

主编 徐承敏

河南人民出版社

军校生心理漫谈

铺筑绿色心路



铺筑绿色心路

军校生心理漫谈

民出版社

图书在版编目(CIP)数据

铺筑绿色心路:军校生心理漫谈/徐承敏主编. — 郑州:河南人民出版社,2001.8
ISBN 7-215-04903-5

I. 铺… II. 徐… III. 军事院校—学生—青年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 047602 号

河南人民出版社出版发行(郑州市经五路 66 号)
河南省瑞光印务股份有限公司印刷 新华书店经销
开本 850×1168 1/32 印张 9.875 字数 246 千字
2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

定价:19.00 元



主 编 徐承敏

副主编 杨玉洁

目 录

迈好军校第一步	1
军官的摇篮并不伴着温柔的摇篮曲	4
青春困惑与心理成长	15
超越源自坚持	24
关怀内心 触抚生命	31
尊重生命——维护心理健康	34
成长的烦恼——心理障碍的临床表现	39
心病终须心药治——心理疾患的疏导方法	53
挫折——心理发展的契机	61
何谓挫折感受	64
影响挫折心理产生的诸因素	67
挫折后的行为表现以及对个体心理的影响	82
军校学员挫折体验的焦点问题及应对措施	86
拼搏在寂静的战场	91
较强的学习能力——获得知识的催化剂	94
学习不良心理——学习效能的阻碍	100
科学的学习方法——走向成功的“捷径”	113
学习问题自我评价	118
良好的人际关系 健康的心理空间	121

良好的人际关系是人的基本社会需要	123
吸引——良好人际关系的前提	125
竞争与协作——人际关系的基本形态	128
交往——主动创造良好的人际关系	131
军校学员人际交往中的常见问题及应对	140
交往艺术——将良好的人际关系把握在自己手中	143
信任——建立良好人际关系的基石	146
体验甜蜜的烦恼	153
小小禾苗初长成	155
问君能有几多愁	160
问世间情为何物	174
驾驭多姿多彩的情绪情感	187
认识你的情绪情感	190
理解你的情绪情感	197
把握和控制你的情绪情感	205
把握和控制情绪情感的具体方法	206
优化人格 把握命运	217
走进心理学视野中的人格	221
透视军校学员人格发展缺失	232
铸造军校学员的健康人格	242
良好的自我意识——心理健康的支点	251
站在自我意识的起点上	255
自我意识——人格成长的支撑点	259
清晰的成长履痕——军校学员自我意识状况探析	261
健全良好的自我意识——成功者的通行证	274
坚强的意志品质——人生成功的助推器	281
意志——心理学的神秘地带	284
军校学员意志品质的特点分析	291

意志矮子的透视	297
意志伟人的路径	304
后 记	311

迈好军校第一步

生命,是每一个人所重视的;可是高贵的人重视荣誉远过于生命。

——莎士比亚

军校学员的心中共有一个绿色梦想,演练场上英姿勃发,军旅生涯屡建殊勋。那或健壮、或娇柔的躯体上,军服笔挺,将星闪耀,徽章夺目,男儿更加威武,女子平添飒爽。正因为肩负的是学子与军官的双重责任,收获的是知识与胆略的双重资本,每一个军校学员都同时圆了大学和军营两个梦,所以,每一个军校学员都有理由骄傲,大学生是天之骄子。军校生是他们中的佼佼者,军校走出的是未来的军官,军营中走出的是共和国的栋梁。

自公元前 387 年,古希腊著名哲学家柏拉图在雅典附近创办第一所院校以来,院校就成为给人以知识、智慧、真理的场所,铺展着通向社会各个领域的大道,造就和输送着一批批人才。军事院校更是如此,因为军人群体本身就是一个民族精英的凝集。世界上许多著名的军事家,足智多谋、叱咤风云的将领,大都与军校结下了不解之缘。被马克思称为“伟大军事家”的拿破仑 10 岁就进入少年军校,后被选送入巴黎军官学校学习;德国著名的军事理论家克劳塞维茨 12 岁当上士官生,21 岁被送到柏林军官学校深造,

著有闻名于世的《战争论》。法国的戴高乐 13 岁立志从戎,1912 年毕业于圣西尔士官军校,参加了第一次、第二次世界大战,指挥过许多重大战役,成为世界上有名的军事评论家、政治家和国家领导人。美国西点军校毕业生中脱颖而出运筹帷幄的军事统帅,富甲天下的企业总裁,饮誉世界的作家或工程师,直至成为至高无上的国家总统,如格兰特、艾森豪威尔。

翻开中国人民解放军的将帅谱,可以看到朱德青年时曾就读于云南陆军讲武堂;彭德怀毕业于湖南陆军军官讲武堂;刘伯承早年在重庆将校学堂学习,后来又以优异成绩毕业于苏联伏龙芝军事学院;聂荣臻去苏联莫斯科军事学校学习,回国后在黄埔军校任政治教官;陈毅 1927 年在武汉中央军校担任过政治工作。黄埔军校走出了徐向前、林彪、陈赓、许光达、罗瑞卿、宋时轮、周逸群、周士第等人民军队的著名将帅。

史证于此,谁能说现在的军校学员,不是未来那指点江山中的一员。

正因为军事院校已成为现代军事知识的密集区,教育训练的研究中心,培养军事人才的“重工业基地”,许多国家把办军校提到了战略的地位,招生、训练、学习、毕业诸多程序极其严格,学生质量之高,用百里挑一尚不能形容。每当学校开学和结业,国家或军队领导人往往莅临学校视察、训示和颁发证书。所以,军校成为青年学子心中绿色的圣地,是实现当将军、做专家的梦想的桥梁。当他们通过各种考试,凤毛麟角般跨进军校时,感受到的不过是命运之神对自己刚刚露出的微笑。

一位成长于军校、毕业后留校工作的教官,在迎接新学员时,每每拿出当年自己写下的日记,以年轻人都会走过共同的心路历程,来提醒大家对未来的新生活要有所准备。可是,能引起强烈共鸣的总是这样一些片段:

“从中学的小天地一脚踏入军校,我好像打开了整个世界的

门，一栋连一栋的楼群，宽敞的图书馆，标准的训练场、游泳池，那么气派的食堂、宿舍，书声朗朗，歌声阵阵，口号声嘹亮，和着悠长的军号声，来来往往的军人气宇轩昂。在学会识别他们的身份后，我发誓拼命去一级级地登上那个金字塔尖，以我和我的士兵的勇敢，铸成军队新的荣光。”

“太棒了！军校连开学典礼都够新鲜刺激，几千人步调一致，鸦雀无声，奏军歌和抗大校歌，军人立正，还要有专人整队、报告，真是八面威风。我从小就对军队生活好奇，盼望体验挎着真枪的滋味，今天终于要实现了！热血在沸腾，我为我的选择高呼万岁！”

“穿上军装，走起路来都觉得是个标准军人了，昂首挺胸的，见人就敬礼。同学们来自五湖四海，乡音迥异，假期串个门就能全中国旅游一圈儿。首长们都从荧光屏上走下来了，政委、队长、班长，一开始还真叫不惯，不过，几年后，有人向我敬礼时，我肯定已经非常适应了，因为我同时拥有镀金的学位和含金的军衔，充实的头脑和健壮的体魄。”

无疑，这是多少军校学子最初一相情愿地给军校幻化出的光环。

然而，当绿色梦想融入那其实本色的现实中时，生活展现出真实的画面，飘飘的长发即刻剪短了，身上留下了青一块紫一块的淤痕和伤疤；个人的爱好要牺牲，不能为军营所容的习惯要放弃，属于个人的生活空间被压缩到了极限，一举一动都要符合集体的规范……

这只是在军校要付出的最初的代价。生理上的痛苦好忍受，心灵上感受到的打磨更能让你刻骨铭心。十八九岁，正值“第二次断乳期”，如断奶的婴儿忍受煎熬和焦虑。这时期，爱情、学业、友谊、前途、理想、荣誉、幸福等需要和目标，不时地对青年人的主观世界提出渴求和敦促，构成他们第二次诞生的内在动力。在社会心理完全成熟之前，他们往往处于激荡不安之中，自我意识、人格

完善、人际关系、学习的焦虑、环境适应、挫折应对、性意识各方面都会有种种问题。

军校学员在思想品德、学习、生活能力、处事能力、军事、体能各方面,都被赋予比同龄人高得多的要求,这对从未经历过严格条令约束,处于不讲求个人自由的环境中的新学员来说,发生心理碰撞更是不可避免的。

一项对新学员进行的心理健康水平问卷调查显示,新生群体的心理健康略低于一般人群,尤其在强迫、抑郁、焦虑、恐怖、偏执等症状上表现显著。调查发现,新学员在强迫、抑郁、焦虑、恐惧、偏执及总均分等项目上均高于全国平均数,具体表现在“过分担忧”、“感到苦闷”、“难以入睡”、“感到对别人神经过敏”、“容易烦恼和激动”、“感到难以完成任务”等方面。而女生的心理健康水平又比男生差一些,在躯体化、焦虑、恐惧3个项目上的差异达到显著水平。也就是说,多数学员存在心理适应与发展方面的问题,说明他们的心理素质与军人的角色要求、任职要求有很大距离。

研究和实践告诉我们,虽然目前新学员群体的心理成长水平不高,但属成长发展中不可避免的一般性问题,较少严重的危机性心理障碍,因此总体看成长趋势是正常的、健康的。对军校学员来说,为了尽快适应军校学习生活,应积极调整心态,还要加强良好的心理品质的培养,正确定位自己的角色意识,克服重重困难,迈好走入军营的第一步,为成为一名合格军人打好坚实的基础。切记,好的开端等于成功的一半。

军官的摇篮并不伴着温柔的摇篮曲

军校没有因其被誉为军官的摇篮而哼唱着温柔的摇篮曲,哄着自由任性、多愁善感的儿女,而是要锻炼、打磨每个志愿献身的

儿女,摇出的成品也必须是一块块钢铁,那就是为战争而存在、更为和平而存在的军人。强度、力度、风险度是军人生活的特点,军校是赋予每一个学员秉承这种特点的地方,因此,我们说军校是修身齐家的熔炉,军校是治国平天下的阶梯。

强度、力度、风险度——军人生活的特点

进入军校的学员迈出的第一步,就是必须完成从老百姓向军人的转变、从地方中学生向军校大学生的转变、从士兵向军队干部的转变,因为军人是一个特殊的职业,充满了不为一般人所熟悉的强度、力度、风险度。

一位老师出差路过某军校,顺便看看刚当上军人的弟子,发现这个一贯嘻嘻哈哈、不拘小节,颇有艺术家气质的学生变得严肃和规整,眉头也皱上了。他向老师倾诉了从未有过的苦恼,心有余悸地说:“刚来的那段日子,真好像是不分昼夜地在跑步。从搞卫生、整内务、出操站队、军事训练,到吃饭、睡觉、洗脸、刷牙,手跑、脚步跑、牙齿跑、舌头跑,脑袋时时刻刻都在跑,都在紧张地想着下一分钟该干什么,自己有没有做错?就连睡觉做梦也要跑,生怕做不到结尾就会被起床号叫醒。”

“队列训练一练一上午,立正半个小时下来,全身僵硬,手背都肿了,胀得难受。最难受的是做不好动作挨骂亮相,怎么觉得越练越不会走路了,也不会左右转了。阅兵式上漂亮的正步走,原来是这样残酷地训练出来的,腿抬到标准高度金鸡独立5分钟。皮带被汗水浸湿了,可恶的蚊子在吸血,可怕的马蜂在耳边嗡嗡地转,班长的口令一声接一声,我们生怕动作在恍惚中做错了。”

“万家灯火,温馨相聚的时刻,我们还在挑灯夜战,跋扈的班长居然会骂出一句:‘谁再做不好,我把他踹出去!’一天训练下来,要不就累得吃不下饭,要不就饿得吃不饱,困得半夜听不见紧急集合号。”

对新学员从严训练,全世界的军校都是一致的。被称为“野兽

营”的西点军校新生训练充满严峻挑战。在军训中,按照通道式的礼仪,个人身份被剥夺,像机器人那样动作和表现,编配在群体之中。一位女学员的回忆日记里这样描述:

每天清晨5点钟,起床号划破军营上空。先是45分钟的健美体操,接着是8公里着装跑步,再经15分钟盥洗与冲澡,就到开早饭时间。学员集中在大餐厅,一声令下同时开饭,不许喧哗,到时就收餐。野外训练中,新生们身着伪装训练服与战斗靴,住在营帐里。无论烈日下,暴雨中。半夜紧急集合三番五次。除此之外,还有一些捉弄人似的训练,比如一会儿穿衬衣,一会儿穿外罩;带有惩罚性的立柱——比立正姿势要求还严的站立。

“野兽营”起到了过滤器的作用,约有14%的新生要被淘汰,把那些吃不得苦,惧怕困难和不能适应高度紧张的军营生活的学员先滤了出去。许多学员只有在经历了军训、军营生活体验,再回味起那时的训练时,才可能懂得,通过高强度的训练,他们可以快速适应军人特殊的生活。而如此强度的训练,是由军人特殊的职业要求所决定的。

军人意味着打仗、牺牲,每一片国土上都有庄严肃穆的烈士陵园,和平的国度,军人依然以奉献为责,卫国戍边,抢险救灾,哪里危险哪里就有他们的身影。要进行血与火的洗礼、生与死的搏斗,军人必须具有顽强的斗志,坚强的毅力,良好的战斗作风,精湛的杀敌本领和强健的体魄,军队才具有强大的战斗力。“军中无戏言”、“慈不掌兵”、“军令如山倒”,这些治军格言说明严格是古今中外一切军队的共同特征。杰出的军事家孙武说过:“厚而不能使,爱而不能令,乱而不能治,譬若骄子,不可用也。”

集中军训的结束并不代表紧张的日子过去,接踵而来的生活压力更大,学习、训练、劳动、卫生,日子像透不过气来。从早读到上午四节课,下午四节课到晚自习,周六上午四节课,排得满满的必修课、选修课、自习课。有些人不理解,同是学习,地方大学轻

松、自由、潇洒,为什么我们就这么紧张?回答:这同样是由军队特点和现代战争的大背景决定的。

随着科学技术的发展,航天、原子、电子、激光等高技术都已应用于军事领域,从而使现代战争的方式发生了根本性的变革。军队的装备精良,武器构造精密,而且多属集体操作,如同“千人同持一杆枪”,“万人同操一门炮”,参战部队必须高度集中统一,密切协调,步调一致,准确无误。任何个人的失误,或者一个部件出了问题,都可能影响到全局。任何松懈都可能造成巨大的损失,甚至影响战争的进程。英阿马岛之战,阿根廷击中英舰的炮弹和导弹,有50%以上没有爆炸,就是由于平时保管不善,又没有经过严格检验和维修就送往前线使用所致。20世纪30年代一门迫击炮只有上百个零件,现在一个大型导弹系统有上百万个零件。军事专业在第二次世界大战时期只有160余种,20世纪50年代发展到400余种,现在已有两三千种。

没有丰富的知识就难以驾驭现代化的武器装备。我国杰出的科学家钱学森提出,我军的高级指挥员应达到博士水平,中级、初级指挥员应达到硕士、学士水平。军校的学习与选拔,是达到这一目的的重要途径,学员在校期间,必须掌握完备的科目要求。也就是说,军队在这方面的力度大大加强了。同时,科学是建立在严密、严格基础之上的,在网络战、信息战中的每个军人都必须遵从一个程序:服从命令。所以,军校的生活节奏必须适应现代高科技战争的需要,必须通过严格管理、严格训练和严格军事生活的锻炼去实现。军校学员只有从难从严从实战要求出发,进行训练、管理和摔打,才能经得起各种复杂情况的考验。

从严要求是军旅生活的主旋律,平时高强度的军事技术训练,大运动量的体能训练,多方面的素质与业务学习,极少个人的玩乐享受,所有这些都确保军人无论是战时还是险情发生时要随时冲上去。选择军校,就是为自己选择了一个充满强度、力度、风险度

的未来;走出军校,就是带兵的人,就是把国家的安危、军人的荣辱、军队的强大系于肩头的将领。军队生活的多数层面是严酷的,军校学员作为未来的军官又是必须适应的,这种适应的价值在于,你只有具备了军人优秀的品质与更健康的心理素质,才足以承担未来、国家所赋予的光荣。

军校是修身齐家的熔炉

在军校,三大条令、学员管理规定规范着学员的每一日生活。条令是用简明、严密而准确的条文规定的关于军队作战、训练和管理等的法规,是为了赢得战争的胜利而制定的规范千百万军事人员的行动准则,具有很强的权威性和普遍的约束力。学员管理规定严格而明确地规定了学员的职责、道德标准、行为规范等,使他们明白,来到军校,就意味着选择了要过被严格纪律约束的生活,要具备军人的基本素养。

所以,严密的组织,严明的纪律,严格的制度,严整的军容,严肃的作风,总是贯穿在军队的日常管理之中。穿衣戴帽有规范,坐卧立行有规范,称呼举止有规范,被子要叠成见棱角的“豆腐块”,宿舍里所有能用肉眼看到的地方必须一尘不染。学校会不断强化条令意识,经常利用集会前、放映前、点名前对起立、坐下、脱帽、戴帽、鼓掌等动作进行训练和规范。谁要是背离了统一,谁就违反了规章制度。

但是,日复一日机械般的日子,很快就使新学员产生了困惑。训练、学习、劳动、搞卫生,开会、报告、总结、讲评,明天似乎永远是今天“克隆”出来的,“我”眼看就要湮没在群体中找不着了。个性在消磨,周围的世界在缩小,这样的生活有什么意义?

一个漂亮的女学员唱歌、跳舞、主持节目无所不能,出身军营的她一心要做具有时代特点的女将军,力排众议上了军校。可一个星期没过完就大失所望,觉得没有一点属于自己的空间和时间,每天都在刻板的要求中度过,一切活动都有钟点控制,连吃饭、唱

歌也要排队,动不动就集合、点名、训话,内务卫生简直是鸡蛋里面挑骨头,形式主义的东西这么重要吗?军队为什么不能从整体素质上提高,高学历、精外语、多才多艺,那才能体现时代感,可现在还是立正稍息,难怪人称傻大兵。挂在嘴边的总是牺牲、奉献,可大学生希望用真正的本领报效祖国,现在新的本领没学到,原有的东西用不上,这样的牺牲有什么价值。现代战争几乎已经打到了人与人碰不到面的地步,传统的军训还有没有存在的必要?即便有,恐怕也就是面向连队士兵吧,作为未来的军官只要掌握知识、增长才干就可以了,摸爬滚打在她看来,太原始、太落后了!

简单化吗?形式化吗?这就是军队,服从命令为天职,令行禁止,招之即来,来之能战,战之能胜,军队就是在这种“简单化”、“形式化”的千锤百炼中铸起了钢铁长城,军人就是在这当中养成了良好的素质。军校就是以这样的方式促进学员完成个体适应、任职标准、社会角色三个层面所要求的成长,促使学员的思想行为符合军队和社会现实的要求。幸福感和失败感都源于价值观,在许多人看来活得非常累的他们,却是一群快乐而幸福的人,因为各有各的价值标尺。但心中的价值观定准了位,人就会很平静而清醒地看待周围的一切。

各种角色的权利与责任,往往难以统一,重要的是在冲突的时候,应该怎样选择。中国有句古训“忠孝不可两全”,什么决定这种选择呢?价值观,责任感。责任是沉重的,也是神圣的。责任感可以激发人的智慧、信念和成功率。但是,要具备这种高尚的品德,人需要接受教育,并在实际生活中锻炼自己,人不是天生就能充满责任感的。

但如果有谁据此认为,未来的军官是板着脸、只会三板斧的黑李逵,那么,这种理解也就太肤浅、太褊狭了。更何况军校是全面造就人才的地方,军校生活遵循的是自抗大以来就保持的团结、紧张、严肃、活泼的模式。爱好体育运动者,有各类球队、游泳队、田

径队,春季、秋季运动会和各种球类比赛是大显身手的地方;军校有军乐队、文艺演出队,经常举行歌咏比赛,大学生艺术节活动,使对艺术情有独钟者尽展风采;摄影、美术、书法、集邮、时装表演等业余小组的门随时敞开着,显露高雅者的情趣;同时,演讲比赛、智力竞赛、各门专业课的单项比赛,使每个人的特长都不会被埋没。

诸如此类,无不是要让学员达到“觉悟、知识、能力、体魄、气质”五位一体的人才标准,努力打牢学员的政治思想基础、科学文化基础、军事专业基础、管理教育基础、身体素质基础,以便具备思想工作能力(忠诚于国防事业,热爱基层,善于做士兵的思想工作)、指挥作战能力(正确运用战术,合理部署兵力兵器,沉着,果断,坚定,灵活)、组织训练能力(依据条令教材,从难从严训练,会讲,会做,会教)、分队管理能力(运用条令、条例科学管理士兵)、文体活动能力(具有多种爱好和特长,带领开展丰富多彩的文体活动)、模范表率能力(政治上坚定,作风上正派求实,行动上敢喊“看我的”、“照我做”、“跟我来”,遵纪守法,有良好的军人气质)、语言表达能力(熟练掌握日常语言和军事语言,具有口头和书面语言表达能力)、自主学习能力(独立进行学习研究,善于总结经验教训,获取新知识和新能力)、社交活动能力(善于开展军内外的交往活动,搞好团结、协作)、科学思维能力(具有较强的观察力、记忆力、理解力和创新能力)。

多高的墙多深的基。学员朋友们,如果你的人生目标一旦定位在成为国家的栋梁之才,就会无怨无悔,并体会到机械和严酷中蕴涵的美;如果你只想做父母膝下的娇儿,军校生活就不啻成了一种酷刑,自己也就成了机械的奴隶。但是,当你放弃了追求时,也就等于放弃了那险峰上的无限风光,放弃了达到那一境界的富有和成就。当你咬牙坚持度过最初的艰难,就会发现在艰难背后拥有的无价之宝,发现痛苦背后的荣誉与满足,发现军人价值的真正所在。所以,今天你如果不生活在未来,那么明天你将生活在过