

中图分类号: G843 文献标识码: A 文章编号: 1674-151X (2022) 03-059-03

刍议积极心理学视野下校园足球教师心理品质培养

邓淑红

(山东师范大学体育学院, 山东 济南 250014)

摘要: 积极心理学注重通过构建良好的社会环境和发展人的良好行为来培养积极心理品质。校园足球教师师资培养在心理品质方面关注较少。基于此, 本文认为可通过下列措施培养校园足球教师的积极心理品质: 营造良好的校园足球外部环境; 引导、鼓励校园足球教师的主动积极行为; 对校园足球教师开展积极心理健康教育。

关键词: 校园足球教师; 积极心理学; 积极心理品质

在政策引导及实践推动下, 2015年以来, 青少年校园足球运动在全国范围内火热开展。截至2020年底, 全国已审批校园足球试点县(区)201个、校园足球“满天星”训练营110个、校园足球特色校30 000所、足球特色幼儿园6 000所。

青少年校园足球运动的开展, 师资问题是重中之重。教育部及各地市教育局每年都开展校园足球师资培训计划, 培训内容围绕足球教学及训练竞赛的理论和实践等方面, 主要关注校园足球教师的知识技能等“硬件”, 对其心理品质等“软件”, 尚无政策关注及具体实践, 理论研究也非常少。在注重立德树人的今天, 探讨校园足球教师心理品质的培养, 对提高校园足球教师整体素质, 促进校园足球运动健康、持续地发展, 顺应学校体育改革的趋势, 促进青少年学生的全面发展, 意义深远。

1 积极心理学概述

积极心理学是20世纪末发源于西方的心理学思潮, 与传统心理学关注矫正人的心理问题相比, 积极心理学主张从积极的角度看待各种心理现象及心理问题, 如抑郁不是“被动的情绪低落”, 而是“能对冲突作出深刻的情绪反应”。

积极心理学认为单纯矫正或消除心理的消极方面并不能促进积极方面的发展, 但发展心理的积极方面, 却会自然而然消除或抑制消极方面。因此, 积极心理学注重研究个体的积极心理品质以及影响积极心理品质形成的因素, 从而促使个体能够发展自己的潜力并拥有幸福良好的生活, 获得自我实现。积极心理品质被确定为24种, 如兴趣、创造力、领导力、勇敢、韧性、信念、自制、幽默、幸福感、社会智能、善良、感恩等, 并被归纳为六大美德力量(智慧、勇气、人性、正义、节制和超越)。积极心理品质是教师自我发展和完善教育教学的重要影响因素。研究表明, 教师的积极心理品质与自我效能感、人际关系、职业幸福感、工作投入度、职业发展意向等呈正相关, 与压力感、职业倦怠等呈负相关。

积极心理学认为, 积极心理品质形成的主要途径是增进个体的积极体验。积极体验指个体满意地回忆过去, 幸福和从容不迫地感受现在, 并对未来充满希望的一种心理状态, 具体指2种: 一是感官愉悦, 二是心理享受, 后者指超越自身原有状态后带来的体验, 如成就感、效能感、幸福感等, 对个人的成长及社会发展更有意义。积极体验可通过构建良好的社会环境和发展人的良好行

为来获得。

2 校园足球教师积极心理品质的培养

对校园足球教师积极心理品质的培养, 应关注其积极体验特别是心理享受的增进。基于此, 可从构建校园足球良好的社会环境和发展校园足球教师良好的个人行为入手, 具体措施如下。

2.1 营造良好的校园足球外部环境

近年来, 在政策推动下, 校园足球运动发展迅猛, 但校园足球教师的职业生存环境仍有不尽人意之处。例如, 校园足球缺少基层社会认可, 有的学校只重视联赛排名, 有些家长只看重升学; 师资少且不够专业; 校园足球教师工作压力大、职称晋升难; 校园足球教师工作量大、收入低; 存在运动安全问题等, 势必影响校园足球教师的积极体验。研究表明, 提高教师的社会地位, 关心教师的职业发展, 减轻教师的工作压力, 制订科学合理的职称晋升及评优制度, 有助于促进教师积极心理品质的发展。

积极的校园足球外部环境能有效促进校园足球教师积极心理品质的发展, 2015年以来, 教育部颁布了一系列有

投稿日期: 2021-11-09

基金项目: 山东省社会科学规划研究项目“体育教师积极心理品质测评与促进研究——以山东省为例”(项目号: 16CTYJ19)。

作者简介: 邓淑红(1976—), 讲师, 硕士。研究方向: 学校体育与心理健康。

关学校体育和青少年校园足球的文件,严格落实这些政策,是创造积极的校园足球外部环境的有力保证。

2.1.1 全方位、严格评估青少年校园足球特色学校 由《全国青少年校园足球特色学校基本标准(试行)》可知,足球特色学校的各项建设标准也是评估标准,在进行验收评估时,必须全面遵循。《全国青少年校园足球特色学校基本标准(试行)》明确提出了一票否决的3种情况:未能确保每周1节足球课;《国家学生体质健康标准》优良率连续2年下降;未开展校内班级联赛活动。评估时均应严格执行,使学校关注校园足球工作的全面性,避免只看重足球联赛成绩,为校园足球创设积极的学校环境。

2.1.2 创设校园足球文化 青少年校园足球运动的宗旨是“立德树人,健全人格”,校园足球不仅能为优秀的学生提供成才通道,更重要的是通过足球运动这一载体,可以对所有学生进行健康促进、人格塑造和精神教育。学校应该着力创设良好的校园足球文化氛围,通过校园足球文化节、校内班级足球联赛、校报、公众号等宣传平台传递校园足球的价值,使社会、家长、学生认识到校园足球对青少年身心发展的双重促进作用,提高对校园足球的价值认可。

2.1.3 建立优秀足球人才上升通道 据《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》,学校体育要“学会、勤练、常赛”,在此现状下,应尽快出台足球特长生的学习评价、升学就业等政策,为足球特长生提供升学通道,创造发展空间,建立优秀足球人才输送的运行机制。另外,应鼓励高校积极申报设立足球高水平运动队,加大对足球高水平运动队的招生力度。这不仅能为竞技体育输送高素质人才,也能大大促进家长和学生在校园足球的认可和参与。

2.1.4 加强校园足球教师队伍建设 根据“学会、勤练、常赛”的要求和2021年7月开始的“双减”政策,校园足球教师应确保足够的数量和过硬的质量才能适应当前的学校体育及基础教育改革。因此,要加强校园足球教师队伍建设,首先,应落实《学校体育美育兼职教师管理办法》,鼓励其他学校的

体育教师、校外教育机构或体育机构的有关体育工作者如退役运动员、足球教练员、裁判员等担任兼职足球教师;其次,扩大高校体育教育专业足球专项学生的招生名额,尽快培养更多的校园足球教师;再次,引进高端的校园足球人力资源,提升师资整体水平;最后,主管部门应制定制度化、规范化的校园足球师资提升计划,层次上做到国培、省培、市培统筹安排,时间上做到常态化、周期化,内容上做到全面、规范、专业、先进。

2.1.5 制定对校园足球教师的评价和奖励机制 应完善校园足球教师职称评聘标准。确保校园足球教师与其他学科教师有同等的机会晋升职务、职称,并享有同等待遇。在科研和教学评比方面,也应给予校园足球教师更多机会,可以设立各个层次的校园足球教师科研专项、教学成果评比专项等。完善校园足球教师绩效及评优和薪酬分配。校园足球教师承担的训练、竞赛、校园足球文化创设等任务应计入工作量,根据学生的体质健康状况和足球联赛成绩,在绩效、评优、薪酬上给予体现。

2.1.6 完善学校体育运动安全事故处理机制 落实《学校体育运动风险防控暂行办法》,各地应为学生购买意外伤害保险,并研究制定相关法规制度,学生在学校里运动时受伤的责任认定和赔偿方案,应有法可依,为校园足球教师教学、训练、竞赛工作中的后顾之忧“松绑”。

2.2 引导、鼓励校园足球教师的主动积极行为

积极的行为方能有积极的体验,校园足球教师积极心理品质的形成,离不开个体的主动建构。引导鼓励校园足球教师投入到工作生活中,获得积极体验,更容易促进其积极心理品质的发展。

2.2.1 应引导校园足球教师树立职业理想 校园足球的大力发展、体教融合的深化、“双减”政策的实施,是挑战,更是机遇,校园足球教师应抓住这一时代机遇,应对挑战,明确职业发展方向,树立远大职业理想,借助线上线下丰富的培训资源,认真学习、努力工作、坚持不懈、追求卓越、提高自尊自信、提升专业素养,为校园足球工作和体育事业奉献力量,体现个人自我价值和社会

价值,获得自我实现。

2.2.2 应鼓励校园足球教师进行创新和研究 《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中提到,在全国教育科学规划课题、教育部人文社会科学研究项目中,增加体育专项,在教学成果奖评比中,给予体育教师一定比例的名额。校园足球教师应顺应校园足球运动和学校体育改革的时代潮流,敢于尝试、勇于探索,在教学、训练、竞赛方面不拘一格,积极进行探索和研究,促进校园足球的开拓创新,也应提升个人的创新能力、探究能力,提高本职工作的效能感和成就感。

2.2.3 应引导校园足球教师构建良好的社会支持系统 研究表明,社会支持对校园足球教师的职业认同有显著影响。校园足球教师得到认同,才能对自己的工作做出积极的感知与评价,进而体验到效能感、成就感、幸福感等积极的心理体验。社会支持包括主观支持、客观支持和对支持的利用度3个维度,社会支持系统的构建离不开良好的人际关系,校园足球教师要有意识地与领导、同事互助合作,与家人、朋友分享交流,校园足球教师还应该处理好师生关系、家校关系,并且还要主动去获取支持,如主动倾诉、主动求助,如此有助于构建积极的社会支持系统。

2.2.4 应引导校园足球教师主动“品味”积极体验 品味是积极心理学新兴的一个重要概念,指人们引起、欣赏和增强积极体验的能力以及以这种能力为基础的加工过程。研究表明,品味可以显著地提升幸福感,尤其是在积极事件较少的时候。因此,积极体验不应只是通过积极事件来获得,还应通过品味来主动增强和延续。在认知和行为层面上,有10种积极的品味策略可使用。例如,“同他人分享”自己的快乐;“专注沉浸”在积极事件带来的愉悦中;积极事件发生时,自然而然用“行为表达”自己积极的情感,不加掩饰;“细数幸运”,珍惜自己当前所拥有的;成功时“自我激励”;对美好的体验进行“记忆建构”;不要有诸如本可以更好或是福兮祸所伏的想法,“避免扼杀愉悦”;等等。

据研究,相对西方人,东方人主要从获得成就和人际交往来获得积极体

验, 品味能力不高, 认为没必要主动去增强积极体验。所以, 有必要对校园足球教师进行品味方面的教育和干预。

2.3 对校园足球教师开展积极心理健康教育

传统的心理健康教育注重心理问题的解决, 而积极心理健康教育强调预防以及对潜能的开发和积极心理品质的培养, 所以积极心理健康教育不是对传统心理健康教育的颠覆, 而是矫正和补充。落实在实践中, 积极心理健康教育重在发展积极、预防消极, 辅之以修复; 强调参与性和互动性, 以团体训练为主, 提倡全员参与, 同时也注重个体自主发展和开展个别咨询; 强调情景性、体验性, 以体验各种心理活动和心理情景为主, 兼顾积极心理健康知识的传授。因此, 对校园足球教师开展积极心理健康教育, 可采取下列措施。

2.3.1 把积极心理健康教育列为校园足球教师常规培训课程 线上线下相结合, 通过网络公开课统一讲授积极心理健康知识, 通过校园足球公众号、《校园足球》等期刊定期推送相关积极心理专题, 让校园足球教师了解积极心理健康、积极心理品质及其发展的方法。在线下培训中进行积极心理健康实操课程, 如心理情景剧扮演、心理拓展训练、心理活动课等, 提升积极体验及品味积极体验的能力。

2.3.2 对校园足球教师进行心理健康状况测评及监测 建设针对校园足球教师的线上心理测评系统, 定期测评, 监测其整体心理健康状况。

2.3.3 对校园足球教师心理健康问题进行个别干预 可设立校园足球教师心理热线, 或是与心理咨询机构合作, 为校园足球教师心理问题提供个别咨询和指导。

2.3.4 对校园足球教师在教学、训练、竞赛中遇到的心理问题提供咨询指导 可与高校或科研院所的运动心理专业人员合作, 对校园足球教师进行体育教学心理、心理技能训练、竞赛焦虑调控等的理论培训和实操指导, 此做法不论是对教师自身还是对校园足球工作, 都十分有意义。

3 结语

积极心理学是心理学领域研究的热点, 校园足球教师心理品质的培养应紧跟积极心理学研究趋势, 从理论及实践方面不断发展和完善, 并结合国家政策文件, 切实落实, 以促进青少年校园足球师资整体素质的全面发展及提升。

参考文献:

[1] 郭玉平, 潘慧萍. 校园足球师资培训的困境及拓展策略探析 [J]. 体育

科研, 2018, 39(3): 99-104.

[2] 耿家先, 吴瑛, 孟繁莹, 姚乐辉, 邢聪. 社会支持对校园足球教师职业认同的影响: 教师使命感的中介作用 [J]. 武汉体育学院学报, 2017, 51(9): 81-87, 94.

[3] 赵月, 黄峥. 积极心理健康教育视角下特殊教育教师职业倦怠应对策略研究 [J]. 中国特殊教育, 2017(5): 15-18.

[4] 王辉, 董文梅. 关于我国青少年校园足球师资培训课程模式的思考 [J]. 体育文化导刊, 2016(5): 153-157.

[5] 葛明荣, 王晓静, 梁建芹. 初中班主任积极心理品质调查分析 [J]. 中国教育学刊, 2012(8): 72-75, 87.

[6] 余欣欣, 李山. 积极心理品质: 教师职业幸福感的基石 [J]. 广西师范大学学报: 哲学社会科学版, 2012, 48(2): 88-95.

[7] 任俊, 叶浩生. 积极人格: 人格心理学研究的新取向 [J]. 华中师范大学学报: 人文社会科学版, 2005(4): 120-126.

[8] 任俊, 叶浩生. 积极: 当代心理学研究的价值核心 [J]. 陕西师范大学学报: 哲学社会科学版, 2004(4): 106-111.

(上接第97页)

例展示研讨观摩活动”举行, 参加现场观摩活动的教师有200余人、线上观摩活动的教师有5000余人, 通过针对如何提高初三体育中考游泳选项成绩的公开课和“面对新标准, 应对新思考, 迎接新挑战”为主题的报告, 展示探索体育大课堂合班分项教学新模式, 得到了广州市教育领域专家的肯定。

5 结语

新的体育中考模式对体育教学提出

了新要求和挑战, 体育课程实行合班分项教学方法改革探索, 改革现有行政班教学形式, 打破了班级界限, 按照同一时间、同一选项, 学生重新组合班级的教学形式, 充分发挥了合班分项教学中学生主动性和教师专项特长优势, 提高了学生专项技术水平。合班分项教学是“身体素质+专项”教学模式, 在增强学生体质、提高学生身体素质的基础上, 针对学生的兴趣爱好进行项目学习, 更有利于学生兴趣培养和学习主动性养成, 同时提高了学生体育中考成绩, 不是唯考论, 应该说合班分项教

学是体育教学的大胆改革, 这种改革创新对初中体育教学起引领作用。

参考文献:

[1] 李宪军. 初中体育教学改革的创新路径研究 [J]. 天天爱科学: 教育前沿, 2020(12): 127.

[2] 赵琳. 锁定问题清单, 盯紧身心健康: 初中体育教学改革探究 [J]. 青少年体育, 2020(10): 107-108.

[3] 戚燕峰. 初中体育课堂开展合班分项教学的探究 [J]. 科学咨询: 科技·管理, 2020(2): 197.