

实用军人心理学

SHI YONG JUN REN XIN LI XUE

王应立 李 健 编著



广州出版社

实用军人心理学

SHI YONG JUN REN XIN LI XUE



ISBN 7-80655-707-5



9 787806 557075 >

ISBN 7-80655-707-5

定价：48.00元

实 用 军 人 心 理 学

SHI YONG JUNREN XIN LI XUE

广州军区联勤部卫生部 编

广 州 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用军人心理学/广州军区卫生部编. —广州:

广州出版社, 2004.5

ISBN 7-80655-707-5

I. 实... II. 广... III. 军人—军事心理学

IV. E0-051

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第040682号

书 名	实用军人心理学
出版发行	广州出版社(地址:广州市人民中路同乐路10号 邮政编码:510121)
责任编辑	老嘉琪
责任校对	蔡葵芳
装帧设计	赵玉华
印 刷	深圳市美达印刷有限公司 地址:深圳市福田区八卦二路523栋 邮政编码: 518029
规 格	889毫米 × 1194毫米 1/32
印 张	18 1/4
字 数	515千
印 数	20,000册
版 次	2004年6月第1版
印 次	2004年6月第1版
书 号	ISBN 7-80655-707-5/B·23
定 价	¥48.00元

如有印装质量问题,请与承印厂联系调换。

编委会名单

主任编委：王应立 李 健

副主任编委：李权超 林 汉 李红政 兰学文

主 审：雷正金 陈星伟 解亚宁 苗丹民

编 委：(按姓氏笔画为序)

于中原	王龙清	王应立	王俊伟	王超伦
白亚军	申国祥	兰学文	刘志云	刘 诚
刘 泽	刘晓光	成芝花	闫金方	向前勇
何文雄	何荣昌	陈文军	陈玉松	邹华根
李 健	李权超	李红政	李明生	李逸鸿
余永昌	张小燕	肖 玮	严 华	杨红军
杨仲利	杨玉良	林 汉	罗 军	赵 冲
周兴礼	饶 红	胡学林	唐运革	傅 军
程秀生	焦 伟	雷德胜	熊美华	潘新荣

前 言

军委、总部和军区首长非常重视军人心理卫生工作，要求各级重视研究当代青年官兵的心理特点，促进官兵心理健康，提高官兵心理素质，增强部队凝聚力，为确保“打赢”提供有力保障。

“为将之道，必先治心”。良好的心理素质，是对军事指挥员、合格士兵的基本要求，是官兵立身做人、成长进步的必要基础，更是赢得战争胜利的重要因素。随着改革开放和市场经济的发展，社会竞争加剧和利益关系调整，艰苦紧张和相对封闭的军营生活，使官兵心理压力明显增大。近几年的几场局部战争表明，现代战争突发性强，战场环境恶劣，对抗激烈残酷，无论是作战样式和形态的变化，还是高新武器的广泛运用，对军人的心理带来极大的冲击和考验。因此，研究官兵心理状况、提高官兵心理健康水平，既是促进官兵适应平时各种训练任务的需要，更是促进官兵适应未来高技术局部战争环境的需要。

良好的心理素质，需要通过艰苦实践来磨炼，需要通过丰富知识来改善。为给广大部队官兵提供一本贴近部队实际、贴近官兵需求、贴近实战要求的军人心理参考书，我们组织医学、心理学专家和部队热心心理工作的同志，历时三年对部队官兵心理卫生状况及常见心理问题进行大范围的调研，掌握了丰富详实的第一手资料，编著了《实用军人心理学》一书。全书分上、下两篇，上篇主要论述军人心理学的基本知识，下篇详细阐述不同军人群体常见心理问题及其预防，军人在不同环境心理问题及其调适。全书结构清晰、内容简明、语言精练、浅显易懂，具有鲜明的军队特色，科学性、针对性、应用性和指导性都较强，适合部队心理服务骨干学习借鉴，也适合广大官兵心理知识普及。

由于水平有限，难免有不当和疏误之处，恳请广大读者批评指正。

编著者

二〇〇四年五月

目 录

上 篇

第一章 绪论	3
第一节 心理学概述	3
一、心理现象	3
二、军人心理学的研究对象、方法和范围	4
三、军人心理学的现状与发展趋势	8
第二节 心理卫生	9
一、心理卫生的含义与历史发展	9
二、军人心理卫生工作的意义	12
三、军人心理卫生工作的特点与任务	14
第三节 军人心理健康教育的内容与方法	17
一、军人心理健康教育的任务	17
二、军人心理健康教育的内容	18
三、军人心理健康教育的一般方法	19
四、军人心理健康教育的途径	21
第二章 心理健康与心理障碍	22
第一节 心理健康内涵	22
一、心理健康的界定	22
二、军人心理健康的标准	25
三、心理健康的影响因素及个体差异	26



实用军人心理学

第二节 心理障碍的概念与分类	30
一、心理障碍的概念	30
二、常态心理与变态心理的区别	33
三、心理障碍的分类	35
第三节 心理障碍产生的因素	35
一、生物因素	36
二、心理因素	39
三、社会因素	41
第三章 军人的需要与动机	43
第一节 军人需要的特点	43
一、军人需要的结构特点	43
二、军人需要的合理调节	47
第二节 军人的动机	48
一、军人动机的特点	48
二、军人的动机冲突	49
第三节 军人的挫折心理及其调适	50
一、产生挫折的原因	51
二、军人经常面对的现实挫折	52
三、遭受挫折后的心理行为反应	53
四、军人心理挫折的调适与辅导	58
第四章 军人的人格特征与人格障碍	63
第一节 军人人格特征的一般问题	63
一、青年期人格发展的特点	63
二、军人人格发展的影响因素	65
三、军人培养健全人格的方法	68
第二节 人格障碍	70
一、人格障碍形成的相关因素	70



二、人格障碍的一般特点	71
三、几种常见的人格障碍	72
第三节 人格障碍的防治方法	78
一、人格障碍的预防	78
二、人格障碍的干预	79
第五章 军人的自我意识	86
第一节 军人自我意识与发展	86
一、什么是自我意识	86
二、军人自我意识的发展	87
第二节 军人自我评价	90
一、军人自我评价的特点	90
二、军人自我评价的心理偏差	91
第三节 军人自我意识的调适	92
一、军人自我意识的培养	93
二、军人自我意识异常的心理调适	94
第六章 军人的人际关系	97
第一节 军人人际关系的一般问题	97
一、军人人际关系的概念和类型	97
二、军人人际关系的特点	100
三、影响军人人际关系的因素	103
第二节 军人的人际关系障碍	105
一、军人人际关系障碍的类型	105
二、军人人际关系障碍的相关因素	107
三、军人人际关系中的几种典型不良心理	109
第三节 军人人际交往不良的改善方法	116
一、端正人际交往的态度	116
二、提高人际交往的能力	118



三、掌握自我调适的方法	119
第七章 军人精神障碍的常见表现和评估	122
第一节 概述	122
第二节 精神障碍的常见表现	122
一、感觉、知觉障碍	122
二、思维障碍	124
三、情感障碍	127
四、意志和动作行为障碍	128
五、记忆障碍	130
六、意识障碍	131
七、智力障碍	132
第三节 军人精神异常的评估	132
一、会面诊断	133
二、物理检查	136
三、心理测验	136
第八章 军人神经症	137
第一节 概述	137
一、神经症发病的相关因素	137
二、神经症的一般特点	138
第二节 几种常见神经症的表现	138
一、神经衰弱	138
二、癔病	140
三、焦虑症	142
四、抑郁性神经症	143
五、强迫症	145
六、恐怖症	146
七、疑病症	148

第三节 军人神经症的处理原则	149
第九章 青年官兵心身疾病及预防	151
第一节 概述	151
一、概念	151
二、心身疾病发生的相关因素	152
三、常见的心身疾病	154
第二节 心理应激与心身疾病	155
一、心理应激内涵	155
二、常见的心理应激及其表现	156
三、心理应激与心身疾病的关系	157
第三节 心身疾病的预防	158
一、心身疾病的个体预防	158
二、心身疾病的社会预防	161
三、心身疾病的预防措施	162
第十章 失眠症	165
第一节 概述	165
一、对正常睡眠的通俗认识	165
二、失眠症	165
第二节 失眠症的防治	167
一、失眠症的诱发因素	167
二、睡眠卫生	169
三、失眠的药物治疗	169
第三节 对失眠症认识的三个误区	170
一、睡眠时间与失眠	170
二、做梦与失眠	171
三、服用安眠药问题	172
第十一章 军人的性心理卫生	174



实用军人心理学

第一节 青春期性心理常识	174
一、青春期的性心理发展	174
二、青春期性心理的表现	176
三、青春期性心理的困扰	179
第二节 常见的性心理障碍	181
一、窥阴癖	182
二、露阴癖	183
三、恋物癖	184
四、同性恋	185
五、施虐狂与受虐狂	186
第三节 性心理的自我调节	187
一、正确认识, 端正思想	187
二、积极引导, 主动适应	188
三、发现问题, 及时处理	189
第十二章 军人心理档案与心理测验	191
第一节 概述	191
一、心理档案的含义	191
二、建立军人心理档案的意义	191
三、建立军人档案的原则	193
第二节 军人心理档案的内容和管理	194
一、军人心理档案的基本内容	194
二、军人心理档案的管理	197
三、应用心理档案的注意事项	197
第三节 心理测验	199
一、心理测验发展史	199
二、心理测验基本概念	200
第十三章 军人心理咨询与心理治疗	203



第一节 概述	203
第二节 心理咨询与治疗的对象	203
一、从问题的种类看	204
二、从求助者本身看	204
第三节 心理咨询与治疗的方式	206
一、从服务对象的多少看	206
二、从与求助者的接触方式看	206
三、从心理服务的具体方法看	206
第四节 心理咨询与治疗中的人际沟通技巧	207
第五节 心理咨询与治疗工作的开展	209
一、基层部队心理医生的选拔与培养	209
二、思想政治教育与心理卫生干预的区别	209
三、心理咨询和治疗中的保密性原则	210
四、心理医生的职责	210
第十四章 军人心理训练	212
第一节 军人心理训练的内容	212
一、心理适应能力训练	212
二、心理承受能力训练	213
三、心理耐力训练	213
四、意志品质训练	214
五、集体心理训练	216
第二节 军人心理训练的基本要求	217
一、注重身体素质训练	217
二、加强野外生存技能的学习与训练	219
三、加大技术、战术训练强度	221
四、加大训练科目难度	221
五、加强高技术武器装备知识的学习	223



实用军人心理学

第三节 军人心理训练的基本方法	224
一、情绪调节的训练方法	224
二、意志行为训练的方法	235

下 篇

第一章 新兵常见心理问题及其预防	245
第一节 新兵心理问题发生的原因与规律	245
一、心理承受力低是关键	245
二、不良人格因素是内因	246
三、成长环境是基础	247
四、人际关系是诱因	248
第二节 新兵常见心理问题的表现	248
一、焦虑与抑郁	248
二、逆反心理	249
三、封闭心理	249
四、恐惧心理	250
五、自卑孤独心理	250
第三节 新兵常见心理问题的预防	251
一、有的放矢, 加强心理健康教育	251
二、正确诱导, 提高耐挫能力	253
三、培养军人角色意识	254
四、克服依赖心理	255
第二章 老兵常见心理问题及其预防	257
第一节 工作中的厌倦心理及其调适	257



一、引起厌倦心理的原因	257
二、厌倦心理的表现	258
三、厌倦心理的调适	259
第二节 离队后的放纵心理及其干预	263
一、放纵心理的成因	264
二、离队后放纵心理的干预	265
第三节 老兵复退时的心理及其疏导	267
一、老兵复员退伍时的心理	267
二、老兵复员退伍时的心理调适	269
第三章 军校学员心理问题及其调适	273
第一节 军校学员心理特征	273
一、社会性	273
二、差异性	275
三、年级差异	276
第二节 军校学员学习心理	278
一、军校学员学习心理特点	279
二、军校学员学习心理指导	280
第三节 军校学员常见心理问题调适	284
一、面对荣誉时的心理	284
二、毕业心理	286
三、培养热情乐观心态	290
第四章 地方入伍大学生干部心理问题及其调适 ...	293
第一节 入伍初期的心理问题及其调适	293
一、适应不良心理	293
二、烦躁心理	299
三、见异思迁心理	304
第二节 任职初期的心理问题及其调适	309



实用军人心理学

一、急躁心理	309
二、脆弱心理	312
三、厌倦心理	314
四、悲观心理	316
第五章 基层部队带兵干部心理问题及其调适	320
第一节 基层部队带兵干部的常见心理问题	320
一、对前途后路的担忧	321
二、训练考核压力引起焦虑	322
三、婚恋家庭变故引起消极心理	322
第二节 基层部队带兵干部心理问题的调适	323
一、培养高素质的基层带兵干部队伍	324
二、完善监督机制和晋升考评机制	325
三、帮助基层带兵干部解决实际困难	326
四、增加基层带兵干部深造的机会	328
五、适当提高部队待遇	328
第三节 基层部队主官常见心理问题及对策	329
一、正确面对自身挫折	329
二、化解战士的对立情绪	330
三、减少与搭班干部的矛盾	331
第六章 部队机关干部心理问题及其预防	334
第一节 部队机关干部的心理素质	334
一、部队机关干部应具备的心理品质	334
二、部队机关干部的職業紧张与心身问题	336
三、部队机关干部的常见心理问题	337
第二节 机关干部工作中应善于运用心理学知识	340
一、说服别人的有效策略	340
二、用言行提升自身魅力	343



三、批评下级的方式方法	345
第三节 机关干部心理健康的维护	347
一、建立健康的生活方式	348
二、注重心理修养	348
三、掌握心理调适的方法	350
四、加强预防, 增进身心健康	351
第七章 女军人心理问题及其调适	355
第一节 女兵心理	355
一、女兵的一般心理特点	355
二、女兵常见的心理问题及其调适	356
第二节 女干部心理问题及预防	363
第八章 特殊岗位军人心理	368
第一节 飞行员心理	368
一、飞行环境的特点及其对人心理的影响	368
二、飞行员的心理选拔与心理训练	374
三、飞行员心理卫生	377
第二节 空降兵心理	378
一、空降兵训练特点及心理反应	379
二、空降兵心理应激的对抗	379
第三节 潜艇艇员(船员)心理	380
一、潜艇艇员工作环境及其对人的影响	380
二、潜艇艇员的个性特征及心理健康状况	381
三、潜艇艇员的心理选拔	382
四、潜艇艇员的心理学防护	384
第四节 驾驶员心理	384
一、交通事故的相关研究	385
二、驾驶员的认知特性	386