

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

[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。近年独生子大学生增多,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ación远远高于与普通体育课的强度和ación。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。

三、心理适应不良的对策

1、注重学生的非智力因素的影响。个体的学习活动是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活动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。

4、强化心理训练 随着高校心理咨询室的逐步设立和推广,其作用也不仅仅限于心理咨询,针对大学生的心理训练也逐渐的纳入了其工作范畴,训练的手段和方法也越来越丰富,如常用的心理训练方法有模拟训练法、系统脱敏法、生理调控训练法和表象训练法等。因此,培养和发展大学生在任何情况下都能保持沉着、冷静、积极、稳定的心理状态,才能更好地适应军事训练、大学学习及社会工作。

5、培养自我心理调节技能。由于体力或能力上的差异,大学生在军事训练过程中会经常遭受挫折,出现情绪波动和心理适应不良。因此,学习一些自我心理调节技能是非常必要的,常用技能的有:情绪调节法、认知调节法、兴趣调节法、语言调节法等。

总之,健康指不但没有躯体的疾病,而且还要有正常的心理和社会适应能力。由于现在的大学生基本上都是独生子女,军事训练的复杂性和特殊性会使部分大学生产生心理适应不良,但只要了解了心理适应不良产生的原因,就能够有针对性的解决。因此,要对大学生采取多种形式、多种方式的心理疏导,开展心理健康教育活动,培养他们良好的心理承受能力和自我调节能力,以便增强学习和工作的适应性。

[参考文献]

[1]陈学涛,李国榕.当代心理卫生.北京:中国社会科学出版社.1992

[2]李心天.医学心理学.北京:北京医科大学、中国协和医科大学联合出版社,1998

[3]徐丽,莫茜.浅谈部队青年官兵心理压力自我调适的方法.武警医学.2003

作者简介:孙晓凯,女.西安体育学院.助教.研究方向:运动心理学