



心理
老师
日志

以身作则的力量

广州市南沙区芦湾新微学校 肖雯

“哼！我没有丢，我不接受惩罚！”在心理课堂游戏环节中，一个学生大喊。

维持原判还是知错就改？

心理游戏《击鼓传花》时，一名学生违规了，学生不服气，不愿意接受惩罚，我当时的处理是，既然不遵守规则，那就出局不能参加游戏了。这时有一个女生高高地举起了手（我的心理课堂公约，有问题可以随时举手），我点名叫她站起来，她说：“老师，我刚刚看到他有确实没去。”那一刻，我心中无数念头闪过，维持原判还是知错就改？我瞥了一眼被评判的学生，他委屈的表情让我毅然决定必须“知错就改”。

袖手旁观还是挑战权威？

为了维持公平，我提问：“请问还有没有其他同学也看到了确实这位同学没有违规？”

我看到班级一阵骚动，有诧异的表情，也有疑惑的表情，更有很多犹豫不决的表情。学生们开始交头接耳、窃窃私语。那一刻，我想，何不就此机会，检验一下学生们有没有挑战权威和维持正义的勇气？所以，我又平静地追问了一句：“有没有其他同学看到？请举手！”

我观察到有一位男生鼓足了勇气，闭着眼睛瞪地一下举起了手。这时，陆续跟着举起了6至7只手。那一刻，我眼睛湿润了，我说：“很感谢有这么多的同学愿意为了维持正义而举手，你们真的很勇敢，我为你们的行为点赞。”

然后，我当着全班同学的面，在课堂上对那位误判的同学说：“刚刚确实是老师误判了，真的非常对不起，希望你原谅。”

刚说完，我看到那位同学的泪水刷刷直流。那一刻，真的很触动我。

以身作则所产生的力量

事后教学反思，我觉得我很庆幸，庆幸那位女生举起了手，庆幸我在课堂上知错就改，勇敢向学生道歉。老师作为学生在学龄阶段的“重要影响他人”的人，在现实生活中的示范效果要远远超过言传的力量。

1.用生命影响生命的课堂。泰戈尔《用生命影响生命》中说，把自己活成一道光，因为你不知道，谁会借着你的光，走出了黑暗。请保持心中的善良，因为你不知道，谁会借着你的善良，走出了绝望……什么是教育？真正的教育是用一棵树去摇动另一棵树，用一朵云去推动另一朵云，用一个灵魂去唤醒另一个灵魂。

2.还原真实的心理课堂。在心理健康课堂中，践行“还原本真课堂”理念，心理课是以活动体验学习为主，重视课堂生成，并非一味跟着教学设计走，心理课堂中的每一次真诚的分享，每一次心灵的触动，都是值得认真对待和处理的。

心理课堂就应该是一个温暖而有治愈力的地方。心理课堂上的每一次活动，每一句话语，每一个回应，都值得认真对待，因为所有的这些，可能就会在某些学生心理甚至以后的人生中，留下不一样的痕迹。



图：视觉中国

运动会带来自信和快乐 还教会孩子“输和赢”

脑科学的研究表明，适量的运动会增强神经元之间的联结，促进神经纤维的增长，形成一个强大的大脑。拥有一个健康强大的大脑，会让孩子以良好的物质基础来抵御心理疾病。“运动会增强肌肉和神经系统的发育，让孩子变得强壮，而个子高、身体壮，就会给孩子带来自信。再加上运动场上飞奔的矫健身影，引来不少观众的目光，让孩子感到自己仿佛站在聚光灯下，极大地满足了孩子的自尊需求。同时，运动还促进人体大脑分泌多巴胺和内啡肽，这两种神经递质可以让孩子感到快乐和兴奋，增强对于困难和压力的抵抗力，缓解紧张的学习生活带来的焦虑和抑郁情绪。”深圳市福田区福田中学学生成长促进中心主任李元琳表示，体育运

动不但让孩子们身体健康，促进大脑发育，而且经常坚持运动的孩子，性格也很阳光。运动还教会了孩子“输和赢”，要坚持不懈。“孩子们经常参加各项各级比赛，而冠军只有一个，所以成为不了冠军是常态。因此，孩子们学会了正确地面对‘输’，也更容易明白‘爱拼才会赢’的道理。在运动中，特别是团队比赛中，孩子们可以深刻地理解，要想赢，那就得凭实力说话。实力从哪来呢？就是通过日复一日认真踏实的训练而得来的。”李元琳指出，其实孩子参加体育比赛，每次都是“赢”的过程，那就是赢过去的自己。“成绩有所提高，技术精进了，团队精神得到了历练，这不就是一次次的进步吗？”

支招

这些体育精神要牢记

孩子们在体育运动或体育比赛中该注意什么呢？李元琳给出了以下建议：第一，要坚持不懈，团结一致。体育比赛虽然残酷，可是却告诉每一个孩子，没有到最后一刻，一切皆有可能。所以，坚韧不拔、坚持不懈、团结一致就是我们的体育精神。第二，友谊第一，比赛第二。我

们要在运动中学会交友，学会沟通，学会互帮互助。一支运动队里每个人都有自己的特点，各美其美，美人之美，美美与共，天下大同。在体育比赛中，孩子们能感受到：原来每个人都不一样，原来每个人都有适合自己的位置。我们需要做到的就是认识自己，与人合作。

2

运动过程中专注于运动本身 可以促进身心健康

如今越来越多人加入了运动大军，很多人为了节省时间或者对抗运动的无聊，会戴着耳机听歌、听书等，这样对放松身心有帮助吗？中山大学心理学系心理健康教育咨询中心副教授、广东省中小学心理健康教育指导委员会委员周晖表示，首先，音乐应用于运动会带来很多益处，如可以降低人对疲劳的感知力，有助于控制运动中的步频、节奏等。“好的音

乐本身有助于心理健康。因此，在安全的环境中作为背景音乐，是有利于身心健康的。”周晖提醒道，如果在户外，运动时戴着耳塞，可能给人们带来安全风险。“如果运动的时候过于注意歌词、跟唱或沉浸于听书的内容，注意力脱离了对自己运动过程及身心状态的感知，也可能带来消极影响。”

支招

正念在运动中的作用

怎样的运动方式才能对心理健康有最好的效果？周晖给出了以下几点建议：首先，很多运动方式都有助于心理健康，但是不同的运动形式，效果的侧重点可能不同。如团体对抗类项目，可能会增加团队精神；健身类的项目，可能可以提升人的自尊，特别是形象自尊。其次，运动过程中专注于运动本身，可以起到促进身心健康的作用。在这里向大家介绍一种能帮助提升运动效果的方式或态度——正念。正念是指人们对当下经验不加评判的注意与觉察。也就是说，在正念的状态下，人们更倾向于对自己当下

的身心体验给予如实的关注（如跑步时呼吸、肌肉的感觉），且不作好或坏的评价（如我跑步姿势太难看了）。目前，大量的研究发现，人们的正念水平与其心理健康水平存在显著的相关。正念水平高的人往往焦虑、抑郁水平更低，幸福感更高。再次，把正念带入运动，也可以帮助人们更好地学习动作技能。近年来，正念训练被应用于对运动员的培养中。许多研究表明，正念训练能改善运动员的睡眠质量和运动应对能力；有研究还发现了正念训练对运动成绩的积极影响。对于普通人群来说，将正念带入运动中——即运动时伴随呼吸、肌肉及运动的不评判的关注——也能显著提升心理健康水平。实际上，我国传统太极拳、瑜伽等运动都强调运动过程不评判的觉察，因此被许多学者看作正念运动。而这类运动对于心理健康的促进作用已经得到大量研究的支持。实际上，如果经常练习把正念带入运动中，还可以帮助我们在这种态度带到日常生活中，提升我们生活中的专注力和幸福感。周晖建议，从今天开始，大家不妨试一试，在你跑步或健身的时候，有意识地觉察自己的呼吸、步伐、身体的感觉和节奏，让自己真正投入到运动中。

也许出乎你的意料 体育运动对孩子身心的锻造

羊城晚报记者 何宁

策划：龚丹枫 陈晓璇
统筹：卫轶 何宁
特邀专家：徐航航（广东省教育研究院心理健康教研专家）

一周热话题

4月9日—21日，广州中考体育持续进行中。与此同时，家长群里也热聊起体育运动，当然，家长们讨论得更多的是如何能在中考体育中取得好成绩。众所周知，经常参加体育锻炼可以促进身体健康。据羊城晚报报道，近十年来，广州中考体育不断变革，已成为检验学校实施体育课程效果、促进学校体育教育质量、增强学生体质的“指南针”和“试金石”，广州中小学生体质健康优良率由24%提升至55.72%。然而，大家可能没有想到，体育锻炼也能促进心理健康。体育锻炼与心理健康到底有着怎样的关系？本期细说心语，我们来聊聊，怎样通过正确的运动方式，让孩子的身心都得到充分锻炼！

细说心语



本栏目与广东省教育研究院、全省心理教研员及心理健康老师共同打造

家教小课堂

想让孩子坚持运动 需要家长持之以恒

东莞市厚街湖景中学 何冬平

碎碎念 运动，除了能给孩子一个健康的体魄，还能让孩子以更加平和的心态去面对输赢和挫折，帮助孩子及时调整情绪，维护心理健康。要让孩子养成坚持运动的习惯，需要家长的持之以恒并及时给予鼓励。

对于幼儿园或小学阶段的孩子，父母可以每周抽出固定的时间陪伴孩子去跑步、骑行、爬山或做其他喜爱的运动项目，用固定的时间和固定的项目，使运动固化成为孩子生活中不可或缺的习惯。对于初中的孩子，父母更需要的是给孩子提供运动的条件，如帮助孩子腾出周末一段固定的空闲时间或帮助他多结识志同道合的朋友等。

即使孩子有时在途中喊累不想坚持，父母也可以在其稍作休息之后鼓励孩子继续坚持到达预定目标。父母从小帮助孩子养成运动的习惯，帮助孩子克服运动过程中产生的困难，孩子习得的抗挫能力必然能迁移到生活和学习的方方面面，助力孩子更好地适应未来的生活。

练一练 周末跑步乐趣多

父母周末和孩子一起去跑步，不妨试试以下三部曲：

第一，常规跑，在休息时亲子一起分享刚才跑步时发现的一点小风景，如刚盛开的小花，刚飘来的一朵白云；

第二，蛇形跑，体验变化的运动带来的新鲜感；

第三，玩跑步抓人游戏，体验游戏的输赢带来的小小刺激。

温馨提醒：尽情享受运动带来快乐的同时，父母也需要多肯定孩子在运动过程中的坚持和努力，让运动真正成为孩子的爱好和习惯。

3

身心健康 与自己和谐相处

运动的好处特别多，总之，坚持运动，可让人身心健康。其实身体健康与心理健康对于学生而言，是密不可分、相辅相成的。心理健康对学生的身体健康有着重要的影响。佛山市南海区狮山镇教育发展中心小学心理教研员钟剑涛表示，一个心态积极、情绪稳定的学生，往往能够养成良好的生活习惯，比如合理饮食、规律作息等，这些都有助于维护身体健康。相反，心理问题可能会导致学生出现身体不适，如失眠、食欲不振等，从而影响到身体健康。

钟剑涛指出，学生时期是身心健康发展的关键阶段，在这个阶段，学生们面临着学业压力、人际关系等多方面的挑战，这些挑战既可能带来成长的机会，也可能成为身心健康的隐患。“因此，学生们需要学会如何有效应对压力，如何调节情绪，以维护身心健康。”

支招

接纳自己身体的全部是建立身心和谐的基础

如何通过与自己和谐相处达到身心健康呢？钟剑涛给出了五点建议。

第一，接纳自己的身体，是建立身心和谐的第一步。同学们首先要学会接纳自己的身体，无论高矮胖瘦，每个人的身体都是独一无二的。不要苛求完美体型，而是要学会欣赏自己的独特之处。接纳身体，就是接纳自己的全部，这是建立身心和谐的基础。当你真正接纳自己的身体时，你会发现自己的自信心也在逐渐增强。

第二，合理运动，是提升身体活力的重要途径。运动不仅能够增强体质，还能提升心理健康。定期的身体活动可以释放压力，提高内啡肽水平，这是一种自然的“感觉良好”化学物质。此外，运动还可以帮助改善睡眠质量，增强自信，以及提高注意力和记忆力。同学们应该找到自己喜爱的运动方式，这样可以更容易地将其融入日常生活中，享受运动带来的种种益处。

第三，均衡饮食，是维持身心健康的必要条件。健康的饮食习惯对于维持身体和心理的平衡至关重要。均衡的饮食能为身体提供必需的营养，有助于保持能量水平和情绪稳定。同时，合理的饮食也能减少患疾病的风险，促进长期的身体健康。同学们应该学会如何选择富含营养的食物，并注意食物对身体和情绪的影响，以此来培养健康的饮食习惯。

第四，情绪管理，是与自身和谐相处的关键能力。同学们要学会识别并理解自己的情绪，通过积极的方式来

调节和表达情绪，避免情绪失控带来的负面影响。同时，保持积极的生活态度有助于提升身心健康。同学们应培养乐观的心态，以积极的方式看待生活中的挑战和困难，相信自己有能力克服障碍，实现目标。

第五，保持良好的作息习惯，是身心健康的保障。睡眠是身体修复和恢复活力的重要时刻，对心理健康同样至关重要。缺乏睡眠会影响认知功能，降低学习效率，并可能导致情绪波动。确保每晚获得足够的高质量睡眠，有助于提高注意力、增强记忆力和创造力，同时也有利于情绪调节和应对日常压力。

通过以上的努力，同学们可以逐步达到与自身和谐相处的状态，实现身心健康的平衡发展。