

# 积极心理学对高职院校新生军训心理问题的干预探讨

◆张业甜

(山东工业职业学院)

**摘要:**积极心理学强调以乐观的态度看待事物,认为幸福、快乐、发展、自我实现是人类成就的主要动机。积极心理学着眼于冲突和苦恼的积极方面,并通过对问题的积极诠释,改变片面负向的看待问题方式,从而积极解决问题。针对职业院校新生军训期间存在的心理问题,运用积极心理学相关理论方法对新生军训心理问题干预,让新生正确认识军训的重要性,帮助他们顺利完成军训,获得发展。

**关键词:**新生军训;心理问题;积极心理学

新生入校第一课就是军训。我国《中华人民共和国兵役法》明确规定:“普通高等学校的学生在就学期间,必须接受基本军事训练;普通高中和中等职业学校,配备军事教员,对学生实施军事训练。”《中华人民共和国国防教育法》中规定:“高等学校、高级中学和相当于高级中学的学校应当将课堂教学与军事训练相结合,对学生进行国防教育。”

新生入校后,生活环境和生活方式与初高中时期相比发生了很大变化。在严格的军事训练下,极易产生心理问题。如果这些心理问题没有得到解决,不仅会影响正常的军训,还可能对以后的大学生活甚至将来职业发展造成不良影响。

## 一、新生军训常见问题及原因分析

新生军训期间心理问题的产生通常有两方面原因:首先由军训本身作为压力源引起的心理问题;其次,军训期间由于生活环境和生活方式的改变,引起的不适应和心理问题。

### 1、由军训本身作为压力源引起的心理问题

针对第一方面原因,学者孔繁昌、王亮认为,新生军训心理发展过程可分为四个时期:亢奋期—疲倦期—依恋期—认识期。学者沈海滨认为,大一新生在军训期间,心理活动过程一般要经历四个阶段的变化,即训前的迫切心情、训中激情和乏味交织的心情、训后的平静心情、长时间的怀念心情。

对于刚刚经历完高考的新生来说,迎接他们的第一课便是艰苦的军训生活,需要整齐划一、严格纪律。由于参加军训前的心理准备不足,对军训强度、军训内容、军训形式认识不足,容易产生紧张、依赖、抵触、恐惧的情绪。在训练过程中,高要求高强度的严格训练往往容易导致身体不适,体能方面很难适应,造成心理压力,诱发新生对军训的胆怯、畏惧、逆反心理。形式单一的站军姿、队列训练、内务整理训练,容易使学生觉得枯燥无味。教官缺乏和学生沟通的经验,军训过程中管理方式偏向军事化管理,但学生毕竟不是军人,过于“刚性”的要求容易使新生产生紧张、畏惧甚至反感的心理。另外,连队之间的比赛竞争也很容易诱发学生的嫉妒心理,另外还因比赛结果不满意、竞争的失利而导致自卑心理等等。

除此之外,还有些个体差异性的军训心理问题也不容忽视。军训中特殊的训练项目,如在军歌比赛和一些文娱活动中既涌现了一批积极表现的学生,也可能会对某些不擅长该项的学生造成压力,产生焦虑自卑等心理。有些学生因无法完成相应要求,产生内疚和退缩心理。

### 2、生活环境和生活方式的变化引起的心理问题

造成新生军训心理问题的另一大原因在于生活环境和生活方式的改变,引起的不适应和心理问题。“00后”大部分为独生子女,他们不但要面对高要求高强度的军事训练,还要从依赖别人变为完全依靠自己,这就容易出现各种不良的“戒断反应”。另外,不仅生活上的事情全靠料理,还要处理与老师、教官、同学之间的人际关系。生活上的千头万绪和紧张严格的军事训练形成双重考验,容易使新生产生孤独感和失重感。

## 二、积极心理学与积极心理治疗

2000年1月,美国著名心理学家塞利格曼·谢尔顿和奇克森特米哈伊发表的《积极心理学导论》中,首次提出了积极心理学的概念。积极心理学矛头直指消极心理学,倡导心理学研究积极取向,关注人类积极的心理品质,人的价值,幸福、发展、快乐、满意是人类成就的主要动机,“快乐地生活”、“投入地生活”以及“有意义地生活”是积极心理学的三大支柱。

人本主义学家马斯洛将人类需求像阶梯一样从低到高按层次分为七层,由低到高依次为:生理需求、安全需求、情感与归属需求、尊重需求、求知审美需求、自我实现需求。一般来说,低一层次的需求相对满足了,就会向高一层次发展,追求更高层次的需求就成为驱使行为的内在动机。从马斯洛的需求理论当中也可以窥见,自我实现作为最高层次的需求,是人性本身存在内在的需求之一。

积极心理学治疗认为应全面地看待人本身,认为每一个人都具有自我实现的内在需求动机。积极心理学治疗着眼于冲突和苦恼的积极方面,强调以乐观的态度看待人生。人生来就具备积极的心理因素,在心理问题治疗过程中,激发内在的积极力量和优秀品质,挖掘潜能,帮助人们渡过难关。

当个体产生消极不合理的问题时,积极心理学治疗通过对问题的积极诠释,重塑认知和行为,改变片面负向的看待问题方式,从而积极解决心理问题。

## 三、积极心理学视野下的军训心理问题干预

军训之所以是军训,就是因为其是锻造青年坚韧意志的保证。“古之立大事者,亦必有坚韧不拔之志”,要在将来的学业和事业上取得成绩,必须要付出汗水和努力,军训的艰苦和严格仅仅是第一课而已。

### 1、军训心理问题的积极引导

新生军训培养纪律严明、团结友爱的集体精神,培养学生勇敢、坚持的品质,实际上与积极心理学所强调的看重个体幸福、荣誉、满足、希望,培养个体积极品质的实质不谋而合。

高职院校思政人员在辅导有军训心理问题的新生时,要善于发现新生军训心理问题的积极方面。例如,军训的严格标准与成就动机相结合。前文谈到,高要求高强度的军事训练容易引发新生的紧张、畏惧、抵触、逆反的不良心理,当发现新生有这类心理问题时,首先应转换角色,不再以权威的角色出现而是作为学生的同伴,以真诚、信任、友善、尊重的态度,陪着当事人在没有压力的情况下抒发情绪、表达感受。其次,在以后的学习生活以及职业发展中,坚韧不拔、吃苦耐劳、自立自强都是职业发展中重要的品质,引导学生在重复的队列、内外训练中锻炼自己的意志品质,将每一个动作每一件小事做好。再次引导他们在面对压力、遇到困难时通过坚持,以顽强的毅力抗拒压力、战胜困难。最后,帮助学生树立目标和方向,将负面情绪转移到不懈的努力上来,升华为自我实现价值的内在动力。

### 2、丰富军训内容

每年我国都有2000多所高校组织学生军训,参训学生数量巨大,加之军训时间高度集中,带来一些高职院校军训内容简单化模式化的问题。因此,新生军训的积极性不高。对此应当丰富军训内容,化被动为主动,化消极为积极,调动学生的参与感,提高军训的趣味性。例如,在传统的军训项目上增加一些现代军事训练形式,像识图用图、核生化防护、军事演习、室外拓展、行军拉练等等。在军训过程中与学生多进行交流,深入了解学生个体差异,把思想教育落实到对每一个学生的关注里面,注重教育“软”着陆,带着人文关怀带着温度落地。还可以通过开展主题班会,增进同学、教官之间的了解,缓解陌生人际关系带来的焦虑情绪,营造宽松和谐的班级气氛。

## 参考文献:

- [1]引自网络 [http://www.sohu.com/a/253265982\\_600563](http://www.sohu.com/a/253265982_600563) 要不要取消军训,看完这篇文章就明白了!
- [2]孔繁昌,王亮大学生军训期间的心理特点及思想教育,教书育人,2000,14.
- [3]沈海滨大学生军训心理特征浅析.学校党建与思想教育,2003,3.
- [4]孙敏大学生军训期间心理特征及心理问题研究山西高等学校社会科学学报 2014,5

**作者简介:**张业甜,1989年,南京航空航天大学硕士研究生,现任山东工业职业学院电气工程系辅导员。