

积极心理学视角下部队心理医师培训 教学模式探索

张 琰, 武圣君*, 黄 鹏, 贾挚豪, 曹 阳

空军军医大学军事医学心理学系军事心理学教研室, 陕西 西安

收稿日期: 2025年6月8日; 录用日期: 2025年7月7日; 发布日期: 2025年7月16日

摘 要

积极心理学视角下部队心理医师培训教学模式探索具有重要意义。鉴于部队职能特殊、官兵心理特质鲜明, 部队心理健康服务对增强官兵幸福感、培育积极心理品质与提升心理韧性至关重要。通过加强积极心理学与部队心理医师培训课程融合, 优化课程教学效果, 构建积极导向的培训教学体系, 不仅有助于促进官兵心理健康水平提升, 还可能切实提高部队心理培训课程教学实效, 推动官兵积极心理品质养成, 为部队心理健康服务提供理论支撑与实践路径。

关键词

积极心理学, 部队心理医师, 培训, 教学模式

Exploration of the Training and Teaching Mode for Military Psychologists from the Perspective of Positive Psychology

Yan Zhang, Shengjun Wu*, Peng Huang, Zhihao Jia, Yang Cao

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

Received: Jun. 8th, 2025; accepted: Jul. 7th, 2025; published: Jul. 16th, 2025

Abstract

Exploring the training and teaching mode for military psychologists from the perspective of positive

*通讯作者。

文章引用: 张琰, 武圣君, 黄鹏, 贾挚豪, 曹阳. 积极心理学视角下部队心理医师培训教学模式探索[J]. 教育进展, 2025, 15(7): 448-453. DOI: 10.12677/ae.2025.1571238

psychology is of great significance. Given the special functions of the military and the distinct psychological characteristics of officers and soldiers, mental health services in the military are crucial for enhancing their happiness, cultivating positive psychological qualities, and improving psychological resilience. By strengthening the integration of positive psychology with the training curriculum for military psychologists, optimizing the teaching effects of the courses, and constructing a positive-oriented training and teaching system, it not only helps promote the improvement of officers' and soldiers' mental health levels, but also may effectively enhance the teaching effectiveness of military psychological training courses and facilitates the cultivation of their positive psychological qualities, providing theoretical support and practical approaches for mental health services in the military.

Keywords

Positive Psychology, Military Psychologists, Training, Teaching Mode

Copyright © 2025 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. 前言

长期严格的军事训练和多样化任务对官兵的身心健康提出了较高要求。部队心理医师通过开展心理评估、干预与教育,运用心理学理论与技术帮助官兵缓解职业应激、增强心理韧性、提升社会适应能力,以维护军事人员心理健康并保障部队作战效能提升。但是目前,基层部队部分的心理医师对官兵心理问题的解决效果欠佳,部分基层官兵的心理问题仍较为普遍[1][2]。

由此可见,部队心理医师的培训显得尤为重要。通过心理医师培训,培养出一批高素质的心理骨干,形成完善的心理健康服务机制,为部队心理健康工作提供有力支撑。传统心理医师培训模式重在预防和矫正官兵的各类心理问题,心理服务的最终目标——让全体官兵保持积极健康的良好心态并未实现。关注人类积极力量,研究人的美德和潜力,以帮助所有人获得幸福为目标的积极心理学在这方面表现出独特的潜力,成为部队心理医师培训教学模式改革的理论依据之一。

2. 积极心理学理念融入部队心理医师培训中的重要意义

积极心理学是21世纪心理学界兴起的一个新的研究领域,一种新的研究视角和趋势,是针对长期以来心理学主要关注心理障碍、问题等消极心理状态的模式而提出研究人类的优势和幸福的科学。其主张研究人类积极的品质,充分挖掘并发挥人的优势和潜能,使得生活更具意义和使命感,达到预防心理问题及疾病的目的。

当前部队官兵的主体为“90”后和“00”后,有着独特的人格个性、思维模式和行为习惯,过去机械式的管理教育已经不适合这一代人,在此基础上产生的心理问题,比如适应问题、人际关系问题等,往往是传统教育方法难以应对的。解决这些问题的根本,不应局限于解决眼前的问题,而在于如何引导其自我成长、激发潜能、提升面对和解决问题的能力,比如积极情绪体验、主动建设性沟通、成长型思维模式等,而这些正是积极心理学所关注和倡导的内容。积极心理学所推崇的潜能激发和自我成长,有利于增强对心理问题的预防,提高部队官兵的心理能力。

目前部队心理医师在应对官兵心理问题时,部分存在“心理知识普及不够,实践锻炼不够”两个薄

弱点,即迫切需要加强系统培训,而积极心理学的实操培训,能够在较短时间里有效提升心理医师解决现实心理问题的能力。将积极心理学理念与内容融入部队心理医师培训中,可增强心理医师的专业素养和提升心理服务效果。使官兵关注军事环境中的积极因素,培养官兵建立起正向解释风格来应对军事训练任务中的各种挑战,增强官兵对于任务中消极因素的抵制能力,提升部队的作战士气,且对于部队管理及安全也具有重要意义。

3. 积极心理学在部队心理医师培训中的应用

某外军的综合性军人健康计划以积极心理学理论为基础,开发了评估、提高军人心理韧性的技术和方法,采用适合基层部队的推广方案。包含四项内容:一是评估模块。评估情感、社会、家庭和精神健康状况;二是个性化学习模块,提升情感、社会、家庭和精神健康;三是综合性训练模块;四是陆军心理韧性培训师模块,训练培训师塑造下属的思维方式,提高心理韧性[3]。军人综合健康计划,通过选送不同单位的骨干代表进行积极心理学学习,通过行为训练将所学知识灵活运用到军事训练、军队管理等情境中。这些骨干毕业后,再以团体训练的形式传授给其他官兵,既可以帮助官兵勇敢表露自己的问题和困扰,减少寻求心理服务的羞耻心理,又可以增进官兵之间、上下级之间的信任,有效增强官兵对团队的认同感和归属感。通过积极心理教育和心理韧性训练,某外军心理健康状况得到了有效改善,实现了心理服务由被动到主动防护的重要转型。国外学者研究发现[4],精锐作战部队与康复中的受伤军人的身心健康和其个人特征(韧性、自我效能、大五人格)存在关联。精锐作战部队在心理韧性、自我效能、外向性及情绪稳定性上水平更高,这些被视为对抗压力与创伤的保护因素,使其能更有效地应对战斗需求,在挑战性条件下维持身心健康。还有研究表明[5],宪兵队实施心理韧性训练具有显著效果:短期和长期均能降低感知压力、增加适应性资源并增强心理韧性。

我军对积极心理学的研究应用尚处于起步阶段,目前已有不少军内外心理学者持续跟踪研究军人综合健康计划,并将相关经验应用于部队心理训练中,推动积极心理学在部队的应用领域不断拓展。军人综合健康计划的核心是通过培训认知个人与战友优势,借助个体及团队优势攻克挑战,这对具备较强学习能力的中国军人具有现实价值,而军队文化则是达成该目标的重要支撑。在具体研究与实践方面,众多学者进行了积极探索。张琰等研究认为[6][7],对军校学员的心理健康教育内容应着重培养其积极的心理品质如性格优势、坚毅等,从而让学员的心理发展更健康、更美好,有益于为部队培养更多的优秀人才。吴忠英等研究认为[8],以积极情绪和自我效能感为干预靶点可能会很大程度提升官兵积极心理健康水平。张亮等编制了军人心理健康综合评估问卷[9],为军人心理健康评估提供了新工具。还有学者认为[10]-[14],我们应该采用多种方式挖掘出积极心理学在我军部队应用的路径。

4. 部队心理医师培训融合积极心理学的教学模型

4.1. 转变部队心理医师培训教学理念

近些年来部队心理医师培训普遍采用传统心理学的理念,主要是通过主流心理学理论,去发现和解决官兵的心理问题。过多地注重官兵负面心理,忽视了对其潜能的开发。军人作为一个特殊群体,可能更需要采用积极心理学的相关理论及实践来进行心理医师培训,教育官兵关注自身优势特质,关注自身的积极情绪体验并贯之到日常军事训练中。使其在学习和训练中得到较大进步,产生因掌握各种军事专业知识与技能的自豪感和积极性。要把心理医师培训转变成积极挖掘官兵的潜能,而且针对所有官兵。提升官兵满意度和幸福感,不仅可以让其心理发展更健康,而且也是提高部队战斗力和凝聚力的重要方式。

积极心理学倡导从培养官兵的积极个性和品格优势出发,帮助受培训者获得积极及幸福体验。从过去的消极心理学模式向积极心理学模式转变,积极心理学更强调让官兵养成积极的心理品质,主动适应社会,自觉主动处理遇到的各种挫折,养成积极应对问题的能力。

4.2. 部队心理医师培训教学内容的优化

积极心理学之父马丁·塞利格曼(Martin Seligman)于2011年提出了PERMA模式。认为幸福有5个元素(图1):积极情绪(positive emotion)、投入(engagement)、人际关系(relationship)、意义(meaning)及成就(accomplishment),简称为PERMA [15](见图1)。积极情绪是培养官兵认识和管理情绪的能力,帮助官兵了解情绪的基本规律,学会创造和提升积极情绪,调节消极情绪。投入即身心完全投入到一项活动或工作中,达到忘我境界。通过培养官兵对部队生活和军事训练的内在动机,提升其专注度和投入度,让其体会任务及训练过程中的快乐。人际关系是个体与他人建立积极的人际交流和社会互动。营造爱与包容、尊重、和谐的部队氛围,加强上下级、战友间的相互支持,促使官兵感受到情感支持与归属感,形成与他人建立友好关系的能力。意义是帮助官兵树立正确的价值观,建立人生意义感和方向感,追求有价值有意义的理想目标,并且激发其持久的内在驱动力,获得崇高生命价值感和精神体验。成就是通过自己的兴趣与努力可以达成的目标和理想。



Figure 1. PERMA model diagram
图 1. PERMA 模式图

偏远地区长期处于地理隔离、信息匮乏的环境,面临社会支持缺失、职业倦怠及分离焦虑等多重心理挑战。积极心理学通过塞利格曼的PERMA模型,从积极情绪培育、工作生活投入强化、多元关系网络构建、意义感与成就感提升等维度切入,将环境压力转化为心理成长动力,不仅能有效缓解官兵心理应激,更有助于形成可持续的心理调适机制,对提升军事人员心理健康水平与国防力量稳定性具有重要的理论与实践价值。

本文探索从积极心理学幸福理论出发,在部队心理医师培训教学中加入积极心理学的相关理论和实践内容,依据PERMA理论,建立积极自我、积极情绪、积极关系、积极意义、积极投入、积极人格(性格优势),六位一体的部队心理医师培训积极心理教学体系(见图2)。开设积极心理学专题讲座、组织积极心理实践及训练等。积极心理学创始人塞利格曼的研究发现“三件好事”、感恩等练习只要坚持做,幸福感就会节节高升。心理医师培训教学在实施上尝试以下几点:

第一、在提供积极课堂环境的基础上培养官兵的积极品质,引导官兵关注自身的幸福感,构建积极的心理健康观。采用体验式教学方法,通过游戏、表演等形式让官兵领悟成长所得。在实践环节,教师将课堂交给被培训的心理医师,由心理医师组织活动。受培训的心理医师既是课程的体验者,也是带领者,这大大提升了他们对团体的带领能力。

第二、尝试把积极心理学的理念贯穿到团体心理辅导活动中,通过角色扮演、心理拓展训练等方法增强官兵的积极体验,使官兵在快乐和成功的体验中形成积极的人格品质。积极心理训练可在较为保密的条件下获得心理上的促进,消除官兵对隐私问题的担忧。

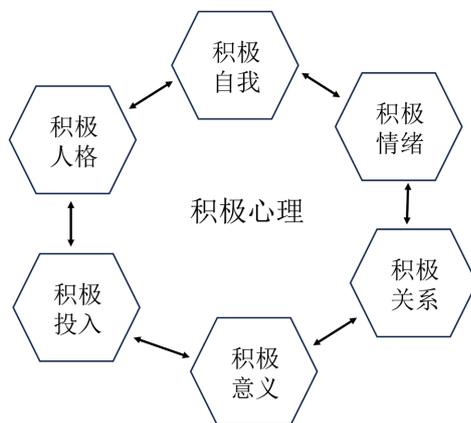


Figure 2. Structural diagram of “six-in-one” positive psychological teaching content for military psychologists
图 2. 部队心理医师“六位一体”积极心理教学内容结构图

4.3. 部队心理医师培训教学方法的转变

“金子塔学习理论”告诉我们，学习效果在 50%以上的是体验式学习和主动学习。结合部队心理医师培训教学课程是集心理知识传授、心理方法体验与行为训练为一体的技能型课程的实际，在借鉴李晓溪、杨丽珠老师“双元互动”教学模式的基础上[16]，探索适合部队心理医师培训课程的“双元互动”教学模式(见图 3)。采用积极心理学倡导的互动式、体验式教学方法，如案例分析、角色扮演、团体辅导等，使心理医师在培训过程中能够更好地理解、掌握并践行积极心理学的理念。

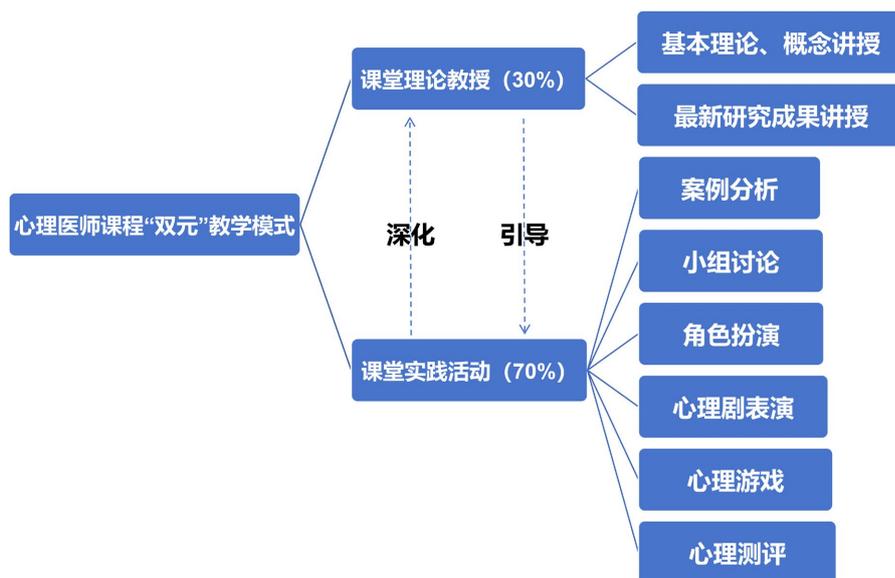


Figure 3. Teaching model diagram of “dual-element interaction” for psychologist training courses
图 3. 心理医师培训课程“双元互动”教学模式图

积极心理学对部队心理医师培训教学体系构建具有重要意义，通过引导官兵积极自我探索，激发潜能，进行积极关系构建，积极情感体验，从而发展个人积极心理品质，最终达到促进官兵个人身心健康成长的目的。未来进一步深化积极心理学理论及实践应用研究、探索更多创新的培训方法，将其应用于部队心理医师培训中。

基金项目

职业教育建设项目(1082023014023)。

参考文献

- [1] 戴卓, 娄金书, 戴泱泱. 部队官兵心理健康教育现状及应对措施[J]. 实用临床医药杂志, 2020, 24(18): 126-128, 132.
- [2] 魏美静, 霍雨佳. 关于改进部队心理服务工作技术的思考[J]. 政工学刊, 2023(4): 68-69.
- [3] 王芙蓉, 陈林. 美国陆军心理韧性培育: 军人综合健康计划研究综述[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(3): 568-570, 545.
- [4] Kokun, O., Aleshchenko, V., Osyodlo, V., Pischko, I. and Lozinska, N. (2024) Personality and Health in Military Context: A Study of Combatants and Injured Servicemen. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 7, 71-80. <https://doi.org/10.56508/mhgcj.v7i1.207>
- [5] Turliuc, M.N. and Balcan, A. (2024) Psychological Intervention Programme for Developing Resilience in the Military Personnel. a Randomized Controlled Trial. *Stress and Health*, 40, e3399. <https://doi.org/10.1002/smi.3399>
- [6] 张琰, 杨喆, 武圣君, 等. 军校学员心理幸福感、坚毅、性格优势与课程成绩的关系研究[J]. 联勤军事医学, 2024, 38(12): 1073-1077.
- [7] 张琰, 王军艳, 杨喆, 等. 军校医学生性格优势、坚毅对生活满意度、情绪的影响[J]. 医学教育研究与实践, 2023, 31(1): 42-47.
- [8] 吴忠英, 马竹静, 冯钰婷, 等. 基于网络分析的部队官兵积极心理健康研究[J]. 空军军医大学学报, 2024, 45(9): 977-982.
- [9] 张亮, 张千会, 刘菊, 等. 军人心理健康综合评估问卷的编制[J]. 第三军医大学学报, 2022, 44(21): 2229-2236.
- [10] 孙淑娟, 王灵芝, 赵梦雪, 等. 陆军军人家庭复原力与心理健康的关系研究——基于心理健康双因素模型的视角[J]. 第三军医大学学报, 2022, 44(19): 1946-1953.
- [11] 谢东珊, 王贝甜, 杨扬. 浅谈积极心理学在部队心理健康教育中的运用[J]. 医学教育, 2021(7): 74, 76.
- [12] 洪菲. 积极心理学在部队心理健康教育中的运用解析[J]. 心理月刊, 2020, 15(7): 59.
- [13] 索红梅. 积极心理学在维护部队官兵心理健康中的应用现状及展望[J]. 中国疗养医学, 2016, 25(7): 687-689.
- [14] 林慧萍. 公安边防部队青年官兵积极成长体系探索[J]. 武警学院学报, 2018, 34(7): 65-69.
- [15] Seligman, M.E.P., 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>
- [16] 李晓溪, 杨丽珠. 大学积极心理学课程的双元互动教学模式改革实验研究[J]. 心理发展与教育, 2020, 36(2): 184-192.