

驻藏

ZHUZANG JUNREN
XINLI JIANKANG JIAOYU

军人心理健康教育

主编 乔玉槐



重庆出版社

驻
藏

ZHUZANG JUNREN
XINLI JIANKANG JIAOYU

军人心理健康教育

主编 乔玉槐



重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

驻藏军人心理健康教育 / 乔玉槐主编. —重庆: 重庆出版社, 2005. 12

ISBN 7-5366-7594-1

I. 驻... II. 乔... 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 154832 号

驻藏军人心理健康教育

乔玉槐 主编

责任编辑 宿文忠

封面设计 黄俊棚 金乔楠

技术设计 张 进

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路 205 号 邮编 400016)

网址: <http://www.cqph.com>

出版人: 罗小卫

新华书店经销

四川外语学院印刷厂印刷

开本 880mm×1230mm 1/32 印张 11.375

字数 325 千 插页 2

2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5366-7594-1/E·21

定价: 26.00 元



乔玉槐 四川西充人,1955年8月生,毕业于第三军医大学,主任医师,中国人民解放军第三二四中心医院副院长,大校。现为中华医学会会员,中国毒理学会会员,加拿大传统医学学会兼职教授,第三军医大学兼职副教授,美国传统医学博士,《中华临床医学杂志》、《西南军医杂志》等杂志编委。曾获军队科学技术进步三等奖2项,四等奖6项;获美国第五届国际名医大会金奖,美国莫尼卡二等奖,欧亚国际传统医学大会金杯奖等5项;个人荣立三等功2次,集体三等功2次;发表学术论文40余篇。



责任编辑：宿文忠

封面设计：黄俊棚 金乔楠

谨以此书献给驻守西藏高原的战友们，并向你们致以崇高的军礼！

为了能更好地为你们服务，我们同时开通了心理咨询热线：0801-69977，你也可以以通讯方式向我们倾诉你的心声，我们的地址是：重庆市歌台子中国人民解放军第三二四中心医院心理咨询中心（邮编：400041）。我们将恪守承诺，竭诚为你服务，为你保密。

——编者按

主 编: 乔玉槐

副主编: 胡光涛 谭孝琼 何德顺

编 委: (按笔画顺序)

乔玉槐 何德顺 张 华 陈 勇

金宏伟 胡光涛 傅良韬 谭孝琼

主 审: 胡代金

审 定: 何 平 张 林 等

序

西藏——一个让我触字生情、魂牵梦绕的地方。不只是因为那里有巍峨的雪山，无际的蓝空，朴实的人民和神奇的故事，而是因为我曾在那里度过了近3年的青春岁月。从1972年冬入伍去西藏亚东原53师157团到1975年秋离藏回渝上第三军医大学，我曾在那里喂过猪、煮过饭；当过上士、文书、卫生员。那里有我洒下的青春和热血，那里还掩埋着我同年入伍的亲密战友。从战士到了院士，从士兵到了将军，宝贵的第一步当年是从那里开始的。谁在那里的第一步都是艰难不易的，摔倒，爬起来；又摔倒，再爬起来。年幼的我经历了多少风霜雪雨，饱尝了多少酸甜苦辣。在颠颠的马背上，急速的行军中，冰冷的江水边，漆黑的夜空下，那时的我多么需要帮助，不仅是身体需要支撑爱抚，更渴望心理的开导和慰藉。可那时除了老战友、老首长所能给予的那种经验性的甚至有些说教式的思想劝导外，别无他觅。

本书的主编乔玉槐同志既是我当时的战友，又是我后来大学的同窗。他组织相关专家写就的这本《驻藏军人心理健康教育》，不仅有扎实的理论基础，而且有丰富的诊治经验。他了解驻藏军人，他理解驻藏军人，因为他曾是其中的一员。他懂得心理，因为他本身是一名很有经验的医生。这种双重身份的自然结合使他写成的书也就自然适用。

我有幸先睹并欣然为其写序，很愿意推荐给我的驻藏战友，也很愿意推荐给从事心理教育的相关人员。

中国工程院院士 樊代明
第四军医大学副校长

2005年8月1日

前 言

开展心理健康教育,既是提高军人军政素质、维系身心健康的保证和动力,也是军队战斗力的基本要素。随着“生物—心理—社会”医学模式的认定,加强并规范部队心理健康教育,对预防和减少部队心理疾病的发生,保障和提高部队战斗力,有着十分重要的意义。特别是长年进驻海拔3000米以上西藏高原的官兵,高寒缺氧、环境艰苦、守备任务繁重,对官兵心理有着特殊影响,迫切需要对高原官兵心理健康状况及教育疏导进行科学研究,制定适合这一特定区域部队的心理健康教育方案。

2003年7月,军区政治部胡永柱主任、田义功副主任和联勤部孙明树副部长召集有关部门及中国人民解放军第三二四中心医院领导、专家,对“高原军人心理健康教育”进行了专题部署。胡主任强调:进行高原官兵心理测试及教育疏导课题研究,为思想工作引入科学手段,为驻高原部队提供特殊帮助,是实践“三个代表”重要思想、服务官兵的需要,是加强战区主要方向战斗力建设、做好军事斗争准备的需要,也是防止发生恶性事故的需要。并指出:开展高原官兵心理测试及教育疏导课题研究,一要全面调查,历史地,现实地,综合地分析各种现象;二要讲究科学,对不同单位、不同个体的问题搞好对比研究,对同类问题在不同情况下的表现搞好跟踪研究;三要注重实用,既要解释现实问题,又要解决现实问题,研究成果拿到基层要有实效。

根据军区政治部、联勤部首长指示,军区政治部保卫部和中国人民解放军第三二四中心医院精神卫生中心有关专家组成课题组,于2003年8月进藏,先后对驻林芝、拉萨、那曲、日喀则、山南片区的1万余名官兵进行了心理健康测试。调研共历时52天,行程约4300余千米,覆盖片区部队85%(连以上单位),涉及不

同兵种、不同海拔高度、不同生活环境条件的官兵,基本达到科研设计所要求的广泛性、科学性、代表性。应部队要求,课题组在营以上单位开展了心理卫生知识普及,进行集体心理辅导和心理健康知识讲座,与边防哨所、野外驻训点、沿途兵站等小散远单位官兵进行座谈,进行个别心理辅导及咨询、电话咨询 100 余人次。同时,我们还找基层政工干部、心理疏导工作者,详细了解各单位开展心理教育疏导工作情况及工作中所遇到的困难。

通过对上述地区驻藏官兵的心理健康测试和调研,我们感到,各级党委和领导十分关心官兵心理健康,对心理教育疏导工作很重视,各独立营以上单位均成立了心理教育疏导工作领导小组,开通了心理咨询专线,并组织心理咨询骨干下部队巡回宣讲心理卫生知识,解决官兵心理问题。但也存在一些较突出的问题,主要表现在:心理辅导骨干专业知识严重欠缺,大部分骨干只通过 1~2 次的心理培训,部分由政工干部兼任或自购书籍自学,无系统专业理论知识,致使工作开展起来颇感费力。随机整群抽取部分战士调查显示:三分之一的战士对心理健康知识有一定了解,三分之一的战士听说过心理健康教育知识,三分之一的战士对心理健康教育知识一无所知,说明心理健康知识的普及是目前的重要任务。当前,教材严重短缺,各单位特别是边防一线基层单位的图书室、阅览室几乎找不到关于心理方面的书籍,个别干部曾自行购买心理健康教材学习,但普遍反应无正规、统一,针对性、实用性强的教材。为此,我们编写了这本有针对性、实用性的《驻藏军人心理健康教育》教材,相信它对普及驻藏军人心理健康知识,解决驻藏军人常见的一些心理问题会有所帮助。

该书共分为四篇:第一篇概论,主要讲述驻藏军人心理健康与心理障碍的一些基本知识;第二篇讲述驻藏军人常见心理健康问题与处理;第三篇讲述驻藏军人常见精神、心理疾病与处理;第四篇讲述战争心理与心理战方面的一些基本知识。我们编写本书的目的是针对基层官兵,力求针对性、实用性、趣味性强,浅显易懂,既能为驻藏军人普及一些心理学基础知识,提高他们整体心理健康水平,又能教给他们一些心理应对技巧,提高心理素质,

从而减少因心理问题导致的精神、心理疾病的发生。

参与编著本书的各位作者,都是军内外心理学方面资深专家、教授,在时间紧、任务重的情况下,抽出了大量宝贵的时间,付出了辛勤劳动。第三军医大学心理教研室主任冯正直教授、第四军医大学航空医学系主任苗丹民教授、重庆医科大学精神卫生中心主任蒙华庆教授对本书的编著提出了宝贵的意见和建议。特别是中国工程院院士,第四军医大学副校长樊代明教授,在百忙中为本书作序,笔者在此一并表示感谢。

由于编著者水平有限,加之时间仓促,书中遗误之处在所难免,敬请各位读者批评指正。

中国人民解放军第三二四中心医院 乔玉槐

2005年12月18日

目 录

第一篇 概 论

第一章 心理健康与心理障碍概述	3
第一节 导 论	3
第二节 心理健康与心理障碍的判定标准	5
第三节 驻藏军人的心理	10
第四节 驻藏军人心理健康的判定标准	17
第二章 军人心理需要、动机与心理挫折	22
第一节 军人的需要	22
第二节 驻藏军人的动机	25
第三节 驻藏军人的心理挫折	30
第三章 驻藏军人的几种常见心理	34
第一节 驻藏军人的服役心理	34
第二节 驻藏军人的成才心理	39
第四章 驻藏军人心理健康教育	45
第一节 部队心理健康教育与思想政治工作的联系 与区别	45
第二节 军人心理健康教育的意义、原则、方法与内 容	50

第二篇 驻藏军人常见心理问题与处理

第一章 驻藏军人工作、军事作业中常见心理问题与处理	67
------------------------------------	----

第一节	驻藏新兵常见心理问题与处理	67
第二节	驻藏军人军事训练中心理适应不良与处理	78
第三节	如何提高驻藏军人的军事心理素质	81
第四节	驻藏军人工作中常见心理问题与处理	88
第二章	驻藏军人日常生活中常见心理问题与处理	105
第一节	驻藏军人日常生活中如何进行心理保健	105
第二节	驻藏军人面对应激性生活事件时如何调适心理	107
第三节	驻藏军人如何克服常见不良兴趣和嗜好	109
第四节	驻藏军人日常生活中怎样保持情绪健康	119
第五节	驻藏军人日常生活中怎样保持健康的个性	124
第三章	驻藏军人常见性心理问题与处理	131
第一节	驻藏军人的性心理	131
第二节	驻藏军人常见的性心理问题与处理	134
第四章	驻藏军人恋爱、婚姻、家庭中常见心理问题与处理	141
第一节	驻藏军人的恋爱心理	141
第二节	驻藏军人恋爱中常见心理问题与处理	143
第三节	军人婚姻、家庭中常见心理问题与处理	151
第五章	驻藏军人常见违纪、违法心理与预防	159
第一节	驻藏军人违纪心理与预防	159
第二节	驻藏军人违法心理与预防	161
第六章	驻藏军人其他常见心理问题与处理	165
第一节	自卑心理	165
第二节	嫉妒心理	168
第三节	孤独心理	171
第四节	虚荣心理	174

第五节 空虚与无聊心理	177
第六节 多疑心理	179
第七节 依赖心理	181
第八节 抑郁心理	185

第三篇 驻藏军人常见精神疾病与处理

第一章 心因性精神障碍	191
第一节 反应性精神障碍	191
第二节 适应性障碍	194
第二章 人格障碍	196
第一节 人格与人格障碍的概念	196
第二节 人格障碍的临床表现	197
第三节 病程、预后和治疗	201
第三章 神经症	203
第一节 焦虑症	203
第二节 强迫症	206
第三节 恐怖症	209
第四节 抑郁性神经症	211
第五节 疑病症	213
第六节 癔症	215
第七节 神经衰弱	220
第四章 精神分裂症	224
第五章 情感性精神障碍	232
第六章 与精神卫生相关的几种心理障碍	237
第一节 高山病(高山适应不全症)及其伴发的精神障碍	237
第二节 自杀	241
第三节 酒依赖和酒中毒性精神障碍	246
第四节 睡眠与觉醒障碍	253

第四篇 关于心理战

第一章 战争心理	259
第一节 战时环境与心理反应	259
第二节 作战过程的心理反应	263
第三节 现代战争中军人心理问题与处理	269
第二章 军人的心理训练	278
第一节 军人心理训练的地位和作用	278
第二节 军人心理训练的原则	281
第三节 军人心理训练的内容	285
第四节 军人心理训练的方法	289
第三章 心理战	295
第一节 心理战的地位和作用	295
第二节 心理战的方法和手段	297
第三节 心理战的基本原则	307
第四节 心理战的识别、积极防御与反击	312
第五节 反敌心理战的对策	327
第四章 未来高技术战争对军人心理与心理战的影响	331
第一节 未来高技术战争对军人心理的影响	331
第二节 高技术战争中的心理战	336
主要参考文献	349

第一篇

概论

ZHUZANG JINREN XINLI JIANKANG JIAOYU
驻藏军入心理健康教育

