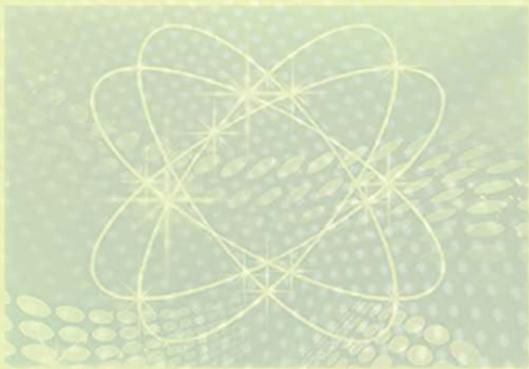


小学体育与健康教育

# 体育运动与心理健康

江勇金 范建军 编



远方出版社

小学体育与健康教育

# 体育运动与心理健康

江勇金 范建军 编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育运动与心理健康/江勇金,范建军编.—呼和浩特:远方出版社,2003.5(2007.6重印)

(小学体育与健康教育)

ISBN 978-7-80595-856-9

I.体... II.①江...②范... III.体育运动—影响—心理—少年读物 IV.G804.82—49 B84—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第083507号

## 小学体育与健康教育 体育运动与心理健康

---

编者	江勇金 范建军
出版	远方出版社
社址	呼和浩特市乌兰察布东路666号
邮编	010010
经销	新华书店
印刷	华北石油廊坊华星印务有限公司
版次	2007年6月第2版
印次	2007年6月第1次印刷
开本	787×1092 1/32
印张	82.25
字数	1645千
印数	1000
标准书号	ISBN 978-7-80595-856-9
总定价	347.00元(共19册)

---

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

# 再版说明

《小学体育与健康教育》丛书根据体育与健康课程标准的精神和要求以及小学生的身心发展特征,全面理解新的课程理念、课程性质和课程价值编写而成。自出版以来深受小学生喜欢,被广大读者称为富有特色的课外阅读图书。

此次再版,我们主要针对存在的问题进行修改,做到量体裁衣,满足读者需求。

限于时间与编写水平,本丛书难免存在不足之处,欢迎广大读者提出宝贵意见。

编 者

# 前 言

随着素质教育改革的深化和课程改革的深入,“体育教育”也改成了“体育与健康教育”,把广大学校体育教育的功能明确定位于学生的健康发展。新课程标准的实施,正是带动学校体育卫生概念与功能的转变,原有单纯只注重增强体质和提高竞技水平的方法已不能适应新时代的要求,更不能激发和满足全体学生参与体育和健身活动的需求。现代体育教育应立足于健康、公平与合作、环境、竞技与娱乐四个领域的教学。体育教育的目的是让学生接受身体健康教育,使学生在体育活动过程中享受体育的乐趣,增强体质,促进健康,掌握科学的锻炼理论与方法,为自身的发展打下坚实的基础。

改革开放使中国体育与世界体育实现了全方位的交流和融合,2008年北京奥运会即将举行,全民健身运动如火如荼,中国体育在世界体育之林所取得的辉煌成果,极大地激发了广大青少年学生参与体育运动的热情。21世纪体育教育的特点,既要满足广大学生身心发展过程的需要,体现体育教育

“时代性、多样性、健康性、终身性”的特点,还要满足广大学生对体育活动的兴趣与爱好的要求。

体育教育要体现健康教育。体育教育必须树立“健康第一”的指导思想,通过体育文化知识的传播,提高学生对体育的认知,加强学生对人的生命过程和身体活动过程中各个不同阶段特点的全面了解。为学生能科学地、自觉地、主动地锻炼与维护健康提供理论和实践指导。

体育教育要树立全面的健康观,将体育与健康教育真正落到实处。在实际教学中,加强体育健康理念知识的传授,使学生掌握必要的体育健康理论知识,做到“懂体育、爱体育、学体育、会体育”。

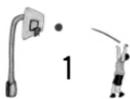
21世纪的体育,将作为健身、享受、娱乐融进人们的生活。少年儿童的健康成长关系到国家的富强和民族的昌盛,要发动全社会关心他们的体质和健康。各级各类学校要全面贯彻党的教育方针,努力做好学校体育与健康教育工作,提高小学生的整体素质,为更好地适应社会主义现代化建设的需要打下良好的基础。

编 者



# 目 录

- 第一章 小学生心理健康概述 \1
  - 第一节 小学生常见的心理问题 \8
  - 第二节 小学生心理成因分析 \21
  - 第三节 小学生心理健康教育的重要性 \26
- 第二章 懂得身心健康的关系 \30
  - 第一节 理解健康的含义 \30
  - 第二节 树立正确的心理健康观 \38
  - 第三节 身心健康的关系 \46
  - 第四节 体育运动影响身心健康 \50
- 第三章 通过体育运动培养意志品质 \58
  - 第一节 意志和意志品质 \60





## 体育运动与心理健康

---

第二节 意志的重要作用 \73

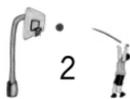
第三节 体育运动与意志品质 \81

第四章 通过体育运动培养自尊自信 \96

第一节 做一个自尊自信的人 \98

第二节 培养自尊自信的方法 \117

第三节 体育疗法使人自信自强 \130

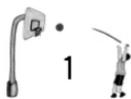




## 第一章 小学生心理健康概述

在自然界中,一粒种子从萌芽到逐步生长,要经过黑暗中的挣扎才能破土而出感受第一缕光亮;蛹破茧而出,必须经过苦苦挣扎才会有彩蝶的翅膀美丽如画。作为 21 世纪的小学生,必须排除人生道路上的种种困惑,克服前进道路上的种种困难,才能在学习、生活中乘风破浪、勇往直前,从而成长为祖国的栋梁之才。小学时期是人生的初春,是儿童长身体、长知识、形成人身和精神世界的奠基阶段。全面发展是小学生的必然要求,尤其是心理健康教育在小学教育中日益迫切。

当今社会竞争日益激烈,而且这种竞争也被移





植到学校。小学生刚结束一天紧张的学校生活，便拖着疲惫的身体回到家中，还没来得及吃饭就开始伏案做作业了。每逢周末，大人们悠闲地在家中看



电视，小学生们却在忙碌着大人为他们准备的各种补习，不是这个补习班，就是那个补习班。渴望自由的小学生只能透过窗户凝视着蔚蓝的天空，追随天空飘过的白云去遐想，看电视、和小伙伴玩耍更成了他们遥不可及的奢望。在这种紧张的学习生活中，那些幼小的心灵渐渐承受不住，表现出各种各样的问题。时下，小学生的心理问题越来越受人关注，作为小学生也应该关注并保护自己的心理



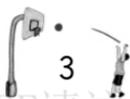
健康。

那么自己的心理是否健康呢？就请测一测看看个究竟吧。

测试说明：请回答下面的 40 道题，如果感到“完全没有”，画√号；“常常是”，画×号；“偶尔”是，画△号。

测试题：

1. 经常早醒 1~2 小时，醒后很难再入睡。（    ）
2. 读书看报甚至在课堂上也不能专心一致，往往自己也搞不清在想什么。（    ）
3. 学习的压力常使自己感到非常烦躁，讨厌学习。（    ）
4. 遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。（    ）
5. 感到很多事情不称心，无端发火。（    ）
6. 平时不知为什么总觉得心慌意乱，坐立不安。（    ）





7. 哪怕是一件小事情,也总是很放不开,整日思索。( )
8. 遇到问题常常举棋不定,迟疑再三。( )
9. 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣,郁郁寡欢。( )
10. 经常追悔自己做过的事,有负疚感。( )
11. 一遇挫折,便心灰意冷,丧失信心。( )
12. 经常与人争吵发火,过后又后悔不已。( )
13. 一遇到考试,即使有准备也紧张焦虑。( )
14. 感情脆弱,稍不顺心,就暗自流泪。( )
15. 经常做噩梦,惊恐不安,早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。( )
16. 自己瞧不起自己,觉得别人总在嘲笑自己。( )
17. 喜欢跟自己年幼或能力不如自己的人一起



玩或比赛。( )

18. 非常害怕失败,行动前总是提心吊胆,畏首畏尾。( )

19. 感到没有人理解自己,烦闷时别人很难使自己高兴。( )

20. 参加春游等集体活动时,总有孤独感。( )

21. 老师讲概念,常常听不懂,有时懂得快忘得也快。( )

22. 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑,甚至嫉妒。( )

23. 一旦离开父母,心里就不踏实。( )

24. 发现别人在窃窃私语,便怀疑是在背后议论自己。( )

25. 害怕见陌生人,人多时说话就脸红。( )

26. 在黑夜行走或独自在家有恐惧感。( )

27. 经常怀疑自己接触的东西不干净,反复洗



手或换衣服,对清洁极端注意。( )

28. 站在经常有人自杀的场所、悬崖边、大厦顶、阳台上,有摇摇晃晃要跳下去的感觉。( )

29. 对他人的疾病非常敏感,经常打听,生怕自己也身患相同的病。( )

30. 缺乏安全感,总觉得别人要加害自己。( )

31. 担心是否锁门和可能着火,反复检查,经常躺在床上又起来确认,或刚一出门又返回检查。( )

32. 经常有离家出走或脱离集体的想法。( )

33. 一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。( )

34. 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。( )

35. 怀疑自己患了癌症等严重不治之症,反复看医书或去医院检查。( )



36. 感到内心痛苦无法解脱,只能自伤或自杀。( )

37. 经常怀疑自己发育不良。( )

38. 经常无端头痛并依赖止痛或镇静药。( )

39. 对特定的事物、交通工具(电车、公共汽车等)、尖状物及白色墙壁等稍微奇怪的东西有恐怖倾向。( )

40. 上床后,怎么也睡不着,即使睡着也容易惊醒。( )

测评方法:

×得2分,△得1分,√得0分。

评价参考:

☆0—8分的,说明心理非常健康,请你放心。

☆9—16分的,说明大致还属于健康的范围,但应有所注意,也可以找老师或同学聊聊,促进自己的心理健康。

☆17—30分的,说明你在心理方面有了一些障





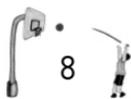
碍,应采取适当的方法进行调适,或找心理辅导老师帮助你。

☆31—40分的,给出黄牌警告,说明有可能患了某些心理疾病,应找专门的心理医生进行检查治疗。

☆41分以上的,说明有较严重的心理障碍,应及时找专门的心理医生治疗。

## 第一节 小学生常见的心理问题

某市一位小学生因受老师批评而服毒自杀;一位可爱的少年因在学校被老师及同学骂为“白痴”而引起精神分裂症;某省的两级法院受理多起因老师教育方法简单粗暴而引起小学生心理障碍诉讼案。小学生的心理健康的事件近年日益增多。大量事实表明,小学生在心理健康方面存在诸多问





题,并时时影响着小学生们的健康成长。

在我们日常的学习、生活中,许多小学生的心理问题都是潜在的,往往容易忽视,如果小学生没有充分的思想认识和积极的态度,往往就使得问题堆积,小问题变成大问题,轻问题变成重问题,甚至出现不良事件。所以每个小学生都必须掌握一定的相关知识,提高对问题的敏感性和辨别能力,及早发觉不良心理,采取有效的措施进行调节,以避免问题严重化和不良事件的发生。

## 一、上学不适应

小朋友从幼儿园进入小学,存在着一个逐渐适应校园生活新环境的问题。对小学一年级的新生来说,从校园的自然环境到老师同学这样一种人际关系环境都是陌生的,还有学习的压力、校规校纪的约束等,这一切都构成了新入学的小学生心理的极大不适应。对于部分心理发展迅速的小学生,以

