



主编◎罗芳 周林 王莹

让军营阳光 温暖心灵

官兵心理健康知识读本

RANGJUNYING
YANGGUANG
WENNUANXINLING

GUANBINGXINLIJIANKANGZHISHIDUBEN

 军事医学科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

让军营阳光温暖心灵:官兵心理健康知识读本/罗芳,周林,王莹主编.
—北京:军事医学科学出版社,2011.4
ISBN 978-7-80245-733-1

I. ①让… II. ①罗… ②周… ③王… III. ①军人-心理健康-健康教育 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第053076号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路27号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66931051,66931049,63821166

编辑部:(010)66931039,66931127,66931038

86702759,86703183

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmssp.cn>

印 装:北京兴华印刷厂印刷

发 行:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:6.875

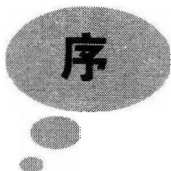
字 数:135千字

版 次:2011年4月第1版

印 次:2011年4月第1次

定 价:26.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换



序

军队肩负着维护国家安全和社会稳定的重大历史使命,需要面对各种艰难困苦和生死考验,经历巨大的心理冲击和磨砺。因此,军人必须具备超越常人的心理承受能力。

随着我国现代化建设的不断深入和国际地位的日益提升,军队面临的任務更加繁重,挑战愈加严峻。在这种新形势下,大力培养官兵健康的心理素质,已成为新时期部队全面建设的一项紧迫任务。这不仅是增强部队凝聚力、战斗力的重要举措,更是贯彻科学发展观、坚持以人为本理念的具体体现。

胡主席和中央军委首长对保持官兵心理健康高度重视、持续关注,作出了一系列重要指示。为我们做好心理服务工作指明了方向,提供了遵循依据。

心理活动,作为一种客观存在,有其自身的客观规律。只有掌握规律才能把准脉象、对症下药。虽然心理活动一直伴随着人类的诞生与演进,心理学却是一门年轻的学科,只有一百多年的历

史。但通过中外科学家的不断探索,已初步揭开了人类心理活动规律的神秘面纱,掌握了一些维护心理健康的基本方法,并在促进人类心理健康方面发挥着越来越显著的作用。

近几年,军区部队按照军委、总部和军区要求,大力加强心理工作基础建设,积极开展官兵心理服务工作,取得了明显成效。这次,兰州军区联勤部卫生部组织军区疾病预防控制中心人员,汇总分析几年来服务部队、实践探索的收获体会,根据部队官兵需要,编写了这本《让军营阳光温暖心灵——官兵心理健康知识读本》,内容紧贴实际,深入浅出,以问答的形式,介绍了当前部队官兵急需了解的一些心理学常识和保持心理健康的基本方法,为大家自学提高并自我完善提供了便利,非常及时,很有必要。因此,要保持心理健康,做到积极向上,外部的服务帮助是一方面,更重要的一方面是自我完善。只有敞开心扉,才能拥抱阳光;只有打开心灵,才能感受温暖。

我相信,此书的出版发行,一定会在促进军区心理服务工作、保持官兵心理健康上发挥积极的作用。

兰州军区联勤部部长 占四格 少将

二〇一一年四月六日

前言

当代中国,日新月异,绚烂多姿。我们在共享社会政治、经济、文化高速发展丰硕成果的同时,也经受着未曾有过的各种诱惑、挫折和失意的考验,这些考验成为遮蔽我们心灵的片片浮云。曾有人云:“从现在到本世纪中叶,没有任何一种灾难像心理危机那样给人们持续而深刻的痛苦。”

在新的历史时期,我军承担起了与中国新的国际地位相适应的重大使命,军事斗争准备不断深入,非战争军事任务日趋繁重,加之兵员结构明显变化,官兵成长环境、教育背景、个性特征等均异于以往。因此,如何使官兵在军营环境中始终保持健康心理已成为提高部队战斗力的一个重要方面。

多年来,我们一直致力于部队心理卫生工作,不仅多次在执行社会维稳、抢险救灾等重大任务中广泛开展了任务部队心理防护和心理干预工作,还定期下部队进行心理健康知识巡讲和心理测评咨询服务。我们发现,部队官兵对心理学、心理现象、心理问题

等方面的知识非常渴求,但却难以找到贴近部队实际、触动官兵心灵、易于学习理解的专门读物。为此,我们组织专业人员,按照“实际、实用、实效”的基本原则,编写了这本适用于官兵的心理知识读本,目的在于从专业角度为广大官兵提供一把能够破解心理困惑的“钥匙”,让军营阳光温暖心灵!

本书以问答方式,从心理常识、心理调适和心理测试3个方面,简明扼要地回答了相关问题。心理常识篇主要包括心理学基本知识、常见概念辨析、共性心理问题解析等内容;心理调适篇主要包括不同年资、性别、职业官兵和开展军事训练、执行重大任务常见心理问题的调适方法;心理测试篇主要包括压力、情绪、婚姻等方面的心理测量问卷,以及性格气质、人际交往、职业兴趣、恋爱婚姻、生活态度等方面的趣味测验等,希望广大官兵能够在其中寻到了解自己、培育心智、增强信心的有效途径。

本书在编写过程中,得到了军事医学科学出版社孙宇社长和兰州军区联勤部卫生部领导、机关的大力支持,为本书的撰写提供了诸多便利,在此表示衷心感谢!

由于我们能力有限,虽经多次全面修改完善,肯定仍有纰漏与不足,欢迎广大官兵和专业人士批评指教!

编 者

二〇一一年三月十四日



目录

一、心理常识篇	/ 1
1. 什么是心理学?	/ 1
2. 人的心理包括哪些基本内容?	/ 2
3. 什么是健康?	/ 4
4. 什么是亚健康?	/ 5
5. 什么是心理健康? 心理健康的一般标准是什么?	/ 6
6. 军人心理健康的标准是什么?	/ 9
7. 心理健康状况分哪几个等级?	/ 11
8. 影响心理健康的主要因素有哪些?	/ 14
9. 正常人会出现哪些异常心理现象?	/ 16
10. 军人常见的心理问题有哪些?	/ 18
11. 如何面对“心理问题”、“心理障碍”或“心理疾病”?	/ 20
12. 得了心理疾病就是精神病吗?	/ 21

13. 心情不好是不是患了抑郁症?	/ 22
14. 什么是“情商”?	/ 23
15. 什么是“逆商”?	/ 24
16. 什么是“情绪管理”?	/ 26
17. 如何认识自信与心理健康的关系?	/ 27
18. 拥有良好的人际关系有哪些方法?	/ 31
19. 如何认识嫉妒心理?	/ 32
20. 为什么会感到内心很空虚?	/ 34
21. 如何应对生活中的挫折?	/ 36
22. 上网成瘾怎么办?	/ 38
23. 失恋以后怎么办?	/ 40
24. 总是失眠怎么办?	/ 42
25. 如何看待与“性”有关的心理困惑?	/ 43
26. 怎样知道身边战友有自杀的念头? 该如何帮助他?	/ 46
27. 什么是心理咨询?	/ 48
28. 寻求专业机构心理帮助又有顾虑怎么办?	/ 50
29. 怎样正确对待专业心理工作者提出的建议?	/ 51
30. 几种常用的心理调适方法	/ 52

二、心理调适篇 / 59

(一) 新兵常见的心理问题及调适 / 59

- | | |
|--------------------|------|
| 1. 如何摆脱对家庭的过分依恋? | / 59 |
| 2. 如何缓解初到军营时的紧张心理? | / 61 |

3. 如何克服总想与领导对着干的逆反心理?	/ 64
4. 如何克服自卑心理?	/ 66
5. 如何应对孤独心理?	/ 69
(二) 老兵常见的心理问题及调适	/ 73
1. 工作中产生厌烦情绪怎么办?	/ 73
2. 如何调适因个人需求未达到满足产生的失落心理?	/ 77
3. 如何面对挫折?	/ 79
4. 如何正确处理低年资与高年资战友的关系?	/ 83
5. 低年资战友超越自己时如何调整心态?	/ 85
(三) 基层部队带兵干部常见的心理问题及调适	/ 87
1. 如何调适由于对前途后路的担忧引起的焦虑?	/ 87
2. 如何调适因婚恋家庭变故引起的消极心理?	/ 89
3. 如何正确对待问题较多的战士?	/ 92
4. 如何区别“思想问题”与“心理问题”?	/ 94
5. 思想政治工作者从事心理工作时应注意哪些问题?	/ 96
(四) 机关干部常见的心理问题及调适	/ 98
1. 如何克服高傲自负的心理?	/ 98
2. 工作中总是敏感多疑怎么办?	/ 101
3. 如何化解工作中产生的抑郁情绪?	/ 103
4. 如何调节心理落差?	/ 104
5. 怎样预防由于职业紧张引起的心身问题?	/ 106
(五) 女军人常见的心理问题及调适	/ 111
1. 女士兵如何克服羞怯心理?	/ 111

2. 女士兵如何克服委屈心理?	/ 113
3. 女士兵如何克服不正常的攀比心理?	/ 116
4. 女干部如何克服由传统观念引起的自卑心理?	/ 118
5. 女干部如何调适因工作压力和家庭责任引起的内心冲突?	/ 120
(六) 地方入伍大学生干部常见的心理问题及调适	/ 123
1. 如何调适初到部队时的适应不良?	/ 123
2. 如何克服工作中的急躁情绪?	/ 127
3. 工作中产生厌倦心理怎么办?	/ 129
4. 如何处理与战友的关系?	/ 132
5. 理想与现实失衡时如何进行自我调适?	/ 134
(七) 单亲士兵常见的心理问题及调适	/ 137
(八) 军事训练过程中军人常见的心理问题及调适	/ 142
1. 如何克服对训练器械的恐惧心理?	/ 142
2. 如何调节训练中产生的疲劳?	/ 143
3. 如何消除训练中的消极情绪与厌烦应付心理?	/ 145
(九) 军人参与非战争军事行动过程中常见的心理问题及调适	/ 146
1. 如何缓解执行任务过程中的畏惧心理?	/ 147
2. 如何克服应对突发事件过程中的急躁情绪?	/ 147
3. 如何处理执行维稳任务过程中的愤怒情绪?	/ 148
4. 执行任务过程中经常做噩梦怎么办?	/ 149
5. 如何应对执行任务过程中睡眠剥夺?	/ 151
6. 如何处理在长期执行任务中出现的家庭和工作之间的矛盾冲突?	/ 152

7. 如何正确对待执行任务过程中出现的心理问题？	/ 153
8. 在执行任务过程中产生不良情绪，如何寻求社会支持系统的帮助？	/ 155
9. 如何消除长期执行任务可能产生的过度疲劳？	/ 156
10. 执行任务过程中如何采取有效地休息方式？	/ 157
11. 在执行任务中如何保持良好健康的情绪？	/ 158

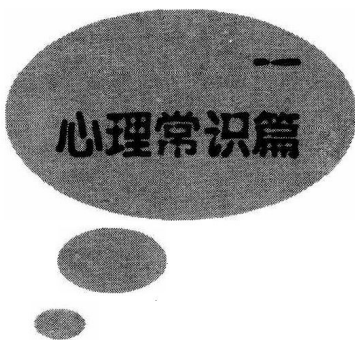
三、心理测试篇 / 161

(一) 心理测试 / 161

1. 精神压力自测问卷	/ 161
2. 对他人的情感及态度自测量表	/ 165
3. 抑郁情绪自评量表	/ 168
4. 婚姻安全界限检测问卷	/ 171

(二) 趣味测试 / 175

1. 性格气质	/ 175
2. 能力智能	/ 189
3. 人际交往	/ 193
4. 职业兴趣	/ 197
5. 恋爱婚姻	/ 200
6. 生活态度	/ 204



心理常识篇

1. 什么是心理学?

心理学是一门非常有趣的学科。说它有趣,是因为它和我们每个人的现实生活以及内心的幸福感都密切相关,而恩格斯则把人类的心理现象称为“地球上最美丽的花朵”。“心理学”这个词来源于古希腊语,意思是“关于灵魂的科学”。在汉语中,我们一般把思想和感情叫做“心”,把条理和规则称为“理”,心理就是研究关于思想和情感规律的学问。现代语境下,心理学是指研究人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。

德国心理学家艾宾浩斯曾经说过:“心理学有一个很漫长的过去,却只有一个短暂的历史。”人类认识自我、对自己的心理现象进行探索的活动,早在两千多年以前就已经开始了,但仍停留在哲学思辨阶段,并不是一门独立的学科。1879年,德国



哲学教授、生理学家冯特在莱比锡大学建立了世界上第一个心理学实验室,标志着心理学成为一门独立的现代学科。

我们为什么需要学习和了解心理学?是因为我们从事的任何一项实践活动都是在心理调节下完成的。掌握了心理活动的形式和规律,就可以根据实践需要促进或者抑制某些心理活动的强度和频率,促进或者减少某些心理特征的形成和发展,从而提高我们实践活动的效率。比如,有些战士在面对难度较大科目训练时有畏惧情绪,表现出明显的焦虑与担心,这些不良心理会明显影响训练进程和效果。这时,我们可以通过矫正认知偏差,帮助其寻找畏惧情绪产生的原因;做好心理准备,必要时进行应激训练,提高战士的灵敏度;运用“系统脱敏法”消除战士的畏惧心理等一系列的方法,来提升战士在军事训练过程中的心理素质,从而保证军事训练的效率 and 效果。

目前,心理学被广泛应用于许多不同的领域,在普通心理学的基础上,形成了众多的心理学分支,如教育心理学、医学心理学、军事心理学、运动心理学等;按研究对象划分,可以划分为幼儿心理学、儿童心理学、青年心理学和老年心理学等分支;按心理学与其他学科相互关系划分,可以划分为神经心理学、言语心理学、社会心理学等分支。这些,共同构成了现代心理学的科学体系。

2. 人的心理包括哪些基本内容?

人类的心理,也称心理现象或心理活动,主要包括注意、感

觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志、能力、气质、性格等内容。这些纷繁复杂、变化多样的心理现象可以被统称为心理过程和个性两大类。

心理过程是指我们在认识、看待周围世界时的心理活动。比如说,一名新战友走进军营看到欢迎的标语和队伍,听到战友们热情的话语,吃到热乎乎的饭菜,这些分别就是视觉、听觉、味觉等;晚上躺在床上,想起临行前父母亲的嘱托和叮咛,这就是记忆;展望自己在部队能有一番作为,能立功受奖,胸戴大红花,仿佛看到父母亲欣慰的笑容,这就是想象。在军事训练的过程中,我们遇到了一些困难,但因为心里有明确的目标,所以告诉自己坚持、坚持、再坚持,努力、努力、再努力,这就是意志。所有这些,都是我们在学习、工作和生活中都会有的心理活动,统称为心理过程。

个性心理,是人和人之间心理活动差异的表现,包括个性倾向性、个性心理特征和自我意识。个性倾向性决定了一个人态度的积极性和选择性,是我们进行某一项活动的基本动力。比如,有的战友喜欢读书、有的喜欢运动、有的喜欢唱歌等,这些不同的愿望和爱好会决定他们愿意参加哪项活动,积极性如何。个性心理特征是指人们不同的能力、气质、性格,是一个人稳定的、经常的心理特点。这些特征影响到个人的举止言行,反映一个人的基本精神面貌和意识倾向。比如,同样的任务,有的战友完成起来又好又快,而有的就非常困难,这是能力的不同;有的战友容易激动、好发脾气,有的战友沉默寡言,遇事冷静,这是气



质的差异；有的战友心胸开阔，乐于助人，有的则心胸狭窄，对人冷淡，这是性格的不同。自我意识是指个人对自己的认知、对我的调控，比如，我认为自己是什么样的人，对自己的情绪和生活管理的能力如何，都是自我意识的内容。

个性特征并非是一成不变的，而是随着心理过程的变化不断生成的。已生成的个性特征又对心理过程中的认知、情感等产生影响，使每个人的心理活动具有各自的个性色彩。

3. 什么是健康？

1948年，世界卫生组织在成立宪章中指出：“健康不仅是无疾病或虚弱，而且是躯体、精神和社会方面的完美状态。”

《现代汉语词典》对“健康”的解释是：①生理机能正常，没有缺陷和疾病。②情况正常，没有缺陷。

1980年，世界卫生组织提出了三句响亮的口号：①健康地生活，使人人都成为胜利者。②健康为了一切，一切为了健康。③拥有健康不等于拥有一切，失去健康就会失去一切。不难看出，这里所说的“健康”指的是“全面健康”，即身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病及虚弱现象。

1989年，世界卫生组织又将健康定义为：“一个只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康4个方面都健全，才算是完全健康的人。”

所以说，我们现在所说的健康，应该包括4个方面的含义：生理健康、心理健康、道德健康和良好的社会适应能力。

世界卫生组织给出健康定义的同时,也给出了健康的 10 条标准:①足够充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和工作压力而不过分紧张。②态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。③善于休息,睡眠良好。④能适应外界环境的各种变化,应变能力强。⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病。⑥体重得当,身体均匀,站立时,头、肩、臂的位置协调。⑦反应敏锐,眼睛明亮,眼睑正常。⑧牙齿清洁,无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常。⑨头发有光泽,无头屑。⑩肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

4. 什么是亚健康?

随着大家对自我健康状况的关注度越来越高,亚健康一词已经被越来越多的战友所知晓。那么究竟什么是亚健康呢?所谓亚健康是指身体没有器质性病变,但功能上有一些改变,又被称为“灰色状态”。它是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段,是由于激烈竞争和物质大量丰富等原因所导致的心理、生理失衡状况。处在亚健康状态中的人有同样的特点:总有疲劳、失眠、情绪不稳定等种种不适,医院的各项生化指标检查却查不出什么问题。

亚健康状态有 24 种症状:浑身无力、容易疲倦、头脑不清爽、思想涣散、头痛、面部疼痛、眼睛疲劳、视力下降、鼻塞眩晕、起立时眼前发黑、耳鸣、咽喉异物感、胃闷不适、颈肩僵硬、早晨起床有不快感、睡眠不良、手足发凉、手掌发黏、便秘、心悸气短、



手足麻木感、容易晕车、坐立不安、心烦意乱。

心理平衡、合理饮食、适量运动、戒烟限酒是预防和改善亚健康状态的有效途径。



5. 什么是心理健康？心理健康的一般标准是什么？

心理健康是我们每个人“完全健康”中不可或缺的重要组成部分。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能适应社会,与社会保持同步。如果一个人能够适应不断发展变化着的环境,具有完善的个性特征;并且其认知、情绪反应、意志行为处于积极状态,并能保持正常的调控能力。在日常生活中,能够正确认识自我,能够有效调控自己的情绪,使心理保持平衡协调状态,基本就可以称为具有健康的心理。

心理健康与否的标准是什么?不同的心理学家历来有着不同的标准。美国人本主义心理学家马斯洛通过长期调查分析,提出了正常心理应达到的10项标准。

- (1) 充分的适应能力。
- (2) 充分了解自己并对自己的能力作适当的估价。
- (3) 生活的目标能切合实际。
- (4) 与现实环境能保持接触。