

DOI: 10.3969/j.issn.1672-8874.2011.03.034

# 关于军校学员心理健康教育的几点思考

曾皓

(国防科学技术大学 人文与社会科学学院, 湖南 长沙 410074)

**[摘要]** 完善军校学员心理健康教育, 提高生长干部的心理素质, 已成为新形势下提高部队战斗力的重要举措。我们应当通过研究各种影响军校学员心理健康的因素, 制定合理科学的心理健康教育计划, 加强军校学员的适应性教育、自信心教育与抗压能力的培养, 对广大军校学员进行心理疏导和调适, 完善军校学员的环境磨炼、集体影响与自我养成教育。

**[关键词]** 军校学员; 心理健康; 影响因素; 教育对策

**[中图分类号]** E251.3 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1672-8874(2011)03-0105-03

## Some Consideration on Improving the Psychological Health Education of Military Academy Cadets

ZENG Hao

(College of Humanities and Social Sciences, NUDT, Changsha 410074, China)

**Abstract:** To perfect the psychological health education and enhance the psychological quality of military academy cadets becomes an important measure to improve the fighting capacity of the army in the new situation. We should formulate a scientific program of psychological health education, and strengthen the adaptability education and self-confidence education, and increase the endurance of setbacks by studying the factors influential to the psychological health. Moreover, we should make psychological relief and regulation for military academy cadets, and perfect the environmental tempering, collective effect and self-cultivation education in the military college.

**Key words:** military academy cadets; psychological health; influential factor; educational countermeasure

完善军校学员心理健康教育, 对于保障军队生长干部的培养质量, 提高部队战斗力, 保持军队安全稳定, 具有十分重要的意义。随着总部对军校学员军事素质要求的不断提高, 军事训练任务的不断加重, 以及社会利益格局的不断调整, 军校学员在日常生活与军事训练中所面临的矛盾与冲突也越来越多, 在社会和军校中承受的压力也越来越大, 出现心理问题和心理障碍的几率明显增多。因此, 有必要进一步加强对军校学员的心理健康教育, 提高军校学员自我心理疏导和调适能力, 促使他们自觉塑造健全的心理和完美的人格。

### 一、军校学员存在的心理问题及其原因分析

虽然军队环境和任务性质, 对军人心理健康的要求比常人的标准要高, 但一些调研结果却显示, 军人的心理健康水平低于国内常模。<sup>[1]</sup>虽然每个人在某个时刻、某个方面都存在一些心理问题, 有心理问题并不可怕。但是, 如果对于军校学员的心理问题, 不想办法让他们自我排解或帮他们加以缓解, 将会影响军队生长干部的成才, 甚至影响部队的安全与稳定。目前, 军校学员心理问题主要有以下几种:

#### (一) 追求进步未果引起的心理抑郁

军校学员刚从地方考入军校, 年龄不大, 抱负却不小。追求进步与荣誉, 是大部分军校学员的人生目标。然而, 由于竞争激烈, 大部分学员都难以顺利实现其个人愿望。面对挫折, 不少学员产生了失落、压抑、自暴自弃等消极防卫心理。有些学员因此而远离组织, 对组织产生抵触情绪, 从内心深处拒绝完成组织下达的任务, 但是又害怕这样做影响队干部对其看法, 阻碍其下一次的进步。因此, 他们经常处于一种怨恨、自我否定、患得患失的情绪之中。一些心理扭曲的人还将竞争胜利者视为其敌人, 对他产生怨恨之情, 甚至伤害对方。更多的学员则内心极度郁闷, 萎靡不振, 自暴自弃。

#### (二) 不能适应部队生活引起的心理抵触

由于军校环境艰苦、训练紧张、管理严格, 一些学员因适应能力差, 心理与生理产生不适应, 感到烦躁、紧张甚至恐惧。另外, 一些刚从地方考入军校的新学员, 难以理解军校既要进行严格的军事训练又要进行各种政治学习, 认为军校生活与他们入学前的想象完全不同, 觉得自己不能适应军校生活、学习、训练。而队干部由于管理任务重, 一时间又

难以发现这些新学员的心理问题,使得他们经常出现身心疲劳的感觉,产生较强的逆反心理,甚至要求退学。

### (三) 受社会不良风气影响引起的心理失衡

随着社会经济不断发展,人民生活条件不断提高,社会上各式各样的不良风气也开始侵蚀着一些意志不坚定的军校学员。其中,一些军校学员成为了拜金主义的信徒,羡慕灯红酒绿的庸俗生活。他们开始抱怨当兵吃苦受累,工资待遇却远不如地方,由此心理失衡。有的学员产生了当兵吃亏的心理,经常泡病号,不安心训练,整天想早点退伍或转业。有的学员甚至走上了违法乱纪的道路。

### (四) 繁重的军事任务引起的心理倦怠

由于我军深化军事斗争准备,军校训练任务越来越重,安全管理要求越来越高,军校学员生理和心理压力也越来越大,致使一些学员出现不明原因的害怕和烦躁不安。有的情绪低落,身心疲惫不堪,经常失眠;有的学员则企图通过逃避寻求精神上的解脱。

### (五) 个人和家庭问题引起的心理苦闷

个人患病、家庭变故、家庭困难等问题,也是引发军校学员心理问题的重要原因。这些问题给军校学员带来了不少心理压力。有的学员心理状况变得比较复杂,对生活丧失信心,对社会产生不满;有的学员甚至患上抑郁症,悲观厌世。

### (六) 家庭生长环境引起的心理偏差

这在新入学的军校学员中相当突出,主要表现在:第一,家庭依赖。据某校政治部对该校1070名新学员问卷调查,有80.23%的新学员没有离开过父母。经跟踪调查,这部分新学员情绪不稳,在遇到挫折、受到委屈、遭到批评时,就愈发想家。第二,交际敏感。很多新学员没有社会经验,从小生活在父母庇护之下,不善处理人际关系,入学后要么容易与同学发生争执,要么胆小怕事,要么对人戒备心重。第三,逆反心重。很多新入学的学员,由于在中学时,父母外出打工,疏于管教;或是父母离异,无人管教,缺乏应有的家庭教育和监管,组织纪律观念极差,自控能力较弱,不服班长管教。<sup>[2]</sup>

## 二、影响军校学员心理健康的因素

军校学员的这些心理问题,对军校心理健康教育敲响了警钟。而要提高军校学员心理素质,首先就必须分析影响军校学员心理健康的因素。影响军校学员心理健康的因素是多方面的,但归纳起来有以下几个因素:

### (一) 生物因素

遗传、疾病等生物学因素对人的心理健康具有较大的影响。从对患有心理障碍病人的调查显示,某些非精神病性心理障碍与精神病性心理障碍具有遗传性。家族中有人得精神性疾病的人,比一般人的心理障碍患病率要高。当然,遗传因素跟后天性因素比较起来,其对军校学员心理健康的影响要低很多。此外,由于高级神经功能正常、智力正常、生理机能正常,是心理健康的基础条件,如果罹患某种可能会损害神经组织结构的疾病或严重的生理机能障碍,也会影响到患者的心理健康。例如,甲亢、肾上腺分泌异常等疾病都会导致学员心理异常表现。

### (二) 个性因素

忍耐力、自我满意和焦虑敏感性等个性因素,可以影响人们对生活事件的感知,甚至可以决定事件的形成,所

以个性因素也是影响军校学员心理健康的重要因素。特定的个性可能导致特定的负性情绪反应,进而导致心理症状异常。例如,神经衰弱症患者,往往意志薄弱、性格敏感自卑;焦虑症病人的性格大多为自卑多疑,胆小怕事,犹豫不决;情感性精神病人的性格往往极端固执。<sup>[3]</sup>另外,受个性影响极大的应激方式,对心理健康也有较大的影响。面对压力,积极应对方式通常有益于心理健康,消极应对方式则不利于心理健康。因此,对于难以忍受的压力,如果倾向于采用积极应对的方式,则更易保持心理平衡。例如,在愤怒的表达方式方面,倾向于选择讨论和直白的表达方式的军校学员,其患抑郁症和神经官能症等心理疾病的几率较低。

### (三) 家庭因素

家庭环境是影响军校学员心理健康的重要因素,其中父母对待子女的态度最关键。由于父母在子女早年的生活中是最有意义的社会支持者,父母的爱护和关心对他们整个一生的心理健康都具有十分重要的意义。如果一些军校学员从小没有得到父母的细心关怀,而遭受忽视、抛弃、敌视,他们长大后可能会不信任别人,不信任周围环境,尤其是不信任自己的能力,并能感受到持续不断的焦虑和脾气变化无常,形成神经官能症的性格结构。另外,父母的教育方式和做事公平与否,会影响到军校学员的自尊心水平。通常父母做事较公平,对子女的活动很感兴趣、很少使用粗俗语言的,将来子女的自尊心水平一般都较高;反之,则很低。而且研究还发现,那些和父母亲关系很融洽的人大部分心理健康。另外,家庭问题也可能引发部分军校学员的心理障碍。<sup>[4]</sup>

### (四) 社会因素

社会变化、经济发展、风气转变等社会因素也是影响军校学员心理健康不可忽视的因素。随着社会竞争日趋激烈,社会发展日新月异,一些军校学员对未来的恐惧也逐渐加大。一部分人担心转业后难以适应社会的变化,产生了种种心理危机和不适应。此外,军营外丰富多彩的社会生活,与军营内简单单调的军人生活产生了极大的反差,这难免会使一些军校学员出现心理失衡的问题。还有,一些不良社会风气对军校学员的心理也难免会产生一定的冲击作用。这对军校的安全与稳定造成了严峻的挑战。

### (五) 军事任务

由于军事训练不但充满了危险性,而且负荷重、压力大,这难免会使一些军校学员紧张焦虑,产生不同程度的心理紧张和应激反应,甚至导致心理障碍。而且,军事训练与军事考核的紧张、严格,对学员的能力、素质、体力都有较高的要求,但由于主客观条件的限制,一些学员不能圆满完成任务,或评比成绩靠后,这也会使一些学员产生挫败感,导致痛苦、自责、丧失信心等一系列不良心理状态。<sup>[5]</sup>

## 三、完善军校学员心理健康教育的对策

完善军校学员心理健康教育,须加强两方面工作:第一,通过日常教育,培养和优化军校学员的心理素质和心理结构;第二,针对军校学员的心理问题和心理疾病进行咨询与治疗服务。<sup>[6]</sup>这两方面的心理健康教育工作,都要求

利用教育引导、环境磨炼、集体影响、自我养成等手段，加强军校学员对军队生活的心理适应教育、进行军事训练的情绪调控教育、克服不良心理的心理引导教育，培养军校学员的健全的人格，以及自信心、耐挫能力与创造能力。完善军校学员心理健康教育的具体对策如下：

#### （一）在日常思想政治教育中加强心理健康教育

军校学员心理健康教育，要服务军校学员思想政治教育，并受其支配。思想政治教育是培养军人心理素质最重要的先决条件。培养军人的心理素质，关键是要针对他们的思想和心理实际，深入地进行爱国奉献、革命军人核心价值观、尊兵爱干、艰苦奋斗等方面的教育，重点是要提高广大军校学员的思想道德水平和辨别是非的能力。

#### （二）在学员队开展心理健康讲座

由于广大军校学员普遍欠缺心理学知识，大多不会正确地应对压力，不懂得进行积极的心理调适，因此，有必要向军校学员宣讲心理学的基本常识。通过专门的心理健康教育讲座，让广大军校学员掌握心理健康知识，及时进行自我调节；让他们正确认识自我，学会适应环境与协调人际关系；让他们树立适当的人生目标，减少不必要的挫折和烦恼。并且，由相关教员在学员队进行经常性、长期性、普遍性的心理健康教育讲座，不仅有利于军校学员获取相关心理知识，提高自我调适能力，而且保证了青年生长干部心理认知的确切性和调试能力的有效性。

#### （三）在学员队定期开展心理咨询

组织专业人员定期来学员队开展心理咨询，对军校学员的心理疏导可以起到很好的效果。首先，要加强军校心理咨询师资队伍。不能拼凑心理咨询人员队伍，或者干脆由政工干部替代，把心理咨询活动变相为思想政治教育，这样容易引起学员的逆反情绪，有碍心理健康教育的顺利开展。这就要求军校积极从地方或军队引进具备从事心理辅导与咨询的专业素质的人员。其次，要做好心理咨询人员的培训工作，提高心理咨询人员队伍的专业化水平，增强他们的责任感、良好的职业道德。要让心理咨询师根据不同对象的心理特征，克服军校学员心理固有的独立性和闭锁性等特点，真正进入学员的心灵深处。

#### （四）在学员队建立日常心理疏导制度

在部队里，由于心理健康咨询单位一般只建立在团以上单位。同样，在军校中，心理咨询人员数量也有限，难以解决所有军校学员的心理健康问题。因此，有必要在学员队内部发展一批由队干部、班长、骨干组成的心理疏导队伍，由他们对队里的学员进行日常心理疏导。研究表明，人们在面对心理压力而产生不良心理反应时，多数人只是较轻微的心理问题，通过向周围熟悉的人宣泄、倾诉等方式即可得到显著缓解。因此，可以由学员队自己的心理疏导员通过观察、交谈的方式，了解身边同学的心理压力，发现他们的心理问题，及时地协助产生心理困扰的学员缓解心理压力。这就要求学员队的心理疏导员不但要善于倾听，还要积极地对出现心理问题的同志进行心理疏导。

#### 1、引导军校学员正确对待挫折，学会调控自己的情绪

对于产生挫折感的学员，首先要让他们清楚：要成功，挫折是难以避免的；对待挫折的态度不同，将会导致完全不同的结果。鼓励他们以平常心对待挫折，勉励他们以愈

挫愈勇的态度来战胜困难，做生活与工作的强者。此外，也应要求他们及时地反省自己，学会客观正确地评价自己，设置切实可行的人生目标，以更好的方式去实现自己的个人价值。

#### 2、引导新学员及时进行自我心理调适，适应部队的生

活与工作

对于新学员对军营生活或部队训练产生的种种心理问题，应采取宽容的态度。因为，从地方老百姓转化为军人，是人生角色的一大转折，难免会产生这样或那样的问题。面对产生心理调适问题的学员，要及时与他们沟通，稳定他们的情绪；其次，客观介绍部队生活、工作的特点，强化他们的角色认知，让他们清楚部队是男儿成功立业的好场所，让他们安心学习、训练；再次，指导他们尽快适应部队生活，并让队干部、班长主动去关心帮助他们，让他们融入集体，消除他们不适应的紧张心理，改变他们自认为不适应部队、想家、对军事训练产生的紧张情绪等等心理问题，转移心理关注中心；最后，对于新学员，在训练和管理中要严而有度，循序渐进，避免超过他们的生理和心理承受力，给予他们转化角色、适应军营的空间与时间。

#### 3、引导军校学员克服不良心理，预防心理疾病

不良心理极其难以解决，一些学员即便意识到自己存在不良心理问题或心理障碍，也无法加以克服。对于军校学员队而言，要求他们去解决如此复杂问题，几乎不太现实。但学员队的日常心理疏导仍然可以发挥一定的作用。首先，学员队可以购买一些古今中外哲人所著的品味人生、体悟人生的格言集或寓言集，并组织军校学员读书演讲，使一些存在不良心理的学员，在轻松愉快阅读中领悟立身处世、自我修养、待人接物的道理，能够实现自我反省，自我调适。其次，采取疏导的方式对一些学员的不良心理进行矫正。这要求队干部重视学员的心理问题，采取调查、谈话等方式，了解和挖掘存在不良心理问题的学员的真实想法，以及造成他们不良心理问题的根本原因，然后有针对性地对他们给予更多的关心和爱护，帮助他们从迷茫中认清自我，让他们掌握一些自我调解的方法，逐步自我克服不良的心理习惯。<sup>[7]</sup>

#### 【参考文献】

- [1] 廖雅琴. 我国军人心理健康研究的现状与展望[J]. 第三军医大学学报, 2005(20).
- [2] 南京军区政治部保卫部. 警示性法制教育讲座[M]. 2010:209-214.
- [3] 许又新. 神经症[M]. 北京:人民卫生出版社, 1993:166-168.
- [4] 王渭玲. 大学生的心理素质及其影响因素[J]. 中国学校卫生, 2003(4).
- [5] 丁晓春. 基层官兵心理教育与疏导[M]. 南昌:中国人民解放军南昌陆军学院, 2009:58.
- [6] 张理义. 部队心理卫生常识[M]. 北京:人民军医出版社, 2006:102.
- [7] 路加模, 衡晓春. 官兵心理疏导100例[M]. 北京:解放军出版社, 2003.