



积极心理学视角下的军校学员心理健康服务

王 伟 黄 婧 常晓涛 (通讯作者)

(空军工程大学门诊部 陕西西安 710000)

摘要: 军校以培养学员军事能力为核心, 军校学员的心理健康服务也应该围绕和服务于这个核心。将积极心理学理念引入军校学员的心理健康服务不仅旨在预防和治疗心理问题更重在提高学员心理素质, 挖掘心理潜能, 促进人的全面发展, 以适应新时期我军使命任务对军人心理素质和能力要求。

关键词: 军校学员; 积极心理学; 心理健康服务

中图分类号: R256.12

文献标识码: A

文章编号: 1009-5187 (2017) 21-049-02

新时期我军军事斗争准备不断深化, 各类战争和非战争军事行动日趋常态化对军人心理带来的严峻考验, 对军队心理健康服务也提出了更高的要求。在军校学员的健康服务中引入积极心理学的理念, 培养军校学员具备比常人更优秀的心理素质, 不仅可以预防在校期间的身心疾病和意外, 而且对于适应各级军事指挥岗位所要求的处变不惊和临机处置能力, 都具有十分重要的意义。

1 积极心理学与传统心理学的区别

美国心理学家 Manin Seligman 于 2000 年提出了积极心理学的概念, 将普通人群作为关注对象, 指利用心理学目前已比较完善和有效的实验方法与测量手段, 将积极个性特征、积极情绪体验和积极的人际关系作为主要研究对象, 研究人类优秀品质和美德等方面的积极内容。主张通过积极的引导和干预, 预防、治疗心理疾病, 发挥个体心理潜能和力量, 提升幸福感和满意度, 成为现代心理学研究和发展的主要转向。作为传统心理学有益的补充, 与传统心理学片面关注心理问题人群和心理疾病的传统不同, 积极心理学关注普通人群, 强调预防为主, 积极干预, 挖掘和扩大自身的闪光点; 积极心理学应用目的旨在增强被教育者的力量而不是修复其缺陷, 重视营造积极上进的环境因素和氛围对个人心理影响; 积极心理健康服务的形式比传统心理健康服务一对一的心理咨询更加灵活多样, 更加适合军校学员这种环境相对封闭, 对象众多, 个体差异明显, 身心发育快的服务对象特点。能够推进军校心理健康服务由传统以治为主向防治结合的模式转型。

2 将积极心理学引入军校学员心理健康服务的意义

军队的心理健康服务工作就是运用心理学的原理和方法, 维护官兵心理健康, 防止各种心理问题, 培养良好心理素质的经常性实践活动。由于积极心理学关注的积极心理素质和品质包含士气、毅力、抗压能力、积极情绪、抗挫折能力、工作满意度、主观幸福感等。不仅对维护心理健康、而且对压力应对和潜力挖掘等都有很大的促进作用, 所以积极心理学理念在军事领域中的应用也逐渐受到关注[1]。美国陆军将积极心理学理论引入军队心理健康服务, 采取前瞻性的预防措施而非治疗手段, 通过心理韧性训练和积极心理教育为核心内容的心理健康服务模式, 实现了心理健康服务由消极被动向主动防护的积极转型, 并实现了美军战争中由于心理疾病造成的非战斗减员数量以及减轻参战人员战后心理疾病[2, 3]。着眼于预防非战争军事行动和军事斗争准备的实战化要求对军人心理带来的震撼, 国内心理学工作者也对在军营中开展积极心理学服务进行了初步探索[4, 5]。为在军校中开展积极心理学服务提供了有益的借鉴。

在军校的心理服务工作中引入积极心理学理念符合军校学员心理健康服务工作具有自身的特点: (1) 在军校学员中有严重心理问题的人仅仅占很少的比例, 大多数学员都是属于适应问题、情感问题、自我发展的规划以及学习动机低等的一般心理问题。积极心理学更多着眼于提高自身潜能的健康人群。相较于传统心理学片面关注问题人群, 主要采用疗程长, 耗人耗力以及需要隐私保护的个体心理咨

询的方式进行心理健康服务, 其趣味性、高效性、参与性高等特点更易被大多数军校学员接受。(2) 将积极心理学理念引入军队院校心理健康服务工作, 可以消除传统心理学服务偏重心理问题和负性因素的片面性。积极心理学更加关注学员的心理优点而不是心理弱点, 提倡、挖掘和培育军人应当具备的忠诚、责任、尊重、无私、荣誉、正直、勇敢等品质和性格优势, 培养过硬心理素质, 提高心理正能量, 更符合军校人才培养的要求。可见, 将积极心理学理念引入军校学员心理健康服务是军校心理健康服务的发展趋势。但是积极心理学视角下军校学员的心理健康服务方面的研究还有待深入。

3 积极心理健康服务在军校学员不同时期应着重培养的心理素质

3.1 入伍入学初期

新学员入伍是迈入军营的第一步, 由于成长环境、家庭教养方式、个性特征等因素的不同, 使得新学员在面临环境与角色的变化时, 可能由于难以适应军校环境和人际交流不畅而出现一些焦虑和孤独等不良的心理反应。此阶段应着重加强适应性心理素质的训练包括对军校的环境、生活和人际交往的适应能力。(1) 训练学员面对军校军事环境、军训任务及目标内容、军队各种纪律、制度规范和要求, 能够对军校形成正确的认知, 掌握军校生活技能与交往技能。(2) 培养学员面对人际交往情境、规范和对象等的变化, 能够正确处理个人与集体规范、社会公德、他人要求的关系, 消除人际交往中的矛盾和障碍的能力。从而表现出与之适应的心理和行为, 达到精力充沛、精神振奋、反应灵敏的最佳心理功能状态, 为日后生活和成长、成才打下良好基础。

3.2 培养成长期

学员生长期是一名军校学员成长为一名合格优秀的军队指战员的过程。在这个过程中, 军校学员不但要像地方大学生一样承受繁重的专业学习, 还要面临紧张的训练、高强度的体能考核, 严格的纪律约束, 容易产生畏难情绪。此阶段应着重磨练过硬的意志作风和强化耐挫能力并积极发展领导能力。(1) 发展学员良好的个性和情感。培养学员自我认识和评价能力, 树立军人自信、自尊、自控能力。发展学员的责任感、荣誉感、奉献精神、竞争与合作意识。(2) 发展学员耐挫能力。现实生活中, 挫折是不可避免的。如果以积极心理状态看待挫折, 就可以对挫折和失败做出积极的解释, 并对未来充满信心, 产生鼓舞的效果, 成为促进人上进的力量。积极心理学所倡导的包括乐观、满足、充满希望等情绪体验, 能够帮助学员以较为积极的心态面对挫折和失败, 在很大程度上抵消来自挫折的不安焦虑情绪, 提高个体的挫折承受能力[6]。(3) 注重培养遂行多样化军事任务的心理应激能力。虽然身处平时时期, 军校学员参加战争或非战争军事任务的机会很少。但是未来军队工作岗位上遂行的多样化军事任务, 常常具有突发性、严酷性、紧迫性、危险性和不确定性, 特别是现代高科技战争对军人心理带来的强烈震撼, 极易使官兵心理应激反应, 出现心理异常, 影响战斗力。军人遂行任务时的心理素质, 心理适应和防护能力不是一朝一夕能养成的, 更不能靠临阵磨枪。学员在军校成长阶段, 就应该注重提高遂行任务的角色适应性, 增加心理正能量, 培养

作者简介: 王伟 (1980-), 医学博士, 主治医师, 心理咨询师



·论 著·

勇敢顽强的意志品质和成熟有效的应对方式,以适应未来工作岗位的军事能力需求。(4) 注重培养学员的创新的和领导能力。心理健康服务的过程也是学员学习的过程。学员通过学习心理教育、训练和咨询,有助于从个人、群体乃至社会等多个层面上更好地认识人们的行为举止,增强对人的行为描述、解释、预测等方面的能力,提高管理部队科学化水平。这将有助于提高学员应对复杂困难任务的自信心和洞察力,也有助于其走向工作岗位后帮助士兵及时解决心理问题,维护全体官兵的心理健康,提升士气和增强部队战斗力和凝聚力[7, 8]。

3.3 毕业离校前期

毕业学员离校前期是趋避心理矛盾凸显期。学员一方面因为即将能到火热的军营建功立业而雄心壮志,另一方面也会担心自己的能力素质是否与新的岗位要求相适应。一方面为了迎接即将到来的崭新的生活而欣喜和兴奋,另一方面也体会着即将与朝夕相处的学员队干部、教员和同学和校园生活的惜别与感伤。毕业期心理健康服务工作的重点在于培养和激发积极心理。(1) 激发战友之间的友谊感。建立在长期共同生活中相互关心、爱护和信任的基础上的友谊感,是积极心理的重要源泉。(2) 激发毕业学员的荣誉感。荣誉感是一种高级情感,是支配行动的一种内在动力。使他们在毕业之际不仅珍惜过去曾在军校取得的荣誉,更加加强在未来新的岗位上保持和争取更大荣誉的信心。

4 开展积极心理健康服务的方式

将积极心理学理念与传统心理学服务的常用方法心理筛查、心理咨询、团体辅导、心理训练等相融合,形式更加灵活多样,共同塑造学员的积极品质。

4.1 完善专业团体咨询,扩大心理健康服务范围

将积极心理学引入团体咨询,不但弥补了个体咨询中的不足,也扩大了心理健康服务的范围。在温暖、安全、尊重的团体氛围下,更容易矫正不良认知、自卑、退缩等心理,建立积极认知、感受积极情绪体验、形成积极的人际关系,发展积极行为。更容易发现和发挥自身的积极力量和潜能。

4.2 重视非专业心理辅导,倡导朋辈咨询

朋辈咨询是指年龄相当者对周围需要心理帮助的人心理安慰、支持的非专业性心理辅助活动[9]。在军校学员中提倡和积极推行主要由通过心理咨询培训的并且自愿参加的高年级学员心理骨干负责的朋辈咨询,使得问题学员更容易从高年级学员那里学到自律和处理压

力、问题的办法。而高年级学员则可以从中学锻炼领导能力。一旦发现学员出现心理问题,心理骨干将提供力所能及的心理咨询服务;当超出能力范围时,学员将被转介到学校的心理咨询中心,向专业心理健康服务人员求助。

4.3 将心理韧性训练融入岗位任职培训中

心理韧性又被称作心理复原力,是主体对外界环境变化而产生的心理及行为上的反应状态[10]。我军职能使命要求军人在遭遇创伤、挫折和困境时必须及时从逆境之中走出,迅速投入到新的工作任务中去,这就需要具备有良好的心理韧性。抗压训练是增强心理韧性的重要措施。目前我军院校开展抗压训练不足,应该在在军事训练实战化背景下,通过综合演练、当兵锻炼等形式使受训学员持续暴露在压力环境下,心理上不断受到挑战,引导和激发学员抵抗压力的能力,掌握应对压力的策略,获得内心体验和实践经验。注重激发官兵在压力环境中的心理力量,提升抗压力水平。

参考文献:

- [1] 周宓. 积极心理学视阈下军校青年学员价值观教育[J]. 军队政工理论, 2014, 15(3): 107-108.
- [2] 赵仁顺. 美军军人综合健康计划及其启示[J]. 心理技术与应用, 2015, 12: 43-47.
- [3] 庄治坤. 积极心理学视角下的军队心理健康服务工作创新[J]. 科教导刊, 2015, 2(1): 169-178.
- [4] 杨琼, 梁婧. 浅谈如何建立军校学员心理和谐教育制度[J]. 科教导刊, 2014, 11: 218-219.
- [5] 郭壁砖, 张腊喜, 孔倩. 积极心理学在部队心理健康教育中的运用[J]. 解放军预防医学杂志, 2015, 33(4): 470-471.
- [6] 周璋斌, 江帆. 积极心理学在大学生挫折耐受力培养中的应用[J]. 山西财经大学学报, 2012, 34(4): 139-140.
- [7] 陈林, 王芙蓉. 美军院校心理健康服务工作现状及其启示[J]. 高等教育研究学报, 2013, 36(1): 1672-8874.
- [8] 王芙蓉, 陈林. 美国陆军心理韧性培育——军人综合健康计划研究综述[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(3): 568-570.
- [9] 李田伟. 积极心理学视域下的大学生朋辈互助实效研究[J]. 大理大学学报, 2017, 2(1): 73-77.
- [10] 杨邓红. 关于大学生心理韧性的特点与现状的研究[J]. 湖北师范大学学报, 2017, 37(2): 118-121.

(上接第48页)

本文研究得出: 超声诊断 120 例患者为卵巢巧克力囊肿, 通过病理证实为巧克力囊肿 115 例, 3 例炎性包块, 2 例粘液性囊腺瘤, 超声诊断准确率为 95.83%。这充分说明了彩色多普勒超声诊断临床价值, 虽然无法 100%与病理诊断率一致, 但也很接近。随着超声技术的不断发展和完善, 彩色多普勒超声诊断还有进步的空间。准确的对疾病进行判断, 不仅可以为患者了解自身状况, 还可为医师提供诊断依据, 从而为患者制定针对性治疗方案, 改善预后状况, 提高患者对医院的认可。

综上所述: 根据卵巢囊肿的相同点和不同点的图像加以分析, 从而对卵巢巧克力囊肿疾病做出精准的诊断, 不仅可有效提高临床诊断有效率, 更可为医师提供准确的信息, 从而开展合理化治疗, 改善患

者临床症状, 提高治疗满意率。

参考文献:

- [1] 吴意斌, 谢跃明, 张枚枚. 超声诊断脐尿管囊肿合并感染一例[J]. 临床超声医学杂志, 2007, 2(9): 182-184.
- [2] 谢红宁. 妇产科超声诊断学[M]. 第2版. 北京: 人民卫生出版社, 2005: 227.
- [3] 陈忠年, 杜心谷, 刘伯宁. 妇产科病理学[M]. 上海: 上海医科大学出版社, 1996: 237-242.
- [4] 雷零. 经阴道彩色多普勒超声在妇科急腹症诊断与鉴别诊断中的应用价值[J]. 中国伤残医学, 2015, 13(9): 13-14.
- [5] 杨宁. 妇科常见急腹症的彩色多普勒超声诊断价值探讨[J]. 中国卫生标准管理, 2015, 04(09): 67-68.