

逆商教育在小学体育中的应用探析

文/孙建顺

摘要:小学体育教学实施逆商教育是落实立德树人的重要途径。逆商即AQ,指人们认识逆境和战胜逆境的能力,是影响事业成效的关键因素。得益于授课内容与环境,体育学科对于培养逆商有着独特的优势。在体育教学中对学生进行逆商教育,首先要帮助学生树立人生目标,其次让学生在体育课中磨练意志,强化挫折教育,再次还要教会学生“归因”和缓解压力。

关键词:小学;体育;逆商教育

中图分类号:G623.8

文献标识码:A

文章编号:1005-2410(2023)10-0043-03

逆境是通往成功的必经之路。人生成长的道路上布满了各种荆棘,既有喜悦,又有挫折、困难,更有逆境。即使是天才,如果缺乏抗逆能力,也会半途夭折。据2019年7月《中国学校卫生》最新报道,自我伤害行为(NSSI)在青少年人群中的发生率,全球为17.2%,新西兰为20.3%~24.0%,美国青少年女性为17.7%~30.8%,男性为6.4%~14.8%(2015年统计数据),我国NSSI发生率高于西方国家(大部分流行病学调查报道)^[1],遭受挫折难以承受精神痛苦是NSSI的主要原因。现在的小学生与他们的父母,大多数均为独生子女(也就是所谓的“双独”),他们往往从小娇生惯养,心理异常脆弱,常常遭遇挫折便一蹶不振,甚至走上轻生的道路。面对如此严峻的现状,加上当下推崇赏识教育的大背景,教师在传授知识与技能的同时,注重培养学生应对逆境的能力就显得非常紧迫和必要。

一、逆商的内涵

逆商,英文全名是Adversity Quotient,全称逆境商数,也叫厄运商数,最早由著名学者保罗·史托兹(美)博士提出,是指认识逆境和战胜逆境的能力,简称逆商(AQ),用以测试人们将不利因素转化为有利因素的能力^[2]。有学者认为,逆商是独立于智商与情商之外的第三种重要能

力。也有学者认为,逆商是情商中的一种,且在情商中占有重要比例。虽然关于逆商的分类有争议,但对逆商的重要性认识趋于一致。因此,心理学家把“逆商(AQ)与智商(IQ)、情商(EQ)”统称为成功“三要素”,即20%的智商和80%的情商与逆商才能促成100%的成功。可见,逆商的高低是影响一个人事业成效的关键因素,也决定着一个人的幸福指数。心理学家卡尔文·吉利就曾指出:“天才缺乏逆商,断然也难成功。”可见,逆商对于人的发展是非常重要的。

二、体育培养逆商的优势

(一) 授课内容适宜逆商教育

体育教学主要是传授有关身体运动的知识与技能,内容广泛,对于提高身体素质,促进力量、速度、灵敏、耐力、协调和柔韧等素质有重要作用,同时对于培养团队合作能力,增强社会适应能力,促进心理健康等有独特价值。要想获取这些项目的技能与本领,需要经历反复练习,克服畏难情绪,流淌无限的汗水,付出艰辛的努力,承担超强的负荷,还要承受无限次失败与挫折,使参与者无论是肉体上还是精神上,均要承受负担甚至是痛苦。在一定意义上可以说,体育运动是对人体的折磨教育,这种折磨带来的痛苦与生活中挫折与逆境带来的“痛苦”有着同样的特质,经历这种折磨与痛苦,就能磨砺参与者形

成“永不屈服”的坚韧意志和品格。

(二) 环境逼真催生逆商教育

据调查,七成教师对思想教育的效果持怀疑态度,重要原因就是学生束缚在教室内进行理论式说教,因为空间封闭,学生的身体不能充分得到活动,身心得不到舒展,思维不经历磨砺,观点得不到矫正,学生很容易隐藏真正的情绪与心理,教育者很难真实地了解他们,因而无法对症下药。对学生进行逆商教育,就需要模拟逼真的情境。体育教育的大多数时间在开阔的操场,学科的特点也有利于设置障碍与困难,比如体育比赛中的淘汰赛,就能模拟情境,让学生经历“遭受困难—坚韧不拔—努力拼搏—克服困难”这一全过程。在这样开放的空间和真实的情境中,可以清晰地呈现学生的喜怒哀乐,反映他们的心理状况,便于教育者了解信息,针对不同学生因材施教,增强素质教育的效果。

(三) 目标使命孕育逆商教育

体育是一门以身体练习为主要手段的国家必修课程。《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》指出,体育课程目标之一就是帮助学生“学会调控自己的情绪,积极应对挫折和失败,保持良好的心态”,引导学生“积极参与体育活动,在遇到困难或挑战自身身体极限且保证安全的情景下能克服困难、坚持到底,与同伴一起顽强拼搏”。运动技能的掌

握,终身锻炼习惯的养成,就需要学生经历激烈竞争,摆脱一切淘汰,团结一切可以团结的力量,克服各式困难,挑战各种挫折,承受痛苦,去追求与实现更快、更高、更强^[4]。因此,强化学生的心理适应能力,掌握调节情绪的方法,培养学生抗挫折、抗磨难的能力和百折不挠的意志品质,塑造身心健康的学生,是体育教学的本职工作。体育学科培养学生逆商,具有其他学科无法比拟的优势。

三、培养逆商的策略

(一) 润心——在体育文化中树立正确目标

心理学研究表明,合理的人生目标是确保学生身心健康发展的重要前提。没有目标的人生,往往意志薄弱,遇挫而折。反之,心中怀有坚定的目标,就会矢志不渝地去达成。立德树人是教育的根本任务,为此,作为教师就需要挖掘体育教材中的体育文化,实施文化育人。利用雨天室内课,学习著名运动员为国争光的感人事迹,也可以组织讨论运动健将成长与进步的艰辛历程,利用晴天室外课传授体育基础知识与技能的同时,将每一个运动项目涉及的体育文化“种”进学生心田,引导学生树立正确的人生奋斗目标。这些目标可以与体育相关,也可以是其他领域的目标,但体育教师需要和其他学科教师一起协作,引导学生思考实现目标所需要的身体条件与学科素养,引导学生将目标与各类学科核心素养建立联系。逆商属于体育品德培养范畴之一,身体条件包括力量、速度、灵敏、耐力、协调和柔韧等素质。分解与细化后的小目标,与体育核心素养建立了一一对应的关系,教师引导学生认真上好每一节体育课,认真完成每一次练习,就有所依托了。在体育课上,我们也要鼓励每一名学生设立一个具有挑战性的阶段小目标,比如挑战多少次单调的练习,反复多少个重复的动作,保持多久的高强度运动负荷,为自己的体质健康储能蓄势。体育教师要关注学优生与学困生这两类人群的目标,适时、适度调整目标,既让学生不断体验挑战的成功喜悦,产生巨大的心理动力,还能保持

长久的进取心与旺盛的活力。

(二) 砺行——在运动项目中培养坚韧毅力

在“快乐”体验中拼搏“痛苦”,在“痛苦”中坚持并最终赢得“快乐”,这是体育学科动作技术形成的独特心理体验过程。“痛苦体育”并非只是让学生感受克服脏器惰性带来的“肌体痛苦”,更要引导学生“消化痛苦”,形成应对逆境时保持良好的思维方式^[2],进而提升学生的逆商值(AQ)。现在的小学生,是“双独”后代,物质生活无比优越,心理还没有“断乳”,很少遭受挫折,缺乏逆境的考验与磨砺。体育教育过程,可以创设真实的模拟情境,为学生提供逼真的磨砺教育。比如让学生进行耐久跑练习,就能够磨炼学生的坚强意志力;在体育教学中模拟野外生存训练,就能够培养学生不畏艰难、勇于挑战的精神;在球类运动项目中对抗比赛,就能够培养学生团结协作的品质;在搏击类运动项目中能够培养学生沉着冷静分析应对的能力。当然,这里的吃苦,并非体罚学生,或者摧残学生,而是基于学生承受能力基础之上的循序渐进教育。小学生年龄小,个体差异大,安全意识差,体育教师安排教学内容、练习层次与运动强度时,需要基于动作结构特征,由简到繁、由浅入深,切不可片面追求“吃苦”而违背运动规律,让学生受挫厌学。

需要指出的是,这里强调吃苦磨练,并非排斥快乐教育。由于小学生年龄小,教师还要基于小学生的年龄特征,更多地挖掘体育教材的趣味因素,赋予项目练习更多趣味,让学生带着兴趣进行苦练、乐练,促进动作技能的掌握与提升。

(三) 创境——在障碍设置中形成固化机制

积极适应逆境,战胜挫折是每个健康人生存和发展的必需。在体育教学中模拟挫折,帮助学生形成积极的防卫机制,有着独特的优势。据报载,中国乒乓球队为了锻炼主力队员的“逆袭”能力,故意设置逆境,即人为落后6分的情况下进行队内比赛^[2],以此来训练运动员的“三力”,即沉着冷静的定力、顽强不懈的恒力与百折不挠的

毅力。通过长期训练,国球往往在关键时刻稳定发挥,博取优异成绩,这也是国球长盛不衰的“秘密武器”。因此,体育教师可以基于项目特点,“增其所不能”,创设适度的挫折情境,有意识地为学生设置各种障碍,或设置相对较高的任务目标,或有意识地加大项目难度系数,或制造不公平的比赛情境,比如利用小组比赛创设逆境赶超的情境,训练学生遇挫时的心理承受能力,为特长生设计一些难度较大的练习,为中等生设计一些难度稍大的练习,有意给学生制造失败。为学困生提供良好的保护措施,鼓励他们克服畏难情绪,挑战挫折。当学生遭受挫折成为司空见惯的现象,遇挫不折,知难而上,顽强拼搏,就会成为一个固定的、程序化的活动方式,就能使学生在心理上建立起积极的抗挫折的防卫机制,即“逆境—失败—分析—拼搏”。当然,这样的创设挫折情境也要坚持循序渐进原则,不能操之过急,需要由易到难,逐步提升。当学生遇到困难时,教师更要及时施以援手,给予引导,培养学生败得起,吃得苦,不屈服,能奋起的优良品质。

(四) 启思——在归因分析中养成逆境思维

挫而不折,需要引导学生正确归因才能化解难题。高逆商的人,不会放大挫败感,相反还会积极归因。美国著名心理学家韦纳对归因效果理论做过系统的研究,他认为对结果归因可以从控制性(内部—外部)和稳定性(稳定—不稳定)两个维度四个要素进行考察(表1)。如果将挫折归因于能力等稳定要素,就会产生消极情绪,削弱后续追求。正确的归因需要引导学生提高动机水平,改变行为方式,才能激发其继续奋发向上。首先要引导学生自我教育,提高对自身的认同度^[3]。学生在动作练习中,遇到挫折后往往会自信心不足,丧失继续学习的勇气,这时教师就需要引导学生进行自我教育。分析失败原因,剖析自我,既要进行自我激励,认同自我,又要反思不足,寻找对策,更要对后续行动进行自我调控与自我监督,达到改造自我的目的。其次要引导学生分析环境,分析同伴,分析合

作。体育是群体性教育,有些挫折往往是在交往不善造成的。这就需要教给学生诸如主动沟通、信息传递、纠纷解决、决策分享等人际交往技能^[4]。

表1 成就归因的两个维度四个要素

	控制点	内部	外部
稳定性			
稳定		能力	任务难度
不稳定		努力	运气

(五) 导法——在方法指导中释放心理压力

处于受挫之中的人往往情绪紧张,如果不能得到适时疏导,压力得不到排解,累积就会产生心理疾病,甚至诱发攻击行为。体育课堂是一个良好的“情绪发泄控制室”,是压力宣泄的最好渠道。作为体育教师,既要让学生受挫、吃苦、经历磨炼,又要教给学生自我调节与缓冲的方法,引导学生释放压力,发泄心中的苦闷。常用的方法有发泄法、精神胜利法和转移注意力法等。引导学生向好朋友或同伴倾诉,或者向教师或者回家跟父母倾诉,甚至另辟场、馆、

室,让学生大哭一场,发泄内心的不满与失意,这种方式就是发泄法;引导学生自我暗示与安慰,寻找自己的积极因素与闪光点,进行短暂的自我表扬与鼓励,这种方式就是精神胜利法;转移注意力法就是引导学生将冲动转移到有益处,或继续努力与尝试改进动作,或以小强度长时间运动,在操场中尽情的奔跑,竭尽全力的投掷,挥汗如雨的争抢,使自己疲劳从而达到转移注意力的目的。

美国巴顿将军曾说:“衡量一个人成功的标志,不是看他登到顶峰的高度,而是看他跌到低谷的反弹力。”这里的“反弹力”实则就是逆商。影响逆商的因素是多元的。据2019年《中国德育》调查,小学生挫折事件成因按频次排序为过度惩罚、教师歧视、意外创伤、亲情缺失、朋辈矛盾、学业失败、生理缺陷、家族不睦等^[5]。逆商教育是落实立德树人的重要途径,逆商培养又是一项系统工程,既需要社会、学校、家长和社区

等各方面齐心协力,也需要学校各类学科教师倾心育人,既要让孩子经历挫折之“痛苦”,更要让孩子品尝风雨后的“甘甜”,培养孩子在逆境面前形成良好的思维方式,从而有效提升其心理素质和社会适应能力。

参考文献:

- [1]唐杰.培养青少年情绪管理能力预防自我伤害行为[J].中国学校卫生,2019(07).
- [2]潘丽萍,王振绘.高校体育教学中进行“逆商”教育的研究[J].广州体育学院学报,2008(05).
- [3]田歌.浅析高校体育中的AQ教育[J].吉林体育学院学报,2006(04).
- [4]李吴磊.在体育教学中对学生进行逆商教育的研究[J].教育探索,2014(07).
- [5]任锋,王绍文.基于现实观照的小学生挫折教育提升策略[J].中国德育,2019(12).

[基金项目:本文系江苏省教育科学十四五规划重点课题《学习共同体视角下小学生课外体育作业模式的建构与实施》(批号T-b/2021/23)和《运动技能结构化教学的设计与实践研究》(批号T-b/2021/32)重点课题阶段研究成果之一]

(江苏省常州市新北区孟河实验小学 213138)
(E-mail: 243426268@qq.com)

活动回顾:

《体育教学》2023年第10期“一体化”专题研讨成功举办

2023年9月21日,由浙江省钱勇名师工作室承担的《体育教学》杂志2023年第10期“一体化”专题研讨会在浙江省温州市未来小学教育集团南瓯校区进行。本次研讨活动的主题是“幸福体育课堂上的幸福感包含哪些?如何理解?”研讨活动特别邀请到北京师范大学体育与运动学院首任院长毛振明教授、中国教育科学研究

院体育美育教育研究所副所长于素梅博士、北京师范大学博士生导师李佑发教授、浙江省体育教研员余立峰老师、《体育教学》编辑部主任李海燕博士参与点评。本次研讨共有20多位教师通过视频连线分享自己的观点和故事,全国22个体育名师工作室共计3721人次通过“一体化直播平台”观看本次研讨活动。

本期话题指向“幸福体育课堂上的幸福感包含哪些?如何理解?”并围绕以下话题展开了研讨:1.如何理解幸福体育课堂的幸福感?有哪些特征?2.新课程背景下的体育课堂,学生获得幸福感的路径有哪些?请举例说明。3.体育教学实践中,采取哪些具体的教学方法让学生获得幸福感?

(通讯员:浙江省钱勇名师工作室 陈鹏程)

《体育教学》2023年第9期导读活动成功举办

2023年9月22日,由《体育教学》编辑部主办的《体育教学》2023年第9期导读活动成功举办。2023年第9期部分文章作者、点评专家、编辑部人员等参与了此次导读活动,由《体育教学》编辑部吕途编辑主持。

自从2022年10月开展导读活动以来,至今已经顺利开展了11期,分

别由江苏省石冰冰网络名师工作室、江苏省南通市中青年名师潘雪峰工作室、江苏省盐城市领航名师工作室、江苏省徐州市体育教师团队、广东省广州市荔湾区“全员体育”项目骨干教师团队、河南省郑州市新郑区体育教研团队、厦门思明区王妙香团队及北京教育学院体育与艺术教育学院、

清华附小体育教研团队等承担了导读任务,在体智云平台已有2万余人观摩学习,起到了非常好的引领和辐射的效果和作用。导读活动旨在使更多的体育教师加入阅读,进一步推动体育教师的学术科研水平,使体育教师得到更快的专业成长,为全国的体育教育工作者搭建更多的交流平台。