

军校心理训练融入课程思政的路径探索

方延翠 郭大贤

海军航空大学 山东烟台 264000

摘要: 心理健康教育课程是高校思想政治工作的重要内容,要坚持育心与育德相结合。心理训练是心理健康教育中的重要部分,是培养军校学员积极心态的有效的手段。在军校心理训练中融入课程思政,可以通过创设特定情境引发特定情感体验、改变学员外在行为引发学员认知改变、培养学员积极习惯引导学员塑造积极的心理品质等手段来实现,另外心理训练教练员树立积极的课程思政意识也是实现课程思政的重要环节。

关键词: 心理训练;课程思政

习近平总书记在全国高校思想政治工作会议明确指出:“要用好课堂教学这个主渠道,思想政治理论课要坚持在改进中加强,提升思想政治教育亲和力和针对性,满足学生成长发展需求和期待,其他各门课都要守好一段渠、种好责任田,使各类课程与思想政治理论课同向同行,形成协同效应。”根据习主席的指示精神,全军各高校都对不同学科如何更好的做好课程思政,如何更好的发挥“责任田”的育人作用进行了诸多探索,形成了具有学科特色的课程思政体系。

2017年教育部发布的《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》强调,心理健康教育课程是高校思想政治工作的重要内容,要坚持育心与育德相结合,引导学生正确认识义和利、群和己、成和败、得和失,培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。军人心理健康教育作为军校学员的必修课程和政治理论教学模块中的基础课程,同样发挥着极其重要的育人作用,我们必须重视心理健康教育课程在培养军校学员健康的人生观、价值观,在培养学员积极心态中的引领作用。

一、心理训练对培养军校学员积极心态的重要性

心理训练是心理健康教育中重要的一部分,是军校心理健康教育的重要内容,练兵先练心,心理训练可以对学员的认知能力、情绪情感、意志品质与个性品质等心理品质进行磨炼,对塑造学员过硬的心理品质与积极稳定的心态都有重要作用。心理训练也是对军校学员进行心理健康教育的有效方式,心理训练是在人际沟通理论、社会学习理论、团体动力理论等心理学理论的指导下,遵循“体验激发情感、行

为改变认知、习惯积淀品质”的训练理念,通过设置一定的困难情境,让学员在解决困难情境,完成既定任务的过程中,体验自己的心理变化,并在交流分享中总结、强化该活动给自己心理状态带来的积极改变,在完成任务的过程中学习,在学习的过程中感受。

心理训练与心理教育最大的差别在于,心理教育是一个被动接受知识的过程,而心理训练是一个主动改变认知与态度的过程。被动接受的知识需要经过内化的过程才能改变一个人认知与态度,从而影响一个人的行为结果,这个过程会伴随较多的遗忘,并且受个人主观意愿的影响较强。而个人主动改变认知与态度可以直接影响一个人的行为结果,并且伴随较少的遗忘,个人接受程度高。所以心理训练是对军校学员培养军校学员积极心态的有效的手段。

对军校学员进行课程思政教育必须要遵循心理学的基本原理。心理学家奥尔波特认为:态度是根据经验而系统化了的一种心理和神经准备状态,它对个人的反应具有指导性的或动力性的影响,也就是说态度的改变需要经历一个外界刺激——态度主体——中介过程——行为结果的过程。所以为学员创设一个特定的刺激情景,通过改变一个人在类似情景中的经验,从而影响一个人的态度,最终达到我们期待的改变行为结果,就可以实现我们对学员进行思想塑造的目的。也就是在心理训练中融入课程思政也是对学员进行思政教育的非常有效的途径。

二、如何在军校心理训练模块中融入课程思政

1. 通过创设特定情境,引发特定情感体验

心理学的理论认为,所有的反应都是由刺激引起的,

那么人的心理活动也是由对应的刺激情景引发的。所以我们想要引发一个人特定的心理反应,就可以通过人为的创造能够引发期待的心理反应的特定情景来实现。所以在心理训练中,可以在情景创设时加入课程思政的成分,或者观察活动中个人表现出的令人期待的行为,在分享交流阶段进行思想交流与强化,从而引发期待的思想教育的效果。

在进行团队合作科目比如穿越电网、合力冲击等心理训练的时候,可以在情景创设的时候加入历史上我们解放军曾面对的极其困难的情景,让学员组成的小团队想办法又快又好的解决这个困难,在成功完成任务或任务失败后,小组成员分享自己在参与活动中的想法与感受,然后教练员分享历史上我们的解放军战士是如何战胜这个困难的,从而引发学员团结精神、团队意识以及自我牺牲与自我奉献精神思考。另外可以观察小组成员在成功或者失败解决问题的过程中所表现出的典型行为,比如在解决困难情景时,有的人会表现出高超的领导能力,有的人会表现出很强的团队荣誉感,有的人会甘愿为了团队的成功而自我牺牲与自我奉献等。教练员在组织活动的过程中一定要观察并且记录这些典型行为,在分享交流环节强化团队荣誉感、团结精神、团队意识以及自我牺牲与自我奉献的精神,从而引导学员正确认识义和利、群和己、成和败、得和失,最终达到期待的德育效果。

2. 通过改变学员的外在行为,从而引发学员认知的改变

心理学认知行为理论认为决定一个人行为与情绪反应的并不是刺激情境本身,而是认知,也就是认知决定外在行为。但是也有心理学理论认为认知与行为是相互影响的,不仅仅认知会影响行为,并且一个人的行为也会反过来对认知产生一定的影响。比如美国社会心理学家费斯廷格提出的态度改变的认知失调理论认为,当个体认识到自己的态度与行为之间存在着矛盾的时候,个体就会产生认知不和谐的状态,并会导致心理紧张,个体为了解除紧张就会使用改变认知、增加新的认知等方法来恢复认知与行为的平衡。所以我们要改变一个人的认知,可以从改变一个人的行为开始。

比如在进行高空科目凌空跨越、飞跃自我等勇气训练的时候,可以通过鼓励学员鼓起勇气克服困难,认可学员在克服困难的过程中所展现出来的优秀品质,并在总结交流的时候给予强化,从而通过改变学员的态度与行为,改变学员

对自我的认知,强化学员的自尊与自信;对在高空科目中表现出恐惧感的学员,教练员可以引导他大声喊出来“我可以的”、“我一定可以通过的”等,通过喊出来的语言,来激励自己的勇气与力量,提升克服困难的信心。以此为例,在心理训练中通过改变学员的外在行为,从而引发学员认知的改变,达到培养学员自尊、自信、勇敢等积极心理品质的目的。

3. 通过培养学员积极的习惯,引导学员塑造积极的心理品质

斯金纳的操作性条件反射理论认为,人对相关或不相关的刺激的反应是可以被塑造的。根据操作性条件反射理论,我们要想塑造一个人的行为,只需要给他提供相应的环境,并且对他做出的期待的反应给予强化,再加上多次有意识或无意识的重复,就可以塑造一个人的习惯性行为反应。在这个过程中通过不断的各种手段的强化,可以将行为反应固化下来,并且内化为个人的行为习惯,从而引导学员塑造积极的心理品质。

比如在放松训练科目中进行呼吸放松、正念冥想等心理训练的时候,可以通过生物反馈仪,以可视化的方式让学员看到自己的身心放松状态,适时给予强化;同时让学员在每天晚上睡前进行自我放松训练,通过不断的反复练习,将身心放松塑造成为自己的一种习惯。当未来在面临任何过度紧张焦虑等负面情绪支配自己的心态情况下,都能够自然而然的使用习惯化了的放松技术调整自己的心态,不让负面情绪支配自己的行为;另外可以通过正念冥想等训练手段,强化学员在繁杂的信息轰炸下,保持独立思考、理智思考的能力,塑造学员积极的心理品质,从而实现让学员树立理性平和、积极向上的心态的德育目的。

在军校心理训练中融入课程思政还有非常重要的一点,就是教练员要树立积极的课程思政意识。目前军校很多担负心理训练任务的教练员是地方大学心理学专业出身,而地方大学心理学专业知识大部分来自西方,西方心理学特别强调心理学与思想政治教育的差别,强调心理学价值中立,而忽视心理学与思政教育之间的联系,这就在一定程度上导致了很多军校心理训练教练员的课程思政意识不强,在课程中实施课程思政的意愿不强。在军校心理训练教练员这个特殊的职位上,军校教员要对自己的岗位职责、使命任务有正确的理解,不断加强政治理论学习,提升政治站位,在课程设计

中主动融入课程思政部分，在训练实施过程中寻找课程思政的突破点，树立积极的课程思政意识。

参考文献

- [1] 孙莹. 高职心理健康教育融入课程思政的思考. 辽宁高职学报, 2019.09.
- [2] 贺莎. 高职心理健康教育中的“课程思政”元素分析. 人才培养, 2020.11.
- [3] 朱霞. 军人心理教育训练. 解放军出版社, 2010.06.