

高空心理行为训练在舰载机飞行学员培养中的应用与思考

李文峰 杨婷婷 战春霞

海军航空大学 山东烟台 264000

摘要: 高空心理行为训练可以使舰载机飞行学员在训练时更加直观地感受自己的身心变化,并采取有效方法调整自己的身心状态,对培育适合舰载飞行的心理品质具有重要的现实意义。本文从舰载机飞行学员开展高空心理行为训练的意义、现状等方面进行了探讨,同时也对后面开展高空心理行为训练提出建议。

关键词: 舰载机;飞行学员;高空;心理行为训练

The application and thinking of high altitude psychological behavior training in the training of carrier-based aircraft pilots

Wenfeng Li, Tingting Yang, Chunxia Zhan

Naval Aeronautical University, Yantai 264000, China

Abstract: High-altitude psychological behavior training can help naval aviation trainees experience their physical and mental changes more intuitively during training and effectively adjust their mental and physical states. This has significant practical implications for nurturing the psychological qualities required for carrier-based aviation. This paper explores the significance and current status of high-altitude psychological behavior training for naval aviation trainees and provides recommendations for conducting such training in the future.

Keywords: Carrier-Based Aircraft; Pilot Cadets; High In The Sky; Psychological Behavior Training

飞行是一种特殊的职业,需要飞行员具备良好的心理品质。通过飞行事故分析发现,飞行员心理素质欠佳是造成事故发生的重要因素。因此通过高空心理行为训练对舰载机飞行学员进行心理品质专项训练,使其具备较高的、适宜未来舰载飞行的心理素质,对促进舰载飞行安全、确保飞行任务的顺利完成具有重要的现实意义。

心理行为训练是指以特定的心理特征为目标,通过创设一定的情境,借助多种刺激手段,对人的身心有意识地施加影响,使其身心状态发生变化,并通过控制使其达到最适宜的程度,以此提高心理效率和社会功能,增强身心健康。

高空心理行为训练是整个心理行为训练系统中主要的组成部分。相比地面心理行为训练,舰载机飞行学员在高空心理行为训练时,可以更直观地感受到身心变化,以此采取更加有效的方法来加以调整,达到激发内心潜能,克服心理障碍,提升心理素质的目的。

一、开展高空心理行为训练的意义

1. 开展高空心理行为训练,有助于端正学员思想认识,提升备战打仗意识

高空心理行为训练作为官兵提升心理素质和心理健康水平的有效途径,其重要性已被广泛认同。在高空心理行为训练中发现,部分受训学员没有认识到训练的重要性及必要性,将其“娱乐化”“游戏化”。因此,通过高空心理行为训练模拟高空应激环境,让学员在完成训练过程中强化问题意识,克服懈怠心理,使思想和行为更符合飞行及作战行动需要。

2. 开展高空心理行为训练,有助于提升学员自信心,重塑认知结构

相比地面心理行为训练,高空心理行为训练科目对学员来说具有一定的难度,对学员的心理承受能力也是较大的挑战。在完成高空心理行为训练科目时,学员通过不断练习,发挥自身主动性,能充分激发自身的潜能,

提高自我效能。同时,训练科目的完成也能给学员自身带来极大的满足,最大限度地增强学员自信,从而实现从“我不行”“我不能”等原有的认知结构向“我可以”的认知结构转变。

3.开展高空心理行为训练,有助于激发学员情绪体验,提高自我调节能力

在高空心理行为训练中,根据飞行所需设置相应的训练内容,让学员身临其境的感受和体会在高空应激环境下带来的紧张、恐惧等情绪变化,并开展自我调适训练,反复的强化训练能够使学员正确认识应激环境带来的积极情绪体验,克服消极情绪体验,提升情绪自我调节能力。

4.开展高空心理行为训练,有助于促进学员习惯养成,培养安全心向

高空心理行为训练作为飞行学员基础教育阶段非常重要的训练内容,训练中的安全心向培养是重中之重。在训练中,参与保护学员需时刻注意受训学员的动作操作、自身保护动作的规范性;受训学员做训练动作时,除了需要确保自身操作符合安全规范,还要时刻注意与保护学员的沟通与确认。通过反复强化,学员在训练中对安全的认识不断提高,让安全意识内化于心,使安全意识转变为自身需要和自觉行为,从而形成良好的安全心向,并迁移到以后的飞行训练中去,积极主动做好飞行安全工作。

二、开展高空心理行为训练的现状

1.目前高空心理行为训练开展的科目

目前舰载机飞行学员高空心理行为训练主要开设在基础教育阶段。在训练中主要以飞跃自我、勇闯天堑、依存共渡、勇攀高峰等训练科目为主。

2.目前开展高空心理行为训练存在的问题

(1)训练科目、内容与飞行岗位需要存在差距

“训什么”是搞好高空心理行为训练的重点和难点。由于飞行学员身份的特殊性,对其心理品质的要求更高,这也倒逼高空心理行为训练科目、内容要符合未来飞行作战需要。

目前的高空心理行为训练科目、内容设置中,对勇敢、协作、沟通等一般心理品质训练较多,体现飞行学员专业特点的较少。例如有勇闯天堑训练科目中,“高空吊索桥”距离过短;训练内容中缺少特情处置、信息处理等飞行特色相关内容,导致学员训练时融入感不强,飞行心理训练达不到预期效果。

(2)组训教员队伍建设与实际组训需求存在差距

高空心理行为训练具有很强的专业性、针对性和

系统性,对组训者能力提出了非常高的要求。在实际训练中发现,高空心理行为训练存在两个问题:一是组训“形式化”,个别组训教员在开展训练时流于形式,甚至会降低训练难度或放松训练要求,脱离培养飞行学员心理品质这个根本,以致于很多学员受训后心理上并没有受到刺激,无法体验心理的变化;二是组训“表面化”,个别教员训练停留在科目完成度和体验上,对训练的深层意义把握不到位,忽视了训练中心理品质的融入和心理调节方法的及时跟进,偏离提升飞行学员心理品质这一教学目标。

(3)训练评价体系不够健全

高空心理行为训练内容是否合理、组织方法是否科学、训练效果能否满足将来飞行需要等都需要一个完善的评价体系来判定,否则高空心理行为训练是盲目的、不求实效的。目前针对飞行学员开展的高空心理行为训练在评价体系上存在两方面问题:一是训练内容和组织方法的评估缺乏有效的监控;二是对学员训练效果的评估缺乏科学、客观的评估手段。

(4)训练效率与教学需求不匹配

目前开展的高空心理行为训练效率与实际的教学需求不匹配,主要表现在两个方面:一是训练设备承训规模较小,同一时间容纳训练人数少,导致整体组织效率较低;二是目前心理行为训练场地属于露天设置,一旦遇到下雨、大风、寒冷等天气,则不能继续组织科目,给训练组织和管理加大了难度,直接影响训练场地利用效率,很难保证训练效果。

三、对开展高空心理行为训练的建议

1.优化高空心理行为训练内容

舰载机飞行学员在将来的飞行作业中会面临更多的应激环境;与此同时,我军几十年没有经历过战争的检验,飞行学员蜕变成为飞行员之前,是否能够牢牢建立备战打仗的意识,这都需要在高空心理行为训练中不断丰富和完善相关课程内容,强化学员的打赢意识。在训练内容上可依据飞行需要加强实战化创新设置。

以飞跃自我为例。(1)情境设置。某部飞行员中队遭遇敌方突然袭击,战机全部损伤无法使用。为保存有生力量,上级派直升机前来紧急营救,但因停机坪被炸毁,直升机无法降落。飞行员们只有攀上制高点,腾空跃起,抓住直升机软梯,方可安全离开。(2)实物模拟。单杠上方配置一架直升机模拟机舱,单杠样式采用直升机软梯形式,配以直升机运转声音。(3)训练要求。要求受训人员爬到器械立柱最高端圆盘,站立起来完成心

理作业，等在立柱上较好保持平稳时再飞跃出抓住前上方的单杠，然后在保护队员的保护下回到地面。

2. 建强师资队伍建设

一名合格的高空心理行为训练教员，需要具备以下四种能力：一是掌握高空心理行为训练器械的使用方法；二是具备系统性、专业性的课程设计能力和组训能力；三是具备扎实的军事飞行心理学专业知识；四是要善于观察、勤于思考、及时总结。鉴于目前组训教员队伍与实际组训需求存在差距，需要对组训教员队伍制定系统的培训计划，规范培训课程，使飞行学员高空心理行为训练工作更加有序、有效开展。

3. 建立科学、有效、全面的评价方式

传统高空心理行为训练项目评价通常是由教员进行主观评价，无法全面系统地对每名学员进行细致、量化的评价。因此在评价方式上需要构建主观与客观相结合的全方位、多角度评价体系，以此促进学员自我反思，促进良好心理品质的形成。

一方面，可以引进生物反馈系统，实时监控训练中学员的生理指标变化，使评价更加科学、客观。以飞跃自我为例。（1）数据采集，客观指标方面采用可穿戴式生理心理指标采集系统，以智能手环为主，配以其他监测设备，在操作项目时实时采集心率、体温、血氧量、眼动等数据，同时配以实时监控相机，间隔采集面部表情等信息；主观指标方面采用信息记忆复述系统，操作前先行记忆一段任务数据信息，站于立柱时自行在触摸显示屏上复述任务数据，后台记录其准确率与速度。（2）数据分析，采用集成式数据分析系统，对来自穿戴设备、监控设备的多通道数据，进行综合数据分析，给出操作队员关键时刻的生理心理指标。

另一方面，训练过程中为每个训练小组分配一名主训教员和一名主考教员，主考教员在训练中全程观察、记录、评价学员的表现，在训练各个阶段给出相应的描述性评价。

第三，训练结束，学员根据其他学员的训练表现进行互评。训练结束后，根据学员生理数据表现、教员评价和学员互评对每名参训学员进行全面而具体的评价。

4. 创新高空心理行为训练模式

由于高空心理行为训练受到许多外在因素（天气因素、设施因素以及人为的操作因素等）的干扰，因此使高空心理行为训练的开展存在一定的局限性。为更好提

升训练效率，满足训练需求，可以在高空心理行为训练中，引进VR技术、3D技术等虚拟仿真技术，模拟外场高空心理行为训练科目，并嵌入飞行应激场景、海上作战环境等。一方面可以帮助学员在心理行为训练时提前进行模拟演练，熟悉相关训练环节，感受训练环境，为参加真实的高空心理行为训练做好准备；另一方面可在训练中增强学员的感官刺激，练胆量、练意志，培养飞行学员初步具备应激对抗策略，增强学员对应激环境的适应能力。

良好心理品质的养成并非一日之功，需要通过多次练习，才会在一一段时间的积累之后显露出来。而且某种心理品质一经获得，若不经常强化则有可能随之消退甚至消失。飞行学员到飞行员的转变需要一段过程，在这个过程中，需要飞行学员将训练中所学的方法和技巧在后期的学习训练中多加练习，以便将这些技能迁移到后期飞行当中。

参考文献：

- [1]游旭群.航空心理学：理论与应用[M].杭州：浙江教育出版社，2017.
- [2]杜仁义，李怀成.飞行心理学[M].北京：海潮出版社，2007.229-232.
- [3]刘昌文.对加强军人心理行为训练的几点思考[J].政工学刊，2019，7：70-71.
- [4]王兵.加强新兵心理行为训练的几点思考[J].政工学刊，2019，10：58-59.
- [5]芮晓华，王楠，许存.现代化战争条件下基于实战化为内容的士官生理心理行为训练课程建设[J].课程教育研究，2019，（2）：21.
- [6]芮晓华，刘金芝，秦艳平.积极心理学视域下士官学员心理行为训练课程改革探究[J].科教文汇，2019，460：154-155.
- [7]甘利华.心理训练在高校心理健康教育中的应用[J].心理素养，2018，87-89.
- [8]张佳佳.情境模拟教学法在警察心理行为训练中的应用[J].四川警察学院学报，2018，30（4）：136-140.
- [9]唐瑞民，李阳，张良力，田文学，李清柔，谭捷.警察高空训练恐惧心理分析[J].政法学刊，2010，27（4）：125-128.
- [10]汪洋.心理行为高空项目训练的组织实施[J].武汉公安干部学院学报，2008，（1）：53-56.