

# 飞行教学中大学生心理素质的培养与评估

郑子俊

中国民用航空飞行学院广汉分院

**摘要：**为进一步提升飞行教学中飞行大学生心理素质的培育和评估效果，相关教师或飞行学院应结合现有教育资源，以飞行大学生实际需求为导向，打造更加可靠的心理素质引领体系。由此为实现这一目标，特结合相关工作经验，以飞行教学中飞行大学生心理素质概述为基础，对飞行教学中飞行大学生心理素质的培养与评估进行了相关探讨，以供参考。

**关键词：**飞行；教学；心理素质；培育与评估

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.08.038

飞行大学生不仅要面向繁重的学业、艰巨的任务，还要面向实践环境中各种艰苦的飞行任务，抑或是各种实践场景中面向生命安全的心理抉择，容易导致飞行大学生出现各种焦虑、压抑等各种心理问题，若不加以引导，必然会影响其深度发展。

## 一、飞行教学中飞行大学生心理素质概述

（一）飞行教学中飞行大学生心理素质培养与评估意义

实践教学经验证明，飞行大学生良好的心理素质，不仅能进一步提升教学效果，如提升教学活动的持续性、安全性，还能提升飞行大学生知识和心理素质发展效果<sup>[1]</sup>。同时，综合分析飞行大学生心理素质培养和评估可见，二者意义非凡：

### 1. 培养意义：

一是可提高飞行大学生紧急情况应对能力。虽然飞行教学过程相较于正式飞行面向环境较简单，但飞行大学生仍需面临一些恶劣天气、机械故障的学习活动，通过进一步强化飞行大学生的心理素质，可让其在更大压力环境下，始终能较好地保持冷静，并迅速做出正确的判断和应对措施，从而有效保障飞行安全，达到教学的目的；二是增强飞行大学生增强团队合作能力。由于飞行教学任务飞行大学生通常需与机组人员密切配合，而通过提升飞行大学生的心理素质，可进一步提升其面向各种机组人员的协作效果，保障其更好地完成飞行任务，或提升其他方面的工作效率；三是可进一步提升飞行大学生飞行技能。良好的心理素质可有效提升飞行大学生技巧学习时的状态，从而让其对飞行操作拥有更深的理解和认知，如准确性、稳定性等；四是可有效避免飞行大学生心理疾病。由于飞行大学生学习过程强度、风险较高，在任务重的学习环境，飞行大学生容易出现各种心理压力，如紧张、抑郁等。而借助心理培训活动，可引领飞行大学生快速调整自身状态，释放内在压力<sup>[2]</sup>。

### 2. 评估意义

评估作为一种重要的教育工具，在飞行大学生教学活动中具有重要的作用。一是可筛选更加优秀的飞行大学生。借助飞行大学生评估活动可帮助教师、航空公司等筛选出更加优秀的飞行人才；二是可动态监控飞行大学生的心理状态。实践经验证明，相关教师借助相关评估标准，以量化形式对飞行大学生心理素质进行定期评估，可及时发现飞行大学生心理问题，并助力教师采取更有针对性的干预措施；三是优化飞行教学效果。基于对飞行大学生评价结果的汇总分析，教师可针对潜在的因素做出预防性引导，从而进一步提升飞行教学效果。

### （二）影响飞行安全的心理因素

飞行大学生心理素质是指在飞行教学活动过程中，飞行大学生在面对各种突发情况时，能够基于自身专业素养，保持冷静、自如应对各种负面情况的一种心理状态。目前，影响飞行大学生心理因素的要素主要有，内在和外在因素，即前者主要是指飞行大学生本身所存在的心理健康问题，如情绪稳定性、挫败适应力等<sup>[3]</sup>。而后者主要是指教学活动的难度、复杂性等，如特殊教学活动中，教师通过模拟特定应急场景，让飞行大学生面向高压突发事件等。再如，飞行大学生本身家庭问题、健康问题等也会导致飞行大学生在学习活动中心理波动异常。结合上述重要性分析结果看，若未重视教学活动中飞行大学生心理素质的引导、培养，虽然教学活动仍具一定效果，但会影响飞行大学生未来面向问题的心理承受能力，从而导致各种事故。此外，从更深层的心理学角度看，导致教学活动中飞行大学生心理弱点的诱因主要有四个方面要素，即知识和经验的有限性影响决断的敏捷性、自我思想的偏见性影响决断的准确性、思想斗争的矛盾性影响决断的果断性、心理的“从众”性影响了决断的独立性。

### （三）飞行大学生应具备心理品质

结合现行飞行大学生心理素质培养目标、成果等要素，飞行大学生最终所形成的常见心理品质如表1所示，如此方可助力飞行大学生始终能以最佳的状态面向

未来飞行工作和日常生活。

表1 飞行大学生应具备心理品质汇总

心理品质分类	子分类	详细描述
动机与态度	职业承诺	对飞行职业的积极态度和承诺
	心理健康	对飞行的强烈兴趣和热情
性格特质	心理健康	开朗、乐观、积极的心态
	人际关系	宽容、理解、合作的性格
	决策能力	坚定、果断、勇敢的行为
	职业道德	诚实、自律、责任感强
感知能力	感官敏锐	快速准确地识别视觉、听觉和其他感官信息
	环境适应	对复杂环境的敏感性和适应性
记忆能力	记忆力	优秀的短期和长期记忆
	信息处理	快速记忆和回忆飞行相关数据和信息
思维能力	分析能力	敏捷的逻辑思维和批判性分析
	应急性	在压力下快速做出决策的能力
	创新思维	创造性地解决问题的能力
	空间思维	形象思维和空间想象力
注意力	注意广度	广泛的注意范围和集中的注意力
	多任务处理	在多任务环境下有效分配注意力的能力
	注意力转移	快速适应注意力的转移
情绪管理	情绪稳定	情绪稳定,能够应对压力和紧急情况
	自我调节	自我调节,保持情绪平衡
	冷静应对	在紧张情况下保持冷静和专注

## 二、飞行教学中飞行大学生心理素质培养路径分析

结合上述飞行大学生心理素质培养意义、影响因素、常见品质等的内容,建议相关教师针对飞行大学生的心理素质应从两个方面展开:

### (一) 宏观层面,建设培训体系

#### 1. 建立健全心理素质培训机制

为进一步提升飞行大学生心理素质培养效果,相关学校或教师应基于现有资源要素,结合原教学经验和现飞行大学生心理素质发展需求,建立科学、系统飞行大学生心理素质培养机制。第一,明确培训目标。为提升飞行大学生心理素质培训的针对性和有效性,相关教师应基于班级飞行大学生入学评估结果、日常表现情况、课程教学目标等要素,设计心理培养目标等要素,如心理承受能力、情绪调控能力、决策判断能力、团队合作能力等;第二,明确培训计划。相关教师应基于飞行大学生教学任务要点、趋势,设计阶段性心理培养计划,如基于飞行教学计划,设计周期性心理培训计划等<sup>[4]</sup>,

需注意,每个阶段的方法、内容应具有一定灵活性,即要能结合飞行大学生实际需求进行灵活的调整。如此,方可让飞行大学生心理素质稳步提升;第三,丰富培训内容。除了常见的高空孤独、紧张恐惧、应对突发情况、心理调适等心理培训内容,教师还应结合飞行大学生的个性发展需求,设计更加丰富的心理培训内容,如沟通协作、情绪发泄、认知纠正等;第四,建立心理培训机制。应基于《民用航空医学》《飞行中人的因素》等要素,动态优化飞行大学生心理素质培养机制,如明确责任人、时间点、具体责任内容等。如此,方可从目标、内容、形式、保障等基础上,为飞行大学生心理素质发展奠定良性基础。

#### 2. 强化引领教师观念意识形态

针对飞行教学中飞行大学生心理素质的培养,教师观念意识形态至关重要。相关学校应立足教师实际发展需求,从新的角度出发,不断更新教师教学观念,以促使其能在飞行大学生心理引领上正确的“投入”,一是要改善教师观念,引领其形成以生为本的观念。飞行大学生心理教学活动中,教师不能单纯地以完成教学任务为主,而是应以飞行大学生的需求和发展为导向,尊重飞行大学生心理的个体差异,并以提升其主体地位为基础,主动培育飞行大学生自我认知、纠正等能力,如此便能有效提升飞行大学生心理素质;二是要改善教师观念,引领其形成全面发展观念。心理培养作为一种隐性教育,不像飞行理论或实践教学过程,能通过肉眼观察。其更需要教师以全面剖析角度切入,以飞行大学生细微表现为基础,通过各种显隐性活动,关注飞行大学生心理健康,并助力飞行大学生自主解决自身心理问题,以实现飞行大学生能力与心理素质的全面发展;三是要改善教师观念,引领其形成创新教育观念。现行飞行大学生面向的环境更加复杂和多元,教师在借助相关心理理论改善飞行大学生心理素质,助力其形成与之适应的发展要素时。应与时俱进,调整心理教学措施,主动创新心理培养形式与内容,如借助数据技术直观展示飞行大学生心理素质发展趋势等;四是要改善教师观念,引领其形成终身学习观念。由于飞行大学生心理培养是一个复杂的系统工程,且实际教学情况也在动态变化,因此相关教师要引领教师形成终身学习观念,不断优化自身心理教育的知识与技能,以为飞行大学生心理素质培养注入源源不断的动力<sup>[5]</sup>。

### (二) 微观层面,全面教育引领

#### 1. 强化飞行大学生心理健康认知

良好的自我认知可提升飞行大学生对自身心理状态的掌握效果,提升飞行大学生对自身负面心理状态的处理效果。因此,相关教师应通过主题教学活动,如飞行

大学生的负面心理是什么？有哪些？我们要如何面向这些负面心理等，引导飞行大学生清晰、系统地掌握自身负面心理情绪的具体表现，即要让飞行大学生了解自身负面心理的出现是正常的，是能克服的。如此，便能进一步提升飞行大学生发展潜力。需注意，飞行大学生对自身心理健康的认知具有一定差异性，因此除了共性的课堂主体活动引领，相关教师还应借助心理健康信息短信推送、心理健康案例分享等活动，强化所有飞行大学生对自身心理健康的认知和理解。

### 2. 强化飞行大学生心理健康自纠

对于学习活动中所出现的负面、消极等情绪，飞行大学生应学会进行自我调节，不断强化自身的情绪调控能力，以提升飞行技能和素质的内化质效。因此，一是要强化飞行大学生心理自我观察能力，要基于相关观察标准，引导飞行大学生定期自检自身心理状态。二是要提升飞行大学生自我评估能力，即要引导飞行大学生基于自身心理状态检查情况，反思和分析找出自身心理问题根源，以为自身后续心理调整提供依据。三是要丰富飞行大学生心理自我调整方法，如自我暗示训练法、稳定情绪法、情绪释放法等，即教师应借助专项课程，引导飞行大学生掌握各种心理状态调节方式，以提升飞行大学生自我心理调整有效性。以自我暗示法为例，一方面可引导飞行大学生用积极语言鼓励自己，如“我可以做到”“我准备好了”或“我能够应对任何情况”等，以助力飞行大学生建立信心，减少焦虑和紧张；另一方面可引导飞行大学生使用自我暗示法的放松技巧，如渐进性肌肉放松、深呼吸、冥想等，以助力飞行大学生更好地控制情绪和压力。

### 3. 强化飞行大学生特殊心理引领

特殊飞行环境非常容易导致飞行大学生出现各种负面心理状态，继而影响其飞行任务活动的安全性。而整合现行特殊心理环境要素可见，有高压工作环境、长时间集中注意力、孤独感、责任感等，以责任感为例，由于飞行大学生在特殊情况下，需要承担包括自身在内机上所有人员的安全，因此在高度责任意识驱动下，飞行大学生会出现紧张、恐惧等心理状态，为避免这一情况，相关教师应针对特定飞行环境，设计模拟环境下飞行大学生应对措施，如发动机故障、通信设备故障、电力故障等，或机内特殊安全事故，或乘客身体健康因素等。需注意，在设计模拟教学活动过程中，教师应充分考虑飞行大学生的处境意识与飞行安全的关系，也要让飞行大学生心理发展成为一个累积过程，并促使自主解决现场特殊问题，以让其在特殊情况中获得成就感。

### 三、飞行教学中飞行大学生心理素质评估路径分析

评估作为飞行大学生心理教育或发展过程中的核心

过程，相关教师应在相关心理学理论知识基础上，综合考量、设计相应评估体系：第一，应建立心理评估体系。相关教师应结合飞行大学生心理实际发展趋势和教学进度，设计合理的心理评估要素和标准，如心理稳定性、应激反应、决策能力、团队合作能力、注意力分配、记忆力、空间感知能力等；第二，初始评估。为更好发挥飞行大学生心理素质评估作用，应做好初始评估工作，即要在教学活动开始前，借助谈话、问卷调查等形式，了解飞行大学生心理素质现状，然后以此为依据，设计针对性强的个性和共性心理评估形式；第三，阶段性评估。为保障飞行大学生在各个阶段具有良好的心理培养反馈，相关教师应针对不同教学内容和心理素质教育内容，设计阶段性评估内容，如实际操作、紧急情况、模拟飞行等阶段飞行大学生的心理承受能力、应对能力等。需注意，相关教师除了要做好本阶段飞行大学生心理数据的统计，还应借助现代统计工具，系统收集和分析飞行大学生心理数据情况，一方面将评估结果动态反馈于飞行大学生，另一方面根据评估结果调整培训计划，以提升心理素质训练的针对性和有效性。同时，整个评估，应严格遵守相关法律法规和道德规范，确保评估的公正性、准确性和保密性，既要注重飞行大学生个人隐私的保护，确保评估过程的透明和飞行大学生权益的尊重，以更好地确保飞行大学生的心理素质符合飞行安全的要求。

### 结语

综上所述，飞行大学生心理素质非常重要，对飞行大学生的行为起着驱动和制约的作用。因此，相关教师应对其予以一定重视，并救助引导学员建立心理健康保护意识、构建科学的心理引导体系等多方面措施，强化飞行大学生心理素质，以保证学员飞行教学中的心理健康。

### 参考文献

- [1] 李成, 李永刚, 战春霞. 基于大数据的飞行大学生生理心理个性化训练管理系统设计研究[J]. 科技创新与应用, 2021, 11(19): 84-86.
- [2] 杨姝. 思政工作助推飞行大学生职业道德养成机制建设研究[J]. 就业与保障, 2021, (07): 155-156.
- [3] 罗丹, 戴榕娟, 吴建新等. 海航飞行大学生心理弹性现状及影响因素调查分析[J]. 解放军预防医学杂志, 2020, 38(05): 4-6.
- [4] 魏萍. 探讨飞行大学生心理健康管理的必要性和措施[J]. 心理月刊, 2020, 15(07): 60.
- [5] 王洋俪. 某航空公司飞行大学生的心理健康状况探讨[J]. 心理月刊, 2019, 14(17): 47.