

# 体育教学活动对残疾大学生人际交往能力的提升研究\*

王竹君

(浙江特殊教育职业学院 浙江杭州 310023)

**摘要:** 人际交往能力是现代入必备的能力之一, 大学生的人际交往也尤其重要, 本文将以浙江特殊教育职业学院残疾大学生为研究对象, 以体育教学活动为研究方法, 以残疾大学生人际交往能力的提升为研究目的进行研究。

**关键词:** 体育教学活动 残疾大学生 人际交往

**中图分类号:** G807 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.09.133

## 引言

上世纪被称为经济与科技大发展的物质文明世纪, 而 21 世纪被称为信息与生命大发展的精神文明世纪。到如今, 生活节奏越来越快, 信息化也越来越高, 人们的交往方式也趋向于简单化、通俗化。网络、信息、交通工具的极速开战, 大大缩短了人与人之间的空间距离, 但同时也拉大了人与人之间的情感距离, 人们寻求着各种人际交流方式以缓解现代社会对人产生的各种负面身心效应, 如: 孤独、抑郁、焦虑等。而在体育教学活动的人际交往, 对增强现代人之间的情感交流、精神交流等有着积极的作用, 同时也为残疾人的人际交往提供了依附。

## 一、体育教学活动与高职院校残疾大学生的人际交往影响

### 1. 高职院校残疾大学生的人际交往现状

#### (1) 高职院校残疾大学生的交际方式

步入大学, 高职院校的残疾大学生与家人陪伴的分开和相熟场合的分离, 使他们从此独自生活, 他们剧烈地渴望能结交到志趣相投、喜好相符、能够互相协助、互相信任的朋友<sup>[1]</sup>。需要留意的是虽然绝大部分高职院校残疾大学生在学校里面可以顺利地进行人际往来, 但还是有很少一部分同学由于交际能力不足, 而在人际往来中遇到各种问题。

经过调查研究发现, 打电话、发短信、打视频电话、发微信等是目前高职院校残疾大学生的主要沟通方式, 其中打视频电话交流方式运用最多, 因为隔着屏幕进行手语沟通较为便利, 所以非常受高职院校残疾大学生的喜爱。此外, 与朋友“共同出游”的残疾大学生也不在少数, 他们的主要方式是利用节假日到学校附近的景区或者商场进行娱乐或者购物吃饭, 看电影等。而较传统的人际来往模式在信息化的当

今却受到了极大的挑战, 如校园的社团活动、学生会活动等, 特别是通过体育教学活动进行人际来往的形式, 呈现出非常明显的下滑趋势。

#### (2) 高职院校残疾大学生的人际交往途径是多元的

经过调查研究发现, 六成以上的高职业院校残疾大学生有“扩展人脉圈、交际圈, 使本人的朋友圈不限于校园”的心愿。在开拓校外交际朋友网的过程中, 高职院校残疾大学生的交友途径也是花样繁多, 方法也是各种各样, 经过走访获悉“校外兼职、实习”的比例最大<sup>[1]</sup>, 原因是来自就业压力, 很多高职院校残疾大学生表示“为未来步入社会, 做好人际关系的筹备”。值得注意的是在这一想法中, 男生的占比多于女生, 高年级的占比多于低年级。

#### 2. 体育在残疾大学生人际交往中的意义

##### (1) 培育残疾大学生的参加意识

如今的大学生具备更强的社会参与感, 残疾大学生的参加意识更强烈。他们意识到只有融合于社会, 参加到社会, 才会使自己的人生更有价值和意义, 也更有挑战。一个人具备健康的人格, 一定是热爱生活的, 并对社会生活有着浓重的参加兴趣。体育教学活动本身就内容丰富, 方法多样, 有着深入浅出的教育意义, 是具有克服自己、挑战自己、接受自己的运动, 是热爱运动的高职业院校残疾大学生的“嗜好”, 也满足了他们的好奇心, 使他们具有体验感和参加感。体育教学活动本身又具备宽阔的包容空间, 对不同动机、不同年龄、不同运动能力的高职业院校残疾大学生都有普适性, 使他们能够参与其中, 能够体验、娱乐、观赏、竞技等, 总之都能找到适合本人的角色地位并从中受益。体育以其宏大的号召力, 将残疾大学生吸引到参加者的行列之中, 使他们通过

\*项目名称: 2021年浙江特殊教育职业学院校级高层次重大科研成果培育项目: 高职残疾生人际交往能力特点及提升策略研究(项目编号: XQNJB2021-1)。

运动贴近生活, 体验生活, 从而勾勒出一个非常良好的人际交往平台。

#### (2) 培育残疾大学生表现意识及竞争能力

在如今的社会, 残疾大学生的价值观最突出的表现是非常想要体现自身价值, 尤其要在竞争中体现价值。参加体育的过程, 就是人类体现认识、翻新意识、竞争意识的继续发展和实际过程。现在体育教学活动的內容也非常丰富, 有的侧重于表现自己, 如健美操、体育舞蹈、瑜伽、武术、体操等, 能展现出“个性美”; 有些侧重于翻新变化, 如球类比赛、体育游戏等, 老师会不断地对学生进行启发, 使学生玩出新的“花样与特点”, 也表现出更多的自信和变化。对侧重于实力而又有对抗性的跑、跳、投等项目, 老师总是鼓励学生, “点”起他们竞争的认识与渴望去谋求更高、更快、更远的目标。经过大量的体育参与与理论实践, 不但改善了残疾大学生本身的机体质量, 更改变了他们怯懦的性格、抑郁的性情<sup>[2]</sup>, 为他们树立起自信英勇的人生态度, 使他们勇于接受挑战, 敢于竞争。

#### (3) 能够对残疾大学生磨砺性格, 培育意志品质

每一位世界冠军都是经历各种曲折才取得胜利的, 而且每一位冠军都不能永保冠军头衔。就体育参加者而言, 胜利、夺冠不是绝对的, 而失败和磨难则是永远的。在义务教育体系中的体育教育, 总是在给学生出“难题”、设“阻碍”、树“敌人”, 创造困难环境; 同时又经过体现、扮演、评选、测试、比赛等方式, 引诱学生向困难、阻碍、对手应战。这个过程中, 学生遭受精神之苦, 心思冲击之累, 真切地感触到磨难的经验, 真是“苦其心志, 劳其筋骨”。其中老师发挥了主因作用, 在学生措施不当时, 教给技巧; 在膂力不佳时勉励其从新振作抖擞; 在他们表现不英勇时, 敦促其持续行进; 在其困感厌战时, 激励他们要持之以恒, 直至最终获得胜利。在不间断的磨难中, 学生懂得了面对事实, 以踊跃的心态看待艰难和阻碍, 了解和使用体育辩证规律去迎接新的挑战, 由此为安康的人生观夯实根基<sup>[3]</sup>。可以说, 在生活中, 青少年们只要参加体育教学活动, 就不乏挫折教育的素材。体育教学活动的实践性与开放性, 又使这些素材非常的直观与形象, 只要利用机会妥当, 掌握了学生所能接受的程度, 就能够磨炼他们的性格, 培育意志品质。

#### (4) 培育残疾大学生处世能力

体育教学活动中有非常多活动是以团队模式参加的, 如大型团体操、球类竞赛等, 甚至一场拔河比赛也是如此, 每一个团队成员都置身于团体之中, 团队胜利了, 大家分享团

体的荣誉; 团队失败了, 每一个成员都承担责任并自省<sup>[4]</sup>。团队荣则我荣, 团队耻则我耻, 能够培育残疾大学生为团体而贡献的精神。经过每一次的经验, 每一次的领悟, 残疾大学生的心胸也越来越宽阔, 装在他们心里的不只是个人, 而是团体, 学校, 甚至国家。在体育教学活动中培育他们善于为人、善于处世、善于助人、乐于贡献的处世态度, 能够为将来融于社会、参加社会活动做好充沛的准备。

#### 3. 残疾大学生人际交往特点

通过调查浙江特殊教育职业学院的残疾学生发现, 残疾大学生的心思阻碍主要体现在: 人际关系的敏感、焦虑、抑郁、偏执等等, 这些表现均可造成大学生在心理上出现个人自大、焦虑、交际领域狭隘、与大多数同窗产生分歧、对同学的长处妒忌、短处蔑视等现象, 以抑郁、忧郁为代表性特征, 会表现出对生活的热情减退、动能缺乏、活力缺失等情况。残疾大学生的心理健康问题主要体现在人际关系紧张和情感危机中, 因而通过体育教学活动来进一步提高残疾大学生人际交往能力, 的确是我们每一个体育教育工作者的关键义务。

### 二、体育教学活动对残疾大学生人际交往能力的促进作用

参加体育教学活动不但能使人与人之间相互了解、信赖、拥护, 也能够精神与物质上彼此转换与作用。

1. 体育教学活动的自身特点为残疾大学生人际交往提供了机遇

残疾大学生自尊心强、心思周密, 个体机密不会轻易向别人坦露, 但是进入高职院校后, 随着生存空间的不断扩大而呈现激烈的来往需求, 两者形成了一对冲突, 而体育教学活动可以为缓解这一冲突提供机会<sup>[5]</sup>。体育本身就是竞争, 体育比赛实际上是一个人失败—胜利—再失败—再胜利的过程, 赛场上没有永远的胜利者, 也没有永远的失败者。赛场上的一个浅笑、一次安抚都可以给搭档带去极大的鼓舞鞭挞, 带给整个团队必胜的决心。在高职院校的运动场上, 弄巧成拙的情况层出不穷, 主因是技术利用没有达到轻车熟路的程度, 因而原谅和了解是取胜的法宝, 同样原谅和了解也是人际来往胜利的关键, 只有对别人的失败给予原谅, 对别人信赖, 才能够得到别人的尊重、理解与信任。所以体育教学活动对培育残疾大学生的人际交往能力有直接的影响作用。

2. 体育教学活动能造就残疾大学生人际交往中所必需的良好个性

一个人有良好的品质, 能够加强人际交往的吸引力, 促

成与别人的人际交往,而不好的品质则会对人际交往形成阻碍。大部分人都喜爱真挚的、有激情的、热情开朗的人,而厌恶那些假装无私、狡猾、冷酷无情的人。残疾大学生在体育教学活动中跟随自己的心思活动,表现出鲜明的个人特性<sup>[6]</sup>。残疾大学生在体育教学活动中一定要抑制住艰难和阻碍,要不停地面对对手,面对胜利或面对失败,因此就要求有自我管理才能,具备不怕强敌、知难而进的刚强意志和敢于奋斗、勇于斗争的精神,还需要有合作配合的思维高度和任务格调。因而,体育教学活动能够较好地培育学生公正公道、自我管理、英勇刚强、忠诚合作等特性人品。

经常性地面临胜利与失败,能够塑造残疾大学生开朗的特性与人品,能够使学生做到胜不骄败不馁。常常和有差异的人进行协作或成为对手进行比赛,能造就学生真挚、激情的特性。友谊第一,比赛第二。有利于协助残疾大学生形成优秀的品质,加强人际关系,改善人际往来。

3. 体育教学活动能培育残疾大学生人际交往中所必备的才干

当一个人的才干或者某一方面的专长较出色时,其自身就是一种吸引力,能使别人对他产生敬仰与钦佩之情,希望与之靠近。残疾大学生智力程度较其他残疾人高,具备较高的实践知识,对体育知识和技能也有一定的基础,可是他们的体育活动能力却参差有别。体育才能不单单指某一项体育专长,还指残疾大学生能自觉地依据本人现在的身体条件、心理状况、个体趣味和大学学习的专业,选择适合自己的体育项目和内容,可以独立地进行科学的体育锻炼、组织大家一起进行体育锻炼。这一自主性的抉择,不单单能发掘残疾大学生在体育方面的潜力,使他们形成体育专长,并且能进一步领导别人进行体育锻炼,加强学生在人际来往中的吸引力。在高职院校中体育较好的学生比学习较好的学生更受人喜爱和尊重,也更有人缘。所以我们在体育教学活动中,应当让每一位学生选择适合他们本身条件和本人喜欢的体育项目进行体育锻炼,这样既能够有人际来往潜意识的培育,又能够有体育锻炼活动中人际来往实践能力的提升。

4. 体育教学活动能改善残疾大学生人际交往中的仪容仪表

仪容仪表也是影响一个人人际来往的重要要素之一。普遍来说,一个人看起来一表人才、英俊潇洒、穿着得体、举

止端庄、动静适度,会吸引到更多人的关注和赏识。体育教学活动最基础的功能就是其生物性能,包含健身、健美等。常常参加体育教学活动能促进人们形成笔挺的身姿、强壮的体魄、优美的曲线、匀称的肌肉,体育教学活动对塑造形体美具有不可多得的成效。

参加体育教学活动必须着运动鞋、运动装,这样不只给身心带来自在轻盈的感觉,对于现代社会工作节奏较快的问题,也具有较大的放松成效,对要求穿职业装上班的人来说也是一个放松身心的好机会。所以高职院校在上体育课和展开体育比赛以及各类体育活动时,都会要求学生或队员着统一发放的运动服。这对残疾学生的人际来往也带来了较大的益处,对残疾大学生的仪容仪表也带来了积极影响。

综上所述,体育教学活动能够培育残疾大学生自信开朗的性情,能够培育踊跃参加活动的品质,能够培育认同别人认同自身的精神,能够培育宽容别人善待别人的品质,也可以提高一个人的仪容仪表,以上都是残疾大学生人际关系能力提高的目标方向。所以体育教学活动对大学生尤其是残疾大学生的人际交往能力的培育,有着不可代替的作用与价值。

#### 参考文献

- [1]储龙霞,王仕虎.论体育教学活动与大学生人际交往能力的培育[J].安徽农业大学学报(社会科学版),2006,15(6):93-95.
- [2]周文波.论高职院校活动中大学生人际交往能力的培育[J].铜陵职业技术学院学报,2013(2):88-91.
- [3]洪国武.大学体育[M].北京:中国农业出版社,2004.
- [4]单大明.组织行为学[M].北京:机械工业出版社,2004.
- [5]张正民,王林,赵强.探析体育运动中的人际关系和交往[J].北京体育大学学报,2005(4):461-468.
- [6]郑彬.建立良好师生关系与培育高职院校残疾大学生社会应能力关系分析[J].南京体育学院学报,2001(2):89-90.

#### 作者简介

王竹君(1989—),女,汉,浙江杭州人,硕士研究生,浙江特殊教育职业学院,讲师,研究方向:体育教学,运动训练。