休闲体育视阈下的大学生自我教育路径探析

李书

(湖北大学, 湖北 武汉 430062)

摘要:自我教育是大学生完善自我意识、实现自我发展的基本途径,是教育的最高境界。大学生拥有较多的休闲时间,休闲体育作为一种现代生活方式和校园时尚,日益受到大学生的喜爱。文章分析大学生自我教育的内涵和现状,揭示休闲体育在促进大学生调节身心、习惯养成、社会交往、人格完善等方面的重要意义,从宣传教育、组织领导、教学创新、校园体育文化建设、跟踪评价等方面探讨大学生在休闲体育活动中自育成才的路径。

关键词:休闲体育;自我教育;大学生;路径

中图分类号:G807.3

文献标识码:A

文章编号:2095-414X(2018)01-0077-04

休闲体育是指人们利用自己的闲暇时间开展的体育活动,其目的是促进身心健康,创造生活乐趣,实现自身发展与完善。随着我国经济社会的快速发展,人们物质生活水平的不断提高,休闲体育日益成为一种满足身心需求的社会文化活动和文明生活方式。大学生拥有较多的休闲时间,但是往往将其用于睡觉、逛街、追剧、打游戏、网购等活动中,甚至产生无聊、迷茫以及不良习惯等问题,闲暇生活质量有待提高。因此,在大学生中开展休闲体育活动,能够引导他们调节身心、发展个性、学会交往、磨炼意志、养成良好的学习生活习惯。开展休闲体育与大学生自我教育研究,探索大学生在休闲体育活动中实现自我认知、自我管理和自我发展的路径,有利于开拓休闲体育研究新视野,对于促进大学生全面发展,提高高校人才培养质量具有积极的意义。

一、大学生自我教育的内涵

自我教育,顾名思义,是指作为个体的人自己对自己进行的教育。自我教育的前提在于自我教育主体意识的觉醒,有意识的把自己分为主体的我和客体的我,主体我对客体我进行多方位、全角度的评估,根据评估结果,主体我以提高个人素质、能力为目的,根据自我发展目标、自身实际和社会需要,对客体我进行自我体验、自我控制、自我提升和自我扬弃。无论是社会环境,还是自然环境,它们转化为教育因素,都要经过作为教育主体的人的能动作用。正如前苏联著名教育理论家和教育实践家苏霍姆林斯基所说“只有能够激发学生去进行自我教育的教育,才是真正的教育。”^[1]

自我教育在不同的领域有着不同的内涵,在大学生思想政治教育视域中,自我教育就是指大学生根据学校和社会的要求,主动地有计划、有步骤对自己提出任务,把自身作为教育的对象,以提高个人道德品质、综合素质为目的的一种教育方式,这种教育方式不仅能充分发挥大学生的自主性,而且能激发大学生的创造性。一般来说,可以从三个方面理解大学生自我教育的内涵:一是唤醒大学生的自我意识,引导大学生更加主动、更加科学的发现自己、认识自己以及所处的环境,树立更为全面、客观的自我观念,使自己处于“人贵有自知之明”的良好状态。二是激发大学生的内在潜能,明确自己的发展目标和方向,通过自我控制、自我管理,激发为实现目标而不断付诸实际行动的动因。三是促进大学生人格的完善以及与外界的平衡,引导大学生在自我调控、自我激励、自我发展的过程中养成坚韧的意志、良好的道德品质和健全的人格,促使其树立积极进取、健康阳光的精神状态,与周围的人和环境保持和谐的关系。

二、大学生自我教育的现状

现阶段,我国大学生自我教育总体上呈现出自我意识明显提高,自我发展、自我实现愿望日益增强的

作者简介:李书(1979-),男,讲师,硕士,研究方向:大学生思想政治教育。

基金项目:湖北休闲体育发展研究中心开放基金资助项目(2016Y010)。

趋势,但是也呈现出新的问题,主要体现在以下三个方面:

从学校层面看,高校有目的、有计划、系统性地引导大学生开展自我教育的情况还不多见,一般零散体现在学生班级和寝室管理、培育学生干部和学生组织、宣传学生先进典型等日常工作中,既没有在学校和院系层面形成学生自我教育的组织机构,也没有系统的工作措施和活动体系。高校对学生的自我教育,还容易陷入两个误区,一是“保姆式教育”,主要表现在高校辅导员花费大量的精力和时间,事无巨细地管理学生学习、生活和思想各个方面的问题,虽然能够加强学生的安全稳定,但使学生自我管理流于形式,抑制了学生的主体性参与,学生自我教育自我管理的能力很难得到培养。二是“放任式教育”,一些高校往往注重对学生具体事务的指导,如学业辅导、就业指导、心理疏导等,对自我教育这种带根本性质的教育重视不够,所花精力过少,学生自我教育处于无人引导、自生自灭的状态。这两种情况都不利于促进学生自我教育意识和能力的提升,也不利于促进学生全面发展。

从学生层面看,主要存在三个方面的问题,一是学生对自我教育的知识、方法了解和掌握不够,认识不清。一般来说,大学生主要是通过参加主题班会、校园文化活动、社团活动和社会实践等各类学生活动进行自我体验、自我认知和自我教育,其计划性、科学性明显不足,所进行的自我教育是在一种不自觉的状态中发生的,或者是在自身与环境产生矛盾和冲突时,重新进行自我认知和调整之后进行的。二是自控能力有待提高。“大学教育强调自我教育、个人发展需要自我管理,而自我教育和自我管理是与大学生的自我控制能力密不可分”。^[2]自我控制能力是自我教育意识向自我教育实践转变的传输带,是个体社会化过程的必备能力。当代大学生已经意识到只有通过不断的自省和自醒,并不断根据目标调整自己的思路和方法,才能够有效地提高自我。但在现实生活中,大学生又常常出现有目标难行动、有理想缺奋斗的情况,自控能力不足,难以达到较好的自我教育效果。三是自我教育实践不足。一方面,大学生受身心发展的影响,存在渴望交往、实践,渴望获得提升、尊重和理解,但又比较敏感,内心容易闭锁,喜欢通过看书学习进行自我反思、总结,主动参与自我教育相关实践活动明显不足;另一方面,大学生在开展自我教育过程中,得到学校提供的条件、机会和平台不够,导致自我教育没有很好地涵盖学习生活各个方面,没有有效地连接课堂内外,使得大学生自我教育的实效性大打折扣。

三、休闲体育对于大学生自我教育的意义

(一) 有利于促进大学生调节身心, 筑牢自育成才的根基

大学生在校期间的核心任务是学习,主要通过脑力劳动来完成。他们参加休闲体育运动,能使大脑得到较好的放松,人体机能得到锻炼,身体素质得到提高,体形、身姿更加优美,精力更加充沛,自信心、自我悦纳感更强。同时,还能够排解大学生的学业压力、就业压力等,舒缓紧张情绪,排除抑郁、焦躁等消极情绪,保持健康、愉悦、平和的心理状态。另外,在参加休闲体育活动过程中,大学生能够充分地展示自己,发现和培养自己的兴趣,掌握一种或者几种受益终生的运动技能,对于丰富大学生活、发展爱好特长、提升生活质量具有积极的意义。

(二) 有利于促进大学生自律自控, 养成良好的习惯

大学生的学习生活以个人自学为主,自己支配的时间较多。但事实上,很多大学生没有把闲暇时间投入到丰富的生命活动中去,而是用于睡懒觉、上网聊天、打游戏等不良的休闲方式上。休闲体育的趣味性和自主参与性决定了大多学生对自己参与的体育活动非常感兴趣,他们能从中体会到运动的快乐、生活的充实,不再感到无聊、迷茫和困顿;能够学会合理安排、把控自己的时间,提高学习生活的效率。长期坚持休闲体育运动,还能够帮助大学生养成早睡早起和合理膳食的良好习惯,远离不健康的生活方式,对自己的思想和行为进行自律自控,保持勤奋、严谨、拼搏、进取的精神面貌。

(三) 有利于引导大学生正确交往, 促进自身社会化

马克思指出:“人的本质不是单个人所固有的抽象物,在其现实性上,它是一切社会关系的总和。”^[3]人的需要及满足需要的方式,既存在于人与人之间的联系中,又存在于各种人际交往的活动中。由于生活习惯、性格特点、文化背景的不同,大学生在人际沟通与交往中存在一些障碍,部分学生交往圈子狭窄。通过参加休闲体育活动,可以把有共同爱好、共同语言、不同年级专业、不同地区的学生汇集到一起,享受拼搏和奋斗的喜悦,分担挫折和失败的忧伤。在团队合作中,学会如何表达自己的观点与情感,如何听

取和尊重他人的意见,如何正确地评价自己和他人,从而建立和谐的人际关系,形成良好的团队协作精神。同时,大学生要按照一定游戏规则来开展休闲体育运动,彼此之间要进行互动、认识和调整自身的角色,这为他们逐步实现由学生向社会成员的角色转换创造了良好契机,有利于帮助他们树立公平竞争意识和养成遵守规则的习惯,促进其顺利地完社会化,成为高素质的公民。

(四) 有利于促进大学生完善人格, 实现生命的超越和精神的升华

大学生在休闲体育运动中,会遇到成功的喜悦和失利的烦恼,这有利于他们形成顽强的意志品质,培养真实而稳定的自信心,其知、情、意、行于无形中得到了锻炼和培养,自身情操和修养也得到了提升。大学生在参与休闲体育活动时,会根据所掌握的技能 and 水平来挑战自我,全身心的投入,充分地展示自我、反思自我、调整自我、发展个性,在畅爽、自由、好奇、拼搏奋进的精神状态中体验更加真实的生命,感受生命的快乐、幸福和价值,坚定了大学生对超越自我的追求,促进了大学生全面发展和精神世界的自我升华。

四、大学生在休闲体育活动中自育成才的路径探讨

(一) 加强休闲体育宣传教育, 引导学生更好地认识休闲体育价值和更好地认识自我

一是要通过各级学生组织,如学生会、社团、班级等,广泛开展主题宣传活动,大力宣传休闲体育的意义、价值以及开展休闲体育活动的方式和内容,引导大学生树立正确的休闲体育价值观和良好的时间分配意识,使之充分认识休闲体育对于调节身心、发展个性、习惯养成、人格完善的重要意义。

二是建立立体化的宣传教育体系,充分发挥学校报刊、班刊、广播台、电视台、宣传栏的作用,特别是利用学校微信公众号和微博大V,向大学生推荐休闲运动,如小米运动、悦跑圈、每日瑜伽等,提高大学生对休闲体育的认知水平,激发大学生主动参与到休闲体育活动中去,在活动中完善自我认知和自我意识。正如美国休闲教育家曼蒂所言:“休闲教育是提升个人生活质量的整体活动,是促进个体提升休闲的价值、态度和目的的过程;休闲教育增进个人在休闲过程中自觉、自促的能力,帮助个人决定休闲在个体生活中的地位,增进个人对自我的认识。”^[4]

(二) 加强休闲体育活动的组织领导, 为学生自育成才创造良好条件

一是要加强组织领导体系建设,学校要将休闲体育教育教学纳入年度工作计划和人才培养方案,明确划分各部门、单位的职责,制定规章制度和年度休闲体育教育教学计划,明确职责分工,加强督促检查,确保工作落实到位。

二是学校要加强经费投入,纳入年度工作预算,同时多渠道筹集社会资金,满足各类学生休闲体育活动的经费需要。学校应按照使用上方便、功能上符合学生兴趣要求的原则,加强体育场地设施的建设和管理,使其能够满足学生的各种需求。在学校的集中领导下,加大休闲体育产业的开发,进行有偿服务,扩大学生休闲体育经营,为大学生休闲体育服务提供物质和经费保障。

三是要加强休闲体育人才培养,建立一支专兼结合的休闲体育服务指导队伍。要合理配备休闲体育教师,安排他们进行业务进修、学习、参观和培训,努力提高他们的教育教学水平。同时,选拔和培养一批学生休闲体育骨干队伍,使其起到引领、示范和组织带动作用。

(三) 创新休闲体育教学形式和内容, 引导学生掌握休闲技能、提升自我发展的能力

一是要更新教育教学理念。学校应将“以生为本”、“健康第一”作为休闲体育教育教学的指导思想,把“终生体育”作为休闲体育教育教学的宗旨,大力推行素质教育,促进学生身心健康、人格完善和全面发展。具体实践中,教师应充分尊重和发挥学生的主体性,激发学生的主动性和参与性,满足学生自我情感体验和个性发展需要,注重培养终身从事体育锻炼的兴趣、态度、爱好和习惯,以及自学自锻的多种能力。

二是要不断优化教学内容和方法。休闲体育教学内容的改革和更新,要更加贴近学生未来的职业和生活,开发娱乐性、健身性较强的活动项目,体现教学的多样性、科学性、终身性和趣味性,使学生在增强体质同时,喜欢上休闲体育并掌握相应的方法,从而达到终生体育的目的。在具体内容上,应全面覆盖休闲体育知识、技能、意识、兴趣的培养、运动损伤及预防等方面。针对学生的专业特点,传授对专业学习和工作有帮助的知识,以及预防职业病的保健、养生知识等。在教学方法上,要着眼学生的个性发展和终生锻炼能力的培养,突出“以生为本”的原则,发挥学生的主体作用,通过讲解、训练、体验、交往、

欣赏、反思等多种形式,增强教学效果。

(四) 充分发挥学生组织自我教育自我管理自我服务的作用,加强校园休闲体育文化建设

一是要充分发挥学生会、社团、班级等学生组织的作用,引导和指导他们积极开展形式多样、喜闻乐见的休闲体育活动,如组织开展休闲体育文化节、各类体育竞赛、户外运动、知识讲座、体育摄影、征文比赛、晨跑等,调动全体学生参与休闲体育活动的积极性和创造性,营造良好的校园体育文化氛围。

二是安排休闲体育教师或者学生骨干,根据学生的兴趣爱好,鼓励和指导学生成立各类休闲体育社团或者协会,制定相应的规章制度,倡导学生自我管理,开展特色鲜明、形式多样的休闲体育活动。同时,着力打造品牌社团和特色活动,发挥其示范和带动作用,形成校园一道靓丽的风景线,让学生主动参与,自得其乐,自我熏陶,既学到了休闲体育知识,又培养兴趣爱好,还结交了一帮好友,于无形中提高了休闲生活质量,形成了健康的理念和良好的习惯。

(五) 跟踪调查学生参与休闲体育活动情况,建立促进学生自育成才效果评价机制

一是要更新评价理念和方式。长期以来,高校体育评价一般采取成绩达标的方式,而不是运动积量评价或是运动方式方法评价,这种评价方式往往不考虑学生参与休闲体育活动的情况,不利于学生休闲体育活动的开展。因此,高校的休闲体育评价理念和方式亟待更新。

二是要开展教学效果评价和分析。通过教学效果评价和分析,了解和掌握学生在休闲体育教学中的情况,包括学生是否有收获和进步,是否存在需要改进和提高的地方,以此来完善教学方式方法,增强教学效果,促进学生成长进步。

三是要开展学生参与休闲体育活动情况的调查研究。通过调查研究,了解学生在休闲时做些什么、想做些什么、参加了哪些休闲体育活动、有哪些休闲体育需求、休闲体育教学服务体系中还有哪些需要改进的地方等等。根据调研情况,加强对学生的咨询和指导,让学生更加了解自身的健康状况,并根据不同的个体状况,指导学生参与与自己相适应的休闲体育方式与运动负荷,帮助学生不断调适身心状况,促进学生在休闲体育活动中自我调整、自我完善、自我提升,从而实现自育成才。

参考文献:

- [1] 苏霍姆林斯基. 少年的教育和自我教育[M]. 姜励群译. 北京: 北京出版社, 1984. 100.
- [2] 姚丹, 鲁晓静. 大学生自我控制能力研究综述[J]. 辽宁教育行政学院学报, 2006, (9).
- [3] 马克思恩格斯选集: 第2卷[M]. 北京: 人民出版社, 1995.
- [4] [美] J·曼蒂. 闲暇教育理论与实践[M]. 叶京译. 北京: 春秋出版社. 1982. 28

Research on College Students Self-education Path ——From The Aspects of Leisure Sports Visual Threshold

LI Shu

(Hubei University, Wuhan Hubei 430062, China)

Abstract: Self-education is the basic way to improve college students self-awareness and self-actualization, which is the highest realm of education. For college students who have more leisure time, leisure sports is becoming more and more popular with them as a modern lifestyle and campus fashion. This paper analyzes the connotation and status quo of college students' self-education, in order to reveal the importance of leisure sports in helping college students to regulate physiology and metal state, to develop good habits, to improve communication skills, to perfect the personalities, etc. Finally, this paper probes into the path of college students self-actualization in leisure sports activities from the phases of propagandizing and educating; organizing and leading; teaching and innovating; campus physical education construction; tracing and assessing and so on.

Key words: leisure sports; self-education; college students; path