心理行为训练对调节地方新入伍大学生心理压力的初探

宋兰霞

（广东岭南职业技术学院 心理健康教育与发展中心， 广东广州 510663 ）

摘 要：

目的　运用心理行为训练法对地方新入伍大学生在军事训练中产生的心理压力进行调节。方法　文献法、理论分析法。结果　发现心理行为训练对地方新入伍大学生在军事训练中产生的心理压力进行有效调节的可能性。结论　提示对地方新入伍大学生新兵在军事训练中应加强心理健康的关注和心理压力的缓解。

关键词：新入伍大学生 军事训练 心理压力 心理行为训练

近年来，随着国家对兵员素质的要求提高，越来越多的地方高校大学生应征入伍。大学生的到来为部队的素质提升提供了帮助，也为部队建设发展注入了新的活力和生机。然而当大学生来到部队，面对艰苦紧张的军事训练、相对封闭的环境、严格管理的军营纪律，激情澎湃的热情就变成了畏惧、失落、焦虑、抑郁等情绪。针对新入伍大学生在适应部队军事训练过程中产生的诸多问题和心理压力，做好其心理调适工作，无论对其本身的身心健康发展，还是对推动部队建设，都具有重要意义。

一 、新入伍大学生在军事训练中产生心理问题的原因及影响

(一)新入伍大学生在军事训练中产生心理问题的原因分析

1.身份转变。 从地方人员到军人的转变过程中，对部队每日的军事训练、纪律约束、紧张的生活一时难以适应，会产生紧张、抑郁、恐惧、厌恶训练等波动 ，影响正常训练和生活。

2.人际关系。部队人际关系和与异性交往的复杂性也会超出新入伍大学生的心理预期。人际关系的不良，严重的会伴随着酗酒、暴力、违反军纪和逃离军队等行为的发生。

3.部队管理。军事生活会使军人产生应激反应。集体生活的管理 ，严格的请销假制度等，严苛的军事训练要求会使部分大学生新兵感到压抑，感到不自由和被约束,情绪上表现出困扰，对条例条令和纪律的服从产生逆反心理,在军事训练中往往心不在焉,容易出现训练事故,甚至有人为了逃避训练故意受伤。

(二) 心理问题和压力对新入伍大学生的影响

1.心理压力影响大学生士兵的生理健康。面对压力时，新兵会不自觉地呼吸急促，心跳加快，而长期下来则会让他们身体劳累过度，对身体造成损伤。

2．压力影响新兵的情绪和适应能力。新兵在面对压力时，会有许多情绪反应，主要是压力感与负性情绪，应对压力需要持续耗费大量的注意力与认知资源。重大或持续的压力，甚至会导致个人情绪失控，产生焦虑感、急躁、疲惫、沮丧与无助感等等,严重者会发展为抑郁症、焦虑症等神经症状,进而影响新兵的适应能力,使新兵从内心恐惧军事训练,从而不愿、不能参与军事训练 。

二、地方新入伍大学生调节心理压力的方法

(一)自我调节

1．建立良好的人际关系。部队是个十分讲究团结与协作的群体，这要求新入伍大学生必须与战友建立良好稳固的情谊，共同营造和谐的军营氛围，消除疏离与紧张，加强交流与协作。此外，良好的人际关系可以使新入伍大学生获得有力的社会支持，受挫后找到倾诉对象，减少受挫伤害，调整心态再适应。建立良好的人际关系，一是要接纳自己，利用优点培养自信，并设法改掉缺点；二是要尊重、悦纳他人，容忍他人的缺点；三是培养乐观、幽默、坦诚的个性。

2．磨炼坚韧的抗挫能力。一是树立正确的挫折观。经历挫折是每个人人生中的必修课，任何人都无法避免挫折。因此，挫折并不可怕，也不能逃避，而应该把它看作是通往成功的阶梯 ；二是要锻炼自身的意志力， 提高性格耐受力。心理的耐受力只能从挫折中来。因此 ，要有意识地在挫折中磨炼造就自己坚韧的性格，培养坚强 的心理耐受力；三是积极锻炼身体。强壮有力的体魄是抵抗挫折与压力，实现良好适应的有力基础 。

3．构建积极的心理防御机制。在适应过程中，逃避或回避问题，消极应对问题与压力，并不能解决问题，消除压力。虽然逃避可以起到暂时缓解压力的作用，但如果长期消极应对压力，将会导致不良适应，影响心理健康。因此，应采取积极的心理防御机制，勇于面对问题，找出问题的症结所在，正确归因，区别对待，防止陷入习得性无助状态，并想方设法寻求其他途径达到目标或适当调整自己的目标 。

(二)组织运用心理行为训练法调节新入伍大学生的心理压力的设想

在地方新入伍大学生开始军旅生涯时就对其进行心理压力管理和心理问题的调节，在平常训练中可以运用综合心理行为训练，尤其是情境心理训练来引导学生接纳枯燥的军事训练，主动迎接并愿意挑战自我，挖掘自身潜力，最终克服恐惧和厌恶心理，适应军事训练，最终适应部队生活。

1．心理行为训练的界定和起源

心理行为训练是一种磨练人意志的训练方式。通过挑战一些极限的训练科目，使受训者经过一段时间的培训后，激发出潜能，从而超越过去无法超越的事情。

心理行为训练起源于二战期间的英国，当时大西洋商务船队屡遭德国潜艇的袭击，许多缺乏经验的年轻海员葬身海底，人们从生还者身上发现，他们并不一定都是体能最好的人，但却都是求生意志最顽强的人。针对这种情况，德国人库尔特汉恩和英国人劳伦斯豪尔特在陆地上建立了一所阿伯德威海上训练学校。该学校的校训是"There is more in you than you think" (你拥有的超过你想到的)。学校的目的是训练年轻海员的海上生存能力和船触礁后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼。

因此，心理行为训练器材与拓展训练器材有相似之处，但由于训练目的不同，在项目设置的侧重点上、培训时的方式、方法也有所不同。

2．心理行为训练的分类

高空心理行为训练分为:巨人梯、高空断桥、空中抓杆、泸定桥、天使之手、空中相依、高空绳网、软梯、合力制胜、绝壁逢生、高空天平、高空独木、缅甸桥、极限攀岩。

场地心理行为训练分为:毕业墙、信任背摔、模拟电网、有轨电车、移花接木、罐头鞋、梅花桩、孤岛求生、盲目障碍、礼让通行、齐心协力、雷阵。

拓展项目以熔炼团队，提高团队的沟通、协作、创新、领导力、执行力等为目的，高空项目作为个人突破内容，在培训中只占很小的比例，通常只将高空项目作为体验项目、单次使用。

心理行为训练更注重对高空项目的训练，通常以高空项目为主，在培训时，要求受训者在高空完成项目如同在地面完成一样流畅，旨在磨练战士的意志力，提高综合心理素质，因此在项目选择和使用上以训练为主。把高空项目操作经常化。通过克服对高空恐惧，来提高心理的承受力。从而提高战士的意志力。

心理行为训练是应用行为心理学、认知心理学和咨询心理学等学科的基本原理，借助于行为训练来提高受训人员基础心理素质和心理健康水平的一种途径和手段。

3．心理行为训练的基本方法

(1)认知心理行为训练法

认知心理行为训练法是指改变人的认知结构及其认知态度的训练方法。心理潜能的增长、释放和人的心理状态、心向紧密相连，特别是以人的积极性、主动性为支撑。而人的心向的调整和积极主动性的发挥，又以人队客观事物的认知态度为前提。军人作业环境和面临要完成的任务不同于一般的社会环境和社会工作，因此改变军人的认知结构及其态度是极为重要的。也由此决定了心理潜能认知训练方法的科学性。

2、极限心理行为训练法

极限心理行为训练法是指通过一定手段提升人的生理、心理极限的训练方法。人的心理以生理为物质基础，心理的极限状态时通过生理的极限引发出的。人的心理潜能具有有限和无限的相对性和统一性。具体到每一个个体，从现有水平看，它是有限的，但是用发展的眼光和他具备的潜在能力看，它又是无限的。这种有限性和无限性具有辩证的动态发展性。而这种动态发展性只有当个人的生理、心理极限升值最大阈值，并受到一定冲击时，功能才能得以延伸和增长。所以，极限训练法不失为开发心理潜能的最基本训练方法。同时，这也是军人战场上要面临的恶劣环境的需要所决定的。

3、暗示心理行为训练法

暗示是指用含蓄、间接的方式对别人的心理和行为产生影响。顾名思义，自我暗示心理行为训练法是指自己学会对自己采取暗示的方式来调整心理和行为，以凝聚心理潜能，增强应激能力。

人的心理潜能，可以说集聚在两个层面里，一是意识，二是潜意识。明示可以直接调动意识层次中的能量。暗示不仅能调动意识层次的能量，还可以调动潜意识层次中的能量。人的潜意识能量在某种情况下对人的心理和行为的影响是不可忽视的重要力量。所以自我暗示法在开发军人心理潜能的行为训练中还是特别需要的。

4、情境心理行为训练法

情境心理行为训练法是指创设能引起人的某种主观体验的环境和情况，借以提高行为能力的训练方法。从根本上说，心理训练是由客观环境的刺激引起的，能力是在实践中形成和提高的。要提高人的某一方面的应对能力，就必须创设足以能引起需要这方面能力的主观体验的相应情境，尤其是紧张和恐惧的情境。应该说，这是开发军人潜能、进行心理行为训练的有效途径。所以，情境训练法是必不可少的重要手段和方法。

总之，在地方大学生入伍到部队后，应先了解新入伍大学生的心理健康状况和压力所在。在引导他们进行自我调节的同时，由组织统一安排心理行为训练。根据实际情况创设情境，采取合适的心理训练方法，引导他们认识自我、挖掘自我、接纳自我。使大学生新兵转变在军事训练中产生的负性情绪和不良认知，主动接受生理、心理的极限挑战，从而适应部队的生活，调整自我，最终实现自己的理想和抱负，也为部队的发展和我国的国防事业贡献一份力量。

参考文献 ：

[1] 牛蕴婷．王晋．曹光法．关于减轻入伍大学生心理压力的教育措施．科学论坛 [M]．北京：科学技术出版社，2009．

[2] 汤家彦．王维嘉．海军工程大学学报(综合版)第11卷第6期．地方大学生入伍士兵心理资本的开发．2014．

[3] 许祥文．军事社会学 [M]．北京：解放军出版社，2001．

[4] 理查德?格里格 (美)，菲利普?津巴多著，王垒、王等译．心理学与生活(第16版)[MJ．人民邮电出版社，2004．

[5] Zhong Jing—lei， Yi Liang—ming． The development of job stress inventory for militaryOfficers [J]． Chin Ment Health J， 2006， 20(9)： 626—627 (In Chinese) ■