

DOI: 10.3969/j.issn.1672-8874.2010.03.015

刍议如何提高军校学员的挫折承受力

王强¹, 陆坚¹, 刘健²

(1. 第二军医大学, 上海 200433; 2. 军事交通学院, 天津 300161)

[摘要] 从学员队管理的实践经验出发, 对军校学员经受挫折的主要表现进行了分析, 并归纳总结出学员队干部应如何提高学员挫折承受力的一些基本做法。

[关键词] 军队院校; 学员队干部; 生长干部学员; 挫折承受力

[中图分类号] E251.3 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1672-8874 (2010) 03-0045-02

Research on Enhancing the Growing - Cadre Students' Tolerance to Frustration

WANG Qiang¹, LU Jian¹, LIU Jian²

(1. The Second Military Surgeon University, Shanghai 200433; 2. Academy of Military Transportation, Tianjin 300161, China)

Abstract: Based on the experience in the management of the students' brigade, an analysis of the military growing - cadre students' main frustrations is made. This paper puts forward some ways to enhance THE growing - cadre students' tolerance to frustration with the help of military students' cadres.

Keywords: military school; students' cadre; growing - cadre student; ability of frustration tolerance

随着我军学历教育的不断发展, 军校学员心理辅导和思想教育问题愈发得到关注。作为军队院校学员管理的基本组织——学员队的直接领导者, 学员队干部往往扮演着学员最亲近、最信赖的人的角色, 在学员心理辅导和思想教育方面发挥着重要和无可替代的作用。对于当前学员普遍存在的挫折承受力弱的问题, 学员队干部必须高度重视, 并着力加以解决。

一、军校学员经受挫折的具体表现

挫折是个体需要和动机受到阻碍或干扰时所产生的情绪状态^[1], 就其实质而言是个体心理的冲突与不平衡^[2]。军校学员自踏入军校大门的那一刻起, 就面临着一系列的心理适应问题。他们要完成从中学生活或部队生活向大学生活的转折, 从老百姓或战士向预备军官的转变, 因而在对军校大学生生活充满憧憬与向往的同时, 也需要尽快适应紧张严格的军事教育训练环境。在军队院校这个很大程度上完全陌生的学习生活环境下, 军校学员心理上旧的平衡被打破, 新的平衡又未建立起来, 导致相当多的个体存在着不同程度的挫折感受。这对他们的学习和生活产生了很大的影响。笔者在近几年从事学员队管理的过程中, 发现当前军校学员的挫折感主要表现在以下几个方面:

(一) 认知失调

自我冲突。对很多学员来讲, 在其进入军校以前, 对大学生活的憧憬和对未来的设计都特别美好, 但一旦投入到紧张的学习训练活动中, 很多学员就会感到现实与想象差距很大, 造成了心灵上的震颤, 致使其发出了“现

实与理想差距太大了”的感叹。如果这种冲突得不到及时调节, 就会形成强烈的挫折感, 从而对学校、社会甚至自身产生强烈不满, 出现心理疾患的可能性也会大大增加。

自我冲突。这一般是由于交往需要和人际关系处理不当引发的。一是由于以自我为中心引起的冲突。如有的学员骄傲自满, 任性自私, 性格孤僻, 与其他学员格格不入, 引起同学们的反感。二是由于心理的内隐性、闭锁性引起的冲突。如有的学员既想得到别人的真诚和理解, 又不愿奉献自己的坦诚。他们感到大学同学不像中学同学那样容易相处, 感受到人际间交往的挫折体验。

(二) 情感受挫

感情无以寄托的孤独感。部分学员由于长期受到家庭的娇惯, 当他们入校后, 思念亲人的心理特别强烈, 以至于较长一段时间无法安定下来。还有的学员片面地认为, 军校里同学之间、师生之间的关系不如高中那样亲密无间。他们与同学很少讲话, 更谈不上交知心朋友, 因而产生较强烈的孤独感。

异性交往失败的困惑。由于生理、心理等方面的原因, 一些学员对异性交往方面有着高度的关注, 了解或参与的欲望较强烈。但由于他们心理尚不成熟, 感情脆弱, 且考虑问题简单, 一旦在异性交往中受挫, 往往会消沉倦怠, 自暴自弃, 严重影响到正常的学习训练生活。

优势地位丧失的失落感。能够考取进入军校这座“象牙塔”, 无论是地方青年学员还是战士学员, 必定具有相当的实力, 其中还不乏一些所谓“状元”者, 致使每个学员心中或多或少都会有一些莫名的优越感。然而任何一个群

[收稿日期] 2010-03-30

[作者简介] 王强 (1980-), 男, 山东烟台人, 第二军医大学研究生管理大队学员九队队长, 硕士。

体必然会分出所谓“三六九等”；原先群体中的“领跑者”，到了另一个群体中就可能成为“落伍者”。在入学一段时间后，相当一部分学员就会在军校学习训练的激烈竞争中“败下阵来”，往日那种“出类拔萃”、“不是一般战士”的优越感消失了，代之的是因以往优势地位丧失而产生的强烈失落感。这可以说是很多学员入校后遇到的一个最主要的心理挫折。

(三) 学习障碍

学习动机过强导致的挫折感。学习动机过弱会降低学习效率，人所共知。实质上，学习动机过强同样会降低学习效率，并且更容易导致心理上的困扰和生理上的不适。有些学员不顾自身的客观条件，把学习训练目标定得很高：总分一定要考入本专业年级前三名，一定要拿到学习训练标兵称号，一定要考取研究生等等。他们认为，只要自己努力了，就一定能够达到目的。由于为自己设定的目标太高，这样的学员即使取得了一些成绩也没有喜悦感，而有了一点点疏漏，就会无休止地责怪自己，使自己总是生活在紧张、焦虑与遗憾的不良情绪状态之中。

专业意识与价值观的困惑带来的挫折感。军校的专业学习对很多学员而言非常陌生。部分学员高考的志愿都是在教师、家长的“指导”和“参谋”下填报的，对军校和所学专业并没有详细了解，因此对专业的选择具有很大的盲目性和随意性。部分学员虽然按自己的意愿填报了所学专业，但入学后由于各种原因被调剂到了其他专业。在上述情况下，这部分学员的专业学习和个人志向的矛盾久而久之往往就会显露出来。苦恼、失落、迷惘、困惑、彷徨者有之，萌生退学重考念头、希望重新选择人生道路者也有人在。对于这样的学员，我们就必须进行相应心理抚慰与调适，否则有可能使其与烦恼和痛苦长期相伴，甚至产生严重身心问题。

二、提高学员挫折承受力的基本途径

所谓挫折承受力，又称耐挫能力，是指个体对挫折的可忍耐、可接受程度的大小^[3]。也就是个体适应挫折、抵抗和应对挫折的一种能力。军校学员在求学成长过程中，由于种种主观客观因素的影响，遇到某些心理挫折，引起或大或小的心理冲突，是完全正常的，也是不可避免的。问题在于如何引导这些学员正确面对挫折，有效提高其挫折承受力，以保持其心理状态的稳定和平衡。作为学员一日生活的直接管理者和学员思想教育的一线“教员”，学员队干部在帮助和指导学员进行自我调节，提高其挫折承受力方面应发挥积极的作用。

(一) 引导学员树立正确的挫折观

提高挫折承受力，首先要对挫折有一个正确的认识。要通过引导教育学员，使其真正认识到，挫折是普遍存在的，随时随地都可能发生；挫折是人们生活的组成部分，在人生的旅途中，挫折具有不可替代的作用；所谓“心想事成”、“万事如意”、“一帆风顺”是人们的一种愿望和理想；在现实生活中，人们总有某方面的目标不能实现，总有事情办不成功，总有天灾人祸的发生等。要引导学员正视挫折，对挫折有充分的心理准备，帮助他们正确地进行挫折的心理归因，勇敢面对现实。

(二) 引导学员保持适中的自我期望水平

军校学员正值精力充沛、朝气蓬勃的青春年华，对生活充满着希望和幻想，为自己的未来规划着美丽的蓝图，对军校学习生活往往怀有较高的期望和要求。但他们对这一过程中所遇到的坎坷往往估计不足，对自己的能力、知识水平也缺乏全面的认识，一旦遇到不顺利的事情就容易产生挫折感。现实告诉我们，人人都追求圆满的生活理想，但由于主客观条件的限制，人们永远不可能达到完美无缺的生活境界；人人都追求自我实现，但每个人限于主客观条件只能实现有限的目标。因此，学员队干部要注意引导学员根据自身实际和其他主客观条件来确定行动目标，使其既不轻易地否定自己，也不过高地估计自己，保持适中的自我期望水平，从而避免“欲达而不能”所带来的心理挫折感。

(三) 引导学员以积极的心态看待事物

所谓积极的心态，就是要以积极乐观和辩证的观点和态度看待事物，善于从眼前不利的事态中看到未来光明的远景；从失败中看到成功，从黑暗中看到光明。这也是个体保持健康心理状态的基本前提。所谓“塞翁失马，焉知非福”，“失败乃成功之母”，“失之东隅，收之桑榆”等处世格言正是基于这种积极的心态。学员队干部要通过言传身教，使学员认识到，只要保持积极的心态，努力促进事物的发展，任何事物都可以向积极的、有利的方面转化。比如，某门课程考试不及格，这当然是学习过程中的一大挫折。如果因此灰心丧气，对自己失去了信心，这是更加可悲的事情；如果以积极的心态去对待这一挫折，认真地从中总结经验教训，不但可以发现自身的问题和弱点，可能还会发现自己在另一方面的长处，以此调整目标和策略，从而踏上学习的坦途。

(四) 引导学员确立可实现的阶段性目标

人生的历程是为实现远大理想而奋斗的过程，而人生的远大理想必须藉由不同时期可以顺利实现的阶段性目标而逐步达成。如果个体只有远大的理想，而无不同时期可以实现的阶段性目标，就会陷入不能获得成果的失望和痛苦之中。学员队干部要在日常管理过程中，通过个别的谈心辅导和集体的宣传教育，帮助广大学员养成将实现自身远大理想与提高现阶段军校学习生活质量紧密结合的良好习惯，使学员能够依据自身的远大理想，制定出一段时期内经过努力可实现的阶段性目标，如课程学习目标、学期考试目标、月体能训练目标、课外竞赛目标等，使其能在实现阶段性目标的过程中，不断感受到成功的快乐，体会到收获的喜悦，从而有效提高学员的耐挫能力。

[参考文献]

- [1] 陶国富. 大学生挫折心理[M]. 上海:立信会计出版社, 2006.
- [2] 吴新中. 大学生挫折心理反应及对策探析, 福建论坛(社科教育版)[J], 2009, (6): 128-129.
- [3] 孙亚蜀. 当代大学新生挫折承受力及应对研究[J]. 西南农业大学学报(社会科学版), 2008, 6(4): 200-203.