

学校体育与 心理健康教育

兰自力 著



北京体育大学出版社

本书获“集美大学优秀学术著作出版基金”资助

本书系全国教育科学“十五”规划项目——教育部重点课题
《学校体育实施心理健康教育的理论与实践研究》
之专题研究成果

学校体育与心理健康教育

兰自力 著

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 潘彩凤 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

学校体育与心理健康教育/兰自力著. - 北京:北京体育大学出版社, 2005.10
ISBN 7-81100-436-4

I. 学… II. 兰… III. 学校体育-作用-心理健康-健康教育-研究 IV. ①G807②G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 109718 号

学校体育与心理健康教育 兰自力 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 7.5

2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



作者 简介

兰自力，男，1962年5月出生，湖北黄冈市人，汉族，研究生学历，教育学硕士、教授。现任集美大学体育科学研究所副所长，兼任中国体育科学学会学校体育分会委员、《体育科学研究》编委会编委等职。系集美大学首届优秀主讲教师、集美大学教学与科研骨干教师、集美大学体育人文社会学科主要学术带头人。

近年来，主持、承担和参与国家社会科学基金项目、全国教育科学“十五”规划重点项目、国家863项目、福建省社会科学基金项目，以及国家体育总局体育社会科学研究项目12项。获省部级社会科学优秀成果奖3项、厦门市社会科学优秀成果奖3项。在人民体育出版社出版学术专著一部，在《体育科学》、《北京体育大学学报》、《中国体育科技》、《上海体育学院学报》等刊物上发表论文50余篇，其中在国家权威刊物和中文核心期刊上发表学术论文20余篇。曾出席过第4届(1992)、第5届(1997)、第6届(2000)、第7届(2004)全国体育科学大会和第21届(2001)世界大学生运动会体育科学大会，并多次作会议专题发言。

序

毛振明

随着现代社会的发展，各种物质资源的日益紧缺，以及生存竞争的日益激烈，以心理压力过大为中心的心理健康问题显得越来越突出。对于现代人来说，心理健康已与身体健康一样显得十分重要，在这种形势下，运用各种方法进行心理健康的保护和恢复就显得十分必要，而心理健康教育就是人们预防心理疾患和维护心理健康的有效途径。

体育似乎与心理健康有着一种天然的联系，这可能是“身体健康”和“心理健康”都有着共同的被修饰词——“健康”的原因，也可能是“心理的基础是生理”这一研究定论的影响，也可能是在教育领域中还没有专管“心理健康”的学科和教育人群，还有可能是由于体育人的一种责任感和使命感使然。不管是什么原因，体育与心理健康在现实中已经联系得非常紧密了，这使得“学校体育如何为心理健康教育服务”成为了一个真实的命题，无论结论是学校体育与心理健康教育“关系密切”，还是“没什么关系”，还是“应该相结合”、“相互促进”、“融合一体”，它都是一个有待于我们去探索，有待于我们去解明，有待于我们去诠释的一个“真问题”。

作为这一领域探索的初步成果，集美大学体育学院兰自力教授的《学校体育与心理健康教育》一书问世了，这本书也是全国教育科学

“十五”规划项目——教育部重点课题《学校体育实施心理健康教育的理论与实践研究》的成果形式。本书就健康与学校健康教育、心理健康与学校心理健康、学校体育与心理健康教育的关系，以及体育学科渗透心理健康教育等问题进行了全面的阐述。

全书九章内容可分成四个部分。第一部分为前三章，作者论述了心理健康的涵义与标准，提出了学校心理健康教育的概念，揭示了学校心理健康教育的意义与作用，并对学校心理健康教育的目标、内容、原则及实施学校心理健康教育的途径等问题进行了系统的研究；第二部分为第四章与第五章，作者就学校体育与心理健康教育的关系，体育学科如何渗透心理健康教育等问题进行了全面的论述；第三部分为第六、七、八章，作者就大中小学的体育与心理健康教育的目标、内容、特点以及影响因素等进行了比较深入的分析；第四部分为第九章，作者就学校体育中的特殊人群——体育教师的心理健康及其调适问题进行了分析研究。

本书框定了学校心理健康教育的范畴，并对其进行了全面地剖析，还论述了学校体育与心理健康教育的关系，我认为上述两点是这本书的突出贡献，也是这本书的两个重要读点，特别是“体育渗透心理健康教育的内容、方法、途径”部分，是我们大家都关注的问题，是当前体育课程与教学改革进程中的热点问题，也是很值得读一读、想一想、议一议、问一问的论题。本书作者在此提出的一些观点是很有启发性的，也是有贡献的；同时也具有较高的学术价值。

本书有以下几个特点：

1. 内容涵盖面广。本书研究领域既涉及学校心理健康教育的目标、内容、原则以及途径等心理健康教育的一些基本问题，也涉及到体育学科渗透心理健康教育的内容、途径与方法等一般问题，同时还

针对大中小学不同教育阶段、教育对象和教育目标，有选择性地提出了各教学阶段体育学科渗透心理健康教育的主要内容及教育方法。

2. 论述有创新。如在体育与心理健康教育的关系、体育对学生心理发展的影响、体育学科渗透心理健康教育的教学策略与渗透原则和途径等方面，本书作者提出了一些新的观点与有价值的方法。

3. 可读性强，适用面广。本书观念新颖、文字简洁、语言深入浅出、通俗易懂，方法简单、易行。因此，本书不但适合于即将走上体育教师岗位和已经走上体育教师岗位的人员，也适合广大的学生家长，以及相关的青少年心理健康教育工作者、科研人员与行政管理人员。

兰自力老师是位很认真努力的优秀青年学者，他选的这个研究课题是有难度的、有挑战性的。兰老师具有一种责任感和勇敢精神，向这个难题进行了挑战，并取得了一定的成果，我在此对他表示敬佩。这个成果进一步唤起了我们大家对学校心理健康教育的关注，我衷心地希望以后这方面的佳作越来越多，也祝愿兰自力老师在这方面的研究能够不断地前进并取得新的成果。

是为序。

注：序作者为北京师范大学体育与运动学院院长、教授、博士生导师

前 言

随着社会的发展，心理素质对一个人成功与成才的作用越来越重要。因为现代社会竞争变得越来越激烈，谁要想在竞争中获胜，谁就必须有充分的自信心、顽强的意志力、超前的创新意识和良好的创新能力等优秀心理素质。

青少年在学校受教育阶段，是长身体、长知识的时期，是社会化过程中的一个重要阶段。青少年学生要在这一阶段身心得健康发展，形成良好的个性品质，必须不断地适应社会环境、家庭生活与学校教育，以及人际交往中给他们带来的种种心理压力，并使其变成前进动力。青少年学生身心的健康发展，实质上就是他们在不断地克服和适应内外心理压力的情况下实现的。在青少年学生身心发展过程中，由于主观的各种原因，他们不能适应社会环境、家庭生活以及学校教育的变化，或者不能正确对待社会环境、家庭生活以及学校教育中的某些不良因素影响，就会出现一些心理问题或心理障碍，从而影响身心的健康发展。

长期以来，我国基础教育对学生心理素质的培养多是不自觉的和无系统的。这种状况所造成的弊端随着我国现代化进程而表现得越来越明显。学生的心理问题日益增多，教育的发展不能适应社会快速前进的变化，社会各界，尤其是一些用人单位对学生的心理素质状况也不甚满意。为此，1999年6月，中共中央、国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出，要“针对新形势下青少年

成长的特点，加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”。接着，教育部在1999年8月专门颁布了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》的文件，进一步明确了加强中小学心理健康教育的重要性，并提出要积极开展对从事心理健康教育教师的专业培训。2001年，为进一步加强和改进高等学校德育与心理健康教育工作，全面推进素质教育，教育部又颁布了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》的文件，着重强调了加强高校心理健康教育的重要性，并就高等学校大学生心理健康教育工作的主要任务和内容，心理健康教育工作的原则、途径和方法，心理健康教育工作队伍建设，以及心理健康教育工作的管理等问题进行了明确的界定。

中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，以及教育部两个文件的颁布，为学校心理健康教育提供了理论支撑，也为青少年心理健康教育的实施提供了实践指导。

由于青少年学生心理品质形成的复杂性，决定了学校心理健康教育工作的开展，不仅需要运用多种途径与形式，如学校心理健康教育的学科全面渗透、学校心理健康教育课程和学校心理咨询与辅导等几个方面，而且需要将这些途径与形式有机构成一个完整的心理健康教育的运行系统。在目前条件下，学校心理健康教育的学科全面渗透，是学校实施心理健康教育的重要途径之一。

体育和其他学科一样，都是正式的教学科目，是我国学科整体的一个部分，也是我国学校教育的重要组成部分。在我国，从小学、中学，一直到大学二年级的课程中都设有体育课，由此可见，体育学科既是一门基础课程，也是学校教育各个阶段的一门必修课程，同时还是各科教学中课时安排最长的一门学科课程。此外，学校体育也是学校课外活动的主要内容，它能有效地增进学生的身心健康，并对学生

的智力发展、个性发展以及思想品德教育起着积极的促进作用。

学校体育与心理健康关系密切。学校体育在教育目标、教育功能上和心理健康教育有某些交叉重叠之处，心理健康教育是体育增进人体健康的重要内容，而体育运动技能的掌握必须依赖良好心理素质的形成。简言之，学校体育促进学生心理健康教育，而开展学校心理健康教育，也可以为学校体育工作的实施与发展打下良好的心理基础。

在体育学科中渗透心理健康教育，既是学校心理健康教育研究的一个新课题，也是学校体育工作者亟待研究与解决的问题。学校体育实施心理健康教育需要科学理论的指导；广大体育教师在体育教学中渗透心理健康教育，也迫切需要获得有关的理论知识与实践方法。为满足这一需要，笔者在主持全国教育科学“十五”规划项目——教育部重点课题《学校体育实施心理健康教育的理论与实践研究》的基础上，经过多年的理论研究与实践探索，完成了《学校体育与心理健康教育》一书。

全书九章内容主要分成四个部分。第一部分为前三章，主要论述了心理健康的涵义、标准，学校心理健康教育的目标、内容、原则及实施学校心理健康教育的途径等。其目的在于让体育教师对学校心理健康教育的一些基本知识有一个全面的了解，以加强他们对青少年学生心理健康教育重要性的认识；第二部分为第四章与第五章，主要就学校体育与心理健康教育的关系，学校体育对学生心理健康发展的影响，以及学校体育渗透心理健康教育的内容、原则与主要途径等问题进行了论述。旨在帮助体育教师对体育与心理健康教育的关系，以及对体育学科渗透心理健康教育的若干问题有一个基本认识；第三部分为第六、第七、第八章，主要对大中小学体育教学目标、教学内容、教学特点与教学方法进行概述，并对大中小学体育渗透心理健康教育的内容、方法与途径进行了专题研究，其目的是帮助大中小学体育教

师掌握体育渗透心理健康教育的一些理论知识与实践方法，为学校体育促进学校心理健康教育服务；第四部分为第九章，主要就教师心理健康对学生的影响，教师的心理健康问题表现及其产生的原因，教师心理倦怠产生的原因及缓解对策，以及体育教师心理问题产生原因、维护与调适方法等问题进行了研究，旨在帮助广大体育教师了解自身心理问题的产生原因与维护调适的方法，以缓解工作压力，促进自身的心理健康。

在本书写作过程中，大量参阅和引用了国内外心理学者和体育界同行的研究成果，特别是本书的第一部分，如心理健康的涵义、标准，学校心理健康教育的目标、内容、原则等方面，参阅和引用了一些国内外学者的研究成果和实践经验，因种类较多，未能一一说明，兹附录于书后，在此，笔者向所有被参阅文献的原著作者致以由衷的感谢。

目 录

第一章 心理健康与学校心理健康教育 (1)

- 第一节 现代健康概述 (1)
- 第二节 心理健康的概念与标准 (8)
- 第三节 学校心理健康教育的涵义、作用与意义 (17)

第二章 学校心理健康教育的目标、内容与原则 (28)

- 第一节 学校心理健康教育的目标 (28)
- 第二节 学校心理健康教育的内容 (33)
- 第三节 学校心理健康教育的原则 (35)

第三章 学校心理健康教育的途径 (40)

- 第一节 学校心理健康教育的全面渗透 (40)
- 第二节 学校心理健康教育专门课程的教学 (47)
- 第三节 学校心理健康教育中的心理咨询 (52)

第四章 学校体育与心理健康教育 (59)

第一节	学校体育的性质、目标与功能	(59)
第二节	学校体育与心理健康教育的关系	(66)
第三节	学校体育对学生心理发展的影响	(68)

第五章 体育学科渗透心理健康教育的若干问题研究 (80)

第一节	体育学科渗透心理健康教育的涵义与资源问题 ..	(80)
第二节	体育学科渗透心理健康教育的目标设定与课堂 管理问题	(84)
第三节	体育学科渗透心理健康教育的内容与方法	(88)
第四节	体育学科渗透心理健康教育的教学策略与原则 ..	(96)
第五节	体育学科渗透心理健康教育的主要途径	(99)

第六章 高校体育与心理健康教育 (104)

第一节	高校体育的内容、目标与特点	(104)
第二节	高校心理健康教育的目标、标准与内容	(107)
第三节	大学生心理健康状况及其影响因素	(110)
第四节	高校体育渗透心理健康教育的内容与方法	(122)
第五节	大学生运动心理障碍及其疏导方法	(130)

第七章 中学体育与心理健康教育 (135)

第一节	中学体育的内容、目标与特点	(135)
第二节	中学心理健康教育的目标与功能	(140)
第三节	中学生心理健康状况及其影响因素	(143)
第四节	中学体育渗透心理健康教育的内容与方法	(154)
第五节	中学体育教学中的意志品质与挫折教育	(164)

第八章 小学体育与心理健康教育 (176)

- 第一节 小学体育教育目标与教材教法特点 (176)
- 第二节 小学心理健康教育的目标与功能 (178)
- 第三节 小学生心理健康状况及其影响因素 (179)
- 第四节 小学体育渗透心理健康教育的内容与方法 (185)
- 第五节 小学体育教学中的意志品质与挫折教育 (192)

第九章 体育教师的心理健康及其调适 (198)

- 第一节 学校心理健康教育中教师心理健康的价值思考
..... (198)
- 第二节 教师心理健康标准及常见的心理问题 (201)
- 第三节 我国体育教师心理健康状况的调查与分析 (212)
- 第四节 体育教师心理健康的维护与调适 (217)
- 主要参考文献 (221)
- 致 谢 (225)

第一章

心理健康与学校心理健康教育

第一节 现代健康概述

一、现代健康的概念、涵义及标志

(一) 现代健康的概念及其认识

健康是人生的第一财富。正如古希腊著名的哲学家赫拉克利特指出的：如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。可见，古代哲人对健康就十分重视。在现代社会中，健康给人们带来的好处远远不止于此。

健康为人们所重视的程度是与社会发达程度相关联的。一般说来，社会发展程度越高，所面临的竞争就越激烈，人们所承受的社会压力就越大，其健康问题也就越突出。

健康是一个动态过程，是一个发展中的概念。人们对健康的认识是不断深化的。以往许多人都认为：从表面上看，一个人无病、不虚弱就是健康。这种人看上去可能是身材魁梧、力大无比，从不知什么是生病的感觉。但正是这样的人，其中许多是青壮年人，一旦发病则

很快离开人世。其实，用这种观点来衡量健康时，就必然会有表面看来似乎是健康的人，但很可能是正处于疾病的潜伏期的患者，正是因为他们较为强壮的身体，较强的代偿能力掩盖了疾病。一旦他们的病情加重，病症出现，治疗的最佳时期则已错过，不仅增大了治疗的难度，耗费时日，治愈率也很低。就是相对治疗效果较好的，也可能终生处于带病状态，严重的则过早地离开人世。从另一个角度看，许多身体状态不是十分好、年轻时可能体弱多病，但一生过得却也平平安安、晚年长寿而又健康的人比比皆是，这又是什么原因呢？那么，到底什么是健康？现代健康人的标志又有哪些呢？

现代人对健康的认识与过去迥然不同，认为人不仅是精神和肉体两者的结合，对人的社会属性也给予了应有的重视。从这个意义上讲，一个生理功能正常，但精神却处于崩溃边缘的人，不能被认为是一个健康者。

那么什么是现代意义上的健康？人们又如何把握自身的健康呢？1948年世界卫生组织（WHO）在其《组织法》中指出：“健康乃是一种在身体上、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。”该概念把人的健康与人的生理、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。

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最重要的社会性目标。而其实现，则要求卫生部门及社会与经济各部门协调行动”。1989年，世界卫生组织根据现代社会现代人的状况，又将人的“道德健康”寓于健康概念之中，使现代健康涵盖了生理、心理、社会 and 道德四个方面。

对于世界卫生组织给健康下的定义，我国一些学者（郝树源，2002）认为也存在某些不足之处，笔者也深有同感。首先，“完好”一词的使用欠妥，完好就是完全美好。人不可能生活在真空中，处在

完全美好的状态，这未免太绝对了。俗话说，人吃五谷杂粮，哪有不生病的。单就这一点而言，人就永远也不会拥有健康，更不用说从心理上和社会上去衡量一个人的健康了；其次，人总是处在一定的社会关系之中的，那么，社会的人就总是要受社会环境因素的影响，受一定社会规范制约，人总会不经意地产生一定的心理变化、压力甚至心理障碍。诸如工作紧张、生活压力、人际关系复杂等，这些因素总是或多或少地影响着人们的生活。如果严格按照世界卫生组织的健康观点，人永远也不会拥有真正意义上的健康。

因此，我们可以认为，世界卫生组织的健康定义过于理想化，不适合评价一个正常人的客观现实状态。但这并不是说这个健康概念没有积极的意义，它会给人一种向往，激励人们为了使生活更幸福而作不懈努力，使个人乃至整个社会不断优化，逐步地走向“完全美好”。

（二）现代健康的基本涵义

在现代健康的观念中，健康涵盖了生理、心理、社会和道德四个方面。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。即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。人体作为一个有机的整体，其生理意义上的健康有它具体的指标范围。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。以往，人们主要是借助于医生的指导或建议而维护这一方面的健康，而在现代社会则需要人们自己掌握一定的健康知识，有意识地、主动地、自觉地从多方面维护生理健康。

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。也就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