

大学田径运动员比赛焦虑的影响因素与心理调控策略研究

□ 湖北恩施学院 褚治钧

竞技体育是一项对运动员心理素质高要求的項目，就要求运动员不但要具备良好的身体素质和技术、技能，而且还要具备良好的心理素质和心理承受能力。适度的焦虑能够激发运动员的潜能，使其在比赛中发挥出更好的水平，但过度的焦虑则会导致运动员注意力分散、动作僵硬、技术变形，严重影响比赛成绩。深入探究大学田径运动员比赛焦虑的影响因素，并针对性提出有效的心理调控策略，对于提升运动员的竞技水平、保障身心健康以及推动大学田径运动的发展都具有重要的现实意义。

一、大学田径运动员比赛焦虑的影响因素

（一）自信心

自信心作为大学田径运动员比赛焦虑产生影响的关键因素，自信的运动员坚信自己具备在比赛中取得良好成绩的能力，能够凭借积极的心态迎接挑战，将会在比赛中就更有可能发挥出超常水平；缺乏自信的运动员往往对自己的能力产生怀疑，以至于在比赛前陷入过度焦虑的状态。倘若运动员在以往比赛中屡次失败，极易形成自我否定心理，在后续比赛中面对对手时会缺乏底气。另外，运动员对自身能力的认知偏差同样会给自信心带来影响，有些运动员认为自己的训练成果不理想，即便训练状态良好，也会因缺乏对自身实力的准确认知而产生焦虑情绪。

（二）自控能力

运动员对自身情绪、思维和行为的调节与控制能力，是自控能力的主要体现。自控能力较强的运动员在比赛中能做到保持冷静，及时对消极情绪和不良状态做出调整；自控能力较弱的运动员则容易被比赛中的突发情况或者自身的负面情绪所影响，导致产生比赛焦虑。同时，在比赛过程中运动员也许会出现思维“卡壳”的状况，过度将注意力放在比赛结果或自身失误上，无法实现注意力的转移，这将会让自控能力不足的运动员难以从负面思维中挣脱出来，致使焦虑情绪不断累积。

（三）外界环境因素的干扰

外界环境因素对大学田径运动员比赛焦虑的影响不容小觑。就拿比赛的重要程度和规模举例说明，规模大且重要的比赛，运动员自身承受的压力也就越大，焦虑程度会随之增高。比方说，在全国大学生田径锦标赛中，运动员不但要为自己的荣誉奋力拼搏，还需要为学校去力争名次，这会让他们在比赛前产生出紧张与焦虑的情绪。同时，观众以及亲友的期望也会给运动员造成心理负担，倘若运动员的亲友对其比赛成绩寄予厚望，或者现场观众的呐喊声、加油声过于喧闹，都可能致使运动员产生紧张和不安的状态。

二、大学田径运动员比赛焦虑的心理调控策略

（一）增强自信心训练

要想增强大学田径运动员的自信心，可以合理运

用多种针对性训练方法，一方面，成功体验训练。教练依据运动员实际水平拟定富有挑战性且可达成的目标，比如对于长跑运动员，在日常训练期间设定每次训练相较于上次提升一定的配速或者延长一定的跑步距离的目标，当运动员顺利完成这些目标后会产生成就感，进而逐步增强自信心。另一方面，积极地自我暗示。在比赛前或训练过程中，教练应鼓励运动员不断对自己进行积极的心理暗示，如“我肯定能够发挥出最佳水平”“我做好充分的准备”等，通过反复的自我暗示，运动员的潜意识能够被改变，从心理更加坚信自己的能力。

（二）提升自控能力训练

第一，开展情绪调节训练。教练应引导运动员学习掌握深呼吸放松法、渐进性肌肉松弛法等情绪调节方法，其中深呼吸放松法是指当运动员在比赛前陷入焦虑状态时，可以通过深呼吸，缓慢吸气、呼气的方式对身体生理状态进行调节，使紧张情绪得以缓和；渐进性肌肉松弛法则则是依靠依次对身体的各个肌肉群进行紧绷和放松，帮助运动员放松身心，降低焦虑感。第二，实施注意力训练。运动员可以通过专门的注意力集中训练，比如在嘈杂的环境中展开训练，培养自己排除外界干扰、专注于比赛任务的能力，还可以开展视觉追踪、听觉专注等练习，使注意力的稳定性以及持久性得到提高。第三，进行认知训练。运动员需要

学会以正确的方式看待比赛结果，懂得比赛仅是检验训练成果的一种途径，即便失败也能从中获得经验教训。通过改变对比赛的认知，运动员能够更好地控制自身情绪和行为，减少因过度关注比赛结果而产生焦虑。

（三）优化外界适应环境能力

要想减少外界环境因素给运动员比赛焦虑带来的影响，应增强运动员对外部环境的适应能力，具体而言：田径运动员应尽可能提前到达比赛场地了解其布局、跑道特点、周边环境等，以便让自己在心理层面上对比赛环境产生熟悉感与安全感。例如，在参加外地比赛时提前几天到达比赛城市，前往比赛场地进行慢跑、技术练习等活动，感受场地的氛围及条件。与此同时，运动员应对于观众和亲友的期望以适宜的方式进行看待和处理，教练和心理辅导老师应协助运动员对心态进行调整，让其懂得亲友的支持是动力而非压力，从而将自身的注意力聚焦在比赛上。

三、结语

大学田径运动员的比赛焦虑而言，主要由自信心、自控能力，以及外界环境因素等共同促成，通过有针对性地增强自信心的训练、提升自控能力的训练以及优化对外界环境适应能力的训练等有助于缓解运动员的比赛焦虑，进一步提高其运动水平。

高职院校指令师人才培养“五阶并进”教学模式研究

□ 山东城市服务职业学院 刘玉杰 蓬莱大柳行中学 梁爱科

人工智能与大数据技术蓬勃发展，数据驱动决策成为行业转型的核心动力。指令师是连接 AI 技术与行业应用的关键，其职业能力影响技术落地效率与质量。本文提出“五阶并进”教学模式，探索高职院校指令师职业能力构建策略，为人才培养提供新思路，对提升职教人才培养质量意义重大。

一、高职院校指令师人才培养的现状与痛点

在高职院校指令师人才培养过程中，传统教学模式局限性日益显著，主要体现在以下五大核心痛点：

（一）多维分析能力不足

学生学习指令师技能时思维封闭，仅停留在表层知识学习，缺乏从技术逻辑、业务场景、行业趋势等多维度分析问题的能力，导致难以理解技术与应用的深层联系，无法提出创新方案，也难以把握问题本质。

（二）编程思维缺失问题

教学中对编程思维培养不够重视，学生虽懂基础编程语法，却无法将算法逻辑转化为代码。面对复杂程序设计，他们缺乏结构化思考与问题拆解能力，难以独立完成高质量编程任务。

（三）实践教学脱节问题

实践教学浮于表面，企业真实项目引入少、覆盖窄。学生多参与简单实验或模拟项目，难接触真实工作场景，致使动手能力与岗位需求脱节，数据处理、算法优化等核心实操技能难以掌握。

（四）语言与思维能力短板问题

教学长期忽视语言逻辑与思维训练，导致学生在技术沟通、方案汇报时表达不畅、逻辑混乱。面对复杂情况，学生应变迟缓，难以满足指令师岗位对高效沟通与灵活应变的需求。

（五）知识与技能结构体系存在缺陷

课程过度聚焦专业领域，跨学科知识融合不足，学生知识储备单一且缺乏系统性。同时，专业词汇积累匮乏，致使其在技术文档撰写、学术研讨等场景中表达失准，严重影响技术沟通效率与深度。

上述五大痛点相互交织，不仅阻碍学生职业能力进阶，还加剧职教人才供需结构性矛盾。为提升指令师人才培养质量，亟需从课程、教法、实践等维度剖析问题，革新模式，“五阶并进”教学模式应运而生。

二、“五阶并进”教学模式的实施策略

（一）基础认知阶段

针对学生多维分析能力弱、知识体系局限，以拓宽思维为目标，开设前沿技术等理论课程，运用三位一体教学法解析技术与实践联系，打破封闭思维。邀请行业专家结合智能制造等案例开展讲座，引导学生从技术、业务、行业趋势构建认知体系，激发跨学科学习热情。

（二）专项技能训练阶段

针对编程思维缺失与知识技能短板，构建阶梯式培养体系。以 Python、Java 等为工具，通过案例拆解、项目复刻强化算法代码转化能力。同时引入跨学科知识，如数据可视化融入美学、数据分析结合业务逻辑，

打破专业壁垒，提升学生综合解决复杂问题能力。

（三）项目实战演练阶段

针对实践教学脱节问题，构建“企业项目全流程参与 + 双导师协同指导”机制。校企共建真实项目库，学生在双导师指导下参与项目全流程，掌握核心实操技能。通过项目复盘模式，强化知识迁移，弥合学用鸿沟，助力学生向岗位实践平稳过渡。

（四）综合能力提升阶段

针对语言逻辑及思维短板，构建“语言训练 + 思维拓展 + 场景模拟”方案。开设沟通、逻辑等课程，通过模拟汇报、辩论等活动提升表达与应变能力。融入商务谈判、项目策划等实践，培养学生多维度分析问题的能力，强化技术表达与战略创新能力。

（五）职业素养培育阶段

针对学生知识技能与产业需求矛盾，构建“微专业赋能——产业导向——终身发展”体系。以微专业建设为核心开设跨学科课程，补足知识短板。通过文化浸润、赛事实践等融入职业道德教育，培养终身学习与创新能力，助力学生职业能力与产业需求动态适配。

三、“五阶并进”教学模式的保障措施

（一）师资队伍建设

师资队伍是保障“五阶并进”教学模式落地的关键。鼓励教师参与企业实践与专业培训，提升实践教学能力；聘请企业技术骨干、行业专家担任兼职教师，将前沿技术与实践经验融入课堂；搭建教师与企业导

师常态化合作平台，协同开展教学研究与课程开发，实现优势互补。

（二）教学资源建设

丰富教学资源是实施该模式的重要根基。构建包含教材、案例库、项目库等在内的多元化资源库，夯实教学素材。深化校企合作，共建校内外实训实习基地，优化实践环境；运用 VR、AR 等技术开发虚拟仿真资源，增强实践教学的真实感与沉浸感。

（三）教学评价体系改革

革新教学评价体系，摒弃单一考试评价模式。构建多元评价体系，既关注理论知识，更重视实操操作、团队协作、创新能力及职业素养。通过过程性与终结性、教师与学生自评互评、校内与企业评价相结合的方式，客观评估学习成果，为教学优化和学生成长提供科学指引。

四、结语

“五阶并进”教学模式直击高职院校指令师人才培养五大痛点，经系统化培养显著提升学生职业能力。2024 届实践数据显示，Python 编程通过率从 32% 升至 76%，跨学科测试平均分提高 40%，项目数据清洗准确率达 92%。此外，超九成学生认可微专业课程，85% 学生语言能力提升，企业导师高度评价学生多维分析能力，创新方案提出率达 60%。未来将深化实践探索，优化实施策略，为指令师人才培养积累更多可借鉴经验。

高中政治“活动型”课程实施的困境与突破

□ 云南省昭通市镇雄县民族中学 李云娇

高中生作为建设祖国的一份子，应具备端正的理想信念和政治立场，并了解我国民主社会与依法治国的发​​展根基。但从以往高中政治的教学课堂中发现，教师虽然完成了教材本身的知识讲解，但并未拓展更多现实资源，让学生参与到分析与实践当中，这一点也影响了高中生核心素​​养的建立。基于此，本文将分别从教育理念、教学资源、教学形式等角度进行创新，努力突破传统理念束缚，激发新时代少年的民族信仰与政治态度。

一、高中政治“活动型”课程的实施困境

（一）资源开发不足

活动型教学的核心在于强调学生的课堂主体地位，通过自主探究、合作互动和实践活动激发学生的学习兴趣和主动参与。而这一过程需要教师除教材内容外，开发更多相关资源，以满足活动的开展和学生的参与程度。但从实际教学成果来看，部分高中政治教师仍然将教材信息作为主要内容，开展活动时并未拓展出更多资源，无法满足学生的个性需求，难以展现单元知识的特色和育人优势。此外个别教师习惯以自己为核心开展教学，活动设计与学生学情产生脱节，难以达到教学目标。

（二）传统理念约束

活动型教学是集合听觉、视觉、触觉等多项感官协同，教师以引领者的身份让学生参与知识探究的全

过程，挖掘教材中所渗透的政治理念、法治意识和学科精神。但传统理念根深蒂固，教师通常以传授式教育为主，重理论而轻实践，即使规划了活动设计，但并未按照要求让学生完成全部环节的有效参与，而是通过多媒体、直接讲解达到对法治信息、民族信仰、文化传承方面的讲述，这也导致活动教学流于形式，学生的参与热情被严重打压，难以实现素养培育。

二、高中政治“活动型”课程的实施突破

（一）转变传统理念

教师是开展教学活动的主体之一，应深入了解“活动型”教学模式对学生综合素养的培育优势，积极转变教育理念，提升自身的专业技能和创新思维，为学生展现更具参与性和实践性的活动课堂。首先学校应采用教学研讨的方式集合所有政治教师参与到“活动型”教育模式的理念解读与教学融合当中，以新课标“立德树人”的根本任务为核心，主动创新教学活动，针对不同单元内容，整理出更切实可行的“活动型”教学计划，并搜集更多相关资源，拓展教育内涵，摒除以往盲目背诵的错误形式，以实践带动学生的学习兴趣和政治理解；其次还可借助信息技术的资源化优势，跟随线上优秀教师对“活动型”教育模式的讲解进行教学优化，结合教学实录中学生的表现整理出他们更感兴趣的环节，最终调整出适合本班学生参与的活动课堂，满足以人为本的教育需求；另外，学生也应

在教师的指导下主动搜集更多相关的学习资料、创新学习方法，配合教师的活动设计，在合作和实践中领悟到政治课本中传达的民族信仰和行为准则。

（二）丰富教学资源

丰富的教学资源是开展“活动型”教学活动的重要环节，可以促进活动的价值意义，让学生从更多社会形态、热点新闻、地方特色中理解国家信仰，树立政治认同。比如在学习高一必修第三课“伟大的改革开放”时，教师可通过多媒体向学生展示“文化大革命”结束后中国针对国家领导体系问题方面的视频和纪录片讲解，以及中华人民共和国在怎样的境遇下成立、又为改革开放和社会主义现代化建设做出了哪些具体成绩。随后让学生以小组为单位，针对其中的某个关键信息进行资料搜集，并结合新中国成立后，我国在共产党的带领下做出的一系列成就进行探讨，如乡村振兴的发展过程、家庭收入的巨大变化、经济市场的多样化改革和科技领域的创新等等。在资料收集的过程中，学生将各司其职，利用信息技术、书籍等拓展学习资源，充分带动高中生的社会责任感和政治认同，使高中政治教学更具育人价值。

（三）创新教学形式

以往的政治教学主要以繁杂的背诵、考试为主，学生的学习热情被不断消磨，难以理解政治课本中包含的育人哲理。对此，教师可以在“活动型”教育理念

的推动下创新教学形式，带动学生参与实践。比如开展项目式学习：以“人民民主专政的社会主义国家”为例，设计驱动性问题“民主专政主要体现在哪些方面？”各小组合作分工，采用对不同行业的社会调查、国内外民主参与的案例分析、热点话题探究等创建项目活动，并以角色演绎、项目报告等方式展示项目成果，调动学生的实践热情；或采用实践性操作：在涉及“法治中国建设”的内容中，学生需通过信息查询、书籍查阅对我国的主要法律体系进行整理，并针对某项社会热点新闻开展“班级法院”模拟活动，采用辩论的方式梳理所查阅到的法律法规，意识到只有在法治完善的国家才能保证人身健康和社会稳定，也才能使大家享有公正公平的民主权益，从而达到对依法治国的直观体会。

三、结语

综上所述，高中政治是进一步指导学生了解中国发展史、树立文化自信与政治信仰的重要学科，以往的教育教学虽取得了一定的成绩，但并未站在“以学生为中心”的角度创设实践活动，针对这些过往弊端，教师应及时转变教育理念，通过教学资源与活动形式的优化拓展，让学生参与到问题分析和互动实践中，铸牢高中生的社会责任感与民族信念，培养更多新时代社会主义优质人才。