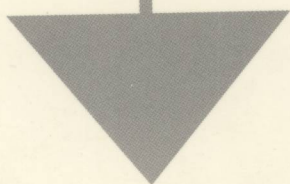


成都军区政治部宣传部
成都军区联勤部卫生部

编



军人心理 教育与疏导

Junren Xinli
JIAOYU YU SHUDAO

四川人民出版社

军人心理教育与疏导

成都军区政治部宣传部 编
成都军区联勤部卫生部

主 编：李 震 张 林 赵明仁 王 泽
副主编：翟风竹 李 江
编 委：林 斌 高 岭 吴明健 任文君

四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

军人心理教育与疏导/成都军区政治部宣传部编.

—成都: 四川人民出版社, 2003.7

ISBN 7-220-06443-8

I. 军... II. 成... III. 军人-心理保健

IV. E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 060675 号

JUNREN XINLI JIAOYU YU SHUDAO

军人心理教育与疏导

成都军区政治部宣传部

成都军区联勤部卫生部 编

特约编辑

责任编辑

封面设计

技术设计

胡瑞根

袁久勇

毕生

杨潮

出版发行

网 址

四川人民出版社 (成都盐道街 3 号)

[http. //www. bookss. com](http://www.bookss.com)

E-mail: [scrmcbf@mail. sc. cninfo. net](mailto:scrmcbf@mail.sc.cninfo.net)

防盗版举报电话

(028) 86679239

印 刷

成都市海翔印务有限公司

开 本

850mm × 1168mm 1/32

印 张

12.5

插 页

4

字 数

288 千

版 次

2003 年 7 月第 1 版

印 次

2003 年 7 月第 1 次印刷

印 数

1—20000 册

书 号

ISBN 7-220-06443-8/C·337

定 价

18.00 元

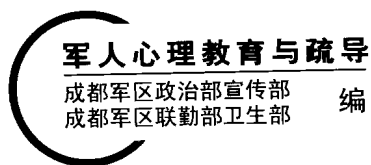
■ 著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系调换

军人心理教育与疏导

成都军区政治部宣传部
成都军区联勤部卫生部

编



军人心理教育与疏导

成都军区政治部宣传部
成都军区联勤部卫生部

编

前 言

开展心理教育，是军委江主席根据新形势下部队建设实际提出来的。早在1996年12月，江主席就指出，各级领导干部都应学一点心理学知识，提高治军的水平和能力。近几年来，针对部队出现的一些倾向性问题，江主席又反复强调，要重视研究青年官兵的心理特点。江主席的这些重要指示，体现了时代发展要求，反映了部队建设需要。各级党委和政治机关一定要着眼于“打得赢、不变质”，着眼于提高官兵全面素质，着眼于增强思想政治工作有效性，切实抓好心理教育和疏导工作。

良好的心理素质，是官兵立身做人、成长进步的必要基础，是部队凝聚力、战斗力的重要因素。改革开放和发展社会主义市场经济的新形势，打赢未来高技术战争，对官兵的心理素质提出了更高的要求。社会竞争的加剧和利益关系的调整，艰苦紧张和相对封闭的军营生活，完成急难险重任务和做好军事斗争准备的考验，使部分官兵的心理压力明显增大。青年官兵处在成长成才的重要时期，适应能力、鉴别能力和自控能力相对较弱，容易产生各种心理冲突和失衡。官兵行为上出现的偏差，部队中发生的

事故案件，许多与不良情绪逐步郁积、心理问题得不到及时化解有直接关系。正确把握新形势下官兵心理特点和变化规律，认真做好心理教育和疏导工作，对于培养有理想、有道德、有文化、有纪律的革命军人，促进部队全面建设和战斗力的提高，具有重要意义。

为深入贯彻军委江主席关于重视研究青年官兵心理特点的指示和总部《关于重视做好基层部队心理教育和疏导工作的意见》，帮助官兵了解和掌握心理学基本知识、心理疏导的基本方法，及时进行心理调控，预防和减少部队因心理疾病而引发的事故案件，确保部队高度稳定和集中统一，全面提高部队战斗力，我们组织编写了这本《军人心理教育与疏导》，供部队在教育中参考使用。

成都军区政治部宣传部

成都军区联勤部卫生部

二〇〇三年六月

目 录

导 论	(1)
一、心理教育概述	(1)
二、心理教育与思想教育的相关性	(4)
三、军人心理教育的方针和原则	(8)
四、军人心理教育的内容与途径	(11)
五、军人心理教育的意义	(14)
第一章 心理学基本常识	(19)
第一节 普通心理学基本常识	(19)
一、心理学的研究对象	(19)
二、人的心理的本质	(22)
三、心理活动的研究原则和方法	(26)
四、认识过程	(29)
五、情绪、情感和意志过程	(46)
六、注意	(52)
七、个性倾向性	(56)

八、个性心理特征	(58)
第二节 社会心理学基本常识	(66)
一、社会心理学概述	(66)
二、社会化与社会角色	(79)
三、社会知觉与归因	(85)
四、社会动机与态度	(88)
五、人际关系与人际沟通	(96)
六、爱情、婚姻、家庭	(102)
七、社会影响与社会团体	(106)
第二章 军人心理健康与心理障碍	(114)
第一节 军人心理健康概述	(114)
一、心理健康的概念及基本标准	(115)
二、促进军人心理健康的原则与途径	(120)
第二节 军人常见心理问题及其调适	(125)
一、军人常见的心理问题	(125)
二、军人常见心理问题的成因分析	(133)
三、军人心理问题的调适	(135)
第三节 军人常见心理障碍及防治	(144)
一、正常与异常心理的区别标准与原则	(145)
二、心理障碍的病因	(147)
三、心理障碍的早期识别	(148)
四、军人常见心理障碍及防治	(150)
第四节 军人心理卫生的基本问题	(160)
一、心理卫生概述	(160)
二、军人心理卫生	(162)

第三章 军人心理咨询	(170)
第一节 军人心理咨询概述	(170)
一、心理咨询及发展沿革	(170)
二、军人心理咨询的内容	(175)
三、军人心理咨询的形式及原则	(181)
第二节 军人心理咨询的过程	(184)
一、了解情况, 建立关系	(184)
二、诊断分析, 帮助指导	(187)
三、逐渐结束, 检查巩固	(193)
第三节 军人心理诊断	(198)
一、心理诊断概述	(198)
二、军人心理诊断的任务、过程	(201)
三、军人心理评估和诊断的方法	(203)
第四节 军人心理测验	(208)
一、心理测验概述	(208)
二、智力测验	(211)
三、人格测验	(213)
四、心理评定量表	(217)
五、心理测验的解释	(221)
第四章 军人心理疏导的基本方法	(223)
第一节 心理支持	(224)
一、心理支持的概念	(224)
二、心理支持的性质、对象和作用	(224)
三、心理支持的内容与方法	(229)

第二节 激 励	(266)
一、激励的概念	(267)
二、激励的特征、作用与相关学说	(268)
三、军人激励的内容、方法与注意事项	(275)
第三节 暗 示	(279)
一、暗示的概念	(279)
二、暗示的特征与作用	(279)
三、暗示的分类与意义	(283)
四、影响暗示的因素	(285)
第四节 环境调节	(286)
一、环境调节的概念	(287)
二、环境调节的作用	(287)
三、调节的方法	(289)
第五节 放松训练	(292)
一、放松训练的概念	(292)
二、放松训练的作用	(292)
三、放松训练的方法	(293)
四、放松训练的反应症状及处理方法	(303)
第六节 心理应对	(304)
一、心理应对的概念	(304)
二、现代心理应对模式	(306)
三、化解心理危机的方法	(310)
四、心理应对的社会支持	(314)
第五章 军人犯罪心理预防	(316)
第一节 军人犯罪心理预防概述	(316)

一、军人犯罪形成的心理分析·····	(316)
二、军人犯罪行为产生的过程·····	(331)
三、军人犯罪心理预防·····	(336)
第二节 经济犯罪的心理预防·····	(342)
一、经济犯罪概述·····	(342)
二、经济犯罪的心理·····	(343)
三、经济犯罪的心理预防·····	(345)
第三节 激情犯罪的心理预防·····	(348)
一、激情犯罪概述·····	(348)
二、激情犯罪的心理·····	(351)
三、激情犯罪的心理预防·····	(353)
第四节 报复性犯罪的心理预防·····	(355)
一、报复性犯罪概述·····	(355)
二、报复性犯罪的心理·····	(356)
三、报复性犯罪的心理预防·····	(359)
第五节 性犯罪的心理预防·····	(362)
一、性犯罪概述·····	(362)
二、性犯罪的心理·····	(363)
三、性犯罪的心理预防·····	(368)
第六节 团伙犯罪的心理预防·····	(369)
一、团伙犯罪概述·····	(369)
二、团伙犯罪的心理·····	(371)
三、团伙犯罪的心理预防·····	(373)
第七节 战时犯罪的心理预防·····	(375)
一、战时犯罪概述·····	(375)
二、战时犯罪的心理·····	(375)

目 录 ·	_____
三、战时犯罪的心理预防·····	(380)
后 记·····	(382)
主要参考书目·····	(383)

导 论

1999 年全军政治工作会议《关于改革开放和发展社会主义市场经济条件下军队思想政治建设若干问题的决定》指出，解决官兵的现实思想问题，“要在分清是非、提高认识的同时，加强心理疏导和行为引导，培养官兵健全的人格和健康的心理，提高自强自立的能力。”无疑，军人健全人格和健康心理的培养，必须通过强有力的心理教育才能实现。

一、心理教育概述

心理教育即心理健康教育，亦称为心理素质教育。所谓素质，是指一个人在先天和后天条件下形成的全面发展的整体水平，由人的自然性和社会性所决定。人的素质可分为自然素质和社会素质两大类。自然素质如生理素质、身体素质等，其先天成分较大；社会素质如思想政治素质、伦理道德素质、科技文化素质、专业技能素质等，后天成分较大。心理素质则是人介于自然素质和社会素质之间的一种素质，它是先天因素与后天因素交互作用而形成的，是人的自然属性与社会属性和谐、完整的统一。

心理教育，就是有目的地培养人的良好心理品质，调节心理机能，开发心理潜能，促进人的整体素质提高和个性全面发展的教育。

自古以来，人类就十分重视心理教育在育人系统中的地位和作用。古希腊的著名哲学家柏拉图，是西方思想家中第一个确立心理构成的人，也是第一个主张心理教育的人。他认为，人的灵魂分为理性、意志和情感三个部分，分别与伦理学中的智慧、勇敢和节制三种德行相对应。要培养好奴隶主贵族子弟，必须对他们进行良好教育。柏拉图把教育分为体育和音乐教育，认为体育是锻炼身体，音乐教育是为了陶冶心灵，提倡通过音乐教育进行心理教育。古希腊的另一位著名哲学家亚里士多德进一步指出，音乐具有三种功能：娱乐、涵养理智、陶冶性情。他认为，音乐的旋律和节奏反映了人的性格真象，如愤怒与和顺、勇毅与节制、正义与坚韧等，当表现这些形象的音乐进入人的听觉时，就能激荡人的灵魂，激起人们不同的心理感受，从而达到改变人的性格的效果。古罗马医学家盖伦在其著作中，则提出“感情卫生或精神卫生”，从医学角度强调了心理教育的重要性。

我国古代的心理教育思想，集中体现在大教育家孔子的教育思想之中。孔子在他一生的教育实践中，特别重视对学生进行兴趣、情感、性格、意志等方面的心理教育。在兴趣教育方面，孔子提出“知之者，不如好之者”的命题，告诫学生知道学习重要，不如爱好学习，揭示了学习兴趣与学习行为关系的心理学原理。在性格教育方面，孔子提出“四毋”主张，即毋意，毋必，毋固，毋我，教育弟子勿凭空猜想，勿绝对肯定，勿固执独断，勿自以为是，要以良好的心境立身做人。

柏拉图、孔子之后，在历史上不同时期的许多中外学者的著

述中，都蕴含着丰富的心理教育思想，但自觉重视并系统进行心理教育则是在上个世纪以后。在我国，20世纪初，国学大师王国维在《论教育之宗旨》一文中，首次提出“心育”的概念。著名教育家蔡元培也非常重视“心育”并亲身实践。在西方，两百多年前，德国哲学家康德所著的《教育学》，就专门设置一章，论述“心理的训育”。但心理教育在西方的长足发展却是在20世纪中期以后。20世纪50年代，情绪心理学这一心理学的分支学科日臻成熟，为心理教育的拓宽和深化提供了理论依据和实践条件。在美国，60年代初有克拉斯沃尔的情感教育目标问世、罗杰斯的情感教育理论和情感心理治疗的大量临床经验。70年代以后，人本主义心理学家强调人的高峰情绪体验和积极情感对人生的意义，大力倡导爱的教育。在瑞士，日内瓦新皮亚杰学派提出了人格发展整合模式教育理论。在日本，心理学家主张以东西文化传统的结合来确立情操教育的价值体系。在法国，心理学家提出建立教育心理生态学，通过情感教育使人的情感和理智得以发展。

近年来，几乎世界各国都在强化学校心理教育发展规划，力图使学校心理教育在21世纪获得更大的发展。例如，美国学校心理咨询协会（ASCA）规划了《孩子是我们的未来：2000年学校心理咨询》行动纲领，要求美国学校心理教育工作者在21世纪扮演重要角色，使学校心理教育发挥更大的作用。

新中国成立以来，由于种种原因，心理教育在我国相当一段时期未受到应有的重视。尤其是在“文化大革命”中，心理学被打为“伪科学”，许多心理学研究机构被撤销，各级高等院校的心理专业被停办，心理教育工作者纷纷改行，使我国的心理教育工作遭到重创。党的十一届三中全会以后，改革开放给我国的心

理教育工作发展注入新的活力，从重新起步到蓬勃发展，取得一批批研究成果，积累了许多具有鲜明中国特色的心理教育的实践经验，日益受到有关部门和社会的重视。尤其可喜的是，心理教育在我国已经由学校教育扩展到全民和社会教育，同时也进入军营，正在向广度和深度发展。

二、心理教育与思想教育的相关性

思想与心理是两个不同的概念，但具有同一性，都属于人的意识范畴。俄国早期杰出的马克思主义传播者普列汉诺夫的社会意识结构理论认为，社会意识分为社会心理和社会思想体系两种基本形态，它们都是对社会存在的反映。社会心理是低层次的社会意识，是对社会存在自发的、不系统的反映形式。思想体系是高层次的社会意识，是对社会存在系统的、深刻的反映形式。社会心理是思想体系的直接源泉和动力。普列汉诺夫指出，“某一经济结构所产生的法权和政治的关系，对于社会人类的全部心理”发生“决定的影响”，“一切思想体系都有一个共同的根源，即某一时代的心理”。这说明，社会心理是连接社会存在和社会思想体系的中间环节，它受到来自社会存在和思想体系两方面的作用，同时，又给予社会存在和思想体系以巨大的反作用。显然，对于一个社会的人，如果离开社会存在和思想体系去抽象谈论什么心里的话，只能导致唯心论和形而上学；同理，如果离开人的心理去抽象谈论什么思想的话，也只能导致唯心论和形而上学。人的思想和心理密切相关，不可分割。

与培养人的高尚思想道德素质和健康心理素质相对应的教育，分别是思想道德教育和心理教育。由思想与心理的区别和联系所决定，思想道德教育与心理教育是既相对独立又密不可分的