

策 划 李春明
主 编 武小梅

军人心理健康

*Psychology Health
of Armyman*



总后勤部卫生部



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



军人心理健康

策 划 李春明
主 编 武小梅
主 审 皇甫恩 王焕林
审 定 李鲁滨 李宝君 刘 柳



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

军人心理健康/武小梅主编. —北京:人民军医出版社, 2005. 12

ISBN 7-80194-941-2

I. 军… II. 武… III. 军人-心理卫生-健康教育-自学参考资料 IV. E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 099518 号

策划编辑:杨化兵 文字编辑:靳 澎 责任审读:李 晨
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www. pmmp. com. cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:10.75 字数:258 千字
版、印次:2005 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
印数:00001~20000
定价:25.00 元

版权所有 侵权必究
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换
电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书由军事医学科学院心理健康教育专家在总结多年工作经验和广大读者对既往图书的反馈意见的基础上精心编写而成。本书共分3篇，对军人心理健康概论、军人心理健康的维护和促进、常见的心理疾病及其防治等内容进行了深入细致的分析。本书结构条理清晰，内容深入浅出，语言平实亲切，适合军队心理健康工作者及广大官兵学习使用。

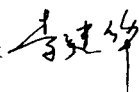
责任编辑 杨化兵 靳 澎

序

心理健康,是军人良好心理素质的前提,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。

我军的新使命、新任务对广大官兵心理健康水平提出了很高的要求。在新的作战形态面前和市场经济的新形势下,部队官兵面临许多新的心理问题。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,是落实科学发展观,坚持以人为本的重要措施,对于提高官兵的心理素质,确保官兵身心健康,促进部队全面建设具有重要意义。

为配合部队深入开展心理卫生工作,军事医学科学院的心理健康教育专家在深入部队调查研究、广泛征求部队官兵的意见、吸纳当前心理健康教育与心理卫生领域新成果的基础上,编写了《军人心理健康》一书。该书以新时期军事战略方针为指导,集心理、社会、人文、医学等多学科前沿知识,针对新形势下部队官兵尤其是青年官兵的心理特点,以通俗易懂的语言,融科学性、知识性、实用性、可读性为一体,普及心理卫生知识,解答立身处世、做事为人中的心理现象和问题,有利于广大官兵培养健康心理、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。该书可作为部队心理健康教育教材、官兵心理卫生自学读本,也可作为心理医生的专业参考书。

总后勤部卫生部部长 

2005年12月



目 录

第一篇 军人心理健康概论

第 1 章 军人心理健康的意义 / 3

第一节 心理健康是军队战斗力的保障 / 4

第二节 心理健康是军队安全稳定的基石 / 6

第三节 心理健康是军人成长进步的阶梯 / 7

第四节 心理健康是军人生活幸福的前提 / 8

第 2 章 军人心理概述 / 10

第一节 心理现象 / 10

第二节 心理现象的本质 / 18

第三节 军人心理 / 21

第 3 章 军人心理健康的标准 / 23

第一节 心理健康的特征与标准 / 23

第二节 心理健康状态及其心理健康对策 / 30

第三节 与心理健康有关的名词及概念 / 32

第二篇 军人心理健康的维护和促进

第 4 章 提高适应能力 / 39



第一节 适应的心理过程 / 39

第二节 新兵入伍的心理适应 / 42

第三节 军人职务、任务转换的心理适应 / 46

第四节 军人退役时的心理适应 / 47

第5章 树立正确的自我意识 / 50

第一节 自我意识概述 / 50

第二节 青年军人自我意识的特点及常见偏差 / 54

第三节 军人怎样形成正确的自我意识 / 56

第6章 塑造健全的性格 / 59

第一节 性格概述 / 59

第二节 性格形成中的外界影响 / 61

第三节 军人性格的自我塑造 / 64

第四节 常见的性格缺陷及其心理训练 / 66

第7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8章 战胜挫折 / 107

第一节 挫折及其产生的原因 / 108

第二节 挫折的心理防卫机制 / 111

第三节 军人怎样战胜挫折 / 118

第9章 培养优良的意志品质 / 124

第一节 意志概述 / 125

第二节 优秀意志品质的特征 / 128

第三节 不良意志品质及其克服 / 131

第四节 军人意志品质的培养 / 136

第10章 建立和谐的人际关系 / 138



- 第一节 人际交往的意义 / 139
- 第二节 人际交往的心理基础 / 143
- 第三节 军人人际交往的特点 / 148
- 第四节 军人人际交往的原则 / 151
- 第五节 军人人际交往的技巧 / 153
- 第六节 军人人际交往中不良心理的克服 / 158
- 第 11 章 科学用脑 / 165**
 - 第一节 学会学习 / 165
 - 第二节 维护脑的活力,防止脑过劳 / 173
 - 第三节 抵抗睡眠的扰乱与丧失 / 174
- 第 12 章 释解性困惑 / 180**
 - 第一节 青年期性心理 / 181
 - 第二节 树立正确的性观念和性道德 / 186
 - 第三节 性困惑释疑 / 189
- 第 13 章 学会爱 / 199**
 - 第一节 爱情的心理 / 200
 - 第二节 走出恋爱的误区 / 207
 - 第三节 绕过婚姻的暗礁 / 212

第三篇 常见的心理疾病及其防治

- 第 14 章 神经症 / 225**
 - 第一节 焦虑症 / 226
 - 第二节 恐怖症 / 228
 - 第三节 强迫症 / 231
 - 第四节 疑病症 / 236
 - 第五节 神经衰弱 / 238
 - 第六节 抑郁性神经症 / 240
- 第 15 章 癔症 / 244**



第 16 章 严重的精神疾病 / 248

- 第一节 精神分裂症 / 248
- 第二节 情感性障碍 / 254
- 第三节 反应性精神障碍 / 264

第 17 章 心身疾病 / 267

- 第一节 高血压 / 268
- 第二节 冠心病 / 270
- 第三节 期前收缩 / 272
- 第四节 消化性溃疡 / 273
- 第五节 神经性呕吐 / 274
- 第六节 慢性溃疡性结肠炎 / 276
- 第七节 过敏性结肠炎 / 277
- 第八节 支气管哮喘 / 278
- 第九节 神经性皮炎 / 279
- 第十节 荨麻疹 / 280
- 第十一节 牛皮癣 / 282
- 第十二节 癌症 / 283
- 第十三节 糖尿病 / 287
- 第十四节 甲状腺功能亢进 / 289
- 第十五节 紧张性头痛 / 290
- 第十六节 痤疮 / 292

第 18 章 人格障碍及性变态 / 293

- 第一节 反社会型人格障碍 / 293
- 第二节 性变态 / 295

附录 常用心理治疗方法简介 / 306

- 一、心理分析疗法 / 306
- 二、认知领悟疗法 / 308
- 三、系统脱敏疗法 / 310
- 四、催眠疗法 / 311



- 五、满灌疗法 / 312
- 六、厌恶疗法 / 313
- 七、暗示疗法 / 314
- 八、疏导疗法 / 315
- 九、松弛疗法 / 316
- 十、生物反馈疗法 / 319
- 十一、自律疗法 / 322
- 十二、支持疗法 / 323
- 十三、森田疗法 / 325
- 十四、思维阻断疗法 / 327

第一篇 军人心理健康概论





第 1 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碰撞……使现代社会呈现出快、新、变等矛盾繁杂的时代特征。随之而来的是现代人面临的心理应激大量增加,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。因此,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、烦恼等情绪所纠缠,严重者可引发心理疾病。

军队作为保卫国家领土完整、防止国内外敌对势力颠覆的武装集团,其每一位成员——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,高新技术在军事领域特别是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,残酷性和战斗行动紧张程度大大增强,每一位参战人员的



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与训练,以及以绝对服从为前提的各种军事行动,使军人所承受的社会心理因素刺激大大超出社会其他人群。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;军人心理健康不仅影响到军队战时的战斗力、平时的安全稳定,而且也与个人的成长进步、生活幸福密切相关。

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上前线的小兵。将军当即咆哮着,骂他为“胆小鬼、懦夫”,并打了他耳光。事后巴顿在舆论的压迫下不得已为他的粗暴无礼而公开道歉。其实,巴顿作为一个军事指挥官还应该为他对待此事缺少科学的精神和态度而向他的部队道歉。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,对军人可造成巨大的生理心理压力。每一个人对这些压力都有不同的耐受阈限。思想过硬、人格健全,尤其是受过严格艰苦军事训练的人,对战场环境适应能力强,心理耐受阈限高,反之则耐受阈限比较低。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,精神疾病患者发病率比第一次世界大战高 3~4 倍。在这次战争中,美军(陆军、空军)精神疾病减员 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,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。

1973年的阿以战争,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。

20世纪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送回国。在战争中,美军共亡389人,伤467人,而患战斗精神病者高达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,而其造成的强烈恐惧,使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,如果没有经过很好的训练,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上响用不上的情况。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,在我国北方一个大都市,有一个年轻的中尉因工作与上级发生一点摩擦,造成长时间抑郁、积愤不能释怀,终于有一天他走向了极端。我军精神病专家恰好在事发之前对他所在的部队进行过心理普查。对他检查的结果显示,其情绪和人格有明显的偏异,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。笔者曾与数名心理及精神病专家一起对驻华中两省1200多名基



层部队官兵进行焦虑(SAS)、抑郁(SDS)的情绪测验。结果显示,有25.9%的人焦虑、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与战友发生口角,情绪失去控制而发生违法违纪事件。笔者曾在某区军事法院进行过调查,发现有40%的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,我们必须加强对部队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。经过长途铁路、公路和步行跋涉,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的不适应,以优良的成绩结束了新兵训练,较顺利地完成了从一个老百姓到军人的转变过程,分到部队后依然表现出色,以优异的成绩考上了军校,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,几次产生开小差的念头,并最终付诸实施,被部队除了名,在自己人生路上留下了不光彩的污点。