

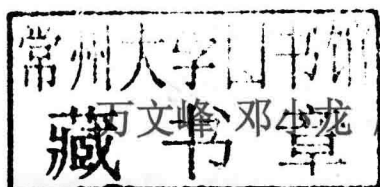
部队基层官兵心理防护研究

万文峰 邓小龙 席秀东 编著



海潮出版社

部队基层官兵心理防护研究



席秀东 编著

海潮出版社

作者：万文峰 邓小龙 席秀东

出版发行：海潮出版社发行部

社址：北京市西三环中路 19 号

印刷：北京昌平同力快印社

开本数：889×1194/32

印张：7.2

版次：2013 年 6 月第 1 版

印次：2013 年 6 月第 1 次

印数：800 册

社号：HC • 2013 • 011

编 委 会

主 任

张 健

副 主 任

张杭兵 何伟兵 张利强

委 员

李 猛	罗生达	吕进忠	陈 秦
沈建荣	赵可新	张清涛	周 健
刘明辉	卢振宇	孟 捷	张 澎
吕丽霞	李 燕	王道峰	付晨朝
张彬彬	耿 梅	胡旭杰	张 钊
蒋文梅	潘国平	张晓明	熊 维

法 律 顾 问

闫 慧

《部队基层官兵心理防护研究》从心理防护的理论基础出发,结合部队实际,查找部队基层官兵心理防护工作中的不足,并对部队基层官兵心理防护的理论与实践进行创新,力求使心理防护过程成为提高部队战斗力的过程,为部队遂行多样化军事任务提供强大精神动力和心理保障。

由于部队基层官兵心理防护问题本身的理论性、实践性与综合性要求较高,本书所涉及的一些领域又是前人较少涉及的,墨子曰“初始之物,其形必丑”,因此所采取的思路和方法、形成的观点和看法、提出的对策和措施,只能说是初步探索性的思考,难免有疏漏甚至是错误,恳请诸位读者批评指正。

目 录

上篇 心理防护的理论研究

第一章 基层官兵心理防护概述	1
第一节 心理防护的内涵	1
一、心理防护的界定	1
二、军人心理防护的界定	3
第二节 心理防护的心理学理论基础	5
一、行为主义心理学理论	5
二、认知主义心理学理论	9
三、社会学习理论	11
四、人本主义心理学理论	13
五、投射理论	17
六、身心交互作用理论	19
第三节 心理防护的基本原则	22
一、目标导向原则	22
二、系统协同原则	23
三、以人为本原则	24
第四节 心理防护的意义	26
一、加强心理防护,有利于提高官兵的心理健康水平 ..	26
二、加强心理防护,有利于坚定正确的政治方向	28
三、加强心理防护,有利于提高部队的战斗力	29
四、加强心理防护研究,有利于军事心理学的学科建设和发展 .	31

第二章 基层官兵心理防护的现状分析	35
第一节 基层官兵心理防护的基本情况.....	35
一、心理防护的政策法规逐步完善	35
二、入伍新兵的心理检测初步推开	38
三、心理行为训练有序开展	41
四、多种心理服务工作逐渐加强	45
第二节 部队基层官兵心理防护存在的现实问题.....	47
一、心理防护的指导思想不够明确	47
二、心理防护工作机制不够完善	50
三、心理工作人员的数量和能力显得不足	51
四、心理训练的水平比较低	55
五、心理问题与思想问题之间的关系经常混淆	58
第三章 我军心理防护的历史经验	63
第一节 始终突出理想信念教育, 提供精神动力源泉.....	63
第二节 健全基层政工组织, 加强心理凝聚力.....	65
第三节 严明部队纪律, 建立良好的心理氛围.....	66
第四节 解决后顾之忧, 开展立功运动进行心理激励.....	67
第五节 创作优秀先进的文艺作品, 提供心理支持.....	69
第四章 外军心理防护的经验及启示	74
第一节 外军心理防护的主要做法.....	74
一、美军心理防护的主要做法	74
二、俄军心理防护的主要做法	77
三、以军心理防护的主要做法	85

四、印军心理防护的主要做法	90
五、日本自卫队心理防护的主要做法	92
第二节 外军心理防护工作对我军的启示	96
一、从组织上建立和优化基层官兵心理防护机制	97
二、重视培养心理工作军官,发挥其在部队建设中的作用 ..	97
三、注重军官感召力的提升	98
四、重视精神教育和思想建设	100

下篇 部队基层心理防护的对策研究

第五章 部队基层心理防护工作的组织建设	103
第一节 建立并完善心理防护的工作机制	103
一、心理防护工作的工作模式	103
二、心理防护工作的组织领导	110
三、心理防护工作的规章制度	111
第二节 加强心理防护人才队伍建设	115
一、借助地方和军校力量,加大专业化心理人才培养力度 ..	116
二、加大短期培训力度,拓宽准专业心理人才培养途径	117
三、推广普及心理学常识,发挥非专业人才的防护作用	119
第三节 心理防护与部队其他工作的融合	119
一、心理防护与思想政治教育相融合	120
二、心理防护与军事训练相融合	121
三、心理防护与部队管理工作相融合	123
第四节 加强心理防护效果评估工作	125

一、心理防护效果评估的意义	125
二、心理防护效果评估的方法	126
三、构建心理防护效果评估的指标体系	130
第六章 部队基层心理防护的实际工作	150
第一节 加强基层官兵的心理教育	150
一、心理教育在心理防护中的主导地位	150
二、心理教育的主要内容	151
三、普及心理教育应注意的问题	157
第二节 加强基层官兵心理的疏导调控	161
一、心理疏导调控的组织行为	163
二、心理疏导调控的个体行为	177
第三节 加强心理训练的科学性	197
一、心理训练的科学内涵	197
二、加强心理训练的针对性	199
三、优化心理训练方法	202
第四节 加强基层官兵的心理救治	214
一、导致官兵患精神病的原因	215
二、部队心理疾病的特点和规律	215
三、加强部队心理治疗的关键环节	217
参考文献	220

上篇 心理防护的理论研究

第一章 基层官兵心理防护概述

心理防护这一概念在军事学术论文中被提到过多次,大都从如何进行心理防护的具体方法角度去阐述,但到底什么是心理防护,很少有人从心理学的角度对心理防护的内涵进行学术上的界定。本书试图首先从这一概念的界定进行理论上的突破。

第一节 心理防护的内涵

对心理防护这一概念进行理论界定,首先要对概念里的专业术语分别进行阐释。

一、心理防护的界定

心理是感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志、性格、意识倾向等心理现象的总称。人的心理的产生是脑对客观现实的反映,客观现实是心理的源泉,而脑是心理的器官。人的心理随着实践的发展而逐渐形成成为一种具有多水平、多层次、多功能的反映活动系统。它既有从无意识到有意识的不同水平。有从稍纵即逝的心理过程到稳固的个性倾向与个性特点的不同发展层次,又有知、情、意等不同心理活动对环境 and 个体本身进行认识、预测、调节和控制的不同功能,使人在与环境相互作用过程中保持平衡。这一定义在心理学界比较具有权威性,从这一定义可以简要

概括出心理主要包括认知、情感、欲求、意志等各种不同的心理活动。心理可以概略地分为相对静态的心理状态和动态的心理过程。

“防”在东汉时期文字学家许慎的《说文解字》中解释为“防，隄也，从方声”。“防”的基本字义在互联网百度中解释为“戒备，预先做好应急的准备”。“护”的繁体字是“護”，在许慎的《说文解字》中解释为“救视也，从护声”。“护”的基本字义在互联网百度中解释为“使不受侵犯和损害”。“防护”一词在《现代汉语词典》中解释为“防备和保护”。综上所述，防护一词是指预先做好应急的准备，采用一定的方法和手段，使保护对象不受侵犯和损害。

借鉴以上对“心理”和“防护”的分别定义，融合心理学专业知识，本书把心理防护界定为：心理防护是指在一定的思想体系指导下，有意识、有计划地预先采取相应有效的手段和方法，使心理达成预期的状态，并使预期状态根据意愿在一定时间段内得以相对稳定地保持，同时采取措施避免其他心理干扰状态的出现或加剧。“防护”是一个合成词。心理防护包含两层涵义：一层是防，另一层是护。防是指防止心理干扰状态的出现或减弱其对预期心理状态的影响。护指的是达成预期的心理状态，并使预期状态根据意愿在一定时间段内得以相对稳定地保持。

在这一定义中，突出强调了两点：一是心理防护首先必须要明确一个预期的心理状态，也就是心理防护所要达到的目标。这就为心理防护工作提供了目标和方向，所有的心理防护工作都要围绕这一目标来进行。同时也为评价心理防护工作的质量提供了

评价标准和依据；二是强调心理防护工作必须在一定的思想体系指导下来进行。心理防护工作不能像人们在日常生活中遇到各种压力所做出的自发的、朴素的行为反应。如果只是凭借一种主观感觉而没有深邃的理论基础来做心理防护工作，就会使心理防护工作缺乏力度和深度，在某些情况下甚至是盲目尝试，可能会引发反面效果。这一思想体系不仅包括心理学专业理论，而且还包括与心理发展有关的价值观念、伦理道德、传统文化、身心医学等各种思想。

二、军人心理防护的界定

本书研究的对象是部队基层官兵心理防护问题，所以有必要对军人心理防护进行一个学术界定。

1. 军人心理防护的概念

军人心理防护是指根据军事任务需要，在一定的思想体系指导下，有意识、有计划地预先采取相应有效的手段和方法，使军人心理达成预期的状态，并使预期状态根据军事活动需要在一定时间段内得以相对稳定地保持，同时采取措施避免不利于完成军事任务的干扰心理状态出现或减弱其影响。

2. 军人心理防护的目标

部队基层官兵心理防护从目标上需要解决两类问题：一类是防什么，另一类是护什么。防主要是防心理问题、心理障碍和不利于完成军事任务的各种干扰心理状态的出现。护的对象从广义上说，包括所有有助于完成军事任务的思想信念、情感态度和各种心理素质。如果进行细分，还可以分为坚定的政治立场、铁的纪律观念、爱国主义精神、集体主义精神、牺牲奉献精神、敢打

必胜的信心、以苦为乐的生活态度、稳定的战场心态以及与完成战斗任务有关的百折不挠的坚韧、坚定清醒的自制、当机立断的果断、严密的思维推理，等等。

3. 军人心理防护的特征

军人心理防护除了具有一般心理防护的内容和特点外，还有两个独有的特征。一是军人心理防护具有鲜明的政治色彩。人民解放军铸就的军魂就是坚持党的绝对领导。听党指挥是我军的优良传统，军队要打得赢，更要不变质。坚定正确的政治立场是军人心理防护的首要目标，这是区别于一般心理防护的本质特征。如果军人英勇果敢等心理素质过硬，但失去了正确的政治立场，那么再精心周密的心理防护工作也就失去了意义。二是军人心理防护工作具有鲜明的军事色彩。军人心理防护工作是为完成军事任务服务的，军人在完成多样化军事任务过程中所面临的情境要比平时危急、惨烈得多。以伊拉克战争为代表的近期几场高技术局部战争表明，现代高技术尤其是信息技术在作战中的广泛应用增加了战争的突发性、残酷性和复杂性，现代武器的高精度、全方位立体打击极大地加剧了官兵的恐慌心理，非线性作战等灵活多变的作战样式加大了官兵心理应激反应，大容量、高强度、不间断的作战行动加重了官兵的心理负荷。军人心理防护工作的军事背景和服务于军事任务是区别于一般心理防护的另一特征。

4. 心理防护与心理防御的区别

“心理防护”与“心理防御”这两个概念是有一定区别的。心理防御是指抵御敌方武力打击或心理战攻击的行动。“御”有抵御、反击的意思。心理防御分为巩固型心理防御和反击型心理

防御。巩固型防御是对敌方实施的心理战进行抵御,称为消极性心理防御。反击型心理防御是运用己方心理战力量,对敌实施的心理战反击行动,称为积极性心理防御。心理防御一般做法是增强官兵的识别和抗拒能力,及时控制和辟清谣言,加强组织纪律性,严格传媒管理,防止谣言传播蔓延,及时说明事实真相,提供充分的信息来源,揭露对方的欺骗宣传。信息化条件下,心理防御将以掌握心理防御主动权为重点,价值观方面的斗争将成为主要内容,网络心理防御、信息心理防御的斗争将更加激烈。心理防护主要是指为完成多样化军事任务,自觉构筑己方心理防线。如果说心理防御具有更多的“对敌”色彩,那么心理防护则具有更多的“对内”色彩。“心理防护”与“心理防御”虽然有一定的区别,但两者又是相互联系的。心理防护有助于增强心理防御能力,对敌方心理战进攻展开心理防御也离不开己方的心理防护能力。

第二节 心理防护的心理学理论基础

任何方法、手段都只有依靠强大的理论做支撑才会有旺盛的生命力,否则就很容易成为无源之水,无本之木。目前,关于基层官兵心理防护工作的理论基础研究尚不多见,本书试图在这里对理论基础进行专业的分析和探讨。

一、行为主义心理学理论

行为主义心理学是在机械唯物主义和实证主义的哲学基础上,在动物心理学和机能主义心理学的影响下,产生的现代心理学派别。

1. 行为主义心理学概述

行为主义心理学的创始人是美国的心理学家华生。华生认为，行为是有机体用以适应环境变化的各种身体反应的组合，是有机体用来适应环境的反应系统。在其《行为：比较心理学导论》一书中，华生写道：“人和动物的全部行为都可以分解为刺激与反应”。他认为最基本的刺激—反应联结叫做反射。不管多么复杂的行为总不外乎是一套反射而已，而反射就是刺激(stimulus)与反应(response)的联结(S-R)。华生曾把人的反应区分为外观习惯反应(如开门、打球)、内隐习惯反应(如思维，即无声语言)、外观遗传反应(如眨眼、抓握)和内隐遗传反应(如内分泌腺的分泌)。华生把心理或意识归结为内隐而轻微的行为。他指出，一向认为纯属意识的思维和情绪，其实也都是内隐和轻微的身体变化。情绪是身体机构特别是内脏和腺体的变化，是身体对特定刺激做出的反应，是内隐、轻微行为的一种形式。

华生主张心理学只研究所观察到的并能客观地加以测量的刺激和反应。无须理会其中的中间环节，华生称之为“黑箱作业”。他认为人类的行为都是后天习得的，环境决定了一个人的行为模式，无论是正常的行为还是病态的行为都是经过学习而获得的，也可以通过学习而更改、增加或消除，认为查明了环境刺激与行为反应之间的规律性关系，就能根据刺激预知反应，或根据反应推断刺激，达到预测并控制动物和人的行为的目的。

行为主义的基本思想是人的所有行为(包括思维和情绪)都是通过学习获得的，其中强化对该行为的维持、巩固和消退起决定性作用。强化可采取给予或撤除奖励的方式，也可采取给予或

撤除惩罚的方式。

行为主义理论有两个最基本的原理，一个是经典性条件反射，另一个是操作性条件反射。巴甫洛夫提出的经典性条件反射是以无条件反射为基础，一个中性刺激通过与无条件刺激的配对，最后能引起原来只有无条件的刺激才能引起的反应，这就是初级条件反应的形成。在初级条件反射的基础上又可以引入一个新的中性刺激建立次级条件反射。由于人具有概念和词语能力，可以用概念和语词替代任何具体的刺激物，所以人能够以语词建立极其复杂的条件反射系统。所谓经典性条件反射是指用条件刺激替代无条件刺激来引发无条件反应的过程。比如在巴甫洛夫的狗实验中就是用条件刺激铃声来替代无条件刺激食物来引发狗分泌唾液反应。这一过程就是经典性条件反射。

虽然许多与情绪反应相联系的行为和习惯可能是应答性条件作用的结果，但人们普遍认为，人类更大范围的行为类型是通过操作性条件作用过程获得的。操作性条件作用又叫工具性条件作用。它的关键之处是有机体（动物或人）做出一个特定的行为反应，这个行为反应导致环境发生某种变化，即发生了一个由有机体引起的事件。这个事件对有机体可能是积极的，有适应价值的，也可能是消极的，有非适应价值的。不管是哪一种，这个事件都会对有机体继后的反应有影响，如果事件具有积极价值的话，有机体会倾向于做出同样的行为，如果具有消极价值的话，则会抑制该行为。这自然是一种学习，通过这种过程，有机体“知道了行为与后效的关系，并能根据行为后效来调节行为。既然人们的行为是由行为的后效来塑造的，那么，有意识地设置一些环

境条件，使特定的行为产生特定的后效，就可以人为地控制、塑造行为。操作性条件作用塑造行为的原理就在于此。

2. 行为心理学理论的实际运用

行为主义心理学家们通过很多实验验证了人和动物共有的学习规律。这些规律被后人有效地运用到行为塑造过程中，常见的方法有系统脱敏疗法、松弛疗法、厌恶疗法等，这些方法的核心均在于利用控制环境和实施强化使人们习得良好行为，矫正不良行为。由于篇幅有限，在这里只简要介绍行为主义的系统脱敏方法，这种方法在心理防护工作中会经常用到，也可以通过这种方法来了解行为主义心理学理论在部队实际工作中是如何来运用的。系统脱敏疗法是由美国学者沃尔帕创立和发展的。沃尔帕认为，人和动物的肌肉放松状态与焦虑情绪状态，是一种对抗过程，一种状态的出现必然会对另一种状态起抑制作用。例如，在全身肌肉放松状态下的肌体，各种生理生化反应指标，如呼吸、心率、血压、肌电、皮电等生理反应指标，都会表现出同焦虑状态下完全相反的变化。这就是交互抑制作用。而且，能够与焦虑状态有交互抑制作用的反应不仅是肌肉放松，即使进食活动也能抑制焦虑反应。根据这一原理，在心理治疗时便应从能引起个体较低程度的焦虑或恐怖反应的刺激物开始进行治疗。一旦某个刺激不会再引起求治者焦虑和恐怖反应时，施治者便可向处于放松状态的求治者呈现另一个比前一个刺激略强一点的刺激。如果一个刺激所引起的焦虑或恐怖状态在求治者所能忍受的范围之内，经过多次反复的呈现，他便不再会对该刺激感到焦虑和恐怖，治疗目标也就达到了。这就是系统脱敏疗法的治疗原理。系统脱敏