

# 环境心理学视角下的职业院校技能大赛选手心理问题及对策分析

杨晓婷

(贵州电子信息职业技术学院 贵州省凯里市 556000)

**摘要:**职业院校技能大赛是对选手技能水平与心理素质的双重考验,集训和比赛期间选手的心理状态将极大地影响比赛成绩。因此,分析参赛选手的不良心理反应并有针对性地对其进行心理训练具有重要意义。论文从环境心理学的角度进行分析,找出引起参赛选手负面心理反应的因素,并提出建立认知地图、模拟比赛环境、调节训练难度、增加沟通、体能训练、放松训练等方法对其进行心理干预训练,以保障选手在大赛中正常发挥,为职业院校技能大赛选手的心理训练提供帮助。

**关键词:**职业院校技能大赛;环境因素;心理问题;干预训练

## 引言

职业教育是我国培养技能型人才的主要途径。随着近年来职业教育规模不断扩大,技能大赛也得到长足发展。职业院校技能大赛不但是学校培养技能型学生的重要途径,还是学校教学实践模式及教学方法创新的载体和切入点,能够为促进理论与实践的结合提供丰富的实训教学资源。各参赛院校都对技能大赛给予极大的重视,参赛选手也以在比赛中获得好名次为目标。研究发现,人对不同的自然环境和社会环境都会产生不同的心理变化,且变化的程度取决于其对环境的知觉,这些心理变化会使人产生行为的改变<sup>[1]</sup>。随着比赛的临近,选手的压力与日俱增,所处环境也日益复杂,其心理反应极易受到周围环境的影响。因此,技能大赛不但是一场高手间的相互较量,更是一场心理素质的比拼<sup>[2]</sup>,其心理状态直接关系到竞技水平的发挥。

本文结合技能大赛的情况,从环境心理学的角度对引起参赛选手不良心理反应的因素进行分析,并提出干预对策,以提高选手的心理素质助其取得理想成绩。

## 一、环境因素对参赛选手心理的影响

在整个训练、比赛的周期内,心理因素随着比赛的临近而变得越来越重要。选手的比赛成绩取决于比赛表现,而比赛表现则取决于赛前的身体、技战术、心理状态<sup>[3]</sup>。环境影响在其中扮演着相当重要的角色。心理变化的方式、程度与个人对环境的认知有关,人体通过感官感知环境、获取环境信息,经大脑及个人知识经验的加工后,心理的变化通过人体的行为反应出来。因此,对比赛环境进行分析,能够清楚地了解选手的心理变化,并寻找相关解决对策。

### (一)比赛场地环境陌生,选手失去安全感

职业院校技能大赛的举办地点为承办院校所在地,这使得选手训练与最终比赛的地点不一致,选手在比赛时将处于一个完全陌生的环境中。对于熟悉的环境,人们会产生归属感和安全感。反之,处于陌生的环境中,由于对环境不了解,无法产生归属感和安全感,担忧、紧张等感觉便油然而生。另外,在比赛的过程中,选手周围的人(其他参赛选手、裁判等)也是陌生的,孤独感便会随之而来。其次,选手对赛点提供的设备、工具的视觉、触觉均属陌生,与训练时所熟悉的感觉会有明显的不同,因此,选手会产生紧张、不安等心理反应。在操作过程中遇到困难或者出现失误时,这些感觉均会被瞬间放大,严重影响选手在比赛中的发挥。

### (二)比赛现场环境负荷高,选手遭受到环境压力

任何环境都会对感官造成刺激,无论是视觉,还是听觉、触觉、

嗅觉。人体的感受则取决于环境所输入的感觉信息量。高负荷的环境中包含许多环境信息,信息的传递率较高。另外,高负荷环境易被激发,会引起环境中个人较强的生理变化和认知活动改变;环境负荷的高低还与环境信息的强度、新奇性和复杂程度有关<sup>[4]</sup>。在比赛中,赛场的环境中包含的信息复杂且强度高,声音、气味、温度、色彩、光线等信息都会对选手形成刺激。此外,赛场噪音来源多、强度高。选手在接收到这些感官信息后要对其进行有效处理,所以,每一条感官信息都会成为选手的负担。当选手所获得的感觉信息超过了自身能够有效处理的能力时,还会出现超负荷的现象,选手将感受到巨大的“环境压力”,从而置身于紧张的状态中无法自拔,为选手顺利完成比赛带来威胁。

### (三)长期处于噪音环境,选手身心受扰引发烦恼

职业院校技能大赛属于操作类比赛,比赛过程中会使用到许多设备及工具,特别是机械加工类比赛,环境中噪音比较大,来源较多,变化无规则。在噪声强度高、频率结构不断变化的白天,更易引起强烈的不愉快情绪<sup>[5]</sup>。比赛现场就属于这种环境,处于这样的高噪音环境中,人的听觉会受到阻碍;选手长期接受噪音的刺激,大脑皮层的兴奋和抑制失去平衡,脑电波发生变化,会产生注意力不集中、头疼、头晕、失眠、易激动、易发怒等“噪声病”症状;对选手的心理活动也会有不利的影 响,很容易便会产生不愉快、烦恼、易疲劳等情况,易生厌烦、焦虑、兴奋不安等情绪<sup>[6]</sup>。经过长期的集训,选手习惯了设备的噪音后,能够适当控制自我的情绪,但在比赛时紧张的高激发状态,情绪还是容易受到激发而难以控制。

### (四)长期单调训练,选手易生压抑、倦怠之感

集训是一个对选手技能千锤百炼的过程,是“工匠精神”的最佳体现,要求选手在不断的操作中积累个人经验,提高自己的技能。集训时要求选手能够静下心来专心做一件事,整个过程没有新鲜感与刺激感,每天都在不断的重复中度过。这样单调的环境会造成选手心理上的极度不快,使其效率降低。选手长期处于单调的高强度训练环境中,极易产生情绪低落、意志消沉、压抑、缺乏信心、训练倦怠等负面心理,严重者甚至产生想放弃比赛的念头,这将对集训和比赛效果产生严重的影响。

另外,学生在校期间参加比赛的机会屈指可数,大多数选手缺乏相关的参赛经验,更缺少与其他学校选手交流、切磋的经验。因此,选手对其他参赛选手的情况一无所知,对比赛的预判也会有较大出入。这些经验的欠缺,会加强选手对环境的知觉,未知的信息

便在选手的心里留下深刻的记忆,使其产生紧张、担心、焦虑、恐惧、退缩等心理。

## 二、心理干预对策

针对环境因素对参赛选手心理的影响,需要在集训和比赛时对技能大赛选手的心理活动、个性特征或心理问题进行有计划、按步骤的干预,以保障选手的心理健康和正常发挥。

(一)通过建立认知地图,使选手熟悉比赛环境,增强掌控感

对于熟悉的环境,人们会清晰的知道空间物体所在的位置,大脑中会形成类似于现场的空间模型,这就是认知地图<sup>[8]</sup>。建立清晰的认知地图会使人产生能够在环境中自由行动之感,便会增加对环境的掌控感、安全感与归属感。所以,到达比赛地点时,务必要使选手在大脑中建立以赛场为参考点的环境认知地图。可以通过了解并熟悉周围环境的布局,以环境中较为醒目的刺激来建立认知地图的模型。一旦大脑中建立起真实的环境认知地图,便能在认知地图中快速搜寻所需的空位位置信息,增加对环境的掌控感,孤独、无助的感觉就会降低。

(二)通过模拟大赛环境,增加比赛气氛,提高选手承受能力

比赛现场的环境压力是不可控的,但可以通过平时的训练提高选手的承受能力,来降低环境对选手形成的压力。因此,要有针对性地为选手模拟大赛环境,除配备大赛使用设备、工具、软件等必须资源外,训练的流程也应严格按照大赛的相关规定,并使用历届大赛的真题或与真题难度相当的试题作为训练材料<sup>[9]</sup>。为模拟赛场气氛,可在周围张贴横幅、宣传报等装饰,在现场增设裁判及陪练选手,使训练时的环境与比赛现场的高负荷环境类似,让选手从视觉、听觉、触觉等方面都如临比赛现场。当选手习惯了高负荷的环境,便潜移默化的提高了自身抗压能力与抗干扰能力。

(三)进行个性化指导,有针对性的调整选手情绪状态

参赛选手的情绪会随着比赛时间的临近而产生越来越激烈的波动,每一位参赛选手对比赛的感知各有不同,需要指导老师根据每位选手的表现做出有针对性的调节。对于出现懈怠情况的选手,一般综合能力较高,在反复的训练中感受不到刺激,便觉得训练乏味,这样的选手可适度增加训练的难度,使其能够学习到一些新的知识,增加训练的趣味性;对于那种盲目自信的选手也可让他在训练中遭受适当的打击,使其进一步看清自己的现状,以便调整好心态面对比赛;而那种郁郁寡欢、没有信心的选手,可适当的减少训练难度,让其在训练中找到自信,调整好心态后再提高训练难度;若是遇到动机水平不高的选手,指导老师需了解学生,从他的需要出发,提高他努力的欲望,使其积极的参与到比赛中去。

(四)增加沟通,转移选手压力,预防社会环境突变影响选手状态

相互间的沟通不仅能详细掌握选手的状况,还能拉近师生关系,这也是在过分的压力面前减轻紧张的常用方法。在制定训练计划时,可以让每一位选手参与其中,让他们分享自己的经验或者训练的难点、盲点,找出训练计划的不足之处加以修正,这样制定出的训练计划会更适合参赛选手的发展。选手能从交流中获取经验及解决、分析问题的方法,指导老师也能够及时发现训练中的问题。另外,青春期的学生大多不愿意向他人透露自己的心理感受,通过私下的沟通可以引导选手倾诉心理的压力、紧张、不快等感受,并了解选手的生活是否遭遇重大改变,如亲属重病、父母离异等,便于指导老师及时调整选手的情绪状态,防止突发状况影响选手竞技。

(五)进行体能训练与放松训练,帮助选手提高身心素质,对抗负面情绪

国内技能大赛的比赛项目耗时平均在6个小时左右,世界技能大赛甚至达到22个小时之久<sup>[10]</sup>。所以,参加比赛也是对选手身体素质的一次考验,良好的身体素质也是技能型人才的必备条件。开展一些有针对性、趣味性的体能训练项目,能够在提高选手身体素质的同时帮助释放压力,缓解紧张的情绪,培养选手的挑战意识,磨练选手的意志,增强自信心和相互协作能力<sup>[11]</sup>。并且,在体能训练项目中获得的成就感和满足感能够扫除集训中的压抑,从而达到身心共同发展的状态。在大赛来临前两周的冲刺阶段,引导选手进行放松训练,利于轻松应对比赛。

## 总结

学生心理素质的养成,是长期综合影响的结果,跟学生的家庭背景、成长环境、性格、个人经历等因素皆有关系。所以,选拔那种成绩优秀且能稳定发挥,态度始终积极乐观不惧挑战,有较强的学习领悟能力及应变能力的学生参加比赛,能够为后续的训练打下坚实的基础<sup>[12]</sup>。此外,中、高职学生正处于青春期阶段,其情绪相对不稳定,心理干预及辅导工作宜采用“润物细无声”的形式融入到日常训练中,以免学生产生负面的自我疑问,为其带来负面影响。因此,心理专家可从旁协助,由集训的指导老师来推进心理干预及辅导工作能够避免引起学生的恐慌,指导老师也能够从中得到成长,为后续培养学生积累经验。

## 参考文献:

- [1]程麟.环境心理学的体系及其应用研究[M].中国水利水电出版社,2019.
- [2]Proshansky, H.M. The Pursuit of Understanding: An Intellectual History. In I. Altman & K. Christensen (Eds.), Environment and Behavior Studies: Emergence of Intellectual Traditions. New York: Plenum. 1990.
- [3]邢菲.全国职业院校技能大赛冠军职业生涯发展情况报告——对浙江省85位就业3年以上大赛冠军的调研[J].中国职业技术教育,2018(16):80-85.
- [4]谷颖.高校高水平青少年乒乓球运动员赛前心理训练的调查研究——以沈阳师范大学为例[J].辽宁体育科技,2011,33(01):69-71. DOI:10.13940/j.cnki.lntykj.2011.01.022.
- [5][6]俞国良,王青兰,杨治良.环境心理学[M].人民教育出版社,1999.
- [7]王建国,傅文,武睿萌.基于SEM的噪声烦恼度对矿工不安全行为的影响研究[J].煤矿安全,2019,50(09):244-247. DOI:10.13347/j.cnki.mkaq.2019.09.058.
- [8]程麟.环境心理学的体系及其应用研究[M].中国水利水电出版社,2019.
- [9]杨咏.影响专业技能大赛效果的因素分析[J].职教论坛,2015(20):84-87.
- [10]张剑峰,张丰庆,毕存箭.体能训练对世界技能大赛参赛学生心理健康的影响[J].中国学校卫生,2014,35(4):616-617.
- [11]李永远.中职院校技能大赛训练技术与探索[J].职教论坛,2013(24):91-93.

作者简介:杨晓婷(1994-),女,四川成都人,贵州电子信息职业技术学院专业教师,研究方向为机械设计与制造。