从体育课堂看儿童人格的塑造

——《儿童的人格教育》读书心得

礼河实验学校 朱泽砚

作为一名深耕体育教学十七年的教师，我始终相信：体育不仅是强身健体的手段，更是塑造人格的熔炉。本学期我读了阿尔弗雷德・阿德勒的《儿童的人格教育》，书中关于 “人格整体性”“社会兴趣培养” 等观点与我的教学实践产生了强烈共鸣。体育课堂中那些奔跑、协作、竞争的瞬间，恰是儿童人格发展的微观缩影，而教师的每一次引导，都可能成为点亮孩子心灵的火种。

一、人格整体性：在体育行为中看见 “完整的孩子”

阿德勒强调，儿童的人格是一个不可分割的整体，每个行为都折射出其内心的动机与世界观。这一点在体育课堂中尤为明显：

从“怕输”看“自卑情结”：曾有个这样一名的学生，每次跑步比赛前都会紧张到发抖，甚至找借口逃避。起初我以为他只是缺乏自信，直到观察到他在传球游戏中也总是不敢接球，才意识到这背后可能是对 “失败” 的过度恐惧。结合书中 “追求优越” 的理论，我发现这名学生的家庭对他要求极高，导致他将 “输” 等同于 “无能”。后来，我特意设计了 “障碍接力赛”，让他担任需要策略而非速度的 “终点指挥者”，当他成功带领团队完成任务时，脸上第一次露出了自信的笑容。

**从 “独断” 看 “过度优越”**：另一名学生在足球对抗中总是独自运球突破，从不传球，甚至会故意撞倒对手。这种 “唯我独尊” 的行为背后，是对 “掌控感” 的过度追求。我没有直接批评他，而是在一次分组比赛中，特意安排他担任 “战术策划者”，要求他必须通过团队配合得分。当他看到队友通过他的传球完成绝杀时，他第一次主动向队友击掌 —— 这让我深刻体会到：人格的改变，往往始于对 “整体性” 的理解与尊重。

二、教育环境营造：体育教师的 “隐性课程”

阿德勒强调，家庭与学校的环境是人格形成的 “雕塑家”。在体育教学中，我尝试通过三种方式构建正向环境：

**1、用 “非语言信号” 传递尊重**

不再用 “你怎么这么笨”“看别人怎么做” 等语言批评学生，而是改为示范动作后说：“我们一起试试这个技巧，你觉得哪里最难？”；当学生失败时，拍拍他的肩膀说：“刚才的尝试已经很棒了，我们调整一个细节就能更好”。这种 “共情式反馈” 让学生感受到被理解而非被否定。

**2、用 “规则弹性” 培养责任感**

在自由活动时间，我会让学生自主制定 “活动公约”，如 “使用器材后必须归位”“不打扰其他班级上课”。曾有一次，学生忘记将篮球放回器材室，我没有直接批评，而是在下次课开始时说：“昨天的篮球好像迷路了，你们觉得它希望待在哪里？” 后来，学生自发成立了 “器材管理小组”，这种 “自我管理” 比强制要求更能培养责任意识。

**3、用 “失败仪式” 重构心态**

借鉴书中 “自卑与超越” 的理论，我设计了 “失败庆祝会”：每次比赛结束后，无论胜负，各小组都要说出 “三个失败的收获”。有个小组在接力赛中因掉棒失利，他们分享道：“我们发现接棒的手势需要调整”“队友没有互相抱怨，而是互相鼓励”“下次我们会提前练习交接棒”。这种对 “失败” 的重新定义，让学生学会将挫折转化为成长的动力。

作为一名体育老师，我们不仅是技能的传授者，更是人格的引导者。当学生在跑道上学会坚持、在团队中学会包容、在竞争中学会尊重时，体育便完成了它最本质的教育使命。未来，我将继续研读阿德勒的理论，将 “人格整体性”“社会兴趣” 等概念融入每一节体育课的设计中。

曾有家长告诉我，孩子在学校的体育活动中变得开朗后，在家也愿意主动分担家务了。这让我深刻认识到：人格教育需要家校形成合力。未来我计划组织 “亲子体育人格培养工作坊”，让家长也能理解 “从体育行为看人格发展” 的教育理念，共同为孩子的成长搭建桥梁。

站在操场边，看着孩子们奔跑的身影，我常常想起阿德勒的话：“教育的目的是让孩子成为独立、自信、有社会兴趣的人。” 体育课堂中的每一次跳跃、每一次击掌、每一次跌倒后爬起，都是人格成长的印记。作为体育教师，我们既要做学生身体的 “教练”，更要做他们心灵的 “向导”—— 因为真正的教育，从来不止于赛场，而在于让孩子在人生的跑道上，成为更好的自己。