

心理学视域下技能训练的安全问题与防范措施

张 艳

陆军炮兵防空兵学院 安徽省合肥市 230031

摘 要: 心理学视域下技能训练安全问题与防护措施, 主要关注如何在进行心理技能训练的过程中确保个体安全。心理技能训练是指提升个体认知、进行情绪调控、提升意志力等, 尤其是在竞技体育以及其他的高压职业当中更需要重视。文章系统论述心理学视域下技能的形成与影响因素, 阐述在技能训练中的安全问题, 论述如何防护。防护措施强调系统的安全教学训练、开展认知自主支持与过程自主支持训练、互联网环境下的技能训练等。由此可见, 心理学视域下的技能训练必须综合策略防范, 只有这样才可以保证个体的心理健康。

关键词: 心理学视域; 技能训练; 安全问题; 防范

引言

心理健康在新时期备受关注, 基于心理技能训练, 可以帮助个体强化情绪调控能力与提升意志力。在有效的防范体系支持下, 可在早期识别潜在心理压力, 通过有效的干预措施来进行心理韧性培训, 增强个体面对挑战的能力。在系统防范训练下, 帮助个体建立起持续的心理健康教育体系, 从而培养稳定的心理适应能力。在专业人员的指导和个体的积极参与的过程中, 个体逐渐学会调控、调节和转移情绪, 保障了个体心理健康。

1. 心理学视域下技能的形成过程及影响因素

1.1 形成过程

在心理学视域下技能的形成过程是复杂而且有序的过程, 通常根据个体能力划分为不同的几个阶段, 而且会受到各种因素的影响。首先从技能形成的角度来看, 技能形成过程包含: 首先, 定向阶段(第一阶段)。个体在这个阶段开始理解任务, 形成对技能的基本认识, 但在定向阶段依赖外部的指导和言语的支持; 其次, 操作阶段(第二阶段), 个体开始尝试执行任务, 但这个是个外显的, 需要借助外部语言以及其他的辅助来进行。最后, 技能逐渐内化(第三阶段), 学习者可以通过内部言语来执行与心智相关的活动, 而不是需要逐一开展操作步骤, 进入这个阶段, 就说明个体已经能够熟练掌握步骤。

1.2 影响技能的要素

个体在学习技能的过程中, 影响因素包含多方面, 可进行具体分析:

(1) 个人内部条件, 这是指个体在技能形成的过程中, 在强烈的动机刺激下不断地学习的条件。对于部分个体而言, 特殊技能的学习则依赖个体生理发展水平。技能形成的过程是在个体原本知识经验的基础上实现的。在学习和掌握技能的过程中, 个体的智力水平十分关键, 正常或者是高于正常水平的智力可以帮助个体获得更复杂的技能。如果个体在人格特征、生理唤醒水平方面有很大的能力, 也可以促进个体技能的形成。由此可见, 对于个体而言, 学习动机、生理是否成熟、知识与经验、智力水平、人格特征等都是影响技能掌握的关键因素。

(2) 外界条件是影响个体掌握技能的关键。个体要想获得与掌握技能, 就需要受到科学指导、练习、环境刺激、社会文化等多种的影响。有效教学方法和指导可以帮助学生养成技能, 养成技能的过程则需要有目的、反复练习。在练习过程中环境的刺激以及外部资源的支持十分重要。从社会、家庭和学校等特定场所而言, 这些场所要提供学习资源和学习机会^[1]。

(3) 除了个体因素和外界环境条件之外, 丰富的知识是形成技能的关键, 个体掌握描述性、程序性的知识是获得技能的重要原因; 个体掌握的技能会在新技能学习的过程中, 或正向或者负向影响到新技能的学习, 这由技能之间的共同因素组成。个体的态度、自信心、情绪等都会影响到技能的学习效率。最后, 遗传提供能力发展的潜能, 在个体学习的过程中, 环境以及教育则将其转化成为实际的能力。

基于上述情况可知, 技能学习的过程是从认知到实践、

再到自动化的过程。在这个过程中涉及个人内在素质和外部环境的双重作用。对这些内容进行解读,以及进行有效的设计,可以促进个体能力的发展和进步。

2. 心理学视域下技能训练的安全问题

心理学视域下技能训练的安全问题主要涉及心理健康、情感安全、训练中的心理压力等等问题,这些安全问题关系到个体在技能训练当中是否能顺利完成。这里总结关于心理学视域下的技能训练中安全问题的表现,可作为参考:

首先,心理学技能训练之前,必须有充分的心理准备和充足的适应性,确保个体在进行技能训练之前有充分的准备工作。各项训练包含了解训练内容、预期的训练目标、训练过程中可能存在的挑战等等,个体在了解这些的基础上进行一系列的技能训练,才可以减少安全问题,减少焦虑和压力。积极心理学强调通过增强个体韧性提升抵抗力,帮助个体应对训练中比较常见的困难,确保各项训练符合个体成长需要^[2]。

其次,安全问题涉及情绪管理问题。个体在参与技能训练的过程中会有很大的情绪反应,比如挫败感、自我怀疑、过度兴奋等。基于此,需要考虑到个体情绪变化的问题,在训练当中提供情绪管理的工具,比如正念冥想、情绪调节等,这些措施的关键在于保持心理平衡,确保训练过程的情绪安全。

其三,个体在训练中的体验与感受,尤其是个性化体验。每一个个体在进行技能训练的过程中,背景、能力都有不同,所以必须根据个体差异来调整训练方法。禁止使用“一刀切”的方法来进行训练,保证每一个成员都可以在安全的环境中学习,减少由于能力不匹配导致的挫败感。

其四,要保证技能训练的安全,就需要建立起开放的、支持的反馈环境,要鼓励而且要正面的反馈,避免出现负面和消极的反馈。这种反馈可以让学员在心理上觉得安全,个体在安全的环境下才敢于尝试,这有利于训练结果。

最后,安全问题在心理学当中十分典型,因此才有预防心理创伤等词汇的出现。在部分高风险技能训练当中必须有专业的心理支持团队,预防以及处理可能出现的心理创伤,比如 PTSD(创伤后应激障碍)。心理健康和技能训练的结合可以让个体在进行训练的过程中,尤其是在面临心理上的困扰的时候,有正面地应对方法。在心理学视域下的技能训练,要营造出一个无评判的学习环境,保证物理环境的安全,

同时为个体营造出心理上安全的环境,让学员感受到被尊重和被理解。对于部分个体存在明显心理障碍的情况,则要提供对应的心理咨询服务,确保问题不会恶化。

由此可见,技能训练的安全问题除了物理意义上的安全,更关键包含心理、情感层面的安全问题。要想保证个体的安全,就需要教育者和训练者在技能训练的过程中积极利用心理学的实践,来为个体的学习提供全方位的支持。

3. 心理学视域下技能训练安全问题的防范措施

3.1 开展系统的安全教学训练

心理学视域下的技能训练要做好安全防范,来保证个体技能训练的安全,所以安全问题强调了综合性、预防性,关键在于借助系统的安全教学训练确保学习环境的安全。从基于心理学视角的范畴来看,系统的安全训练包含:

3.1.1 融入心理安全教育

这种教学的关键是在技能训练当中融入心理健康教育方面的知识点,帮助个体在训练当中掌握安全知识。接下来再通过积极系心理学的理念来帮助个体增强自我效能感,在这个过程中,个体在面对挑战的时候能够保持乐观的态度,避免出现由于心理压力所导致的事故和风险。

3.1.2 情景模拟、角色扮演

在技能训练当中,个体在情景模拟和角色扮演当中可以获得更多的体验,个体可以在环境当中感受危险和识别危险,掌握这些技能。另外还在实践当中体会体验、应对,提高应急反应能力、心理适应能力。在这样的环境下个体逐渐掌握情绪管理的能力,养成情绪训练的习惯。个体识别紧张、焦虑等情绪,学会调节和控制的情绪,避免情绪波动比较大影响到最终判断情况^[3]。

3.1.3 构建安全的训练计划

个体在进行技能训练的过程中建立起围绕安全展开的训练体系,打造开放的环境,让个体和传授者都可以自由表达,解决潜在的问题。其中包含定期的安全会议、反馈机制。在技能训练课程当中,要包含逐步递进的学习过程,从理论到实践学习的每一个步骤,都应该符合标准以及要求。在技能训练当中,应该积极引进安全研究,比如历史事故分析、案例引证等等,从中寻找避免错误的方法。

3.1.4 压力管理以及自我调节

技能训练过程中心理学要起到积极的作用,要掌握情绪调节的技巧和方法,比如冥想、放松练习等等,这些可以

帮助学生在高压的环境下保持冷静，避免在高压下出现失误的情况。另外，专业的导师也要进行持续监督，给予个体正面的反馈和指引，帮助个体提升技能，这个过程中要关注身心健康的情况。

3.2 开展认知自主支持与过程自主支持训练

3.2.1 认知自主支持

认知自主支持旨在提升个体在学习过程中的自我效能感和安全感，要做到几个方面：首先科学设定目标，鼓励个体设定学习目标，确保目标有挑战性而且可以完成，增强内在提升的动力。其次，要强调知识透明。关于训练的技能，有清晰、详细的安全知识以及技能，帮助个体理解、遵守安全规程，在认知上理解并且认同^[4]。其三，有透明的反馈机制，随时给予建议，帮助个体认识到需要进步、改善的环节，让个体认识到安全行为。最后，为个体技能训练提供丰富材料和工具，让个体可以根据自己的需求来学习和提升。

3.2.2 过程自主支持

过程自主支持训练可以帮助个体完成技能学习。这个过程中个体要参与技能训练的计划制定、决策当中，让个体在讨论中理解安全措施的重要性，而且认识到自己被重视。个体要积极反馈，根据个体的反馈来调整学习方法，保证选择的学习内容适合个体成长的需要，增强突发情况的能力。如果是团队训练，团队成员之间要相互监督和指导，在这个过程中培养领导能力和责任感。过程训练中，要引导个体认识到在面对困难、压力的状态下，始终保持冷静。另外，通过心理韧性训练，增强个体面对困境时候的心理准备，避免因情绪波动太大引发安全教案事故。最后，要为个体制定出符合个人的安全训练计划，而且训练过程符合个体身心情况，比如恐惧、焦虑、抑郁等等心理，根据实际情况提供对应的支持。教授要鼓励个体进行自我评估，反思自己掌握的情况，进行自我监控和自我改进。这样可以营造健康的安全的环境，打造出高效的技能训练环境。

3.3 开展互联网支持的安全训练

心理学视域下技能训练可借助互联网展开，这可规避很多危险操作，可以通过数字化手段来增强学习者的安全意识，保证训练的安全^[5]。（1）借助在线教育平台来进行技

能训练，平台提供模拟演练、安全分析等，让个体在虚拟环境当中学习和提升，减少实际操作的风险；（2）虚拟现实和增强现实技术，该技术通过VR和AR技术，创建沉浸式学习环境模拟情境，让学生在无风险条件下应对各种风险，加深对安全的理解和记忆；（3）互联网平台还具备及时反馈和评估体系，借助AI算法来提供即时反馈，帮助学生纠正错误和不足，再通过定期评估检测安全知识的掌握情况，从而来保证学习的效果。（4）通过建立起在线社群，鼓励个体之间交流和互动，分享技能训练的经验，形成正向的氛围，增强心理上的归属感。（5）积极开发移动学习应用平台，方便个体随时学习与技能训练方面的知识点，个体也可以通过碎片化的时间来进行复习、测试等，从而强化记忆，提升整体应用效果。（6）互联网平台还可以收集训练的数据，分析个体行为和成果，帮助个体优化训练方法，确保训练的有效、安全、可靠。

结论：

综上所述，心理学视域下技能训练的安全问题和防护关系到个体在技能训练当中的掌握情况。任何学习的过程，都要求个体主动参与，才可以取得理想的效果。文章对安全问题的提出和防范措施的研究可作为参考，将心理学和技能训练结合起来，可以强化个体的心理能力，对其未来更好发展有积极作用。

参考文献：

- [1] 杨通保. 认知心理学视角下篮球技能提升策略研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(10): 152-155.
- [2] 邱芬, 姚家新. 现代运动心理技能训练研究现状及未来走向[J]. 武汉体育学院学报, 2007, 41(2): 44-48.
- [3] 吴嘉敏, 邓侃锋, 蔡浏阳, 等. 脑适应训练促进技能学习和身心健康[J]. 体育科研, 2018, 39(1): 81-88.
- [4] 孔庆红, 饶和平, 毛翠, 等. 现代养老护理员培训理论课程及技能训练项目设置调查分析[J]. 护理与康复, 2018, 17(2): 28-31.
- [5] 袁飞. 竞技体育体能训练策略探赜[J]. 当代体育科技, 2024, 14(3): 14-16.