

doi:10.13582/j.cnki.1674-5884.2017.05.004

# 小学生耐挫力的运动干预方案设计研究

梁莉<sup>1</sup>, 刘慧玲<sup>2</sup>, 杨舒婷<sup>3</sup>

(1. 中南大学 体育教研部, 湖南 长沙 410008; 2. 湖南科技大学 体育学院, 湖南 湘潭 411201;

3. 郴州市资兴二中, 湖南 郴州 423000)

**摘要:**现代社会,很多家庭是“4+2+1”的家庭结构模式,孩子在6位长辈的庇护之下成长。然而,过于顺利的成长环境在一定程度上会影响孩子的耐挫能力,因此,如何培养孩子的耐挫能力是当前重点需要解决的问题。在对耐挫力进行理论分析的基础上,结合小学生的身心发展特点及积极体育教育的基本要求设计耐挫力运动干预方案,通过具体的教学方案设计探讨增强小学生耐挫力的有效途径,用运动干预的方式建立学生对挫折的积极认知,进而引导学生在运动中合理调控情绪,从消极防御转化为积极构建,不断激发和培养小学生的耐挫能力。

**关键词:**耐挫力;运动干预方案;小学生

**中图分类号:**G622.0

**文献标志码:**A

**文章编号:**1674-5884(2017)05-0017-06

儿童青少年对事物的认知具有直观性和具体性的特点,小学生对外界感知主要通过感觉器官的直接刺激产生认知,因此小学生的耐挫力品质干预也可运用此规律,探讨适合小学生耐挫力培养的运动干预方案<sup>[1]</sup>。小学生耐挫力干预可以以突破传统的心理意识感知为心理干预模式,对小学生耐挫力进行“行为切入式”的运动体验干预训练,其干预的机制路径是:“感官→感知→感想”。该方案使小学生对干预的接受更直观生动,由此可以带来更为理想的效果。

## 1 设计思路

干预方案以积极体育教学为手段,课程内容由研究团队共同研发,课程形式以室外实践课为主,辅以少许室内理论课,干预方向分为耐挫力目标专注、情绪控制、积极认知、家庭支持和人际协助五个维度。每种耐挫力维度的培养都分为三个阶段:机械认知训练阶段、有意义实践阶段、实用拓展训练阶段。

整个耐挫力培养过程以循序渐进螺旋上升的方式进行。机械认知训练阶段主要采用一些比较简单机械的游戏和训练方式,让学生对所需要培养的耐挫力五个方面有一个初步的训练认知;有意义实践阶段主要采用有一定难度和意义的游戏和训练内容,进一步提高学生对耐挫力五个维度方面的认知实践能力;实用拓展训练阶段采用更难的游戏或训练手段,进一步刺激学生的主观体验,加深学生对耐挫力品质培养的意识。

在横向方面,每种维度的耐挫力品质培养从机械认知训练过渡到有意义实践训练阶段,再深入到实用拓展训练阶段,目的是使耐挫力的干预过程不再是简单枯燥、无意义的训练,而是逐步提升训练层次,逐渐过渡到实用延伸环节,将在运动中培养的耐挫力品质逐步迁移到学习和生活中。在纵向方面,每次训练难度和要求都有相应提升,每次训练给学生一定的体验刺激,促使他们获得更多的情绪体验,在挑战运动困难和解决问题的实践中不断取得进步。

每节耐挫力课程的设计环节,主要围绕三个部分:一是引趣热身部分,主张通过创编各种游戏或活

收稿日期:20170317

基金项目:湖南省教育科学“十二五”规划课题(XJK015CTW015)

作者简介:梁莉(1972-),女,湖南邵阳人,副教授,硕士,主要从事体育教学研究。

跃热身操,如武术操、街舞操、网球操等,激发学生参与运动的积极性;二是主题体验部分,主要是根据耐力培养主题设计相关游戏和练习活动,使学生对所需要培养的耐力品质方面的内容形成积极认识;三是分享放松部分,主要是学生进行积极性放松练习,在轻松愉悦和谐的氛围中分享自己的感受,学会把运动中所学到的耐力品质迁移到实际生活和学习中。

## 2 设计内容

### 2.1 设计总方案

将小学生耐力品质干预内容分五个维度,每个维度依照“感官→感知→感想”对应的机械认知训练、有意义训练和实用拓展训练三个阶段进行。每一阶段寻找出合理的理论依据,所依照的这些理论设置直观认知性强且又能让小学生参与体验的内容。五维度各阶段的具体方案和方案目标见表1<sup>[2]</sup>。

表1 小学生耐力品质运动干预设计方案

品质	内容	第一阶段	第二阶段	第三阶段
积极认知	跑跳类游戏与练习	障碍腾飞之我最棒——挫折认知之了解优势	耐久跑酷技能比拼——挫折认知之不做受害者	障碍前行之消灭核武器——乐观解释风格养成
目标专注	球类练习与游戏	篮球三步上篮技能比拼——耐挫目标执行意图转化	排球下手发球技能体验学习——制定耐挫计划之归因训练	网球截击技术体验学习——提升行为能力之积极应对
情绪控制	投掷类游戏和操类练习	旭日东升武术操——情绪控制之情绪ABCDE理论认知	篮球击水冲击赛——情绪控制之运动释放能量	搏击操之勇往直前——积极情绪体验之心流体验
家庭支持	家庭情感交流练习与活动	感恩认知之活在现在——家庭支持之责任承担	感恩行动之瑜伽体验——家庭支持之认识自我	守护的天使——家庭支持之运动保健表达爱
人际协助	合作类练习与游戏	共赢协作类游戏之跳绳接力赛与阳光赛跑	冲突应对类游戏之男女混合篮球对抗加油比赛	生存挑战类游戏之穿越大沼泽、逃出野人追踪、横渡长江

### 2.2 耐力积极认知培养的干预设计理论与设计

#### 2.2.1 干预设计理论

第一,“优势视角”理论。该理论强调教育者应坚持“以人为本”的人文思想,坚信问题并非存在于个体本身,以个人优势与心理资源为取向,运用积极欣赏、相互尊重及独特个性等方法帮助受教育对象达到自己的预期目的<sup>[3]</sup>。由此可见,小学生身上的“问题”是他周围的人际交往关系通过社会互动内化和体验产生的行为与结果。小学生会通过叛逆古怪、我行我素等特殊表现来坚持自己的态度和行为方式,但这并不意味着他们有“心理毛病”或“行为问题”,而意味着他们追求民主独立、自我探索和个性张扬。因此学校体育健康教育应转换视角——“淡化问题,关注优势”,关注问题背后的积极意义。通过“问题”发现学生的积极潜能,挖掘他们“不好表现”背后的原因,帮助他们发展应对挑战和困难问题的能力和技巧,唤醒和发掘其耐力品质潜质,促进其从个人能力和支持力两方面全面构建耐力,提升耐挫力的弹性水平。

第二,“乐观解释风格”理论。由美国著名积极心理学家塞里格曼(Seligman)提出,他认为乐观是可以通过教育或心理训练等干预形式得以形成和提高,乐观不是普遍的人格特质,而是一种解释风格。乐观积极的人在面对逆境时不是以受害者的姿态去逃避问题,而是采取积极应对的方式去改变自己不喜欢的生活情境,接受生活中的不完美<sup>[4]</sup>。

#### 2.2.2 积极认知培养设计

耐力积极认知的培养通过运动“障碍”或“逆境”情境设置,选取跑跳类游戏,从优势、避免“受害者”思维方式和养成乐观解释风格三方面入手,对学生在面对心理压力和身体挑战时,形成良好的认知思维和现实性乐观风格进行干预。

第一,机械认知训练阶段,通过设置以障碍弹跳为主的运动情境,逐步加大弹跳运动难度,激发学生

的抗挫意识,在运动中了解自我的身心优势,树立“我很棒”的信念,利用优势来激励学生勇敢面对新挑战,提高对挫折的积极感性认识。

第二,有意义训练阶段,让学生体验从未接触的长距离跑酷运动,加大运动强度进行耐久跑竞赛,同时在跑的过程中设置气垫障碍来增加运动难度,让学生在运动中感受不同类型的困难挑战,逐步消除不利于积极思维的“受害者”思维模式。此阶段分为两环节。首先采用一些简单有趣的障碍跑计时比赛,即通过设置不同的运动障碍,如场景障碍——魔幻迷宫之勇闯大森林,学生初步掌握障碍跑中绕、跨、钻的动作方法,体验跨越障碍战胜“逆境”的喜悦。其次采用具有一定难度的耐久跑竞赛,学生感受耐力跑的“极点”挫折,通过“极点”挫折体验,让其避免用受害者的消极态度面对困难问题,从而学会用利弊分析法处理生活中的问题和困境。

第三,实用拓展训练阶段,小学生通过一堂销毁核武器情景的体育课,该课以“保卫和平、保护地球”为主题,加入跑、跳、爬、滚、投掷等体育元素,用紧张而刺激的运动情景正面引导学生在游戏中挑战各种不同的困难情境,体验经历运动挑战后成功销毁“核武器”的喜悦,教师在学生运动参与过程中不断地鼓励,不断地引导学生乐观解释,使其逐渐学会把在运动中学到的耐挫力积极认知方面的品质有意识地迁移到学习和生活中。

### 2.3 耐挫力目标专注培养的干预设计理论与设计

#### 2.3.1 干预设计理论

第一,目标设置理论。目标作为行为最直接的动机,能有效引导活动指向与目标有关的行为,把人的需要转变为积极动机,激励人朝一定方向努力,并在实施过程中不断反省和修改预定目标,提高情绪行为的控制能力。依此理论,研究组制定运动目标设置 SMART(Specific, Measurable, Attainable, Realistic, Time bound)原则,即运动目标设置要具体、训练目标具有非虚拟的真实性,但可评定、目标难度适中具有可实现性、目标实现具有期限性。

第二,执行意图理论<sup>[5]</sup>。该理论指出人们在执行既定目标的过程中容易遇到一些棘手问题,如若个体形成了较好的执行意图,那么个体能更积极地面对困难问题和挑战,从而达到自己想要的目标。研究组设计出球类运动,让学生在执行球类技术学习意图时转换思考模式,用“如果……那么……”来替代“我要……”的“目的意图”。

第三,归因理论<sup>[6]</sup>。该理论是一种以积极归因为干预主题的认知心理治疗模式,其理论基础是韦纳的归因理论模型。体育活动本身具有进行归因训练的独有优势,因此设计了学生篮球三步上篮的比赛,让学生反馈和强化成败归因。在体育教学干预中,老师引导学生通过有意识地评价运动结果,对训练的成功与失败做出良性推理和积极解释,培养他们积极归因,该过程分为三个阶段。阶段一:学生根据前一次训练后的成败归因,再预测自己接下来的任务效果;阶段二:学生利用预定目标开展积极练习,产生积极情绪体验;阶段三:学生根据练习结果推出成败原因,在积极归因的基础上形成新的成就期望和训练行为。

#### 2.3.2 目标专注培养的干预设计

耐挫力目标专注以目标设置的“SMART”原则为主,主要是通过球类项目即排球、篮球和网球的体验学习,从耐挫目标执行意图转化、耐挫计划归因训练、耐挫行为积极应对三方面,培养学生耐挫力目标专注维度品质。

第一,机械认知训练阶段,通过设置双语教学互动的语言障碍情境,选取排球下手发球为此阶段的体验教学内容,以目标设置的“SMART”原则的中英文内涵和具体操作方式,有意识地执行“如果……那么……”的执行意图,逐步代替“我要……”的“目标意图”的思考方式,帮助学生更有效的放弃目标追求中的失败策略而寻求更佳自我调节策略。

第二,有意义训练阶段,设置双语语言情境,通过篮球三步上篮体验学习和比赛,引导学生在制定目标计划时形成良好的归因方式,同时结合篮球技术学习和比赛进行相关的归因训练,学会在目标实现过程中对自己的行为进行管理和调节。

第三,实用拓展训练阶段,采用双语语言情境,通过网球截击技术和网球耐力素质的体验练习,运用前两个阶段学到的目标专注方式,重点提高学生在迎接新挑战时的积极应对能力,磨砺“意外发现珍奇”的才能。

## 2.4 耐挫力情绪控制培养的干预理论与设计

### 2.4.1 干预理论

第一,理性情绪治疗法<sup>[7]</sup>。该方法主张采用ABCDE模型来重建认知结构,A(Activating events)指诱发挫折事件,任何消极情绪都不是由某一具体受挫行为本身直接引起的;B(Beliefs)指个体在经历困难事件后产生的想法、解释或评价,这种对挫折事件的认识和信念才是引起某种负面情绪的根本原因;C(Consequences)指在特定挫折或负性情境下个体情绪和行为反应的结果;D(Dispute)指通过思维辩论或驳斥质问非理性信念;E(Effect)指驳斥成功后干预的效果。由此可见ABCDE理论是通过自我思维驳斥的方式来建立理性信念,不是尝试去消除错误的消极信念,而是采用认知重建技术(如对消极想法的驳斥、认知性的家庭作业、应对性的自我谈话)、情绪技巧(如角色扮演、击溃焦虑感的练习)、行为技术(如系统脱敏法、肌肉放松法)来转变对负面情绪的固定思维形式。

第二,体育“本能宣泄”功能<sup>[8]</sup>。指个体的需要、行为等受到挫折后会产生一定的负面消极情绪,给人造成一定的心理烦扰和困惑,并且人在自然属性上本身就具有本能攻击性,而体育练习与训练尤其是对抗性体育比赛,为个体的这种需要找到了一定的合理表达形式,为攻击性行为提供了一个较为安全可靠的积极宣泄方式与途径。从更深层次理解,即使无法亲自参与,个体也可通过观看高强度刺激的比赛来表达这种宣泄情绪。

第三,“心流体验”理论。该理论由积极心理学家克森米哈融提出,当个体设置合适的目标后,个体与目标之间的距离在可视范围之内,体验活动也具有一定的复杂性,个体在体验过程中会产生一种叫做“挑战”或“见猎心喜”的正面力量,使得个体行为与环境之间形成“立即清晰”的积极互动,就像网球高手相互对打,网球就成为两人之间意识交流的媒介,这种注意力高度集中和暂时性体验失真的意识状态能推动个体基本上投入到某种练习活动或事情中,产生积极情绪体验。心流理论为学校的体育教学工作提供了有意义的参考价值,比如可以通过设置目标激发内在动机、控制练习与训练难度水平、目标奖赏和积极反馈以及减少干扰的同时适当增加背景音乐的方式丰富学生的积极情绪心流体验。

### 2.4.2 情绪控制培养干预的设计

耐挫力情绪控制主要以情绪ABC理论为指导,通过设计相关的投掷类游戏和操类练习,从ABCDE理论学习、运动宣泄和心流体验三方面的内容增加学生的情绪体验,引导小学生在运动中了解并释放自己的情绪,提高情绪控制能力。

第一,机械认知训练阶段,通过旭日东升武术操的体验内容学习,引导学生学习情绪ABCDE理论的中英文内涵和执行方式,有意识地引导学生在学习武术的过程中运用此理论,提高自己的情绪认知力。

第二,有意义训练阶段,通过篮球击水冲击赛——哪吒闹海游戏竞赛的实施,引导学生用运动的方式合理宣泄情绪,用抛或砸篮球的方式排解自己的负面情绪。

第三,实用拓展训练阶段,选取搏击操为此阶段的教学内容,通过激发内部动机、控制练习难度水平、目标奖赏、及时反馈和减少干扰的同时增加适当的背景音乐等方式,尽量让学生感受积极的情绪体验,如心流体验。

## 2.5 耐挫力家庭支持培养的干预理论与设计

### 2.5.1 干预理论

研究中的家庭支持从狭义上来看,是指抚养者为达到某种教育目标,如在提高孩子身体素质的同时培养孩子的挫折承受力,在一定的家庭教养环境中,给予被抚养者积极的期望和关注,并为其提供一定的物质帮助、积极情感沟通和行为方向指导,这种类型的支持方式一般具有无偿不求回报、支持广泛性和不可替代性的特点<sup>[9]</sup>。

### 2.5.2 家庭支持培养的干预设计

第一,机械认知训练阶段,设计了室内运动心理辅导课——感恩之活在现在,通过在课堂上进行相关的感恩练习,如“你对亲人知多少”“成长的代价”“我是我家小主人”等练习,向学生讲解家庭支持的不可替代作用,引导学生用换位思维认识到家人的辛苦以及自己应承担的责任,在承担相关家庭责任的过程中主动支持家人,在实践中有意识磨砺自己的耐性。在课堂总结部分发放小学生及其家庭体育锻炼之磨砺耐挫力建议(致家长),鼓励学生多与家人保持沟通与交流。

第二,有意义训练阶段,主要设计了室内瑜伽感恩体验课——家庭联接之感恩同行,通过在课堂上进行相关的瑜伽冥想练习,引导学生用身心运动的方式增进对家人的支持和理解,当遇到不平衡或挫折时,能够主动停下来,及时与自己进行深度对话,了解自己内心真实想法,学会用运动的方式放松自己,积极与家人沟通。

第三,实用拓展训练阶段,主要设计了室内运动心理辅导课——守护的天使之运动保健表达爱,通过在课堂上教授相关的运动保健按摩知识,帮助学生鉴别亲人的身体和行为反应,引导学生运用所学的运动方法和技能去主动帮家人设计相关的运动保健方案,并且学生通过亲身参与的方式去让家人放松,进一步加深对家人的理解和支持。

## 2.6 耐挫力人际协助培养的干预理论与设计

### 2.6.1 干预理论

交往理论是指主体围绕一定的需求目的,如通过运动人际合作与交流加强相互之间的理解,以正面语言、积极行动等为手段,通过知识信息、思想观念和情绪感受的多向交流互动,开展和建立与对方积极的人际关系,缓解心理焦虑与紧张,从而满足个体的精神感情追求<sup>[10]</sup>。

### 2.6.2 人际协助培养的干预设计

耐挫力人际协助的主要内容是从合作共赢、冲突应对和生存挑战的角度出发考虑问题,通过有针对性地设计相关游戏内容和练习,让小学生学会思考在不同情况下,如何选择合适的倾诉对象,通过与他人合作的方式达到互助及自身耐挫力良好发展的目标<sup>[11]</sup>。

第一,机械认知训练阶段,通过共赢协作类游戏即跳绳接力赛和阳光赛跑,引导学生在遇到运动挑战时能从他人的角度出发思考问题,积极参与到团体活动中,与同伴团结一致共迎困难。

第二,有意义训练阶段,通过冲突应对类游戏之男女混合篮球对抗加油赛,在篮球比赛中设立一定的落后比分以锻炼学生的挫折承受能力,引导学生认识到在人际交流过程中有对抗冲突是很正常的,关键是在遇到人际交往挫折时能采用合理健康的积极保护方式解决人际交流挫折问题。

第三,实用拓展训练阶段,通过生存协助类游戏之穿越大沼泽、逃出野人追踪与横渡长江,引导学生在遇到生存挑战时能采用积极解决问题的方式勇敢迎接逆境。

## 3 结语

当前,积极体育教学干预学生耐挫力品质的实验还处于初步探究阶段,在积极体育教学实验操作、手段选择和课程设计等方面还有许多不成熟的地方,因此要在借鉴国内外最新耐挫力课程理论和实践的基础上,不断调整和完善耐挫力运动干预方案,逐步形成适合我国学生耐挫力发展的积极体育教学模式。在耐挫力系统构建方面,注意借鉴香港地区的耐挫力课程和欧美发达国家的韧性课程,促进国内耐挫力积极体育教学干预课程的本土化、趣味化和科学化<sup>[12]</sup>。在培养过程中设计针对性综合课程,改善耐挫力工作理念,注重学生在亲身体验和挑战的过程中提高对耐挫的积极认知和行动能力;在参与干预成员设置问题上,学校可适当加大专业耐挫力辅导老师队伍,通过政府财务支持向社会心理咨询或运动干预服务机构寻求针对性服务<sup>[13]</sup>。

耐挫力作为应对应激性事件的潜能可以通过后天体育教育和心理训练激发和培养。从运动干预方案质性研究结果可看出,以积极体育教学为手段的耐挫力运动干预方案设计对小学生的耐挫力品质发

展产生了一定的效果<sup>[1]</sup>。但由于构建一个完整的积极体育教学耐挫力干预方案是一个非常复杂且具有挑战性的过程,如何根据已有的最新的国内外耐挫力理念和课程设计符合小学生身心需求的耐挫力运动干预综合课程等问题,这些都是耐挫力干预研究需要继续探索的领域和方向。

#### 参考文献:

- [1] 杨舒婷,刘伟,万格格,等.小学生耐挫力品质干预研究综述[J].吉林体育学院学报,2015(1):70-74.
- [2] 刘伟,杨少雄,梁莉,等.改善小学生耐挫力的运动干预实验研究[J].福建师范大学学报(自然科学版),2017(2):105-111.
- [3] 林少艺.优势视角介入青少年抗逆力培养的实务评估——以“C中学‘迎风飞翔’抗逆力培养计划”为例[D].武汉:华中科技大学,2012.
- [4] 赫宁.积极心理学阳光人生指南[M].北京:北京大学出版社,2009.
- [5] 阳志平.积极心理学团体活动课操作指南[M].北京:机械工业出版社,2009.
- [6] 曾永忠.运动归因与学生积极体育活动态度的关系[J].体育学刊,2002(2):44-46.
- [7] 曾延风.理性情绪行为疗法理论分析及其对大学生抑郁情绪调控的研究[D].南昌:江西师范大学,2003.
- [8] 边宇,吕红芳.体育“本能宣泄”功能的哲学思考[J].上海体育学院学报,2009(3):40-45.
- [9] 焦莹莹.家庭支持、家庭控制与初中生健康危险行为的关系研究——以重庆市沙坪坝区初中生为例[D].重庆:重庆大学,2009.
- [10] 胡娟娟.体育教学中耐挫能力的培养[J].陇东学院学报,2010(5):92-94.
- [11] 王新.积极体育教育促进青少年积极心理品质发展的实验研究[D].上海:华东师范大学,2014.
- [12] 万格格,刘伟,梁莉,等.简析耐挫力测量的评估方法与手段[J].当代教育理论与实践,2016(9):146-148.
- [13] 钟宇慧.香港抗逆力辅导工作及其启示——以“成长的天空”计划为例[J].广东青年干部学院学报,2009(3):29-35.

(责任校对 游星雅)