

部队 心理卫生常识

主编 张理义

南京军区联勤部卫生部



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

部队心理卫生常识

BUDUI XINLI WEISHENG CHANGSHI

主 审	曹文献		
审 阅	崔宝善	吴志成	王忠灿
	尤明春	郭建斌	张 鑫
主 编	张理义		
编 者	张理义	徐志熊	陈春霞



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

部队心理卫生常识/张理义主编. —北京:人民军医出版社, 2006. 6

ISBN 7-5091-0362-2

I. 部… II. 张… III. 军人—心理卫生—健康教育—问答 IV. E0—051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 037364 号

策划编辑:姚磊 文字编辑:周文英 责任审读:余满松

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 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

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:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/32

印张:6.25 字数:134千字

版、印次:2006年6月第1版第1次印刷

印数:00001~20100

定价:12.80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

序

近年来,军委胡主席多次指示要重视基层官兵的心理问题,做好部队官兵心理健康教育和疏导工作。当前,心理健康问题已经受到各级领导的普遍关注。南京军区和联勤部首长对此也十分重视,正在有计划、有步骤地在军区部队开展此项工作。健康的心理是广大官兵立身做人、成长进步的基础,是增强部队凝聚力、战斗力的重要因素之一。军队负有特殊使命,环境艰苦,训练严格,纪律严明,特别是未来高技术战争的严酷战场环境,使军人面对比普通人更大的心理压力。因此,要抵御不良心理因素的影响,维护机体健康,提高部队战斗力,必须具备良好的心理素质。为适应部队心理健康教育的需要,我们组织全军心理疾病防治中心张理义主任等专家撰写了《部队心理卫生常识》一书。该书从我军实际出发,针对广大官兵的心理特点,紧贴部队实际,以知识问答形式,对军人心理保健常识、军事心理与心理障碍、军人心理压力与心理调适及军人心理评估、治疗和心理咨询等方面的问题作了系统的解答,集可读性、趣味性、实用性于一体,是一本适合广大官兵普及心理卫生知识的科普读物。希望部队官兵学心理科

学、知心理科学、用心理科学,自觉运用心理学原理,提高认知水平和自我调控能力,促进精神健康与身体健康的和谐统一。广大心理工作者要遵循心理发展的特点及规律,不断创新工作方法和手段,为提高官兵心理健康水平,促进官兵思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展作出更大贡献。

南京军区联勤部卫生部部长 曹文献

2006年6月

前 言

心理、社会因素对人的健康起着举足轻重的作用,是导致疾病的重要因素之一。一个人只有具备良好的心理素质和较健全的性格,方能抵御不良心理、社会应激因素的刺激,才能维护机体健康。

军队是国家的基石,肩负着巩固国防,抵抗侵略,保卫祖国,保卫社会主义现代化建设的神圣使命。这就对军人提出了更高的要求,军人不仅应具有严明的组织纪律和紧张的工作作风,还必须具备优良的心理素质和完善的人格,才能适应各种恶劣环境,适应未来高科技战争的需要。

随着社会的进步,竞争也日益激烈,而这一切也不时地影响着部队官兵的心理,使个别人发生心理障碍。我们在《军事人员心理保健》一书的基础上,编写了这本《部队心理卫生常识》。该书比较系统、全面地阐述了心理卫生的基本知识,着重介绍了一些与军人相关的心理卫生问题,并以科学性、适用性、可操作性为其特点;内容既充实又简明扼要,贴近部队实际,通俗易懂,深入浅出,是一本可读性较强的科普读物。

希望本书的出版,能给我军广大官兵以启迪,有助于军人

了解掌握心理卫生的基础知识,提高广大官兵的心理健康水平,减少心理疾病的发生;我们的工作如能对官兵身心健康有益,则欣慰不已。

由于我们的水平有限,知识浅薄,书中不当之处,尚祈同道及广大部队官兵读者不吝赐教。

张理义

2006年6月

目 录

第1章 心理健康	(1)
1. 什么是健康	(1)
2. 什么是心理	(2)
3. 什么是心理健康	(4)
4. 军人心理健康有何标准	(5)
5. 为什么要讲究心理健康	(7)
6. 影响官兵心理健康的因素有哪些	(8)
7. 普通官兵应具备什么样的心理素质	(11)
8. 军事指挥员应具备什么样的心理素质	(12)
9. 如何维护心理健康	(13)
10. 人际关系紧张会影响健康吗	(16)
11. 社会支持与心理健康有何关系	(17)
12. 情绪对健康有何影响	(18)
第2章 心理问题	(23)
13. 什么是心理问题	(23)
14. 心理问题分哪几种	(24)
15. 判别异常心理的标准是什么	(28)
16. 什么是心理障碍	(29)
17. 人为什么会发生心理障碍	(30)
18. 心理障碍怎样分类	(32)

19. 常见心理障碍有哪些主要表现	(32)
20. 军人心理问题和思想问题如何区别	(34)
21. 心理障碍的发生与人格有何关系	(37)
22. 心理障碍与神经病有什么不同	(38)
23. 如何早期识别心理障碍	(39)
24. 心理障碍会传染吗	(41)
25. 心理障碍治愈后能否正常训练	(42)
26. 心理障碍病人不愿治疗怎么办	(43)
27. 如何预防心理障碍	(44)
28. 军人违纪有何心理规律	(45)
29. 如何预防军人激情犯罪	(46)
30. 哪些因素会引起睡眠障碍	(48)
31. 睡眠障碍的治疗方法有哪些	(48)
32. 导致自杀的因素有哪些	(50)
33. 如何防止自杀心理	(51)
第3章 军事心理	(52)
34. 新兵常见心理问题有哪些	(52)
35. 防止新兵心理问题的方法有哪些	(54)
36. 军事演习对官兵心理有何影响	(58)
37. 军事演习中心理问题如何预防	(61)
38. 海训对官兵心理有何影响	(64)
39. 海训中官兵心理问题如何调适	(66)
40. 现代战争对官兵心理有何影响	(67)
41. 消除现代战争对官兵心理影响有何对策	(69)
42. 突发事件对军人心理有何影响	(71)
43. 消除突发事件对军人心理影响有何对策	(73)
44. 特殊环境对军人心理有何影响	(76)

45. 消除特殊环境对军人心理影响有何对策	(78)
46. 军人心理训练的目的及内容有哪些	(81)
47. 军人心理训练有哪些方法和要求	(84)
48. 怎样进行军人意志行为训练	(88)
49. 什么是心理战	(92)
50. 如何运用军事心理战术	(93)
51. 反敌心理战有哪些对策	(95)
第4章 心理教育	(97)
52. 开展军人心理健康教育有何意义	(97)
53. 军人心理健康教育的内容有哪些	(101)
54. 军人心理健康教育的方法有哪些	(103)
55. 部队中如何开展心理健康教育	(105)
56. 如何培养和激励官兵正确的动机	(114)
57. 军人的心理激励应注重哪些问题	(116)
第5章 心理测评	(121)
58. 什么是心理测评	(121)
59. 心理测定室需具备什么样的条件	(122)
60. 心理测评有哪些种类	(125)
61. 军人心理健康的评估方法是什么	(126)
62. 军人适应不良如何评估	(129)
第6章 心理调适	(132)
63. 军人如何进行心理保健	(132)
64. 如何增强心理承受能力	(133)
65. 如何保持乐观的情绪	(135)
66. 如何培养稳定的心理	(136)
67. 如何培养顽强的性格	(137)
68. 如何增强自信心	(138)

69. 如何培养幽默感	(139)
70. 如何保持心理平衡	(139)
71. 如何摆脱紧张情绪	(141)
72. 如何调节多愁善感的消极情绪	(142)
73. 如何克服疑虑	(143)
74. 如何克服爱发脾气的毛病	(144)
75. 如何从挫折中奋起	(146)
76. 怎样对待与战友的争吵	(147)
77. 战胜孤独有哪些技巧	(149)
78. 你的压力有多大	(150)
79. 如何及时了解你心理压力过大的警示信号	(151)
80. 如何减轻心理压力	(153)
81. 如何驱除烦恼	(154)
82. 如何用睡眠减压	(156)
83. 利用运动改善心境	(159)
84. 深度放松——排除杂念	(160)
85. 怎样自我催眠	(162)
第7章 心理咨询	(165)
86. 什么叫心理咨询	(165)
87. 心理咨询有哪些形式	(166)
88. 心理咨询的内容有哪些	(172)
89. 心理咨询的作用是什么	(173)
90. 什么样的人需要心理咨询	(174)
91. 心理咨询分哪几个步骤	(175)
92. 部队兼职心理医生职责是什么	(177)
93. 部队心理卫生咨询站(室)的建设标准是什么	(178)
94. 部队心理卫生咨询站(室)的工作标准是什么	(178)

95. 部队心理卫生咨询站(室)的工作制度是什么	(179)
第8章 心理治疗	(180)
96. 什么叫心理治疗	(180)
97. 心理治疗有哪些种类	(180)
98. 心理治疗的常用方法有哪些	(181)
99. 部队心理治疗室的工作制度是什么	(183)
100. 何谓认知疗法	(183)
101. 音乐疗法有什么作用	(185)
102. 松弛疗法怎样进行	(186)

第 1 章 心理健康

1. 什么是健康

健康不仅仅是指没有疾病,而且在身体上、心理上和社会适应上具有完好状态。

世界卫生组织最近提出身心健康“五快、三良”新标准。“五快”是食得快、便得快、说得快、睡得快、走得快,这是机体状态良好的反应;“三良”是良好的个性、良好的处事能力、良好的人际关系,这是精神状态良好的表现。

食得快,反映食欲好。不是指吃饭速度快,而是指食欲好、胃口好、不偏食、吃得进、能消化,对吃饭感到是幸福,而不是压力。

便得快,反映机体排泄功能好。排便有规律,无困难、无便秘、无便血、不用药。

睡得快,反映神经系统调节功能好。思想无压力、无顾虑,对生活保持良好的心态,入眠快,睡眠质量高,醒后头脑清爽,轻松愉快。

说得快,反映头脑清楚,思维敏捷。语言流利,表达准确。

走得快,反映运动系统功能好,也说明人的精力充沛,身体强健。

良好的个性,可以理解为心态平静,理智豁达,善解人意,道德高尚。

良好的处世能力,能以平常之心看待社会,对待自己,对待他人;办事讲原则,处事公道、正派;遇事不急躁、不手忙脚乱。

良好的人际关系,可理解为忠诚本分,平等待人,以诚相见;对人谦让,对自己严格,办事不怕吃亏;不说假话,不干坏事,一身正气;不误导人,不以原则做交易。

2. 什么是心理

心理一词起源于希腊语,是灵魂或心灵的意思。人们最初认为肉体不过是灵魂的载体,肉体可以消亡,而灵魂是永存的。随着科技的进步和发展,人们已经洞察精神和躯体、心理和生理是互相联系的统一体,人脑是心理的物质基础,心理是脑的功能,是脑对客观现实的反映。

心理活动又称精神活动,是心理现象或“心灵世界”及大脑皮质高级神经活动的综合表现。心理活动及其功能体系是人类认识自己,认识和改造世界,推动历史发展的特有精神力量的体现和基础。

人类的心理活动是由心理过程、个性和大脑皮质功能三个部分组成。其中心理过程和个性统称为心理现象。

人在任何活动中都有心理现象,这也是我们人人都很熟悉的客观现象。人在社会活动中,用眼看、用耳听、用鼻子闻、用手摸,产生了各种感觉和知觉,感受到了事物的各种属性(光、颜色、声音、气味、冷热等),这就是人的心理现象之一——感觉。在感觉的基础上,人能辨认出产生声音、发出气味的是什么东西,根据摸到的软硬冷热辨别出是什么物体

等,这就是另一种心理现象——知觉。我们感知的事物,学习的知识,思考的问题,能在大脑中保留,在必要时,能够把这些事物辨认出来,把学习过的知识,思考过的问题回想起来,这也是心理现象——记忆。人可以通过自己的思维活动,想出自己从未见过的事物,这种心理活动叫想象。在实践活动中,要认识事物的特点、意义,以及各事物之间的内在联系,了解事物的本质,掌握事物的规律,我们对感知的材料利用已有的知识进行分析、综合、抽象、概括、判断和推理等,这是人的高级心理现象——思维。若要感知清晰或进行有效的记忆和思考,就必须集中注意。

感觉、知觉、记忆、想象和思维都是对客观事物的认识活动,所以这些心理现象在心理学上统称为认识过程。

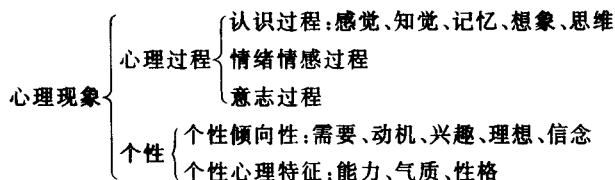
人对于各种不同的事物,常会表现出不同的态度,产生满意或不满意、愉快或不愉快等体验,这在心理学上称为情绪、情感过程。

人在社会活动中,根据对客观事物及其规律的认识,以及自己的需要,确定行动目的,拟订计划、步骤,克服各种困难,最后把计划付诸行动,这种自主地确定目标并力求加以实现的心理过程,称为意志过程。

认识过程、情绪情感过程和意志过程统称为心理过程。这是人的心理现象的共同部分,每个人都具有这三种心理过程。人的心理现象包含的另一方面是人的个性,这是人的心理现象的差异性部分。人们在处理各种问题时,总带有各自不同的特点。有的人记忆力惊人,有的人善于概括,长于分析,有的人言语表达能力较差,但手却很巧;有的人活泼开朗,有的人直爽豪放,有的人却沉默少语;有的人勤奋,有的人懒惰;有的人谦虚谨慎,有的人骄傲自大;有的人喜爱文艺,有的

人喜爱体育；有的人思维敏捷，有的人则思维迟缓；有的人情绪稳定，而有的人情绪易于波动；有的人做事坚忍不拔，始终如一，而有的人做事却朝三暮四、虎头蛇尾……这些不同的特点和表现就是每个人的个性。个性包括两个方面，一是个性倾向性，如人的需要、动机、兴趣、理想、信念等；二是个性心理特征，如能力、气质、性格等。

心理现象的内容归纳如下：



3. 什么是心理健康

所谓心理健康，是心理障碍的反义词。包括两种概念：①一种心理健康状态，人体处于这种状态时不仅自我感觉良好，而且社会适应、人际关系和谐；②以维持心理健康、减少行为问题和预防心身疾病、精神疾病为原则和措施。

心理健康的核心是造就和培养人们的健全的心理、完善的人格，以保障人们的心身健康，讲究心理健康，使人们成为文明社会中的高素质成员。而运用心理学的原则和方法，维护心理平衡，维护和增进心理健康，这一综合学问和实践技术，就叫心理健康。简单地说，心理健康，就是指对人的心理健康进行预防性的保护。

4. 军人心理健康有何标准

◎ 心理健康的基本标准

心理学家对心理健康的标准看法尚不一致。

目前较受大家认同的是,世界心理卫生组织关于心理健康的标准是:

- ①首先须具备身体健康、智力正常、情绪稳定;
- ②适应环境,人际关系和谐;
- ③对待工作和职业,能充分发挥自己的能力;
- ④生活有幸福感。

有些心理学家总结了马克思、高尔基、爱因斯坦、华罗庚等具有极高成就者的心理品质,认为心理健康应具有以下特征:有创见、重实际、建知交、崇新颖、择善固执、爱惜生命、坦诚、宽容、言语幽默、悦己信人。

◎ 军人心理健康素质的特殊要求

由于军队环境和任务性质的特殊性,对军人心理健康的要求应该比传统意义上的标准要高。军人不仅需要具有良好的体能、智能和军事技能,还要具有适合于军事环境的健康人格,能够较好地适应自然环境、社会环境和战争环境,在军事训练、学习工作和作战中表现出良好的自身状态。军人心理健康的标准除具备一般人群的特征外,还需具备下述条件:

- ①适应艰苦严格的军事生活,对各种军事事件有良好应变能力;
- ②情绪稳定,行为反应适度,对军营内各种突发事件具有一定的应付能力;
- ③充分了解自己,有自尊心,在军旅生活中制定的各种奋