

# 新西部

NEW WEST

杂志介绍 | 机构设置

联系我们 | 期刊证书

## Windows Vista + Windows Live

# 数字生活 要出彩

新春热卖 精彩体验 赶快行动吧

系统公告

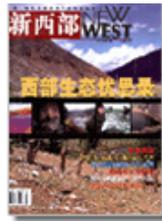
举报信 再告作者

举报信 再告作者

本期上半月刊



本期下半月刊



### 下半月刊

中国学术类

科学发展 | 热点聚焦 | 西部论坛 | 财政金融 | 区域经济 | 领导决策 | 哲学美学

经济论坛 | 经营管理 | 公共管理 | 文史纵横 | 党史党建 | 教育探索 | 和谐社会

环境能源 | 信息科技 | 影视传媒 | 心理健康 | 博硕园地 | 他山之石 | 法制建设

新西部 > 心理健康 > 正文

## 浅谈大学生军训中心理适应不良的发生原因及对策

作者: 孙晓凯 刘宗桃 王文军 2008-06-05 查看次数: 735 期刊时间: 2008年3月

[摘要] 本文探讨了军事训练过程中大学生产生心理适应不良的特点及产生的原因, 提出了相应的解决办法, 对提高大学生适应军事训练的效果, 解决大学生军事训练过程中的心理适应不良提供借鉴。

[关键词] 心理适应不良; 军事训练; 大学生

心理适应能力是个体的体力和智力、应对方式及性格气质等各种因素的综合反映, 是个体心理活动能力的一种表现。对刚步入大学校门的新生来说, 心理适应能力是综合素质中的重要内容, 是顺利完成军训任务的重要因素。但军事训练有其特殊性, 训练紧张、强度大, 管理严格、要求高, 加上来自陌生的校园环境和新同学影响, 使一些学生很容易发生心理适应不良。因此, 如何提高大学生军事训练的心理适应能力, 如何帮助大学生在心理上顺利度过军事训练期是一个不容忽视的问题。

### 一、军事训练期间大学生产生心理适应不良的特点及表现

大学生军事训练是一项带有强制性的教学活动, 其训练强度对于经过高考拼搏以后的新生来说是相当大的, 在心理适应上亦有其自身的特点。如果在施训过程中不考虑其特点, 相当一部分学生就会产生心理适应不良, 将会影响到军训的效果。学生在军训中必须承受一定的生理负荷, 加上学生受不同的文化、地域、身体等因素的影响, 他们存在着不同程度且带有明显倾向性的心理适应不良。具体表现为对队列、队形、动作难度大、强度高而发愁烦恼; 动作不协调而紧张害羞; 与军事教官的人际关系处理不当而心情压抑; 由于身体的疲劳表现出厌倦情绪和较低的兴趣等等。对于这些不同的心理适应不良, 教员要善于控制, 既要抓住重点克服共性问题, 又要细微观察, 区别对待。

### 二、心理适应不良症的产生原因

1、人格特征因素。人格特征与大学生应对生活条件所采取的方式有着密切关系。具有外倾向性人格特征的同学多具有积极主动、乐观接受现实的心理状态, 通过努力学习, 弥补自身不足, 从而很快适应军事训练的要求。而具有内倾向性和情绪不稳定的人格特征的大学生多采取消极的应对方式, 如消沉、悲观、自责等。近年独生子女增多, 家庭的过分呵护造成他们意志薄弱、害怕困难和耐受性差的性格, 一些大学生对自己智力、体力、能力、前途等做了过分乐观或过分悲观的估计, 而这些估计又与现实具有相当的距离, 使个体产生了心理冲突, 这种状态必然影响到个体的军事训练和日后学习生活。

2、对军事训练强度的畏惧心理。在军事训练过程中, 大学生的一切行动必须完全服从指挥, 学生的自由空间很少, 且军事训练的强度和时间远远高于与普通体育课的强度和时间。体力和能力稍差些的同学如果在其他同学和教官面前不能够顺利完成训练任务, 在心理上会感到自卑、孤独、压抑, 进而诱发抑郁、焦虑等不良情绪, 对自己的能力丧失正确客观的评价, 他们在训练中尤为怕挫折、怕批评、怕指责, 在这种心理状态下很难充分发挥自己的技能。各种不良情绪会导致他们不敢做动作, 进而对动作产生畏惧心理。严重者可在完成一些军事训练课目或要领较难掌握的动作时, 部分或完全丧失操作能力。



西部政要访谈

动态新闻 更多>>

- 敬告作者
- 新西部杂志社踊跃向四川灾区捐款

最新招聘 更多>>

华商报 www.hsw.cn

cnWest西部网

cnki中国知网 www.cnki.net 中国知识基础设施工程

古城热线 www.xaonline.com

育龙期刊网 qikan.com

Baidu 百度

陕西省人民政府 www.shaanxi.gov.cn

### 三、心理适应不良的对策

1、注重学生的非智力因素的影响。个体的学习活动中包括智力因素和非智力因素两个方面的心理活动。所谓智力因素是指感觉、记忆、想象等,它都直接参与认识过程,在学习中承担对知识的加工处理,表现为学习能力。而非智力因素不直接参与认识过程,在学习中起到调节、维持、推动的作用,表现为学习态度。大学生对军事训练的认识水平、动作掌握的快慢程度、自身体质状况都存在着差异,因此,要使学生发挥出最大的主观能动性来学习军事知识、技术动作,就要重视非智力因素在军事训练中的突出作用。

2、做好针对性心理疏导工作。心理疏导是一种心理治疗技术,是指心理工作者在与心理适应不良者建立信任的基础上,采用言语或暗示的方法鼓励其尽量倾诉内心痛苦体验,做出分析诊断,使其压抑在内心的郁结得以宣泄和解脱,心理冲突得以缓解和消除。进行针对性心理疏导、解释劝说是最有力的心理学干预,是治疗军事训练心理适应不良症的重要环节。

3、加大心理健康教育力度。对新入校大学生开展心理健康教育是保持大学生心理健康、预防心理适应不良的有效措施,是培养大学生良好的心理承受能力、适应军事训练及未来学习生活的前提和条件。通过多种形式宣传教育,使大学生认清健康不仅是没有身体缺陷和疾病,还必须具备良好的心理状态和社会适应能力,使大学生在生理和心理上均能够适应军事训练和大学的学习生活。

[1] [2]

#### 相关文章

暂时没有相关的文章!

[在线交流](#) | [更多评论信息 >>](#)

会员帐号:	<input type="text"/>	帐号密码:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 匿名发表
<input type="text"/>				验证码: <input type="text"/>
				<input type="button" value="提交评论"/>

[新西部杂志社简介](#) | [招聘信息](#) | [联系方式](#)

西部开发网精品栏目: [西部招商引资](#) [西部旅游](#) [西部人物](#) [西部文化](#) [西部概况](#) [西部房产](#) [西部大开发优惠政策](#) [西部美食](#)  
[违法不良信息举报中心](#) [不良信息举报信箱](#) 客服电话: 029-82301998 举报电话: 029-82302829 主编信箱: [zhubian@cnwest.cc](mailto:zhubian@cnwest.cc)

[About CnWest](#) - [西开简介](#) - [网站地图](#) - [联系我们](#) - [招聘信息](#) - [客户服务](#) - [广告服务](#) - [网络营销](#) - [帮助中心](#)  
中国西部开发网版权所有 增值电信业务经营许可证编号: 陕B2-20050078 陕ICP备06005707号 服务电话: 029-82301997

本站所有文章、数据仅供参考,使用前务请仔细阅读免责声明,风险自负。



© 2005-2007