



航海类高等院校公共基础课规划教材

HANGHAILEI GAODENG YUANXIAO GONGGONG JICHUKE GUIHUA JIAOCAI

实用航海体育

周彪 滕海颖 主编



航海类高等院校公共基础课规划教材

实用航海体育

主 编 周 彪 滕海颖
副主编 阚立峰 史方敏 张君安
主 审 叶明君



机械工业出版社

本书是根据航海类高等院校航海类专业特点和高等院校航海体育通用教材的要求,自主编写的一本适用性强、涉及面广、锻炼方法详细的实用航海体育教材。本书针对学生未来从事海上工作所需专业身体素质、专业技能和作品生活环境,选择了相应的具体锻炼内容、锻炼方法和锻炼手段。通过本书的学习,不仅能提高学生身体素质和社会适应能力,还能提高学生的专业技能,养成学生终身体育锻炼的意识。本书内容对已经在船上工作或即将上船工作的海员有着较强的实用价值。

本书内容包括:航海体育理论、海员身体素质与能力训练、航海专业技能训练、拓展训练与攀岩运动、求生与救护、航海休闲体育等模块和附录。

本书可以用作航海类高等院校体育公共基础课的教材,也可以用作对企业中的海员进行相关培训的教材,同时还可以作为了解和参与全国海员技能大比武的参考书。

本教材配有电子教案,凡使用本书作为教材的教师可登录机械工业出版社教材服务网(<http://www.cmpedu.com>)下载,或发送电子邮件至 cmpgaozhi@sina.com 索取。咨询电话:010-88379375。

图书在版编目(CIP)数据

实用航海体育/周彪,滕海颖主编. —北京:机械工业出版社,2014.9
航海类高等院校公共基础课规划教材
ISBN 978-7-111-48082-2

I. ①实… II. ①周… ②滕… III. ①航海运动-高等学校-教材 IV.
①G874

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 222526 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑:赵志鹏 责任编辑:赵志鹏 杨作良

版式设计:赵颖喆 责任校对:王欣

封面设计:鞠杨 责任印制:李洋

中国农业出版社印刷厂印刷

2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

184 mm × 260 mm · 16.5 印张 · 407 千字

0001—2500 册

标准书号:ISBN 978-7-111-48082-2

定价:33.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010) 68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010) 88379649

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

前 言

本书是根据航海类专业特点和航海类高等院校航海体育通用教材的要求编写的。

长期以来,航海类院校的航海体育教学一直沿用传统的体育教材或早期的航海体育教材,没有太多的发展与改进。随着我国高等教育改革及体育教学改革的加速发展,航海类高等院校适用的航海体育教材面临着严峻挑战和难得的机遇。

根据2011年发布的《教育部关于推进高等职业教育改革创新引领职业教育科学发展的若干意见》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,结合航海类专业特点和航海类人才培养目标的要求,我们以公共基础课程服务专业课程思想为指导,积极努力地探索航海体育教学的新思路,即以“促进学生身体素质发展,掌握一定体育知识、体育运动技能”为本质教育,融合学生未来职业岗位适用的体能与航海专业运动技能,促进学生对航海类专业职业岗位素质和技能的学习与掌握,为培养航海业合格的高素质人才和就业、从业与终身职业发展服务。

本书的主要特点是:

- 一、突出航海专业技能在航海体育中的特色应用;
- 二、突出板块划分的新颖性和独特性;
- 三、突出任务驱动,引领技能训练;
- 四、突出职业需求,实现专业技能提升;
- 五、突出潜力拓展,养成终身体育意识。

本书由浙江国际海运职业技术学院的周彪、滕海颖老师担任主编,阚立峰、史方敏、张君安老师担任副主编。具体分工如下:模块一由周彪、滕海颖老师编写;模块二由周彪、阚立峰老师编写;模块三由周彪、滕海颖、史方敏老师编写;模块四由周彪、张君安老师编写;模块五和模块六由周彪、滕海颖老师编写;附录由周彪、史方敏老师编写。本书由叶明君担任主审。由于子模块较多,在此就不一一列出编写教师姓名,敬请大家谅解。

本书在编写过程中得到了浙江国际海运职业技术学院校长王捷教授和航海工程学院院长叶明君教授的鼎力支持与殷切指导,还得到了浙江旅游职业学院洪丽敏老师的热情帮助。本书在编写过程中参阅了历年来各种版本的航海体育教材(特别是大连海事大学孙波、孙德瑞老师和天津海运职业学院贺东、贾军老师主编的两本教材给我们启发很大)和相关资料。在此,谨以万分诚挚之心向以上领导和同仁致以崇高敬意和真诚的感谢!

由于编者深入船舶航行的经历有限,加上编写时间仓促,对于高等院校特色的体育教材创新建设经验不足,书中存在疏漏与差错在所难免,敬请体育界专家、高等院校航海体育教学同仁及广大航海类专业莘莘学子不吝赐教。

编 者

目 录

前言

模块一 航海体育理论 1

子模块 1 海员的心理素质 1

任务 1 了解海员心理素质的目的与意义 1

任务 2 海员心理素质训练 7

子模块 2 海员的健康与营养 10

任务 1 海员职业与海员健康 10

任务 2 营养与健康 13

任务 3 营养保障与海员健康 17

任务 4 体育与海员健康 18

子模块 3 海员的保健 19

任务 1 海员保健与体育疗法 20

任务 2 常用按摩手法 24

任务 3 身体穴位与按摩 28

子模块 4 晕船及其预防与治疗 38

任务 1 了解晕船知识 38

任务 2 晕船的预防与治疗 39

子模块 5 急救知识 41

任务 1 了解和掌握急救知识 41

任务 2 常用急救技术训练 42

任务 3 常见伤病的急救训练 49

任务 4 常见运动性疾病的预防与处理 56

模块二 海员身体素质与能力训练 62

子模块 6 基本身体素质训练 62

任务 1 力量素质训练 62

任务 2 速度素质训练 65

任务 3 耐力素质训练 66

任务 4 柔韧素质训练 68

任务 5 灵敏素质训练 69

子模块 7 航海专项身体素质与能力训练 70

任务 1 抗眩晕能力的培养与训练 71

任务 2 攀爬能力的培养与训练 81

模块三 航海专业技能训练 89

子模块 8 绳结操作技能与撇缆绳技能 89

任务 1 绳结操作方法与训练 89

任务 2 撇缆绳技术训练 93

子模块 9 划桨、驶帆与皮划艇技能 96

任务 1 划桨技术训练 96

任务 2 驶帆技术训练 100

任务 3 皮划艇技术训练 106

子模块 10 实用游泳技能 112

任务 1 水性练习与注意事项 112

任务 2 蛙泳技术 114

任务 3 爬泳技术 116

任务 4 仰泳技术 119

任务 5 侧泳技术 120

任务 6 反蛙泳与潜泳技术 122

任务 7 踩水技术 124

子模块 11 实用跳水技能 125

任务 1 了解竞技跳水运动概况 125

任务 2 海员实用性求生跳水 127

子模块 12 游轮乘务服务姿态的训练 129

任务 1 站姿训练 129

任务 2 坐姿和蹲姿训练 132

任务 3 步态训练 135

任务 4 手势训练 137

任务 5 表情的训练 140

任务 6 日常社交礼节姿态训练 143

模块四 拓展训练与攀岩运动 149

子模块 13 拓展训练 149

任务 1 拓展训练的实质与意义 149

任务 2 拓展训练的内容与方法 152

子模块 14 攀岩运动 156

任务 1 攀岩运动的起源与发展 156

模块五 求生与救护 164

子模块 15 水上求生与救护 164

任务 1 水上求生 164

任务 2 水上救护 168

子模块 16 海上求生与救护 175

任务 1 海上求生 175

任务 2 海上救护 179

模块六 航海休闲体育 183

子模块 17 健身与健美训练 183

任务 1 健美运动基本知识 183

任务 2 健美运动基本训练方法 185

任务 3 健美运动训练 188

子模块 18 帆船、帆板与冲浪 195

任务 1 帆船、帆板运动 196

任务 2 冲浪运动 202

子模块 19 海钓 205

任务 1 了解海钓知识 206

任务 2 海钓的方法与技巧 208

子模块 20 武术 211

任务 1 武术运动简介 211

任务 2 武术的基本功 212

任务 3 初级长拳第三套 217

任务 4 舟山船拳 228

任务 5 搏击 239

附录 242

附录 A 全国海员技能大比武介绍 242

附录 B 第 2 届全国海员技能大比武概况 243

参考文献 258

模块一 航海体育理论

子模块1 海员的心理素质

学习与训练目标

1. 了解简单的航海心理知识。
2. 了解影响海员心理的主要因素。
3. 掌握调节海员心理的方法与训练手段。

心理素质是人的整体素质的组成部分,是以自然素质为基础,在后天环境、教育、实践活动等因素的影响下逐步发生、发展起来的。心理素质是先天和后天的“合金”,它是一个人在思想和行为上表现出来的比较稳定的心理倾向特征,是人进一步发展和从事活动的心理条件和心理保证。海员心理素质指的是海员以积极的、有效的心理活动,平稳的、正常的情绪状态,对当前和发展着的工作状态和自然环境有良好的适应。海员心理素质训练可以培养和锻炼海员的坚毅顽强精神,有利于调节自身功能和适应航海生活,以维护海员的身心健康。本子模块根据航海职业的特殊性、海员工作和生活的特点,采取行之有效的训练手段来对学生进行有针对性的心理素质锻炼,提高学生今后对航海职业的适应能力。

学习情境

近几年,学者们对海员心理健康状况的调查显示,中国海员人群的心理问题较严重,心理健康总体水平低于中国正常成人。海员的主要心理问题表现为强迫症、抑郁、偏执,超过中度痛苦水平者较正常人群高,部分海员心理问题较为严重,特别是甲板上海员的强迫症、抑郁、焦虑、恐怖、精神病性等因子高于普通海员。

通过以上描述,我们应该看到海员的心理问题相当突出。这就给在校的学生提出一个课题:如何更多更好地掌握相关的心理知识,为将来自己的工作和航海生活提供有效帮助呢?这就是我们学习内容的重点。

任务1 了解海员心理素质的目的与意义

一、海员的心理健康及心理障碍

(一) 影响海员心理健康的因素

由于航海远离家乡,在水天一色的大海上漂泊几个月以至近一年,自然环境变化多端,危机四伏,而且活动范围狭窄,一年有80%以上的时间在船上这小天地里度过,所以海员的心理负荷极重。虽然值班制度规定轮流休息,但不可能有大的环境变化,而且值班交替循



环不已、作息時間不一、生活節律無常。每航行兩天，時差為一小時多，晝夜節律不斷變化，季節不斷遷移，導致海員生物鐘節律變更頻繁，因而引起焦慮、厭倦和種種疾病。

航行中船舶的噪聲晝夜不停。雖然 1980 年國際海洋協商組織制定的標準規定為：機艙內連續操作時噪聲不得超過 90dB，間歇操作時不得超過 110dB，但實際情況往往超過這一規定，艙內噪聲遠遠超過紡織、鍛壓車間。船上生活區與晝夜不停的主機、發電機和副機緊靠，它們產生的噪聲和振動，持續作用於海員，使其無片刻安寧。由於噪聲持續作用，引起聽力下降和精神疲勞。低頻噪聲還會降低海員對單調工作的適應能力。船體的振動和搖晃，使海員經常處於顛簸和震蕩之中，輕者出現前庭植物性神經綜合征，重者則出現復視、意識模糊。

空氣污染、酷熱、光照不足等都會加重海員心理負荷，引起工作效率下降、視力疲勞、精神倦怠及其他不良反應。淡水缺乏、沒有新鮮蔬菜、睡眠不安和不足等生活條件不佳也會影響海員情緒和健康。

工作地點、社交場所和個人區域與船不能分開，而且是一成不變的。海員在船上幾乎沒有角色調適機會。以高級海員為例，在船上整個期間和所有場合，他都是海員的領導人。在等級制度中，人們按照他的地位，期待他的角色行為，使他不能擺脫這個樊籠。沒有角色轉換的變化是不利於心理健康的。固定工作中的上下級關係、刻板的作息時間表、不變的生活環境和艙位、天天見面的伴侶關係等形成了一種壓力。此外還會碰到海上事故，1979—1981 年期間全世界在海上沉沒、着火、爆炸、相撞、觸礁和原因不明失蹤的船隻平均每天一艘。海員過重的心理負荷以及不良的工作狀態，會威脅航海安全，反過來又形成對海員的心理壓力。

（二）海員的主要心理障礙

單調的工作、單一的男性社群、單調的環境造成海員的性壓抑、厭倦、疲勞、不安全感，他們情緒不穩，易激惹、攻擊、爭吵毆鬥、冷漠、固執、退縮、遲鈍，以及種種心理困擾，所有這些會引發不良行為和疾病。

酗酒是海員墮落的表现。酒精破壞大腦功能，視覺、共濟能力和運動功能都受損害，因酗酒而發生的事故占相當比例。酗酒者雖然酒中出現心滿意足的欣快感，但責任感喪失，無視自身健康，對他人、家庭情感淡漠，毫不關心，只見酒親。停止飲酒就變得頹喪、嫉妒、易激蕩、粗野。酒精中毒引起人格改變通常與不適應航海工作有關。

海員中抑鬱症較常見。主要症狀是情緒低落、消沉沮喪、自覺腦子遲鈍、思路閉塞和喪失了工作能力，動作遲緩、活動減少，常有類似心肌梗死病人一樣的感覺和焦慮、氣短、惡心、嘔吐、無力。嚴重的有自殺意向，且計劃周密、行動隱蔽。海員中“不明原因”的跳海，多為病態行為。躁狂症和反應性精神病也時有發生，症狀性精神病多表現為譫妄狀態。

海員的心理障礙還與個性有關，個性是影响海員心理特征的重要因素。個性是一個人的行為方式、興趣、態度、能力及才能等特征的综合，个性的一个十分重要的方面是行为的一致性并不直接和智能相关，如同一个高度智慧的人并不一定能当好船长，一个开朗且在海上善于和他人相处的人，在学业上并不一定优异一样。但是“个性”和成就、才能同样重要。个性是由每个人在遗传、后天环境诸因素的长期相互作用下形成的。个性的类型多种多样，如心理学家马斯洛曾用回顾性的方法研究了美国历史伟人林肯、杰弗逊、爱因斯坦、罗斯福等人的言行事迹，按马氏法分析他们的个性特征，归纳为以下 12 点：尚实际、有创见、建知交、重客观、崇新颖、择善固执、具坦诚、爱生命、重公益、能包容、富幽默、悦己信人。美国还用卡特尔（Cattell）-16PF 量表评定出，美国飞行员更聪明、情绪稳定、自觉

大胆、有控制、顽强、实际、能信任人、平静和不紧张。

通过调查显示,海员的心理障碍主要分以下几种类型。

1. 违纪型

这是一种特殊的精神紊乱类型,严重者突出表现为道德观念和正义原则被歪曲和破坏。在日常生活中,这类人高度自私,缺乏责任感,以自我为中心甚至冷酷无情,他们的行为大多受偶然冲动、本能冲动所支配,自我控制能力差,无羞愧感,强词夺理,违法乱纪,甚至出现破坏性行为。他们还缺乏对自己不正常人格的自知力,屡教不改是此症的一个显著特点。此类违纪行为的发生,大多是由于海员消极个性特性,不良性格与有害习惯共同作用所致,部分人有明显家庭遗传倾向。

2. 偏执型

偏执型心理障碍表现为主观、固执、多疑,看问题偏激,工作学习言过其实,与别人易产生分歧与成见,遇到困难时常迁怒于别人而原谅自己,情绪易激怒,有强烈的自尊心,对批评特别敏感,甚至不检查自己却到处告状申冤,在生活与工作中容易与别人发生摩擦,难与领导相处,同事间人际关系紧张,有的迫害妄想严重,反复的思想政治工作多无显著效果。此类型人易患偏执性精神病。

3. 爆发型

人们认为:海员有海一样宽阔的胸怀,可是极少数人不然。他们常因微小的刺激(或事情)而爆发强烈的愤怒和冲动,而在间歇期完全正常。他们对以前的发作自感懊悔,但不能防止复发。爆发多是虎头蛇尾,有始无终。不高兴的时候,情绪一落千丈,心境悲观,内心充满着失望,寡言少语,兴趣、动力、活力全部丧失,甚至自责自罪,萌生自杀意念。这些人可突然忧郁或兴高采烈,历时数日或数周,如在海上发作,对周围人员感染力强,情绪影响大,它与躁狂抑郁性精神病的发病有一定关系。

4. 分裂型

分裂型心理障碍表现为孤独、胆怯、沉默、不爱交往、怪癖、固执、多疑、爱钻牛角尖、终日萎靡不振,典型的表现是缺乏自信,自我感觉极差,办事迂腐笨拙,经常拿自己的弱点与别人的优点比较,总认为只要自己参与的事,成功的可能性就很小,对自己的前途觉得十分渺茫,丧失前进的信心,当现实满足不了需要,则表现出好幻想沉思,工作效率不高。这种个性是精神分裂症的易患基础。

5. 神经衰弱型

神经衰弱型心理障碍表现为焦虑多疑,遇事反复思考,犹豫不决,缺乏果断与毅力,谨慎、克制、缺乏进取性与主动性,考虑多行动少,后天抑制多,本能欲望少,失眠易疲劳,记忆力不佳,生活中丧失乐趣,对躯体与情绪的刺激敏感,碰到挫折易表现惴惴不安。此症易患神经衰弱或焦虑性神经官能症。

6. 药瘾

世界卫生组织1964年正式将药瘾命名为药物依赖。本症的发生是个体和环境因素交互作用的结果。这类人往往有个性缺陷,即所谓成瘾性格:意志薄弱优柔寡断,好依赖人,自制能力差。

海员热爱大海,深深地被远航中的浪漫主义所吸引,他详细了解航行中的各种危险与困难,能够不屈不挠地同大自然作斗争,热爱航海职业,胜任远航工作,一般认为,这样的海



员是训练有素具有坚强个性的海员。个性成熟的海员意味着他已经成为一个统一的自我，他具有一套完整的适应环境的方法，能够从过去别人与自己成功及失败的经历中吸取经验和教训，他的价值观念已经确立，性格是相当稳定的。当然，个性的成熟并不一定与年龄成正比，有相当多的青年海员处理海上突发情况老练成熟稳重，这就是我们常说的少年老成。

诚然，有些海员宁愿单独忍受或享受自己内心的悲欢，而不愿将自己内心的羞愧、憎恨和快乐告诉别人，宁愿自己沉思默想，不爱交际，认为保持原有的性格没有什么不好，这也是无可非议的，但应该看到这些海员比较敏感，感情容易受到创伤，承受心理冲击容量较小。如发现有明显个性异常人员应及时给予心理治疗，并采取相应预防措施，以防不测。

二、如何调节海员心理素质

航海高等院校担负着培养高级航海人才的任务，航海院校学生面临的是一下子从陆地上二十多年形成的生活习惯中突然改变为海上的生活状态，事前的训练就更显得重要。所以要尽量在大学就读期间采取有效的训练方法，使他们对航海工作的实际适应性得到充分的提高，以使毕业后工作适应期大大缩短，这对海员自身和企业单位都大为有利。

（一）心理训练的目的与训练原则

心理训练的目的在于通过各种方法和心理训练手段，使海员熟悉航海条件（包括海战等）中的各种不良因素和困难并与之适应。

1. 适应性原则

一般来说，心理训练后的海员应该熟悉习惯各种不良因素，具备克服心理负担的经验，尽可能地缩小平时活动的心理状态与应激活动时的心理状态的差别。

2. 自信心原则

培养海员对船舶的装备、同志的情谊、高级船员（或指挥员）的能力和最终的胜利的信心。

3. 稳定性原则

协调和发展海员的意志品质及情感意志的稳定性，使他们善于控制和自我管理。

4. 职业性原则

发展远洋航海职业思维，包括思维深度，效能逻辑性和批判性，培养、巩固和发展航海人员的特殊心理品质，例如在面临危险、高度紧张、遭遇意外情况须承担责任和决策时的稳定性，处事不惊，不轻易做出悲观、急促的结论。培养海员积累从平时或待命状态，可靠准确迅速地转入高度紧张活动状态的经验，以及通过设置具有意外、新奇和变幻不定的情景，有效地锻炼全船整体的战斗稳定性和各部门的密切协同性。

5. 生存性原则

海员在海上随时会遇到海上遇险人员的生存问题。遇险者在大海和荒岛上赖以生存的一个重要条件是要抵御大自然的侵袭，低温、暴雨、风浪、海上生物的袭击及其他自然因素的影响，时刻威胁着海上遇险人员的生命安全。但更为关键的是平时就要训练海员无论碰到什么艰难困苦，都要充满生存的愿望与不屈不挠的意志，只要定下生存的决心，不放弃获救的希望，顽强地同自然现象作斗争，就会有生存下来的可能。

（二）心理训练的内容与形式

航海人员应具备的某些心理特征是心理训练的主要内容，应根据每类人员的职务、职责、专业和条件，使心理训练的内容和安排具体化，心理训练的形式也可多种多样。远航生活和日常值班对发展全体海员必要的信念、兴趣、需要、观点、习惯、品质和心理特征起着重要的作用，它

们的力量在于直接地、有感染力地、具体地、持续不断地对海员施加心理影响,使他们能较顺利地养成和完善航海应具备的心理品质。为了获得并形成稳定的最佳心理状态,心理训练的内容与条件设置应最大限度地接近航海实际和突发情景,创造一种能够足以引起海员内心紧张、恐慌、激动、动摇、甚至恐惧或近似于绝望的状态,再设法诱导海员有效地对抗各种不良因素,采取一切可行措施,尽快适应特定环境。相对说来,外部模拟情景较易设置:船体剧烈振动,发生横倾、纵倾,各种噪声震耳欲聋,船舶通过狭水道或危险海域,炸弹与炮弹在身边爆炸,海水从船体弹孔或破损口大量涌入舱室,严重火灾,有毒有害气体大量泄漏,舢板在洋面上长期漂泊,能源、粮水中断,严重疾病,机械突击抢修等;而内部心理状态模拟比较困难,因为每个海员由不同情景产生的心理活动、心理困难和克服困难的心理过程是不同的,海员对于未曾看到、听到和经历过的危险情景,情感肯定会产生强烈的影响,心理负荷必定加重。通过经常性的逼真的模拟训练,使海员投身于紧张战斗气氛,体验近似“实战”的困难并设法克服,以达到心理锻炼的目的。海上模拟训练还要注意提高海况,设立新情况和意外情况,制造一些错综复杂的局面,使海员面临危险且必须从事冒险性较大的活动。要有意识地加强海员的责任感和独立性,将他们的心理负担保持在适当的强度和维持适当的时间。

远航船上的三类人的心理与技能训练应有所区别:

(1) 以逻辑活动为主的人员 主要指高级船员(如船长、政委、大副、二副、轮机长等),要求训练他们在短时间内处理大量信息,同时接受视觉与语言信号,通过逻辑推理作出决定,并下达要求部属执行的命令。这类人员的职业活动属于紧张性、高度综合分析性和创造性的劳动,他们应该具备很高的心理、生理功能。

(2) 以感官活动为主的人员 即各种装置和系统的观察人,主要指驾驶员、水手等。要求训练他们能排除各种干扰,将注意力持续地集中在各种仪器仪表上,并要不断判读各种读数,或者持续地接收单一的声或光信号,并对其进行鉴别、提取和传递。显然航海期间他们的视、听觉器官长期处于紧张状态。

(3) 以感官、运动活动为主的人员 主要指轮机员和水手等。要求训练他们能够随时不断地接收和处理大量的传入信息,并进行准确迅速地判断,然后在动作上作出相应的反应,以确保船只的安全航行和部门工作的正常运转。他们的视、听觉器官和运动分析器的负荷较大。

远洋船的人员组成是一个有机的整体,等级森严、层层管辖但又各司其职,缺一不可。平时正常航行时,海员长时间处于这个惯性运动的固定的严肃的集体之中,每天接触的都是紧张、机械、要求高的工作和单调、乏味、寂寞的生活。然而当船舶的安全受到严重威胁时,则要求整体海员的心理活动和心理协调模型与应激环境完全适应,这是平时训练工作的重点。这些训练主要包括应激心理的充分动员、个性素质培养、加快克服心理适应不良的速度、海员在集体动作中角色的转变与协同、心理机能系统适应应激时的工作、适应应激条件(如对不良因素导致的消极影响具有充分的稳定性)、习惯性应激动作的心理定势等。只要经过反复多次的严格模拟训练与实际锻炼,海员充分适应各种恶劣环境是完全有可能的。心理训练还应该包括“远洋型思维”的训练,海员不仅要从近海活动中获得经验与认识,还应该根据远洋船队的任务和世界各大洋域的特点获得解决各种问题的能力与办法。

(三) 心理调节机制

海员受其职业特点的影响,极易患各种疾病和心理障碍,如果掌握和了解心理疗法常



识,对于预防和治疗一些常见心理卫生问题有一定的作用。心理调节机制一般采用体育锻炼法,是以体育为手段,通过有针对性的、特殊的身体训练,达到改善生理、心理功能,治愈疾病,增进健康的一种方法,又称医疗体育。体育疗法的主要内容有:医疗体操、医疗步行、健身跑、气功、太极拳、按摩、器械作业和自然力锻炼等。还可通过听音乐、聊天、写日记等方法进行调节。目前世界上心理疗法的理论已初见成效,了解和掌握这些理论对调节心理有一定指导作用,下面介绍9种心理疗法的理论。

1. 精神分析治疗法

创始人弗洛伊德(Sigmund Freud, 1856—1939),他对于心理学的影响深远,几乎所有的咨询与心理治疗理论都与精神分析治疗法有关系,其主要的观点为决定论,认为行为是受制于心理能量与幼年时性心理事件的影响。潜意识是行为产生的驱动力,会受到性冲动(生之本能)与攻击冲动(死之本能)的驱使。弗洛伊德提出了性心理发展阶段,包括口腔期(0~1岁)、肛门期(1~3岁)、性器期(3~6岁)、潜伏期(6~12岁)、性征期(12~18岁),而其中幼年时(6岁之前)的心理冲突会影响人格发展的健全。

依据弗洛伊德的理论而发展出来的心理学理论有艾利克森所提出的心理社会化发展阶段论,荣格的集体潜意识,克莱恩、温考克、费尔拜恩、冈特利普、巴林特、马勒等人所提出的客体关系理论(object relations theory),其中马勒(Mahler)所提出的理论是客体关系理论中很重要的理论之一。马勒、派恩和博格曼(1975)有系统地提出分离-个体(separation-individuation)过程的理论,这个过程包含了分离与个体过程,探讨幼年3岁前与母亲的互动关系。“分离”是指个体一开始与母亲共生关系,就开始了分离的过程;“个体”是个体在经历“分离-独立”过程中对自己特质假设的过程。个体必须经过这些历程,才算是“心理上的诞生”(psychological birth),并成为一个人,建立自己与他人的稳固关系。而边缘性人格异常(borderline personality disorder)就是发生在分离-个体历程中的不顺利,母亲无法适应与忍受幼儿进行个体化的历程,因而造成个体情绪不稳定、易怒、自我破坏行为及无法忍受焦虑等。

2. 阿德勒学派治疗法

创始人阿德勒(Alfred Adler, 1870—1937),又称个体心理学。该理论抛弃弗洛伊德的基本理论,强调人性的正面特质,认为行为受到社会兴趣、追求意义与目标的影响,探讨个人的成长模式,强调负起责任,创造出自己的命运。

3. 存在主义治疗法

代表人物有弗兰克尔(Viktor Frankl, 1905—1997);罗洛·梅(Rollo May, 1909—1994);亚罗姆(Irvin Yalom)等。该理论的基本假设为:人是自由的,并要为自己的选择及行动负责。存在主义是一个极具哲学性思考的学派,在治疗过程中会与当事人探索的主题有:自我觉察的能力、自由与责任、追求自我认同与人际关系、追寻意义、焦虑是生存的一种状态及觉察死亡与不存在。

4. 个人中心治疗法

创始人罗杰斯(Carl Rogers, 1902—1987),是人本主义最具代表性的人物,坚信人是自由的、有能力来自我引导,只要提供一个尊重与信任的环境,当事人可以发挥潜能,往积极与建设性的方向发展。罗杰斯主张治疗者应具备一致、无条件积极关怀、同情心等特质以促进个性的成长。

5. 完形治疗法

创始人佩尔斯 (Fritz Perls, 1893—1970)。该理论以存在与现象学为基础, 治疗的目的并不在分析, 而是在整合当事人目前存在的内在冲突, 有能力去了解与解决早年所受的困扰, 进而追求思想、感觉及行为的完整与统一。

6. 现实治疗法

创始人格拉瑟 (William Glasser, 1925—2013)。该理论认为人能有自由作自己的选择, 重点放在当事人要弄清自己在做什么, 并以控制理论 (control theory) 来解释人的总和行为。总和行为由四个要素来决定: 行动 (doing)、思考 (thinking)、感觉 (feeling)、生理反应 (physiology), 格拉瑟将此四个要素比喻作车子的四个轮子, 前轮 (行动与思考) 是特别重要、来引导方向的, 人有足够的能力来决定要走的方向与目标。

7. 行为治疗法

代表人物拉扎鲁斯 (Arnold Lazarus, 1932—2013)、班杜拉 (Albert Bandura)。早期由斯金纳 (Skinner) 所提出的行为治疗的哲学基础认为人是被决定的, 是由环境所决定的, 人类无法突破环境制约的控制, 因此, 行为取向与人本取向 (人可以自由做决定的) 常被视为是极端的。近年来行为取向与人本取向已发展成不相冲突, 也就是运用行为的改变技术, 让当事人了解与学习到有能力与自由来改变自己。

行为治疗法是根据实验心理学发展而来的, 其特征为运用科学的原理与步骤, 使用客观的评量, 治疗方法有一定的原理与步骤, 因此, 本派在治疗过程中有极强烈的教导, 主要的方法有松弛训练、系统减敏感、果断训练、自我管理方案等。

8. 认知行为治疗法

代表人物艾利斯 (Albert Ellis, 1913—2007)。该理论认为人们同时具有理性的思考及非理性的思考, 认知历程会影响个体行为与情绪, 可以经由改变认知历程来改变行为与情绪, 具有高度的教育与指导性。

9. 沟通分析治疗法

创始人伯恩 (Eric Berne, 1910—1970), 属于一个认知风格很重的学派, 强调早期决定所造成的影响, 认为个案有作新的决定的能力, 藉由分析当事人与他人及自己的沟通形态, 即父母、成人及小孩自我状态 (ego state) 来教导当事人发现问题所在, 并做改变。

任务2 海员心理素质训练

一、心理素质训练的目的

心理素质训练不是训练某种技巧或某种知识, 而是设定一个特殊的环境, 让受训者直接参与整个过程, 在参与的同时, 去完成一种体验, 进行反思, 获得感悟。

二、心理素质训练的意义

设计心理素质训练项目, 考验学生对事物的适应能力、判断能力、心理承受能力、团队协作能力、处事方法、协调能力与服从性等, 使其在训练过程中, 对来自本身和外界的各种压力、干扰、影响等因素进行调解和适应。

三、心理素质训练的内容与方法

我国现在大多数航海院校都是采取准军事化或军事化管理, 管理制度相对其他高职高专



院校和其他大多数专业来说都要严格。航海类学生在校期间,不但要学完其他大学院校所规定的一些公共学科和科目,还要面临各种海上适应证书的考试,而今后大多数毕业生要从事的船员职业又与众不同(长期漂泊在海上)。为此,航海类学生心理压力和社会适应性与别的专业的学生有着本质的不同,他们面临双重的心理压力。所以,本任务针对航海类专业的特点和职业特性,设计以下针对性心理素质训练内容。

(一) 呼吸调节放松训练

呼吸调节放松训练是运用特殊的呼吸方法,以控制呼吸的频率和深度,提高吸氧的水平,改善大脑的供氧状况,增强身体的活动能力,从而达到改善心理状态,提高身心健康水平的目的。

生理学家通过实验证实:每人每天大约要吸入16L的空气,这个数据相当于每人每天摄入食物和水的体积的6倍。正常工作时,大脑的需氧量是身体需氧量的3倍;坐着的时候,需氧量则更大些。有规律有节奏的呼吸,可以增强大脑的灵敏度;在吸进和呼出的间隙,如果能屏息几秒钟,就可以使大脑稳定,注意力集中。缓慢的呼吸,可以主动控制身体的活动,减缓脉搏的跳动,可以改变人的意识状态,从而达到心理轻松,心情舒畅。

这种调节法又可以分为:胸腹式呼吸法、意念呼吸法和按摩呼吸法等。

训练目的:释放心理压力、调节心理平衡、提高自我控制能力,从容应对压力与挑战。

训练方法与手段:

1. 胸腹式呼吸法

第一步:准备姿势。在教室里,坐在座椅上,调整坐姿,直到感觉舒服为止;在寝室里,全身放松仰卧在床上;在球场上,站在自己认为最方便的地方,全身心放松。

第二步:使意念停留在胸部,并使胸腔尽量充气,吸气时间逐渐延长,吸足气后,不要立刻呼出,稍微停顿一段时间后,用鼻孔缓慢呼气,使腹腔逐渐收缩,待气彻底呼出后,再开始吸气,一呼一吸大约在15s左右,呼吸节奏以吸、止、呼的比例为1:4:2效果最好。

2. 意念呼吸法

第一步:准备姿势。面对树林、草坪、小河、空旷地带等空气新鲜处站立,面朝前,两手自然下垂于身体两侧,双脚后跟并拢,脚尖分开,相距15cm左右。

第二步:吸气时,双臂缓缓抬起与地面平行,想象新鲜空气自10个手指或劳宫穴(即手掌心)进入,并随手臂,经肩部到达头部、头颈部、胸部、腹部进入丹田(肚脐眼下大约3cm),大约7s后,缓缓地把气呼出来,想“平静”二字和相应情景,想象着体内空气正沿着大腿向下运行,最后从10个脚趾或涌泉穴(即足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处)排出,同时,双肩也缓缓放下,呈自然下垂直立状。也可以用暗示语,如“我感到呼吸均匀而平衡;我感到凉爽的空气正舒服地通过鼻孔;我的肺部感到舒适;我的心脏跳动很缓慢;我休息好了;此刻,我全身舒服,精神倍增,我是安静的。”在语言暗示时,一定要全身心地投入。

3. 按摩呼吸法

第一步:准备姿势。双脚分开约20cm左右站立,两手自然下垂于身体两侧。

第二步:呼吸。吸气时,缓缓向前举起双臂,同时握拳,挺胸、双脚踮起,直到双臂举过头。呼气时,双臂提拳,缓缓伸向身体两侧,与躯体呈十字状,然后脚跟着地,两手松开,恢复到侧垂状态。

第三步：深呼吸后，即改作平静呼吸状，同时，两手掌分别放在左右胸大肌上，做上下按摩，最后，左手在右肩上，分别做由肩向臂、由臂向肩的按摩。按摩结束后，继续呼吸、深呼吸后再按摩，如此循环往复地进行。

注意事项：

以上3种锻炼方法所有呼吸要以自然、均匀、缓慢、连续呼吸为基本要领。

（二）克服恐惧、相互信任、战胜困难和沟通配合能力训练

假如一艘船即将沉没，大家都是船上的船员，船上仅有的救生艇已经坐满了人，可是还有一位同伴在甲板上没有搭上救生艇。如果3min内这个同伴没有安全地搭上救生艇，那么我们就将失去这位可爱的同伴。与此同时，救生艇已经达到饱和，如果那位站在甲板上的同伴就这样跳上救生艇，很可能会冲击到救生艇从而大家都沉入大海。所以，我们必须寻找一个最安全最稳妥的办法，让这位同伴顺利上艇。

（三）情绪宣泄训练

现代生活节奏快，各种压力大，一些不良情绪如伤心、悲痛、愤怒、焦虑等将会越积越多。若这些情绪无法正确地宣泄释放出来，将对人的身心健康非常不利，引起生理和心理上的不良反应。但是，发泄不当，也会对自己和他人造成危害，甚至违背法规导致犯罪。为此，应设计恰当的情绪宣泄训练内容，让学生的不良情绪得以正确宣泄释放。

将压抑已久的压力、焦虑情绪和遇到委屈后的一些伤心、悲痛、愤怒等消极情绪，通过设定专门场地、场所以不同方式和表现形式加以释放，引导学生自我调节与正确宣泄不良情绪，使其身心得到健康发展。

（四）借物宣泄训练

建立宣泄实验室，购置一些摔跤模拟人、柱形宣泄人、仿真宣泄人、充气宣泄人、人形宣泄人、宣泄沙袋、宣泄脸谱或面具、毛绒玩具、布娃娃、抱枕等宣泄器具，合理布置在宣泄室。

当学生遇到不良情绪时，可以在课堂上或课后引导学生进入宣泄室，让其在宣泄室尽情地发泄其心中不愉快的情绪，使其心中的不快、郁闷、愤怒、困惑等消极情绪全部释放出来。

注意事项：

- 1) 当学生在进入宣泄室前引导学生正确运用宣泄器具宣泄心中的不良情绪。
- 2) 当学生在宣泄室无法控制悲痛情绪和产生破坏心理时，教师要及时劝导学生正确对待人生，合理宣泄自我不良情绪。
- 3) 学生在宣泄室宣泄情绪的表现要对外保密。

（五）设定特定场所和时间怒吼嚎叫训练

可以在远离教学楼、寝室楼、办公楼的球场、田径场或空旷的草坪以及山川河流等处，带领学生在一定时间范围内尽情地怒吼嚎叫，发泄心中的各种不良情绪。

注意事项：

- 1) 注意不要影响和干扰别人的正常工作和生活。
- 2) 引导学生正确掌控怒吼嚎叫，别伤害别人和自己的身体（如音量过大或持续时间较长会伤害自己的喉咙及胸腔等）。
- 3) 全体队员同时怒吼嚎叫时，相互之间间隔距离要适当，以免震坏自己耳膜，特别不



要将嘴对着别人耳朵进行大声吼叫。

思考与练习

影响海员心理状态的因素是什么？海员必备哪些心理素质以及如何锻炼心理素质？

子模块2 海员的健康与营养

学习与训练目标

1. 了解海员职业特点与健康的关系。
2. 掌握海员职业病与预防方法。
3. 学习和掌握海员饮食营养、卫生与生活习惯对健康的影响。

学习情境

世上没有什么比健康和生命更为重要的了，健康是我们每个人的基本选择。健康的体魄是思想道德素质和科学文化素质的物质基础，是高素质航海人才的物质基础。海员职业的动荡性、风险性、独立性与变化性特点都会对其身体和心理产生较大的影响，从而直接影响海员的健康状况，因此如何保障海员的身心健康是我们应该认真对待的问题。

海员在海上航行和海上作业时，必然要受到各种环境因素对身体机能的不良影响。如果能了解海员职业特点对健康的影响，采取科学有效的措施防治海员职业病，有针对性地调节营养饮食，再加上有效的卫生保健和良好的生活习惯，海员不仅身体健康水平会进一步提高，同时工作效率也将大大提高。这是在校航海类专业学生必备的理论知识，也是作为未来航海家的必修课。

任务1 海员职业与海员健康

一、现代健康观念的内涵

健康是人类关注的永恒主题。人类对健康的认识是以人类的科学发展与进步及对自身认识的不断深化为基础的。不同的历史阶段，不同的学科研究赋予健康不同的理解和界定。1978年世界卫生组织（WHO）在《阿拉木图宣言》中重申：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”依此看来，认为没有疾病就是健康或身体好的观念是片面的和消极的。现代健康观念应全面客观地从生物、心理和社会三方面来探讨。影响人类健康的因素有许多，如生物因素（自然因素、体质因素、遗传因素等）、环境因素（自然环境、社会环境、文化环境等）、行为因素、精神因素以及营养因素等。健康教育是提高健康水平的重要手段，一方面以现代健康观念为核心，通过传授知识、技能的活动，增进学生对健康知识的掌握，使其接受、理解和应用健康知识并提高自我保健能力；另一方面通过传播社会行为规范，使学生了解并掌握与健康相关的法规制度、道德标准等，使其达到社会健康规范的要求。

二、海员健康的内涵

1. 政治思想方面

航海职业的涉外性决定中国海员必须要有坚定的政治立场和高尚的道德情操；具有强烈的爱国主义和集体主义精神；热爱航海事业；具有敏锐的洞察力，善于辨别真与伪、善与恶、美与丑等；能按照社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想行为；人格健全，行为适当，富于理性，积极进取，善于选择促进健康的行为方式。

2. 身体方面

身体健康主要表现在身体形态发育、生理机能、身体素质和活动能力4个方面。

(1) 身体形态发育 生长发育良好、身体均称、体格健全、肌肉丰满、四肢有力；身高、体重、胸围、呼吸、肺活量等应符合现代健康的标准。

(2) 生理机能 机体各组织器官系统机能正常，无任何疾病；消化功能良好、心肺功能突出、心肌发达、肺活量大、氧气供应充足，能满足海员体力储备需要；神经系统功能健全良好，便于调节各种精神上的压力。

(3) 身体素质 与航海专业特点关系密切的基本身体素质（力量、耐力、柔韧、速度、灵敏）突出，为海员工作奠定身体基础。

(4) 活动能力 海员必须具有突出的支撑、悬垂、抛掷、攀登、爬越等活动能力，还必须熟练掌握游泳、跳水、救生与自救、荡桨、驶帆等水上实用技能，以满足海上工作的需要。

3. 心理方面

海员的心理健康主要表现在气质、性格、情绪、智力及心理活动等方面。海员应当具有坚强的意志品质和健全的人格特征：善于发挥自身气质的积极因素，克服消极因素；善于调节和控制自己的精神状态和心理活动；自我感觉良好，精神愉快，心情舒畅；头脑清醒，精神集中，处事乐观，态度积极，具有稳定的情绪状态；有自信心，思维敏捷，处理各种情况果断准确，采取措施得力。

4. 适应与应变方面

适应与应变能力是海员身体素质和心理素质的综合反映，是航海职业特点对海员的特殊要求。海员必须具有较强的对外界环境的适应能力（包括船机环境、自然环境、社会环境等），能适应航海各项工作的要求。海员还应具备较强的抗病能力、抗痛能力、抗冷热能力、抗风浪能力、抗晕船能力和抗疲劳能力等。海员应具备较强的应变能力，可以及时果断地采取各种有效的措施应付各种突发事件。

三、工作生活环境与特点对海员健康的影响

1. 工作生活环境对海员健康的影响

海员的健康问题，离不开海员的工作与生活环境。航行中的摇晃与振动可以引起机体的一些组织器官位移，加剧了对人体感觉器官的刺激，易使人产生恶心、呕吐、眩晕、疲劳等症状。船舶的机械噪声强度较大，能引起人体应激反应，干扰休息与睡眠，久而久之，可导致植物神经功能失调及各器官系统的病变，引发高血压、末梢神经病与职业性耳聋等。气候环境的急剧变化，使人体难以适应，易导致呼吸系统与神经系统疾病的产生。船舶油漆、涂料、油类燃烧时挥发的气体，会造成空气的污染，对人体健康带来不利的影响。海员经常接触国外环境，易受国外社会不良的思想意识和生活方式的腐蚀，直接影响其思想道德的健康发展。