

体育教育训练中的心理干预策略研究

宋建才

江西医学高等专科学校，江西 上饶 334000

摘要：随着社会对青少年学生心理健康问题关注度的不断提升，体育教育训练中的心理干预策略逐渐成为教育领域的研究热点。体育教育作为学校教育的重要组成部分，不仅承担着增强学生体质的任务，还扮演着培养学生健康心理的重要角色。然而，当前体育教育往往侧重于身体素质的提升，而忽视了对学生心理需求的关注，导致学生心理危机长期得不到有效干预。因此，研究体育教育训练中的心理干预策略，对于提升学生心理健康水平、促进全面发展具有重要意义。本文旨在探讨体育教育训练中心理干预策略的应用与实践，通过分析学生心理危机的表现形式、负面影响及成因，提出一系列科学有效的心理干预策略。

关键词：体育教育训练；心理干预策略；心理健康；个性化干预

Research on Psychological Intervention Strategies in Physical Education and Training

Song Jiancai

Jiangxi Medical College, Shangrao , Jiangxi 334000

Abstract : With the increasing concern of society for the mental health issues of adolescent students, psychological intervention strategies in physical education and training have gradually become a research hotspot in the field of education. As an essential part of school education, physical education not only undertakes the task of enhancing students' physical fitness but also plays an important role in cultivating students' healthy psychology. However, current physical education often focuses on improving physical fitness while neglecting the attention to students' psychological needs, resulting in long-term ineffective intervention in students' psychological crises. Therefore, researching psychological intervention strategies in physical education and training is of great significance for enhancing students' mental health and promoting their comprehensive development. This paper aims to explore the application and practice of psychological intervention strategies in physical education and training. By analyzing the manifestations, negative effects, and causes of students' psychological crises, a series of scientific and effective psychological intervention strategies are proposed.

Keywords : physical education and training; psychological intervention strategies; mental health; individualized intervention

引言

在当今快速发展的社会环境中，青少年学生面临着来自学业、人际关系、家庭及未来规划等多方面的压力与挑战。这些压力不仅对他们的身体健康造成影响，更深刻地触及他们的心理健康领域。体育教育，作为培养学生身心健康、塑造人格的重要途径，其教育目标已不再局限于增强学生体质和体育技能，而是更加关注如何通过体育活动促进学生的全面发展，包括心理素质的提升。^[1]然而，传统的体育教育体系往往侧重于技能传授和体能训练，对于学生在参与体育活动过程中可能遇到的心理问题缺乏足够的关注和有效的应对策略。学生在面对比赛失败、团队合作障碍、个人表现不佳等情境时，容易出现焦虑、沮丧、自卑等负面情绪，这些情绪若得不到及时疏导和干预，不仅会影响他们的体育表现，还可能进一步恶化其心理健康状况，甚至产生长远的负面影响。因此，研究体育教育训练中的心理干预策略显得尤为重要。

一、学生心理危机的表现形式与负面影响

在体育教育训练的广阔舞台上，学生作为参与主体，其心理状态直接关联到训练效果、比赛成绩乃至个人成长。然而，随着训练强度的增加、竞争压力的加剧以及个人期望与现实之间的落

差，学生心理危机的出现成为一个不容忽视的问题。^[2]

作者简介：宋建才（1983.11-），男，汉族，中国共产党党员，硕士研究生；现就职于江西医学高等专科学校，讲师、教师；研究方向为体育教育训练方向。

(1) 焦虑：焦虑是体育教育训练中最为常见的心理危机之一。面对即将到来的比赛、高强度的训练任务或是自我期望的压力，学生往往会产生过度的担忧和恐惧。这种焦虑情绪不仅会导致学生心跳加速、呼吸急促等生理反应，还会使其注意力分散，难以专注于技术动作的细节，从而影响技术水平的正常发挥。长此以往，焦虑还可能演化为一种习惯性的心理状态，严重干扰学生的日常生活和学习。

(2) 抑郁：抑郁则是一种更为严重的心理危机。在体育教育训练中，当学生遭遇连续的失败、遭受教练或同伴的批评，或是感受到自身能力的局限时，他们可能会陷入深深的沮丧和绝望之中。抑郁情绪使学生失去对体育活动的兴趣和动力，参与度大幅下降，甚至可能产生逃避训练、放弃比赛的想法。这种消极情绪不仅影响学生的体育成绩，还可能蔓延至其他领域，如学业、社交等，对学生的全面发展造成阻碍。

(3) 自卑与挫败感：自卑与挫败感是紧密相连的两种心理危机。在体育教育训练中，学生之间的比较和竞争是不可避免的。^[3]当学生发现自己的表现不如他人时，他们可能会产生自卑心理，怀疑自己的能力和价值。这种自我怀疑会进一步削弱学生的自信心，使其在面对挑战时更容易感到挫败。挫败感的累积会让学生逐渐失去对成功的渴望和追求，甚至可能放弃努力，陷入一种恶性循环之中。

(4) 愤怒与逃避：愤怒和逃避是心理危机在行为层面的直接体现。当学生感到被误解、被忽视或受到不公正待遇时，他们可能会产生愤怒情绪，并通过攻击性行为来表达自己的不满。这种攻击性行为不仅可能伤害他人，还可能破坏团队的和谐氛围和训练秩序。另一方面，一些学生则可能选择逃避来应对心理危机。他们可能会逃避训练、比赛或是与他人的交流，将自己封闭在一个狭小的空间里，以此来避免进一步的伤害和痛苦。然而，逃避并不能解决问题，反而可能让问题变得更加复杂和严重。^[4]

二、心理危机的成因分析

在深入探讨学生心理危机的成因时，我们不得不认识到这是一个多维度、多层次的问题，它涉及学生个体内部的复杂因素与外部环境的多重影响。以下是对这些成因的详细分析。

(一) 学生个体因素

(1) 性格特质：学生的性格特质是其心理状态的基石。内向、敏感的学生往往更加关注他人的看法和评价，对于失败和批评的承受能力较弱，因此更容易受到外界环境的影响，产生自卑、焦虑等负面情绪。相反，外向、乐观的学生则可能更加坚韧不拔，能够积极面对挑战和困难。然而，即使是乐观的学生，在遭遇重大挫折时也可能出现心理危机。^[5]

(2) 认知方式：学生的认知方式决定了他们如何解释和处理周围的信息。消极的认知方式，如过度概括化、非黑即白的思维等，会使学生更容易将一时的失败或挫折视为永久性的、全面的失败，从而陷入自责和绝望之中。而积极的认知方式则能够帮助学生更加理性地看待问题，从失败中汲取经验，不断前进。

(3) 应对策略：学生在面对压力和挑战时的应对策略也是影响心理状态的重要因素。缺乏有效的应对策略，如逃避、否认、自责等，会使学生难以有效应对心理危机，反而可能加剧其负面情绪。而采用积极的应对策略，如寻求帮助、调整心态、制定计划等，则能够帮助学生更好地应对挑战，恢复心理平衡。

(4) 过往经历：学生的过往经历，包括家庭背景、成长环境、学习经历等，都会对其心理状态产生深远的影响。^[6]例如，经历过家庭变故、父母离异等创伤性事件的学生可能更加敏感和脆弱，难以建立稳定的自我认知和情感支持体系。而在成长过程中受到充分关爱和支持的学生则可能更加自信和坚韧。

(二) 外部环境因素

(1) 家庭环境：家庭是学生成长的摇篮，家庭环境对学生心理状态的影响不可忽视。家庭矛盾、亲子关系紧张、过高的期望等都可能使学生背负沉重的心理负担，产生焦虑、抑郁等情绪。^[7]同时，家庭的支持和关爱也是学生应对心理危机的重要力量源泉。

(2) 学校氛围：学校是学生接受教育和社交的重要场所，学校氛围对学生心理状态的影响同样重要。学校竞争过于激烈、评价体系单一、忽视学生个体差异等都可能使学生感到压力过大，产生挫败感和焦虑情绪。而一个包容、鼓励、支持的学习环境则能够帮助学生建立积极的自我认知，提高自信心和应对挫折的能力。

(3) 教练态度：在体育教育训练中，教练的态度和行为对学生心理状态的影响尤为显著。教练的严格要求可以激励学生不断进步，但过于苛刻或缺乏同理心的态度则可能使学生感到被忽视或不被理解，从而产生抵触情绪或逃避行为。因此，教练需要关注学生的心状态，以积极、耐心、包容的态度引导学生面对挑战和困难。

(4) 同伴关系：同伴关系是学生社交生活的重要组成部分。良好的同伴关系能够为学生提供情感支持和归属感，帮助他们建立积极的自我认知和价值观。然而，同伴间的排斥、欺凌或不良竞争则可能使学生感到孤立无援，产生自卑和愤怒情绪。因此，学校和教育者需要重视同伴关系的建设，营造积极向上的社交氛围。^[8]

三、科学有效的心理干预策略

在面对学生心理危机时，采取科学有效的心理干预策略至关重要。以下是对上述五个策略的详细阐述与丰富内容：

1. 个性化干预计划

每个学生都是独一无二的，他们的心理需求、应对方式及成长背景各不相同。因此，制定个性化的心理干预计划是确保干预效果的关键。这要求教育者首先进行全面的心理评估，包括情绪状态、认知模式、应对策略等方面，以深入了解学生的心状态。随后，根据评估结果设定具体、可衡量的目标，如减少焦虑情绪、提高自信心等。在制定干预步骤时，需充分考虑学生的实际情况和接受能力，确保计划的可行性和有效性。^[9]同时，为学生

提供必要的资源支持，如书籍、课程、专业辅导等，以帮助他们更好地应对心理危机。

2. 心理支持与倾听

一个安全、信任的环境是学生敞开心扉、表达内心感受的前提。教练和教师应以开放、接纳的态度倾听学生的心声，不打断、不评判，让学生感受到被尊重和理解。在倾听过程中，要敏锐地捕捉学生的情绪变化，及时给予适当的反馈和支持。通过肯定学生的感受、表达共情和理解，帮助学生缓解负面情绪，增强自我认知。此外，教育者还应鼓励学生主动寻求帮助，学会表达自己的需求和困惑，建立积极的求助习惯。

3. 激励与鼓励

积极的激励措施能够极大地增强学生的自信心和动力。教育者应善于发现学生的优点和进步，及时给予表扬和肯定。这种正面反馈不仅能够让学生感受到自己的价值和潜力，还能激发他们的内在积极性和创造力。同时，教育者还应根据学生的特点和需

求，设计多样化的激励方式，如设立奖励机制、组织竞赛活动、提供展示平台等，让学生在参与中体验成功和快乐。通过这些激励措施，学生可以逐步建立自信，形成积极向上的心态。

4. 专业咨询与帮助

对于心理危机较为严重的学生，仅凭学校内部的教育和引导可能难以解决问题。此时，寻求专业心理咨询师的帮助显得尤为重要。专业心理咨询师具备丰富的专业知识和实践经验，能够对学生进行全面的心理评估和治疗。通过专业的干预手段，如认知行为疗法、心理动力学疗法等，帮助学生解决深层次的心理问题，恢复健康的心理状态。^[10]同时，专业咨询师还能为学生提供长期的跟踪和支持，确保干预效果的持续性和稳定性。

综上所述，体育教育训练中的心理干预策略需要综合考虑心理学生危机的表现形式、负面影响及成因，采取个性化、综合性的干预措施，以促进学生心理健康的发展。

参考文献

- [1] 常学军. 高校体育对学生心理素质突出问题的有效干预 [J]. 冰雪体育创新研究, 2023(1): 91-94.
- [2] 陈雁秋. 基于心理拓展训练的高职院校心理健康教育探索 [J]. 湖南工业职业技术学院学报, 2022(4): 110-114.
- [3] 钟文韬. 体育训练对普通高校大学生心理健康分析及干预 [J]. 运动-休闲(大众体育), 2023(7): 172-174.
- [4] 文银峰, 吴永海. 心理训练在高校运动训练中的功能与价值研究 [J]. 青少年体育, 2022(3): 74-75, 66.
- [5] 马洪波. 学校体育训练中体育器材的合理应用探析 [J]. 文体用品与科技, 2024(11): 162-164.
- [6] 樊汝桦. 残疾乒乓球运动员训练中的心理干预研究 [J]. 运动, 2019(4): 21-22, 52.
- [7] 齐爱丽, 刘荣德, 周亚宁. 体育课程融入心理技术对大学生心理干预影响 [J]. 冰雪体育创新研究, 2023,(04):177-180.
- [8] 陈祥和, 李文秀. 体育专业教学中学生心理健康问题干预策略研究 [J]. 当代体育科技, 2022(3): 5-7.
- [9] 武巧玲. 体育游戏在初中体育教学中的运用 [J]. 冰雪体育创新研究, 2023(17): 107-109.
- [10] 张成龙. 体能训练对青少年心理健康的促进作用及对策探讨 [J]. 文体用品与科技, 2022(21): 100-102.