



你就是**心**理师

惠淑英◎主编

部队心理服务 工作宝典

 军事科学出版社

你就是心理师

——部队心理服务工作宝典

主 编 惠淑英

副主编 杨 洁

军事科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

你就是心理师——部队心理服务工作宝典/惠淑英主编. —北京:
军事科学出版社, 2013. 10

ISBN 978 - 7 - 80237 - 649 - 6

I. ①你… II. ①惠… III. ①军事心理学

IV. ①E0 - 051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 241205 号

书 名: 你就是心理师——部队心理服务工作宝典

主 编: 惠淑英

责任编辑: 孙兆利

封面设计: 纪 奕

出版发行: 军事科学出版社(北京市海淀区青龙桥(100091))

标准书号: ISBN 978 - 7 - 80237 - 649 - 6

经 销 者: 全国新华书店

印 刷 者: 北京鑫海达印刷厂

开 本: 700 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 23.5

字 数: 391 千字

版 次: 2013 年 10 月北京第 1 版

印 次: 2013 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1~3000 册

定 价: 48.00 元

销售热线: (010)62882626 66768547(兼传)

网 址: <http://www.jskxcbs.com>

电子邮箱: jskxcbs@163.com

版权所有·侵权必究 本社图书如有印装质量问题,请与储运部联系(010-66767383)



作者简介

惠淑英，中国人民解放军装备学院心理学教授，硕士研究生导师，主要从事心理学教学、科研与心理咨询工作。现为国际中华应用心理学研究会理事，全国思想政治工作科学委员会特约研究员，中国心理学会会员。主持完成课题15项，发表学术论文70余篇，出版专著2部，编写教材6部。曾执行抗震救灾、反恐维稳、载人航天工程等重大军事任务中的心理服务工作。被多支部队聘为心理专家。连续多年作为心理专家完成总装“心理服务下基层”任务，经常应邀到国家机关、部队、院校、地方企事业单位开展形式多样的心理服务工作。两次被评为全军政工网优秀心理服务工作者，获全军育才银奖，总装巾帼建功先进个人，优秀教师、优秀科技干部、优秀共产党员，荣立二等功1次、三等功2次。



作者简介

杨洁，中国人民解放军装备学院心理学讲师，硕士研究生学历，国家二级心理咨询师，主要从事心理学教学、科研和心理咨询工作。曾在酒泉卫星发射中心直属63610部队工作6年，负责该部队的心理健康教育与咨询工作。曾参与执行国家重大武器试验任务和载人航天工程任务中的心理服务工作。发表论文5篇，其中3篇发表于核心期刊，参与课题4项，参编著作一部。荣立三等功1次，多次获嘉奖，多次被评为优秀科技干部。获总装备部优质授课比赛一等奖。

前 言

主 编：惠淑英

副 主 编：杨 洁

编写人员：惠淑英

李主林

杨 洁

李五英

解晓静

前言

习主席强调,能打仗、打胜仗是强军之要,要强化官兵当兵打仗、带兵打仗、练兵打仗的思想,不断提升官兵能打仗、打胜仗的能力。而官兵的心理素质是“能打胜仗”的基础,这就为我们加强部队心理服务工作提出了一个新的目标要求。

军队心理服务工作是运用心理科学的原理和方法,防治官兵各种心理问题,以维护官兵心理健康的经常性实践活动,事关官兵健康成长和部队建设科学发展,事关部队战斗力生成和提高。为锻造官兵过硬的心理素质,部队各级认真贯彻军委和总部的指示精神,聚焦“能打胜仗”的强军目标,紧贴部队实际和官兵心理需求,积极适应形势任务变化,把心理服务工作提到了重要议事日程。特别是在部队遂行重大军事任务过程中,各级领导抓心理服务工作的力度越来越大,取得了明显成绩,对激发广大官兵战斗精神起到了重要作用。但同时也要看到,经济社会快速发展,官兵成分发生新的变化,我军使命任务进一步拓展,部队官兵面临着多重心理压力,出现的心理问题越来越多,对军队心理服务工作的需求越来越迫切。然而,由于部队官兵对心理服务工作的认识存在差异,部队心理服务工作骨干对如何有效开展心理服务工作底数不清,在实践操作层面还有一定差距,从而影响和制约了部队心理服务工作的开展。

针对部队心理骨干心理服务工作能力欠缺等现象,依据四总部联合下发的《关于加强新形势下军队心理服务工作的意见》精神,紧密结合部队官兵实际,中国人民解放军装备学院组织力量编写了本书。该书共分四篇。第一篇为心理知识篇,主要介绍了开展心理服务应该了解和掌握的基本知识;第二篇为心理疏导

篇,主要是通过案例分析对官兵易出现的心理问题进行剖析,并提出心理疏导的解决对策;第三篇为团体心理辅导篇,主要是根据部队实际需要,从不同角度设计了团体心理辅导活动,开拓心理服务新途径;第四篇为心理测试篇,选取了部队常用且具有权威性的心理测试量表,作为部队官兵心理测评工具。全书四个篇章作为一个整体,前后衔接、紧密相连,结构清晰、内容全面,方法实用、通俗易懂,具有鲜明的部队特色,针对性、实用性、操作性都很强。每个篇章又自成一体,知识阐述简单明了,案例剖析细腻精巧,团体心理辅导务实管用。本书内容涵盖开展心理服务工作需要掌握的心理服务基本知识、心理疏导基本方法、基本操作技能等,为当好一名心理师提供了指南。

该书紧密联系官兵实际,以维护官兵心理健康和提高部队广大心理服务工作者的能力为目的,对部队如何开展好心理服务工作进行了多角度、多层面的实践探索。适用于部队心理骨干的学习和培训,也可为部队各层次心理服务工作人员提供借鉴和参考,更有助于广大官兵掌握和应用心理调适方法。

编者

二〇一三年六月

目 录

第一篇 心理知识篇

一、军队心理服务工作的基本原则	(3)
二、军队各级心理服务工作职责任务	(5)
三、军队心理服务工作的基本内容	(7)
四、部队心理咨询室制度建设	(39)
五、部队心理档案建设及管理	(42)
六、青年官兵心理特点	(45)
七、军人心理健康的标准	(54)
八、军人心理问题等级的划分	(57)
九、官兵心理疏导常用方法	(64)

第二篇 心理疏导篇

一、心理适应问题及其疏导	(69)
案例1 新兵小李的烦恼	(70)
案例2 费力不讨好的王副连长	(73)
案例3 “科长工程师”的尴尬	(76)
二、自我认知问题心理疏导	(79)
案例1 小秦的自我在哪里?	(80)
案例2 心理自负的女干部	(84)
案例3 角色模糊的彭连长	(87)
三、情绪情感问题心理疏导	(91)
案例1 朋友有“难”帮不帮?	(92)
案例2 确定转业后的“困惑”	(95)
案例3 “前途”在哪里?	(99)
四、人际关系问题心理疏导	(102)
案例1 疑神疑鬼的小陈	(103)

案例2 一山能容二虎吗?	(106)
案例3 坦诚有错吗?	(109)
五、成长进步问题心理疏导	(112)
案例1 我是不是该安静地走开?	(113)
案例2 当再次被挡在“组织门外”时	(116)
案例3 考军校落榜之后	(120)
六、恋爱婚姻问题心理疏导	(128)
案例1 “爱无限”还是“爱无力”?	(129)
案例2 戈壁滩的“夫妻树”,当下还有生存土壤吗?	(132)
案例3 爱情有“保鲜期”吗?	(135)
七、军事训练问题心理疏导	(139)
案例1 无法跨越的“矮墙”	(140)
案例2 “炸不响”班长的烦恼	(144)
案例3 “老黄牛”遭遇“冷风暴”	(150)
八、遂行重大任务问题心理疏导	(154)
案例1 “可乐”到哪里去了?	(155)
案例2 “忧郁王子”抑郁了!	(162)
案例3 “钢铁胃”的秘密	(166)

第三篇 团体心理辅导篇

单元一 军营适应团体心理辅导	(173)
科目1 遇上你是我的缘	(174)
科目2 个性名片	(176)
科目3 多元排队	(178)
科目4 放松体验	(181)
科目5 寻找归属	(184)
科目6 学会倾听	(187)
单元二 自我认知团体心理辅导	(189)
科目1 自画像	(190)
科目2 优点轰炸	(192)
科目3 背后建议	(194)
科目4 留舍最爱	(197)
科目5 目标搜索	(199)

科目6 我的中国梦	(201)
单元三 人际交往团体心理辅导	(203)
科目1 我说你画	(204)
科目2 信任伴侣	(207)
科目3 最佳配图	(210)
科目4 风雨同行	(212)
科目5 信任背摔	(214)
科目6 人际网络	(216)
单元四 团队精神培养团体心理辅导	(218)
科目1 广告设计	(219)
科目2 心有千千结	(221)
科目3 同舟共济	(224)
科目4 一对好主官	(226)
科目5 野外生存	(228)
科目6 火海逃生	(231)
单元五 自我成长团体心理辅导	(232)
科目1 走出“舒服圈”	(233)
科目2 看我走过来	(236)
科目3 火车司机	(238)
科目4 感恩父母	(241)
科目5 命运之牌	(244)
科目6 价值拍卖	(248)
单元六 情绪管理团体心理辅导	(251)
科目1 情绪蛋糕	(252)
科目2 情绪电梯	(254)
科目3 身心互动	(257)
科目4 我最闪亮	(259)
科目5 你做我学	(261)
单元七 压力调节团体心理辅导	(263)
科目1 认识压力	(264)
科目2 抛开烦恼	(266)
科目3 吹跑压力	(268)
科目4 放飞想象	(270)

科目5 舒缓身心	(273)
科目6 开足马力	(276)
单元八 耐挫性培养团体心理辅导	(278)
科目1 感受失败	(279)
科目2 勇于认错	(281)
科目3 直面批评	(283)
科目4 举过头顶	(285)
科目5 穿越“电网”	(287)
单元九 潜能开发团体心理辅导	(289)
科目1 一分钟演讲	(290)
科目2 拯救“俘虏”	(293)
科目3 我有一个梦	(295)
科目4 头脑风暴	(298)
科目5 自信练习	(300)
科目6 检查计划	(303)

第四篇 心理测试篇

表1 症状自评量表(SCL-90)	(307)
表2 自测健康评定量表(SRHMS)	(313)
表3 情感量表:正性情感、负性情感、情感平衡	(321)
表4 总体幸福感量表(GWB)	(323)
表5 人际信任量表	(327)
表6 生活事件量表	(331)
表7 社会支持评定量表	(337)
表8 抑郁自评量表(SDS)	(341)
表9 贝克焦虑量表(BAI)	(344)
表10 自我和谐量表	(346)
表11 焦虑自评量表(SAS)	(350)
表12 自尊调查表(SES)	(352)
表13 气质类型自测表	(355)
参考文献	(359)
后 记	(361)

军队心理服务工作 基本原则

第一篇

心理知识篇

开展心理服务工作,首先要了解心理服务的基本知识,它是做好心理服务工作的基础和前提。本篇着眼于普及开展心理服务工作的基本知识,重点帮助心理服务工作者了解军队开展心理服务工作的基本原则、基本内容、基本方法,熟悉军队各级开展心理服务工作的职责任务,识别各类心理问题,学会建设心理咨询室、建立官兵心理档案,使其在心理服务工作中有依据、有抓手。

一、军队心理服务工作的基本原则

军队心理服务工作,必须坚持以邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导,着眼帮助官兵树立正确的世界观、人生观、价值观,把促进思想进步与保持心理健康结合起来,把解决思想问题、实际问题 and 心理问题协调起来,把推动军队建设与促进官兵全面发展统一起来。

(一)坚持以人为本,注重人文关怀

军队心理服务工作,要把保持官兵身心健康作为贯彻以人为本重要建军治军理念的具体体现,要尊重官兵的主体地位,发挥他们的主体作用,引导他们自觉参与、积极投入。在实际工作中摸准他们的思想脉搏,知其所思所想,对有思想包袱和心理有问题的官兵要用真心感化、用真情呵护,坚持思想教育与心理疏导相结合。要注意解决官兵工作、学习、训练和生活中遇到的实际困难,积极为他们排忧解难,尽可能帮助他们减少由此引发的心理问题,坚持严格要求与关心爱护相统一,促进官兵心理健康和全面发展。

(二)讲求科学精神,运用科学方法

军队心理服务工作,要遵循心理科学原则,注意调查研究,客观分析官兵心理状况,把握心理活动和变化规律,弄清社会、家庭、工作等因素对官兵思想、心理和行为方式产生的影响,掌握官兵的心理需求和导致官兵产生心理问题的诱发因素,特别要加强对重点岗位、重要时机、重大任务中官兵心理状况的研究分析,采取科学的方法手段,解决官兵心理问题。正确区分和鉴别思想问题和心理问题,一般心理问题与严重心理障碍,心理疾患与精神疾病、身体疾病,根据问题的不同类别或程度,按照规范程序组织实施,及时进行心理咨询、疏导与治疗,保证工作的科学性、有效性。

(三)尊重官兵需求,保护官兵权益

军队心理服务工作,要立足官兵的心理状况,关注官兵心理感受,真诚爱护官兵,平等对待官兵,认真倾听官兵诉求,充分反映官兵意愿。要满足官兵合理需求,努力改善官兵工作、生活、训练条件,积极为官兵办实事、办好事,对于难以满足的需求,要耐心做好解释工作,使官兵保持愉悦的情绪

状态。要保护官兵个人隐私,对官兵的心理问题要关心、爱护、体贴,坚持客观公正,防止主观臆断、强加于人,形成良好心理环境。

(四) 坚持预防为主,注重打牢基础

军队心理服务工作,要坚持服务关口前移,注重做好预防工作。首先,要向官兵普及心理健康知识。通过传授心理健康常识,让官兵对心理问题有一个正确的认识,增强心理健康意识,消除对心理咨询的陌生感和排斥感,使官兵掌握心理调适方法,进行自我疏导、自我减压,提高自我认知、自我调适能力。其次,要尽最大努力了解官兵的心理状况。开展心理服务工作,要化被动为主动,要走进官兵,深入课堂、训练场、哨位、工作间,主动了解官兵的心理需求,积极观察,及时发现问题并将其解决在萌芽状态。只有对官兵心理问题做到早发现、早疏导、早治疗,才能打好工作主动仗。再次,要对官兵开展心理训练,增强官兵心理素质。要培养官兵良好的认知、信念、意志、情感、性格等心理品质,增强官兵的耐挫性,减轻外界对官兵的心理干扰,打牢官兵的心理基础。

(五) 紧贴工作生活,搞好结合渗透

军队心理服务工作,要坚持把心理科学的理念融入到官兵日常生活、工作、训练之中,更好地发挥教育人、培养人、提高人的作用,并渗透到部队训练、管理、思想政治工作、后勤保障等各个领域、各个环节、各个方面,谋求整体效益。同时,要把心理服务工作贯彻到遂行各项任务的全过程。特别是部队执行急难险重任务时,要组织心理服务人员同步跟进做好心理服务保障,激发官兵斗志,保持高昂士气,及时消除不良心理和思想问题,保证圆满完成任务。

二、军队各级心理服务工作职责任务

军队心理服务工作是一项综合性工作,需要各部门齐抓共管、各司其职、各尽其责,并明确分工。

(一)师以上机关心理服务工作职责任务

师以上机关,对部队开展心理服务工作负有宏观指导责任,主要任务是制定规划、总结经验、培训骨干、指导落实。心理服务工作由各级党委负总责,宣传部门具体牵头,作训、干部、卫生等部门参加。

宣传部门负责心理工作的筹划部署、组织协调和经常性心理教育疏导工作的开展。

作训部门负责指导部队将心理训练纳入军队战备、训练、执勤之中,做到统一规划,科学施训,并抓好经常性、普遍性训练。

干部部门负责招收选拔专业人员,选送干部到院校参加心理学培训。

(二)团级单位心理服务工作职责任务

团级单位应成立心理服务领导小组,由单位政治领导、宣传、保卫、卫生、心理专业人员组成,负责制定心理服务工作规划和实施方案,领导和指导所属营、连单位开展心理服务工作,总结推广经验和做法。

团政治处为心理服务工作牵头部门,组织协调机关各部门开展心理服务工作。具体负责心理健康教育、疏导,培训基层心理工作骨干,组织部队心理工作骨干和符合条件人员参加国家心理咨询师职业技能培训和考核鉴定,为部队配备必要的心理工作专业书籍、资料、软件,负责心理档案的建立和管理,协调和会同有关部门做好新兵训练期间的心理服务工作。

团司令部负责编写心理训练教材,制订实施计划,组织部队开展心理训练并进行指导和考评;指导部队做好预防事故案件工作,对有严重心理问题官兵进行管控和处理。

团后勤卫生部门要按照要求,着眼心理卫生服务的特点,积极做好心理疾病防治、心理健康维护工作。提高心理卫生服务质量,定期为部队进行心理卫生方面的巡诊服务。