# 从操场到心灵——读《儿童的人格教育有感》

武进区礼河实验学校 丁玲

在小学体育教学中，我时常遇到一些令人困惑的学生行为。有的孩子在体育活动中过度争强好胜，有的则总是畏缩不前，这些现象让我意识到，单纯的运动技能教学还远远不够，背后或许隐藏着更深层次的人格因素。带着这样的困惑，我翻开了阿尔弗雷德·阿德勒的《儿童的人格教育》。

初读时，阿德勒对“儿童整体人格”的强调如同一束光照进我的教学认知中。这本书的核心理论框架丰富而深刻，自卑与补偿机制揭示了儿童面对自身不足时的心理与行为模式，社会情感则强调了儿童在群体中的互动与合作对人格发展的重要性。这一系列的理论知识让我如遇甘泉，迫不及待地想将这些理论运用到体育课堂中。

**1.追求优越：体育课堂里的成长动力密码**

在体育课堂上，学生们“追求优越”的表现十分明显。在跳绳比赛中，许多学生都展现出强烈的竞争欲，他们拼尽全力，想要跳出更多的次数，成为佼佼者。在团体游戏里，学生们也有着强烈的表现欲，渴望在同伴面前展示自己的能力。不同性格的学生，表现方式也有所不同。外向型的学生往往直接展示自己，他们积极主动，大声呼喊着自己的想法，希望引起他人的注意。而内向型的学生则选择隐性努力，他们默默地练习，不断提高自己的技能，用实力说话。比如本学年“小小足球世界杯”比赛中，外向的小罗总是积极地抢球、射门，吸引了众人的目光；而内向的小王则在一旁认真地练习传球和防守，通过自己的努力为团队做出贡献。

### **2.社会情感：运动场景中的合作能力培养**

阿德勒认为“社会情感是人格健康核心”，这一观点在体育课堂中得到了充分印证。在接力赛中，交接棒的配合至关重要，每个学生都要准确地将接力棒交到下一位同学手中，这需要高度的信任和默契。拔河时，集体发力更是体现了团队的合作精神，只有大家齐心协力，才能取得胜利。然而，在课堂上也会遇到一些缺乏社会情感的学生。教师观察到的合作障碍现象主要有以下几类，第一类是拒绝配合类，部分学生不愿意参与团队活动，总是找借口逃避，对团队的任务漠不关心。第二类属于抱怨队友类，当团队出现问题时，有些学生会一味地抱怨队友，而不是积极地寻找解决问题的方法。第三类：争抢功劳型，在团体比赛取得优异成绩时，个别学生总是想把功劳都归为自己，忽视了团队其他成员的努力。

### **3.自卑与补偿：体能差异背后的心理图谱**

在体育课堂中，体能差异是客观存在的。对于体能弱势的学生来说，他们往往会启动“补偿机制”。比如小王跑步速度较慢，但在柔韧性上却表现出色；小赵力量较弱，但协调性非常突出，在体操项目中有着不错的发挥。

作为教师，需要识别学生的“虚假自卑”和“真实自卑”。“虚假自卑”的学生，像小蒋和小黄，在跑步比赛中，因为怕输而假装不在意，表现出一副无所谓的样子。而“真实自卑”的学生，如小金，因为自己身体缺陷，跑步跳跃能力不如别人，就自我否定，放弃努力，不愿意参加体育活动。通过观察和了解，教师可以更好地帮助这些学生，让他们发挥自己的优势，克服自卑心理。

在一次足球赛中，有位学生小王因动作笨拙，在组队时被其他同学排斥，只能在一旁看着大家比赛，参与度仅为20%，与同伴的互动也少之又少。我观察到这一情况后，运用“角色分配法”，安排他担任守门员。守门员不需要过多复杂的带球、传球技巧，更注重反应速度和专注力，这正适合小王。起初，小王还有些胆怯，但在几次成功扑出对方的球后，他逐渐建立起了自信。之后，他开始主动参与团队训练，与队友的交流也越来越多。经过一段时间，他的参与度从20%提升至85%，同伴互动频率大幅增加，从原来几乎不与同伴交流，到现在经常主动为队友出谋划策。这次经历让我深刻认识到，合理的角色分配能帮助边缘学生融入集体，重塑自信。

根据阿德勒“找到优势补偿点”的理论，对于体能弱势的学生，我会为他们设计专项训练。例如训练队里有个小个子女生小李，力量不足，但身体较为灵活。我为她设计了短距离冲刺和灵敏梯训练。短距离冲刺能发挥她爆发力强的优势，灵敏梯训练则进一步提升她的协调性和反应速度。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **阶段** | **体能测试数据** | **心理评估结果** |
| 训练前 | 50米跑成绩10.6秒，立定跳远1.5米 | 常说“我不行”，对体能训练抵触 |
| 训练中 | 50米跑成绩9.8秒，立定跳远1.6米 | 偶尔会尝试新动作，态度有所转变 |
| 训练后 | 50米跑成绩8.9秒，立定跳远1.65米 | 常说“我能行”，积极主动参与训练 |

通过这几个月的训练，小李不仅体能有了明显提升，心理上也从自我否定转变为积极自信。

体育教育与学科教学相比，有着独特的优势。从教育学理论来看，身体反馈的即时性是体育教育的一大特点。在体育活动中，学生的每一个动作都会立刻得到身体的反馈，比如跑步时步伐的节奏、跳跃时的高度，这种即时反馈能让学生迅速调整自己的行为。

团队互动的高频性也是体育教育的显著特征，在各种体育项目中，学生们需要不断地与队友沟通、协作，这有助于培养他们的团队合作精神和人际交往能力。此外，失败体验的常态化在体育课堂中十分常见，学生们在比赛或训练中难免会遭遇失败，但这种失败能让他们学会如何面对挫折，增强抗挫能力。就像学生摔倒后能立即学会爬起，这一过程直接塑造了他们坚韧不拔的人格。

在未来的教育生活中，作为一名小学体育教师，实现从“技能传授”到“人格共育”的升级。课堂中设计“合作型”体育游戏：增加接力比赛、团队篮球等合作项目，培养学生的团队协作能力；建立“成长型”评价体系：不仅关注学生的体育成绩，更注重其在体育活动中的态度、进步和团队贡献；开展心理辅导课程：定期组织心理讲座，帮助学生了解自己的心理状态，增强心理素质；提升教师心理观察能力：参加专业培训，提高教师对学生心理问题的识别和干预能力；加强与班主任的协同机制：与班主任保持密切沟通，及时了解学生在班级和体育课堂中的表现，共同促进学生的人格发展。