

国防生情绪分析及其自我调适

顾正成¹,戴子卿¹,吴永强²

(1.河海大学 计算机及信息工程学院,江苏 南京 210098;2.河海大学 学生工作处,江苏 南京 210098)

摘 要 国防生具有在校大学生和未来军队干部的双重身份,在强化理想信念、专业知识和军政训练的同时,必须努力锻造良好的心理素质。通过对国防生情绪变化特点的分析,以及常见情绪困扰的透视,提出了国防生情绪自我调适的多种方法,有助于国防生人格的塑造,避免各种不良情绪,促进国防生的全面发展。

关键词 国防生 情绪 自我调适

中图分类号 :B842.6

文献标识码 :A

文章编号 :1671-4970(2007)04-0076-03

国防生是根据军队建设需要,依托普通高等学校培养,享受国防奖学金、毕业后定向分配到军队工作的地方大学生。国防生的心理素质水平事关部队人才队伍建设的质量^[1]。国防生同军校学员和普通大学生一样,处于人生最活跃、最丰富多彩的时期,也是情绪起伏、心理发展的敏感期,心理健康状况总体优于军校学员和普通大学生^[2],但也存在着与地方生不尽相同的人格问题和心理困扰^[3]。因此,国防生需要加强情绪智力的训练和培养^[4],学会管理和控制自己,并能调适好自己的情绪。

一、国防生情绪特点

国防生情绪具有鲜明的年龄特征和强烈的时代特征,受自身认知能力的发展及知识素养,以及社会、经济、军事和科技变革的影响。

1. 多样性

从生理发展阶段来看,国防生正处于思维活跃的年龄阶段,各种各样的情绪,都有可能不同程度地体现出来。从自我意识的发展来看,国防生表现出自我尊重的强烈需要,当愿望没能实现时易产生自卑、自负等情绪体验;从社交方面来看,国防生一般是集体住宿,分散教学,既有训练、生活的集体,又有专业学习的集体。交际范围比普通学生广,情感更细腻、更复杂。同时,国防生还体验一些更突出的情感,主要表现为集体主义情感、爱国主义情感,以及责任感、道德感等,既有为真理而奋斗的热情,为国防而献身的精神,也可能存在一些盲目的表现。

2. 波动性

国防生正处于人生面临多种选择的时期,专业学习、社会交往、军政训练、入伍参军等人生大事基本在这一阶段完成。社会、学校、家庭生活中的事件,都会对国防生的情绪产生影响。一项活动,一句话,一支歌,一个故事,都可以使国防生的情绪发生变化。在社会转型过程中,社会的变迁、体制的变革、新与旧价值观的更替、种种复杂的社会现象也容易使国防生产生困惑和迷茫,出现情绪的困扰与波动。国防生情绪波动明显,对符合自己理想信念和观点的事件或行为迅速产生热烈的情绪,对于不符合自己理想信念和观点的事件或行为,则迅速作出否定态度。

3. 内隐性

一般而言,国防生的很多情绪状态是外显的,如考试得第一名或得到表扬,马上就喜形于色。但是,随着国防生思维独立性的提高和自控力的增强,情绪的外在表现和内心体验并不总是一致的,在某些场合或具体问题上,与其他大学生相比,国防生更会文饰、隐藏或抑制自己的内心情感,表现出内隐与含蓄的特点。另外,随着国防生社会化的完成与心理成熟,国防生能够根据特有条件、规范或目标来表达自己的情绪,使得自己的外部表情与内部体验不一致。如有的国防生对未来分配单位的追求具有强烈的内心愿望,却往往留给大家平淡的外部印象。

二、国防生常见的情绪困扰

国防生在入学时经过严格的挑选,有在部队建

功立业的决心和信心,注重打牢专业技术基础,培养综合素质,一般不会出现严重的情绪问题,但在遇到学业、功名、情感受挫等情况时,也会产生一些消极情绪。

1. 焦虑

焦虑是由紧张、焦急、忧虑、担心和恐惧等感受交织而成的一种复杂的情绪反应。国防生常见的焦虑有自我形象焦虑、学习焦虑与情感焦虑。自我形象焦虑是担心自己体质不够强健、气质不佳能否成为一名合格军人等而引起的焦虑。衡量国防生的主要标准之一是学习成绩的高低,所以与学习有关的焦虑(如学习焦虑、考试焦虑)在国防生情绪反映中较为强烈。情感焦虑多数由于人际交往、恋爱受挫而引发的自我否定,因过度担心引起的焦虑。焦虑是国防生常见的情绪困扰,其影响是复杂的,既可以成为国防生成才的内驱动力,也可能起阻碍作用。

2. 抑郁

抑郁是一种特殊的心境,是低沉、灰暗的情感基调,是一种向内发泄的不满情绪。抑郁往往是由挫折承受力脆弱引发的^[5],一些成长经历比较顺利的国防生心理承受力较差,受挫能力较弱,在入学前,对大学生活寄予较高的期望,对可能遇到的困难和挫折估计不足。如果在强手如林的环境中不能出众,就产生挫折感,就自责自怨或一味地怨天尤人。在面临一些个人生活事件受挫时,诸如立功受奖未果、入围先进落选、学习成绩下降、干部竞选失败、人际关系不和,往往难以接受。这种不合理性的绝对化信念使他们在看待挫折问题的时候,容易走向片面化、极端化,极易陷入悲观沮丧、心灰意冷的抑郁状态。

3. 愤怒

国防生正处于精力充沛、血气方刚的青年时期,在情绪情感的发展上,往往容易产生好激动、易动怒的特点。如有的国防生因一句批评或一件不顺心的小事就暴跳如雷;有的因人际关系受阻而怒不可遏、恶语伤人;有的因别人的观点或意见与自己相左而恼羞成怒;遇事缺乏冷静,图一时之快,逞一时之勇的好激动、易动怒的不良情绪特点,在一些国防生身上时有体现。这种情绪对国防生的影响是极其有害的。心理学研究表明,当愤怒发生时,会导致人体心跳加快、心律失常、血压升高等躯体疾病,同时还会使人的自控力减弱甚至丧失,思维受阻,行为冲动,甚至干出一些事后后悔不已的蠢事。

4. 嫉妒

嫉妒是自尊心的一种消极保护,在国防生中也普遍存在,而且随着年级的增高有加重的趋势。具

体表现为:当看到他人学习能力、品行荣誉超过自己时,内心产生不平;当别人身处困境时则幸灾乐祸,甚至有可能落井下石,在人后恶语中伤、诽谤。嫉妒者往往事事好胜,总想压倒别人,不能容忍别人超过自己,常想方设法阻止别人的发展,害怕别人的名誉、地位等比自己高。嫉妒是一种情绪障碍,它扭曲人的心灵,妨碍了人与人之间的真诚交往。英国科学家培根说过:“在人类的一切情欲中,嫉妒之情恐怕要算作最顽强、最持久的了。”嫉妒容易损害身心健康,嫉妒心强的国防生常会感到孤独、寂寞,难以结交到知心朋友,缺乏社会支持系统。

5. 冷漠

冷漠是指人对外界刺激缺乏相应的情感反应,对生活中的悲欢离合都无动于衷。少数国防生对周围的人和事漠不关心,对集体和同学态度冷淡,对自己的前途命运、国家大事等漠然置之,似乎已看破红尘、超凡脱俗,把自己游离于群体之外,喜欢独来独往,对外界刺激无动于衷。这种冷漠的情绪状态,多是压抑内心情绪情感的一种消极逃避,从表面上看虽表现为平静、冷漠,但内心却往往有强烈的痛苦、孤寂和压抑感。冷漠是国防生有百害而无一利的消极情绪体验,冷漠会带来责任感的下降、生活意义的缺失与自我价值的放弃。

三、国防生情绪调适的方法

国防生应当充分认识到具备良好心理素质的重要性,除了主动接受心理卫生教育和心理咨询外^[6],更要积极进行情绪的自我调节和控制训练,学会化解消极情绪。

1. 自我激励,增强自信

自我激励是人的精神生活的动力源泉之一,主要指用生活中的哲理、榜样或明智的思想观念以及自身的优势来激励自己、树立自信,同各种不良情绪作斗争。加强自信心训练是通过提高认知,增强个人对学习、生活和社会交往的信心,来摆脱不良的情绪困扰。真正的自我激励和自信心训练要贯穿于生活之中,仅靠心理医生的指导和训练是远远不够的。首先,做事之前从容应对,看到自己的优势与长处,树立自信心;其次,做事时要全身心地投入,尽自己的努力去做;第三,面对暂时的挫折,不要后退,要激励自己去努力,要想方设法克服困难。国防生要相信自己的能力和价值,正视消极情感,并积极面对现状,敢于表达自己的思想,肯定积极的行为。真正做到认识自我、肯定自我、塑造自我、把握自我。

2. 积极暗示,调适心态

心理暗示就是个人通过语言、形象、想象等方

式,对自身施加影响的心理过程。积极的自我暗示可以保持良好的心情、乐观的情绪和自信心,从而调动人的内在因素,发挥主观能动性。而消极的自我暗示会强化个性弱点,从而影响情绪。国防生可以利用积极的语言和暗示作用,来调适和放松心理的紧张状态,使不良情绪得到缓解。比如默想或用笔在纸上写出下列词语:“冷静”、“三思而后行”、“制怒”、“镇定”等。这种暗示对不良情绪和行为有奇妙的缓解和调控作用,既可以松弛过分紧张的情绪,又可用来自激自己。

3. 学会转移,寻找快乐

注意力转移法是把注意力从引起不良情绪反应的刺激情境转移到其他事物上去或从事其他活动的自我调节方法。遇到挫折而情绪不佳时,可以找一种合乎内心需要的理由来辩解,经常用“胜败乃兵家常事”、“塞翁失马,焉知非福”等进行自我安慰,可以摆脱烦恼,缓解矛盾冲突、消除焦虑、抑郁和失望,减轻愤怒、嫉妒,驱走冷漠,达到自我激励。比如,对于失恋者来说,想到“失恋总比结婚后再离婚要好得多”,便可减轻因失恋而带来的痛苦。同时要善于把注意力转移到自己感兴趣的事情上,在活动中寻找新的快乐。这种方法,一方面终止了不良刺激源的作用,防止不良情绪的泛化、蔓延;另一方面,通过参与新的活动,特别是自己感兴趣的活动而达到增进积极的情绪体验的目的。

4. 适度宣泄,排挤压力

适度宣泄可以把不良情绪释放出来,从而使紧张情绪得以缓解。因此,遇有不良情绪时,最简单的办法就是“宣泄”。宣泄一般是背地里在知心朋友中进行的。采取的形式或是用过激的言辞抨击、抱怨恼怒的对象,或是尽情地以至亲好友倾诉自己的不平委屈等,一旦发泄完毕,心情也就随之平静下来,或是到空旷的操场,拟定一个假目标大声叫骂,发泄胸中怨

气或是通过体育运动、劳动等方式来尽情发泄。需要指出的是,在采用宣泄法来调节自己的不良情绪时,必须增强自控力,采取正确的方式,选择适当的场合和对象,以免引发不良后果。

5. 和谐交往,升华情感

国防生一些不良情绪的产生,常常是由人际关系矛盾和人际交往障碍引起的。和谐交往是构建良好人际关系的关键^[7],可以增加自信和理解,减少心理上的不适感,实现心理平衡。国防生之间的交往和友谊是深刻而持久的。国防生既要懂得“天外有天,人外有人”;“强中自有强中手”的道理,更要明白交往不是必修课,奋斗才是主战场,只有全面提升自己,才能建立个人交际圈,志存高远,自我提升。

值得说明的是,情绪调适方法因人而异,国防生要主动接受心理健康教育,善于调适自己的情绪,建立良好的心理状态,培养高尚的人格品德,使自己成为理想信念坚定、思想品德优秀、专业知识扎实、综合素质过硬、适应军队建设需要的优秀人才。

参考文献:

- [1] 邢姗姗.切实提高军校学员心理管理质量[J].国防大学学报,2007(3):40-42.
- [2] 石沙泉.军校学员心理素质现状与发展特点的调查研究[J].海军工程大学学报,2005(3):16-18.
- [3] 彭春萍.当今高校新生的主要心理问题及辅导[J].心理科学,2006(1):211-213.
- [4] 丹尼尔·戈尔曼.情绪智力[M].耿文秀,译.上海:上海科技出版社,1997:1-15.
- [5] 国岩.军校大学生心理问题及引导对策[J].洛阳大学学报,2004(3):107-109.
- [6] 刘志宏,王翠华.大学生心理卫生[M].香港:天马图书有限公司,2003:90-137.
- [7] 谭文芳,欧立寿.努力构建军校大学生心理和谐教育机制[J].高等教育研究学报,2006,29(2):2-4.

(上接第 27 页)将产业集群分为链环依托型产业集群和网络共生型产业集群两种类型。两种类型集群在资源关联强度、结构特征、集群形成及驱动机制、集群地理边界和规模等方面都明显不同。对前者而言,自然资源和环境容量对其关联作用最强,集群组织呈链环结构,以自上而下的机理形成发展,具有有限地理边界和规模阈值;而后者,集群中各主体组成嵌套共生网络结构,采用自下而上方式形成和发展,集群边界呈现地理边界和虚拟边界的双重性,在一定时期内集群规模稳定增长。鉴于此,针对两种类型产业集群,政策的设计和实施也各有所侧重。

参考文献:

- [1] 迈克尔·波特.国家竞争优势[M].李明轩,邱如美,译.北京:华夏出版社,2002.
- [2] PORTER M E. Cluster and the new economics of competition[J]. Harvard Business Review,1988(11/12):77-90.
- [3] BARNEY J. Firm resources and sustained competitive advantage[J]. Journal of Management,1991(1):99-120.
- [4] 毛如柏,冯之浚.论循环经济[M].北京:经济科学出版社,2003.
- [5] 诸大建.循环经济理论与全面小康社会[J].同济大学学报,2003(3):107-112.
- [6] 陈剑锋,唐振鹏.国外产业集群研究综述[J].外国经济与管理,2002(8):22-27.