

全国教育科学国防军事教育学科
“十五”规划军队重点课题

青年军人心理素质教育训练

主编：韩晓慧



国防大学出版社

全国教育科学国防军事教育学科
“十五”规划军队重点课题

青年军人心理素质教育训练

主 编：韩晓慧

编写人员：王玉璐 朱丽华

穆成军 李新林

国防大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青年军人心理素质教育训练/韩晓慧主编.—北京:
国防大学出版社, 2006.7
ISBN 7-5626-1511-X

I.青... II.韩... 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 (2006) 第 079182 号

青年军人心理素质教育训练

出版社: 国防大学出版社
印刷: 第二炮兵青州士官学校印刷厂 262500
经销者: 新华书店

* * *

开 本: 1/32 850mm×1168mm 印张: 6.5
字 数: 147 千字 印数: 1—10000 册
版 次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷
定 价: 15.00 元

(若有印装质量问题, 请与本书印刷厂联系调换)

前 言

古今中外的战争实践证明，军人的心理素质是构成战斗力的重要因素。随着信息化武器装备的广泛运用和信息传输的自动化，现代战争日益呈现出高立体、高透明、非线性、远程精确打击等特点，战场环境将更加复杂多变、残酷激烈，军人的心理素质将面临极为严峻的考验，直接影响到军人的作战动机和战斗行为，决定着军人的积极性、创造性和主观能动性的发挥程度，关系到战争的胜败。

军人职业是一个充满风险和挑战的职业，苦与乐、生与死、成功与失败、进退与去留的考验和压力，时刻伴随戎马生涯。青年军人大部分生活在基层，战斗在一线，是军队战斗力的基础，他们不仅要具备强烈的爱国奉献精神、过硬的专业技术能力，而且还必须拥有健康的身体素质和心理素质。从我们对青年军人的大量心理测试和心理调查发现，他们在适应环境、人际交往、自我意识、事业发展等方面容易出现心理问题，如得不到及时解决，将严重影响到他们在部队的健康成长，影响到部队战斗力的生成与提高。

切实提高青年军人的心理素质，适应未来信息化战争的要求，已经成为部队心理教育与训练的当务之急。多年来，我们对青年军人平时和战时的心理进行了大量分析与研究，掌握了丰富翔实的第一手资料。在此基础上，我们参阅了军内外大量的研究著作和文献，并结合多年来的教学经验，撰写完成了《青年军人心理素质教育训练》一书。从2002年至今，本研究成果先后在第二

炮兵士官应急作战培训班、士官教练员培训班、高级士官预选对象培训班、干部岗位改士官任职培训班等十三个班次进行了教学实践，对促进学员心理健康、提高学员的心理素质有明显效果。

本书在编写过程中，紧密联系青年军人的心理实际，立足打赢未来信息化条件下的心理战，以锻造心理素质过硬的军人为己任，以“维护青年军人心理健康、增强心理素质、提高心理适应能力”为核心内容，系统运用教育学、心理学、管理学等学科的理论知识，从理论阐述到实践运用，形成了青年军人心理素质教育训练的基本体系，内容涉及青年军人的心理健康、情绪调控、性格培养、意志锤炼、心理挫折与防卫、应激与紧张的消除克服、人际交往七个主要方面。我们意在通过这些方面长期的、反复的教育训练，着力培养青年军人自觉防御与抗击对方心理攻击的优良心理特征和个性心理倾向，培养青年军人抵御心理战影响所必需的军事心理素质和政治心理素质，增强青年军人在未来信息化战争中抵御敌人各种心理进攻和战场恶劣环境影响的心理能力，使每个青年军人都能从思想意识上武装起来，增强心理免疫力和心理对抗力。

作为理论与实践相结合的研究成果，本书紧贴部队实际，突出可操作性内容的阐述，既可作为院校教材，又为部队官兵进行心理素质教育与训练提供了参考。

本书参考和引用了军内外许多专家、学者的研究成果及相关资料，兹附录于书后，以表由衷的谢意。

编者

2006年4月

目 录

第一章 青年军人心理健康的教育训练	(1)
第一节 心理健康概述	(1)
一、心理健康的涵义及状态.....	(1)
二、军人心理健康的标准.....	(4)
三、军人心理健康的意义.....	(7)
四、影响军人心理健康的因素.....	(9)
第二节 青年军人的心理特点	(11)
一、年龄特点.....	(11)
二、自我意识的增强与认识水平发展不协调.....	(11)
三、情感丰富而不稳定.....	(12)
四、性意识的成熟与发展.....	(13)
五、社会、个人需求迫切.....	(13)
六、智力水平和接受能力达到最高峰.....	(14)
第三节 青年军人常见心理问题及成因分析	(14)
一、青年军人常见的心理问题.....	(14)
二、青年军人常见心理问题的成因分析.....	(18)
第二章 青年军人情绪调控的教育训练	(26)
第一节 情绪及其影响因素	(26)
一、情绪的概念与基本形式.....	(26)
二、情绪的状态.....	(28)
三、影响青年军人情绪变化的因素.....	(29)
第二节 青年军人健康情绪的培养	(33)
一、健康情绪的特征.....	(33)
二、青年军人健康情绪的培养.....	(35)

第三节 青年军人的不良情绪及其调适·····	(36)
一、青年军人常见的不良情绪·····	(36)
二、青年军人不良情绪的调适·····	(43)
三、青年军人战时恐惧情绪的调控·····	(47)
第三章 青年军人意志品质的教育训练·····	(53)
第一节 意志概述·····	(53)
一、意志的涵义·····	(53)
二、意志的特征·····	(54)
三、意志的心理过程·····	(56)
第二节 青年军人坚强意志的特征·····	(58)
一、自觉性·····	(58)
二、果断性·····	(59)
三、坚毅性·····	(60)
四、自制力·····	(61)
第三节 青年军人意志品质的教育训练·····	(61)
一、志当存高远·····	(62)
二、从点滴做起·····	(64)
三、用榜样激励自己·····	(65)
四、提高情绪和情感对意志的支持作用·····	(67)
第四章 青年军人性格的教育训练·····	(72)
第一节 性格概述·····	(72)
一、性格的含义·····	(72)
二、性格的特征·····	(73)
三、性格的类型·····	(75)
四、性格塑造的意义·····	(76)
第二节 青年军人性格的形成·····	(77)
一、家庭教育的影响·····	(77)

二、学校教育的影响·····	(78)
三、军旅生活的影响·····	(79)
第三节 青年军人性格的自我塑造 ·····	(82)
一、青年军人良好性格的特点·····	(82)
二、青年军人性格的自我塑造·····	(83)
第四节 青年军人不良性格的危害及矫正 ·····	(85)
一、不良性格的含义及其危害·····	(85)
二、不良性格的类型及矫正·····	(88)
第五章 青年军人心理挫折的教育训练 ·····	(103)
第一节 挫折及其成因 ·····	(103)
一、挫折的概念·····	(103)
二、挫折产生的原因·····	(105)
第二节 挫折的心理反应 ·····	(108)
一、焦虑·····	(108)
二、攻击·····	(109)
三、冷漠·····	(110)
四、固执·····	(111)
第三节 挫折的心理防卫机制 ·····	(112)
一、积极的心理防卫机制·····	(112)
二、妥协的心理防卫机制·····	(114)
三、消极的心理防御机制·····	(117)
第四节 青年军人的挫折承受力及培养 ·····	(119)
一、挫折承受力的涵义及影响因素·····	(119)
二、挫折承受力的培养·····	(121)
第六章 青年军人应激的调适及克服紧张的教育训练 ·····	(130)
第一节 应激概述 ·····	(130)
一、应激的涵义·····	(130)

二、应激的作用·····	(131)
三、应激产生的原因·····	(133)
四、应激的反应·····	(136)
五、影响应激体验的因素·····	(138)
第二节 青年军人克服紧张的心理训练·····	(142)
一、紧张的自我分析·····	(142)
二、克服紧张的心理训练·····	(144)
第三节 青年军人战斗应激反应及其对策·····	(150)
一、战斗应激反应的含义·····	(150)
二、战斗应激反应的种类·····	(150)
三、战斗应激反应的处理·····	(152)
四、预防战斗应激反应的对策·····	(155)
第七章 青年军人人际交往的教育训练 ·····	(162)
第一节 人际交往概述·····	(162)
一、人际交往的意义·····	(162)
二、青年军人人际交往的特点·····	(165)
三、青年军人人际交往的心理基础·····	(168)
第二节 青年军人人际交往的技能培养·····	(174)
一、与人接近的技巧·····	(174)
二、与人交往的技巧·····	(176)
三、与上级交往的技巧·····	(182)
第三节 青年军人人际交往中不良心理的克服·····	(184)
一、羞怯心理的克服·····	(184)
二、猜疑心理的克服·····	(186)
三、孤独心理的克服·····	(188)
四、嫉妒心理的克服·····	(190)
五、恐惧心理的克服·····	(192)

第一章 青年军人心理健康的教育训练

军队是担负特殊任务的武装集团，是一个特殊的群体。作为这个群体的成员，每一名青年军人不仅要具备过硬的政治素质和军事素质，还应具备良好的身心素质。这里所指的身心素质就是身心健康的水平。实践证明，强健的体魄和良好的心理素质是军人完成任务的必要条件。但在过去，心理素质往往被忽视。近些年来发生的几场局部战争的实践告诉我们，军人的心理健康状况对事业能否顺利发展产生着不可估量的影响，对战争的进程起着举足轻重的作用。青年军人在军事训练和部队生活中，经常会遇到一些这样或那样的问题。如有的军人，军事训练技术掌握得不错，但是一到正式场合就不知所措，正常水平难以发挥；有的军人由于家庭或个人发展问题没有处理好而影响正常工作；有的军人由于性格、情绪、人际关系障碍等原因产生的各种问题没有得到及时地解决，从而导致恐惧、焦虑、自卑、情绪波动等各种各样的困扰。这些虽与政治思想和军事素质有关，但更直接的原因是心理健康水平的问题。

第一节 心理健康概述

一、心理健康的涵义及状态

（一）军人心理健康的涵义

对于心理健康，专家和学者进行过多方面的探讨。有的认为，它是一种心理状态，即人对内部环境具有安定感，对外部

环境能以社会上认可的形式进行适应。也有人认为它是一种极其丰富的心理状况，在这种状况下人能对环境做出良好适应，并能充分发挥身心潜能。这里，我们不想给心理健康下一个准确完整的定义，只想探索对军人这个特殊群体来说至关重要的两个方面。

关于第一个方面，军人如何积极主动地调整自己的心态，适应军营这个特殊的环境。众所周知，人的身心发展与环境的协调是一个动态过程。一个军人如果能够很好地适应部队的要求和环境，就意味着这种动态关系的平衡与协调；而不良的适应则是对平衡与协调的破坏。一名地方青年从踏入军营成为一名军人那天起，就要从心理上与周围环境保持着和谐的关系。这种和谐的关系主要指对军营中现存和发展的环境、军队的规章制度及对军人的特殊要求、军营中的人际交往方式以及各种生活事件能够理解、接受并且积极投入其中。大量事实说明，地方青年迈入军营，其过去建立的行为规范、道德标准、价值判断以至生活习惯等等都与部队这个特定团体的标准有相当大的距离。从老百姓转变成一个合格的军人，除了要经过我们所讲的军政训练、作风养成过程和对严格的紧张生活的适应外，心理的适应是一个十分重要的问题。

有这样一个例子：范某和李某入伍前都是各方面不错的小伙子，二人又是同乡，当他们应征入伍，经过长距离的火车、汽车颠簸看到连绵起伏的大山时，心里凉了半截。新兵连生活开始后，紧张的训练又苦又累，训练之余是对亲人刻骨铭心的思念。在难以忘怀的三个月新兵连生活中，范某主动适应环境，事事处处严格要求自己，克服训练中的种种困难和对生活环境的不适应，以优良的成绩度过了从老百姓到军人转变的重要阶段。然而，习惯于在家乡生活的李某，无法适应紧张而又严格

的部队生活，几次产生开小差的念头，并且付诸实施，最终被部队除名。两个同一环境下成长的军人，两种不同的发展结果告诉我们：人对环境的适应是一条漫长而又充满坎坷的道路。适者生存，只有主动积极地适应环境，保持心理与环境的和谐，才能在“环境”这个大舞台上有所作为。

关于第二个方面，军人如何积极有效地发展和完善个人生活，充分发挥个人潜能，取得事业成功。作为一名有志青年军人，不能只被动地适应环境，而应在积极接纳并理解环境的基础上，找出人生价值和生活的意义，积极发展自我，丰富自我，提高自己的水平，推动部队的建设。过去有一个十分流行的说法：不想当将军的士兵不是一个好士兵。我们取它的积极意义，可以说：不断进取的心态永远是一个人进步的原动力。刚刚迈入军营的青年军人，首先要解决的是自我发展的问题。而在自我发展的过程中，发展方向又是第一位的。我们常常看到，有的人自我观念明确，追寻方向肯定，奋斗目标积极，在部队这个大熔炉中把自己炼成了一块好钢；而有的人生活缺乏目标，时常感到彷徨迷茫，以至于发展受阻。因此，确立正确的合乎自己实际的人生追求并坚持不断地做下去是十分重要的。只有这样，人生才是有意义的，个人生活质量才是高水平的，心理健康才是高标准的。

（二）心理健康的状态

1、正常状态，简称常态，是指个体在没有较大困扰的情况下，心理处在正常状态之中。个体的常态行为基本与其价值观、道德水平和人格特征相一致。这种状态一般称为心理健康。

2、不平衡状态，简称偏态，是指个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应激等状态。一旦个体处于不平衡状

态，他会首先通过“心理防御机制”来进行自我调节。如果无效，就得借助他人疏导，使之消除不平衡，恢复正常状态。这种状态一般称为心理问题。我们每一个人在不同的时期和阶段都会出现心理问题，这绝不是什么丢人的事。心理问题通过自我调节或他人疏导都可恢复常态。

3、不健康状态，简称变态。它包括神经症、人格障碍、性变态、精神病等。这种状态一般称为心理疾病。这时必须到医疗部门求助于心理治疗和药物治疗。

二、军人心理健康的标准

人的躯体的健康与不健康有明显的生理指标，比如脉搏、体温等，但心理健康只是一个相对的概念。概括说来，军人心理健康的标准主要有七个方面。

（一）智力正常

智力是人的注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力和实践活动能力的综合，是大脑活动整体功能的表现，而不是某种单一心理成分。智力正常是一个人生活、学习、工作的最基本的心理条件。根据世界卫生组织规定，正常人（包括青少年和儿童在内）其智商必须在85以上（韦氏儿童智力量表规定，智商在80以上），这是智力正常的最低要求；70~79是智力缺陷的范围，已属心理缺陷；70以下则属于低能，属于心理疾病范畴；智商超过130为智力超常，但亦属心理健康范畴。

（二）心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康

的军人,认识、情感、言行、举止都符合他所处年龄阶段的心理特点,表现出精力充沛、勤学好问、喜欢探索、反应敏捷、行为果断等特点,过于老成、幼稚和依赖等都是心理不健康的表现。

(三) 人际关系和谐

心理健康的军人乐于与人交往,能够接受他人,悦纳他人,能认可别人存在的重要性和作用;在与他人交往中,能以尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处;能分享、接受、给予爱和友谊,与集体保持协调的关系;能与他人同心协力,合作共事,乐于助人。心理不健康的军人,总是与集体和周围的环境格格不入。

(四) 情绪积极稳定

心理健康的军人,在工作生活中,愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势,对生活和未来充满希望。虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但一般不会长久,并能进行自我调节,迅速恢复到轻松愉快的情绪状态。他们还有较强的适度表达和控制情绪的能力。

(五) 意志品质健全

心理健康的军人,有很强的果断性、坚韧性和自制性。在学习、训练、执勤、战备等任务中能够不畏困难和挫折,知难而上,持之以恒;需要做出决定时,能毫不犹豫,当机立断;还能够为了达到目的而控制一时的感情冲动,约束自己的言行。

(六) 自我意识正确

心理健康的军人能体验到自己存在的价值,既能了解自

己，又接受自己，有自知之明，对自己的能力、性格和优缺点能做出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非份的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。

（七）环境适应良好

对环境的适应能力是人赖以生存的最基本条件。“适者生存”是生物进化的普遍规律。军人所处的内外环境是不断变化的，有的变化还很大，因此要求军人对各种变化都做出相应的适应性反应。而对变动着的环境能否适应，是心理健康的重要标志。有的人适应能力较差，环境一改变，就紧张、焦虑、失眠，有的人则适应能力良好，很快就能随遇而安。

军人心理健康的标准是一种理想尺度，指明了提高心理健康水平的努力方向。军人在运用这种尺度对照检查自己心理健康水平的时候，要注意把握以下几点：

（1）在现实生活中，一个人只要基本符合了上述心理健康的特征就可以被认为是心理健康者。要在世界上找到完美无缺的符合其中全部内容和条件的人是很困难的，这样的人也是不多的，正如要在世界上找出一个毫无躯体疾病的“绝对健康”者非常困难一样，因为世界上不存在“绝对健康的完人”。心理健康的这些具体内容和标准给我们提供了相对的、可比较的概念，给我们指明了提高心理健康水平可操作、可努力的方向。我们每一个人只要在现有的基础上做出努力，都可以使自己的心理健康水平向更高层次跃升，以不断发挥自己的心理潜能。

（2）健康不是一种固定不变的状态，而是动态变化的过程。比如说心理疾病的患者，病好了叫做恢复健康；没有心理

疾病的人，经过努力自我修养和磨练，可以更加健康。而所谓的心理健康者也不是不会生病，更不是一点心理问题都没有。

(3) 要把“心理不健康”与“有不健康的心理和行为表现”区别开来。一个心理健康者偶尔也会出现一些不健康的心理和行为，例如有时自卑，不自信，嫉妒等，但是他能够较快地调整和恢复到健康状态上来。心理不健康则是指一种较持久的不良状态。因此，不能仅凭一时一事就简单地或臆断地给自己或他人下一个“心理不健康”或“心理疾病”的结论。

(4) 心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面，而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带，在许多情况下，异常心理与正常心理，变态心理与常态心理之间没有绝对界限，只是程度的差异。

三、军人心理健康的意义

(一) 心理健康对军事活动有重要的意义

在平时，心理健康水平影响着军人的学习训练成绩和生活质量；在战时，心理健康水平直接影响着战斗力，尤其是在信息化战争条件下，军人的心理素质和心理健康水平就显得尤为重要。根据第二次世界大战以及近来几次局部战争的实际预测，在未来战争中，心理障碍和心理疾病的减员将呈现增多的趋势。在海湾战争中，美军死亡389人，伤467人，而患战斗精神病的人竟达541人。伊拉克战争结束后，美军从伊拉克战场撤回的22万军人中有1/10的人患上心理疾病，主要表现为噩梦、焦虑、烦躁、酗酒、离婚等。可见，军人的心理健康在现代军事活动中占有越来越重要的地位，注意培养军人健康的心理，是打赢未来信息化战争的需要。

（二）心理健康对于预防军人精神疾病、心身疾病和恶性事故的发生有重要的意义

精神疾病是一种严重的心理障碍，它的发生与人的心理健康水平密切相关。由于社会生活的纷繁复杂以及军事活动的特殊压力，军人随时都面临着来自各个方面的心理应激。重视心理健康问题，可以使人们很好地处理各种矛盾，提高心理承受水平，在挫折面前有足够的心理准备，并采取有效的措施，积极预防精神疾病的发生。

心身疾病是指心理因素在病症的起因中占据重要地位的病症，如冠心病、高血压、溃疡、某些肿瘤疾病等等。诸如情绪不稳定，易大喜大怒，长时间的焦虑不安，不易满足等心理特点很容易导致心身疾病的产生。重视心理健康问题，可以使入有效地抵御各种不良诱因的作用，矫正不良的心理反应，有效地预防心身病症的发生。

近些年来在部队发生的恶性事故中，有许多与当事者的心理健康状况有关。心理健康水平较低的人，很容易产生无法控制的愤怒情绪，以至于在事情发生时控制不住自己，出现严重越轨行为。不断提高军人的心理健康水平可以有效地预防这类事件的发生。

（三）心理健康对于军人成才有着重要的意义

健康的心理是军人接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提，是在部队期间正常学习、交往、生活、发展的基本保证。如果一个人经常地、过度地处于焦虑、抑郁、孤僻、自卑、暴躁、怨恨、猜忌等不良心理状态，是不可能在学习、工作和生活中充分发挥个人潜能，取得成就、得到发展的。军