

图书在版编目(CIP)数据

军人心理保健手册 / 石梅初, 解亚宁, 任忠文编著.  
昆明: 云南科技出版社, 2005.4  
ISBN 7-5416-2160-9

I. 军... II. ①石... ②解... ③任... III. 军人—  
心理卫生—手册 IV. E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 031547 号

云南科技出版社出版发行  
(昆明市环城西路 609 号 云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)  
昆明五华区教育委员会印刷厂印刷 全国新华书店经销  
开本: 787mm × 1092mm 1/32 印张: 3.25 字数: 80 千字  
2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷  
印数: 1~2500 定价: 10.00 元

## 《军人心理保健手册》编委会

主 编 石梅初 解亚宁 任忠文

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 彦 王 燕 石梅初

冯现刚 乔远贵 任忠文

沈卫民 张玉清 张步振

赵静波 黄子康 解亚宁

## ❖ 前 言 ❖

健康是每一个人都关注的问题。但是,长期以来,人们更多的是关注生理健康,以为身体没病就是健康。其实不然,一个人不仅具有生理属性,需要有健壮的躯体,而且还具有心理和社会属性,需要有良好的心理和社会适应。

我们常常可以看到,有些人尽管身体强壮,但由于心理不健全,无所作为,甚至毁了自己;而有些人虽身有残疾,但自强不息,乐观向上,做出了出色的成绩。日常生活中,每个人都可能出现心理问题,就像都会患感冒、发烧一样,只不过是程度不同而已。但由于缺乏基本的心理学常识,不少人往往有了心理问题羞于启齿,似乎这是见不得人的事。其实,有心理问题并不可怕,关键在于如何正确认识和有效调节。有了心理问题不能认识和及时进行有效调节,就会向严重方向发展,影响成长进步。

因此学习心理健康知识、掌握心理调节的基本方法、维护心理健康和培养良好的心理素质,是青年士兵立身做人、成长进步的必要基础。

我们编写的《军人心理保健手册》分成上下两部分,上篇是心理问题篇,列举了常见心理问题与心理障碍的表现;下篇是心理调节篇,提出了自我心理保健的基本方法。有助于认识心理问题,学会自我心理调适,促进心理健康。

编 者



# 目 录

## 心理问题篇

逆反心理	3
攀比心理	4
虚荣心理	5
自卑心理	6
嫉妒心理	7
定势心理	8
侥幸心理	9
焦虑心理	10
抑郁心理	12
猜疑心理	14
疑病心理	16
恐怖心理	17
不健全人格	18
偏执型人格	18
分裂型人格	19
反社会型人格	20
攻击型人格	21



依赖型人格·····	22
自恋型人格·····	23

## 心理调节篇

新兵的心理适应问题及调节·····	27
常见问题·····	28
对快节奏的生活不适应,感到紧张·····	28
对艰苦的环境、高强度的训练不适应,感到疲劳·····	29
对严格的管理不适应,感到压力大·····	30
对远离亲人不适应,感到孤独·····	31
调节原则·····	32
充分做好心理准备·····	32
端正入伍动机·····	33
加强技能技巧的培养·····	34
学会做时间的主人·····	35
积极地进行情绪转移·····	36
人际交往心理问题及调节·····	39
保持心理健康的十条原则·····	54
不对自己过分苛求·····	54
对他人期望不要过高·····	55
疏导自己的愤怒情绪·····	56
偶然亦要屈服·····	57
找人倾诉·····	58



为别人做点事·····	59
在一个时间内只做一件事·····	60
不要处处与别人竞争·····	61
对人表示善意·····	62
积极娱乐·····	63
挫折时的心理调节原则·····	64
情绪调节四法·····	74
宣泄法·····	75
角色互换法·····	76
自我激励法·····	77
转移目标法·····	78
专栏故事一 买“智慧”·····	79
专栏故事二 “仇恨袋”·····	80
专栏故事三 警惕“公平”的陷阱·····	81
专栏故事四 乐在其中·····	83
专栏故事五 不是阿Q·····	85
专栏故事六 两个女儿·····	86
专栏故事七 四颗糖·····	87



解亚宁

军人心理保健手册

解亚宁,1954年10月生于云南昆明,医学博士,现任广州南方医科大学(原第一军医大学)基础部社会医学与心理学教研室教授,研究生导师,中国心理卫生协会理事,广东省心理卫生协会副理事长,解放军医学心理学专业委员会副主任委员,广东省心理评估专业委员会主任委员,《中国临床心理学杂志》等杂志编委。

从事医学心理学教学研究和心理咨询与心理测验临床工作20余年,先后承担国家自然科学基金和军队重大科研课题多项,编制神经心理测验和应对方式量表等多种心理测量方法,主编和参加编写教材专著32部,发表论文86篇。获国家科技进步二等奖等、省医药卫生科技进步一等奖,卫生部科技进步二等奖,教育部科技进步二等奖等。享受国务院政府特殊津贴。



任忠文

任忠文,1952年10月出生於雲南昆明,1975年畢業於昆明醫學院醫療系。接受過“中一德高級心理治療師連續培訓項目”的系統培訓。現任成都軍區昆明總醫院精神科主任,副主任醫師,雲南省心理衛生協會常務理事,中華醫學會雲南省精神科分會委員,全軍醫學心理學專業委員會委員,全軍心理衛生指導組成員,成都軍區神經精神病專業組副組長,《雲南精神醫學》、《中華實用醫藥雜誌》編委等職。

從事神經內科、精神科及心理諮詢和心理治療工作20餘年,發表科技論文37篇,主編和參加編寫著作8部,獲軍隊科技進步三等獎一項、四等獎兩項。



石梅初

军人心理保健手册

石梅初,1948年2月生于湖北浠水,1973年毕业于第四军医大学,现任成都军区机关第三门诊部主任,文职2级,主任医师。66年参加援越抗美,70年参加云南通海地区抗震救灾,79年参加边境自卫还击战,84年参加两山作战。从事医疗保健工作33年如一日,先后3次被评为全军和军区干部保健工作先进个人,并多次立功。发表学术论文48篇,获军队科技进步三等奖5项、四等奖8项。

# 上 篇

## ❖ 心理问题篇 ❖

以下是青年人常见的一些不良心理和心理障碍,认识这些问题,有则改之,无则加勉,引以为戒,有利于成长进步。

## 逆反心理

逆反心理就是对任何事情,不管是非曲直,你说好他偏说坏,你说一他偏说二,你说辣椒很辣,他偏说不辣。有些人总爱与别人抬杠,以此表明自己的标新立异。逆反心理容易模糊是非曲直的严格界限,常使人产生反感和厌恶。

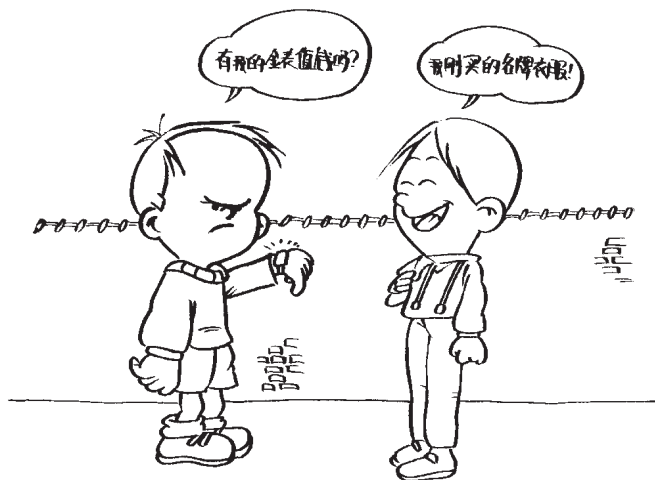




## 攀比心理

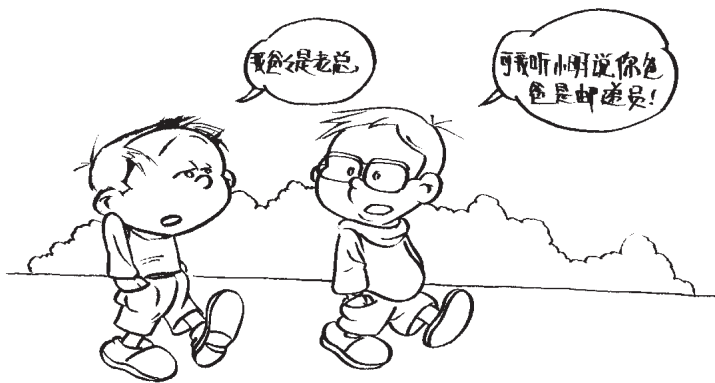
攀比心理主要表现在三个方面,一是和地方比。看到地方有人出入高档场所,穿名牌,坐名车,相比之下部队钱挣不到,工作条件又艰苦,纪律约束很多,便产生了当兵吃亏的感觉。二是同班长、同干部比。现在有些单位的带兵人对自身要求不严格,一些战士就会产生不服气心理。三是与同期入伍的战友比。在工作分工、进步幅度、生活条件等方面出现的差异也会引起攀比。

结果越比越觉得自己“吃亏”、“不如人”,总有一种失落感。



## 虚荣心理

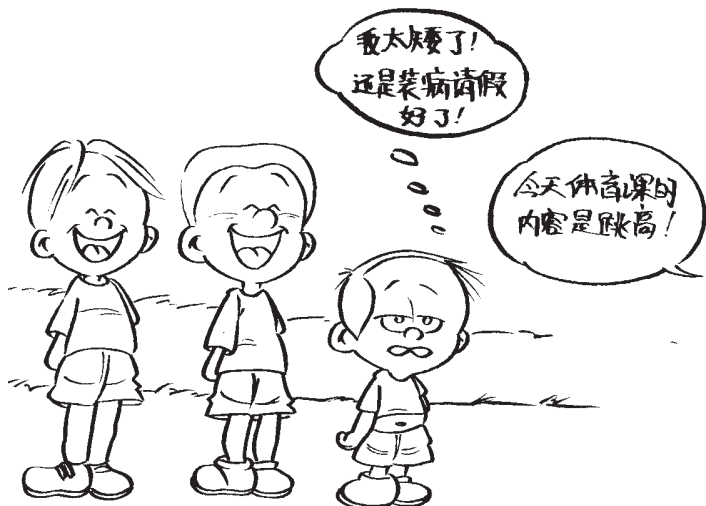
虚荣心理的表现是华而不实,心浮气躁。为了夸大自己的实际能力,往往采取不正当手段。如物质生活上讲排场,搞攀比,为了显示自己阔绰而“打肿脸充胖子”,抽好烟,下馆子。有的人总想把自己的家庭出身和自我理想化,喜欢在战友面前谈论有名气的亲戚和朋友,有的甚至说假话,称上级某某首长是自己的亲戚,自己家如何有地位、有实力等等。虚荣心对心理健康和成长进步有很大危害。





## 自卑心理

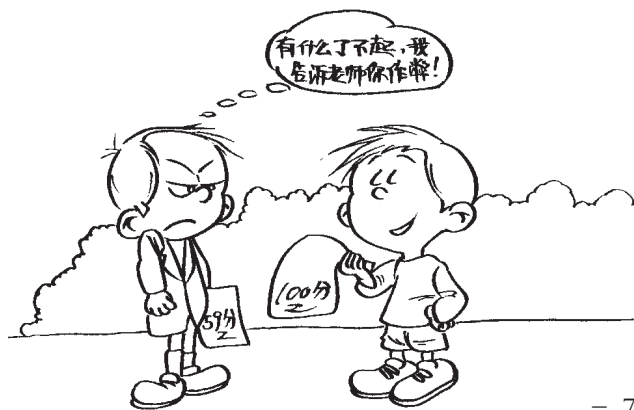
有自卑心理的人自己瞧不起自己,只知其短不知其长,总认为自己这也不行,那也不行,缺乏应有的自信心。严重的自卑心理是压抑自我的一种沉重的精神枷锁,使人畏缩不前、不思进取,从自我怀疑和自我压抑开始,以自我埋怨和自我消沉而告终,对个人成长和部队建设十分有害。



## 嫉妒心理

嫉妒,俗称“红眼病”。是在与他人进行比较中发现在才能、名誉、地位或境遇等方面不如别人而产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的复杂情绪状态。当别人在某些方面超过自己时,便采取各种办法去贬低别人,甚至诬告陷害,“你行,我叫你行不通”!对别人的成就和进步表示不满,对人对己都会产生消极作用。

嫉妒心理是人的一种本能,是心理上的自然现象。就好像“有光之处,必有阴影”一样,人有理性的光明一面,也存在嫉妒这一黑暗面。所以,产生嫉妒心理并不可怕,关键是要正确面对和处理。是当别人在某些方面超过自己时,激起奋发图强的精神,可以横下一条心,发奋努力,争取超过对方,“你能,我比你更能”!





## 定势心理

定势心理又被称作思维定势或惯性思维，它是过去的心理活动对当前心理活动的影响。通俗地说，定势是个体对某种行为的一种准备，是人认识事物时一种有准备的、带倾向性的心理状态。

多数人可能都有这样的体验：当给你同样重的一包棉花和一块铁，问你哪个重时，你总会觉得铁要比棉花重。这种判断就是心理定势在起作用。

一些战士看到身边个别战友通过拉关系达到某种目的，就认为到处都是金钱、互相利用关系，心理失衡，就变得消沉低落。



## 侥幸心理

“碰碰运气”、“老天保佑”、“赌一把”这是日常生活中人们常用的口头禅。这些口头禅看似简单,实际上反映了一种心理状态——侥幸心理。在这种侥幸心理支配下,多少人误入歧途,自毁前程。

侥幸心理,指内心期望主观愿望由于偶然的因素得到满足或不正当行为免受处罚。比如,在工作中投机取巧,以求获得领导的赏识,得到提拔使用;考试前,不认真复习,寄希望于“搞小动作”;违反了条令条例,或做了有损军人形象的事,希望别人不知道,平安无事;为了满足不正当需要,不惜铤而走险,等等。

由此可见,侥幸心理不是一种健康的积极心理,而是一种给人以负面影响、不利于健康发展的消极心理。是一种自我欺骗的不健康心理。

