



山西省社会学学会教育文化专业委员会 协办

第 228 期 投稿邮箱:kxdb_box@163.com 国内统一刊号 CN14-0015 邮发代号:21-1030 网址: http://www.xdxzw.com.cn

本期话题

体育锻炼——

青少年心理的“天然疗愈剂”

策划 刘田茵



该图由 AI 生成

长久以来,谈及青少年心理健康,我们的目光多聚焦于已然出现心理困扰的孩子,为他们提供心理咨询、危机干预与情绪疏导。这些事后补救措施虽至关重要,却终究是“亡羊补牢”。

青少年心理健康的守护,更应追求“防患未然”的主动作为,而体育锻炼正是这样一种经济便捷、成效显著的预防手段。它通过日常实践,在强健体魄的同时,为青少年心灵构筑起抵御负面情绪的“免疫长城”。大量实证研究证实,规律的体育锻炼可以降低焦虑、抑郁等不良情绪,对身心发展关键期的青少年而言,运动既是身体的“充电器”,更是心灵的“净化器”。

心理健康的“事后补救”: 难以承受的成长之重

在教育发展的很长一段时期里,我们对青少年心理健康的关注,始终存在“重治疗、轻预防”的倾向。这种被动应对的模式,不仅让心理健康教育陷入“头痛医头、脚痛医脚”的困境,更让无数青少年在心理问题的漩涡中独自挣扎,承受着难以言说的成长之重。

(一)心理问题的“滞后性”:事后干预的被动困境

青少年心理问题的形成往往是一个漫长的过程,如同藤蔓悄悄蔓延,在初期往往表现得隐蔽而微弱。可能是一次考试失利后的自我怀疑,可能是被同伴孤立后的沉默寡言,可能是家庭沟通不畅后的情绪低落……这些看似微不足道“小情绪”,如果没有得到及时关注和疏导,便会在日复一日的积累中逐渐发酵,最终演变成严重的心理困扰,甚至发展为心理疾病。

而我们传统的心理健康应对模式,恰恰缺乏对这些“早期信号”的敏锐捕捉。学校的心理咨询室往往门可罗雀,只有当学生出现明显的行为异常——如厌学逃学、打架斗殴、情绪崩溃等,才能引起老师和家长的重视;心理干预也多在问题已经严重影响学习和生活时才启动。此时,心理问题已经对青少年的身心造成了实质性的伤害,干预的难度大幅增加,所需的时间、精力和成本也成倍增长。

(二)心理问题的“局限性”:专业资源的供需失衡

即便我们能够及时发现青少年的心理问题,有限的专业资源也往往难以满足实际需求,导致很多干预措施流于形式,难以达到预期效果。当前,我国中小学心理健康教育的专业力量严重不足,很多学校的心理咨询师由班主任或其他学科教师兼任,他们缺乏系统的心理学专业培训,难以应对复杂的心理问题。

更重要的是,心理干预往往带有一定的“标签化”风险。在部分学校和家庭中,“心理问题”被视为一种“污点”,患有心理困扰的学生可能会被贴上“心理有问题”“不正常”的标签,遭受同伴的歧视和孤立。这种标签化的认知,让很多青少年即便意识到自己存在心理问题,也不敢主动求助,担心被他人误解。而这种“讳疾忌医”的心态,只会让心理问题愈发严重,形成恶性循环。

(三)成长代价的“沉重性”:心理问题的连锁反应

青少年时期是人格塑造和价值观形成的关键阶段,此时出现的心理问题,不仅会影响其当下的学习和生活,更会引发一系列连锁反应,给个人、家庭和社会带来沉重的代价。

对个人而言,会导致免疫力下降、人际交往受挫、丧失学习兴趣,甚至出现自杀等极端行为;对家庭而言,孩子的心理问题会让家长陷入自责焦虑,加剧家庭矛盾,破坏和谐氛围;对社会而言,青少年是国家未来,大量青少年受心理问题困扰,会影响劳动质量,甚至引发青少年犯罪等社会问题,增加社会治理压力。

这些沉重的代价都在提醒我们:青少年心理健康的守护,不能仅仅依赖事后的干预与疏导。我们必须转变观念,将工作重心前移,从“治疗已然”转向“防患未然”,在教育环节中寻找科学有效的预防手段,从源头上为青少年的心理健康保驾护航。

体育锻炼的“心理赋能”: 预防为先的科学密码

如果说事后干预是心理健康的“急救箱”,那么体育锻炼便是心理健康的“防火墙”。它以一种温和

而持久的方式,为青少年的心灵注入能量,从生理、心理、社交等多个维度,筑牢心理健康的根基。大量实证研究已经揭示了体育锻炼与心理健康之间的密切关联,而这些科学密码,正为我们提供了预防青少年心理问题的有效路径。

(一)生理层面:“快乐激素”的天然分泌器

人体的情绪状态与神经递质的分泌密切相关,而体育锻炼正是这些“快乐激素”的天然分泌器。当青少年参与跑步、游泳、篮球、足球等体育活动时,身体会发生一系列积极的生理变化,为心理健康提供坚实的生理基础。

规律运动可刺激多巴胺分泌,多巴胺与愉悦感、成就感相关,运动中突破自我的体验能带来积极情绪,长期运动还能提高大脑对多巴胺的敏感度。同时,达到一定强度的运动能分泌内啡肽,缓解压力、消除疲劳,带来“运动后愉悦感”。此外,规律锻炼还能调节皮质醇水平,避免因压力激素过多引发焦虑、失眠等问题,为青少年心灵穿上“防护衣”。

(二)心理层面:自我认同的正向建构场

体育锻炼不仅能调节生理状态,更能在心理层面帮助青少年建构积极的自我认同,培养坚韧的意志,提升心理韧性。

运动中面对的体力极限、战术失误等挑战,能锤炼坚持不懈的毅力和直面挫折的勇气,成功可增强自信,失败能让人学会反思成长。同时,运动让青少年清晰认知自身能力,无论运动天赋高低,都能找到自身价值,接纳不完美,减少因攀比产生的心理困扰。此外,运动还是健康的情绪释放渠道,通过挥洒汗水,青少年可以将内心的压抑和不满尽情释放出来,让情绪得到疏导和调节。这种健康的情绪释放方式,远比压抑自己或通过发脾气、搞破坏等极端方式发泄更为有益,有助于青少年保持心理的平衡与健康。

(三)社交层面:人际关系的和谐粘合剂

人是社会性动物,良好的人际关系是心理健康的重要保障。而体育锻炼,尤其是集体性的体育项目,为青少年提供了一个绝佳的社交平台,帮助他们培养沟通能力、合作意识和团队精神,构建和谐的人际关系。

在篮球、足球等运动中,青少年需密切配合,能提升沟通与协作能力,共享胜利喜悦、共担失败挫折,建立牢固纯粹的友谊。同时,运动能打破社交壁垒,让不同性别、年级的青少年因共同爱好相聚,尤其有助于内向青少年克服社交焦虑。良好的人际关系能提供情感支持,减少孤独感,为心理健康提供有力支撑。

从生理的“快乐激素”分泌,到心理的自我认同建构,再到社交的人际关系和谐,体育锻炼以其独特的优势,全方位地为青少年的心理健康赋能。它不仅是一种身体的锻炼,更是一种心灵的滋养,是预防青少年心理问题最经济、最有效的手段之一。

教育实践的“落地困境”: 体育育人价值的被忽视

尽管体育的积极作用已被证实,但当前教育中“重智育、轻体育”现象仍普遍存在,让体育难以发挥心理健康预防作用。

(一)学业压力下的“时间挤压”:运动成为奢侈品

在“分数至上”的评价体系下,体育常被边缘化。学校中,体育课程被主科占用,部分学校还缩减课时;课后,青少年又被补习班、兴趣班填满,家长为孩子“不输在起跑线上”,挤占了全部课余时间。“每天2小时”的运动时间对很多学生而言,已成遥不可及的奢侈品。

在这种氛围下,青少年逐渐形成了“重学习、轻锻炼”的认知,甚至将体育锻炼视为“浪费时间”“不务正业”,主动放弃了运动的权利。而这种缺乏运动的生活状态,正是导致青少年焦虑、抑郁等心理问题日益增多的重要原因之一。

(二)教育认知上的“价值窄化”:体育止于强身健体

很多教育者和家长将体育价值仅局限于“强身健体”,忽视其在心理健康、人格塑造等方面的多元价值。体育沦为“技能训练课”,缺乏趣味性,让学生产生抵触情绪;家长则担心运动影响学习,导致受伤,限制孩子参与,且忽视心理问题预防的重要性,这种认知偏差让体育丧失了心理健康预防功能。

(三)资源配置上的“供需失衡”:运动条件难以保障

体育资源供需失衡制约着体育锻炼的开展。农村学校缺乏标准运动场地和充足器材,学生只能进行有限的体育活动;城市学校虽条件较好,但存在场地器材闲置、学生学业压力大无暇使用的问题。同时,体育师资薄弱,农村学校多由其他教师兼任,城市体育教师任务繁重,难以关注每位学生的运动与心理状况。

(四)评价体系上的“导向偏差”:体育缺乏应有权重

当前教育评价体系未给予体育足够权重。中考体育成绩占比低,高考不涉及体育,导致学校和家长自然侧重文化课。在学校评优评先中,体育表现也很少纳入评价,让学生形成“只要学习好就行”的认知,缺乏运动积极性,制约了青少年全面发展。

结语:让运动为青少年的心灵保驾护航

青少年的心理健康关乎个人成长、家庭幸福与国家发展。长期以来,心理健康问题的被动应对让许多青少年承受了成长之痛,而体育锻炼作为经济有效的预防手段,为守护心理健康提供了新路径。它既能强健体魄,又能注入心灵活力,培养坚韧品质、搭建社交桥梁,构筑起抵御负面情绪的“免疫长城”。

要让体育发挥应有价值,需打破“重智育、轻体育”的困境。学校要坚守体育育人主阵地,家庭要做好坚强后盾,社会要提供充足资源与广阔平台。当体育锻炼成为青少年生活常态,“每天2小时”运动不再是奢望,运动的快乐与自信融入成长历程,青少年心理问题将得到有效预防,他们终将在健康、快乐、自信中绽放生命光彩,成长为担当民族复兴大任的时代新人。

平顺教育局观摩团

赴介休三中介公路校区开展教育交流观摩活动

科学导报讯 近日,长治市平顺县教育局观摩团走进介休市第三中学校介公路校区,开展教育交流观摩活动,双方以实地考察、课堂观摩、教研研讨等形式,共绘教育协作新图景,同启育人实践新征程。介休三中学校李强及学校管理团队全程陪同。

观摩团一行首先漫步校园,实地考察教学环境与文化景观,深入了解介休三中在课程建设、文化育人及学生发展等方面的创新实践与成效,对学校多元融合的育人氛围给予肯定。此次活动由介休三十九年组团队精心筹备,聚焦课堂主阵地与教研深度融合,全面展示学校教育阶段性成果。

课堂是此次观摩的核心环节,观摩团深入教学一线,体验常态教学场景。李文慧老师的《美国内战》历史课,以史料实证构建逻辑体系,在思辨中厚植家国情怀;安燕燕老师的英语课《Unit 7 Section B》,融合生活情境设计任务,激发学生语言表达活力;张林萍老师的《赏析性微写作》语文课,以经典文本为依托,锤炼学生审美与表达能力;李来广老师的《动态电路分析》物理课,通过实验探究引导学生掌握科学方法,尽显学科魅力。

课后,各学科同步开展主题教研,围绕“深度学习”“核心素养落地”等议题展开深入交流,碰撞教育智慧。经验分享环节,介休三中管理团队与观摩团坦诚对话。李强校长以《介休三中集团化办学理念》为题,系统阐述“资源共享、优势互补、协同发展、质量共进”的办学思路;副校长吴莉则详细介绍学校在“双减”背景下,延时服务的特色实践与项目化学习的推进路径,展现育人模式的转型成果。

此次跨区域教育交流,不仅是介休三中教育教学成果的集中展示,更是两地教育理念的深度碰撞。平顺与介休教育人以此次观摩为契机,搭建起协作桥梁,将以更紧密的联动共促教育质量提升,书写育人新篇。

(闫珊)

农工党太原市委及直属第十一支部 与共青团万柏林区青联 向官地实验学校捐赠书籍架和图书

科学导报讯 为深入推进教育帮扶工作,助力教育发展,11月18日上午,农工党太原市委及直属第十一支部与共青团万柏林区青联共同走进太原市万柏林区官地实验学校,捐赠了7个书籍架和300多册涵盖文学、科普、历史、艺术等的图书。

活动伊始,校长白国平带领农工党太原市委秘书长张永明、农工党太原市委直属第十一支部主委杨洋、共青团万柏林区青联书记区青联秘书长武星等7人来到二层会议室进行座谈交流。白国平详细介绍了学校的基本情况、办学理念和各项管理制度,重点阐述了学校在素质教育、学生培养等方面的特色做法。双方就如何进一步改善学校办学条件、提升教育质量等议题进行了深入探讨。

座谈会后,捐赠仪式正式举行。张永明在讲话中表示,希望通过此次图书捐赠活动,能够丰富孩子们的课外阅读资源,拓宽知识面,培养良好的阅读习惯。随后,领导们亲手将精心挑选的各类图书送到学生代表手中,孩子们纷纷表示要珍惜这份关爱,认真读书,将来回报社会。

捐赠仪式结束后,在白国平的陪同下,农工党太原市委及直属第十一支部和共青团万柏林区委的领导们参观了学校的美术、音乐教室及男女生宿舍。整洁的内务、温馨的环境给领导们留下了深刻印象。白国平还特别介绍了学校专门配备的心理辅导室,详细说明了学校在关注学生心理健康、促进学生全面发展方面所做的努力和取得的成效。整个活动过程中,双方交流融洽,气氛热烈。

(通讯员 侯杨娜/文·图)



众人在二层会议室座谈交流



网易山西
科教频道



扫码可查询论文



现代教育
微信公众号



现代教育
周刊数字报



现代教育
官方微博



现代教育
投稿微信号



立媒报业公众号



校园新动向



现代教育
今日头条

本版组稿

黄晶 闫珊