



以说是一种“情商”，是一种敢于克服困难的素质。体育活动为我们提供了战胜困难，大胆尝试和冒险的机会，有助于养成乐于探索，敢于大胆尝试的态度与精神。

参与体育运动总会遇到一些困难。在面对一个自己从未尝试过的新的活动时，往往要克服自己的恐惧感才能完成，而一旦完成，我们会体验到一种成就感。以蹦极为例，许多从未尝试过蹦极的朋友

一开始都不敢上去，就算勉强上去了，也是心慌、紧张、摇摇晃晃。为了取得成功，必须克服害怕的心理，勇敢地跳下去。心理研究早已表明：这类直接而强烈的成功体验，会对个体产生极大的鼓舞和激励作用，会极大地提升我们的成就感和自信心。

我们参与体育活动的主要动力来自于兴趣和娱乐性。在集体性活动中，参加运动的人们互相交流、互相鼓励，大家在语言和情感上互相鼓励和支持，以团队合作的态度战胜对手，这样才能增强自信心。如果是处于落后状态，大家不要互相否定和指责，而应不气馁，想办法通过努力取胜。让参加比赛的人们建立起这样的信心——只要不懈地努力，总会获得成功。

在体育运动中我们要积极尝试，勇于尝试新的体育项目，并在运动中采取增加活动量或难度的办法，通过亲身体验正确认识自己的能力。如在做一项活动之前，多想想可不可以有更好的活动方式？怎样才能演变出更多的活动方式？可以用什么东西代替相关的器械？这样，我们