

代长胜◆编著 QINGNIAN GUANBING XINLI JIANKANG YU GEXING PEI

青年官兵心理健康

与 个性培养



山东出版集团
山东教育出版社



青年官兵

心理健康与个性培养

◆ 责任编辑：杨红军
◆ 装帧设计：赵连志
◆ 责任校对：彭和群

李国宽

ISBN 7-80687-056-3



9 787806 870563 > ISBN 7-80687-056-3/B · 5 定价：40.00 元

青年官兵心理健康与个性培养

代长胜 编著

白山出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年官兵心理健康与个性培养 / 代长胜编著. —沈阳:
白山出版社, 2004. 4
ISBN 7-80687-056-3

I. 青… II. 代… III. 军人 - 心理保健
IV. E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 020258 号

出版发行: **白山出版社**

地 址: 沈阳市沈河区二纬路 23 号

邮 编: 110013

电 话: 024—23088689

责任编辑: 杨红军

装帧设计: 赵连志

责任校对: 彭和群 李国宽

印 刷: 沈阳市第二市政建设工程公司印刷厂

开 本: 880×1230 毫米 1/32

印 张: 17.75

字 数: 500 千字

版 次: 2004 年 6 月第一版

出版时间: 2004 年 6 月第一次印刷

印 数: 1-1000 册

书 号: ISBN 7-80687-056-3/B·5

定 价: 40.00 元

前言

历史的车轮已经驶进了 21 世纪,我们伟大祖国正发生着突飞猛进、翻天覆地的变化,改革开放促进了社会的变革,使社会关系、社会面貌发生重大变化,在这历史的转型期,人们的思想观念、价值取向也相应发生了转变,难免使人产生迷惘、困惑和冲突,面对社会 and 军队中出现的各种热点、难点问题,必须以马克思主义为指导,深入研究和回答在官兵成长过程中所表现出来的思想问题和实际问题,以助于青年官兵在社会转型的过程中,能够顺利、健康、全面地成长。

建设有中国特色的社会主义是一项前无古人的伟大事业,需要在实践和理论上进行不懈的探索和创新,当前我国社会正处于改革的攻坚阶段,不仅政治、经济体制要发生改变,而且必将涉及思想文化方面的变革,中国特色的社会主义必然要有中国特色的先进文化,在中华民族重新崛起的过程中,必然要引起中华民族传统文化的复兴。我们正处在变革的年代,新旧体制的转换,新老观念的碰撞,无时无刻地都在冲击着人们的心灵。社会发展的历史告诉我们,在飞速发展、转变的社会中,人们的思想观念往往滞后于变化的社会现实,改革不仅需要政治、经济体制方面的转变,更需要思想文化方面的与时俱进,不断创新。

处于社会的转型期,如何振兴民族文化,强化国民素质,如何用先进的思想教育人、武装人,这不仅是社会人文科学要研究的理论课题,而且还是一个很尖锐的实践课题,也是思想教育工作者必须回答和解决的问题。作为军队从事思想教育的工作者,应当站在时代的高度审时度势、高屋建瓴,在社会转型的大背景下,在青年官兵个性培养的大视野中,潜心研究青年官兵成长、成才的规律,借鉴传统文化合理的人文思想,吸收西方文化相关的科学内涵,弘扬我军优良的思想工作传统,在教育人、培养人上走出一条科学化、技术化、专业化的新路。

从个性培养的角度去教育人、培养人是个系统的工程,必须兼顾各个方面,应把青年的健康成长与时代精神结合起来,把民族文化与西方文化结合起来,把科学知识与我军思想教育工作的宝贵经验结合起来,帮助青年官兵缩短成长历程,少走弯路,使他们健康成长早日成熟。完整的健康不仅是身体的强健无疾病,而且还是精神和社会交往上的适应和完美状态。促进青年官兵的健康成长,就应当站在历史和现实的高度,在变革的社会中观察分析青年的成长过程,克服陈旧的观念,打破传统的经验模式,用科学的知识、技术化的方法,在个性养成的大背景、大视野中综合培养、正确引导,以此推动青年官兵在成长中全面发展。

我们正处在改革开放的年代,随着信息时代的来临和经济全球化趋势的发展,世界各种思想文化相互激荡,有吸收又有排斥,有融合又有斗争,有渗透又有抵御。面对这样的形势,难免使当代中国青年产生迷惘、困惑和冲突,当代青年就是在这种社会变动、思想激荡的背景中成长起来的,他们要面对前所未有的问题,要在观念不断更新中思考,因而在成长中要承受更多的苦恼,主要表现为

以下两个方面：

一方面在自我成长上，要面对身心发展的不平衡。当代青年是改革开放的受益者，他们享受到了改革带来的丰富物质生活的成果，能充分得到身体发育所必须的营养品，因而身体很快走向成熟。然而在心理成熟的过程中，由于受到父母过多的关心呵护，显得有些依赖而缺乏独立性，因而心理发展相对迟缓。相关研究表明，当代青年在成长的过程中身体发育提前，而心理发展相对滞后，这种身心发展的不平衡，使其提前成熟的身体和体能得不到有效的控制，心灵也因此受到强烈的冲击。

另一方面在适应社会上，要面对社会变革和转型而产生的角色迷失和不适应。在传统的社会中，社会秩序是相对稳定的，人们遵循相同的行为标准和道德规范，当青年走向社会时会有固定的心理预期。而在社会转型的过程中，由于经济体制的转变和各种利益关系的调整，使社会原有的行为准则、规范受到冲击，因而使人们的行为常常失去标准。成人和长辈也无法把可行的经验传给下一代。所以当代青年在离开校门、走向社会时，面对飞速发展、变化的社会现实，常感到无所适从，找不准自己的位置，也很难有明确的价值观，从而感到迷惘、困惑和不适应。

综上所述可以看出，当代青年在成长过程中，要面临和解决许多新问题、新情况，要想引导青年官兵健康、顺利地成长，就应当从个性培养的角度，进行综合、全面的教育引导，而不能单纯依靠就事说事的片面说教。个性培养是个系统的工程，需要科学的理论作指导，这离不开马克思主义的科学理论。当我们运用辩证唯物主义的观点分析个性的形成与发展时，会更深刻地理解其中的特点和规律。

目 录

上部 心理健康篇

第一章 心理健康与维护

- 怎样看待心理健康/002
- 心理健康的基本特点/007
- 影响心理健康的相关因素/012
- 怎样维护心理健康/015
- 疲劳的克服与消除/021
- 如何克服失眠/024
- 抑郁的预防与治疗/027
- 焦虑的预防与治疗/031
- 恐惧的预防与治疗/036
- 强迫症的预防与治疗/040
- 神经衰弱的预防与治疗/044

第二章 心理平衡与调适

- 如何保持心理平衡/049
- 如何认识情绪/054
- 怎样调节情绪/057
- 怎样减轻心理压力/061

怎样摆脱紧张情绪/064

怎样克服急躁情绪/066

怎样战胜恐惧心理/069

怎样摆脱忧愁/071

怎样排解悲伤情绪/073

怎样控制愤怒/075

如何避免悔恨情绪/077

怎样排除烦恼/079

第三章 意志品质与磨炼

如何理解人的意志/083

青年的意志特点/086

如何锻炼意志品质/090

如何看待挫折/093

如何应对挫折/096

如何克制冲动/099

如何克服懒散习气/102

怎样理解自我调节与控制/105

如何进行自我调节/110

怎样增强自制力/114

怎样看待行为方式/118

第四章 青春期心理

青春期的基本特征/123

青春期的性教育/127

如何对待性的需要/130

如何保持健康的性心理/133

如何克服青春期性敏感/137

性的压抑与调节/140

怎样对待异性交往/143

- 如何选择理想配偶/147
- 如何把握恋爱心理/151
- 怎样对待失恋的挫折/155
- 怎样对待择业心理/159
- 独生子女的特点/163

第五章 心理咨询手记

- 他为何发懵/167
- 如何与战友合得来/169
- 自信发自于内心/170
- 他不是故意捣乱/172
- 他为什么闹心/174
- 他为何睡不着觉/176
- 他不是装病/178
- 对他不能严格要求/181
- 不能自制的后果/183
- 他们为何如此怪/185
- 杂谈心理咨询/188

下部 个性培养篇

第六章 成长的理论假说

- 自我个性的构成/193
 - 个性心理倾向/193
 - 个性心理特征/196
 - 个性心理过程/200
 - 个性心理状态/202
 - 自我调节系统/203
- 人有三重生命/205
- 个性培养的价值取向/208

自我成长的整合模式/212

个性的自我整合/213

个性整合的辩证运动/222

自我成长的三个阶段/231

第七章 个性品质解析

不良的个性缺陷/244

自我认知的缺陷/244

消极情绪的缺陷/249

意志品质的缺陷/254

认知品质的缺陷/258

交往特征的缺陷/260

特殊个性的缺陷/264

理想的个性品质/268

自尊与自信/268

真诚、爱心和宽容/272

智慧、勇敢和责任/276

志向/280

理想的个性风格/283

即时的心理状态/283

自然的人生态度/288

适度的行为方式/293

和谐的人生境界/298

第八章 塑造健全的自我

正确认识自己/305

克服自我的执迷/314

打牢个性的基础/323

实现自我转变/331

理智的判断选择/339

成为真正的自己/348

不断超越自我/357

第九章 锁定人生的航向

认清理想的意义/372

理想的内涵/372

理想的水平/374

理想的作用/375

牢记最高理想,实现共同理想/378

理想的心理基础/379

人生与人生观/380

各种各样的人生观/382

信念的力量/385

价值取向的个体差别/387

对真的价值追求/390

对善的价值追求/390

对美的价值追求/391

对“名”的价值追求/391

对“权”的价值追求/392

对“利”的价值追求/393

享乐的价值追求/394

对情谊的价值追求/395

信仰的价值追求/396

合理确定理想/397

怎样树立理想/397

理想要符合客观实际/400

在实践中实现理想/402

第十章 激发内在潜能

内在潜能/410

开启潜能的途径/416

突破无形的束缚/416

解除内在的压抑/419

潜在力量的开启/421

潜在的运行机制/424

启动潜能的方法/430

激励的机制/436

横向的静态激励/437

纵向的动态激励/441

自我调节的反馈机制/448

激励的方法/453

外在激励/454

自我激励/461

全程自我激励/463

激励的心理状态/470

第十一章 和谐的人际交往

人际交往的作用/481

交流信息/481

沟通感情/482

互相激励/483

优势互补/484

形成合力/485

人际交往的意义/486

人际交往可以获取社会支持/486

人际交往可以获取聪明智慧/487

上部 心理健康篇

第一章

心理健康与维护

社会的飞速发展,军队现代化水平的不断提高,对部队官兵提出了新的挑战,增大了人们的心理压力,也对官兵的综合素质提出了更高要求。为适应迅猛发展的形势要求,不仅要求官兵要有强健的体魄,更要有健康的心理。现代生物、心理、社会综合医学模式的建立,为人们提出了大的健康观,健康不仅是没有疾病和虚弱,而且是身体上、精神上和社会适应上的完美无缺状态。

青年官兵正处于人生观、世界观的形成期,也是人格趋于稳定成熟的阶段,面对改革的大潮和市场经济竞争的新形势,青年官兵要面对许多前所未有的现实问题,在成长中要承受新的冲击和压力,要面对不同的选择和冲突,青年官兵思想也显得空前活跃。如何预防心理疾病,维护心理健康,使官兵保持饱满的精神状态,适应社会发展变化的要求,将直接影响到部队官兵的思想稳定和部队全面建设水平的提高。可以相信,大力宣传推广心理健康知识,进行心理健康教育,对于维护官兵心理健康,形成健全人格,促进广大官兵工作、生活、训练和学习,将会产生深远的影响。

怎样看待心理健康

人的健康包括生理和心理健康两个方面,生理健康有明确的标准,如生长发育、成熟衰老、患病残疾等;而心理健康由于社会、文化、个性差异等方面原因,就不易判定了。心理健康对于人的行为的标准规范起着主导的约束作用,面对五彩缤纷的人生,每一个人都希望自己的心理健康,能调节自己适应环境。

关于“健康”的概念,在相当长的时间内,人们习惯于从生物性单一的角度去看待,人们更多地关心疾病危害人的生命等问题。随着生理学、生物医学的进步,许多疾病特别是烈性传染病得到了有效的控制,使它们不再成为威胁人类生命和繁衍的主要原因。由于社会的发展和医学研究的深入,传统的生物医学模式也越来越暴露出其局限性,它不仅已不能充分地解释生活中的问题对医学发展提出的新要求,而且束缚着医学研究的进一步发展,因而迫切需要从理论认识上和医疗实践上冲破传统的生物医学模式,为在更广的范围内建立新的医学模式创造条件。

近代心理学的深入发展,为建立范围更广的大健康观奠定了理论基础,不少有识之士提出了生物——心理——社会医学模式,并指出传统的“生物医学模式”只依据病人身体检查和化验来诊断疾病,却忽略了心理与社会因素对人的影响。这一质疑指出了问题的要害,因为医学研究的主要对象是疾病,由于疾病不能脱离人而存在,而人又不可避免地要受到心理和社会因素的影响。

人既是一个生物意义上的人,更重要的是具有社会属性的人,健康与疾病所反映的不仅是单纯的生物学的过程,而且还有其深刻的心理、社会内容的背景,然而传统的“生物医学模式”恰恰忽略了这些,它只重视了人的生物属性,只研究细菌病毒和物理、化学等因素对人体带来的损害,而很少重视或完全忽略了人的社会属性,即忽略了家庭、社会、环境等通过心理活动影响肌体健康的因素。

在科学技术高度发展的今天,随着因疾病原因对人死亡因素的减少以及人类寿命的延长,对健康的要求也发生了根本变化,近年来的统计证实,现在主要威胁人类生命和健康的疾病,多与心理、社会因素的影响有关,如脑血管疾病、心血管疾病、恶性肿瘤、高血压、支气管哮喘和溃疡病等。显然,再用生物医学模式的观点对这些疾病进行防治,就难以收到明显的效果了。

1948年世界卫生组织成立时,在宪章中就明确规定,健康是一种身体上、精神上和社会上的完美无缺的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱。这标志着以健康与疾病为中心的医学进入了一个崭新的时期,同时也证实了仅从生物医学的角度来考虑许多疾病的防治与健康水平的改善是很不全面的,强调了必须重视社会、心理、行为等因素对疾病与健康的影响,反应了“生物—心理—社会医学模式”和树立大的健康观,已成为医学发展和医疗保健的必然趋势。

生物—心理—社会医学模式,不仅把人看成是有生物特点的血肉之躯,而且把人看作是有着各种复杂心理活动的社会一员,任何不良精神刺激都可以破坏神经系统的平衡,导致疾病的发生。大量事实和研究成果表明,许多疾病不是细菌、病毒和各种理化因素所致,而是根源于有害的心理、社会因素,许多人在经历生活中重大变动和巨大刺激后,都有可能引发新的疾病。

人们通过大量的研究资料证实,不仅精神病、高血压、心脏病的发生与社会环境和人的心理因素有关,就连偏头痛、癌症、溃疡病、哮喘、糖尿病、月经失调等,也与人的情绪状态密切相关。除心理因素外,不良生活习惯和性格特点,对人体健康与疾病也有显著的影响,有许多资料显示,A型性格的人冠心病的发病率是B型性格的两倍,这些事实都说明,许多疾病单从生理的角度是难以治愈的,必须综合考虑心理、社会因素。当代社会,人类疾病和死亡原因发生的巨大变化越来越清楚地表明,社会环境刺激和人们严重的心理行为反应对健康有着明显的影响,因此,重视心理和社会因素在预防疾病和维护健康中的作用,就显得尤为重要。

当前,我们正面临着日新月异的变革时代,社会转型带来诸多的变化,必然会对人们产生各式各样的冲击,使人的心理时刻都在受到不可避免的震荡,所以,如何加强自己对外部事件的承受力,妥善处理好人际纠纷,解决工作事业中的矛盾,适应环境的变化,保持健康的心理,应该是我们维护健康的当务之急。现实生活中有些不良刺激可以避免,可有些事情的发生,并不在人们的预料之中,要想回避那些难以预测的刺激,实在难以办到,解决的办法就是要锻炼和提高自我调节能力和适应环境的能力。

生活中性格开朗、乐观的人,能自由地应付各种突发事件,他们遇变不惊,泰然自若,始终保持正常的生活,他们善于调节自己,适应变化了的环境,即使在遭遇困难和挫折时,也总是充满希望,对人生充满信心。这样的人总能保持乐观的心态,所以生活中多不患病,即使得病也能很快康复。而在同样的情况下,有的人总是消极悲观,经常处于焦虑不安、烦恼恐惧、紧张压抑的不良情绪之中,他们总是感到前途渺茫,对生活失去信心,一旦患病,消极的情绪和悲观的态度,总是影响病情及时治愈,特别严重者,会在病情中闷闷不乐,悲痛抑郁,而不幸死去。

情绪在人的日常生活和疾病的治疗过程中发挥着重要的作用,调动其积极的一面,就会有效地控制不良行为,减少不必要的痛苦,适应复杂变化的环境。所以在生活中,抑制不良情绪,避免不良精神刺激,以乐观的态度对待生活、对待人生,始终保持心理平衡,维护心理健康,是青年官兵必须面对和解决的问题。

心理健康是一种良好的心理状态,处于这种状态,人们不仅有安全感,自我感觉良好,善于调节自己的思想、感情和行为,而且与社会保持和谐,能以社会认可的方式对外部环境进行适应。

如何评价心理健康是个非常复杂的问题,必须判别正常心理与异常心理,这很难有统一的和简单的标准。首先,异常心理与正常心理之间的差别常常是相对的,在很多情况下只是程度上的不同;其次异常心理的表现受多种因素的影响,由于心理状态,境遇的不同,社会环境以及文化的差别,人们观察评价的角度不一样,所以评价的标准也不一