀爬)和身体的素质(如力量、速度、灵敏度、耐力、柔韧)得到全面发展,神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统等机能的协调发展。

3. 心理健康

英国著名的教育家洛克有句至理名言:“健康的心理寓于健全的身体”。身心一元论者认为,身心不可分,一个体魄健壮但精神不正常的人,是谈不上健康的,只能是精神病患者(哪怕是轻微的)。健康的人应该是精力充沛,充满活力,朝气蓬勃,奋发向上,行动迅速,思维敏捷,观察敏锐,态度积极,兴趣广泛,心胸宽广,情绪良好。

4. 道德高尚

人类作为世界上独一无二的高智能生物群,是由每个个体组成的,这个组合体就叫社会。人类社会靠什么来维系?靠法律、道德、伦理。作为一个道德高尚的人,应该是诚实谦虚、充满爱心、敢于负责;勇敢顽强、果断坚毅、坚韧不拔、敬老扶弱;爱国家、爱人民、爱科学、爱劳动。一个道德品质低下的人,为社会所不容,于自

身健康也有害。一个心地狭窄、损人利己的人,生活不可能充满情趣,也不会是健康长寿的。现在不少学校已实施素质教育,有的更为明确地把教育的培养目标定位在“学会生活,学会做人,学会学习,学会健身,学会审美”。

1979年,世界卫生组织在世界初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中重申健康“是身心健康、社会幸福的总体状态;健康是基本人权,达到尽可能提高的健康水平是世界范围的一项重要重要的社会性目标。而其实现,则要求卫生部门协调行动”。当前,四维健康的概念已逐步被世界各国大多数人所接受。所以,今天人们所追求的健康是生理上、心理上、社会上和道德上的和谐完美状态。

生理意义上的健康,是指躯体与器官系统的无病、健壮。既是说身体的各个器官、系统、组织及细胞在形态结构、生理功能上处于良好状态。它要求人体的各方面生理机能应该在一个正常的生理范围之内,或者说,在有小范围的波动时,靠身体机能的代偿来重新维持正常的生理机能。

心理意义上的健康,是指人在一定的社会环境、生活环境以及不同文化背景下,产生的对个人、集体、社会有利的一系列的心理反应。心理健康虽然很难有准确界定的指标范围,但它却是有规律可循的,是有一定的道德约束的,是人与人之间、人与社会之间的一定范畴内的东西。现代社会的快速发展,使这一因素的错综复杂,成为现代社会中对人类健康影响较大的一个因素。因此,心理健康是社会学家、教育心理学家和医务工作者所面临的一大新的研究课题,也是每个现代人所必须面对的一个问题。

社会适应意义上的健康,是指人们对变幻莫测的大千世界的适应能力,包括生理状态完好的适应和心理状态的完好适应。生理状态完好的适应是以社会环境中的自然环境的适应为主,心理状态的完好适应是以社会环境中的人为环境的适应为主,两者不可完全分割,是一种相互影响和相互制约的关系。它要求人们在

社会有良好的人际交往与社会适应能力;它是对身体健康和心理健康的更进一步的要求;它表现在社会条件变化不大的情况下,人们往往都可以很平静地生活(健康无恙),但当动荡、灾害等事件突然发生时,人们生理和心理健康则会产生一种强烈的应激反应。

道德意义上的健康,是指从道德的观念出发,每个人不仅对自己的健康负有责任,同时也对他人和社会健康承担义务,例如,注意环境卫生,不在公共场所吸烟等。

(三)健康的标准

WHO 提出了个体健康的基本标志,主要有以下几点:

(1)有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。

(3)善于休息,睡眠良好。

(4)应变能力强,能适应环境的各种变化。

(5)能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6)体重适中,体形匀称,站立时头、臂、臀部位位置协调。

(7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

(8)牙齿清洁,无龋齿,无痛感,牙龈色泽正常,无出血现象。

(9)头发有光泽,无头屑。

(10)肌肉、皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

二、健康教育

(一)健康教育的含义

健康教育(health education)是通过信息传播和行为干预,帮助个人和群体掌握卫生保健知识,树立健康观念,自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动与过程。其目的是消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病,促进健康和提高生活质量。

健康教育是指通过有计划,有组织、有系统和有评价的教育活

动,着眼于引导学生树立健康意识,养成有益于健康的生活方式与行为习惯。它的核心是教育人们树立健康意识,养成良好的行为和生活方式。健康教育的实质是一种干预,它提供人们行为改变所必需的知识、技术与服务(如免疫接种、定期体检)等,使人们在面临促进健康、疾病的预防、治疗、康复等各个层次的健康问题时,有能力作出行为抉择。

健康教育是全面教育的组成部分,对学校卫生保健工作有着积极的作用,是促进全民基础保健教育,提高群体素质的有效途径。大学阶段是一个非常重要的阶段,具有系统教育的特点,只有在大学阶段接受健康教育,才能从根本上提高整个民族的健康水平,达到人人健康的目标。

在大学生中进行健康教育,使其进一步了解健康的价值和意义,增强维护自身健康的责任感和自觉性,提高自我保健和预防疾病的能力,使其自觉选择健康的行为和生活方式,消除或减少危险因素的影响,从而促进身心健康,改善生活质量。这些对于提高全民族的健康水平和生存质量将具有深远的现实意义与历史意义。

(二)健康教育的内容

1. 健康环境

它是激发和促进学生积极参加健康活动,主动培养健康意识,愉快幸福地生活和有效地学习与工作的外部环境。这种环境还要包括各种校园活动的开展,校风、学风和校园文化建设,以及全校师生员工的实际健康状况。同时,集体、个人间的互相尊重,人际关系的和谐融洽也至关重要。

2. 健康服务

健康服务直接关系到学生的健康状况,是整个学校卫生规划不可缺少的一部分。健康服务是指通过对学生生长发育状况的观察与健康状况的检查而进行生长发育与健康评价,并作出相应的健康指导,包括对传染病的控制和简易的急救服务。

3. 健康教学

健康教学一般包括心理健康、生理健康、学习健康、运动卫生、饮食与营养、行为健康、安全教育和求生知识。健康教学的目标旨在促进学生获取科学的卫生知识,培养学生健康的态度,学习基本的保健知识和生存技能,建立科学的健康行为,使学生把所学健康知识在一定的时间活动中加以运用,使知识和行为相结合,促进健康课程的实际效果。

4. 体育教学

体育教学也被视为学校健康教育的范围,目的在于通过学校体育教育,促进健康教育的开展;通过学生的身体练习,进一步提高健康教育的效果;学校健康教育和学校体育教育对全民健身起着重要的作用。

(三)健康教育的目标

健康教育的目标主要表现在以下几点:

(1)高校开展健康教育,向学生传播卫生科学知识,使学生自觉抵制不良行为和习惯的影响,确立追求健康、珍惜生命、热爱生活的人生观。

(2)培养学生自我保健的意识和自我维护的能力,使学生掌握自我保健的知识技能,坚持体育锻炼,懂得合理的膳食营养与饮食结构。

(3)降低学生中常见病的患病率和各种危害因素的发生率。

(4)促进大学生的心理健康,预防心理障碍,提高学生心理素质与心理健康水平。

三、心理健康

(一)心理健康的含义

心理健康又称精神健康,它是一种持续的心理正常状态。第三届国际心理卫生大会(1946)对心理健康是这样定义的:“所谓心

理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心境发展成最佳的状态”。其具体标准为:身体、智力、情绪十分调和;适应环境,人际关系中彼此能谦让;有幸福感;在工作和职业中能充分发挥自己的能力,过有效的生活。

人的心理健康是一个动态连续变化的过程。连续变化指的是健康与不健康是一个连续体,由健康者变成心理疾病患者的过程,符合量变到质变的规律。这里的动态,是指由于健康是相对的,健康的人随时可能陷入到不健康的状态,要及时予以调整。因此,从心理正常到出现心理疾病乃至精神疾病的发作,是一个不断变化的连续过程。有人说“没进精神病院,就没有心理健康问题”。这是对量变与质变没有充分认识和把握的结果。没有精神病的人,并不能认为心理就完全健康,精神病是心理不健康发展至极端的表現。从心理正常到出现心理疾病乃至精神病发作,是一个不断变化的连续过程。

事实上,每一个人都有可能处在变化发展过程中的某一点上。或者说,大学生中的绝大多数人并没有精神病,有心理疾病的也是少数,但在某些时间内,却很有可能处于某种程度的心理不健康状态。因此,不能绝对地对一个人下结论,他是健康或是不健康的。每个人都有进行心理保健、维护心理健康的必要。

美国学者马斯洛(A. H. Maslow)将理想的心理健康状态称为自我实现,即人的所有潜能的充分发挥与人的不断成长,这样的人具有如下临床观察特征:①对现实更有效的洞察力和更加适意的关系;②更能接受自我、他人与自然;③自发性(即很少做作),坦率,自然;④以问题为中心(既把注意力集中在自身以外的问题上,以身外问题为中心,而不是以自我为中心);⑤超然独立的需要,离群独处的需要,对文化与环境的独立性;⑥自主性,意志自由,积极的行动者;⑦更新颖的欣赏,情绪反应的丰富性;⑧高峰体验;⑨社会感情,一种与人类一体的感情,对人类怀有很深的认同、同情与爱,真诚地愿意帮助他们,就像帮助自己的兄弟一样;⑩更深刻和

深厚的人际关系;⑪更民主的性格结构;⑫区分手段与目的、善与恶;⑬富于哲理的、善意的幽默感;⑭创造力;⑮对文化适应的抵抗;⑯自我实现者也有缺陷。

国内学者对心理健康的论述也有自己的见解。车文博等认为,心理健康指个体在一般活动能力、自我满足、人际间各种角色的扮演、智慧能力、对他人的积极态度、创造性、自主性、成熟性、对自己有利的态度、情绪与动机的自我控制等方面达到正常或良好水平。冯忠良等认为,心理健康是人类个体对其生存的社会环境的一种高级适应状态。俞国良等认为,心理健康是指一种生活适应良好的状态,包括两方面的含义:一是指心理健康状态,个体处于这种状态时,不仅自我情况良好,而且与社会和谐;二是指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病。叶一舵认为,心理健康是指个体在各种环境的相互作用中,在内外条件许可范围内,主体能不断调整自身心理结构,自觉保持心理上、社会上的正常或良好适应的一种持续而积极的心理功能状态。

上述观点大多强调了充分发挥个体的心理潜能以及个体内部心理协调与外部行为适应这两个方面。同时,基本上都承认心理健康是一种心理状态。因此,我们可以对已有的定义进行整合并重新作出这样的界定:心理健康是指旨在充分发挥个体潜能的内部心理协调与外部行为适应相统一的良好状态。这一定义表明,心理健康是指在一定社会环境中的个体,在神经功能正常的情况下,能充分发挥个体的心理潜能,其智力正常,情绪稳定,行为适度,人格完整与协调,能顺应社会,并主动与社会发展保持同步,是一种生活适应良好而积极的心理功能状态。

(二)心理健康的等级

心理健康是一个相对的概念,它不像人的躯体健康与不健康有明显的生理指标,比如脉搏、体温等,所以要区别心理是否健康也不那么容易。一般可将人的心理健康状态分为以下三个等级。