**游泳学习对学龄前儿童人际交往能力持久性的影响**

**列铠玲、詹悦琳、何镁琪、郭秀运**

**（华南师范大学体育科学学院 广东广州 510000）**

**摘要：**人的生存和发展离不开良好的人际关系，而人际关系还需要一定的人际交往能力来维持。人是社会动物，每个个体均有其独特的思想、背景、态度、个性、行为模式及价值观，然而人际关系对每个人的情绪、生活有很大的影响。学龄前儿童无论是身体行为还是心理行为都具有较大的可塑性。学龄前儿童在游泳学习中，教练员会采取多种方式培养其人际交往能力，使幼儿学会交际的手段，与泳姿教学相结合，引导幼儿相互合作等。本文从学龄前儿童的身心发育特点、人际关系对学龄前儿童的影响以及游泳学习对培养人际交往能力的价值等，多角度分析游泳学习对学龄前儿童产生的人际交往能力持久性的影响。

**关键词：**学龄前儿童、游泳学习、人际交往能力

**第一作者简介：**列铠玲（1999.04-），华南师范大学体育科学学院，汉族，女，广东广州，本科在读，专业：社会体育指导与管理 tel：15626465714， E-mail:935083385@qq.com。

收刊地址：广州市番禺区广州大学城华南师范大学

1. **问题的提出背景**

2012年10月9日，教育部正式颁布《3~6岁儿童学习与发展指南》明确指出学龄前阶段是培养个人良好生活习惯的关键时期，学龄前阶段的教育对人今后的成长和发展有着至关重要的作用。学龄前儿童身体素质的综合全面发展，需要建立在基本运动能力发展的基础上，基础运动能力的发展有助于学龄前儿童的认知能力、社会性、学习能力、个性品质等方面的发展。学龄前儿童可能会出现的行为问题包括多动、冲动、攻击性和暴躁脾气等不良行为，这些异常行为会损害学龄前儿童社会交往和学习发展，需要通过进行纠正，而积极的体育学习也可以达到引导儿童行为的效果，使之适应社会环境。人际交往作为人在社会生存和发展最基本的需求之一，在学龄前期培养儿童良好的人际交往能力能有效积极地构建良好的社会意识，也为他们未来更好地适应社会打下良好的基础。游泳是一项要求大脑进行运转来控制协调四肢的运动，在陌生的水环境中，儿童能够在教练的带领、家长的陪伴下培养良好的心理素质、以及培养对待比赛和竞争者之间的良好调控素质与人际交往能力奠定基础。

1. **学龄前儿童心理发展过程分析**

**2.1学龄前儿童身心发育的特点**

根据儿童心理学家林崇德的观点，学龄前儿童是指从3岁到6、7岁的儿童，即处于接受正规学习之前的准备阶段的儿童。这一时期的儿童具有以下三种特征：首先，在此时期开始产生各种不同于婴儿时期的需求，希望能够参与成年人的社会实践活动活动，特别是开始模仿成年人并产生对劳动学习技能的需求。其次，这一时期的儿童对新鲜事物有浓厚的兴趣，有着强烈的求知欲和好奇心，并且尝试独立做事的意愿，能够有意识的控制和调节自己的行为，这一时期的儿童开始形成最初的个性特征，渴望融入人群于他人友好地交往，特别是愿意与同龄的儿童交往。

王泽华在《学龄前儿童心理发展互动模式研究》中提到，学龄前儿童逐渐产生比较高级的情感体验，并且可以依据成年人体育活动的行为规范将自己的行为与他人的行为进行比较，从而产生一些消极或积极的心理活动，带来正面或负面的影响。由此可见，学龄前儿童的身体行为和心理行为可塑性相对较大，同时也容易受外界环境的影响

**2.2人际交往能力对学龄前儿童心理健康的影响**

人际交往能力是指在一个团体、群体内的与他人和谐相处的能力，是衡量一个人能否适应现代社会需求的标准之一。人际交往能力的高低，对学龄前儿童心理健康具有一定的影响。

**2.2.1人际交往能力对学龄前儿童心理健康的影响的三个方面**

人际交往能力对学龄前儿童心理健康的影响主要表现在以下三个方面：

首先，良好的人际交往能力有助于学龄前儿童自信心的形成。自信是一种正确、积极的自我观念、自我认识和自我评价。在人际交往活动中，如果学龄前儿童能做到肯定、相信自己的能力，继而从中获得了成功的快乐，这有助于增强他们的成就感、自信心，并会逐渐形成“我能行”、“我能做到 的心理意识，而这种良好的自我意识是在人际交往中培养起来的。

其次，良好的人际交往能力有助于学龄前儿童获得快乐的情绪体验。良好的同伴交往是保持人精神与心理健康的基本需要。拥有良好的人际交往能力将使幼儿多与人交往，学会交朋友，乐于把心里话说给他人，并主动求助于他人的帮助，使身心处于良好状态之中。幼儿在正常的交往活动中心情舒畅，以积极主动的态度从事活动，有助于他们形成健康的心理，能够愉快地生活在群体生活中，消除孤独感和孤僻性格，积极参与集体游戏中。

最后，良好的人际交往能力有助于提高学龄前儿童心理适应能力。大量实验表明，生活环境发生变化时，拥有良好人际交往能力的幼儿会比人际交往能力差的幼儿更快地适应新环境，与新的群体更融洽相处，保持心理平衡和健康生活。培养幼儿社会交往的能力，在建立和谐的人际交往关系具中有突出的重要性。

**2.2.2早期行为问题影响未来成人适应社会能力**

在儿童时期，人的身体、大脑和动作技能发生变化，而这一列明显的变化通过儿童的体征和行为加以表现。儿童通过早期行为所表现的身体和性格特征，在未来的人生阶段持续地发挥影响。在学前儿童心理健康的研究中认为，儿童从出生到6岁在体验、调节和表达情绪，形成亲密的安全的人际关系，探索环境和学习方面一直发展的能力。国内学者一般认为，幼儿期心理健康应该包括:情绪健康并能适度自我调节;乐于与人交往，人际关系和谐;具有良好的行为习惯，行为与年龄相符;对自己的性别角色有正确的认识。

学龄前期是人生发展的一个重要时期，个性及很多心理品质都是在这个时期形成或奠定坚实的基础，这一时期是心理学上人生发展的几个关键期之一，是需要家长、心理学工作者及其他抚养教育者关注的时期。然而，社会各界对此的关注远远不够，尤其是部分家长，依然把学龄前儿童看作“纯真”的个体，更多的是关注其身体的生长发育问题，而有意或无意忽略了其心理方面的健康与发展问题，缺少对他们心理上应有的了解、尊重和交流。学龄前期儿童有其先天气质，若不注意其心理维护，易出现神经症、违纪或不良习惯问题，将给以后的顺利成长和发展埋下隐患。

[[1]](#footnote-0)儿童心理的社会适应，对儿童人际关系的发展有着重要的影响。融洽的人际关系是心理健康的重要标志，心理健康的幼儿乐于与他人交往，能与同伴合作，游戏中能够谦让等。学前儿童社会性发展的特点决定了他们人际关系主要有同伴关系、师幼关系和亲子关系，他们有各自的发展特点，同时又相互影响。游泳作为一项体育活动，可以对儿童的早期行为和发展产生影响，良好的体育活动干预，可以从生理和心理上对儿童行为产生积极作用。

1. **人际关系在学龄前儿童游泳学习持久性的影响研究**

**3.1游泳运动的文化内涵及特点**

在皮亚杰与维果斯基等西方教育学家的影响之下的社会文化成果学习步骤大致可以归纳为，幼童首先通过人际交往获得、记忆经验，再对信息进行重新编码，获得去情景化的记忆和推理能力。在游泳学习中，所具备的人际交往和记忆也大致如此，教练员是给予有效信息的游泳经验获得与积累的助推者，儿童在学徒关系或指导性参与的模式下进行游泳学习的过程，发生、熟悉学习模式，对记忆信息和技巧进行训练。

游泳具有独特的水环境，在水环境中不仅能发展其心肺功能，还能培养幼童们坚强、不服输的品格。这是由于游泳锻炼较之其他陆地上的锻炼, 对于孩子们来说是容易担心自己处于危险状态的, 稍不注意就会呛水, 所以,在游泳的训练过程中,孩子们需要不断地克服困难才能达到终点。同时游泳能使孩子的大脑思维活跃、认知能力增强。幼童们在进行游泳训练时, 往往需要时时刻刻都保持警惕、敏锐的观察力,对周围的环境迅速做出判断,以保证生命安全。因此,游泳训练能使孩子们大脑运动活跃而敏锐, 更能有效地思考问题, 积极地分析问题，解决问题。

**3.2游泳促进最初的人际交往能力**

**3.2.1游泳有助于学龄前儿童执行能力的发展**

游泳作为当前比较流行的运动具有逐渐低龄化的趋势，对游泳练习者身心健康促进都有较大的影响，也能够有效地培养学龄前儿童的社交能力。执行能力始于婴儿期，在儿童时期发展得最快，执行功能发展良好的幼童在往后的生活中注意力更专注、记忆力更好、决策能力也会更强。

学龄前儿童尚未正式接受学校的教育，因此在家中作为独宠都有着自己的“想法”，难以融入到集体活动中。被同伴拒绝的孩子，大多是因为他们不懂得交往规则。比如他在参与团体游戏时，不懂得“轮流”规则，只想自己先玩够，同伴在讨论玩哪项游戏时，也不懂得“协商”“少数服从多数”等，一味要求按自己的想法做。在游泳学习中，在教练员的带领下，逐渐明白到教练的口令就如遵守规则一样，久而久之，孩子在与教练交往过程中习得的社交原则，能够被他逐渐内化成巩固的能力，再运用到和同伴的交往中。

**3.2.2游泳学习锻炼学龄前儿童人际交往人事记忆力**

在学龄前儿童的游泳教育过程中，需要使儿童准确的记忆和形成动作，在完成学习技能目标的过程中，教练员通过对学生进行回忆技术动作的表象心理训练，实现体脑结合。例如，若在蛙泳练习中进行表象训练，老师可以通过提示学生记忆经过语言转码的动作，比如入水时“手先入水”，入水后进行“腿、划手、呼吸气”等动作。教练员对儿童游泳中预计发生的动作进行预计，“儿童在在语言提示和内部语言的控制下，对动作表象支持和调节作用，有助于加快完成技术动作，在游泳教学进行回忆技术动作地表象过程中，要让语言积极，多用肯定和鼓励的词语，这样用语言唤起的表象比较清晰，能够收到良好的效果。”[[2]](#footnote-1)在利用语言对游泳经验进行标记，实际上是将成人认为有价值的游泳学习思维方式和解决游泳学习问题的方法在进行语言编码之后长提给儿童，儿童在记忆语言和记忆动作的过程中，对水环境惊醒理解，对教练传授的游泳技巧进行深入加工，实现智力适应，为人事记忆能力的发展奠定良好的基础。

在游泳教学中，教练能通过建立小游戏、小比赛等情境，吸引幼童们一起参与集体活动，交往需要情境，对于孩子而言，逐渐培养其交往能力最好的前提时共同做某项彼此都感兴趣的事情。水环境的特殊性能够给幼童们带来不一样的感觉，也能区别于陆地的活动，在水中，幼童们会在水波的安抚作用让其镇静下来，排除外界干扰，变得更加专注，同时游泳能让幼童们放松自己的身体、感到安全，变得更信任教练以及信任与其一起完成任务的同伴，从而促进他们对同伴的信任感，培养他们的协助能力。研究表明，游泳是最合适学龄前儿童的运动之一，能全方位促进幼童们身心发展，可以缓解幼童对陌生人焦虑等感觉，以促进社交能力发展。

**3.2.3游泳帮助学龄前儿童建立人际感受能力**

在游泳教学过程中，培养水感是训练感受力儿童的有效途径之一。儿童的水感是由身体多部分感觉构成的综合体，既包括了视觉、听觉、触觉、心里一体的肌肉运动觉，也包括了在生理基础上建立的对水环境和水环境活动的感觉。此外，在培养水感的教学中，教练员为儿童提供了支持性的系统，教练员通过讲解动作，让儿童生理上与水环境各个要素达到和谐，如通过漂浮训练形成水中的浮力所给身体的刺激感，有意识地对谁的浮力加以感受和理解，达到心理的安慰。游泳过程中儿童所接触的自然环境和人际关系，相互关系相互作用，在自身理解感受发展环境等方面影响着感受能力的发展。

**情感的主动表达。**人际互动过程中，归属与爱的需要的满足程度不同，可能会导致不同的情绪体验。良好的自我认知在未来人际交往、社会适应能力具有促进作用，在游泳学习中，培养幼童们给队友们鼓励打气，为队友精彩的表现鼓掌喝彩、愿意与队友们在课余时间结伴玩耍、在队友有需要的时候主动帮忙、与队友互相赠送礼物等。这些友好的行为与情感都能培养幼童们情感的主动表达，建立与他人的亲密情感需要，并主动维持彼此之间的关系。

**情感的回馈期待。**情感需要是人们普遍需要，在人际交往中有正确的情感需要，会给彼此带来更好的相处模式。在游泳学习中，当取得出色的成绩或是突破自我时总会渴望需要别人的赞美和认同，幼童们通过主动表达自己对别人的情绪和态度，同时也希望收获同伴对其认同和赞美，也希望得到同伴在各方面的反馈。

正确的情感需要是维持一段良好亲密关系的前提，人是一切社会关系的总和，在互相反馈的基础上建立并维持好亲密的情感关系，也是体育运动过程中合作与共赢的诠释。

**3.2.4游泳促进学龄前儿童人际理解力**

人际理解力指的是理解他人的思想、感情和行为的能力。儿童在游泳运动中，可能获得他人的语言、语态、动作等信息，在信息处理的过程中加深对他人的理解，并且通过语言及动作表达倾听并反馈给他人。

年幼儿童是充满好奇心的探索者会主动的探索者，但是儿童学习探索中许多重要的“发现”产生于有技巧的教练员和初学者的合作和协作，以及交谈的情景。[[3]](#footnote-2)在这个师生互动，或者说是技巧给予者和接受者的互动之中，教练员做动作示范并给予口头指导，学生最初是试图理解教练员的指导，并最终将接收的信息内化，并且在信息接收和接受中构建自己的经验，以此来调节自己的行为表现。儿童游泳学习中，师生互动对儿童游泳学习的促进具有重要意义。比如儿童在下水之前，对于水环境的初步理解和把握是在教师的描述和动作之中获得的，在水中，通过加工教师的经验加速对动作技巧的学习，若有游泳学习中同伴互动，同伴的经验交流与分享也可以转换不同个体对于游泳行为及相关要素的理解。在游泳学习，儿童在教练员的指导下一个个实际的任务，在包含游泳学习任务的这个特殊的环境中和文化情景中，儿童对教练员的语言和思维加以并通过完成游泳学习任务加以表现，这个过程中，儿童的理解理解能力水平得到发展，人际理解能力不断提升。

**3.2.5游泳利于学龄前儿童建立人际交往协调能力**

在游泳学习中，沟通是极其重要的，幼童们需要跟同伴沟通、教练员沟通等，不单止是语言上的沟通，同时也包含了多种方式的组合的行为，如游泳过程中四肢的配合、比赛中同伴的配合、眼神、表情等都是幼童们学会主动沟通的过程，通过每一次的沟通，才能使动作配合得更好、更流畅在水中更能如鱼得水，与同伴的配合度也更高，从而完成课堂任务和挑战自己会给幼童们带来巨大的成就感，提高自信心，增加和彼此间的信任和情感，在未来适应社会能力会更强。从只能与家长的沟通到转变为与同伴们、竞争者们、教练员们的多种沟通，能够有效地提高幼童们的沟通主动性。另外，游泳学习是在水中进行的，迫使孩子面对自己所处的环境，比如学习怎样和教练以及小伙伴相处，如何在教练或家长指导下掌握游泳技能，他们也在这一过程中逐渐培养了合作意识和锻炼到自己的协调能力。

**3.2.6游泳发展学龄前儿童的人际想象力**

人际想象力即设身处地为他人着想的能力，指能够从对方的地位、处境、身份、立场思考问题，评价对方行为。也就是要求孩子具备“同理心”，能够用“共情”的方法理解他人。

根据皮亚杰的儿童认知发展理论，2~7岁的儿童处于前运算阶段，这一年龄阶段的儿童存在一个显著的思维特点——以自我为中心,这决定了他们很难从别人的角度看事物。正是因为普遍存在着“自我中心化”的特点，这一时期的孩子通常只从自己的角度、用自己的眼光和感情去看待周围世界，处理遇到的问题。他们把每一件事情都与自己的身体关联起来，根据自己的需要和感情去判断、理解事物，而往往不能采取别人的观点，不去注意别人的意图，不会从别人的角度看待问题。皮亚杰认为，有两个因素促使这一时期的儿童自我中心系数减少:一是儿童和他的同伴有着共同的兴趣，可以很自然地产生社会化的言语并指导同伴间的协作;二是成人与儿童的交往，如成人对儿童游戏的干预，主要是通过主试对被试的提问，来降低儿童自我中心的比例。

游泳学习恰恰可以很好地满足这两个条件，从而有助于提前实现儿童的“去除自我中心化”，慢慢由以自我为中心过渡到能够为他人着想，使人际想象力得到较好发展。在游泳学习的过程中，与在陆地上的环境不同，学龄前儿童要学会适应陌生的水环境，实现手脚协调运作，并在他们的游泳教练或家长营造的具有引导性和激励性的教学对话中，逐渐取代学龄前儿童习惯性的“独白语言”，即自我中心化的语言，说话时并不在乎旁人的观点，也不需旁人的理解和答语。在游泳学习中，孩子和他的同伴们通过互助学习，产生社会化交际。总而言之，在动作协调的基础上，儿童逐渐学会区分主体与客体，逐渐意识到自我，并尽可能找到自我在世界中的地位，因而能够在自我与世界、自我与他人之间建立相互联系。最终实现去自我中心化，渐渐能够站在别人的角度看问题，从而提高人际交往能力。

**3.2.7游泳学习助于学龄前儿童建立人际交往中正确的竞争意识**

游泳本身就是具有激烈竞争的运动项目，在竞技规则的规定范围内全力拼搏，相互竞技，以获得最终的比赛胜利。从小培养正确的竞争意识，经常参与游泳运动中，能提高人们之间的信任，与队友间的信任以及与教练之间的信任。在游泳比赛中稍有不注意或是松懈练习，都可能被对手超越，但与对手不是只有竞争关系，而是建立和谐互助的友好关系，教练起着主导作用，树立正确的竞争意识和目标，竞争者应是具备广阔的胸怀，与对手齐头并进。

1. **结论与建议**

**4.1游泳教学对培养幼童人际交往能力的持久性具有重要意义**。游泳学习有利于帮助幼童建立和发展良好的人际关系，能够与不同年龄群的同伴一起游泳，加强沟通与交流，与教练是相互信任的友好关系、与竞争者是友好互助共赢关系，这种潜移默化的人际关系在游泳学习过程中都能为幼童们建立持久性的影响。在游泳运动中形成的良好人际关系能够提高幼童们良好的道德素质和身体素质，运动与精神两两相互促进，使得幼童从小就建立良好的人际交往能力。

研究结果表明，大多数经常参加游泳锻炼的幼童，都会逐渐形成良好的性格，逐渐变得更乐观开朗，与同伴相处更是游刃有余，乐于与其他同伴相处，经常积极与别人主动交流，从而拉近与同伴们之间的心理距离。经常参加游泳锻炼同时也能帮助幼童们建立自信和安全感，并从小建立抗击打能力和心理稳定性。缓解与陌生人的交流障碍，不再害羞，甚至能大胆说出自己的想法，克服心理障碍和交往障碍，提高主动交流能力，不再是在集体活动中自己玩或是难以融入了。在游泳锻炼中获得良好的效果后，家长和幼童也会对游泳运动进行持久锻炼，相对增加锻炼次数以及锻炼频率。

**4.2建议**

4.2.1规律性的游泳锻炼有助于幼童们全身心得到健康发展，对身体产生良性循环，但过度锻炼也会适得其反，因此家长们应注意调整游泳锻炼次数，以及了解孩子的想法，不能一味地增加锻炼次数。此外，还有必要培养孩子自觉遵守规则的意识，不能单靠教练的力量，家长也起着主导作用。在家长长期耳濡染目下，孩子会在不知不觉中将体育观念、体育价值、运动技能吸收，更有利于改善和调节其心理健康，从而建立幼童良好的心理素质，培养幼童的道德素质和提高幼童保持乐观的心态。

4.2.2游泳教练应对幼童开展感知觉训练。人类进行一切心理活动，离不开感性认识；人类的一切感性认识，又不能离开感觉、知觉。因此，教练应有意识地对幼童开展感知觉训练，有意识地增强他们对水环境的感性认识。例如，教练可以让幼童围着泳池坐下，再让他们慢慢把自己的双手、双脚伸进水中，感受一下水温以及的水的浮力、阻力，通过让他们熟悉水环境逐渐培养水感。同时，教练还要有意识地向幼童讲解游泳池的水深、水温，介绍游泳的各种安全常识，告诉他们在下水后，游泳队队员与教练会陪在身边，从而在视觉、听觉上对幼童形成多方面的良性刺激，帮助学生克服恐惧心理。

4.2.3加强游泳理论及理念的宣传，从而使幼儿园教师及家长重视幼儿游泳锻炼对人际交往能力的培养。各社区应建立提供给幼儿游泳学习的儿童池，加强对幼儿游泳的教练员进行培训和指导。从学校体育教师队伍中或一些体育培训机构中，招募一些体育教师或体育爱好者当志愿者进入社区进行指导，向家长宣传这一学习模式的理念、价值，介绍课程的相关内容，提供免费体验上课的课程等。

1. **参考文献**

[1]（美）谢弗.发展心理学[M].北京:中国轻工业出版社,2019.

[2]张立新.浅谈交往对幼儿健康心理的影响[J].吉林教育科学,2000:36-37.

[3]王占臣. 心理训练在儿童游泳教学中的运用研究[D].陕西师范大学,2014.

[4]唐艳.游泳是儿童锻炼身体的最佳选择[J].游泳,2002(02):29.

[5]林菁.皮亚杰的儿童“自我中心”理论述评[J].学前教育研究,2001(01):23-25.

[6]张喜转. 学龄前儿童和小学生心理健康量表初编及调查[D].郑州大学,2006.

[7]张春英.浅谈幼儿人际交往能力培养存在的问题及对策.文化创新比较研究.[J]2018年(16):153-154

1. [↑](#footnote-ref-0)
2. [↑](#footnote-ref-1)
3. [↑](#footnote-ref-2)