


军人心理行为

训练教程

裴改改 刘晓宇 主编

 军事谊文出版社

军人心理行为 训练教程

裴改改 刘晓宇 主编

军事谊文出版社

图书在版编目(CIP)数据

军人心理行为训练教程 / 裴改改编著. —北京:
军事谊文出版社, 2010

ISBN 978 - 7 - 80150 - 834 - 8

I. ①军… II. ①裴… III. ①军人—心理卫生—健康教育—教材 IV. ①E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 111420 号

-
- | | |
|------|--------------------------------|
| 书 名 | 军人心理行为训练教程 |
| 主 编 | 裴改改 刘晓宇 |
| 责任编辑 | 严基平 |
| 出版发行 | 军事谊文出版社 |
| 社 址 | 北京市安定门外黄寺大街乙一号(邮编:100120) |
| 印 刷 | 北京市华正印刷有限公司 |
| 开 本 | 880×1230 1/32 |
| 印 张 | 10 |
| 字 数 | 250 千字 |
| 版 次 | 2010 年 6 月第 1 版 |
| 印 次 | 2010 年 6 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978 - 7 - 80150 - 834 - 8 |
| 定 价 | 26.00 元 |
-

教材编审委员会

主 任 赵 四

委 员 汪祖宽 王晓东 王大川

杨红章 崔师增

编写组成员

主 编 裴改改 刘晓宇

编 者 (按姓氏笔画为序)

左京湘 史梁锋 师东亮 李 军

张 文 张 扬 余淑君 袁 艺

徐丽丽 康恩君 常 平

目 录

第一章 军人心理行为训练概述

- 一、军人心理行为训练的概念 1
- 二、军人心理行为训练的起源与发展 4
- 三、军人心理行为训练的内容与方式 6
- 四、军人心理行为训练的理论基础 10

第二章 军人心理行为训练的场地器械与行为安全管理

- 一、军人心理行为训练的场地 16
- 二、军人心理行为训练的器械 17
- 三、军人心理行为训练的行为管理 21
- 四、军人心理行为训练的安全管理 22

第三章 战友战友亲如兄弟

- 项目 1 一见如故 29
- 项目 2 快乐颂 31
- 项目 3 有缘相识 33
- 项目 4 绕口令 35
- 项目 5 扑克分组 36
- 项目 6 我是谁 39
- 项目 7 佳人何处寻 42
- 项目 8 猜猜我是谁 44
- 项目 9 笑傲江湖 47
- 项目 10 雨点变奏曲 49

第四章 团结就是力量

- 项目 1 群网群鱼 52

1

第一章

军人心理行为训练概述

随着国际国内形势的不断发展变化以及军事变革进程的加快,军校大学生在适应社会和军队发展的过程中也面临着新的机遇与挑战。一名合格的军人必须具备与之履行的使命和职责相适应的职业素质与能力,因此,除了抓好学习与训练外,还必须提升军人心理素质。特别是近年来,随着武警部队任务的多样化,官兵心理问题日益受到重视,心理行为训练在武警基层部队及院校已经广泛开展。

一、军人心理行为训练的概念

心理行为训练不同于“常规”的教育方式,作为一种灵活有效的心理干预模式,它采用的是体验式的教育方法。军人心理行为训练以活泼的形式和轻松的气氛,模拟真实情境,通过行为实践,激发参训者的心理潜能,使参训者获得心灵上的启发和领悟,最终建立新的适应性的认知和行为模式。因此,在军人心理行为训练中,首先会强调行为实践。个体的行为实践与心理发展有着密切的联系。

(一)行为是心理发展的动力源

行为,是指人对刺激所做的一切反应。人的行为不仅对改造客观环境具有决定作用,而且对改造主体自身也具有直接意义。个体心理包括认知、情感、意志、态度、价值观等,行为与这些心理现象关系密切。

1. 行为与认知的关系 中国古代思想家对于行与知的关系曾有过许多精辟的论述。荀子的“道虽迩,不行不至;事虽小,不为不

成”、朱熹的“论先后，知为先；论轻重，行为重”等都论述了行与知的辩证统一关系。人的一生就是知与行的社会实践过程，人的认知指导行为，人在行为实践中修正、形成新的认知。但是，行为实践与认知实践存在很大不同，行为受主客观条件的制约，不同的人在不同的时间、不同的地点即便有相同的认知，也可能会表现出完全不同的行为。仅仅有全面、深入的认知，并不足以达成合理、有效的行为，从知到行，还有相当的跨度。所以人们都认为知道了不做还不如不知道，由此可见，行动最重要，“行动胜于言语”，“临渊羡鱼，不如退而结网”。

跨越从知到行的鸿沟就是所谓的“悟”、“觉悟”。仅仅有认识还不是觉悟，觉悟必须是真正地理解、认同这个认识，并形成本能，养成行为习惯。知是为了更好地行，只有行动才会有结果。成功就是立即行动，把所知化为所做，收获成果。例如一个不自信的人，如果在一次次行动后获得了成功，他就会变得自信起来，这样，他的自我认知就发生了变化。由此可见，知是行的前提和基础，而行是知的目的和归宿。

2. 行为与情绪的关系 心理学研究表明，行为是调节情绪的重要手段，情绪是行为对内心世界的反映。患抑郁的人通过适当的体育运动，能促进人体内释放出一种内啡肽的物质，该物质能消除烦躁、焦虑、痛苦、忧虑等负性情绪，使人心情舒畅、精神愉悦，对缓解心理压力起着非常重要的作用。

3. 行为与态度的关系 心理学家 D. J. 贝姆(D. J. Bem)1972年提出了自我知觉理论。这一理论主要阐释了行为与态度的关系。当询问一个人对某事物的态度时，个体首先回忆自己与该事物有关的行为，然后根据过去的行为推断出对该事物的态度。比如，一个从军 20 年的军人可能并不了解自己对军队的情感，在即将转业时发现自己非常不愿意脱去军装，这时才感受到自己对军队的热爱和留恋。自我知觉理论认为态度是在事实发生之后，用

来使已经发生的事情产生意义的工具,而不是在活动之前指导行动的工具。在态度的自我知觉上,贝姆认为:在没有外界环境压力时,个体的行为通常是真实态度的表达;当存在明显的外部压力时,个体的行为则往往是由外部压力导致的。在动机的自我知觉上,由于高奖赏而从事某种活动,会导致个体将行为的原因归之于外部,由于低奖赏而从事某种活动,会导致个体将行为的原因归之于内部。这就是说,对从事某种活动给予过分的肯定或外部奖励,将破坏个体对这个活动的内在兴趣。自我知觉理论可以帮助一个人更好地认识自我,它是自我评价的重要理论基础。

从以上三点可以看出,行为与个体心理发展有着密切的联系,行为是心理发展的动力源。

(二) 军人心理行为训练的内涵

心理行为训练是指以特定的心理特征为目标,通过创设一定的情境,借助多种刺激手段,对人的生理、心理有意识地施加影响,使人的生理、心理状态发生变化,并通过控制使其达到最适宜的程度,借以提高心理效率和社会功能,增强身心健康。

军人心理行为训练,是应用心理学的基本原理和方法,特别是行为心理学、认知心理学和咨询心理学等学科的基本原理,借助行为训练的方式,用以提高军人的心理素质和心理健康水平的训练方法。其目的在于提高军人对军事作业环境的适应能力、增强军人对恶劣作战环境的耐受能力以及提高军人置身于战场复杂环境中的心理稳定性。

(三) 军人心理行为训练的核心理念

体验激发情感、行为改变认知、习惯积淀品质是军人心理行为训练的三个核心概念。体验激发情感,是根据所要增强的心理素质设置一定的训练情境和内容,让参训者在特定的情境训练中感受认知、情绪等心理及行为上的变化;行为改变认知,是指在心理

行为训练过程中,心理行为训练师对参训者进行相应的认知调整,并在训练结束时做总结性点评,使心理行为训练上升到认知改变的层面;习惯积淀品质,是指通过反复训练,使参训者形成良好的认知模式和行为应对模式,最终积淀并形成军人必需的心理品质。通过习惯积淀能够形成品质,是因为品质是内化了的习惯,而习惯是外化了的品质。

(四)军人心理行为训练的生理、心理机制

军人心理行为训练的生理、心理机制是通过提高应激源(刺激物)的强度,引发应激状态,使生理、心理应激反应达到极限水平,然后再运用认知训练、暗示训练和放松技术等对生理、心理的潜在力量加以调节,达到适宜的生理、心理状态,并通过在一定情境下反复的主观体验、经验积累,最终建立起适应模型。通过这种方式,使参训者掌握在应激状态下进行自我心理调节的技巧,增强军人的团队意识、抗挫折能力、自信心、意志力、拼搏精神和耐力等军人必备的心理品质,有效地降低生理和心理应激反应,提高生理和心理功能。

二、军人心理行为训练的起源与发展

教育学认为,心理行为训练是一种体验式教育。体验式教育由来已久,18世纪的大学,学医是从解剖开始的,学农是从种植开始的,学哲学是从辩论开始的。一切知识源于实践,有了亲身体验就会获得长久的记忆,甚至终身不忘。体验式教育就是在“从做中学”这一理念中逐步发展起来的。

(一)军人心理行为训练的起源

军人心理行为训练起源于二战时期的英国。英国首相丘吉尔曾经在他的《二战回忆录》中写道:我不惧怕伦敦上空的鹰,但我胆寒大西洋海底的狼。当时,来往于大西洋的英国舰队,屡屡遭受德军U型潜艇的袭击,沉船后,绝大多数海员葬身海底,但是仍有极

少一部分人能够生还。英国军方的救生专家们对这一部分生还者进行了生理、心理方面的种种测试,发现了一个令人吃惊的事实:绝大多数生还下来的人并不是年富力强的海员们,而是一些年龄相对偏大的海员。研究人员发现,这些海员之所以能够在茫茫大海中存活下来,关键在于他们有良好的心理素质,他们意志坚强、有强烈的求生欲望、高度的责任感、丰富的经验以及善于与他人合作。当遇到灾难时,幸存者首先想到的是:“我一定要活下去!”他们始终相信自己能找到办法,努力让自己平静下来,想办法求救或自救。而那些年轻的海员们落水后,一下子感到全完了,大陆遥远、危机四伏,首先是心理防线的崩溃,随之而来的是思维活动的终止与体能的迅速下降,因此很快葬身海底。当军方了解到应对困境时人的心理状态、自我调节能力是解决问题的关键时,为了保证兵员,1941年决定由汉斯将军组织成立一所叫“阿德博威”的海上训练学校,让那些从未经历过战争的年轻士兵在上战场前,通过经历一些模拟战争的情景去体验战争的气氛,让他们从生理到心理能够快速适应残酷的战争环境,实践证明效果显著。

二战结束后,这所学校也就退出了历史舞台,但是这种训练方式却一直保留了下来,并逐渐延伸为军队士兵生存能力训练,训练课程包括“团队精神训练”、“思想观念训练”、“消除恐惧训练”、“压力管理训练”、“意志力训练”、“沟通能力训练”以及“领导管理训练”等心理行为训练科目。事实上,军人心理行为训练就是为我们提供了一个安全的、富有挑战性的心理实验场,在一些特定的环境和气氛中,军人要不断克服自己的心理恐惧,提高情绪调节和自我调控能力,保持平和心态,勇于挑战自己,战胜自己,从而塑造良好的心理品质。

(二)我军心理行为训练的发展现状

心理行为训练引入我国是20世纪90年代中期,作为学校教育

的内容和促进学生心理发展的手段,在高校得到了认同和应用。这一时期,我军也逐步形成并完善了军人心理行为训练基础理论,研发了相应的军人心理行为训练器械。2002年,总参通信训练大队首次将军人心理行为训练引入到官兵心理教育疏导工作中。此后,防化指挥工程学院、装甲兵工程学院、武警8684部队、北海舰队、海军航空工程学院等单位都开展了军人心理行为训练与教学。2004年6月,总参政治部在徐州工程兵指挥学院举行了院校心理教育和作战教学观摩集训,对军人心理行为训练多媒体课程及配套训练器械进行现场鉴定验收。2005年9月,总参院校统一开设“心理教育训练作战”课,系统培养军人的良好心理品质和心理作战技能。

2005年5月27日,武警部队心理工作会议在山东济南召开,会议要求要结合武警部队实际,把军人心理行为训练纳入部队、院校教育训练计划,并要求院校要把军人心理行为训练作为军校学员的必训科目。目前,武警部队司令部直属院校——特警学院已开设了军人心理行为训练课程,上海政治学院也在本科生学员队的心理课程中加入了军人心理行为训练的内容。

三、军人心理行为训练的内容与方式

(一) 军人心理行为训练的内容

军人心理行为训练涉及意志培养、情绪调控及如何提高人际沟通能力等内容,与传统课程相比,它更是一种反思性活动。

全军“十五”计划指令性课题的研究结果认为,军人心理素质结构应包含乐观、思维敏捷、自尊、自信、情绪控制、自我调适、果断、顽强、勇敢、坚忍不拔、抗挫折、承受能力、环境适应、服从意识、团队意识、人际关系协调、追求成就、追求被承认。这些心理素质可以概括为六个模块,分别是:理性认知(乐观、思维敏捷、自尊、自信);情绪调控(情绪控制、自我调适);意志品质(果断、顽强、勇敢、

坚忍不拔、抗挫折、承受能力)；社会适应(环境适应、服从意识、团队意识)；人际协调(人际关系协调)；成就动机(追求成就、追求被承认)。

根据军人心理素质结构模型，军人心理行为训练具体训练内容如下：

1. 战友战友亲如兄弟——融入团队训练
2. 团结就是力量——团队协作训练
3. 服从命令是天职——服从意识训练
4. 拥有自信催发潜能——自信心训练
5. 开启智慧之门——创新思维训练
6. 登天的感觉——情绪调控训练
7. 拥有一颗顽强的心——坚毅品质训练
8. 人际协调——人际交往技能训练
9. 迈向成功——成就动机训练

(二) 军人心理行为训练的方式

“体验”已成为现代教育最为时尚的词语。心理学研究表明：我们记住外界的信息，20%来自于我们看见和听见的，而80%的信息来自于我们说过和做过的。为了更多地获取信息，人们在形式上采用的是互动式学习。在互动式学习过程中，参训者会在心理行为训练师的带领下做一些活动项目，这些项目结合了许多生活、工作和训练中的真实情境，按照不同的训练目的进行排列组合，心理行为训练师只告诉大家项目的任务和规则，活动自己做，做完项目后大家围坐下来一起回顾分享，联系生活、工作和军事训练，讨论从活动中得到哪些启发，大家畅谈感受、相互学习，由此完成一次训练活动。一般来说，具体过程表现为：训前布课——分组挑战——回顾总结——改变认知——重塑行为。

1. 训前布课 在项目开始之前，心理行为训练师要按照活动

项目的内容特点,合理利用周围环境,准确布置所需要的器材。同时要用简短的语言说明训练的目的、要求、内容、注意事项、动作要领及要解决的问题。在布课过程中,心理行为训练师要反复地问:“明白了吗?”或者说:“谁有什么要补充的吗?”总之,务必使参训者明白与训练有关的主要问题。

2. 分组挑战 军人心理行为训练就是让参训者接受挑战,完成项目要求的任务,从中体验到活动项目中预先设计的理念,并自然地从中得到感悟。挑战项目是一些表面上看来令人望而生畏的项目,但都是在我们能力范围之内可以完成的,有些看似非常简单,仍需要付出努力才能实现。在分组挑战中,参训者是主体。心理行为训练师的主要作用是控制和保证小组成员始终将训练的中心集中在指定的问题上,激发参训者的主动性和积极性。

3. 回顾总结 回顾是军人心理行为训练的重要组成部分,它是在参训者完成挑战项目后按特定的形式,将各自在完成任务时的感想、完成任务后的感受真诚地说出来,与大家共同分享,求同存异,共同学习,相互促进。回顾一般采用轮流发言与随机发言相结合的形式,一个项目完成后,最好每个人都有机会发表自己的看法,保证每个人都有机会发言。在回顾总结过程中,要把握好几条原则:

一是求同存异原则。每个参训者都可以说出自己的真实感受,当出现不同想法时,一般不鼓励针锋相对地辩论,让每个参训者感受到同一个项目的不同认知,正如在现实生活中,我们也经常会对同一现象有不同的认识。

二是密切联系实际原则。所有的回顾总结在谈完项目感受后,都应该谈及与现实的联系,军人心理行为训练的目的是为了以后更好地工作、学习、生活和训练。因此,心理行为训练师要努力将大家的谈论焦点转移到联系实际生活的问题上来,以使训练的目的更加明确有效。

三是追求卓越原则。在回顾分享的过程中,应尽量避免消极的、抱怨的、讥讽的观点成为主调,心理行为训练师要有意识地将话题朝积极的、建设性的方向引导。

总结是将活动中出现的问题和认知感受进行引导,用符合心理行为训练理论基础的理念进行科学总结,使其理论更加严谨与系统化。这一环节主要由心理行为训练师来完成。心理行为训练师在总结时应该尽量多地使用一些定理定律、故事寓言或真实的案例来点明主题,因为在许多时候,故事本身就具有很强的说服力,再加上活动项目的震撼力,可使参训者在心理上更加认同。

总结与分享要经常交叉进行,在回顾的同时进行适时引导,做出精辟的点评,讲述风趣的故事,可以使军人心理行为训练课堂生动活泼,而且也能让参训者牢记在心。

4. 改变认知 在回顾总结之后,将参训者的感悟与理解进行提升,主要运用鼓励与肯定的形式,让其对自己的能力与潜力有一个新的认识,并对自己的发展进步以及对团队的进展充满信心。

5. 重塑行为 军人心理行为训练的最终目的是将所学的知识得以运用,能否在军人心理行为训练之后继续保持当时的激情,使其在现实工作和军事训练中的行为能够有所改变,是军人心理行为训练的最终目的。

体验项目

同心杆(齐眉杆):一根轻竹竿,水平放在几个参训者的食指上,从眼睛的高度下降到膝盖的高度。下降过程中,每个人的手指不得离开竹竿。这一项目看似简单却让参训者内心震撼。

乘法口诀的手指体验:双手掌心向外,十指分开向上,分别从右手的小指开始每次弯曲一个手指,依次是右手的无名指、中指、食指、拇指,然后是左手的拇指,如此下去,将弯曲手指的右侧定为“十位数”,弯曲手指的左侧是“个位数”,手指表示的结果正好依次是乘法口诀数字“9”的倍数。

通过这两个体验项目,让参训者体会“做”的学习方式与“灌输”式学习的差异。

四、军人心理行为训练的理论基础

军人心理行为训练的发展,除了以户外运动作为它的直观行为外,人们更多地将其与其他学科联系在一起,诸如心理学、生理学、教育学、管理学、社会学、组织行为学、成功学、领导学等。正是相关学科成熟的知识体系在心理行为训练中的大胆运用,才使得军人心理行为训练本身显得更加充实,这也为军人心理行为训练的发展起到了极其重要的作用。同时,相关学科也以军人心理行为训练为学习载体,将其理论变得更加丰富、直观、易懂、有趣,使参训者有更多的机会在暗含理论的活动项目中体验与感悟,在活动后巩固那些终身难忘的知识。

(一) 认知发展理论

从认知心理学的角度去看,客观外界环境对人的心理会产生影响,人是为了应对现实中发生的事情而整理、统合自身的存在。军人心理行为训练中的规则与活动环境都是事先制定的,主要是为了解决现实生活中的各种问题。这种预先设置的各种情境对个体的心理发展会产生一定的影响。同时,由于在解决问题的过程中,我们会得到各自的认识,在体验后与大家分享,换位思考别人的认知与自己认知的差异,得到再次学习的机会。当与别人的认知一致时,个体会通过同化机制进一步巩固自己的认知,当与别人的认知不一致时,个体会通过顺应重新建立一个新的认知。正如皮亚杰所说,在活动中个体经历着一个不断同化、顺应环境并将外部活动内化为内在的心理活动的过程。

(二) 行为主义理论

行为主义认为学习就是个体行为塑造与改变的过程,这一过程是通过行为的强化来实现的。军人心理行为训练中所设计的

各个活动项目,并不是艰难不可逾越的,但也不是轻而易举可以完成的,它需要参训者付出一定的努力,大多数人经过努力是可以完成的。这种努力后所取得的成功就是对个体行为的一种强化,这种强化使个体在今后类似的情境中,同样的行为会重复出现。长此以往,这种行为就会成为个体应对外界环境的一种习惯。军人心理行为训练也正是在行为主义强化理论的基础上,实现着自己的育人功能。

(三)实用主义学说

心理学家拉扎鲁斯(Lazalus)认为,在当今心理应用领域中,固守某个理论或学派的专家将越来越少,大家都逐渐认可了“只要能,不管是什么方法或理论就拿来使用的”的做法。拉扎鲁斯也将这种现代心理临床学者们称为“实用主义”者。军人心理行为训练借鉴了这种实用主义的观点,它成功地汲取了其中可以运用的部分,并在实践中进行了发展,而不是一味地沿袭守旧。比如,当今最富实用性的神经语言程式(NLP)学发展出了一整套技巧程序,训练如何使个体更加卓越。军人心理行为训练可以借助它的丰硕成果,将其应用于训练的全过程。如:假如你想要有所了解,去行动;我们每一个人所认知的世界与别人一定是不同的,也不等于实际的世界;别人能,我也能;最伟大的资源、方法总在行动中产生;聆听者才是主动者等 NLP 前提假设,都可以用来指导军人心理行为训练。

(四)教育学

在某些具体的问题上,军人心理行为训练作为一种突破传统教育思维和模式要求的全新教育方式,受到了关注与肯定,但它本身仍然符合一些传统教育的规律。

教育学的观点认为个体的主观能动性是其身心发展的动力,从个体发展的各种可能变为现实这一意义上来说,个体的活动是



个体发展的决定性因素。人的能动性是客观环境不断变化产生的新的要求,新的客观要求为人所接受就引起人们的需求。需求包括生理方面与精神方面的,这也符合马斯洛的需要层次论。军人心理行为训练设计的场景与环境,是将生活、学习与训练中的许多可能遇到又可能发生的问题在时间与空间上进行合理的控制,给参训者一个新奇、有趣、觉得有能力完成,但又需付出努力的过程,而且这种努力需要合理的个体与团队行动才可完成,这就引起了参训者心理上的需求,促成了参训者心理的矛盾运动,成为心理发展的动力,推动心理发展。这种状态能最大限度地调动参训者的主观能动性,使其朝着积极的方向发展。

军人心理行为训练能够在学习中实现教与学的互动。训练的许多项目是在教员与学员的共同交流与互动中进行的,由于情境的设置,这种互动包括学员与当时情境的互动、学员与学员的互动以及学员与教员的互动。

在军人心理行为训练过程中,通过互相观察、自我观察在项目活动中的一言一行、一举一动,然后反思自己存在的问题,哪些是需要继续保持的?哪些需要改正?这种“行动——观察——反思”的学习模式,能够使参训者得到一个“螺旋式”的提高,而不是“波浪式”的起伏,更加有助于学习动力的保持,也有助于自我的检查与提高。

(五)管理学

在军人心理行为训练的课程中会有关于管理的层级问题、管理者的角色问题等,比如“孤岛求生”就将“盲人岛”的角色与任务定义为基层管理者或基层人员,“哑人岛”的角色与任务定义为中层管理者,“珍珠岛”的角色与任务定义为高层管理者或领导层。同样,不同层级的参训者在完成项目任务时会有不同的工作重点,各自也将担负不同的职责。高层管理者负责全局的发展与制定长