

在军校中开展军人心理行为训练的深层研究*

薛志华¹ 姜建华¹ 孙继文¹ 苏增伟² 王新泽³

- (1. 装甲兵工程学院 轮训大队体育教研室, 北京 100072;
2. 国防科技大学 指挥军官基础教育学院, 湖南 长沙 410073;
3. 军械工程学院 军事教研室, 河北 石家庄 050003)

[摘要] 现代军队建设的发展,对军队院校军事基础教学与训练提出了新课题。本文对装甲兵工程学院军事训练中开展军人心理行为训练进行了初步的研究和探讨,以期对提高学员的基础心理素质和心理健康水平具有积极的作用和意义。

[关键词] 军事基础; 教学训练; 心理训练

[中图分类号] E251.3 [文献标识码] A [文章编号] 1672-8874 (2007) 04-0014-03

随着新军事变革的到来,高新科技对现代军事领域的渗透与介入以及现代军队建设的发展,对新时期军事人才培养提出了新要求,“懂技术、善管理、会指挥、身心健康”成为当前军事院校人才培养的目标,军事训练中对学员的要求也正朝着“更严、更高、更专、更精”的方向发展。随着军事训练“范围广、强度大、难度深”全新的训练要求,过去只注重学员生理方面的反应、单一技能的培养,忽视学员在训练中心理过程变化的训练模式,已不能适应现代军事训练的需要。

一、开展军人心理行为训练的目的与意义

(一) 军人好的心理品质成为现代战争致胜的重要标志之一

现代战争中,瞬息万变的形势和各式高科技武器对生命无所不在的威胁,给参战人员造成极大的心理压力。短兵相接的阵地战转为互不相见的科技战和心理战,战争的致胜策略从人海战术更多地偏向科技实力和心理对抗,使得其与心理学关系愈加密切,成为现代战争的重要标志之一。^[1]美军在海湾战争、科索沃战争和阿富汗战争中,由于心理问题带来的非战斗性减员都大大超过了战斗性减员。

(二) 新军事变革对军人这一特殊职业的心理素质提出了更高的要求

心理学专家调查发现,由于军人职业的特殊性,训练紧张,管理严格,体力负荷和心理负荷远远超出普通人的水平;随时执行应急任务,会给他们带来不同程度的恐惧感,容易出现紧张、痛苦、自责、受挫和丧失信心等不良心理反应;社会竞争的加剧和利益关系的调整,艰苦紧张的军营生活,使部分官兵的心理压力明显增大。^[2]然而军人的使命和责任,要求军人必须具有克服这些由于职业特点而带来的心理问题和心理障碍,这就对军人的心理素质提出了更高的要求。

(三) 军人心理行为训练是以提高军人基础心理素质和心理健康水平的训练方法

军人心理行为训练是应用心理学的基本原理和方法,特别是行为心理学、认知心理学和咨询心理学等学科的基本原理,借助行为训练作为手段,用以提高军人的基础心理素质和心理健康水平的训练方法。它的基本任务为:(1) 强化开发心理潜能的认识和意识;(2) 发掘心理潜能的自觉性和主动性;(3) 掌握开发心理潜能的基本技能和方法;(4) 矫正影响心理潜能开发的不良行为习惯;(5) 塑造有利于开发心理潜能的个性品质;(6) 促进心理素质的全面发展和整合。

二、进行军人心理行为训练的途径和方法

(一) 进行军人心理行为训练的途径

1. 开设《军人心理行为训练》课程

在2005级新学员入学入伍教育当中开设《军人心理行为训练》课程。我院自2005年9月引入军人心理行为训练后,对2005级近1000名新学员在入学入伍教育当中开设了20学时军人心理行为训练课程。通过教学实践,学员的心理水平得到积极的锻炼和提高,为新学员完成从地方普通一名高中生转变为一名军校学员起到了积极的作用。

在2002级、2003级和2004级学员中开设《军人心理行为训练》选修课程。为了满足学员的学习要求,学院在2004级、2003级、2002级大学二、三、四年级学员当中开设选修课。学员普遍学习兴趣高昂,教学效果良好。

2. 在官兵当中广泛开展军人心理行为训练的体验和尝试

结合科研在全院范围内组织机关干部、教员和战士进行军人心理行为体验式训练,在提高学院官兵心理健康方面作出积极努力。

(二) 进行军人心理行为训练的方法

1. 以先进心理学理论指导军人心理行为训练的全过程

* [收稿日期] 2006-09-30

[作者简介] 薛志华(1956),男,北京人,本科,装甲兵工程学院副教授。

军人心理行为训练基本理论来源于应用心理学的基本原理和方法，特别综合采用了行为心理学、认知心理学和咨询心理学等学科的基本原理指导实践训练。

2. 以军人心理素质模型和行为改变机理作为训练依据借助相关专家构建的现代合格军人心理素质模型、行为改变机理等学说，强调学员主动关注训练过程中的心理变化，从而获得真正科学的体验。

3. 以科学研究的训练产品作为主要训练内容

2005年以来，我院采用北京神州般若心理学教育研究院研发的军人心理行为训练产品，训练内容包含高空部分和地面部分两大体系共50个训练科目，精选其中对培养军人心理品质直接相关的科目进行训练。

4. 以完善的训练模式促进训练的广泛开展

经过探索和研究，逐步将训练形成模式，即：利用全新的训练器械和训练手段，以科学理论为支撑，以操作规范为保证，以体验式教学为主要形式，实施有安全保护条件下的受训者主体积极参与式训练。

5. 以严密的训练环节来保证训练的质量

(1) 训练准备环节。本环节主要为训练安全提供保障，内容包括：1) 天气、场地、装备、着装要求；2) 检查、布置装备；3) 观察并询问参训学员的身体情况；4) 准备活动。

(2) 操作体验环节。本环节根据所要增强和培养的心理素质设置一定的情境和训练内容，让受训军人在特定的情境训练中去感知认知、情绪、行为等心理上的变化。简称为“体验激发情绪”。

(3) 回顾点评环节。本环节在训练过程中，教员对参训人员进行相应的认知调适，并在结束时作总结性点评，使行为训练上升到认知改变的层面。简称为“行为改变认知”。

(4) 强化训练环节。本环节在交流回顾与要点点评下，通过反复训练持续强化和巩固训练效果，使受训军人养成良好的行为应对模式和认知模式，最终积淀成军人必需的基础心理品质。简称“习惯积淀品质”。

三、军人心理行为训练研究的结果

研究时间：2005年9月——2006年5月为本文研究所历时的总时间。

研究地点：装甲兵工程学院军人心理训练场。

研究方法：采用实验法、收集资料法、问卷调查法、访谈法及对比研究等方法。

研究对象：2005级近1000名新学员中随机抽样60人，组成3个教学班。

(一) 结果一：军人心理行为训练的单个训练科目对提高军人心理素质有着良好的作用

本文抽取具有代表性的科目“凌空跨越”(也称“高空断桥”)为例，通过行为操作的测试项目(精确点击目标)来检验单个训练科目的训练价值和作用。^[3]

精确点击目标测试由高空断桥(由8米高的断木平台组成，断木缺口为可调整的1米至1.6米宽，要求参训人员爬上断桥、跨越断桥，再跨越返回。)和心理稳定测试器(它有9个直径从35毫米至10毫米大小不一圆孔组成，受训者手持细棒，穿越圆孔触及孔底的金属板，穿孔过程中顺利触及孔底则绿灯亮为成功，碰到孔边则红灯亮为失败)组成，受训者分别操作地面、空中跳前和空中跳回的3次心理稳定测试器，每次记录其“顺利通过的最小圆孔”和“一次作业的时间”两个指标的数据(测试数据见表1、表2、表3)。

(注：表内的“平均时间”和“平均最小孔号”为参与测试学员某1次测试的平均成绩。)

表1 地面成绩

| 测试指标 | 成 绩 记 录 | | | | | | | | | | 最好成绩 |
|---------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 次数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 平均时间(秒) | 28 | 27 | 24 | 23 | 25 | 26 | 25 | 22 | 23 | 22 | 22 |
| 平均最小孔号 | 7.2 | 7.9 | 7.8 | 8.0 | 8.2 | 8.2 | 8.2 | 8.6 | 8.2 | 8.2 | 8.6 |

表2 高空跳前成绩

| 测试指标 | 成 绩 记 录 | | | | | | | | | | 最好成绩 |
|---------|---------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 次数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 平均时间(秒) | 40 | 39 | 35 | 34 | 35 | 34 | 35 | 31 | 30 | 32 | 30 |
| 平均最小孔号 | 5.6 | 6 | 6.2 | 6.5 | 6.9 | 6.7 | 7.5 | 7.0 | 7.4 | 7.5 | 7.5 |

表3 高空回跳成绩

| 测试指标 | 成 绩 记 录 | | | | | | | | | | 最好成绩 |
|---------|---------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 次数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 平均时间(秒) | 42 | 40 | 38 | 39 | 36 | 37 | 35 | 34 | 33 | 32 | 32 |
| 平均最小孔号 | 5.4 | 6 | 6.1 | 6.4 | 6.5 | 6.9 | 6.7 | 7.5 | 7.0 | 7.3 | 7.3 |

从测试数据显示：

(1) 从地面进行的10次操作的平均时间来看(见表1)，前后呈微小的缩短变化，但变化幅度不大；从一次成

功穿过平均最小孔号来看，也有小幅度的提高。说明随着操作次数的增加，学员的熟练性增强，操作的精确度有所提高。

(2) 从高空跳前和回跳操作的两个指标数据来看(见表1表2表3),与地面相对应的10次操作相比,平均时间相比明显加长,且成功穿过平均最小孔号的数量下降。说明在高空的特殊情境下,学员受到紧张、焦虑和恐惧等心理因素的影响,操作的精确度明显下降。

(3) 从高空跳前和回跳操作各自10次操作的两个指标数据来看(见表2表3),操作的平均时间均逐渐缩短,成功穿过平均最小孔号的数量逐渐增加。说明随着训练的深入,学员在特殊情境下的心理适应力增强,操作的精确度逐步提高。

(4) 从高空跳前和回跳操作各自平均时间的最好成绩来看(见表1表2表3),接近地面操作的一般操作平均时间;从成功穿过平均最小孔号数量的最好成绩来看,接近

地面操作的一般操作平均最小孔号。说明经过训练,学员在高空操作的精确度有向地面操作精确度靠近的趋势。

(二) 结果二:不同项目对学员的心理品质和心理健康水平起着不同的作用

任意选取6个高空科目进行实验^[4],分别在训练前(训练第1-2周)和训练后(训练第9-10周)通过外部观察和调查问卷内心活动两个指标来反映学员的心理变化(见表4)。研究表明,在所选6个项目中,各个不同项目虽然学员的完成情况和心理变化程度有所不同,但是总体上讲,训练前后学员“不敢尝试”、“中途决定放弃”、“因心理等原因导致尝试失败”的学员人数均呈下降趋势,而“成功体验”的人数均上升,反映出军人心理行为训练的不同项目在提高学员心理水平方面具有着相似的作用和功效。

表4 任意选取6个高空科目训练前后对比

| 前后表现对比选取 高空项目 | 不敢尝试的 | | | 因恐惧等中途 决定放弃尝试 | | | 因心理等原因 导致尝试失败 | | | 成功体验 | | |
|------------------|-------|----|----------|------------------|----|----------|------------------|----|----------|------|----|----------|
| | 前 | 后 | 升降 变化 | 前 | 后 | 升降 变化 | 前 | 后 | 升降 变化 | 前 | 后 | 升降 变化 |
| | 人数 | 人数 | | 人数 | 人数 | | 人数 | 人数 | | 人数 | | |
| 凌空跨越 | 3 | 0 | ↓ | 5 | 0 | ↓ | 2 | 0 | ↓ | 50 | 60 | ↑ |
| 飞跃自我 | 8 | 2 | ↓ | 10 | 2 | ↓ | 12 | 4 | ↓ | 30 | 52 | ↑ |
| 勇闯天堑 | 2 | 0 | ↓ | 4 | 0 | ↓ | 10 | 2 | ↓ | 52 | 58 | ↑ |
| 勇攀高峰 | 6 | 2 | ↓ | 10 | 2 | ↓ | 12 | 6 | ↓ | 32 | 50 | ↑ |
| 攀峰越险 | 0 | 0 | — | 7 | 0 | ↓ | 8 | 2 | ↓ | 45 | 58 | ↑ |
| 丛林绳桥 | 0 | 0 | — | 0 | 0 | — | 6 | 0 | — | 44 | 60 | ↑ |

(三) 结果三:训练的不同阶段,学员心理素质水平得以提升,心理品质得以发展

分别在训练的三个时期:训练前期(第1周)、训练中期(第6周)、训练后期(第10周)分别进行教员的观察记录和学员的问卷调查,所得资料在训练结束后集中统一

汇总整理(见表5)。从统计分析来看,随着训练进程的深入,学员对训练感兴趣的人数有所下降,但从其它各项指标中反映出随着训练的深入,学员的心理适应力不断提高,控制情绪和心理的水平也不断的加强。

表5 训练的三个时期各项指标

| 项目 数量 阶段 | 对训练 感兴趣 程度 | 准备体验前一刻 心理与状态 | | | 回忆体验时 心理与状态 | | | 体验后 的心理与感受 | | |
|--------------------------|------------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| | 兴趣 很高 | 恐惧 而 慌乱 | 紧张 但能 控制 | 很有 自信 | 因恐 慌而 放弃 | 强迫 自己 完成 | 较为 镇静 完成 | 心疾跳、手 发抖且控 制表达和 情绪不良 | 心跳加 快情绪 可控但 表达无序 | 心跳加 快但情 绪与表 达良好 |
| 第1周 (训练前期) | 60 100% | 12 20% | 33 55% | 15 25% | 19 32% | 22 37% | 18 31% | 18 30% | 30 50% | 12 20% |
| 第6周 (训练中期) | 54 | 6 | 34 | 20 | 8 | 17 | 35 | 9 | 8 | 43 |
| 第10周 (训练后期) | 55 92% | 2 3% | 35 58% | 23 12% | 2 3% | 10 17% | 48 80% | 3 5% | 4 6% | 53 88% |
| 第1周与第 10周相比人 数变化情况 | ↓ 下降 8% | ↓ 下降 17% | ↑ 上升 3% | ↑ 上升 13% | ↓ 下降 29% | ↓ 下降 20% | ↑ 上升 48% | ↓ 下降 25% | ↓ 下降 44% | ↑ 上升 68% |

(下转第91页)

关的现象, 通过教育宣传, 拓展“幽默”一词的外延和内涵是比较有可能的。

[参考文献]

- [1] Feldman, K. A. (1978). Course characteristics and college students' ratings of their teachers: what we know and what we don't. *Research in Higher Education*, 9, 199-242.
- [2] McGhee, A. H. (1979). *Humor: its origin and development*. San Francisco: W. H. Freeman.
- [3] Shade, R. A. (1996). *License to laugh: humor in the classroom*. Englewood, CO: Teachers Ideas Press.
- [4] R. A. 斯特宾斯著、黄育云编译. 幽默在教学中的作用[J]. 四川师范学院学报, 1994, (3).
- [5] 曹洪昌. 幽默在化学教学中的运用[J]. 化学教学, 2002, (1).
- [6] 陈如松. 耐人寻味的幽默定义[J]. 思维与智慧, 1996, (6).
- [7] 陈文钢. 中国古典滑稽形态初论[J]. 江西师范大学硕士论文, 2003.
- [8] 褚丹荣. 教学幽默提高了教学艺术的娱乐性[J]. 教书育人, 2001, (6).
- [9] 何重仁. 教学幽默漫议[J]. 赣南师范学院学报, 1995, (1).
- [10] 胡兴松. 教学幽默艺术[J]. 政治思想教育, 2000, (2).
- [11] 李彩虹. 幽默艺术在课堂教学中的运用[J]. 中小学教

学研究, 2002, (1).

- [12] 李涛. 教学幽默新论[J]. 教育理论与实践, 2000, 20(4).
- [13] 刘雁鹏. 幽默·比喻·暗示: 英语课堂教学法简论三则[J]. 陕西经贸学院学报, 1997, (2).
- [14] 罗福应. 教学与幽默[J]. 贵州教育学院学报(社会科学版), 1995, (3).
- [15] 彭豪. 教学幽默谈[J]. 萍乡高等专科学校学报, 2000, (2).
- [16] 孙改灿. 论教学幽默[J]. 教育科学, 2000, (4).
- [17] 孙伟. 思想政治教育工作者要善于使用幽默艺术[J]. 石油大学学报(社会科学版), 2000, 16(3).
- [18] 王凯旋. 语文课堂教学中的幽默技能. 湖南教育, 2001, (4).
- [19] 王勇. 幽默——教学的得力助手[J]. 高等函授学报(自然科学版), 1995, (1).
- [20] 叶琦. 幽默的妙谛究竟何在[J]. 长沙大学学报, 1998, (3).
- [21] 张宝臣. 论教师幽默素质及其养成[J]. 教育评论, 2001, (6).
- [22] 张红萍. 试用幽默包装生物课堂[J]. 山西教育, 2001, (9).
- [23] 周新桥. 幽默在化学教学中的作用[J]. 化学教学, 1997, (3).

(责任编辑: 赵惠君)

(上接第16页)

四、结论

通过军人心理行为训练和实践研究表明, 学员对自身心理素质的认知度有较大的提高, 参与训练的自信心和自我调控能力明显提高, 体会到面对困难时主动的心理调试的积极作用。与此同时, 学员反映, 通过军人心理行为的训练, 他们将其中的理论和收获迁移到平时的学习和生活当中, 也是同样受益的, 主要表现在以下几个方面: (一) 帮助青年学员良好自我意识的形成。(二) 极大地改善了新学员心理适应力。(三) 极大地调动了学员训练的源动力。(四) 提高了学员的抗挫折能力。(五) 使学员既提高了胆量, 也增强了自信心。(六) 学员在危险和紧急情况下心理更为成熟和稳定。(七) 极大地增强了团队凝聚力。

新军事变革对军人素质特别是心理素质提出了更高的要求, 军人心理行为训练是提高军人心理素质的有效途径,

我们在这一方面进行了实践和理论探索, 取得了良好效果, 由于刚刚起步, 经验还不够丰富, 需要进一步实践、总结、提高。

[参考文献]

- [1] 武怀堂, 左军占. 心理战综论[M]. 北京: 解放军出版社, 2003.
- [2] 张前程. 心理战历史和发展[M]. 西安: 西安政治学院训练部, 2004.
- [3] 军人心理行为训练心理作业系统指导手册[R]. 北京神州般若心理学教育研究院提供内部资料.
- [4] 杨治良. 实验心理学[M]. 浙江: 浙江教育出版社, 1998.

(责任编辑: 阳仁宇)