

Experiment on the Application of Psychological Implication in the Teaching of Military Subjects —A Case Study of 30×2 Snake Run

Yang Nian* Huang Qi

Officers College of PAP, Chengdu

Abstract: The objective is to explore the role of Psychological Implication in the teaching of military subjects. The approach is to randomly divide 30 freshman cadets in a military academy into an experimental group and a control group. Experimenting on the military subject 30×2 snake run, it takes 10 times of lessons within 3 weeks and compares the pre-test and post-test results. The first result is that in the 30×2 snake run teaching, no matter which teaching method is adopted, it is impossible to improve the speed in a short term while either method can greatly enhance the sensitive quality. The second result is an obvious discrepancy between the experimental group and the control group in terms of the scores of 30×2 snake run standard, the score of the group experimented on psychological implication is far higher than that of the control group. Result 3 is about the two groups' interest in study, which both intensifies remarkably with less difference. Therefore, a conclusion can be drawn that the teaching method of psychological implication plays a positive role in the training and teaching of military subjects, especially in highly skillful ones.

Key words: Psychological implication; Military subjects teaching; Experiment study

Received: 2020-06-27; Accepted: 2020-07-29; Published: 2020-08-11

心理暗示法在军事课目教学中应用的实验研究

——以 30×2 蛇形跑为例

杨念* 黄琪

中国人民武装警察部队警官学院，成都

邮箱: 46226874@qq.com

摘 要: 目的: 探究心理暗示法在军事课目教学中的作用。方法: 选取某军校大一学员 30 名随机分为实验组和对照组, 以军事科目 30×2 蛇形跑为例进行为期三周共 10 次课的教学实验, 分别进行前测后测对比。结果: (1) 在 30×2 蛇形跑课目教学中, 短期内无论哪种教学方法, 都无法提高身体的速度素质, 但是在灵敏素质这方面, 两种方法均有显著提高; (2) 实验组与对照组在 30×2 蛇形跑达标成绩上有显著性差异, 且运用了“心理暗示”教学的实验组成绩提高上明显优于对照组; (3) 实验组与对照组在学习兴趣上都有明显提高, 且实验组和对照组分数上前者略高, 但未达到显著性差异。结论: 心理暗示教学法对军事课目训练和教学有着积极的促进作用, 特别是对于一些技巧性强的课目效果比较显著。

关键词: 心理暗示; 军事科目教学; 实验研究

收稿日期: 2020-06-27; 录用日期: 2020-07-29; 发表日期: 2020-08-11

Copyright © 2020 by author(s) and SciScan Publishing Limited

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

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



1 引言

心理暗示是一种要求较高的管理艺术,指在受暗示者无对抗、无批判、无抵制的基础上,通过言语、表情、手势、服饰、环境、气氛等有利条件,从侧面间接的刺激受暗示者的潜意识,从而对受暗示者的心理和行为产生影响。首次提出暗示教学法的是保加利亚心理治疗医生乔治·洛扎诺夫,他在经过大量实验研究得出,个人的理智和情感、分析和综合、有意识和无意识均不可分割,只有当这些因素处于最协调最和谐,才是人们活动效率最高的时候。在教学中运用暗示手段,通过转变学生的内在需求,创造高度的学习动机,激发学生的心理潜力,减轻学生在课堂上的心理负担,可以达到高速、高质地传递教学信息的目的。国内外研究者将心理暗示应用于部分课程教学,一定程度上能够改进教学效果,但是对各学科的暗示教学研究多为暗示理论方面及单科目的研究,针对性较强,对运用于军事性训练科目基本没有涉及。

习近平主席站在国家安全和全局的高度,准确把握世界新军事革命发展动向,着眼实现党在新形势下的强军目标,向全军提出了实战化军事训练的重大命题,为部队军事训练指明了方向。重视加强军队院校建设特别是院校军事训练,是军队建设发展的客观规律,是提升军队战斗力水平的现实需要。军队院校改革以来,教学任务由培养合格军人向培养合格指挥员转变,教学内容以专业基础为主向以实战指挥能力为主转变,对实战化军事训练教学方法手段进行了有益尝试和探索,突出了执勤、处突、反恐怖、防卫作战战术研究和教学,但实际教学训练效果并不理想,反映出我们在军事教学方法手段上还存在不少问题。通过调研发现军校的军事科目教学中,很多学员接触新知识的时候,起初学习劲头很大,但是随着教学的深入和难度的增加,逐渐表现出,兴趣减退,注意力不集中,疲乏,情绪低落,产生畏难情绪或自我效能感降低等负性心理

状态,甚至表现出不愿听课,训练偷懒等情况。教员在面对这种情况时,有的则是以语言责罚或体能加操形式来处理,或者干脆放弃不管,导致学员产生抵触心理,训练难于开展。因此,本研究根据人的心理发展规律,引入心理暗示教学解决以上问题,改善军事科目教学质量,提升部队战斗力。

2 对象与方法

2.1 研究对象

本研究采用整群随机取样法在某军校新生中队里抽取各项素质相近且没有接触过30×2蛇形跑课目的30名大一学员,采用随机数字表法将其分为实验组($n=15$)和对照组($n=15$),进行为期三周共10课时的30×2蛇形跑教学授课,安排在每周二、周四下午的7、8节课时,每节课45分钟。

2.2 研究方法

本研究从三个阶段论证心理暗示在军事课目教学中的应用效果:一是前测阶段,对实验组和对照组实验前作同质性检验;二是实施阶段,按照实验设计方案完成实验,并收集相关数据和信息;三是后测阶段,对实验结果进行比较分析。

以30×2蛇形跑为例,具体思路:本实验研究分为实验组和对照组两个小组,通过实验前后的测试来观察两组学员的速度与灵敏素质、30×2蛇形跑达标成绩的差异,并在各项指标变化的基础上对两组学员的课程学习效能感测量以论证实验前后是否也发生变化。实验架构如表1。

表1 实验架构

Table 1 Framework of the experiment

	速度与灵敏素质前测	30×2蛇形跑达标成绩前测	课程学习效能感前测	控制条件	速度与灵敏素质后测	30×2蛇形跑达标成绩后测	课程学习效能感后测
实验组	√	√	√	心理暗示	√	√	√
对照组	√	√	√	无	√	√	√

2.3 实验程序

2.3.1 实验前测阶段

在实验进行之前, 确定教学目标和教学内容, 同时对实验对象进行先期的同质性检验, 以保证实验的科学有效性。

(1) 实验教学计划

根据《中国人民武装警察部队军事训练大纲(系列)》及本实验要求, 实验组和对照组均设置以下的教学内容见表 2。

表 2 三周 30×2 蛇形跑教学内容

Table 2 Three-week 30×2 snake run teaching content

课次	主要教学内容	备注
1	理论介绍	
2	学习起跑后的疾跑	
3	学习绕竿步	
4	学习竿间跑	
5	复习前面所学三个内容	
6	学习折转跑	
7	学习终点冲刺	
8	复习折转跑、终点冲刺	
9	对整体流程进行练习	
10	最终考核	

(2) 实验前同质性检验

① 实验前两组学员身体素质情况分析

任何军事课目的训练都受到身体素质的影响, 30×2 蛇形跑课目主要考察在身体素质的速度与灵敏素质。因此, 在实验前, 主要测试学员 50 米及反复横跳两项内容, 其原因是 50 米反映个体的速度能力, 反复横跳是个体全身灵敏性和协调性的指标。具体统计数据如表 3 所示。

表 3 实验前实验组和对照组学员身体素质测试统计情况

Table 3 Pre-experimental physical fitness test of the experimental group and the control group

	组别	<i>N</i>	$\bar{X} \pm S$	<i>t</i>	<i>p</i>
50 米(秒)	实验组	15	7.49 ± 0.60	0.25	0.80
	对照组	15	7.45 ± 0.40		
反复横跳(次)	实验组	15	35.47 ± 3.93	0.24	0.81
	对照组	15	35.13 ± 3.58		

从表3中可以看出,实验前实验组和对照组学员身体素质上没有显著性差异。

②实验前两组学员30×2蛇形跑(秒)达标成绩情况分析

在实验之前,虽然两组学员都没有30×2蛇形跑基础,但是学员本身在技术领会能力上差异性决定了初始成绩达标情况不一样的现象。为了排除这种干扰,本研究在实验前对两组学员的30×2蛇形跑(秒)达标成绩情况进行测试并统计分析。具体结果如表4所示:

表4 实验前两组学员30×2蛇形跑(秒)达标成绩情况

Table 4 Pre-experimental results of the 30×2 snake run of the two groups of students

	组别	<i>N</i>	$\bar{X} \pm S$	<i>t</i>	<i>p</i>
30×2蛇形跑 (分)	实验组	15	19.90±0.29	-0.54	0.59
	对照组	15	19.96±0.38		

从表4的数据来看,实验前两组学员30×2蛇形跑(秒)达标成绩没有显著性差异。

③实验前两组学员的学习兴趣情况分析

个体的学习兴趣会随着课程的跟进而不断发生改变的,因此,适时地测量两组学员学习兴趣的变化可以反应出两种教学方法是否会产生不同的效果,为我们把心理暗示加入到教学以期改变教学效果提供了比较客观的依据。本实验前对两组学员的学习兴趣测评如表5所示:

表5 实验前实验组和对照组学员学习兴趣情况分析结果

Table 5 Pre-experimental analysis of the learning interests between the experimental group and the control group

	组别	<i>N</i>	\bar{X}
学习兴趣(分)	实验组	15	57.00
	对照组	15	58.07

从上表的数据得到,实验组和对照组学员的学习兴趣分值平均数分别为57.00和58.07,两组的兴趣程度基本一致。

通过以上所有的同质性检验分析,发现实验组和对照组在身体基本素质、30×2蛇形跑达标成绩以及学习兴趣水平上整体不存在显著差异。

2.3.2 实验阶段

(1) 对照组

在课程的训练阶段，对照组采用常规教学，组训者针对本节课技术动作进行讲解、示范，学员进行模仿练习，组训者巡视引导，并及时纠错，整个授课过程中组训者不进行暗示。

(2) 实验组

实验组在常规的教学基础上，将心理暗示运用到其中，包括有他人暗示和自我暗示。30×2 蛇形跑的课目教学暗示的时机及方法（适应训练阶段每节课）如表 6 所示：

表 6 教学过程中实验组心理暗示的时机及方法

Table 6 Timing and methods of psychological hints to the experimental group in the teaching process

心理暗示时机	心理暗示方法
动作准确无误时	语言暗示及动作暗示：“你很棒、非常不错！”点头肯定，竖大拇指
动作出现错误时	语言暗示及动作暗示：可以边拍肩膀，边鼓励“加油，就差一点点了”，“没事，接着来”
出现倦怠情绪时	榜样暗示及环境暗示：讲一些部队的先进事迹，或者组织会操、比赛及游戏等活跃课堂气氛
个人体会练习时	自我暗示：通过脑海回忆动作要领，并告诉自己，“这很简单，我能行”

实验组具体暗示教学过程如下：

第一节课

本次课的主要内容：了解 30×2 蛇形跑的基本知识，熟悉场地器材，激发学员的学习热情。

主要的教学方法：理论提示

心理暗示法：语言暗示及自我暗示。在讲解课目理论知识时，组训者要解释清楚为什么学习它，以及它能带给我们什么。比如可以说：课目很简单、很重要等，通过这些语言来暗示大家，增加大家的学习兴趣。在熟悉场地器材时，可以教他们进行自我暗示，在心里默念：我能学好等词语，这样可以树立起他们先期信心。

注意事项（运用技巧）：在运用语言暗示技术时，暗示词语不要太过复

杂繁琐，因为人的记忆力有限，太长或者太复杂被暗示者记不住。其次，不要使用否定词语，尽量使用正面积极的，不要带给被暗示者任何消极负面的想法。

第二、三节课

主要内容：学习起跑后的疾跑以及绕竿步，教学员从起点到第一根杆用“七步法”，教他们绕杆时向内蹬跨、转体探肩。

教学方法：讲解示范、组织练习

心理暗示：榜样暗示、动作暗示、自我暗示。在讲解“七步法”时，组训者要带头做榜样，先示范一个标准的动作，让学员从心里佩服你的技术，从而增加学习的兴趣和信心。在组织他们练习“七步法”时，组训者要贴近观察，及时用积极的动作暗示，比如：竖大拇指、拍拍肩、鼓掌、点头等。在个人体会练习绕杆时，教他们在心里冥想动作要领，同时默念：“我可以做好的！”

注意事项：在运用榜样暗示时，暗示者如果是亲力亲为示范动作，则一定要注意自身动作的标准性，切忌示范有个人孤僻及错误动作，否则会给形象大打折扣。如果是讲解英雄事迹以激发被暗示者的训练激情，则以一定要选择大家感兴趣且贴近实际的案例。在运用动作暗示时，要分开两种情况，当被暗示者遭遇失败时，尽量使用鼓励性且带有温暖性的肢体动作；当被暗示者成功时，我们要使用肯定性带有赞扬的肢体动作。

第四、五节课

主要内容：学习竿间跑，教会他们在跑的时候降低重心，把握节奏点，同时复习前面学过的三个技术动作。

教学方法：讲解示范、组织练习、个人体会。

心理暗示：榜样暗示、语言暗示。在练习过程中，战士容易产生疲乏心理，这时候组训者要善用积极的语言暗示来激发大家的学习热情，比如说：“不要泄气，你一定可以做到的！”“注意脚型，太棒了！”在复习前面所学的动作要领时，组训者可以把一些掌握要领比较好，动作标准比较高的同志单独拿出来示范，告诉他们这就是学习的标杆，你们只要继续加油，也可以做的像他们一样好。

第六、七节课

主要内容：学习折转跑和终点冲刺，教会他们在过最后一根杆的时候用“三步折转法”，以及终点冲刺时要发挥最大速度过终点线。

教学方法：讲解示范、个人体会

心理暗示：榜样暗示、语言暗示，在学习“三步折转跑”时，组训者要以自己作示范，告诉他们标准是什么，形成一定的权威压力，增强学习的动力。在体会终点冲刺时，组训者在终点线呐喊：“不要停，过终点！”“腿这么有劲，还可以再快点！”

第八、九节课

主要内容：复习“三步折转法”及终点冲刺动作要领，同时对整个课目流程进行熟悉练习。

教学方法：组织练习、评比竞赛

心理暗示：语言暗示、环境暗示，在最后复习整个阶段流程时，可以运用营造良好的训练环境，来提高学习的氛围，同时让大家看到自己的不足，可以组织两两卡时间竞赛，激发训练热情。同时对表现好的同志要用积极的语言暗示鼓励他再创佳绩，对表现不好的同志要加油打气，比如说：“你已经很不错啦，只要再把技巧性的动作练熟悉一点，成绩就能再提高很多！”

注意事项：在运用环境暗示时，注意把控好时间节点和频率，要尽量安排在大家激情比较低落的时机，同时，频率不可过高，否则会容易造成疲乏，更易造成负面效果。

第十节课

主要内容：对前期所学进行总结归纳，同时组织大家进行课终考核。

教学方法：总结讲评

心理暗示：语言暗示，在总结归纳 30×2 蛇形跑技术要领时，组训者尽量把动作要领描述的很简单，给人轻松的感觉。比如说：“这个动作也就这样嘛，按照规范的来，轻轻松松就完成了！”

3 实验结果分析与讨论

3.1 实验后两组学员身体素质情况分析

经过十节课的蛇形跑教学，对两组学员的身体素质情况进行了后测，具体分析数据如下表 7、表 8、表 9 所示：

表 7 实验后实验组和对照组身体素质测试情况分析

Table 7 Post-experimental physical fitness test of the experimental group and the control group

	组别	<i>N</i>	$\bar{X} \pm S$	<i>t</i>	<i>p</i>
50 米（分）	实验组	15	7.36 ± 0.39	-0.14	0.89
	对照组	15	7.37 ± 0.29		
反复横跳（次）	实验组	15	41.13 ± 3.56	1.12	0.27
	对照组	15	39.93 ± 2.12		

表 8 实验组学员实验前后身体素质对比分析

Table 8 Comparative analysis of the physical fitness of the experimental group before and after the experiment

	组别	<i>N</i>	$\bar{X} \pm S$	<i>t</i>	<i>p</i>
50 米（分）	实验前	15	7.49 ± 0.60	0.13	0.45
	实验后	15	7.36 ± 0.39		
反复横跳（次）	实验前	15	35.47 ± 3.93	- 4.14	0.00
	实验后	15	41.13 ± 3.56		

表 9 对照组学员实验前后身体素质情况分析

Table 9 Analysis of the physical fitness of the control group before and after the experiment

	组别	<i>N</i>	$\bar{X} \pm S$	<i>t</i>	<i>p</i>
50 米（分）	实验前	15	7.45 ± 0.40	0.26	0.56
	实验后	15	7.37 ± 0.29		
反复横跳（次）	实验前	15	35.13 ± 3.58	- 4.47	0.00
	实验后	15	39.93 ± 2.12		

从以上表 7、表 8、表 9 可以看出，实验后两组学员在 50 米跑的数据无论是实验组与对照组进行比较，还是实验组的实验前和实验后，或是对照组的实

验前和实验后均无差异,即两组学员经过十节课的 30×2 蛇形跑教学在速度方面无显著性差异。然而在反复横跳方面,发现无论是实验组还是对照组在实验前和实验后的数据统计均有显著差异,即两组学员在身体灵敏素质方面均表现为水平提升,且实验组的提升幅度稍大于对照组,也许是心理暗示产生了作用。

学员的速度素质的提高是要经过长期的锻炼得到的,而专项灵敏素质可以通过短期训练得到提升,对于 30×2 蛇形跑这个军事课目来说,我们在不断进行左右绕杆过程中,恰恰训练了水平方向变换专项灵敏素质,所以在反复横跳测试中出现了实验前和实验后的差异性。

3.2 实验后两组学员 30×2 蛇形跑达标成绩情况分析

经过十节课的 30×2 蛇形跑教学,达标成绩情况是最能反映实验效果的评定项目之一,测试数据结果统计情况如表 10 所示:

表 10 实验后实验组和对照组 30×2 蛇形跑达标测试分析

Table 10 Post-experimental analysis of 30×2 snake run between the experimental group and the control group

	组别	<i>N</i>	$\bar{X} \pm S$	<i>t</i>	<i>p</i>
30×2 蛇形跑(分)	实验组	15	18.77 ± 0.57	-2.21	0.04
	对照组	15	19.25 ± 0.62		

从表 10 的数据来看,两组学员在成绩提升幅度上有显著性差异,且实验组明显大于对照组。分析原因,发现两组学员经过十节课系统的学习 30×2 蛇形跑课目,都基本掌握了一定的技巧,所以两个组的成绩都得到了提高。不同的是,实验组学员用的“心理暗示”教学方法能提供轻松愉快的课堂氛围,提高学员的学习信心,能更好地促进教学效果,可以说明,“心理暗示”教学方法在 30×2 蛇形跑课目上要优于传统教学方法。

3.3 实验对学员学习兴趣的影响情况分析

通过以上分析可知学员的灵敏素质和达标成绩均有了变化,那么这些变化会不会影响学员的学习兴趣,实验组和对照组又是否一致,本研究在实验结束后又对两组学员的学习兴趣进行了一次调查,结果如表 11 所示:

表 11 实验后两组学员学习兴趣测试对比分析

Table 11 Post-experimental comparative analysis of the learning interests
between the experimental group and the control group

组别			<i>N</i>	<i>X</i>
学习兴趣（分）	实验后	实验组	15	65.40
		对照组	15	62.67
	实验组	实验前	15	57.00
		实验后	15	65.40
	对照组	实验前	15	58.07
		实验后	15	62.67

从表 11 可以看出，实验组和对照组在经过十节课的课程教学，学习兴趣分值上都有了提高，实验组提高了 8.4 分，对照组提高了 4.6 分。实验后实验组的学习兴趣比对照组高，心理暗示教学法的运用有利于提高学员的学习兴趣水平，且效果好于常规教学法。

4 研究结论

本文研究比较了传统教学与“心理暗示”教学在军事课目教学中的异同，并以 30×2 蛇形跑为例，设计了为期 3 周共 10 节课的对比实验，结果表明如下：

（1）在 30×2 蛇形跑课目教学中，短期内无论哪种教学方法，都无法提高身体的速度素质，但是在灵敏素质这方面，两种方法均有显著提高；

（2）实验组与对照组在 30×2 蛇形跑达标成绩上有显著性差异，且运用了“心理暗示”教学的实验组成绩提高上明显优于对照组；

（3）实验组与对照组在学习兴趣上都有明显提高，且实验组和对照组分数上前者略高，但未达到显著性差异。

综上所述，心理暗示教学法对军事课目训练和教学有着积极的促进作用，特别是对于一些技巧性强的课目，产生的效果比较显著。在平时的教学中，注重培养组训者的人格魅力，丰富活跃训练氛围，同时注重对学员综合心理素质的培养，如信心、自我激励能力和心理调节能力，使其保持积极向上的心态，争取最大限度的激发学员的学习兴趣，从而提升训练水平。

本研究是将心理暗示运用于军事科目教学的首次尝试，由于诸多主客观因

素的影响,并未严格控制额外变量,且被试群体也有局限。下一步的研究中,应更深入、全面的探讨心理暗示方法在军事科目教学中的多样性、适用性及影响因素等。

参考文献

- [1] 李文卿. 心理暗示在高校篮球技术教学中应用的实验研究 [D]. 郑州大学体育系, 2015.
- [2] 李岩峰. 心理暗示在高校网球教学中运用的初步研究 [D]. 武汉体育学院, 2007.
- [3] 张春枝. 浅谈心理暗示的效应 [J]. 辽宁科技学院学报, 2008 (10): 34-35. <https://doi.org/10.1111/1467-9426.t01-1-00182>
- [4] 李志厚. 暗示教学法研究: 历史、现状与启示 [J]. 华南理工大学学报, 2003 (5): 71-75.
- [5] Ludger Schiffler. Suggestopedic Methods and Applications [M]. Frankfurt: Gordon and Breach Science Publishers, 1992.
- [6] 赵铭磊. 暗示心理学 [M]. 北京: 中国纺织出版社, 2017.
- [7] 埃米尔·库埃. 超级心理暗示术 [M]. 武汉: 武汉大学出版社, 2012.
- [8] 邹丽嫦. 积极心理暗示在高中数学教学中的应用研究 [D]. 广州大学, 2013.
- [9] 金之昌. 50 米 × 2 蛇形往返跑技术分析及其教学训练法 [D]. 河南大学, 2011.
- [10] 沈宪福, 邓永斌. “五十米往返蛇形跑” [D]. 山东师范大学, 2010.
- [11] 石林. 暗示教学及其对我国教学改革的启发 [J]. 当代教育科学, 1988 (1): 51-54.
- [12] 王春燕. 竞技体育中的自我暗示 [J]. 杭州师范学院学报, 2004, 1 (1): 49-52.
- [13] 张建平. 蛇形跑技术分析 [J]. 蚌埠医学院学报, 2011, 36 (2): 183-186.

- [14] 徐丽梅. 运用暗示教学提高教学效果[J]. 呼和浩特职业学院学报, 2002(2): 63.
- [15] 卢为群. 心理暗示与教育[J]. 科技资讯, 2008(6): 240-241.
<https://doi.org/10.1055/s-0028-1112233>
- [16] 谢莹. 谈心理暗示[J]. 教育艺术, 2005(11).
- [17] 张伟. 略论现代课堂教学中的心理暗示[J]. 中国教育学刊, 2000(1).
- [18] 王文友. 何谓心理暗示[J]. 长寿, 2002(9).
- [19] 蔡勇. 谈心理暗示训练在运动训练中的应用[J]. 科技资讯, 2005(25): 181-182. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2004.09.009>
- [20] 牧之. 心理暗示的力量[M]. 北京: 电子工业出版社, 2012.