

人格冲突视域下青少年儿童积极人格发展的运动干预——理论逻辑与实践路径

相振银

山东体育学院, 山东 济南 250102

[摘要]选题原因: 儿童青少年积极人格的形成对于儿童青少年身心发展十分重要, 包括游戏在内的运动不仅仅是体能锻炼和休闲项目, 更由于其鲜明的“具身性”特征, 其在儿童青少年人格发展过程中能够发挥积极影响, 但相关论述在中国知网查阅不到, 因此, 探讨此一主题具有迫切的现实意义。研究目的: 为通过科学的身体活动促进青少年儿童积极人格发展提供理论依据与实践范式。研究方法: 以文献资料和逻辑分析等方法, 剖析当前青少年儿童面临的心理社会危机, 阐释人格冲突理论的核心内涵及其与各发展阶段的对应关系。深入论述运动作为一种“身心合一”的实践载体, 在化解“主动-内疚”“勤奋-自卑”“同一性-角色混乱”等核心冲突中的内在原理与作用机制。结论: 基于人格冲突原理和化解机制, 构建了一个分阶段(学前期、学龄期、青春期)、多层次的运动干预实践路径, 并指出为保障运动干预效果, 应重视教师协同与素养建构, 注重校、家、社协同。

[关键词]人格冲突理论; 积极人格; 运动干预; 青少年儿童计划

DOI: 10.33142/jscs.v6i2.19308

中图分类号: G852

文献标识码: A

Sports Intervention for Positive Personality Development in Adolescents and Children from the Perspective of Personality Conflict — Theoretical Logic and Practical Path

XIANG Zhenyin

Shandong Sport University, Ji'nan, Shandong, 250102, China

Abstract: Reason for topic selection: the formation of positive personality in children and adolescents is crucial for their physical and mental development. Sports, including games, are not only physical exercise and leisure activities, but also have a positive impact on their personality development due to their distinct "embodied" characteristics. However, relevant discussions cannot be found on CNKI. Therefore, exploring this topic has urgent practical significance. Research objective: to provide theoretical basis and practical paradigm for promoting positive personality development in adolescents and children through scientific physical activity. Research methods: using literature review and logical analysis, this study analyzes the current psychological and social crises faced by adolescents and children, and elucidates the core connotation of personality conflict theory and its corresponding relationship with various developmental stages. Deeply discuss the internal principles and mechanisms of exercise as a practical carrier of "unity of body and mind" in resolving core conflicts such as "initiative - guilt", "diligence - inferiority complex", and "identity- role confusion". Conclusion: based on the principle of personality conflict and resolution mechanism, a multi-stage (pre-school, school age, adolescence) and multi-level exercise intervention practice path has been constructed. It is pointed out that in order to ensure the effectiveness of exercise intervention, teacher collaboration and literacy construction should be emphasized, and school home society collaboration should be emphasized.

Keywords: personality conflict theory; positive personality; exercise intervention; youth and children's program

1 问题的提出

健全人格是新时代发展高质量教育特别关注的焦点之一。个体人格的形成在遗传基础上受其社会化过程中来自多方面因素的影响, 运动作为儿童青少年喜爱的一种生活方式, 其显著的“具身性”架起了内外信息交流的桥梁, 可以在人格形成中发挥独特的作用。但以“人格冲突与体育”为主题在中国知网查阅到的相关论文十分稀少, 仅有的 5 篇中没有一篇与青少年儿童的人格发展有关; 而以“人格冲突与运动干预”为主题, 则找不到任何相关论文。因此, 迫切需要就运动在儿童青少年积极人格形成中发挥作用的机理加以探讨。

儿童青少年时期是个体人格形成与发展的关键期。然而, 在当今社会变迁、学业压力与数字生活的多重冲击下, 许多儿童与青少年在心理社会发展面临危机: 学前儿童在过度保护中存在自主困惑, 学龄儿童在单一评价体系下饱受挫败感, 而青少年则在价值多元和网络社交等数字环境中陷入自我认同的迷茫。这些危机本质上是埃里克森所指出的一系列心理社会冲突未能得到积极解决的表现, 其结果可能导致内疚、自卑、角色混乱等消极人格特质, 进而影响其终身发展。

传统的教育干预多侧重于认知引导与行为矫正, 往往忽略了个体“身心统一”的基本属性。体育运动, 作

为一种兼具生理激活、心理调适与社会互动功能的综合性实践活动，为化解这些深层的人格冲突提供了一个动态、具身且富有潜力的干预平台。因此，从人格冲突理论的视角出发，系统构建运动干预的理论逻辑与实践路径，对于促进青少年儿童的积极人格发展具有重要的理论与现实意义。

2 人格冲突理论：发展的阶段与挑战

奥尔波特（G·Allport）认为，人格是个体内部心理物理系统的动态组织，表现为个体独特的行为、思想和情感等^[1]。人格特质受遗传影响外，同时受到环境等因素的影响^[2]。埃里克·埃里克森（Erik H.Erikson）是人格冲突理论的代表，他认为^[3]，个体人格的发展是一个动态形成的过程，由于自我与社会环境的相互作用，个体在生命不同时期面临不同的心理与社会矛盾，每个阶段都有一个特定的核心冲突，冲突的解决情况，其成果（积极或消极）将累积并影响后续阶段的发展。

本研究集中关注儿童青少年的核心冲突阶段，包括^[4]：

2.1 学前期（3-5岁）：主动感 vs. 内疚感

这一阶段的儿童言语能力得到了一定发展，身体能力的发展使其活动的空间进一步扩大，常常表现为愿意表达并依照自己的好奇心做事，主动探索环境。但表现主动或行使权力的行为和言语有时会带来问题，过于任性的行为可能引起他人的不快（如夺取自己钟爱的玩具会使另一个孩子痛苦），过多地问这问那会让成年人厌烦等。若其主动性得到鼓励，将发展出“目的感”品质，主动感会增强；若屡遭否定与嘲笑，则会产生内疚感。

2.2 学龄期（6-11岁）：勤奋感 vs. 自卑感

此阶段的儿童开始系统学习知识与技能，开始感受在群体中的角色，区分努力和能力在产生结果中的作用。一方面希望通过努力，获得认可，另一方面又害怕失败。若能在任务完成中获得成就感，得到赞赏和接纳，将形成“勤奋”感，产生积极的“能力”品质；否则，会感到失望，体验失败或不被认可，从而陷入“自卑”。

2.3 青春期（12-20岁）：自我同一性 vs. 角色混乱

这一阶段的儿童进入青春期（青少年期），其生理和心理都发生了新的变化，社会性自我意识进入新阶段，“我是谁”成为角色认同过程不断回响的追问，他们需要整合自我认知与社会要求。当自我角色意识与他人对自己的看法达成共识，整合成功，“自我认同”就会建立起来，形成“自我同一性”；若整合失败，会则感到迷茫，产生“角色混乱”感，常表现出无所适从。与“自我同一性”相伴而生的品质是“忠诚（诚实）”，当所持有的价值观出现矛盾时，仍能忠于“自我”。

3 运动化解人格冲突的原理和机制

3.1 运动：人格发展的具身环境

埃里克森的人格冲突理论启示我们，应当重视积极人

格的构建在个体健康成长中的作用。而积极人格的形成受不同因素的影响，除遗传因素外，促使人社会化的环境所能发挥的作用十分重要^[5]。

运动是“具身”的。具身认知理论强调，认知是“具身”的，而身体是嵌入环境之中的，感知觉经验、身体和环境构成人的认知系统，对认知过程产生直接影响^[6]。儿童成长过程中不同阶段所面临的人格冲突，实质是身体参与下综合环境影响的认知体验。

体育运动以其独特的“身体在场、规则约束、情境多变、结果即时”等特征，为积极解决上述人格冲突创造了得天独厚的“心理社会场景”。因此，可以针对学前期、学龄期和青少年期个体面临的人格冲突焦点为不同阶段的儿童青少年设计相应的运动和游戏，化解冲突。

3.2 不同阶段人格冲突的运动化解机制

3.2.1 化解“主动-内疚”冲突：在游戏中点燃行动的勇气

对于3~5岁儿童，以游戏为主的运动可以为其提供独立行动的空间，如自主发起角色扮演游戏、模仿动物动作的游戏、展现能力和快乐的蹦跳活动等。在游戏中，儿童的每一次新尝试如果都受到同伴和成人的自然接纳与鼓励，将使得主动探索行为与愉悦的情绪体验直接关联，从而有效强化其“主动性”，避免因要求过高或被漠视而害怕失败或犯错而产生内疚的阴影。

3.2.2 化解“勤奋-自卑”冲突：在挑战中建构“我能行”的信念

运动技能的获得是一个清晰的“努力-进步-成功”的因勤奋而收效的闭环。无论是学会跳绳、掌握体操的连续动作、投篮命中还是任何运动技能的获得，儿童都能从中获得直接的、可视化的掌控感与成就感。这种基于自身努力的成功，是“勤奋感”最坚实的来源。同时，运动中不可避免的失败，在引导下可被重构为“学习的一部分”，从而发展出坚韧意志与成长型思维，对抗自卑感就有了基础。

更为积极的品格是把这种“能力感”迁移到其他的学习或任务之中，对自己因“勤奋”可以达到理想效果的“能力”充满信心。

3.2.3 化解“自我同一性-角色混乱”冲突：在团队与挑战中探寻“我是谁”

埃里克森认为，青少年“同一性”的建立，常常是“尝试”不同的选择或角色后，在自我意识中确认了自己的角色^[7]。体育运动，特别是团队项目，是社会角色的熔炉。如三大球项目的任何一项运动中，青少年在球队中可能扮演领导者、主攻者、助攻者或防守员等不同角色，这促使他们思考“我擅长什么？”“团队需要我什么？”，从而进行深刻的自我探索与角色定位。其次，如长跑、跳高等个人项目中的极限挑战，让青少年在与身体和意志

的对话中，清晰地感知到自我的边界与潜能，获得一种强大的自我定义。最终，在团队中角色的认同和个体自我意识，帮助其整合现实的我和理想的我，形成协调的“自我同一性”。

如果将这种积极的“自我独特性觉知”和“角色认同”延伸到生活和学习之中，获得不同情景中的“角色同一性”，并认识到未来的角色定位，则能够收到更为理想的效果。

4 运动干预的实践路径

4.1 分阶段运动干预路径

基于上述理论逻辑，运动干预的实施应针对个体不同阶段所面对的人格冲突，遵循发展性原则，设计精准的、阶段性的实践路径，见表 1。

4.2 干预的协同保障

4.2.1 教师协同与素养建构

教师素养对实施运动干预十分重要。首先，体育教师必须熟知运动与儿童身心发展之间的密切联系，了解儿童身心成长规律，掌握一定的教育学和心理学基本理论，具有在科学理论指导下利用运动游戏指导儿童健康发展的能力。其次，就儿童积极人格发展的干预，可以采取“体育教师+心理教师”的双指导制，以弥补体育教师可能存在的知识结构不全、能力不足的缺陷，甚至可以采取“多导师制”，以达成干预目标。

4.2.2 家校协同

家庭教育是儿童成长的重要组成部分，家庭体育是家庭教育的有效成分。有父母和儿童伙伴参与的运动游戏，对包括人格在内的儿童身心健康成长大有裨益，有时十分关键。家庭体育环境下，儿童在情感纽带中容易表现出主动性，也更容易获得支持；努力而获得进步之后，容易获得赞赏，有利于“能力感”建立；家庭体育过程中，尤其有儿童伙伴参加的运动，也有竞赛游戏，有能力优劣的比较，有角色变换等不同情景，“角色认同”不可避免，有助于建立角色“同一性”，并与学校及社区背景下的角色“同一性”相互迁移，相互影响。

4.2.3 社区体育有效补充

社区体育是学校体育和家庭体育的有效补充。社区通过提供公益性运动场地和开放性竞赛平台，吸引儿童青少年参与社会性运动活动（包括游戏）。如此，青少年扩大了社会交往和发展的空间，作为学校体育和家庭体育的补充，青少年可以在更多同龄人和非同龄人中展现自己的“能力”，也在与他们的同台竞技中发展自己的能力，在另一种环境中体会“努力-成功”的“勤奋”感；进而，在社区环境运动平台的交流交往中，进一步体悟自己的能力优势，建立新环境中的角色定位，有利于不同环境中“角色同一性”的认知与补充。

表 1 学前期到青春期儿童青少年人格发展的运动干预实践路径

发展阶段	核心冲突	干预目标	运动干预实践路径
学前期 (3~5岁)	主动 vs. 内疚	鼓励探索，培养主动性，减少对失败的恐惧。	(1) 情景化运动游戏：设计功能性游戏、建构性游戏、联合游戏、合作性游戏等，如“蹦、跳”“搭积木”“动物模仿秀”“玩拼图”等主题游戏，鼓励儿童按照自己的方式完成任务，合作活动中要学会配合与分享。 (2) 开放式场景和器材提供：提供活动所需的空间和背景、多样化器具、多功能器材、数字虚拟场景等，激发儿童创造性玩法。 (3) 过程性激励：教师重点表扬儿童的努力、创意和勇气，而非结果的对错。
学龄期 (6~11岁)	勤奋 vs. 自卑	建立能力感，培养勤奋与坚韧的品质。 认知迁移：把运动中“努力可以成功”的观念迁移到其他的学习或任务中。	(1) 技能阶梯挑战：将复杂技能（如一套韵律操、跳绳、运球）分解为多个小目标，设置由入门到熟练的层次“技能通关”，让每个孩子都能看到自己的进步。 (2) 个人最佳记录：组织以“突破自我”为核心的赛事，淡化横向比较，强调个人进步。 (3) 团队合作任务：组织开展需要分工协作完成的项目，如“小组搭建过街天桥”等，让每个成员在贡献中体验自身价值。 (4) 反思：其他学习（如文化学习）道理相同——勤奋就会成功。
青春期 (12~20岁)	自我同一性 vs. 角色混乱	促进自我探索，建立角色认同，整合自我概念。 认知迁移：文化的学习中同样需要定好位，甚至联系到国家的需要和自己的未来角色定位。	(1) 团队角色轮换训练：在篮球、足球等项目中，定期轮换队员的位置，促使青少年体验不同角色，发现自身优势，找准自己的角色。 (2) 冒险教育与户外拓展：开展攀岩、徒步、皮划艇等活动，在可控风险中挑战身心极限，重塑自我认知。 (3) 反思与整合：在运动后引入结构化讨论，引导青少年分享“在挑战中我发现了自己的什么特质？”“我的角色如何帮助了团队？”“与自己的能力配位的角色是什么”，促进其将运动体验内化为自我认知。 (4) 反思拓展：联系其他学习和国家需要中自己的发展定位。

5 结语

在人格冲突理论的视域下,运动干预的价值被提升至人格建构的高度。它不再是单纯的体能锻炼,而是一种有理论指引、有科学设计的积极教育实践。运动干预的价值,正在于它把抽象的“对立”变成可触、可感、可再演的“身体对话”,让儿童青少年在跑跳投掷之间,把“我与他人”“我与规则”“我与未来”的冲突,升华为自我效能、合作精神与社会责任。

通过为不同发展阶段的青少年儿童精心“调配”运动情境,能够有效地将身体活动转化为化解心理冲突、培育积极人格品质的契机。让儿童在主动探索中变得勇敢,让少年在技能精进中建立自信,让青年在团队协作与自我挑战中认清自我——这正是运动干预在促进人的积极人格发展中所展现出的独特而深刻的魅力与潜力。

[参考文献]

[1](美)查尔斯 S·卡弗.人格心理学[M].贾惠侨等,译.北京:

中信出版社,2020.

[2](美)韦德,塔佛瑞斯.心理学的邀请[M].白学军等译.北京:北京大学出版社,2006.

[3]连榕,罗丽芳.教育心理学[M].北京:北京大学出版社,2009.

[4](美)查尔斯 S·卡弗.人格心理学[M].贾惠侨等,译.北京:中信出版社,2020.

[5]全国十二所重点师范大学联合编写.心理学基础[M].北京:教育科学出版社,2008.

[6]郑皓元.有关具身认知的三种理论模型[J].心理学探新,2017,37(3):195-199.

[7](美)费尔德曼(Feldman,R.).发展心理学[M].苏彦捷等,译.北京:世界图书出版公司北京公司,2007.

作者简介:相振银(1966—),男,汉族,山东临沭人,硕士,副教授,山东体育学院,研究方向:体育社会人文,教育教学理论。