



士官政治理论课系列教材



士兵心理教育与疏导

SHIBINGXINLIJIAOYU
YUSHUDAO

主编 张学俊 马小红

国防大学出版社

PDG

《士官政治理论课系列教程》之三

士兵心理教育与疏导

主 编：张学俊 马小红

国防大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

士兵心理教育与疏导/张学俊, 马小红主编. —北京:
国防大学出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5626 - 1706 - 8

I. 士... II. ①张... ②马... III. 军事心理学 IV. E0 - 051

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 212419 号

士兵心理教育与疏导
张学俊 马小红 主编

出版发行: 国防大学出版社

地 址: 北京市海淀区红山口甲 3 号

邮 编: 100091

电 话: (010) 66772856

经 销: 新华书店

印 刷: 陕西丰源印务有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 32 开

印 张: 8.25

字 数: 192 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 16.80 元

士官政治理论课系列教程

编审委员会

主 任:杨 戈

主 审:袁 军

总 编:王争印 康 伟

委 员:王争印 康 伟 周建设 刘玉平

马小红 张学俊 张 维 李燕春

张 莹 单洪涛

士官政治理论系列教程总序

透过世纪之交的几场高科技局部战争的炮火硝烟,人们发现,现代战争被注入了更多新鲜的“血液”——高科技的“芯片”使战争巨人愈发强健,科学文化落后的军队则一次次无奈地饮下失败的苦酒。与海湾战争胜败分明遥相呼应的是,双方兵员素质的天壤之别:伊拉克军队士兵中,至少有一半是文盲,科学文化素质很低:参加海湾战争的美军各级指挥员中,98%为本科生 90%以上的军官有学位,其中研究生、博士生占有相当比例。美军士兵普遍为高中以上学历,还有相当数量的大学本科毕业生。这就告诉了我们一个朴实浅显的真理:在信息化战争中,再先进的武器在没有科学文化素质的士兵手里,也只能是一堆废钢烂铁。因此,军队越是现代化,越需要造就一支稳定的能够熟练掌握现代化武器装备的专业技术和战斗骨干队伍。没有高素质的人才队伍,就很难在未来战争中立于不败之地。

士官制度是军队装备技术水平发展到一定阶段的产物。随着世界新军事变革浪潮的不断推进,士官在战场上的地位和作用日益显著,数量迅速增加,职业领域不断拓宽,等级也随之增多。从某种意义上讲,没有士官队伍的现代化,就没有整个军队的现代化。也正因为如此,世界主要国家尤其是发达国家军队都把建立完善士官制度、加强士官队伍建设,作为军队现代化建设的一项重要举措。如果说 20 世纪以前士官只是部队的成分之一的話,那么现在士官已是许多国家总兵力的重要组成部分,与士兵和军官三分天下。外军把士官誉为“军中的脊梁”、“战



斗力的基础”、将军手中的“利剑”。目前,美军士官占到了总兵力的64%,英、法、德、日等国军队的士官也占到了50%左右,俄罗斯军队的士官甚至已占到总兵力的70%。国外一些军事理论家甚至把未来战争概括为“士官的战争”。

我军实行士官制度始于上个世纪70年代,那时称之为志愿兵。这一制度的实行,对于保留部分技术骨干、优化兵员结构,发挥了重大作用。随着军队现代化建设进程的加快,原有的制度已不再适应新的情况。面对历史和现实的双重呼唤,面对世界新军事变革的严峻挑战,我军顺势而行,乘势而上,于1999年底,按照中央军委的决策和部署,实施了新的士官制度,这在我军兵员建设史上具有里程碑意义。新的士官制度为部队建设注入了新的生机和活力,已经成为我军战斗力建设新的增长点,在部队整体建设中担当着“主力军”角色,是基层军官的助手和“参谋”,发挥着专业技术骨干、军事训练骨干、行政管理骨干和思想政治工作骨干的作用。如今,全军部队的士官人数已占士兵总数的40%以上,高技术部队达到60%以上;全军建制班班长全部编配为士官,全军数千种专业编配了士官,高级士官走向了技术复杂的重要岗位。

强军兴军,人才为本。随着士官岗位职责更加细化,专业性明显增强,职能综合性进一步提高,培养会操作、懂技术、能指挥、善管理的综合型士官人才,已成为科技强军的必由之路和打赢信息化战争的必然抉择。江泽民同志把士官队伍作为培养高素质新型军事人才“五支队伍”的重要组成部分加以强调。胡锦涛主席进一步明确指出:“士官在部队建设和未来作战中的作用越来越重要,要重视抓好士官的教育训练,全面提高他们的专业技能和组训能力”。建立完善士官制度,加强士官队伍建设,这既是按照科学发展观要求推动基层建设创新发展的重要

举措,也是有效履行新世纪新阶段我军历史使命的必然要求。

求木之长者,必固其根本;欲流之远者,必浚其源泉。水之积也不厚,则载大舟也无功。人才的要素包括知识、能力、素质三个方面。根据世界各国教育发展的经验教训,现代教育科学提出了一个著名的结论:知识与能力相比较,能力更重要;能力与素质相比较,素质更基本;素质与觉悟相比较,觉悟是灵魂。士官的教育训练必须以战斗力为标准,以政治合格为根本,以能力素质为核心,只有这样,才能建设一支政治思想坚定、专业技术精湛、作风纪律严明、身心素质良好、骨干作用突出的士官队伍,为军队现代化建设和打赢未来战争提供人才支持。

在士官政治理论教育方面,军队院校政治理论教学发挥着主阵地和主渠道作用,军校政治理论教育工作者发挥着主力军作用。近年来,西安通信学院政治理论教研室适应教育培训任务转型的需要,着眼新士官制度对士官教育训练的需要,适应建设信息化军队、打赢信息化战争的要求,对搞好士官政治教育,提高士官综合素质,进行了积极而可贵的探索。2006年,他们根据总参、总政联合下发的《关于加强和改进院校政治理论教学的若干规定》(2004年第15号)和《军队院校政治理论课程设置方案》(2005年第39号)等文件精神,组织编写了士官政治理论课系列教程。今年,他们又依据总政治宣传部下发的士官班次政治理论教学大纲,按照四总部新近颁发的《关于进一步加强士官队伍建设的若干意见》,对原士官政治理论课系列教程进行了重新修订和编写。这套士官政治理论课系列教程包括《马克思主义基础》、《士官政治工作》、《士兵心理教育与疏导》、《军人思想道德修养与法律基础》和《中国特色社会主义理论体系士官读本》。该系列教程以科学发展观为指导,深入贯彻党的十七大精神,注意借鉴其他院校和部队政治教育的经验,吸取



最新理论成果,注重士官工作实际和岗位职责特点,力求做到简明、通俗、实用,章节后既有思考题,又附有典型鲜活的案例,以帮助学员进一步理解教学内容,是一套融理论性、可读性、操作性、趣味性于一体的教材,既可用于院校士官教学,又可供基层部队在职士官自学。

我相信,这套士官政治理论课系列教程的问世,对于中国特色社会主义理论尤其是科学发展观进入教材、进入课堂、进入学员头脑,必将起到积极的促进作用;对于搞好士官政治理论教育,帮助广大士官学员把理论转化为信念、知识转化为智慧、思想转化为实践,进而提升自身综合素质,强化实践技能,将会起到积极的推动作用。

最后,以电视纪录片《中国士官》的主题歌作结:

士官是兵不是官,肩上责任重如山。

军中脊梁钢铁汉,专业技术当骨干。

士官是兵不是官,百炼成钢志更坚。

青春年华无怨悔,敢将热血洒边关。

兵头将尾作表率,五分天下志在先。

团结拼搏谋打赢,自强不息挑重担。

德才兼优是标准,指技俱精铭心间。

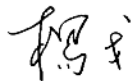
忠诚严谨明礼信,博学创新永相传。

精通理论重实践,爱岗敬业讲奉献。

雏鹰展翅击长空,强军兴国谱新篇。

是为序。

西安通信学院政治委员



2008. 12. 26.



目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 士兵心理教育与疏导概述	(1)
一、士兵的心理特点	(1)
二、士兵心理教育与疏导的含义和内容	(5)
第二节 士兵心理教育与疏导的原则	(9)
一、客观性原则	(10)
二、主动性原则	(10)
三、针对性原则	(11)
四、实效性原则	(11)
五、整体性原则	(12)
六、发展性原则	(12)
第三节 士兵心理教育与疏导的意义	(13)
一、有助于促进士兵心理健康	(13)
二、有助于增强思想政治工作效益	(14)
三、有助于巩固和提高部队战斗力	(15)
教学案例	(17)
第二章 士兵适应及其调节	(34)
第一节 士兵适应概述	(34)
一、适应的内涵	(34)
二、士兵适应的主要内容	(36)

第二节 士兵常见的适应问题	(37)
一、新兵入伍中的适应问题	(37)
二、任务转换中的适应问题	(39)
三、士兵退伍中的适应问题	(39)
第三节 士兵适应问题的调适	(40)
一、自我调节	(40)
二、教育疏导	(45)
教学案例	(49)
第三章 士兵情绪及其管理	(55)
第一节 士兵情绪概述	(55)
一、情绪的定义及种类	(55)
二、影响士兵情绪的因素	(61)
第二节 士兵常见的负性情绪及其疏导	(65)
一、士兵常见的负性情绪	(65)
二、士兵负性情绪的疏导	(70)
第三节 士兵健康情绪及其培养	(75)
一、健康情绪的基本特征	(75)
二、士兵健康情绪的培养	(77)
教学案例	(78)
第四章 士兵意志及其磨练	(86)
第一节 士兵意志概述	(86)
一、意志和意志品质的内涵	(86)
二、士兵应具备的意志品质	(89)
第二节 士兵常见的不良意志品质及克服	(92)
一、盲从	(92)
二、怯懦	(93)

三、情性	(94)
四、冲动	(95)
五、优柔寡断	(95)
第三节 士兵良好意志品质的磨练	(96)
一、确立合理目标	(97)
二、提高认识能力	(98)
三、艰苦环境磨练	(98)
四、养成良好习惯	(99)
五、树立学习榜样	(100)
六、利用集体氛围	(101)
教学案例	(102)
第五章 士兵性格及其塑造	(106)
第一节 士兵性格概述	(106)
一、性格的内涵	(106)
二、士兵应有的性格特点	(109)
第二节 士兵常见的性格缺陷	(111)
一、性格缺陷的内涵及表现	(111)
二、性格缺陷的危害	(113)
第三节 士兵健全性格的塑造	(116)
一、正确认识自我,发掘内在动力	(116)
二、养成良好习惯,克服性格缺陷	(117)
三、积极融入集体,发展良好性格	(118)
四、加强知识学习,优化性格结构	(119)
教学案例	(120)
第六章 士兵压力事件及其应对	(126)
第一节 士兵压力事件概述	(126)



一、压力和压力反应的含义	(126)
二、压力的作用	(129)
第二节 士兵常见的压力事件	(130)
一、生理性压力事件	(130)
二、心理性压力事件	(131)
三、社会性压力事件	(133)
第三节 压力事件的应对措施	(136)
一、加强自我管理	(136)
二、寻求社会支持	(147)
教学案例	(149)
第七章 士兵自信心的培养	(155)
第一节 士兵自信心概述	(155)
一、自我意识与自信心	(155)
二、士兵自信心的特征	(158)
三、士兵自信心的作用	(160)
第二节 士兵自信心的提升	(163)
一、士兵自信心缺失的原因	(163)
二、士兵自信心的培养与提升	(165)
教学案例	(172)
第八章 士兵人际关系及其改善	(182)
第一节 士兵人际关系概述	(182)
一、人际关系的含义	(183)
二、士兵人际关系的建立过程	(183)
三、影响士兵人际吸引的因素	(186)
四、影响士兵人际关系的心理效应	(189)
第二节 士兵人际交往中常见的心理问题	(194)

一、羞怯	(194)
二、孤独	(195)
三、嫉妒	(196)
四、猜疑	(198)
第三节 士兵良好人际关系的构建	(200)
一、构建士兵良好人际关系的原则	(200)
二、构建士兵良好人际关系的技巧	(203)
三、改善士兵人际关系的措施	(206)
教学案例	(209)
第九章 士兵训练和作战心理及其引导	(214)
第一节 士兵训练中的心理特点及其引导	(214)
一、士兵训练中的主要心理特点	(215)
二、士兵训练中消极心理的预防和克服	(215)
第二节 士兵作战中的心理特点及其调适	(220)
一、士兵作战中的主要心理特点	(220)
二、士兵作战中消极心理的预防和克服	(224)
教学案例	(233)
后 记	(246)

第一章 绪 论

在众人心目中,青年士兵个个都是威风凛凛,钢铁硬汉,虽不是铁石心肠,也应该磨练得无比坚强、百毒不侵吧。其实,青年士兵和普通人一样,不仅会出现心理问题或心理障碍,而且一旦心理健康出现问题又没有得到及时的教育与疏导,不仅会影响士兵自身的身心健康,而且还会影响部队建设和战斗力的提高。因此,认真分析研究青年士兵的心理特点,掌握青年士兵心理问题产生的基本规律,积极开展士兵心理教育与疏导就显得十分紧要 and 重要。

第一节 士兵心理教育与疏导概述

一、士兵的心理特点

“十八岁、十八岁我参军到部队,红红的领章映着我开花的年岁,虽然没戴上大学校徽,我为我的选择高呼万岁……十九岁、十九岁我浑身是兵味,训练场上刺杀格斗考核勇夺魁,新兵面前我是老同志,连长不再把我叫作小鬼,……二十岁、二十岁我就要离部队,我把青春留给了亲爱的连队,连队给了我勇敢和智慧,从此再也不怕浪打风吹,……”这首《当兵的历史》,对青年士兵的从军历程作了形象的描述。

由于士兵处于青春时期,又生活在军队这一特定的环境之



中,使他们在心理、思想等方面,既有与同龄人相同的特点,又有不同于地方青年的特点。概括而言,青年士兵的心理发展主要有以下特点:

一是生理发育成熟提前,但心理发育成熟滞后。

在人的发展过程中,不同的年龄阶段有不同的心理特征。对于青年士兵而言,他们的年龄多数正处于青年初中期,在这个阶段,人的生理发展已完成,已具备了成年人的体格及各种生理功能,而心理尚未完全成熟,用一句成语来说,就是“稚气未脱”,或叫做“童心未泯”。这种生理成熟提前与心理发展相对滞后的矛盾的后果,形成身心发展失衡,心智能力难以控制因生理成熟而衍生的动机。这也是导致青年士兵心理问题产生的一个重要原因,如适应困难,独立生活能力低,依赖性强等。另一方面,由于军营环境相对封闭,对真正的社会生活并没有更深层的了解,因而,青年士兵的社会成熟期需要较长时间。但同时我们也要相信,军营的特殊环境更能造就军人所独有的优良心理素质,拥有了这种特有的优良素质,一旦踏入社会,就会很快适应,并在各方面占有优势,这已成为不争的事实。

二是智力发展较快,但个性不够完善。青年时代,由于大脑已充分发育,因而智力也发展到最高峰,思维的逻辑性、敏捷性、批判性、独立性和观察能力、记忆能力、想象能力等已达到成人的智力标准,相应的接受能力达到最好。尽管智力水平和接受能力因人而异,但是,对每一个青年士兵来说,应该是一生当中最占有优势的重要阶段。但同时,青年士兵的情感、意志、性格、价值取向、理想、社会态度等个性因素的发展水平明显低于智力水平,用心理学术语来概括,就是个性还不够完善。这些心理特点,往往成为妨碍青年士兵进步和与人正常交往的重要原因。

三是期望值较高,但心理准备不足。青年人富有理想抱负,但理想化色彩较浓,往往把事情想的很简单、很好,而且好高骛远,心浮气躁,急于求成,但缺乏实现自身愿望的足够能力,心理上还没有做好应付各种复杂情况的准备,缺乏毅力、韧性,朝定夕改,稍遇点困难,要么心灰意冷、灰心丧气,要么弄虚作假、走“捷径”,这种较高期望值与心理准备不足的矛盾,如果调节不好,就会使一些青年士兵觉得处处有障碍、事事不如意,自信心受到伤害,追求成就的动机随之减弱。

四是情绪情感丰富,但不够稳定。由于青年期内分泌发展与大脑皮层之间的矛盾性(兴奋强而抑制弱),形成了青年人情绪情感丰富而又不稳定的心理特点。具体表现为:一方面,情感丰富,热情奔放,但容易激动,易感情用事,动荡多变,在对一些问题的处理上受情绪化影响比较明显,自我约束、自我调节的能力相对较弱。另一方面,情绪情感具有不稳定性,往往带有明显的两极性。积极方面表现为热情奔放、干劲高涨、豪情满怀、奋发向上、勇往直前,从而可能做出较大的成绩;消极方面表现为易盲目冲动、不够冷静、大起大落,甚至由于一些事情的处理不当而出现意志消沉、悲观绝望。当然,青年士兵积极情绪与消极情绪的发生不仅与周围环境的变化和影响程度有关,也与个体的性格特征、生活经历、思想水平和修养程度有关。

五是心理压力过强,但心理承受力较弱。现代人物质生活富裕,但心理压力大,心理负荷重,诸如学业压力、就业压力、职业压力、发展压力、生活压力等。一般来说,适度的压力有利于形成最佳的进取状态,催人奋进。但压力过强,大大超过人的心理承受力时,就会产生负面作用。一些青年士兵由于心理发育还不够成熟,缺乏意志的磨练,应付外部压力的心理承受力还比

较薄弱,如果缺乏有效的调节和疏导,就容易使他们出现思维反应迟钝、情绪躁动不安、自制力减弱、逃避工作环境等不良心理反应。

六是独立意识增强,但认知能力和处事能力较弱。随着生理上的逐渐成熟,青年士兵的心理也逐渐成熟起来,独立意识、自我意识随之大大增强,这主要表现在:一是“成人感”增强,要求与成人处于同等的社会地位,享有平等的社会权利,建立平等的关系;二是希望和愿意独立思考问题和解决问题,不愿受家长、老师、领导的束缚和管理;三是要求获得尊重,讨厌别人在旁边指手画脚,婆婆妈妈。如果不能如愿,就常常用“逆反心理”的形式表现出来。所谓逆反心理,就是不区分好与坏、对与错、精华与糟粕,不辨别美与丑,一概情绪性地加以拒绝和排斥。实际上,逆反心理既是青年士兵追求独立的一种心理表现形式,又是心理独立比较脆弱而采取自我保护与自我挣扎的一种方式,反映了青年士兵心理独立与心理依赖交织在一起的这种特有的矛盾心理。在要求独立的同时,由于青年士兵认知水平发展还不平衡,辩证思维和观察能力、辨别是非的能力还不够强,有时认识直观、片面,尤其是当面临不熟悉和比较复杂的问题和情景时,往往感到心中无数,茫然无措,不知如何是好,容易人云亦云、随大流。

七是具有强烈的人际交往需要,但交往活动受到一定限制。交往是人类最基本的需要,也是青年士兵走向军营后渴求较为强烈的心理指向。然而,由于军营生活的特殊性,青年士兵的活动时间、空间和交往范围受到一定的限制,他们的活动空间主要局限于营区,个人自由支配的时间非常有限,节假日外出有一定的比例,与社会很少交往。而现代社会开放程度越来越高,人口