

JUNREN

XINLIJIANKANGZHIDAO

军人心理健康指导

武小梅 编著



黄河出版社

军人心理健康指导

武小梅 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

黄河出版社

责任编辑 王 煦 李景荣

封面设计 孙 毅

图书在版编目 (CIP) 数据

军人心理健康指导/武小梅编著. - 济南: 黄河出版社, 2006. 1

ISBN 7 - 80152 - 697 - X

I. 军... II. 武... III. 军人 - 心理卫生 - 健康教育 IV. E0 - 051

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 161214 号

书名 军人心理健康指导

著者 武小梅

出版 黄河出版社

发行 黄河出版社发行部

(济南市英雄山路 19 号 250002)

印刷 莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司

规格 850 × 1168 毫米 32 开本

9.875 印张 248 千字

版次 2006 年 2 月第 1 版

印次 2006 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—3000 册

书号 ISBN 7 - 80152 - 697 - X/G · 142

定价 18.00 元

前 言

军人心理健康是军人心理素质的核心，是军人思想政治素质、军事专业素质、科学文化素质形成和提高的基础，是形成部队凝聚力、战斗力的重要因素。

现代战争对军人心理健康水平提出了很高的要求。我军广大官兵在市场经济的新形势下，面临许多新的心理问题。尤其是青年官兵，在完成各种急难险重的任务中、在对待个人进步和婚姻家庭等问题上容易出现种种心理不适应和心理障碍。因此，正确把握官兵的心理特点和变化规律，积极开展心理健康教育，对于提高官兵心理素质和心理调适能力，确保官兵身心健康和促进部队全面建设具有重要意义。

作为军队专业心理健康工作者，在多年的工作实践中，我深切地感受到了部队官兵对心理健康的渴求与部队建设对心理健康的需要。为深入贯彻落实总政治部、总后勤部联合下发的《关于重视做好基层部队心理教育和疏导工作的意见》文件精神，配合部队心理教育和战斗精神教育，在总政治部、总后勤部有关单位与领导的支持与关怀下，我编写了《军人心理健康指导》一书。本书融普通心理学、临床心理学、社会心理学、发展心理学、精神医学、心身医学、人类学等多学科内容与知识，结合部队的实际，针对青年官兵的心理特点，力争以通俗易懂的语言，将科学性与实用性、知识性与可读性相结合，普及防治心理疾病的知识，解答青年官兵在立身做人、成长进步中的心理现象和问

题，帮助部队官兵培养健康心理、增强心理素质、提高应对未来战争与各种突发事件的心理调适能力。

本书在成书的过程中，经过深入调研，广泛征求意见，吸纳了当前心理健康教育及相关学科领域的新成果，得到了解放军疾病预防控制中心领导的大力支持。在此，谨向给予本书支持与帮助的领导、专家表示衷心的感谢。

新形势下的军人心理健康教育有许多新课题尚待研究、探索。本书编写受时间、篇幅与本人的水平、能力所限，难免有不当之处，部队官兵中的许多心理问题还没有解答到或解答得不够详尽，恳请大家批评指正，欢迎基层官兵来信、来电，共同商讨学习。

解放军疾病预防控制中心
疾病控制技术与健康教育培训中心主任

武小梅

2006年1月31日

序

中国心理卫生协会会长



近年来，我十分高兴地看到心理卫生工作在中国人民解放军中蓬勃发展，并取得了许多成果，摆放在我面前的《军人心理健康指导》，就是其中之一。

心理卫生（mental health）就是着眼于心理健康，并为心理健康服务的一门学科、一项事业。开展心理健康教育，进行心理健康指导，宣传心理科学、精神医学及其他与心理健康有关的知识，是心理卫生的主要任务之一，同时也是心理卫生事业发展的基础和先导。

军人担负着保卫国家主权、领土完整、人民和平安宁的任务，由于军事生活高度统一，组织纪律严格，并随时可能执行应急军事任务，是心理障碍、心理疾病的高危人群。因此，及时地对军人进行心理健康教育和指导十分重要。

军队健康教育工作者武晓梅同志，在其领域中较早、较系统地探索了军人心理健康教育的问题，经过多年的调查、研究，写出了《军人心理健康指导》一书。该书用深入浅出的语言普及了心理科学、精神医学的知识，灵活地应用现代心理卫生基础理论，结合军队实际，全面阐述了军人心理健康维护和促进的理论和实践。全书框架结构合理，例证丰富，方法科学、实用，是我所见到的第一本系统、完整的军人心理健康教育的好读物。

希望武晓梅同志继续努力，为心理卫生工作多做贡献。祝愿军队心理卫生工作硕果累累，人才辈出。

目 录

前言	(1)
序	(1)

第一篇 军人心理健康基础知识

第一章 军人心理健康的意义	(1)
第一节 心理健康是军队战斗力的保障	(2)
第二节 心理健康是军队安全稳定的基石	(4)
第三节 心理健康是军人成长进步的阶梯	(5)
第四节 心理健康是军人生活幸福的前提	(6)
第二章 军人心理概述	(8)
第一节 心理现象	(8)
第二节 心理是怎样产生的	(17)
第三节 军人心理	(19)
第三章 军人心理健康的标准	(22)
第一节 心理健康的特征与标准	(22)
第二节 心理健康状态及其心理卫生对策	(28)
第三节 与心理健康有关的概念及名词解释	(31)

第二篇 军人心理健康的维护和促进

第四章 提高适应能力	(36)
第一节 适应的心理过程	(37)

第二节 新兵入伍的适应	(39)
第三节 军人职务、任务转换的心理适应	(43)
第四节 军人退役时的心理适应	(45)
第五章 树立正确的自我意识	(48)
第一节 自我意识概述	(48)
第二节 青年军人自我意识的特点及常见的偏差	(52)
第三节 军人怎样形成正确的自我意识	(54)
第六章 塑造健全的性格	(57)
第一节 性格概述	(57)
第二节 性格形成中的外界影响	(59)
第三节 军人性格的自我塑造	(62)
第四节 常见的性格缺陷及其心理训练	(65)
第七章 保持稳定的情绪	(83)
第一节 情绪概述	(83)
第二节 影响情绪变化的因素	(89)
第三节 军人常见的不良情绪及其调适	(91)
第四节 军人战斗应激反应及其对策	(98)
第五节 军人健康情绪的培养	(104)
第八章 战胜挫折	(107)
第一节 挫折及其产生的原因	(107)
第二节 挫折的心理防卫机制	(110)
第三节 军人怎样战胜挫折	(117)
第九章 培养优良的意志品质	(123)
第一节 意志概述	(123)
第二节 优秀意志品质的特征	(127)
第三节 不良的意志品质及其克服	(129)
第四节 军人意志品质的培养	(134)
第十章 建立和谐的人际关系	(136)

第一节	人际交往的意义	(137)
第二节	人际交往的心理基础	(141)
第三节	军人人际交往的特点	(146)
第四节	军人人际交往的原则	(149)
第五节	军人人际交往的技巧	(151)
第六节	人际交往中不良心理的克服	(156)
第十一章	科学用脑	(163)
第一节	学会学习	(163)
第二节	维护脑的活力, 防止脑过劳	(170)
第三节	抵抗睡眠的扰乱与丧失	(172)
第十二章	释解性困惑	(177)
第一节	青年期性心理	(177)
第二节	树立正确的性观念和性道德	(183)
第三节	性困惑释疑	(186)
第十三章	学会爱	(196)
第一节	爱情的心理	(196)
第二节	走出恋爱的误区	(205)
第三节	绕过婚姻的暗礁	(210)

第三篇 常见的心理疾病及其防治

第十四章	神经症	(221)
第一节	焦虑症	(222)
第二节	恐怖症	(224)
第三节	强迫症	(229)
第四节	疑病症	(234)
第五节	神经衰弱	(235)
第六节	抑郁性神经症	(238)

第十五章	癔症	(242)
第十六章	严重的精神疾病	(246)
第一节	精神分裂症	(246)
第二节	情感性障碍	(252)
第三节	反应性精神障碍	(262)
第十七章	心身疾病	(266)
第一节	高血压	(267)
第二节	冠心病	(269)
第三节	期前收缩	(271)
第四节	消化性溃疡	(272)
第五节	神经性呕吐	(273)
第六节	慢性溃疡性结肠炎	(274)
第七节	过敏性结肠炎	(275)
第八节	支气管哮喘	(276)
第九节	神经性皮炎	(278)
第十节	荨麻疹	(278)
第十一节	牛皮癣	(280)
第十二节	癌症	(281)
第十三节	糖尿病	(285)
第十四节	甲状腺功能亢进	(287)
第十五节	紧张性头痛	(288)
第十六节	痤疮	(290)
第十八章	人格障碍及性变态	(291)
第一节	反社会性人格障碍	(291)
第二节	性变态	(294)
主要参考文献		(305)

第一篇 军人心理健康 基础知识

第一章 军人心理健康的意义

现代社会高速发展，科技高度发达。不断的变革，使人们的日常生活节奏日益加快；越来越激烈的竞争导致人际关系日趋复杂；价值观念转变带来新旧意识的斗争……使现代社会呈现出矛盾繁杂的时代特征。随之而来的是现代人面临的心理刺激大量增加，心理适应不良和精神紧张空前加剧。可以说，生活在现代社会中，每个人都遭受到了前所未有的高负荷、高强度的心理社会因素的冲击。为此，心理健康水平的维护和提高成为每一个人必须积极面对、正确解决的严肃问题。

许多人的一生，并不缺乏才华、能力和机遇，却总是与成就和幸福擦肩而过，其中根本的原因就是因为还不具备健康的心理和良好的个性。实践证明，一切成就和幸福都始于健康的心理。心理不健康者不仅与成就和幸福无缘，而且总被焦虑、忧郁、烦恼、困惑、痛苦等情绪所纠缠，严重者可引发各种心理疾病。

军队作为保卫国家领土完整、防止国内外敌对分子颠覆的武装集团，其每一个成员——军人的心理更面临着严峻的考验。一

方面，随着世界军事革命的迅速发展，高技术在现代战争中的广泛运用，使战争的突然性、破坏性、复杂性加剧，残酷性和战斗行动的紧张程度大大增强，每一个参战人员的心理都将承受巨大的压力。另一方面，即使是在平时时期，由于军队特殊的生活方式，如严格的生活制度、封闭或半封闭的军事化管理、紧张和充满竞争的工作和训练，以及以绝对服从为前提的军事行动，使军人所承受的心理社会因素刺激大大超出社会其他人群。因此对军人心理健康的要求也远远高于社会其他人群。军人心理健康是军人心理素质的核心，是军人思想政治素质、军事专业素质、科学文化素质形成和提高的基础，是军人躯体健康的保证和动力。军人心理健康与否不仅影响到军队战时的战斗力和平时的安全稳定，而且也与个人成长进步、人生幸福密切相关。为使广大官兵对此有更清晰的认识，下面分四节加以陈述和说明。

第一节 心理健康是军队战斗力的保障

看过美国故事片《巴顿将军》的人也许会记得这样一个情节：巴顿将军在巡视战地医院时发现了一个身无战伤却萎缩在战地医院不能上前线的小兵。巴顿咆哮着骂他为“胆小鬼、懦夫”，并打了他耳光。事后巴顿在舆论的压力下不得已为他的粗暴无礼而公开道歉。其实，巴顿作为一个指挥官还应该为他对待此事缺少科学的精神和态度向他的部队道歉，因为那小兵不是“懦夫”，而是病夫——战争精神疾病患者。

战场紧张、残酷和危险的环境对于军人可造成巨大的生理心理压力和强烈刺激，每一个人对这些压力和刺激都有不同的耐受阈限。思想过硬、人格健全、训练有素，尤其是受过严格艰苦军事训练的人，心理耐受阈限高，反之则耐受阈限低。超过耐受阈限就可能发生战争精神疾病。

早在第一次世界大战期间，美军每 7 名卫生减员就有 1 名是精神疾病患者，到了第二次世界大战，精神疾病的患者比第一次世界大战多了 3~4 倍，美军陆军（包括空军）精神性疾病患者 929 307 人，年平均减员率为 36.7‰，美军因此而损失相当于 9 个师 1 年的作战兵力。

到了 20 世纪 70 年代，高技术局部战争成为现代战争的主要形式。其破坏性、打击准确性及战斗的残酷性、机动性、突然性、复杂性都是以往战争所无法比拟的。加之以攻击对方军事人员心理为目标，强烈刺激其心理为手段的心理战越来越频繁地被应用，使参战人员承受着前所未有的心理压力，战争精神疾病的发病率明显增长，严重地影响了军队士气，削弱了战斗力。

例如 1973 年的阿-以战争。在这次战争中以军的精神性减员占卫生减员总数的 30%。在战争最初后送的 1500 人中，精神性病员有 900 人。

90 年代初的海湾战争是高技术局部战争的一个范例。战争中各种高技术武器的运用，包括装备先进的心理战的运用，使得双方参战人员的心理均受到了极大的冲击。以美军为例，由于其不习惯沙漠作战的环境、气候，尤其是在伊拉克心理战的作用下，害怕伊拉克使用生、化武器，精神高度紧张，战争还未开始，就有精神疾病患者被运回国。在战争中，美军共亡 389 人，伤 467 人，而患战斗精神病的高达 541 人。

尤其可悲的是，伊拉克向以色列境内发射了 35 枚飞毛腿导弹，仅造成 200 余人伤亡，但因强烈恐惧而有 800 人患了不同程度的精神疾病。

军事卫勤专家预测：在未来战争中，精神疾病减员还将呈上升趋势。对此我们必须有清醒的认识和充分的准备。外军一位心理专家说：“一支部队仓促碰到某种情势，若受过训练，不致发生恐惧。但是即使是纪律严明的部队遇到某种情势，如果没有经

过很好地训练，也可能成为恐慌、溃败的军队。”因此，我们现在强调培养官兵的心理对抗能力和调控能力，提高官兵心理健康水平，就是为了使我军官兵能够在各种复杂险恶的战争环境中保持高昂的士气和旺盛的战斗力。

在两伊战争中，交战双方的士兵都曾发生过面对进口的先进导弹装置打不响用不上的情况。因此，在现代高技术战争中，军人还必须掌握先进的科学文化知识和军事技术知识。就陆军而言，手持步枪、冲锋枪的战士在部队中的比例将越来越小，坦克兵、导弹兵、喷火兵、炮兵、工程兵等技术兵种的比例将越来越大。这些技术兵器的掌握、使用和维修远比步枪、冲锋枪复杂。空军、海军、战略火箭部队所面对的更是高度精密、复杂的武器系统。未来战争中的作战环境不完全是在战壕中，也鲜见短兵相接的拼杀，不少战斗将在荧光屏前、仪器室里、操纵台上进行。因此，对军人的心智有了更高的要求。

只有心理健康的军人，具备了较好的智力和非智力条件，才能够高效率地学习军事知识和技术，才能够很快适应战争形势并能在其中发挥和实现自己的潜能。现代高技术战争的实践一再证明，谁先用“物化的智力”夺得技术上的优势，谁的战斗力就强，就能更好地驾驶战争方舟驶向胜利的彼岸。因此，从某种意义上说，现代战争已不再单纯是以勇敢取胜，而是靠高技术武器和掌握高技术武器的人的智慧取胜。

第二节 心理健康是军队安全稳定的基石

20世纪90年代中期，有一个年轻的中尉仅因工作与上级发生一点摩擦，而长时间抑郁、积愤不能释怀，终于有一天他的不良情绪爆发了。我军精神病专家在事发之前曾对他所在的部队进行过心理普查。普查显示，他的情绪和人格有明显异常，是一个

典型的心理不健康者。但遗憾的是当时没有引起他本人及其上级的重视，未能进行有效的心理危机干预，以致酿成恶果。

随着改革的深化和现代化建设的发展，我国社会生活发生了深刻的变化。利益的调整、观念的碰撞和竞争的加剧，给部队官兵造成了剧烈的“心理震荡”；军营特殊的生活环境、严格的管理和高强度的训练，经常会给官兵带来心理紧张和焦虑。笔者在编写这本书前曾与心理及精神病专家一起对多名基层部队官兵进行焦虑（SAS）、抑郁（SDS）的情绪测验。测验显示有多人焦虑、抑郁情绪超过正常分值。优越的家庭生活条件使部分士兵尤其是独生子女兵到部队后出现了一定程度的适应困难。在青年官兵中存在着生理成熟而心理发育滞后，现实心理压力过强而自身心理承受力较弱，活动有限而交往需求强烈，期望值过高而挫折准备不足，智力发展较快而个性不够完善的心理矛盾和冲突，使部队存在着诸多不稳定因素。尤其是在对待奖与惩、义与利、成长进步、人际交往、性、婚姻等问题上，存在着诸多的心理问题。有的青年官兵仅仅因为和战友口角，情绪失去控制而发生违纪违法事件。笔者曾在某区军事法院进行过调查，发现有许多刑事案犯存在不同程度的心理障碍。由此可见心理问题、心理障碍已成为威胁部队安全稳定的一大隐患。为此，我们必须加强对全体官兵的心理健康教育，提高官兵调控情绪、承受挫折的能力，使广大官兵能够自觉塑造健全人格。

第三节 心理健康是军人成长进步的阶梯

有这样一个例子。两位中学时的同学，在校学习成绩均不错，皆因几分之差高考落榜，他们相约入伍后一起报考军队院校。经过铁路、公路长途乘车，他们进了深山，下车后看到部队艰苦闭塞的生活环境，心里凉了半截。在这里他们一起接受了又

苦又累的新兵连训练，其中一个，积极主动适应环境，时时处处按军队条令条例去做，克服了训练困难和生活中的不适应，以优良的成绩结束了新兵连的训练，较顺利地完成了从一个老百姓到军人的转变过程，分到部队依然表现出色，以优异成绩考上了军校，实现了自己的愿望；而另一个却迟迟适应不了部队的生活和训练，被部队除了名，在自己人生路上留下了不光彩的污点。

良好的适应性是心理健康的首要标准，亦是保持最佳身心功能状态，最大限度发挥心理潜力和优势，出色完成各项社会职能，为社会作出积极贡献的重要基础。正如美国一个心理学家所说：“适应是生存与发展的同义词。”

每个人入伍来到部队的青年都带着自己的美好愿望和梦想，有的还有自己具体的奋斗目标，如入党、考学、学技术等等。当这些愿望由于许多主、客观原因实现不了怎么办？是怨天尤人、自暴自弃，还是根据所处的现实环境，自身的客观条件，把目标作适当调整，以利再战呢？一个心理健康者就会选择后者，他就可能在自己的人生道路上稳扎稳打、步履稳健。

不少的人为自己学习不得法、训练成绩上不去而苦恼。心理健康者会充分挖掘大脑潜能，提高大脑效率，犹如在向成功的目标迅跑中增加了助力器。国际心理卫生大会提出的心理健康的四个标志之一就是：“在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。”

第四节 心理健康是军人生活幸福的前提

幸福不是与生俱来，乐趣不会从天而降。它是每一个人长期自觉和不自觉地重视心理卫生以及自我心理保健的结果。

出身显赫、才华出众、富有财产等并不能必然给人带来精神愉快和幸福。幸福是个体具有乐观、欢快的内心体验和人生感