

军校新生心理适应训练的教学思考与实践探索

陈慧林 高燕 王玲

(空军预警学院, 湖北武汉 430019)

摘要: 根据“00后”的自我意识强而承受力弱、性格温和而内心焦虑、理想主义而现实功利的心理特征, 通过三类军人心理团体活动, 推动学员建立人际支持系统, 实现情感支持联盟, 缓解适应不良的情绪; 搭建学员自我展示平台, 确立军人自我形象, 淡化自我分化过程中的焦虑; 强化主流价值观念, 培养集体主义精神。

关键词: 军校新生; 心理适应训练; 教学思考; 实践探索

新学员入军校以后, 面对崭新的陌生环境, 都会经历一段心理适应时期。“00后”带着鲜明的群体心理特征迈入军校, 他们自我意识强而承受力弱、性格温和而内心焦虑、理想主义而现实功利。入学初, 应准确把握“00后”学员的群体心理特征, 结合心理规律, 探索“00后”新学员入学心理适应训练方案。通过创设军校生活情景, 影响新学员入学的心理体验, 帮助新学员平稳渡过心理适应期, 引导学员以良好的精神风貌走好军校生活第一步。

一、“00后”新学员的群体心理特征分析

“00后”随着互联网成长起来, 是数字时代的原住民, 有接受新技术的意愿和能力; 在提倡开放、自由和独立的互联网时代里受着多元文化的熏陶, 有着多元价值观; 在社会经济文化快速发展的生活环境中长大, 较少受到物质条件的制约, 追求丰富多样的情感和体验。2020年, 第一批“00后”集体踏入20岁, 成为这个世界的新势力。他们带着时代烙印, 也带着青年人自古的心理议题“孤独与亲密”来到世界的聚光灯下, 他们的群体心理特征也凸显出来。

(一) 自我意识强而承受力弱

“00后”的父母多出生于70年代, 其中大部分人受过高中以上教育, 家庭教育氛围和谐, 愿意倾听孩子的意见, 重视培养孩子的兴趣特长, 注重孩子的多元化发展, 使得“00后”有较强的自我意识, 凡事有主见, 也愿意表达自己的意见, 更希望自己的意见发挥作用。但是“00后”的自我意识发展遵循着普遍的心理发展规律, 他们处于自我意识分化与统合的十分突出的特殊阶段。在他们开放而不成熟的心理状态下, 当强烈的自我意识遇到军队的政治要求和纪律要求等制约冲击时, 会出现自我意识迅速的分化, 导致心理状态的急速不稳定状态, 表现为思想的摇摆不定、内心心境不稳定、承受挫折的能力较弱。

(二) 性格温和而内心焦虑

“00后”会注重情感的表达和价值的实现, 他们没有少年强赋愁的无名忧愁, 有更加理性的处世态度, 能更快地找到与世界和谐相处之道。既能坚持自我, 又敢于对既定规则说不, 当他们清楚地表达了不之后, 也会承受着未知的焦虑。“00后”的另一焦虑来自时间焦虑和完美焦虑。“00后”目睹了父辈们在快速发展时代中的繁忙和仓促, 自身又经历了在课内课外教育培训的迅速转移, 时间焦虑成为了他们的精神气质中的一部分。来到军校后, 面对军校紧张的一日生活制度、高强度的训练和活动, 很多新学员都会感到外界事务应接不暇, 失去了时间的掌控权, 内心的时间焦虑会更加严重。

(三) 理想主义而现实功利

“00后”是清醒的理想主义者, 他们有多层次理想, 知道自己想要什么, 也知道国家的发展目标。2018年《中国青年报》的首份《“00后”画像报告》发布, 这是第一份对“00后”作整体描画的调查和数据分析报告, 由全国学联秘书处指导, 中国青年报社与腾讯QQ联合发布。调查以腾讯QQ活跃用户为基础, 按年龄层、地域性分层随机抽取“00后”有效样本12705份。其中有一个问题“学习为了什么”, 选择率排在前三位的选项是“获得好的工作”(67.8%)、“提升自己”(60.4%)、“发奋努力, 为实现强国目标尽力”(31.0%)。从中可以折射出, 他们有多层次的理想, 他们的个人理想现实而接地气, 同时他们也认同社会理想, 希望为强国目标贡献自己的力量。

二、“00后”入学心理适应训练的教学思考

“00后”新学员入校以后, 一方面对军校充满了新鲜感、好奇心, 绝大部分在积极适应新的学习训练环境。另一方面, 在紧张的学习训练和封闭的环境下, 经过一周的体验之后, 绝大部分学员都会出现疲劳、想家、失落和茫然等适应不良情绪。这些适应不良的情绪在第二周会到达顶峰, 到第三周同学之间逐渐熟悉, 会出现大量朋友支持, 学员之间互相支持互相开导, 很多程度上缓解了适应不良的情绪。到第四周学员们也就都能基本上适应军校的学习训练生活了。最后有个别学员会因为不喜欢军校封闭的环境或者严格军纪法规, 或者不喜欢所学的专业等原因无法适应军校, 可能会提出退学。“00后”入学心理适应训练就是在学员这一心理适应的过程中进行的。根据新学员入学心理变化规律, 结合“00后”学员的群体心理特征, 入学心理适应训练的总目标

可以设定为：帮助“00后”迅速适应军校生活，推动学员建立人际支持系统，实现情感支持联盟，缓解适应不良的情绪；搭建学员自我展示平台，确立军人自我形象，淡化自我分化过程中的焦虑，强化主流价值观念，培养集体主义精神。

（一）推动学员建立人际支持系统，实现情感支持联盟

20世纪著名心理学家、人本主义的创始人之一罗杰斯认为，人们如果能少受到一些评判和控制，多从人际关系中得到一些正向的理解、肯定和支持，人们就容易克服困难，并向自我完善的方向发展。新学员来到学校以后，最大的适应问题就是“人生地不熟”，在这个时候，可以通过一些活动，让学员进行互相帮助、互相支持和团结协作来加快学员彼此之间的了解、找到志趣相投的朋友，建立起基本的人际支持系统，实现情感支持联盟，缓解焦虑紧张害怕的情绪，推动学员打牢心理适应最强有力的基石。

（二）搭建学员自我展示平台，确立军人自我形象

当一个人处于人生发展的转折时期，到了新人生新阶段新环境以后，刚开始会有一种失重感，找不到发力点，看不到前进方向，出现失落茫然的情绪。新学员的自我意识开始分化，原来的学生自我形象会受到军营文化的冲击，新的军人自我形象尚未建立。根据这个特点可以设计心理活动，搭建一个自我展示的平台，引导学员去建立军人自我形象。通过这些心理活动，一方面释放了自我分化和统合中的焦虑和压力，另一方面有一些适应非常好的学员心中有明确的军人形象，他们在活动中所展示的军人形象可以成为另外一些没有清晰军人形象的学员的参考点，引导他们建

立起新的自我认识、新的自我评价标准，以军人的标准要求自己、监督自己。这些清晰而具体的军人标准和形象体验，能帮助新学员内化军人形象，统合新的自我意识，确立自我军人形象。

（三）强化主流价值观念，培养集体主义精神

军队院校跟地方学校最大的不同点就是基本上全天都是集体活动。学员刚入校的时候，会有一种集体捆绑感，不太适应。让学员适应高度频繁的集体活动和内在主流价值观念，最好的办法是用真情感染学员。体验激发情感，通过设计一些团体协作活动，围绕增强集体内部的凝聚力和战斗力，培养新学员为了实现集体目标、完成集体任务，互相帮助、互相支持和互相合作的集体主义精神。同时，尽量营造一个积极温暖的集体氛围，让学员体会到集体的温暖，感受到集体活动的力量，找到自己在集体中的价值点，成为主流价值观念和集体主义精神的践行者，由外在行为的变化引发内心价值观和精神气质的改变。

三、“00后”入学心理适应训练的实践探索

根据“00后”新学员入学心理适应的总目标：帮助“00后”迅速适应军校生活，推动学员建立人际支持系统，实现情感支持联盟，缓解适应不良的情绪；搭建学员自我展示平台，确立军人自我形象，淡化自我分化和统合过程中的焦虑；强化主流价值观念，培养集体主义精神，我们可以安排以下三类相应的心理活动，并按照心理训练的规范进行实施。

（一）入学心理适应训练的主要活动内容

主题一：“五湖四海的我们”的活动参考科目表

序号	类别	科目	目的
1	个体训练	名字接力	通过活动使学员在短时间记住小组成员的名字，促进新学员在短时间内互相认识。
2	个体训练	动物星球	通过活动促进学员互相宣泄适应压力，找到性格相似的人，获得心理上的支持，加深互相了解，尽快彼此熟悉。
3	个体训练	面对困惑	通过活动让学员倾诉当前的困惑，并互相提供解决方案，协助新学员解决个人面临的困惑。
4	个体训练	学会赞美	通过让新学员说出彼此的优点，增进新学员之间的感情。
5	团体训练	放飞想象	通过让新学员进行冥想放松，使身心从持续紧张的状态解放出来，驱除心中的压力。

主题二：“我是谁与我是一个兵”的活动参考科目表

序号	类别	科目	目的
1	团体训练	感恩过去与展望未来	通过活动使学员在短时间认识小组成员的个性特点，促进新学员思考军校生涯中的短期目标和长期目标。
2	个体训练	自信呐喊	通过活动让学员喊出能提升自信的话语，激励学员勇敢面对陌生环境，提升自信心，释放适应新环境中的紧张。

3	团体训练	我是一个兵	围绕“我是一个兵”主题,通过朗诵、演讲和讲故事等方式来表达自我展示自我,增强军人角色意识。
4	团体训练	你我军路	通过让新学员说出入校后印象深刻的事件,促进新学员互相补充和丰富军校体验,完善军人角色的自我统合。
5	团体训练	理想与现实	通过让学员分享理想中的军校和现实中的军校,引导学员认清现实,面对现实,接受现实,适应现实中的军校。

主题三：“我们的队”的活动参考科目表

序号	类别	科目	目的
1	团体训练	组建团队	通过完成团队组建任务、创设交流沟通情景,促使学员主动消除互相间的心理距离,增强集体归属感,促进集体融合。
2	团体训练	同心协力	通过让学员集体背靠背、手挽手完成一个需要全力配合的任务,了解个人能力再强也无法达成目标,使得学员了解团结协作的重要性。
3	团体训练	军旅向导	通过伤员盲人与哑人的角色互换,并走完自行设置的障碍场,促进团体协作能力,增强学员之间的互相信任、相互支持。
4	团体训练	紧急行军	通过捆绑脚踝集体横向行走,增强学员的集体责任感和协作精神,培养团结协作、奋勇向前的军人气质。
5	团体训练	人体战车	通过让学员把身体连接成一个整体共同完成行军任务的活动,增强学员的参与、沟通和协作的意识,培养学员之间的理解与信任。

(二) 入学心理适应训练的实施过程

心理适应训练的实施有三个原则和五个步骤。

心理适应训练的实施,遵从三个原则:第一,课前提前沟通,培训学员活动骨干,准备好活动的教具。第二,规范有序。活动的过程,尽量按照军事行为规范进行,口令和站位,提前都安排好。第三,有的放矢。活动一旦展开,就有很多可以观察和调控的点,从开始的时候就引导学员,要注意哪几个点,活动分享和点评时候,也要收到几个重点上来。

心理适应训练分为五个实施步骤:训练准备、下达科目、观察引导、交流分享和总结点评。第一步,训练准备。提前跟学员骨干商量活动场地问题、人员分组与座次问题、教具准备问题、行动规范问题。人员分组与座次:请学员骨干按学号将所有学员分为十个组,每组安排一个小队长,有秩序地安排在场所的不同区域就座。教具准备:每一个活动都需要相应的教具。行动规范:从每组中挑选一个学员骨干,对各组的行动进行带领与规范。课前进行培训。第二步,下达科目。教员向参训学员明确训练内容、训练方法与训练要求等,一般包括科目、目的、内容、规则、方法、时间、要求、任务分工等要素。第三步,观察引导。在训练过程中认真观察参训学员的行为、情感、态度,跟随学员心理活动产生、发展和消解过程,肯定学员积极的行为、态度和情感表达,及时

帮助学员疏导负面的情绪。第四步,交流分享。组织学员按照规则进行活动分享交流活动中的体验与思考,促进学员角色的转变、产生新的认知和态度,激发群体共鸣,感染学员的情感。第五步,总结点评。活动结束后,教员对训练组织实施情况、学员参与活动的共同心理感悟、训练中的典型情景进行点评,最终把感性认识上升为理性认识、将个人情感融合进集体情感。

参考文献:

[1] 杨静,许有云,姚本先.军校学员的疏离感及心理健康的相关研究[C].中国心理学会成立90周年纪念大会暨第十四届全国心理学学术会议论文集,2011-10-21:856-857.

[2] 殷勤,赵杰,赵华琛,张芸强.军校学员自我管理中的心理服务研究与思考[J].教育教学论坛,2020(30):155-159.

[3] 郑智丹,张志群,王勇,魏松林.军校学员心理压力及对策研究[J].心理月刊,2019(20):54.

[4] 王永军,王乾宇.群体凝聚力、心理韧性与军校学员心理健康的关系[J].职业与健康,2019(35):951-953.

作者简介:陈慧林,博士,空军预警学院基础部副教授,空军预警学院心理综合训练中心负责人,研究方向为军人心理学。