

以赛润心 以体育人

——依托本土赛事深化高校心理育人的实践路径

颜小灵

近年来,湘超(湖南省足球联赛)、湘BA(湖南省城市篮球联赛)点燃三湘大地全民体育热潮,成为彰显湖南城市活力、文旅融合的特色IP。本土体育赛事天然具备沉浸式、场景化、大众化的育人属性,相较传统课堂心理健康教育模式,更易浸润青年心灵、塑造健全人格。地方高校是体育赛事的主力军,组织学子以竞技参赛者、赛事志愿者、现场观赛者三重主体深度参与赛事,把省级群众体育赛场转化为沉浸式心理育人课堂,在具身认知塑造、群体归属涵育与集体情绪疏导等层面发挥着不可替代的育心功能,为构建全员、全程、全方位的高校心理育人体系提供了鲜活实践载体与现实着力点,走出一条依托本土赛事落实“以体强心”、推进五育润心融合育人的实践路径。

一、具身体验赋能身心共生,参赛学子在胜负博弈中淬炼心理韧性

身体实践塑造内在心性,竞技场场以鲜活具身经历筑牢青年心理根基。依据具身心理学核心观点,个体认知、情绪与意志根植于身体感知、运动体验与场景互动,心理品质经由亲身实践不断建构固化。当代大学生成长环境平顺,挫折耐受、情绪抗压、逆境复原能力偏弱,极易陷入学业焦虑、心理内耗。高校体育健儿为各市州队伍的主力军,湘

超、湘BA为学生提供常态化真实挫折历练场景,如湖南工业大学柳锐、祁宏升、朱鹏宇等在关键赛事中经历比分落后、战术失误、体能极限等真实困境,直面压力、接纳失利、调整心态、坚持拼搏,让坚韧、隐忍、抗挫、自愈等心理品质由外在行为转化为内在稳定心性,在胜负对抗中持续锻造强大心理韧性,实现以身体验滋养强大内心。

二、群体归属滋养利他共情,志愿青年在协同奉献中厚植集体情感联结

群体身份凝聚价值认同,赛场志愿服务以互助实践涵养正向心理品质。依托社会认同理论与亲社会行为理论,个体在群体归属中获得自我价值,利他协作行为持续培育共情、包容与责任意识。一场本土赛事有序运转,离不开大量青年志愿者全程护航。2025年,邵阳学院的300余名学子以志愿者身份,全程参与了六场邵阳队主场赛事,累计服务超过15万名现场观众,成为赛场外一道坚实而亮丽的风景线。学生参与秩序管控、后勤保障、赛事服务、赛事帮扶等分工协作工作,在团队配合、互帮互助中建立清晰群体身份认同,融入校园体育共同体。同时在服务运动员、服务师生、服务观众的利他实践中跳出自我本位,换位思考、感知他人情绪,不断提升共情能力与人际包容力。

三、群体共振疏导情绪郁结,观赛青年在集体共情中疏通心理压力出口

群体氛围牵引情绪共鸣,大众观赛以沉浸式集体场域消解青年心理疏离。基于群体心理学规律,个体情绪极易受群体氛围感染共振,集体共情场景具备天然心理疏导与情绪疗愈功能。高校青年长期背负学业、升学、社交、就业多重压力,负面情绪积压、情绪宣泄渠道匮乏,易产生迷茫孤独、人际疏离、消极颓废等心态。火爆本土赛事营造热烈昂扬、团结热血的集体氛围,广大观赛青年同频呐喊、同步动容、同向共情,在群体性情绪释放中舒缓压力、宣泄压抑、治愈内耗。赛场永不言弃、奋勇争先的体育精神,对冲消极低落心态,个体孤独感、疏离感在集体共鸣中不断消解淡化。这种无说教、全覆盖、高感染力的群体心育模式,高效疏通青年情绪堵点,重塑阳光乐观、积极向上的青春心态。

赛场融育人,体育润初心。新时代高校应持续深化体教融合,深挖本土赛事心理赋能价值,完善“以体强心”实践体系,以多元角色承载育人使命,以体育力量强健青年体魄、坚韧青年心性、温暖青年心灵,培育人格健全、心态阳光、意志坚定、担当有为的新时代湖湘青年,为服务地方经济社会发展和推进健康湖南建设贡献高校智慧与力量。

(作者系湖南工业大学心理健康教育中心主任)



握紧“麦克风” 脚沾“泥土气” 磨利“金刚钻”

——践行党校初心的三维标尺

袁丹清

党校是教育培训干部和党员的主渠道,是党的思想理论建设的重要阵地。坚守为党育人、为党献策初心,必须自觉服务大局,擦亮政治底色,把忠诚、务实、担当贯穿教学、科研、资政全过程,做到讲台有正气、科研接地气、资政有底气,践行初心标尺,引导学员胸怀国之大者,在服务改革发展中书写过硬实绩。

握紧“麦克风”,让讲台有正气,校正履职方向

党校姓党,讲台是党校人的第一阵地,讲台上的正气,就是最根本的政治担当。党校因党而立、为党而办,一切工作都要以党的旗帜为旗帜、以党的意志为意志、以党的使命为使命。对党校人而言,履职成效首先体现在站稳政治立场、严守政治纪律、传递真理力量,以一身正气为党铸魂育人。

一要调好“音准”。党校教师是党的理论宣传员、党性教育引路人,必须先铸忠诚之魂、固信仰之基,深学笃行习近平新时代中国特色社会主义思想,在大是大非面前旗帜鲜明,在风浪考验面前立场坚定,始终同党中央保持高度一致。要把政治标准和政治要求融入每一堂课、每一次宣讲,理直气壮讲党的创新理论、讲初心使命、讲光辉历程,让党校讲台成为锤炼党性、净化思想、校正履职方向的“精神熔炉”,确保发出的每一个声音都与党中央同频共振。

二要奏响“共鸣”。摒弃枯燥灌输式、说教式教学,综合运用研讨式、案例式、体验式等多元方法,用铁一般的逻辑、诗一样的语言,

把理论讲透彻、把道理讲鲜活、把立场讲坚定。既讲清“国之大者”,又讲透基层实践;既传播真理力量,又展现人格力量,引导党员干部筑牢信仰之基、补足精神之钙、把稳思想之舵,始终坚守初心、恪尽职守,做到在党言党、在党忧党、在党为党。

脚沾“泥土气”,让理论接地气,厚植为民情怀

党校科研绝不是书斋里的闭门造车,而是扎根大地、服务人民、回应时代的实践探索。坐在办公室里都是问题,走进基层就都是办法。只有双脚插进现实土壤,理论才有源头活水,成果才有温度分量。

一要坚持问题导向,找准“穴位”。要紧盯改革发展堵点、基层治理难点、群众关心热点,聚焦高质量发展、乡村振兴、基层党建、民生保障等重大课题,不做凌空蹈虚的“纸上研究”,不搞华而不实的“盆景成果”。要深入一线、走近群众,把群众的急难愁盼、基层的创新实践、一线的经验做法转化为研究方向、科研课题、理论成果,让研究带着露珠、冒着热气、贴着民心。

二要坚持学用结合,接通“地气”。党校面对的是实践经验丰富的领导干部,教师必须功底扎实、视野开阔、贴近实际。坚持专博结合,既深耕理论根基,又吸纳实践智慧,把基层“活情况”变成课堂“活教材”,把现实“真问题”变成科研“真课题”,推动党的创新理论走进基层、深入人心,打通理论宣传“最后一公里”,以有深度、有温度、接地气的科研成果践行为民初心。

磨利“金刚钻”,让资政显硬气,服务改革发展

党校作为党委政府“思想库”“智囊团”,要自觉在服务中心大局、助力科学决策、解决实际问题,以过硬资政成果彰显实干担当。

一要坚持深耕细研,敢于“较真”。要紧扣党委政府重大决策部署,以“人一之我十之、人十之我百之”的劲头深入调查研究,把情况摸清、把问题找准、把对策提实,不搞“避重就轻”的伪命题,专攻“啃硬骨头”的真课题,坚持小切口、深挖掘,精准发力,推出有分量、有价值、可操作的对策建议,真正做到党委想什么、党校就研什么,政府抓什么、党校就帮什么。

二要坚持教研资融合,善于“点睛”。坚持教学出题目、科研做文章、资政显成效,推动教学、科研、资政一体贯通、同向发力,把教学中的热点难点转化为科研选题,把科研中的理论厚度转化为教学支撑,把调研中的务实对策转化为资政良方,不仅要指出“痛点”,更要开出“药方”;不仅要发现问题,更要推动解决问题,以高质量建言服务高质量发展,以过硬实绩赢得认可、树立公信。

(作者单位:隆回县委党校)



“读书可以让人保持思想活力,让人得到智慧启发,让人滋养浩然之气”“中国共产党人依靠学习走到今天,也必然要依靠学习走向未来”,习近平总书记号召广大党员干部把读书学习作为一种追求、一种爱好、一种健康的生活方式,在勤学善思中汲取智慧力量、锤炼过硬本领。奋进“十五五”、迈向新征程,想要学有所获、学有所成,必须爱读书、读好书、善读书,深悟学习规律,掌握学习方法,才能持续激活高质量发展的“源头活水”。

克服浮躁,努力把书读深。浮躁是学习的最大障碍,心浮气躁则学不深。当下,身处信息繁杂、节奏快捷的人工智能时代,碎片化阅读、浅层次思考成为不少人的学习常态,急功近利、敷衍应付、浅尝辄止的浮躁风气,会影响学习质效。习近平总书记指出:“学习需要沉下心来,贵在持之以恒,重在学懂弄通,不能心浮气躁、浅尝辄止、不求甚解。”毛泽东同志终身酷爱读书,常对身边工作人员说:“饭可以一日不吃,觉可以一日不睡,书不可以一日不读。”由此可见,学习从来不是一蹴而就的事,没有捷径可走,更不能急于求成。唯有摒弃浮躁心态,静下心来、耐着性子,坐得住冷板凳、沉得下真心思,才能真正走进书本、融入学习、领悟真谛。党员干部更要发扬静心笃学精神,远离喧嚣、摒弃杂念,把心思集中在学习上,把精力投入到思考中,不被外界干扰、不被浮躁裹挟,在沉心静气中筑牢学习根基。

内化于心,努力把书读活。学习的最终目的,是将知识转化为自身素养、转化为干事能力,做到学思用贯通、知信行统一,不能停留在“读过学过”的浅层表面,更不能学用脱节、知行分离。习近平总书记强调:“要坚持学以致用、知行合一,把学习成果转化为解决实际问题、推动实际工作的能力。”做到内化于心,就是要坚持问题导向、需求导向,立足自身实际、工作所需,明确学习目标、理清学习重点,切实做到缺什么补什么、用什么学什么。党员干部要带着问题学、带着思考学,发扬“挤”和“钻”的精神,把

书本知识、理论知识与自身思想实际、工作实践紧密结合,深入思考、深刻领会,将零散的知识系统化、抽象的理论具体化,真正把学习内容转化为自身思想认知、思维方式和行为准则。通过靶向学习、精准补短板,不断补齐知识弱项、能力短板、经验盲区,切实提升履职的能力水平。

温故知新,努力把书读透。“温故而知新,可以为师矣”,这是流传千年的学习智慧,更是习近平总书记反复倡导的学习方法。知识的学习、理论的领悟,从来不是一次学习、一劳永逸的事,只有反复温习、不断思考,才能在回顾中深化理解、在感悟中收获新知。无论是党的创新理论,还是专业业务知识,都需要时常回顾、反复研读,在重温学习中梳理脉络、总结规律,在深度思考中挖掘内涵、领悟精髓,进而实现知识的迭代升级、认知的不断提升。新时代新征程,理论在创新、实践在发展、知识在更新,更加需要坚持温故知新,既要持续巩固已学知识,夯实学习基础,避免学后即忘;又要在温习中挖掘新内涵、领悟新道理、掌握新方法,做到常学常新、常悟常进,让学习始终紧跟时代步伐、联系工作实际、贴合发展需求,持续提升学习质效。

强读强记,努力把书读精。学习没有捷径,扎实的知识积累,离不开刻苦钻研、强读强记、精读精研。习近平总书记指出:“要刻苦钻研马克思主义基本原理特别是新时代党的创新理论成果,努力掌握蕴含其中的立场观点方法、道理学理哲理。”对于经典著作、重要理论、专业知识,不能走马观花、一目十行,更不能敷衍了事、不求甚解,必须拿出啃硬骨头的劲头,逐字逐句研读、逐段逐篇揣摩,对重点内容、重要观点、关键表述,做到精细读、认真记。当然,强读强记不是死记硬背,而是在精确理解基础上的精准掌握,通过日复一日地坚持、一点一滴地积累,不断丰厚知识底蕴、夯实理论功底。党员干部唯有坚持强读强记,才能进一步增强学习力、执行力、创造力,源源不断地为党和人民的事业贡献智慧和力量。

(作者单位:市委政研室)

安在“清”,康在“廉”

彭真平

每年端午佳节到来,人们总喜欢用“端午安康”互致问候:端午安康,安在“清”,康在“廉”,蕴含老祖宗千古智慧。溯源端午文脉,清廉风骨本就是节日与生俱来的精神底色。端午最核心的文化符号是屈原,这位心怀家国、坚守清白的爱国先贤,心怀“宁溘死以流亡兮,余不忍为此态也”的气节,不愿同流合污、屈从浊世,以一身清廉傲骨定格成端午的精神坐标。后人包粽子、赛龙舟、悬艾草,既是追思屈原的家国情怀,更是代代传承崇尚清廉的价值追求。艾草避瘴驱虫,在民俗寓意里是扫除污浊、祛除邪祟;粽子棱角分明、裹米守正,象征做人处事方正有度、坚守本心。端午传统习俗的一物一景,皆蕴含古人对清正自守、廉洁奉公的美好向往。

于个体修身而言,守清守廉,方能守住人生安康。纵观古今,落马之人多起于贪小利、失清白,在贪欲迷雾中丢掉底线,最终身陷囹圄、阖家难安;而坚守清廉底线者,不取分外之财、不越规矩红线,内心坦荡安稳,日子踏实顺遂。端午时节,党员干部、公职人员借端午思廉,以艾草驱“贪欲之瘴”,以粽子立“规矩之身”,管好手中权力、守住个人清白。

于家风建设而论,传清扬廉,方能护佑家庭安康。家是安身立命的港湾,端午阖家团聚,长辈讲述屈原清廉故事,把清白做人、勤俭持家、廉洁自律的道理融进日常叮囑,成为子孙后代最好“护身符”。

于社会治理层面而看,政风清朗、社会崇廉,方能成就万家安康。端午民俗绵延千年,百姓借节日祈平安,本质是期盼官场清廉、社会清朗、民生安稳。当清廉成为社会共识,公职人员秉公履职、为民谋福,市场环境公平公正,老百姓的幸福感就会日益增强。

(作者单位:邵阳县发展和改革局)