

# 高校军训对大学生心理健康状况的影响研究

张之瑶

北京第二外国语学院高级翻译学院 北京 100024

**摘要:** 探究通过问卷调查法探究高校军训对大学生心理健康状况影响,分析军训期间学生心理压力来源与情绪波动表现,探讨军训活动对增强意志品质与促进人际关系等方面积极作用,并提出完善心理疏导机制与构建心理支持系统等优化策略。军训虽然会给学生带来一定压力与情绪波动,但总体对心理健康具有积极促进作用,尤其在意志力培养与人际关系建立方面成效显著。建议高校进一步健全军训期间心理健康辅导体系,强化支持网络建设提升军训质量与效果。

**关键词:** 高校军训; 心理健康; 情绪调适

## 引言

军训作为高校新生入学教育重要环节,不仅承担着体质锻炼与国防教育功能,更在促进学生心理健康发展方面扮演重要角色,随着高校对学生心理健康关注度提升,军训期间学生心理状况及军训对心理健康影响探究日益受到重视。探究基于问卷调查数据全面分析军训期间大学生心理状况表现、军训带来心理健康积极影响及相关辅导优化策略,期望能够为完善高校军训体系、提升军训育人效果提供参考依据。

## 一、军训期间大学生心理健康状况的基本表现

### (一) 军训过程中大学生心理压力的主要来源

军训过程中大学生心理压力主要源于训练强度与时长、环境适应困难以及角色转变压力等多重因素,问卷调查显示近四成学生认为训练时长是最需改善方面,超过两成七学生认为训练强度需要调整,反映出训练时长与强度构成心理压力主要来源。军训环境相较于高中生活存在较大差异包括集体生活、严格作息管理等,这种情境变化导致新生产生不适应感,高中阶段多数学生在家长保护下成长,进入大学后突然面临独立生活与集体训练双重挑战,角色转变引发心理压力。军训期间严格纪律要求与相对单调生活方式也会带来一定程度心理负担,部分学生难以适应这种转变。

体能训练导致身体疲劳同样成为心理压力重要诱因,

调查数据表明面对体能训练疲惫状况超四成学生选择坚持,另有四成学生选择观察身体状况再做决定,说明体能挑战给学生带来较大压力。天气因素亦不容忽视尤其在高温环境下进行军训,容易引发学生烦躁情绪,部分学生因集体生活环境变化、人际关系重新构建而产生适应性压力,表现为对新环境新人际关系建立忧虑。这些压力源综合作用,共同构成军训期间大学生心理压力来源,理解这些压力因素对开展针对性心理辅导工作具有重要意义。

### (二) 军训活动中大学生情绪波动的具体表现

军训活动中大学生情绪波动主要表现为焦虑不安、情绪低落与心理疲惫等状态,调查结果显示约三成二学生在军训期间偶尔感到孤独或郁闷,近四成三学生表示在军训中偶尔感到不适或沮丧显示情绪波动在军训过程中较为普遍。在训练初期面对陌生环境与高强度训练,学生易产生紧张焦虑情绪,随着训练深入体力消耗增加,情绪低落与心理疲惫感逐渐凸显。部分学生表现出对训练内容排斥心理,尤其对枯燥重复训练项目容易产生厌烦情绪,训练中受到批评指正时超一成七学生感到委屈想哭,反映出情绪调控能力有待提升。

军训期间情绪传染现象值得关注,调查中近五成学生表示情绪受他人影响程度一般,显示集体环境下情绪互相影响明显,睡眠问题也是情绪波动重要表现,约两成五学生报告有不同程度失眠情况。面对军训要求与困难学生应对方式差异明显,选择积极调适者占多数,但仍有部分学生采取消极方式如抱怨、退缩等,值得注意的是军训过程中学生情绪并非始终处于负面状态,许多学

**基金项目:** 北京市高等教育学会2023年立项面上课题(课题编号:MS2023357)

生经历从紧张焦虑到适应接受再到积极投入情绪转变过程。特别是在团队活动如拉军歌、射击训练等互动性强项目中中学生普遍表现出积极情绪，理解这些情绪波动表现有助于及时识别学生心理状态变化，开展针对性心理调适工作。

## 二、军训活动对大学生心理健康的积极影响

### （一）军训训练对大学生意志品质的强化作用

军训训练通过严格规范训练体系与循序渐进挑战设置，全面强化大学生意志品质塑造坚韧不拔精神力量，调查显示超过七成二学生认同军训有效提升个人坚持不懈意志力，近六成七学生表示面对高强度训练时会自我激励坚持到底，充分证明军训对意志力培养成效显著。军训过程设计包含队列训练、体能锻炼等多元项目，教官指导下逐步提高训练标准与难度，促使学生在适应挑战过程中不断突破自我极限锻造毅力品质，同时军训严格作息管理制度与纪律要求，要求学生自觉服从统一指挥按时完成各项任务，这种规范环境培养学生自律精神与时间管理能力，为未来大学学习生活奠定良好行为基础。军训中各类挑战情境如早操训练、拉练等活动均成为学生锤炼意志关键契机，问卷数据显示超九成六学生肯定军训对磨练意志强健体魄有积极效果，其中近半数学生认为效果极为显著。

军训环境特殊性为大学生提供独特意志锻炼平台，通过集体荣誉感激励与心理韧性培养实现意志品质全面提升，军训中学生频繁面临挫折与困难如体能极限挑战、环境适应障碍等问题，这些困难情境成为磨练心理承受力绝佳场所。教官通过正确引导帮助学生树立积极心态面对困难，从而增强挫折承受能力与心理韧性，军训强调集体主义精神要求学生放下个人舒适感，为团队荣誉努力拼搏，这种集体荣誉感成为学生超越自我极限重要精神动力。军训期间超过六成七学生表示会用强大意志力坚持训练，体现出集体环境中个体意志增强现象，军训结束后评估显示多数学生在自信心、自我控制力等方面均有显著提升，尤其表现为面对困难时更具耐心与毅力，这种意志品质增强对大学生心理健康长远发展产生积极深远影响，为应对未来学习与生活挑战奠定坚实心理基础。

### （二）军训生活对大学生人际关系的促进效果

军训生活通过密集集体生活体验与团队协作任务，全面促进大学生人际关系发展增强社交互动能力，调查结果表明近七成学生认同军训有效提升个人人际交往能力，超六成学生感受到团队协作能力明显增强充分反映

军训环境对人际关系建立具有特殊促进作用。军训期间新生离开原有熟悉社交圈，与陌生同学共处同一环境朝夕相处共同面对训练挑战，这种高密度互动环境自然形成人际交往训练场所。集体宿舍生活要求学生理解包容、尊重差异等社交技能，促使学生从自我中心逐渐转向群体意识，这些社交能力对构建和谐校园人际关系至关重要。军训活动设计包含多项团队协作任务如队列训练、军体拳学习等，要求学生突破个人局限协同配合完成任务目标，这种集体协作体验增强学生归属感与团队意识，调查显示超七成五学生愿意主动帮助带动他人共同努力调整状态，体现出军训培养互助精神与团队责任感成效显著。

军训期间形成情感支持网络构建是促进人际关系发展另一重要维度，通过情绪分享与互助行为深化人际联结与信任基础，问卷数据显示约九成三学生在军训困难时刻选择向同学朋友倾诉形成相互支持氛围，有效缓解心理压力同时增进彼此了解与情感交流。军训过程中学生共同经历困难与挑战相互鼓励支持，这种共同成长经历成为牢固友谊基础，当遇到负面情绪或困难时八成学生倾向于与他人交流看法而非独自应对，表明军训环境促进学生形成健康社交依赖与支持寻求行为。军训中师生关系也得到显著增强，约七成二学生肯定老师辅导员在军训期间发挥重要支持理解作用，这种良好师生互动为未来大学学习生活奠定良好人际基础。军训结束后评估发现学生普遍建立起新友谊网络，形成互帮互助支持系统，不仅帮助克服军训期间各类挑战，更为今后大学四年学习生活构建良好人际环境，对心理健康发展产生长期积极影响，有助于预防大学新生适应不良问题提升整体心理健康水平。

## 三、军训体系中心理健康辅导的优化策略

### （一）军训期间心理疏导机制的完善途径

军训期间心理疏导机制完善应注重建立多层次预警体系与个性化辅导方案，调查显示超过七成学生认为军训期间安排专业心理健康辅导课程很有必要，反映心理疏导需求普遍存在。完善心理预警机制是首要任务，可以通过日常观察、心理测评等多种方式及时识别高风险学生做到早发现早干预，训前心理健康评估十分必要，通过科学筛查工具了解学生基本心理状况为后续个性化指导提供依据。针对不同心理特点学生制定差异化训练计划，适当调整训练强度与要求，避免一刀切做法带来负面影响。

建立畅通心理反馈渠道是完善心理疏导机制关键环节,调查表明学生倾向于向同伴倾诉困难,可以充分发挥朋辈支持作用组建心理互助小组,培训学生骨干掌握基本倾听技巧与情绪疏导方法,同时专业心理辅导人员应积极参与军训全过程,不仅提供专业指导更要走进训练场地,了解学生实际困难开展针对性辅导。教官培训也不容忽视,应加强教官心理学基础知识培训提升其识别学生心理问题能力与沟通技巧,开展多样化心理疏导活动是有效途径,如组织团体心理辅导、情绪管理工作坊等帮助学生掌握自我调适技能。

## (二) 军训模式中心理支持系统的构建方法

军训模式中心理支持系统构建应着力于整合多方资源与创新支持形式,调查结果显示学生在军训期间寻求支持对象多元化,包括同学朋友、家人等说明心理支持系统应涵盖多元主体。构建学校-院系-教官-学生四级联动支持网络是基础,明确各级责任形成协同工作机制,学校层面应提供专业心理咨询资源与政策支持,院系层面负责日常观察与初步干预,教官直接面对学生承担一线支持责任,学生层面发挥自助互助作用。善用现代技术手段扩展支持渠道,如建立在线心理咨询平台、开发心理健康APP等,使学生随时获取专业帮助。

优化军训内容设置与评价体系是构建心理支持系统重要方面,调查发现超八成学生认为射击训练等互动性强活动很有趣,表明丰富多样军训内容能有效提升学生积极情绪。可以适当增加趣味性、协作性项目比例平衡训练强度,减轻心理压力,改革评价体系也十分必要,从单一训练成果评价转向综合素质评价,关注学生心理适应能力与团队协作能力等方面发展。营造积极支持氛

围至关重要,如定期举办心理分享会鼓励学生表达情感,相互支持,开展困难与成长主题教育引导学生正确看待挑战,增强自信心。

## 结论

高校军训对大学生心理健康状况既有挑战也有积极促进作用,军训过程中学生面临训练强度、环境适应等多重压力源,表现出情绪波动与心理适应过程。然而军训通过系统训练有效强化学生意志品质培养坚韧精神,通过集体生活体验促进人际关系发展增强社交能力与团队意识。针对军训期间心理健康问题高校应完善心理疏导机制,建立多层次预警体系与个性化辅导方案,构建整合多方资源心理支持系统优化军训内容与评价体系。未来应当进一步探索不同类型学生军训适应特点与差异化辅导策略,为提升军训育人效果提供更有针对性参考依据。

## 参考文献

- [1]朱晓琳.高校军训对大学生心理健康状况的影响研究[J].周口师范学院学报,2021,38(5):92-94.
- [2]周行贵.拓展训练对高校军训新生心理弹性的影响研究[J].世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊)2021年21卷15期,348-349页,2021.DOI:10.3969/j.issn.1671-3141.2021.15.149.
- [3]徐雅珮.浅论大学生军训中心理健康教育的开展[J].2020.
- [4]何璐,姚婷,欧阳佳宏,等.高校新生军训心理问题及对策研究[J].中国军转民,2022(11):61-63.