

# 积极心理学视角下高中体育幸福教育的实践路径

梁焕

贺州第二高级中学, 广西 贺州 524800

DOI: 10.61369/ETR.2025520008

**摘 要 :** 本文探讨积极心理学与幸福教育的双重理念, 指出当前高中体育的教学现状与问题, 并提出几点可行且有效的教学策略。借助积极、乐观心理的影响, 重塑高中生身心状态, 指引走向健康成长、全面发展的全新道路。

**关 键 词 :** 积极心理学; 高中体育; 幸福教育; 实践路径

## Practical Paths of Happiness Education in Senior High School Physical Education from the Perspective of Positive Psychology

Liang Huan

Hezhou No. 2 Senior High School, Hezhou, Guangxi 524800

**Abstract :** This paper explores the dual concepts of positive psychology and happiness education, points out the current teaching status and problems of senior high school physical education (PE), and puts forward several feasible and effective teaching strategies. With the help of the influence of positive and optimistic psychology, it reshapes the physical and mental state of senior high school students and guides them towards a new path of healthy growth and all-round development.

**Keywords :** positive psychology; senior high school physical education (PE); happiness education; practical paths

### 引言

高中体育教学深化改革, 在积极心理学与幸福教育理念的双重引领下, 重构教学模式、流程与方法, 启迪学生智慧, 强健学生体魄, 奠定他们健康成长与全面发展的坚实基础<sup>[1]</sup>。心理学研究表明, 幸福与积极成就的关系是双向的, 积极的情绪引导人们创造并走向幸福, 反之亦是如此。如果在高中体育教学中调动学生积极的情绪, 促进独立思考、合作实践、运动探索, 势必能够达成事半功倍的教育效果, 也使其感受到幸福和快乐。那么, 高中学校的课程、评价等都要协同起来, 努力让每个学生获得幸福的体验, 感受成长带来的无限幸福。以下围绕积极心理学视角下高中体育幸福教育的实践路径具体讨论<sup>[2]</sup>。

### 一、积极心理学与幸福教育概念

#### (一) 积极心理学

积极心理学是21世纪初提出来的心理学范式, 核心在于挖掘人类的积极品质、优势和潜能。它让我们暂时忽视心理层面的疾病、缺陷, 转而利用优势部分构建新的天地, 统一情绪、认知、行为层面的正向体验, 以求获得更多正向的激励和反馈<sup>[3-5]</sup>。比如说, 积极心理学导向人们追求快乐、希望, 践行感恩、韧性等等, 进一步提高人主观感受到的幸福与满意。积极心理学研究的是个体层面的幸福机制, 当然也关注周围环境与人、事、物的影响, 得意于 PERMA 模型的支持为现代基础教育改革与创新发展打下的坚实基础, 推动心理学研究迈向下一

高峰。

#### (二) 幸福教育

幸福教育是以积极心理学理念为基础, 旨在培养学生积极心理品质、提升其主观幸福感和生命意义感的教育实践。它超越传统以知识传授和成绩导向为主的教育模式, 强调情感发展、品格塑造与人生目标的融合<sup>[6]</sup>。2006年, 英国剑桥大学为新生开设了“幸福课程”, 目的是教会学生们正确的幸福感、健康观以及获得幸福的能力与心态。2011年, 国内外心理学专家在“积极心理健康教育: 创建幸福学校高端论坛”上联合发出了《幸福学校国际联盟宣言》, 提出“创建幸福国家, 基础在幸福人生, 关键靠教育, 阵地在学校”。这与当今高中创造幸福教育的追求不谋而合, 正引领现代体育教育改革、实践

创新。

## 二、高中体育教学现状与问题

当前,高中体育教学在国家“健康第一”推动下取得了一定进展,但仍面临诸多现实问题。受应试教育影响,体育课常被边缘化,部分学校为保障文化课时间而压缩甚至挤占体育课时,导致学生锻炼时间不足。还有的教师占课用课,学生也不愿意参与大课间或课后的体育活动,都使得体育不被重视。相应教学内容与活动多以田径、篮球、排球等传统项目为主,缺乏趣味性与时代性,难以激发学生兴趣。甚至不考虑学生个体差异、身体素质设计活动,越来越多学生感到不适,不愿意参与课内外的体育锻炼<sup>[7,8]</sup>。此外,体育设施陈旧、场地不足等问题频繁,限制了教学活动的开展。评价体系亦存在短板,难以全面反映学生体育素养发展。更值得重视的是,学生体质健康水平整体不容乐观,近视率、肥胖率居高不下,反映出体育教学在促进学生身心全面发展方面尚未充分发挥作用。因此,亟需从多维度、多角度深化改革,真正实现体育育人功能,助力学生形成终身体育意识与健康生活方式。

## 三、积极心理学视角下高中体育幸福教育的实践路径

### （一）构建以学生为中心的幸福体育课堂

积极心理学视角下,高中体育教育应从传统“技能导向”转向“幸福导向”,核心在于构建以学生为中心的幸福体育课堂。这一路径强调尊重学生的个体差异、兴趣需求与主观体验,通过创设安全、支持、包容的学习环境,激发其内在动机与积极情绪<sup>[9-11]</sup>。教师需摒弃单一的竞技评价标准,转而采用多元化的评价体系,关注学生在运动过程中的努力、合作、进步与愉悦感。例如,可引入“运动日记”“情绪自评表”等工具,引导学生反思自身在体育活动中的情绪变化与成长体验。同时,课程内容设计应贴近学生生活,融合游戏化、情境化教学策略,如团队协作挑战、户外探险、民族传统体育项目等,使学生在参与中获得掌控感、归属感与意义感。研究表明,当学生感受到被尊重、被理解,并能在体育中表达自我、实现价值时,其主观幸福感显著提升。因此,以学生为中心并非仅是教学形式的调整,更是教育理念的深层变革,是实现体育幸福教育的基础路径,在今后的体育教学中有必要充实内容,带给学生趣味、幸福的锻炼体验,也帮助他们培养良好的运动习惯<sup>[12]</sup>。

### （二）融入积极情绪培育的体育教学策略

积极心理学强调积极情绪对个体心理韧性与幸福感的促进作用。高中体育教学应有意识地将积极情绪培育融入日常教学活动中。有计划地将二者融入高中教学中,有必要从教师开始进行理念革新,接受创新体育教育模式,并对此进行不断完善。以

教师影响和熏陶学生,促进学生思考探究,再去真实的运动场地挥洒汗水,对于学生的身心发展都具有深远意义<sup>[13]</sup>。首先,教师可通过设置适度挑战性任务,让学生在“最近发展区”内获得成功体验,从而激发自豪感与成就感;其次,在团队合作项目中强化正向反馈机制,鼓励学生相互肯定、彼此支持,营造充满信任与欣赏的课堂氛围;再次,利用体育特有的身体律动与节奏感,引导学生通过运动释放压力、调节情绪,例如结合音乐开展韵律操、瑜伽或冥想式拉伸,帮助学生建立身心联结。此外,教师自身的情绪状态具有示范效应,应以热情、乐观、耐心的态度感染学生。研究指出,持续的积极情绪不仅能提升学习效率,还能增强学生的社会适应能力与心理弹性。因此,将积极情绪作为体育教学的显性目标之一,是实现幸福教育的关键实践路径。

### （三）强化体育中的品格优势与美德培养

积极心理学提出“品格优势与美德”是幸福的重要来源,在当今基础教育语境下适用,利于学生健康成长、全面发展,也对高中体育教育事业形成一份助力。高中体育不仅是体能训练的场所,更是品格塑造的天然平台。体育活动中蕴含着公平竞争、坚持不懈、责任担当、团队协作、自律自控等丰富美德资源。教师应有意识地挖掘这些教育契机,将品格优势培养纳入教学目标<sup>[14]</sup>。例如,在球类比赛中强调规则意识与体育精神,在长跑训练中引导学生体会毅力与自我超越的价值,在集体项目中突出沟通与共情能力的重要性。可通过“榜样示范—情境体验—反思内化”的教学模式,让学生在真实运动情境中感知、践行并认同积极品格。同时,鼓励学生识别自身及同伴的优势,并通过体育活动加以发挥。当学生在体育中不仅锻炼身体,更感受到道德成长与人格完善时,其幸福感将获得深层次的满足。这种以美德为内核的体育教育,有助于学生形成积极的人生观与价值观。

### （四）建立家校社协同的体育幸福支持系统

高中体育幸福教育的有效实施,不能局限于课堂内部,需构建家庭、学校与社区三位一体的协同支持系统。以此协同多方面的教育力量,形成友好的体育运动氛围,带给更多师生、家长快乐愉悦的内心感受,促成正向循环。家庭层面,学校可通过家长会、体育开放日、亲子运动会等形式,引导家长理解体育对青少年心理健康与幸福感的独特价值,鼓励家庭支持孩子参与规律运动,营造积极的家庭运动氛围<sup>[15]</sup>。学校层面,应整合德育、心理辅导与体育课程资源,形成跨学科协作机制,如将体育活动纳入心理健康教育周、设立“运动减压角”等。社区层面,则可联动公共体育场馆、青少年活动中心、体育社团等资源,为学生提供课后及假期的多样化运动机会,拓展幸福体育的时空边界。此外,利用数字技术搭建线上运动社群,分享运动成果、传递积极能量,亦能增强学生的社会连接感。唯有形成多方合力,才能为高中生持续参与体育、体验幸福提供制度保障与生态支撑,真正

实现体育幸福教育的可持续发展。

#### 四、结论

基于以上，积极心理学视角下高中体育幸福教育实施至关重

要，一线教育者要携手构建适宜高中生思想素质、运动能力、心理韧性、综合水平全面发展的优良平台，提升育人质量。在积极心理学与幸福教育理念的双重引领下，打造内涵丰富、机制全面的教学过程，启迪学生智慧，助力健康成长与全面发展的坚实基础。

#### 参考文献

[1] 林惠妹. 高中体育教学对学生心理健康发展的促进机制研究——以“跑”为例[J]. 教育观察, 2025, 14(11): 44-47.

[2] 李文清, 王乃桐, 陈晨. 普通高中体育与健康课程体能模块教学内容设计研究[J]. 中国教育学刊, 2024, (S1): 166-169.

[3] 程梦琪, 汪婷, 金蔚雪, 等. 以“美丽特教”成就特需学生幸福人生——专访山东省泰安市特殊教育中心校长高理敬[J]. 现代特殊教育, 2023, (23): 10-12.

[4] 王婧, 陈勇, 魏恒顺, 等. 基于健全人格取向的医学生心理健康状况分析及提升策略[J]. 中国医学伦理学, 2023, 36(08): 941-946.

[5] 刘小平. 积极心理干预在公安院校心理健康教育课程中的实践研究[J]. 新疆警察学院学报, 2023, 43(02): 69-74.

[6] 邓淑红. 刍议积极心理学视野下校园足球教师心理品质培养[J]. 青少年体育, 2022, (03): 59-61.

[7] 王崇高, 张金波, 王雁. 学校支持氛围与特殊教育教师职业幸福感: 积极心理品质的中介作用[J]. 现代特殊教育, 2021, (12): 9-17.

[8] 李娜, 白小强. 高校思想政治教育与积极心理学协同育人路径探索[J]. 延安大学学报(社会科学版), 2020, 42(06): 113-117.

[9] 孟万金. 落实党的初心使命深化德智体美劳五育并举——新幸福教育论纲[J]. 中国特殊教育, 2020, (09): 3-8.

[10] 孙铭聪, 王勇. 新课标视角下体育心理学原理在高中体育教学中的渗透研究[J]. 青少年体育, 2020, (03): 44-45.

[11] 阳群英. 中、高职院校校心理健康教育课程建设探索——以娄底职院护理学院心理健康教育课程为例[J]. 现代职业教育, 2019, (36): 34-35.

[12] 平爱红. “课程思政”在大学生积极心理品质培养中的应用——以心理学课程为例[J]. 经济师, 2019, (12): 181-182.

[13] 王丽. 高职院校幸福教育活动课程设置实践探索——以宁波卫生职业技术学院“幸福心学堂”活动教学课程为例[J]. 宁波教育学院学报, 2017, 19(05): 75-79.

[14] 张玉. 高中体育教学中“习得无助”现象产生原因及矫正策略[J]. 亚太教育, 2015, (20): 231.

[15] 王洪亚. 高中体育教学与高中学生积极心理品质培养之探析[J]. 当代体育科技, 2015, 5(04): 112+114.