

军医大学本科生积极教育实施模式探索

张 琰¹, 王军艳², 戴 红¹, 曹 阳¹, 黄 鹏^{1*}

¹空军军医大学军事医学心理学系, 陕西 西安

²临潼康复疗养中心, 陕西 西安

收稿日期: 2022年7月18日; 录用日期: 2022年9月22日; 发布日期: 2022年9月30日

摘 要

目的: 探索适用于军医大学积极教育实施的模式。方法: 运用文献资料查阅法, 基于积极心理学视角, 从积极教育含义、军校开展积极教育的意义和军校积极教育实施的内容、方式和流程方面, 对军校积极教育实施模式进行探索。结果: 军医大学本科生积极教育的实施应从积极自我、积极情绪、积极关系、积极投入、及积极健康五方面内容着手培养学员的性格优势, 采用渗透式和体验式方式, 实施流程应关注对教员和军校管理层的积极教育、积极教育备课和积极军营环境的建设。结论: 探索适用于军医大学本科生的积极教育模式, 专注于挖掘和培养学员的性格优势, 增强军医大学本科生的心理能力, 从而提高部队的凝聚力和作战士气。

关键词

积极教育, 实施模式, 军医大学

Exploring the Implementation Model of Positive Education for Undergraduates in Military Academy

Yan Zhang¹, Junyan Wang², Hong Dai¹, Yang Cao¹, Peng Huang^{1*}

¹Department of Military Medical Psychology, Air Force Military Medical University, Xi'an Shaanxi

²Lintong Rehabilitation and Recuperation Center, Xi'an Shaanxi

Received: Jul. 18th, 2022; accepted: Sep. 22nd, 2022; published: Sep. 30th, 2022

Abstract

Objective: To explore a model suitable for the implementation of positive education in military

*通讯作者。

academy. Methods: The method of literature of review was used, the implementation model of positive education, which included the meaning of positive education, the significance of positive education and the content, model and process of positive education, were built basing on the perspective of positive psychology in military academy. **Results:** The implementation of positive education in military academy should pay more attention on five aspects: Positive Self, positive emotion, positive relationship, positive engagement, and positive health in a penetrating and experiential way. The implementation process of positive education should focus on the teachers and the manager who were responsible for military positive education, the lesson preparation of positive education and the construction of positive military environment. **Conclusion:** The undergraduates can strengthen the ability to create the core values and further improve the cohesion and combat morale in the army through excavating and cultivating character strengths of the students by exploring a model suitable for the implementation of positive education in military academy.

Keywords

Positive Education, Implementation Model, Military Academy

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

贯彻新时代军事教育方针，军校承担着培养德才兼备的高素质、专业化新型军事人才的重任。军校学员良好的心理品质是打赢现代战争的重要条件，也是应对多重安全威胁和遂行多样化军事任务的重要保证[1] [2]。由于培养任务的特殊性[3]，军校学员所要承受的压力远比地方大学生大得多，更易产生心理问题[2] [4] [5]。中国有句古话，叫“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”。强调了预防的重要性，使健康人变得更健康。心理学的三大使命是诊断并解决心理问题，让普通人更幸福，帮助人们充分发挥潜能。这种思想和心理学的后两种使命是相契合的。但是，心理学在过去很长一段时间以来，过分关注负面，过度关注心理疾病的治疗，而忽视了如何使普通人生活更美好，培育与生俱来的天赋。所以在 20 世纪末，美国心理学会(APA)前任主席 Martin Seligman 发起并提出积极心理学，针对长期以来心理学主要关注心理问题、障碍等消极心理模式而提出研究人类优势和幸福的科学。积极教育是将积极心理学应用在教育领域的实践结果，其核心是性格优势[6] [7]。国际积极教育的经验表明[8] [9]，积极教育使学生整体的心理健康水平有显著提升，能减少和预防抑郁、焦虑，增加学员幸福感，提高其积极情绪和生活满意度。在 2021 年 11 月 29 日教育部召开的全国高校学生心理健康教育工作推进会上，教育部部长怀进鹏也指出要全面培育学生的积极心理品质。由此可见，从积极心理学视角出发，挖掘和培养学员的性格优势，塑造良好的心理品质来预防心理问题的发生是至关重要的。因此，本文旨在从积极心理学视角出发，尝试对军医大学本科心理健康教育实施模式探索一个新的思路，为教学改革提供方向。

2. 积极教育概述

积极心理学(Positive Psychology)是 21 世纪心理学界兴起的一个新的研究领域和视角，主张研究人类积极的品质。积极教育旨在培养学员的积极品格以及创造幸福人生的能力，其基本理念是：在学员成长过程中品格和幸福与其学习能力同等重要，是目前国际教育界新的教育理念。积极教育的核心是 PERMA 理论。积极心理学之父塞利格曼于 2011 年提出健康幸福 PERMA 理论，认为达到蓬勃人生有 5 个元素：积极情绪(Positive emotion)、投入(Engagement)、人际关系(Relationship)、意义(Meaning)及成就

(Accomplishment), 简称 PERMA [10]。这 5 大元素的基石是 24 种品格优势[11]。

对于心理问题, 传统思路是通过心理咨询、心理治疗等干预, 而积极教育认为, 应该在学生出现心理问题之前就对其干预。积极教育将积极心理学干预措施应用于教育, 通过培养学生的性格优势来提高学习成绩和幸福感[7] [8]。国外的干预方法主要包括积极介绍、标志性优势、三件好事、品味和家庭优势树等[6]。沃特斯对校本课程进行了审查, 发现积极教育中使用的干预措施有利于学生的心理健康[9]。国内段文杰等开发了基于优势的蓬勃发展干预模型[7]。

3. 军校开展积极教育的意义

近年来军校医学本科生心理健康教育普遍采用传统心理学的理念, 主要关注解决学员的各种心理问题, 而忽视了对他人潜能激发和优势培养的作用, 难以发挥心理健康教育的真正效能。故从总体上来看军校心理健康教育还有待提高和创新。军校医学本科生作为一个特殊群体, 特别是针对新时期“四有”革命军人的培养要求, 更需要采用积极心理学的相关理论把心理健康教育转变成积极挖掘所有学员的潜能, 教育军医学员关注自身优势特质, 通过激发积极情绪, 让学员能积极投入军校的训练和生活, 提高满意度和幸福感, 塑造适应未来战争环境的积极心理特质。现在人工智能的浪潮已经到来, 很多简单重复的工作都将被机器取代, 未来的作战更是团队联合作战, 更需要人与人之间很高的交流共情能力、情感沟通能力, 需要展现出个人的独特性和优势。能够在未来战争获胜, 进一步提高部队的凝聚力和作战士气, 需要对军校健康教育进行改革, 进行积极教育, 播种希望和积极的力量。

4. 军校积极教育的实施

4.1. 军校积极教育的实施内容

有研究表明, 在工作或日常生活中运用优势的个体拥有更多的积极体验[12]。干预研究表明, 基于性格优势的干预措施可以持续增加个体的积极情绪[13]。我们对某军校新生在入校后一个星期内进行性格优势测试, 24 项性格优势进行描述性统计, 分布状况见表 1。排在前五的性格优势包括爱与被爱的能力、真诚、团队合作、公平、感恩。

Table 1. Distribution of 24 character strengths of military freshmen

表 1. 军校新生 24 项性格优势分布状况

性格优势	M	SD
爱与被爱的能力	4.64	0.47
真诚	4.63	0.47
团队合作	4.59	0.52
公平	4.58	0.49
感恩	4.57	0.53
领导力	4.55	0.52
善良	4.49	0.56
宽容	4.46	0.56
希望	4.46	0.58
热忱	4.44	0.70
信仰	4.4	0.69
毅力	4.33	0.6

Continued

幽默	4.31	0.64
勇敢	4.28	0.69
谨慎	4.23	0.6
好奇心	4.21	0.75
判断力	4.20	0.67
自我控制	4.18	0.65
对美和卓越的欣赏	4.18	0.75
创造力	4.17	0.75
谦逊	4.14	0.65
洞察力	4.11	0.64
社交智慧	4.06	0.7
喜爱学习	4.02	0.79

根据 PERMA 理论和军校学员的性格优势情况及对部分学员的访谈交流情况,设计适合军校学员的积极教育内容。在与部分学员的访谈交流中发现,部分学员的自尊水平较低,自我接纳程度较低。因此,为了使学员拥有稳定的自尊、充足的自我效能感,尝试把积极自我引入课程内容中。根据排在前五的爱与感恩性格优势,设计了积极情绪主题,根据真诚、团队合作和公平设计了积极关系和积极投入主题。对于军校生来讲培养良好的健康行为习惯和身体素质对军事训练及任务有着重要的积极影响,按此考虑结合积极教育理论设计了积极健康主题。这样,积极教育课程内容分为积极自我,积极情绪、积极关系、积极投入、积极健康五个主题,采用理论讲授、案例讨论、实践体验等教学方式,使学员从理解积极教育的内涵,逐渐内化为积极的实践行动。

教学组尝试在《军事心理学》选修课中加入积极教育内容模块,共 6 次课,12 学时,每次课 90 分钟,选修对象有医学心理、临床医学、航医、口腔医学、预防医学专业本科生。积极教育实施方案:在积极教育内容实施前用心理资本量表进行积极心理测试,然后进行 6 次课的积极教育。详细内容见表 2。

Table 2. Implementation content and project of positive education in Military Academy

表 2. 军校积极教育实施内容及方案

主题	目标	应用技术	理论	实施方案
1 积极自我 (2 学时)	强化自我认识,提升自我效能感	识别自身性格优势;自我探索;	性格优势理论;自我效能理论	课堂内容:讲授性格优势;实践自我探索、积极介绍。 课后实践:优势运用
2 积极情绪 (2 学时)	帮助团体成员认识不良情绪产生的根源,学会运用理性情绪理论调控自己的情绪,形成乐观的解释风格。	三件好事;感恩日记;跳出思维陷阱,积极行动;善爱冥想	感恩理论;情绪 ABC 理论;情绪拓展建构理论	课堂内容:讲授积极情绪理论及情绪管理;实践练习三件好事、感恩拜访。 课后实践:三件好事(连续 3 周)、感恩日记、冥想
3 积极关系 (2 学时)	培养沟通能力和爱的能力	主动建设性回应;三明治沟通法;	沟通理论;回应方式理论;助人理论	课堂内容:讲授回应方式;情景表演回应方式。 课后实践:助人
4 积极投入 (2 学时)	培养学员的专注力	任务福流化;提升社会支持	福流理论;自我决定理论;	课堂内容:讲授福流;实践讲述自己福流故事。 课后实践:军营学习生活及在训练任务中实践福流

Continued

5 积极健康 (2 学时)	培养学员行为习惯和实践技能维护身心健康	渐进性肌肉放松; 正念减压; 正念饮食	身心一体理论; 认知理论	课堂内容: 讲授积极行动; 实践正念。 课后实践: 积极行动如正念、运动、放松等
6 回顾总结 (2 学时)	回顾总结, 整合资源和力量, 提升心理资本	采用团体训练的形式		

① 积极自我: 理论讲授性格优势理论, 然后进行实践活动, 积极自我介绍, 积极他人介绍, 使学员识别和发现自身的性格优势并学会在军营生活中运用自己的性格优势。在积极教育中, 无论是品格优势, 心理韧性、坚毅或刻意练习的培养, 贯穿始终的线索是成长性思维。教员和管理者可以对学员的进步不断给予鼓励, 帮助学员建立“军事素质和技能是可以改变和提高的”“失败不是永恒的”等信念。② 积极情绪: 基于 Fredrickson 积极情绪的分类[14], 给学员讲授基本的积极和消极情绪, 让学员了解情绪和大脑、情感神经科学基础知识, 以及神经可塑性的概念, 帮助学员获得成长型思维。通过案例讨论, 让学员掌握情绪管理的步骤及方法。通过三件好事练习来发现积极情绪, 通过感恩拜访、助人、运动等练习来创造积极情绪, 通过体验品味来享受积极情绪。让学员在实践练习中体验表达感恩, 学会宽恕, 品味生活, 帮助发挥他们的优势。品味帮助学员沉浸在当前的积极情绪中, 学员可使用这种方法来提高他们对军事环境的专注度。③ 积极关系: 积极关系是个人与他人构建的积极人际联结与社会互动。积极关系的重要理论之一是主动建设性回应。理论讲解四种回应方式, 然后设置情景, 让学员进行表演, 切身体验四种回应方式带给自己的不同感受, 使其学会主动建设性回应, 正念倾听、非暴力沟通等增进人际关系的技能。我们对军校新生进行性格优势测试, 排在第一位的是爱, 这和彼得森研究测量的西点军校军官的优势 - 爱是一致的。发挥学员的性格优势, 引导其进行利他教育, 教导学员去爱人、帮助人。共情的、温暖的连队关系能使学员提高出勤率、提高满意度和学业成绩。④ 积极投入: 积极投入主题重点教授并运用的核心理论是福流理论与学习动机理论。Csikszentmihalyi 最早提出了 Flow 概念, Flow 是人们对某一活动表现出浓厚的兴趣并能推动个体完全投入其中的一种情绪体验[15]。福流是挑战与技能的组合, 与军校学员的实战化教育教学训练要求相契合。实战化训练强度大、危险高, 将福流理论应用于军校教育教学, 对于军校学员学习的质与量都将起着重要影响。⑤ 积极健康: Seligman 认为积极健康是指能够切实提高健康与疾病目标的主观、生理以及功能性资产的组合, 认为乐观与运动、幸福体验、韧性等是积极健康的关键性因素[10]。积极健康追求个体的积极认知、积极情感、积极行为等[16] [17]。教学员基本的调解技巧, 比如腹式呼吸、深度睡眠、放松、正念减压等方法, 使其对压力、情绪、专注力等进行良好的自我管理。⑥ 回顾总结: 第 6 次课采用团体训练的形式, 回顾积极教育实施过程, 进行总结。将全班同学(视为一个大组)按照座位就近原则分成 10 人一组的小组, 每个小组围坐成一个圈。先由教员对前面的五次课的积极教育内容和实施作简单的回顾和总结, 对学员的进步表示肯定和祝贺, 然后要求各小组成员依次轮流发言, 谈谈自己在积极教育课中课后的表现、收获和感想, 最后讨论并提出对积极教育这一模块实施的建议和意见。目的是整合所获得的资源和力量, 提升心理资本, 应对未来挑战。

某学员的心得体会: “学了积极教育主题课, 了解了积极教育的理论和方法, 并加以实践应用, 现在更注意观察生活留意细节, 我感觉比以前更快乐了, 尤其是三件好事、感恩、冥想、主动建设性回应、迪香式微笑等实践练习, 让我重建了认知, 而且我把这些练习分享给我的家人, 家人的情绪也得到了提升, 幸福感满满。”

6 次课内容实施结束后, 用心理资本量表进行积极心理量化评估, 结果见表 3 所示, 积极教育课实施后学员自我效能和乐观维度差异显著($P < 0.05$), 心理资本总分边缘显著。

Table 3. Psychological capital before and after the implementation of positive education
表 3. 积极教育内容实施前后心理资本情况

	积极教育			
	实施前	实施后	t 值	P 值
自我效能	4.19 ± 0.90	4.62 ± 0.92	2.14	0.042 ^a
希望	4.17 ± 0.75	4.42 ± 0.89	1.03	0.311
韧性	4.24 ± 0.74	4.36 ± 0.64	0.72	0.476
乐观	4.14 ± 0.66	4.51 ± 0.65	2.09	0.046 ^a
心理资本	4.13 ± 0.67	4.49 ± 0.68	1.83	0.08 ^b

a: $P < 0.05$, b: $P < 0.1$.

说明积极教育内容的实施起到较好的作用, 可有效提升学员自我效能感和乐观水平, 能使个体积极心理品质发生潜移默化的变化。

4.2. 军校积极教育的实施方式

通过上述五大主题的积极教育理论和实践练习, 以及学员的体验反馈, 教学组讨论认为可以尝试以下积极教育实施方式。

4.2.1. 渗透式

教务管理人员、一线教员、学员队干部都应该学习践行积极教育, 在传统课程的教学过程中嵌入积极教育的核心理论, 将其渗透到医学本科生的每一节课里。① 教员采用渗透式教学模式。一线教员将性格优势渗透到课堂分析中, 用性格优势总结教学, 学员从自己、同学、教员身上找出表现出特定优势的例子。② 队干部采用渗透式管理模式。队干部将所践行的积极教育渗透到管理中, 把学员队建设成为一个积极教育大本营。在与学员的日常对话中, 通过积极、有效的回馈技术去欣赏学员的性格优势。平时的条令条例、政治教育学习中也可以采用积极教育的实践活动, 如在队会上开展三件好事、感恩拜访等积极教育实践活动, 使学员挖掘并运用自己的性格优势, 让其在活动中体验军队管理的意义, 能够有效减少其对管理教育的“逆反心理”。

4.2.2. 体验式

通过练习活动、角色扮演等形式设计课堂, 以体验式教学为主导, 在提供积极课堂环境的基础上培养学员的积极品质, 引导学员关注自身的幸福感, 构建积极的心理健康观。在实践环节, 教师将课堂交给学员, 由学员组织活动, 学员既是课程的体验者, 也是带领者, 最后分享体验和收获, 这可以提升他们的组织和领导能力。在军事训练中, 队长可以先识别出学员的坚毅行为, 然后运用行为强化的反馈技术强化学员的该种行为, 长期使用这种方法可以培养学员的坚韧性。所有这一切都是让学员体验到一个立体的全方位的积极教育。

4.3. 军校积极教育的实施流程

根据积极教育的内容和方式, 尝试探索如下流程:

4.3.1. 对教员和军校管理层的积极教育

在这个阶段要求学校教员和管理层如学员队干部、教务参谋等都需要经过系统的积极心理学培训, 学习相应的理念、知识及应用技能。这一阶段的完成效果是积极教育能够在军校产生多大效应的决定性

因素。衡量教员和管理者接受培训后效果的指标是教员对积极教育理论的认同度、对技能的掌握度以及将积极教育融入自己生活的程度。教师和学员队干部在接受培训后将积极教育理念和技能融入自己的生活，让他们自己的生活幸福起来，从而教导学员积极。

4.3.2. 积极教育备课

在流程一的基础上，教员们系统学习并体验积极教育的知识和技能后，将其教授给学员。但是了解了积极心理学，并不代表能够将其传授给学员。军校应该聘请积极心理学专家，和教员一起尝试编写积极教育课程设计和教学计划，专家讲解课程的设计思路以及每一个知识点背后的科学原理，指导教员讲好课。同时也可以采取录制慕课，观看示范课以及建立专家与小组交流等多种形式，增强教员对课程的把握能力。

4.3.3. 积极军营环境建设

在完成流程二的基础上，军校可构建全校积极的校园文化氛围，包括软件建设和硬件建设。在这个流程，积极教育的理念将进一步渗透到教员、学员以及管理层的思想中。军校每个月定期举办优势品质、写感恩信等积极心理校园文化活动，也可以为学员搭建“自我展示舞台”，让学员展示自己的优势。硬件方面，教室、学员活动训练场等，将能够提升人的积极心理品质的因素融入设计理念中，实现物理空间与心理空间的交互。全方位彰显一个蓬勃向上的军校文化环境。

5. 结论

教学组探索的积极自我、积极情绪、积极关系、积极投入和积极健康五大主题的积极教育实施内容，渗透式和体验式方式及关注对教员和军校管理层的积极教育、积极教育备课和积极军营环境建设的实施流程，专注于挖掘和培养学员的性格优势，有助于增强军医大学本科生的心理能力，使其有能力创造军医的核心价值观，进一步提高部队的凝聚力和作战士气。这将是军医大学本科心理健康教育改革值得探索的重要方向。

基金项目

陕西省重点研发项目计划一般项目(2022SF-176)。

参考文献

- [1] 朱霞. 军人心理教育训练[M]. 北京: 解放军出版社, 2019: 128-129.
- [2] 杨海峰, 李龙飞, 郝建鹏. 军校学员军事体能技能训练存在的问题及对策研究[J]. 军事体育学报, 2020, 39(2): 43-47.
- [3] 王佳, 蒋娟, 王毅超. 军校医学心理学专业本科生岗位胜任力的理论建构[J]. 中国继续医学教育, 2021, 13(29): 78-82.
- [4] 张婕, 段芸杉, 杨解玲. 军人心理健康现状调查与干预对策[J]. 教育现代化, 2020, 7(14): 161-164.
- [5] 黄鹏, 李逢战, 毋琳, 等. 提高心理医师心理健康服务能力的任职教育模式探索[J]. 临床医学研究与实践, 2020, 5(31): 186-188.
- [6] Schutte, N.S. and Malouff, J.M. (2019) The Impact of Signature Character Strengths Interventions: A Meta-Analysis. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1179-1196. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9990-2>
- [7] Bu, H. and Duan, W. (2021) Strength-Based Flourishing Intervention to Promote Resilience in Individuals with Physical Disabilities in Disadvantaged Communities: A Randomized Controlled Trial. *Research on Social Work Practice*, 31, 53-64. <https://doi.org/10.1177/1049731520959445>
- [8] Seligman, M., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K. and Linkins, M. (2009) Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 293-311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- [9] Waters, L. (2011) A Review of School-Based Positive Psychology Interventions. *Australian Educational & Develop-*

mental Psychologist, **28**, 75-90. <https://doi.org/10.1375/aedp.28.2.75>

- [10] Seligman Martin, E.P. 持续的幸福[M]. 赵昱鲲, 译. 杭州: 浙江人民出版社, 2012: 14-18.
- [11] Peterson, C.S.M. (2004) *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. American Psychological Association, Washington DC.
- [12] Melanie, H., Cornelia, S., Alexandra, H., Mirjam, B., Thomas, H. and Stefan, H. (2017) Associations between the Application of Signature Character Strengths, Health and Well-Being of Health Professionals. *Frontiers in Psychology*, **8**, Article No. 1307. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01307>
- [13] Suldo, S.M., Savage, J.A. and Mercer, S.H. (2014) Increasing Middle School Students' Life Satisfaction: Efficacy of a Positive Psychology Group Intervention. *Journal of Happiness Studies*, **15**, 19-42. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9414-2>
- [14] Fredrickson Barbara. 积极情绪的力量[M]. 王珺, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2010: 38-40.
- [15] 李会文. 福流研究综述[J]. 黑龙江生态工程职业学院学报, 2021, 34(2): 129-131.
- [16] 卢卫斌. 高校积极心理健康教育体系构建研究[J]. 教育教学研究, 2021, 223(6): 109-110.
- [17] 张志勇, 孟晓平, 刘显. 体育促进积极健康社会生态系统构建的理论与实践路径[J]. 北京体育大学学报, 2021, 44(3): 57-70.