

# 体育精神对培养大学生积极心理品质的影响

杨敏梨

(广州工商学院)

摘要：体育运动越来越盛行的今天，在大学校园宣扬和构建体育精神，有利于培养大学生积极心理品质，是大学生心理保健及提升心理健康水平的重要因素。构建体育精神有助于培养大学生乐观自信的心理品质，培养大学生勇敢奋进、不畏困难的拼搏精神；促使大学生学会协同合作，形成健康向上，不断超越自我的精神品质。

关键词：体育精神；大学生；积极心理品质

2022年北京冬奥会顺利闭幕，我们国家取得了9金4银2铜，世界排名第三的好成绩。运动员们在赛场上挥洒汗水，每一场赛事，每一枚奖牌，都牵动着国民的心弦。每一枚奖牌的背后，是运动员们无数个日日夜夜的辛苦付出换来的。作为全球最高级别的赛事，北京冬奥会涌现出了众多的榜样人物，向世界人民展现了“更高、更快、更强”的体育精神。运动员精神蕴含了丰富的正能量，是大学生心理健康教育的宝贵资源，对培养大学生积极心理品质有着非常重要的指导作用。

## 一、体育精神的内涵

阿诺德(1983)认为：体育的目的在于快乐，人们通过体育运动获得快乐的情绪体验；体育的本质在于公平或公平竞争，严格遵循既定的比赛规则和章程，且通过令人信服的技能获得比赛的胜利，获得竞争对手和大众的敬佩和尊重；体育的本质是高尚大方，即运动员风度。学者黄珺和陈正富(2005)提出现代体育精神是一种超文化、超种族、超地域、超等级、深层次多元化的社会文化现象和价值观念的体现，是人类力量、智慧、奋进、美丽等积极意识的总和。体育精神是精神文明的代表，对民族大团结和综合国力的提升上起到了积极的影响作用。黄莉(2007)认为体育精神是人类优秀品格和崇高理想的生动映现。体育精神主要由人本精神、英雄主义精神、公平竞争精神、团队精神4大要素构成。体育精神的价值取向是：完整确立人的主体地位，全面提升人的价值；追求真善美和自由的统一；尊重和张扬生命力的乐观态度。体育精神的主要价值标准是：健康快乐、挑战征服、公平竞争、团结协作。体育精神的核心是超越。

## 二、体育精神对培养大学生积极心理品质的影响

### (一) 培养大学生乐观自信的心理品质。

体育运动，人们追求的是运动过程中所产生的愉悦感受，运动中感受旺盛的生命活力，以及运动中展现出作为人的一种强大的力量感受。虽然在体育运动中，我们时常会造

成身体的损伤以及失败与挫折，但也正因为此，人们更加向往和追求强壮的体魄和心灵的健康。体育运动很好地诠释了身心统一的观念。个体拥有强壮的体魄会提高人的自信程度。另外，运动会更好地促进“快乐激素”的分泌，有效调节不良情绪，更好地养成乐观的心态。而乐观自信是大学生积极心理品质的重要组成部分，也是不少大学生较为欠缺，需要不断培育的积极心态。自卑心理是大学生常见的心理困扰，学业成绩不再成为学生唯一的关注点。大学生拥有更多的时间关注自我发展，如人际交往、创新创业、学生工作等。大学校园人才辈出，而习惯性比较则成为大学生产生自卑心理的主要因素，在一定程度上阻碍了学生的自我发展。体育课程在大学课堂教育的比例较低，单纯通过体育课程来实现增强学生体魄，培育乐观自信的心理品质显然不够。体育精神成为大学生思想政治教育、心理健康教育的重要组成部分，将有利于更好地培养大学生乐观自信的心理品质。

### (二) 培养大学生勇敢奋进、不畏困难的拼搏精神。

运动是充满挑战的，既有对自己运动能力和素质的挑战，也有面对强劲对手，征服对方的挑战，甚至有对自然的挑战。征服挑战的过程困难重重，但运动员还是会勇敢奋进，顽强拼搏，勇创佳绩，这正是体育的魅力。运动与游戏在一定程度上具有相似性，都希望不断刷新成绩，体验挑战过程的愉悦及挑战成功时的快感。运动员在运动场上取得的成绩，往往代表着团队、组织甚至是国家的荣誉，他们不畏艰难困苦顽强拼搏，为个人和团队争取荣誉。时代变迁越发迅速，对人才的要求也随着时代的发展而不断变化。大学生身处竞争激烈的时代，只有勇敢奋进、不畏困难，才能更好地发挥自身潜力和优势，更好地适应时代的要求。大学生通过体育运动，真切感受克服困难挑战成功时的愉悦，在不断的自我肯定中形成不怕困难，勇敢奋进的拼搏精神。

### （三）培养大学生协同合作的团队精神。

体育精神包含团结、友谊、合作等内涵，是运动员的情感追求和价值取向。体育赛事不再是运动员一个人的参与，更是一场团体协作的考验。运动员离不开组织及团体的培养，离不开与团体成员的协同合作。大学生处于自我意识塑造和发展的关键时期，个体独立性较青少年时期更加显现，每个人都有着鲜明的个性和个人空间，彼此之间的交际反而较少。而社会经济、民族文化复兴则需要民族的团结合作和共同进步去实现。大学生肩负着中华民族伟大复兴的责任和使命，学会协同合作，使得个人力量成几何倍数增长，最大限度地发挥自己在团队中的作用。大学生的心理发展同样需要协同合作的心理品质。自我价值需要在团体或组织中实现，脱离集体的个人奋斗将难以实现个人的自我价值。协同合作的团队精神正是当代大学生需要发展和培育的重要心理品质。大学生体育教育可以完善以协同合作为课堂目标的课堂设计，让学生既能参与到体育锻炼，掌握运动技巧的同时，又能更加深刻地领会到协同合作的体育精神。

### （四）培养大学生健康向上，不断超越自我的精神品质。

革命的本钱需要强壮的体魄和健康的心理状态。运动员在体育锻炼中，除了能提高自身身体素质获得强壮的体魄以外，还能培育阳光、积极向上的体育精神。对于已完成九年义务教育，即将步入社会的大学生群体来说，培养健康观念，

形成积极乐观的心态，为将来投入社会工作，接受更多考验的人生阶段将会是一笔重要的财富。运动员在竞技场上不断超越自我，打破局限，不断追求“更快、更高、更强”的奥运精神！大学生朝气蓬勃，无论是心理还是身体都具有极大的可塑性。当今社会，体育赛事越来越受大众的关注，也涌现出了众多的榜样人物。大学校园可以利用线上线下的宣传方式，树立优质运动员榜样，弘扬健康向上，不断超越自我的体育精神，激发大学生优化自身积极心理品质的内部动力。

将体育精神融入大学生积极心理品质的培育工作，培养大学生乐观自信、勇敢奋进、不畏困难、协同合作、健康向上、不断超越的积极心理资源，丰富大学体育教育、心理健康教育和思想政治教育的内涵。

#### 参考文献

- [1] 黄莉.体育精神的文化内涵与价值构建[J].体育科学,2007(06):88-96.
- [2] 王丽丽,王天佳.伟大抗议精神对大学生积极心理品质影响探析[J].辽宁师专学报(社会科学版),2021(4):96-98.
- [3] 孙涛.运动员精神的当代阐释.山东师范大学.2017(3):12-25.
- [4] 黄珺,陈正富.对现代体育精神的诠释[J].体育文化导刊,2005(06):25-26.