

■专题: 幼儿健康管理

# 幼儿运动心理负荷透视与反思

——以幼儿户外活动为例

陈 枫

(宁波大学教师教育学院学前教育系, 浙江宁波 315211)

**摘 要:**随着幼儿健康教育观念的深入,幼儿的体质健康逐渐受到重视。以往对健康教育活动目的、内容和开展形式都有相应的研究。但是,纵观当下幼儿园教育的开展现状,健康教育无法在身心两方面发展找到一个恰好的平衡点,过分重视对幼儿身体形态发育、身体素质等方面的培养,弱化了幼儿心理发展水平和适应能力的发展。文章试图在探讨“运动”与“心理成长”潜在关系的基础上,分析、透视运动对幼儿心理负荷发展的影响,以幼儿户外活动为例尝试通过运动来完善幼儿的心理健康发展机制。

**关键词:** 幼儿; 运动; 心理负荷; 健康心理

**中图分类号:** G610

**文献标识码:** A

**文章编号:** 2095—770X(2019)08—0030—04

**PDF 获取:** <http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx>

**doi:** 10.11995/j.issn.2095—770X.2019.08.006

## Perspective and Reflection on Children's Sports Psychological Load

—A Case study of Outdoor Sports of Children

CHEN Feng

(Preschool Department, College of Teacher Education, Ningbo University, Ningbo 315211, China)

**Abstract:** With the increasing acceptance of the idea of children's health education, physical health of children is receiving growing attention. In the past, corresponding researches on health education activities were done mainly about the purpose, contents and form. However, considering the present situation of kindergarten teaching practice, physical and mental development of health education are imbalanced. Children's body shape and the training of children's physical quality were overemphasized, while their mental development and adaptation ability did not receive deserved concern. This paper tries to analyze the influence of sports on children's psychological load on the basis of discussion of the relationship between "sports" and "psychological development", and attempts to perfect the development mechanism of children's mental health through case study of outdoor sports activity.

**Key words:** children; sports; psychological load; mental health

### 一、当下幼儿健康教育现状

健康教育是整个幼儿教育阶段中很重要的一部分,对促进幼儿体质健康发展有着重要的作用。体质是人体的质量,它是在遗传性和获得性基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综

合的、相对稳定的特征。具体涵盖五个范畴,即生理功能水平、身体形态发育水平、运动能力发展水平和身体素质状况、心理发展水平和适应能力<sup>[1]</sup>。所谓幼儿心理健康<sup>[2]</sup>指的是幼儿心理的健全发展,幼儿的自身情绪能对外界的相关变化作出很好地适应和调节,情绪以及社会性发展等方面呈现出积极的心

收稿日期:2019-01-10;修回日期:2019-03-25

作者简介:陈枫,女,江苏泗洪人,宁波大学教师教育学院学前教育系硕士研究生。

理状态,能保持很好的自我效能感,保持愉快的情绪,很好地适应身边的自然环境和社会环境,具有良好的人际关系,能充分地表现出自我的情感和技能。即一个身心健全的幼儿所呈现的状态应该是“自信”、“愉快”、“主动”、“大胆”、“乐于交往”和“不怕困难”的。但是,现实情况是当下存在这样一些幼儿群体,如,自力性差、心理承受力差、自我效能感低、性格倔强、自我、缺乏创造性、缺乏合作交往意识、自控能力差等问题,部分儿童甚至还存在一些心理和行为上的偏差,出现诸如攻击性行为、胆小怯懦、焦躁多动和情绪障碍等问题。

究其原因还是由于幼儿园教师综合素质参差不齐,缺乏相关的体育素质修养,对体育活动缺乏长远的规划,不能明确体育教学活动的定位和发展方向,缺失对幼儿心理品质的现状评估,在活动的方案设计上忽视了根据幼儿实际经验、幼儿生理和心理发展的阶段性特点以及体育活动本身的技能作用<sup>[3]</sup>,使得幼儿体育教学活动缺少一定的针对性、科学性,活动达不到相关的教学标准<sup>[4]</sup>。从根本上说,当下幼儿健康教育的焦点多集中在对幼儿身体素质的加强上,忽视了对幼儿心理发展的影响,更是缺失了帮助幼儿提高适应能力的高品质心理负荷的教育。

## 二、心理负荷过低的外在行为表现

### (一)心理负荷概念

心理负荷<sup>[5]</sup>(mental workload)最初的研究领域是运用在工程心理学中的,是指在人机交互的非常复杂的多维系统中,操作人员在面对需要处理的复杂信息和作出相应的反应与操作时的心理负担量。但是,由于其概念的多维和所涉及领域的广泛,目前,对于其具体的概念界定还没有统一的结论。事实上,心理负荷也不完全是与某一种工作直接相关,更多是人们生活工作中的多种工作和一系列的活动给予人的注意和情绪带来的压力。张力为<sup>[6]</sup>认为,心理负荷是指在活动中人的心理活动过程受客观事件的刺激和影响与人本身的主观状态相互作用后通过人的外在行为表现、潜在生理变化以及个体的自我体验反应出的。1994年出版的《中国大百科全书》(心理学卷)将心理负荷定义为最大的瞬间心理努力和在一段时间内可进行的心理活动量,与个体的个性特质、能力程度、任务难度以及相关的生理变量密切相关,也与社会变量,如,社会压力及期待等密切相关。韦雪梅,刘震<sup>[7]</sup>认为,心理活动和生理活动只是表现形式不同,运动负荷是以运动量的

显示数据体现的,心理负荷是以人的情绪情感状态、意志坚毅程度、注意持久程度等模糊指标表现出来的,两者相互影响;方学虹<sup>[8]</sup>认为,心理负荷是指人在做练习时所承受的心理负担量,它一般包括认知、情绪、意志三方面的负荷。对心理负荷的定义目前尚有争论,但是,这些观点之间存在着共性:心理负荷是与任务、能力、个性、生理变量紧密相联的,也与环境及社会变量密切相关<sup>[9]</sup>。

### (二)成人心理负荷过低表现

紧张、焦虑是我们大多数人在学习、工作和生活中、在关键时刻或遇到突发状况时经常出现的表现为表现。外在的行为表现是内在心理活动的反射。容易导致自我心理处于紧张和焦虑的状态是心理负荷过低的现象,常见在考试前、比赛前、求职面试时、做汇报展示时出现紧张、焦虑,是当下很多中学生和正在求职或已经工作的成人所常见一种社会心理现象。所谓的焦虑是个体感觉到所处的情境对自己可能产生威胁时,产生出的一种紧张的情绪体验,会出现肌肉紧张、心跳加快、感到苦恼、无助等生理现象<sup>[10]</sup>。这不仅对相关成绩造成消极的影响而且对身心健康也极其不利。试想,如果一个人总是处于紧张、焦虑的状态,便会有意关注那些自认为存在可能对自身产生危险的因素,并且会在潜意识中夸大可能的危险程度,弱化自身的应对机智。如果这种心理状态一直无法得到缓解和释放,便很可能患上可怕的抑郁症,严重的会危及生命。

### (三)心理负荷对幼儿心理健康的影响

幼儿园里经常会发生这样一些现象:班里总会有一些容易害羞、在集体和陌生人面前不敢说话的幼儿,在作品展示的时候,这些幼儿总是站在那里低着头,不敢看大家也不说一句话;也总有一些容易急躁、乱发脾气的幼儿,比如,搭积木的时候怎么搭都不成功,就生气地把搭建一半的作品破坏掉,然后一副沮丧的表情,由此还可能会引发和别的幼儿之间的冲突;还有一些在户外活动时,面对有一点难度的项目就小心翼翼,不敢尝试,偷偷躲到队伍最后面的幼儿;再有就是集体活动时总是坐不住,破坏活动秩序的幼儿;要么就是面对问题动不动就哇哇大哭,让教师束手无策的幼儿。这些都是低心理负荷幼儿的行为表现,也是幼儿园教育应该关注的问题。

成人心理负荷过低的表现可以追溯到其幼年时期缺乏适当增强心理负荷的教育和引导所致。根据弗洛伊德精神分析理论的观点:人在成年后的一些心理问题都可以从童年的成长中找到根源。这说明

一个人的心理成长很容易因为童年时期不恰当的处理和缺乏合理的教育引导而留下难以逆转的心理创伤。儿童期存在许多个体心理发展的“敏感期”，教育应该抓住儿童心理发展的敏感期，及时采取恰当的手段使其朝向最优方向发展。

### 三、运动与心理负荷的关系

运动可能对自我观念产生影响<sup>[11]</sup>。例如，Hausenblas等人<sup>[12]</sup>研究比较运动员和非运动员身体意象的元分析，结果显示：运动员比非运动员的身体意象更加积极，尽管这种效果量较小；Alfermann等人<sup>[13]</sup>的实验结果显示：身体自我概念在身体得到锻炼后明显提高，身体的焦虑大幅下降；Concepcion等人<sup>[14]</sup>做了体育活动与家庭暴力受害者自我观念相关影响因素的研究，发现体育活动给予了受害者自我效能感、成就感以及对生活产生了新的希望，他们的情绪状况通过体育活动得以改善。同时，体育活动有利于抚慰他们的心理创伤。所以说“动”也许是个体心理完善成长的内在需要。林丽萍<sup>[15]</sup>指出许多心理学者研究认为，比赛中，运动员的紧张情绪的产生不是由对手引起的，而是由运动员自己所造成的。

体育对幼儿的教育功能不仅是增强身体发育的相关水平、生理各项功能指标水平、身体各方面素质和多种运动综合能力发展水平，还体现在能帮助幼儿树立自尊自信、加深对环境的感觉和认知、增强幼儿适应能力的心理发展水平和适应能力方面的发展，帮助幼儿很好地应对不同的情境。

### 四、完善幼儿心理健康水平策略

体育运动是一种积极、主动的活动过程，它可以通过促进个体的心理健康来完善人的外在行为表现<sup>[16]</sup>。体育运动能帮助幼儿形成正确的自我认知，了解自己的优点和不足，对自己合理要求，并能发展自身的潜能，体验到自己存在的价值。

户外体育活动的设计应考虑到教学、环境以及幼儿意向过程等因素，控制或抑制住不利因素，利用有利因素对活动进行正向催化，使活动向最利于幼儿心理发展的方向进行。

#### （一）户外活动设计兼具身心发展特点、合理适度

幼儿的身心发展是同步且相互影响的，户外活动的安排要兼顾身、心的协同发展，不能被原有的以安全为主的幼儿体育运动思想所固化，过分关注安

全因素，降低运动强度，忽略体育运动增强幼儿体质全面发展的初衷。活动在量的安排上要注意适宜性，不能超出幼儿的身心承受度，既要达到增强身体素质、健全心理健康的目标，又不能损害幼儿的身心健康发展；活动内容的安排要有适度的挑战性，要能激发幼儿参与的热情，以便融入增强心理负荷的练习；活动材料的投放要多元、有空间层次，为不同发展阶段的儿童提供更多的、具有挑战性的选择，具体可以借鉴安吉游戏中体育活动材料的设计和投放，比如，同样是锻炼幼儿的行走和平衡能力，可以投放从地面到不同高度的运动载体，幼儿在行走中的心理负荷会随着行走高度的增加而增加，在确保安全的情况下，让幼儿不断挑战自我、认识自我、肯定自我。具体量化操作可根据幼儿身心发展的具体情况来做适当调整。

#### （二）教师合理施教、支持引导

班级教师是幼儿一日生活、学习的帮助者、支持者和引导者。在户外活动中教师要不断鼓励和肯定幼儿，激发、维持幼儿参与的热情；在幼儿遇到困难需要帮助的时候给予他们最有利的支持，给予他们坚持的勇气；在他们犹豫不决、踌躇不前的时候给予适当的引导，活跃幼儿的情绪。教师要与幼儿建立互相依赖、融洽的师生关系，避免教师对活动不恰当的处理导致幼儿产生不好的情绪，影响幼儿对活动参与的积极情绪，教师对幼儿要有爱和耐心，让幼儿能保持愉快的心情参与并完成整个活动。

#### （三）创设安全的运动环境

根据幼儿身心发展特点，幼儿在活动中很容易受环境的影响，特别是存在诸多不可预测的潜在因素和突发状况的户外活动中，所以，户外活动在环境的布置上应注意以下三点：一是安全性，安全是幼儿园一切活动的前提和基础，户外活动相比于室内活动存在很多不可控的、不利于安全的因素，在环境的设置上应尽量考虑周全，给幼儿心理上以安全感；二是刺激性，户外环境的布置要能刺激幼儿的运动感官，要让幼儿有参与和探索的兴趣，充分发挥环境的刺激作用；三是空间的适宜性，为了幼儿能够玩的尽兴，空间的安排要根据活动的内容适时调整，避免不必要的拥挤，否则会导致攻击性行为的产生，影响活动地顺利进行。另外，在软环境的创设上，要为幼儿营造一种宽松、舒适的师生、生生相处氛围，免除幼儿不必要的心理负担，让幼儿能全身心地投入活动中。

#### (四) 实行多层有序的考核激励措施

材料玩法的设计要能调动幼儿的积极性,激发幼儿挑战的热情,活动可采用考核赋分制,比如,以往为发展幼儿的投掷能力,在材料投放上会选择沙包和球类玩具,在具体的使用上就是单纯的扔沙包和对准篮筐投球,这种练习会让幼儿在一段时间后失去兴趣,觉得没意思,我们在材料不变的情况下,可以改进游戏的玩法,比如,在后期,增设一面投掷墙,可以是麻绳编织的网状墙,墙上放上高矮、大小不同的、带有不同颜色的圆点,每一种颜色代表一定的分数,采用投掷计分的方式,增加运动的挑战性,调动幼儿持续参与的积极情绪,潜在加强了幼儿心理负荷的练习;也可采取有序对抗的形式,增添适当的竞争性,调动幼儿运动的热情和临场应激反应能力。另外,由于幼儿发展的个体差异性,结合维果斯基的“最近发展区”理论,活动与活动设计在衔接上要有一定的层次性,活动中要让每个幼儿都能找到适合自己当下能力的活动,并能在一层层的活动不断突破、认识自我,肯定自我。

另外,幼儿园应完善幼儿教育评价体系,建立起与身体素质相对应的评价体系;加强幼儿教师运动心理学和运动医学相关的专业体育素养培训;优化幼儿园健康教育课程设置,将心理负荷教育纳入幼儿心理健康教育中;最后,运动的形式和内容要结合幼儿身心发展的现状,设计科学合理的体育游戏运动项目,在确保安全的情况下,为幼儿创造有节奏、有层次的运动内容,让幼儿在快乐的运动中认识、正视、坚定并完善自我,不断实现自我的优化发展。

#### [参考文献]

- [1] 吴键. 我国青少年体质健康发展报告[J]. 中国教师, 2011(20):9-13.
- [2] 刘文. 幼儿心理健康教育[M]. 北京:中国轻工业出版社,2008.
- [3] 苗圃,翟均. 幼儿体育教育现状及对策分析[J]. 当代体

育科技,2013,3(21):6,8.

- [4] 石慧,梁冬,黎俊. 学前体育发展研究综述[J]. 亚太教育,2015(22):2-3.
- [5] 孙向红,吴昌旭,张亮,等. 工程心理学作用、地位和进展[J]. 中国科学院院刊,2012,27(S1):130-140.
- [6] 张力为. 运动中的心理负荷及其测定[J]. 四川体育科学,1992(3):32-35.
- [7] 韦雪梅. 关于体育心理负荷概念及其测评的思考[J]. 德州学院学报,2016,32(2):92-96.
- [8] 方学虹. 积极心理学理念下的学校心理健康教育工作[J]. 知识经济,2010(4):126.
- [9] 方俐洛. 心理负荷概念之概述[J]. 心理学动态,1988(1):30-34.
- [10] 袁明焜. 对竞技运动赛前紧张和焦虑的思考[J]. 体育科研,2006,104(4):51-53.
- [11] 姚家新,张力为,李京城,等. 我国运动心理学研究进展[A]. 中国体育科学学会第八届全国体育科学大会论文摘要汇编(一)[C]. 中国体育科学学会,2007(2):212-213.
- [12] Heather A. Hausenblas, Danielle Symons Downs. Comparison of Body Image between Athletes and Nonathletes: A Meta-Analytic Review[J]. Journal of Applied Sport Psychology, 2001, 3(13):323-339.
- [13] Alfermann D, Stoll O. Effects of physical exercise on self-concept and well-being [J]. International Journal of Sport Psychology, 2000, 31(1):47-65.
- [14] Rebecca Y Conception. Examining the physical activity experiences of survivors of domestic violence in relation to self-views [J]. Journal of Sport & Exercise Psychology, 2005, 2(27):197-211.
- [15] 林丽萍,朱林. 竞赛中紧张情绪及其控制[J]. 体育科学研究,2000(1):22-25.
- [16] 王志成. 运动对心理健康的促进关系[N]. 团结报, 2018-03-10(007).

[责任编辑 张雁影]