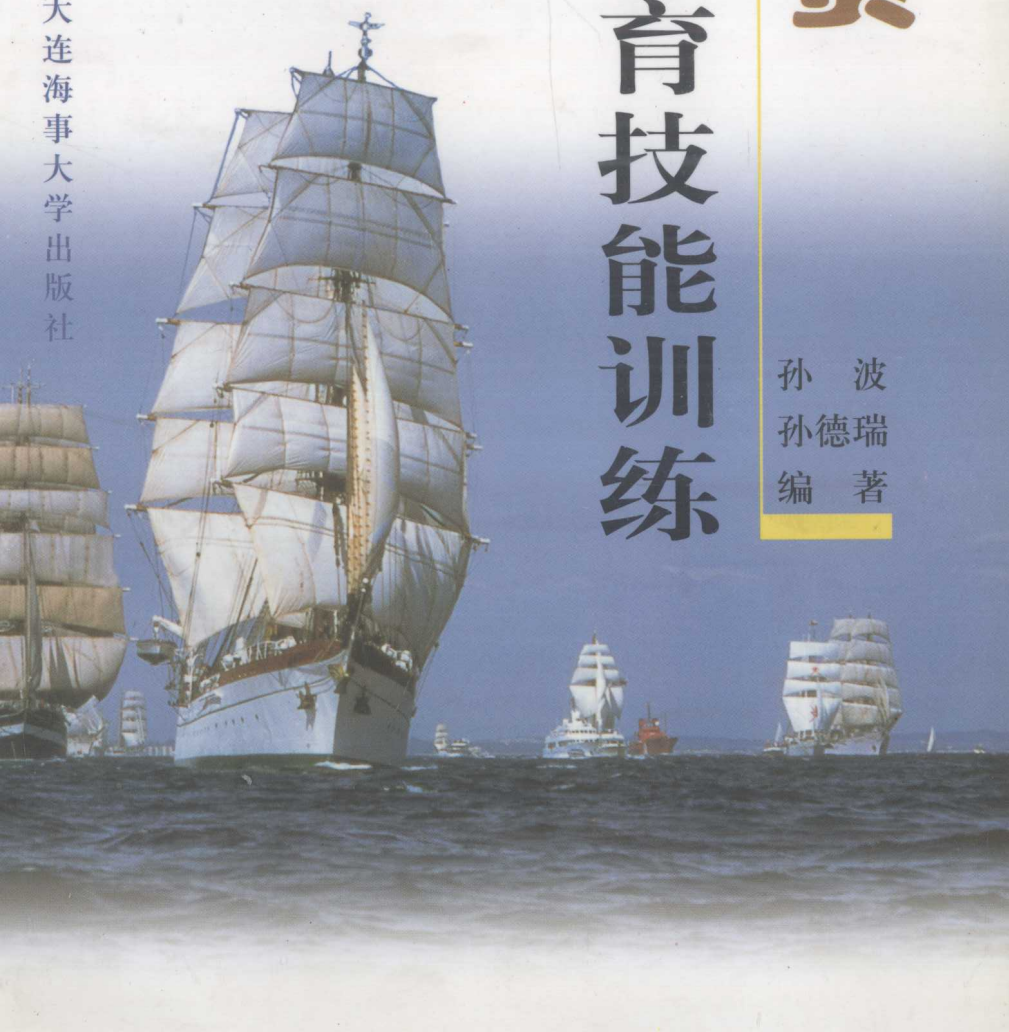


船 员

孙 波
孙德瑞
编 著

航海 体育 技能 训练

大连海事大学出版社



船员航海体育技能训练

孙 波 孙德瑞 编著

大连海事大学出版社

©孙波 孙德瑞2004

图书在版编目(CIP)数据

船员航海体育技能训练 / 孙波 孙德瑞编著. —大连: 大连海事大学出版社, 2004.1

ISBN 7-5632-1746-0

I. 船… II. ①孙… ②孙… III. 船员—航海运动—运动训练
IV. G874

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 002511 号

大连海事大学出版社出版

地址:大连市凌水桥 邮编:116026 电话:4728394 传真:4727996

<http://www.dmupress.com> E-mail: cbs@dmupress.com

大连铁道学院印刷厂印装 大连海事大学出版社发行

幅面尺寸:140 mm×203 mm 印张:9.875

字数:248 千字 印数:1~500 册

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑:贾 玫 封面设计:王 艳

定价:18.00 元

前言

船员是一个比较特殊的职业,船舶在航行中经常会遇到一些复杂的航海环境,因此,作为一个船员,除应具备相应的专业知识、专业操作技能以外,还应具有强壮的体魄、良好的耐力和适应能力,这就对船员的综合素质提出了较高的要求。船员职业体育技能训练就是通过使船员掌握海上驶帆、海上操艇、水中训练、水下训练、海上求生、海上救生、陆上训练等知识,从而培养船员的职业适应能力。

世界上许多国家对船员的体能训练都非常重视,且训练标准都很高。在训练方法上以综合性体能训练和适应性训练为主,在提高船员综合素质方面,不仅要进行专门的基础体能训练和专项体能训练,还要进行耐寒训练、耐热训练以及在孤岛上的各种生存训练。并专门建有各种训练中心,如美国加利福尼亚州的训练中心、莫哈韦地区的训练中心、挪威北部的海岸冬季训练中心等,对实习船员要进行为期三至四个月的封闭性训练,以此来增强船员的体质和能力。此外,还要进行协同训练,在海上有船员之间的协同,有船与船、船与救生艇之间的协同,还有船与直升机间的协同,并要求船员有协同合作的能力。有的船员上船后之所以能较快适应环境,与他们的职业能力训练和适应性训练是分不开的。一个航海人如果不具备这些能力,即使很喜欢这一职业,立志做一名出色的航海家,最终还是会因不能适应而放弃。据调查,我国航海专业毕业生,有的第一次上船实习结束以后,专业思想的波动性最大。究其原因,主要的就是抗眩晕能力差,生活、工作环境不适应,生理、心理不适应。

据统计,海上事故 80% 是由于人为因素造成的,而人为因素

又取决于人的生理、心理、体能、安全意识、技术业务等因素。生理因素可通过定期体格检查来把关,而心理、安全意识、技术业务素质则有待于通过不断的教育和实践来改善、巩固和提高。如何培养未来船员身心的适应能力?我们认为,必须加强船员的职业体能适应性训练和职业心理训练,使船员从精神上、生理上提高抵御和战胜风险的能力,同时,也是敬业精神的教育,只有熟练掌握了航海专业知识和专业操作技能,并且具备勇敢、自信和无畏的心理素质,才能在船舶遇到碰撞、触礁、搁浅等危险时刻和狂风暴雨、波涛汹涌等恶劣的自然环境中抗衡,才能沉着、镇静、果断化险为夷。研究表明,某些海上事故涉及到海员基本的“心理定势”,因而航海专业对海员的心理素质、智力、能力、情绪、人格等有一定范围的要求。西方发达国家很早就要求航海的从业人员,都必须经过严格的心理训练和测试,要根据船员职业的心理标准进行选拔,不合格者不能从事航海行业。

我国加入WTO后,随着国际航运事业的发展,海上运输事业不仅需要技术性强的专业人才,更需要具有强壮体质、健康心理的新型高层次、高质量的人才。由于市场经济的发展,人才的竞争将会更加激烈,我们培养的船员不仅要适应现代社会的快节奏工作、学习与生活环境,而且还要承受社会竞争带来的各种精神压力,要在逆境中学会调节自我,保持良好的心理状态。

对未来船员加强身体机能和职业体育素质训练,把传统的体育课改造为航海体育职业技能课程,是使航海者具备良好的心理素质、保障海上安全、提高适应海上生活能力、奠定良好的身体素质基础的重要措施。航海体育要培养未来船员适应环境、不怕风险的意志和救生、求生的能力;要进行支撑、悬垂、抛掷、攀登、爬越等职业体育技能训练,熟练掌握游泳、操艇、驶帆等操作;还要通过水上实用技能的训练,提高抗眩晕能力,满足海上工作和战胜风险的需要(要研建抗眩晕实验室,构建适应训练需求的抗眩晕体能训

练理论体系,为水上训练抗眩晕问题提供理论支撑)。因此,加强体质训练和适应航海职业特点的训练,以及对航海人体质与心理健康的研究,是顺应时代发展的必然趋势。也是航海业应该引起高度重视和值得研究的课题。

本书以职业体育技能项目训练为主要教育手段,以增强船员体能素质、心理素质为目的,并融入了医学、营养学教育的有关内容,突出了船员职业体育技能体系的教育主题。从而,由过去单一的游泳技术训练转变为以综合实用体育技能为主的教育方法,从单纯的技术培训转变为心理与健康理念等多元化的训练体系。通过变革体育教育的内容来体现体育与职业技能教育的内在联系,从根本上改变过去体育教育只以游泳、跳水技术作为评价标准的做法。基于这一认识,本书在结构与体系上以全新的理念、崭新的内容和形式更加贴近未来的远航船员。

航海职业体育技能训练的改革涉及到教育思想、教育体制及教育内容等诸多方面,书中提出的船员职业体育技能训练项目,尽管不完全是合理的、成熟的,但它反映了现代体育发展的趋势。

全书共分十章,孙波编写了第二、三、四、五、六、八、九、十章,高亭昕、董晓春编写了第一章和第七章,全书由孙德瑞统稿。本书在编写过程中,参考和引用了国内外专家、学者的有关专著和最新研究成果;苏州大学的王家宏教授和沈阳体育学院的董国珍教授从训练学的角度为本书提出了的宝贵意见;大连海事大学对本书的出版给予了资助;出版社的编辑、工作人员付出了辛勤的劳动。在此,作者表示衷心感谢!

作者

2003年8月于大连

目 录

第一章 航行心理训练.....	(1)
一、航海环境	(1)
二、船员的心理特点	(5)
三、船员情绪情感的培养与训练	(8)
四、船员意志品质的培养与训练.....	(13)
五、船员心理训练要求.....	(22)
六、船员心理训练方法.....	(25)
第二章 陆上身体训练	(36)
一、力量素质训练.....	(36)
二、柔韧素质训练.....	(41)
三、综合性训练.....	(43)
四、身体训练时外伤的预防.....	(50)
五、身体训练的要求.....	(52)
六、训练时容易外伤的部位.....	(54)
第三章 水中训练	(66)
一、熟悉水性训练.....	(66)
二、蛙泳训练.....	(70)
三、爬泳训练.....	(80)
四、仰泳训练.....	(87)
五、跳水训练.....	(92)
第四章 水下训练	(94)
一、潜泳技术.....	(94)
二、器泳技术.....	(97)
三、屏气潜泳技术.....	(99)
四、潜泳的训练方法.....	(99)
五、潜泳的训练形式	(104)
六、潜水实践	(106)

七、潜水器材	(111)
第五章 驶帆训练	(126)
一、帆船训练	(126)
二、帆板训练	(135)
三、冲浪训练	(140)
第六章 操艇训练	(145)
一、救生艇训练	(145)
二、划船训练	(148)
三、静水项目和激流项目训练	(158)
第七章 救生训练	(182)
一、航行中的救生训练	(183)
二、航行中的救护训练	(194)
第八章 求生训练	(222)
一、海上遇难求生	(222)
二、水中求生	(224)
三、寻找陆地和岛屿求生	(232)
第九章 船员生活与饮食营养	(235)
一、航行中的营养	(236)
二、航行中的膳食搭配	(241)
三、航行中的烹调与营养	(244)
四、航行中的营养因素	(246)
第十章 航行中的按摩	(251)
一、按摩手法的训练	(251)
二、按摩的取位	(259)
三、穴位按摩的训练	(260)
四、人体经络与按摩	(275)
附录 对远航船员航行期间情绪变化的调查与研究	
——交通部航海教育科研基金项目课题组	(293)
参考文献	(304)

第一章 航行心理训练

航海是一种特殊的人类活动。船员职业的环境和条件复杂多变,海上风险很大,几十个人组成一个集体,同舟共济;他们需与惊涛骇浪和意外的海损事故做斗争,要及时、独立地处理各种难以预料的问题;一艘船的巨额财产和几十个人的生命有时竟系于一人之手、顷刻之间,责任重大,特别是远洋船员长期远离祖国,进入不同社会制度的国家和地区的港口,进行国际间的贸易交往和民间交流,通常与各种不同的生活方式和社会习俗接触。因此,海员职业具有流动性、风险性、独立性、集体性、艰苦性、国际性等特点,这些特点决定了船员不仅要具有强壮的身体,精通专业技术,而且,还要具备良好的心理素质以及较强的环境适应能力。尽管航海技术的进步改善了船员的劳动强度和工作环境,但人的因素在操船航行中不容忽视,为了帮助和促进船员的心理健康,使他们热爱航海事业,安心船上工作,具有坚强的意志、吃苦耐劳的精神以及灵活果断的应变能力,形成船上良好的人际关系,更好地适应航海所特有的社会和自然环境,保证船舶运行安全、优质高效,有必要加强对船员进行心理训练,以便以良好的心态投入到航行工作之中。

一、航海环境

航海环境有其特殊性,高温、高湿、严寒、强噪声、船体剧烈颠簸、密闭且通气差、远航时差导致生物节律紊乱、意外事故较多、膳食结构改变、高度的精神与体力负荷累积以及由于相对封闭的工作与生活环境使信息沟通不畅、业余生活单调等给船员带来了较

多的生理和心理问题。因此,研究船员的工作环境与生活环境对其心理的影响,有助于了解他们心理的形成和心理刺激源,为加强和改进他们的心理卫生状况提供科学的依据。

一、噪声

噪声是国际普遍关注的环境公害。国际海事组织测定的噪声标准规定,机舱内连续操作时的噪声不超过 90 分贝;间歇操作时噪声不超过 110 分贝。船舶噪声主要来源于船舶的动力系统以及船上各种电器的配置,船舶噪声有主、辅机噪声的稳态噪声和脉冲噪声的同时存在,强度大,频谱高、中、低频均有;船员在噪声中持续暴露,根据航期长短,接触噪声的时间可从几天至几个月不等;噪声强度,主机舱可达 120 分贝,辅机舱 90~110 分贝,以高速柴油机为动力的小型快艇噪声可达 130 分贝,一般均超过卫生学容许标准。船员长期处在此噪声环境中,对其生理、心理均产生一定的不良影响。这些影响包括对听力和听觉系统的影响,以及由噪声所引起的生理、心理的变化。由于船员长期生活在噪声环境中,噪声会损伤内耳神经末梢,致使听力减退,使船员对声音的敏锐度降低。

在昼夜不停的噪声环境中,船员得不到片刻的安宁。起初,噪声能引起人体整个的应激反应,使船员处于高度紧张状态。较长时间后则出现听力和精神的疲劳。在生理层面上主要表现为中枢系统出现头痛、头昏和睡眠障碍为主的神经衰弱症状;心血管系统出现心绞痛、血压改变、心率加快;胃肠系统出现消化机能减退等现象。在心理层面上主要表现为烦恼、不安感、焦急等消极情绪加剧。随着噪声的增加,烦恼的程度和人数都相应增加,使人具有更高的焦虑感或抑郁感,缺少社会情感,当被激怒时更富于攻击性。另外,噪声还能通过植物神经系统影响船员的行为,尤其是那些需要复杂记忆和辨别能力的智力工作和注意力必须高度集中的精细操作,即使做出较大努力,其工作效率仍明显降低。

二、振动与摇晃

人对振动与摇晃的感觉是与振动方向、振幅、波形、持续时间等因素有直接关系的。船在海上航行,由于受风、浪、涌的混合作用,以及船舶的转动,速度的变化,多方面的加速度和角速度的影响,船舶会发生不规则的横摇、纵摇和垂直运动,使船员经常处于颠簸与震荡之中,对船员的心理以及人体局部和全身功能都有一定的影响。振动与摇晃会使船员前庭器官、内分泌系统、循环系统、消化系统和植物性神经系统的功能受到不同程度的影响,船员会感到头昏不适、劳累,疲乏感增加。大风浪中会有眩晕、恶心呕吐、注意力不稳定、各种感受器敏感性下降等晕船症状。据统计,初次出海的人,有明显晕船症状的约占30%,如遇大风浪,晕船率可达90%以上。晕船的程度与症状因人而异,重度晕船可导致呕吐、情绪消沉甚至丧失工作能力。有少数人员在长时间晕船的情况下,可能会突然失去自制力,不能很好地控制自己的行为,一般说来,初次出海人员大约需要2~6天才能逐渐适应船只的摇摆。

三、温度

在海上航行,热和冷的负荷变化很大。舱室的温度取决于航行的区域和船上采暖、通风及空调系统的工作效率以及舱室的配备和产热的技术设备。许多居住舱由于受到强大的红外线辐射,室内温度常常高于正常气温2~10℃。高温季节在低纬度航行,在甲板上和高温的舱内工作,热负荷很大,人的体表温度升高,出汗量剧增,船员会感到无力、口渴、头痛和疲劳。而寒冷季节在高纬度航行,热量通过外舱壁大量丧失,会形成住舱内昼夜温差剧变,使船员易发生上呼吸道、消化道和骨关节疾病。在远洋航行中气候带与季节的变化是经常性的和急剧的,尤其是船舶在经受从北极带到热带、由冬入夏或由夏入冬的航行时候,船员机体必须不断地服水土或改服水土,这是一种复杂的生理和心理适应过程,对船员本身来说是一种强烈的外界刺激。习服水土的过程对某些人

来说需要用 3 年左右的时间,大部分人机体应激适应也需 2~8 周。然而远航船舶可数天内从寒带进入热带,或经历春夏秋冬四季变更。另外,机舱内机器的运转和炉灶与烹调散发出来的热量,使船舶,特别是小而陈旧、透气不良、散热困难的船舶温度增高,在酷热中航行,船上尤其是机舱里温度更高。据研究,外界有效温度超过 30℃ 时,人的各种耐受力和工作效率都会下降。高温会使船员的体力负荷加大,感觉灵敏性降低,注意力涣散,动作准确性降低,反应能力、协调能力等都会受到影响。而长时间处于高温环境下,船员中会经常出现一些诸如食欲减退、烦躁失眠、精神倦怠等中暑现象,这会给船员工作和生活带来很大的影响。

四、时差与生物节律

船舶从东半球航行到西半球,时差可达 10 多个小时。由于人体的“生物钟”生理过程和心理过程的昼夜节律存在,会给船员夜间工作造成了困难,工作效率会明显下降,差错事故增多。昼夜节律具有强的稳定性,工作从白天改为夜间再从夜间改为白天,人体均需要一定的时间进行自我的生物调节。研究表明人体的工作能力在一昼夜中有两个高潮期:第一个在 9 时~11 时;第二个在 16 时~18 时。在最积极的阶段,人体的感觉器官的敏感度、体力、情绪、智力等也都处于一个相对高的水平。而夜间的工作能力便大大低于白天,夜间 1 时~3 时被认为是特别消极的阶段,体力、智力、情绪等都处于低潮期。而人体要调节这一生物节律,必须得经过一定时间的适应过程,否则会产生较大的生理、心理反应。船舶在海上航行,一般情况下一天 24 小时都要有人值班。我国和大部分航海国家船员都实行工作 4 小时、休息 8 小时循环交替制度。由于班次的频繁变更、有时出现的意外险情,经常使船员的作息时间发生改变。天长日久他们的心理和生理状态便会出现紊乱。体力和耐力下降、情绪低落、心神不宁、反应迟钝、智力受到抑制等不良反应会经常出现。从而势必会影响工作时判断分析能力和紧急

情况下的应变能力。对船舶航行安全产生潜在的危险。

五、污染

船舶污染物的种类较多,除船舶本身油漆涂料,机械和燃料油燃烧排出或挥发的气体外,还有装载的货物如各种矿砂、煤炭、原油、散装的化学物品等,加之舱内高温、通风不良,给船员的工作和生活环境都会带来很大的污染。而长期处于这种污染环境会对船员机体产生诸多不良影响。首先,长期的刺激性气体会直接损伤人体的嗅觉感觉器官,使其敏感性降低;其次,有害气体以及粉尘等会对人体的呼吸系统造成很大的损害。船员,特别是油船上的船员,气管以及肺部等呼吸道系统疾病以及化脓性皮肤病的发病率都很高。另外,污染物质,特别是污染气体会通过感觉器官直接作用于人体的大脑神经,使人体出现头痛、恶心、气闷、烦躁不安等生理、心理应激反应。

六、事故

虽然现在船舶的安全系统和导航技术有了很大的进步,但由于各种原因造成的海损事故仍非常严重。自然气候的变化、指挥不当、操作失误以及机械故障都可引起伤亡、搁浅、触礁、碰撞或沉没等事故。突发性事故及意外事故的发生,可对船员体力和心理负荷产生巨大的影响。在正常航行的情况下,船员的纯体力和心理负荷都比较低。但在遇到机械故障以及其他意外事件,需要进行特殊检修或紧急避险等应急情况下,船员尤其是干部船员在紧张状态下长时间连续工作其体力和心理负荷都会骤然增大。

二、船员的心理特点

大多数船员特别是刚刚上船的青年船员,处于人生朝气蓬勃的“青春期”,是生理、心理和社会化特征形成、发展、成熟的阶段,也是形成个性和人生观的阶段。青年船员的生理已经成熟,但他

们的心理成熟落后于生理成熟,认识能力落后于活动能力,自制力虽有发展,然而不够高,常引起一系列矛盾,导致心理冲突。因此,掌握船员的心理特点、变化以及心理过程,将有利于船员的心理训练。

一、船员的智力发展

刚踏上远洋船工作的青年,感知觉能力的发展已经达到了人生的高峰值,观察力发展很快,由于好奇心强,青年人固有的“冒险性”增强,他们的知觉、思维比较敏锐,文化水平较高,容易接受新鲜事物,对新技术掌握快,应变能力强,具有很强的创新意识。记忆的发展达到了高峰,记忆储存快,保持时间长,回忆准确,记忆的方式从以机械记忆为主逐步向意义记忆为主过渡。注意的范围大大扩展,注意的稳定性进一步提高,注意的转移比较容易而且自然,注意的分配更加协调,有利于掌握和操控复杂的技术。在思维方面,抽象思维逐步占据主导地位,开始出现独立思考和批判性思维,强化了思维的广阔性和深刻性,同时发展了对思维的反思,包括对人、对己、对环境多角度的思考,想像力更加丰富多彩,在一定的知识和经验的基础上,想像力更客观、更抽象化。特别是经过多年大学教育的高级青年船员,他们的思维更加丰富,不仅涉及“现在怎样,应该怎样干”,而且会考虑到“下一步会怎样,应当怎样干”,能够想到现在与将来之间的关联,能够从众多的可能性中分析和预测出可能正确的假设,以此从容地适应客观环境,修正自己的行为。另外,青年船员应注重开发自己的非智力因素,在培养工作兴趣,强化工作动机,完善工作技巧,以及增强抗挫能力、适应能力等方面加强实践,以便克服青年时期表现出来的不够成熟、缺乏经验、意志薄弱、适应能力不强的弱点。

二、船员的情绪情感发展

情绪情感是人对客观事物是否符合人的需要而产生的体验,是心理活动的一个主要方面。一般认为情绪的发展强度与需要不

能满足的程度成正比,情绪反应越强烈,越会降低理智的作用。青年船员的情绪是动荡的,容易兴奋、激动和热情,也容易发怒、厌恶、恐惧,或走向反面,变得忧郁、痛苦、泄气,甚至绝望。他们自信、好胜、自制力较差,情绪不够稳定。在受表扬后心情舒畅或情绪激动时易过于兴奋,相反,在遭遇挫折或受批评后,工作热情骤减,变得过分焦虑、苦闷、丧失信心或自卑,情绪过于低落。因此,对于青年船员应注意发展其愉快、乐观、自信、稳定的情感,主动防止和克服消极情绪的产生。积极控制他们的情绪,防止情绪过大地波动。这样有利于船员适应航行环境,克服困难,提高工作效率和促进其身心健康。

三、船员的意志发展

意志是实现人的内部意识向外部动作转化的心理过程,是自觉地确定目的,根据目的行动,调节行动,从而实现预定目的的心理过程。青年船员的意志发展有几个主要特点:首先,开始形成明确的稳定目的。如在从事活动之前,活动的结果已作为行动的目的存在于头脑中并支配和调节自己的行为。其次,动机斗争呈现复杂性。受客观环境的制约,船员内心的多种动机形成冲突与矛盾,青年人还不太善于妥善处理。再次,意志行动与克服困难相联系。在执行有关规定、决定的稳定性与坚持性方面,航海人员比普通人群有更多的锻炼。根据意志的发展特点及航海环境的特殊要求,要注意培养船员特有的意志品质,如全力完成任务的坚定目的性,动员集体、个人力量在困难条件下不懈地寻找战胜困难的顽强性、积极性、主动性、果断性以及经受危险的思想准备和敢于负责的精神等。发展和注重船员意志品质的培养是取得航行顺利的重要条件。

四、船员个性意识的倾向性发展

不同年龄、不同工种的船员兴趣爱好有较大差别,在需要与动机方面也表现出多层次的、水平程度不一的差异。青年船员的性

格逐步定型,经过一段时间的锻炼,每个人在心理活动过程中表现出来的强度、速度特点较为明朗化,此外在理想、信念、世界观方面也趋向成熟定型。

五、船员的自我意识发展

自我意识是人对自己的认识或人对自己与周围关系的认识。青年船员的自我意识有以下特点,首先,独立意识进一步发展,如对工作安排问题、恋爱问题、经济开支等形成自己的看法,较强烈地关心个性的发展,较多地考虑今后应成为什么样的人,特别注意别人对自己的评价。其次自我评价进一步成熟,少年期的自我评价存在着较大的片面性,进入青年期,自我评价趋向客观化,如对自己在学习上、性格上的优缺点,人际矛盾中自己应承担的责任等有了明确的认识。形成了较强的自尊心,不易接受较为粗暴的批评,如果处理适当,自尊心可以成为个人进步的动力。再次青年船员道德意识发展及人生观基本形成,能从社会规范与准则、条令、条例的高度对自己对周围事物做出分析评价,因而比较容易抓住事物的本质。

青年船员的心理特点包含着大量的积极、进步、向上的因素,同时也不可避免地夹杂着一些消极、不成熟的成分,因此应着重帮助青年船员解决那些经常表现出来的矛盾,如独立性与依赖性、强烈的求知欲与识别能力差、情绪与理智等矛盾,疏导和克服消极因素,扩大耐受心理冲突、挫折、应激等的心理容量,培养一支智力正常、情绪稳定、心境愉快、意志顽强、反应敏锐、人际关系协调、适应航海生活的具有良好身心素质的航海队伍。

三、船员情绪情感的培养与训练

一、船员的情绪、情感

情绪、情感是人的心理活动的一个主要方面。当外界事物符

合个人需要时,就会产生积极的态度,引起愉快、满意、喜爱、尊敬的情绪;反之就会产生消极的态度,从而引起忧愁、厌恶、痛苦、愤怒的情绪。船员良好的情绪、积极的情感对船员的身心健康以及船舶航行的安全都起着重要的作用。因此,应该大力发展船员积极的情绪、情感,努力控制消极的情绪、情感的产生。

1. 树立正确的人生观、事业观

正确的人生观、事业观能够使船员对客观现实抱有实事求是的态度。海洋运输是我国社会主义事业的一个重要组成部分,航海是惊险艰苦的职业,只有知识渊博、勇敢、热爱航海的人才能胜任。所以,要成为一名真正的船员,首先要具有愿意从事航海事业的心理倾向,热爱海洋,这样才能保持一个良好的心态投入到航行的工作和生活之中。

2. 稳定的情绪、情感

航海工作的特殊性需要船员要具有深刻、稳定的情感以及良好的自我控制能力。为此,船员首先要保持一个良好的、平衡的心境,要调整个人的需要与欲望,要具有广阔的胸怀,在生活上、工作上不与同事斤斤计较,始终保持心情舒畅、精神愉快。要善于控制自己的情绪,避免情绪过于冲动。因为,人在处于冲动状态的时候,其认识范围会缩小,仅局限在引起冲动的事物上,思维过程遭到破坏,理智的分析能力受到抑制,常常以下意识来替代理智,不善于正确地考虑自己的行动及其后果,更不能冷静地去约束自己的行为,有时甚至会采取与自己意志相反的行动,从而会给航行安全和船舶上的人际交往造成严重的后果。在船舶航行过程中船员产生冲动情绪的原因很多,其中固然有许多客观因素,如航行环境艰苦使人的情绪易于波动以及由于船舶上有时人员组成复杂,影响人际交往等等,但主要还是与个人主观因素有直接关系,那些自尊心过强、自制力又差,私心重、爱占小便宜、心胸狭窄、好妒忌的人更容易产生冲动,有时会因一些非常小的事而丧失理智,做出一