

心理讲堂

心理讲堂

新时期官兵心理健康促进

主编 于 泱 李权超



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

心理讲堂

新时期官兵心理健康促进

主编 于 泱 李权超



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

心理讲堂：新时期官兵心理健康促进/于泱，李权超主编. —广州：华南理工大学出版社，2015. 10

ISBN 978 - 7 - 5623 - 4767 - 5

I. ①心… II. ①于… ②李… III. ①军人 - 心理健康 - 健康教育 IV. ①E0 - 051

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 226125 号

心理讲堂——新时期官兵心理健康促进

于 泱 李权超 主编

出 版 人：韩中伟

出版发行：华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼，邮编 510640)

http: //www. scutpress. com. cn E-mail: scute13@scut. edu. cn

营销部电话：020 - 87113487 87111048 (传真)

责任编辑：黄冰莹

印 刷 者：广州市穗彩印务有限公司

开 本：850mm × 1168mm 1/32 印张：7.25 字数：201 千

版 次：2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

定 价：22.00 元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

编 委 会

主 编：于 泱 李权超

副主编：胡 艳（广州军区疾病预防控制中心，主治医师）

陈济安（第三军医大学健康教育教研室，主任）

郭静利（第二炮兵疾病预防控制中心，科主任）

丁 魁（69245 部队 31 分队，心理咨询师）

肖 炜（75701 部队卫生队，队长）

李 刚（河北省武安市第一人民医院，科主任）

编 委（按姓氏笔画）：

马 骏（75310 部队卫生队，队长）

吴 宁（解放军 187 医院心理科，主治医师）

严 威（75212 部队卫生队，心理咨询师）

高 珊（广州军区疾病预防控制中心，研究实习员）

魏明胜（75104 部队卫生队，队长）

序

心理健康是相对而言的，绝对的健康是不存在的，人们都处在健康和不健康的两端连续线中间的某一点上，而且人的心理健康状态是动态变化的，而非静止不动的。综合国内外最新研究进展，心理健康标准应涵盖下述五个方面：

一是正确的人生态度。正确的人生态度来源于正确的认识，正确的世界观。抱有正确人生态度的人，对周围的事物有较为清醒的认识和判断，即有远大的理想，又有实事求是的精神，因而能够与周围环境合拍，头脑清楚，眼界开阔，立场坚定，既不保守，也不冒进。正确的人生态度使他们分析问题、处理问题时比较客观、稳妥，与时代共同进步，心态始终保持积极、平和、向上、乐观、理智的状态。

二是满意的心境。满意的心境是健康心理的重要内容，心理健康的人对自己、对他人、对社会、对工作、对学习、对生活都比较满意。换句话说，心理健康的人幸福感强。全世界范围内的调查显示，幸福感与金钱、地位、文化程度没有直接相关关系。比如说，扫地师傅每月工资 1800 元，白领人士月薪 15000 元，农民没有工资，三者比较起来，老农与扫地师傅的幸福感相差无几，但可能高于白领人士。再比如，大学毕业后没找到工作或者工作不理想的人，他们的幸福感也比不上我们部队的一名士官。幸福感缺失必然影响心境，对心理健康也就会有影响。

三是和谐的人际关系。乐于交往的人往往能在相互

交往中得到尊重、信任和友爱。这是因为他们以同样的态度对待别人，因而减少了很多不必要的矛盾。与人为善的人能够与大家互相理解，彼此感情融洽、协调一致，相互配合默契。人际关系和谐，心情当然就比较舒畅，心理会处于健康状态中。

对于人际关系的重要性，很多人没有完全认识到，片面地认为人际关系就是请客送礼，就是拉拉扯扯，正派的人不需要过分讲究人际关系。其实这些观点是错误的、有害的。大量事实已经证明，人生成功的 70% 以上的因素归功于良好的人际关系，这在我们周围比比皆是。认为搞好本职工作就可以被上级认可，这是幼稚的、不全面的想法。其实，人一出生就要与人打交道，长大后除了睡觉和单独行动外，大部分时间都在与人交往。

人际交往既是目的，也是手段。但归结为一句话：良好的人际关系是一个人心理健康与否的重要标志。

四是良好的个性、统一的人格。良好的个性是健康心理的重要标志，无论在什么情况下都应保持统一的人格，做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，灵活而不油滑，勇敢而不鲁莽，既有坚持到底的精神，又不顽固执拗，始终保持坚强的意志，诚实、正直的作风，谦虚、开朗的性格。

五是适度的情绪、充分的理智。人与动物区别在于有理智。健康心理必须有自我控制能力，有适度的情绪，不过悲、过喜、过忧、过怒。要用积极的情绪战胜消极情绪，不使消极情绪、过激情绪维持较长的时间。要始终保持热情饱满、乐观向上的情绪，而不应有低下猥琐、泪洒悲观的情绪，更不要反复无常。

生活中没有真正绝对健康的人，心理健康标准只是提供一个心理健康促进的方向。那么，如何实现心理健康呢？

第一，要有正确的认识。其中，最有效的认识工具是毛泽东从前讲过的战略战术两分法，即在战略上不要害怕心理问题，因为在多数情况下心理问题并不会夺去人的性命，但在战术上要重视心理问题，因为有时心理问题带来的精神痛苦确实会让人舍生求死。有了这种基本把握，才能在不惧、不躁的大前提下准确把握行动的分寸，妥当处理遇到的问题。

第二，学习一些心理学知识。有些人心理问题不重，但却受到极大的困扰；有些人虽然存在比较严重的心理问题，却仍然可以正常地生活和工作。其间的差别，就在于是否掌握了必要的心理学知识。比如，某人有轻微的疑心倾向，每次出门后总是怀疑自己是否已经锁好了门。如果走出不远，实在受不了时转回头来再检查一遍也就心安了。但若一下子出差到外地，则在整个出差过程中都会心神不安，难受得不得了。另一人同样也有上述倾向，但由于他具备一定的心理学知识，知道这是一种心理现象，故他通过几次抽查发现自己每次确实已经将门锁好之后，以后再有该疑心现象出现，他就用理智说服自己不要再想这件事，甚至形成了将钥匙放在手包的某个位置以证实门确已锁好的习惯，来帮助自己克服自寻的烦恼。

第三，掌握一些心理支持资源。人的心理也是一种流动的、具有新陈代谢功能的存在，它不但从外界吸纳信息，也需要不断向外排出代谢物，如怨气、喜乐和多余的精力等。但不同于动物的生理排泄和植物释放二氧

化碳这种不借助外物的方式，心理能量对外输出多需要借助环境、活动和他人等外在的支持资源，例如，没有倾听者，诉者心中的苦恼就很难宣泄；没有适当的运动场所和爱好，多余的精力就不好消耗。因此，普通人保持心理健康的最重要的办法就是掌握必要的心理支持资源，如有一两位谈得来的朋友、两三项正当的娱乐爱好、三四个爱去的场所等，这样心理一旦有了需要排解的需求，就可以通过诉求于这些资源，使心理得到平衡。

第四，采用必要的心理保健措施和方法。最重要的措施莫过于专注于自己的学习或工作、避免不良嗜好或沉迷网络、保持适当的社会交往、拥有与自身条件相符的人生态度、满足正当的生理需求及保证基本的身体健康条件等。最常用的方法莫过于宣泄心中不快、分享人生喜乐、回避对自己有心理威胁的人和事、寻找自己的闪光点 and 成功之处，以及简化自己的思想等。对具体的个人来讲，实际掌握的措施和方法不一定要多复杂、高深，只要能实际解决自己的问题就行。

第五，必要时寻求帮助。当自己确实已经无法应对所面临的心理困扰时，就应毫不犹豫地寻求外界的帮助。对于一般性的心理困扰，可以向年长者或有过同样经历的人寻求帮助；对于非常见的或比较严重的心理困扰，则应向专门从事心理咨询工作的专业人士咨询。

著名文学家杨绛先生在《一百岁感言中》有如下两段文字：

上苍不会让所有幸福集中到某个人身上，得到爱情未必拥有金钱；拥有金钱未必得到快乐；得到快乐未必拥有健康；拥有健康未必一切都会如愿以偿。

保持知足常乐的心态才是淬炼心智、净化心灵的最佳途径。一切快乐的享受都属于精神，这种快乐把忍受变为享受，是精神对于物质的胜利，这便是人生哲学。

是为序。

刘乐斌

2015年7月于羊城

前 言

“心理素质是战斗力，心理服务出战斗力”。为实施全程、全方位、全开放为部队心理服务工作，创新服务理念，促进服务工作转型升级，广州军区疾病预防控制中心党委组织相关心理服务人才开展了大量卓有成效的工作。习主席提出部队“三个牢记”，为我们工作指明了方向，心理服务工作也要从提高部队战斗力出发，确保官兵在各种军事任务面前不退缩、不畏惧，敢打仗、打胜仗。

何为健康促进？1986年在加拿大渥太华召开了第一届健康促进国际大会，大会发表的《渥太华宣言》中指出：健康促进是指促进人们提高和改善他们自身健康的过程。

心理健康是整体健康的重要组成部分。心理健康促进包括四个主要内容：一是认识自己，悦纳自己。平静而又理智地看待自己的长处与短处，冷静地对待自己的得与失；既不以虚幻的自我来补偿内心的空虚，也不回避漠视自己的现实，更不以怨恨、自责以至厌恶来否定自己。二是面对现实，适应环境。在现实生活中，我们应有“走自己的路，任他人去说”的精神。若总是考虑：“对不对得起别人？”“别人会如何看我？”也就失去了自我；另一方面，我们也应注重朋友的忠告，当别人谈论自己、批评自己时，应该及时反省一下自己的行为，做到“有则改之，无则加勉”。三是结交知己，与人为善。与他人在一起，不仅可得到帮助和获得信息，还可使双方的苦、乐和能力得到宣泄、分享和体现，从

而促使自己不断进步。与人友好相处有利于健康，应尽量使自己正面情绪如尊敬、信任、喜悦等，多于反面情绪如仇恨、嫉妒、怀疑、憎恶等。四是挫折磨砺，积极进取。在人生的道路上，挫折虽是不可避免的，但对于一个具有坚强毅力的人来说，它不仅仅是磨难，同时也是促使人健康成长的催化剂和清醒剂。

心理与疾病的密切关系已得到广泛证明。比如，爱激动的人心脏容易出现毛病，爱生气的人肝脏容易受到损伤，爱将就的人容易肥胖，爱着急的人血压容易升高，如此等等。近年来有种超前的心理学理论，认为人的心情对健康的影响十分重大，而且得出结论，心情有以下几个特点：①心情超时空。②心情超光速。③心情是完全定向的，想到哪里就立刻到达哪里。④心情具有残留性。所有的心情都会有残留，残留到了一定的程度，就会由量变到达质变。⑤心情是一种永恒的能量。⑥心情是真正的物质，是人类全部的支撑。⑦心情是可以清扫的，失去的心情是可以重新拿回来的。人的心情，可以修改，这就是反参。人的心情，也可以转化成物质。比如，有些人的不良心情转化成了癌症；有些人的不良心情转化成了灾难；人们悲伤的时候，心情可以转化成眼泪；想哭的时候，嗓子里就有哽咽感；着急的时候脸会红；害怕的时候脸会白；害羞的时候脸会红；等等。

开展健康促进的核心，就是改善人们的心态，提高人们适应环境、适应社会的能力。军人是一个特殊群体，心理适应能力的重要性不言而喻。本书 21 篇讲座文稿都是围绕如何提高官兵心理适应能力而撰写，既有平时的心理健康促进，又有战时的心理健康维护；既有

情绪的调节管理，又有性格的培养塑造；既对理论知识有所涉及，又对具体调适方法深入阐释。之所以写成讲座辅导课形式，目的是方便基层部队官兵学习阅读。

本书作者均具有心理学专业知识或临近学科知识受教育背景，在部队长期从事心理服务工作，有一定的实践经验。但囿于自身能力、水平高低不一，书中难免存在纰漏，敬请广大战友们批评指正。

作者

2015 年 7 月

目 录

七色彩虹——谈青年官兵的情绪管理	1
点滴养成——谈青年官兵的性格塑造	15
友善和谐——谈青年官兵的人际交往	26
超越自我——谈青年官兵的情商培养	36
境由心生——谈青年官兵的阳光心态	46
看淡得失——谈青年官兵的心理平衡	57
自我修炼——谈青年官兵的内心和谐	66
快乐工作——谈青年官兵的人生幸福	79
解性释惑——谈青年官兵的性心理健康	86
幸福港湾——谈青年官兵的婚恋与家庭	97
珍爱生命——谈青年官兵的自杀防范	107
理智失缰——谈青年官兵的激情犯罪	116
张弛有度——谈青年官兵的压力调控	123
主动应对——谈青年官兵的心理调适	132
苦其心志——谈青年官兵的军训心理	141
砺胆激气——谈青年官兵的心理训练	153
积极管控——谈战前官兵的心理应激	164
敢打必胜——谈战时官兵的心理应激	172
坚定意志——谈战时官兵的心理防御	183
犯边必诛——谈海上维权的心理防护	192
心事心匙——谈青年官兵的心理疏导	205

七色彩虹

——谈青年官兵的情绪管理

所谓情绪，是人们在生活中对外界是否合乎自己心愿而产生的内心体验。在我国古代就总结出了人们的七种基本情绪：喜、怒、忧、思、悲、惊、恐。正常情况下，七情六欲，人皆有之，属于人类正常生理现象，是人对外界刺激和体内刺激的保护性反应，有益于身心健康。但是，七情太过，如大喜大悲，则对人体机能产生破坏作用。一个人遇到大喜之事时，会觉得心气涣散、心神恍惚、神不守舍，甚至出现嬉笑、癫狂等异常表现，这是大喜、伤心的缘故。类似地，一个人思虑过度，则会引起气机郁结，出现茶饭不思、心悸少寐等症状，这是思虑伤脾的缘故。此外，“恐伤肾，怒伤肝，悲伤肺”等都是非常准确的经验归纳。由此可见，七情太过对人的身体确实有不小的危害。

在基层部队患胃溃疡的战士很多，什么原因呢？因为这些同志工作压力过大，身心长期处于紧张状态，自己不懂得如何放松，导致胃肠功能失调，胃部发生疾病就在所难免了。除了胃溃疡，高血压、癌症、心脑血管病、脱发、失眠、头痛等很多常见病，都与情绪密切相关。

在部队中，有些同志不善于管理自己的情绪，小则引起一些身心问题，大则引发事故。几年前，一名军事素质很棒的科长，他脾气火爆。一次在地方宾馆门前停车时与保安发生口角，本来互让一步就没事了，没想到双方竟动起手来，几名保安把这位科长推倒在地，无巧不成书，他后脑勺着地时竟磕在了一个石块上，当时就起了个包，谁知送医院后没过几小时竟然不治身亡。年轻人血气方刚，有时若不注意控制自己的情绪，就会发生一些本可以避免的事情，等人清醒时已追悔莫及。

情绪会伴随人的一生，善于调控情绪的人，不但身心健康，而且行事理智，即便一时情绪失控，也会很快恢复常态，不会导致大的错误。相反，不善于或者不会自我调节情绪的人，往往冲

动易怒、行为鲁莽，导致人际关系紧张、工作不顺等后果。所以掌握情绪管理的技巧对一个人来说太重要了。

一、情绪的三种状态

情绪状态是指在一定的生活事件影响下，一段时间内各种情绪体验的外在表现。依据情绪发生的强度、速度、紧张度、持续性等指标，可将情绪分为心境、激情和应激三种状态。

（一）心境

心境是一种持久的、微弱的、影响人的整个精神活动的情绪状态。心境影响一个人的日常行为和活动可达几小时、几天甚至数周以上。从其影响范围来说，具有非定向的弥散性。

“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”，是一种豁达的心境。

“朱门酒肉臭，路有冻死骨”，则是一种为民生民计深受煎熬的心境。

心境产生的原因是很多的。诸如人际关系变化、重大事件发生、工作的顺利或挫折、身体状况、环境变化，乃至人们所处的经济地位和社会地位，都会引起心境的变化。但引起心境的原因，并不是都能被人们所意识到的。所谓“莫名的烦恼”就是这种现象。当然，一个人的心境并不是由环境及生理条件机械地决定，由于个人经历、世界观、人生观、价值观，及个性心理特征的不同，不同的个体，往往具有不同的、独特的、比较稳定的心境状态。观察我们周围的人，往往可以发现有的人经常处于积极乐观的心境之中，而有的人则经常处于忧郁愁闷的心境之中。

（二）激情

激情是一种爆发式的、猛烈而时间短暂的情绪状态。如暴怒、恐惧、狂喜、绝望等都属于这种情绪体验。

激情具有爆发性和冲动性，同时伴有明显的生理变化和行为表现。当激情到来时，大量心理能量会在短时间内骤然而出，如疾风骤雨，使当事人失去了对自我行为的控制力。激动性、冲动性和短时性是激情的显著特点。在出现激情时，人们往往暂时减弱或失去控制自己行为的意志力，可能出现轻率的举动。

激情有积极和消极两个方面。激情可以激发内在的心理能量，成为行为的巨大动力，提高工作效率并有所创造。积极的激情，常常能调动人的身心的巨大潜能，激励人们奋不顾身地去克服艰难险阻，朝着正确的目标奋进。例如，战士在战场上冲锋陷阵、见义勇为等；画家在创作中尽情挥洒、浑然忘我。

消极的激情有很大的破坏性和危害性。激情中的人有时任性而为，不计后果，对人对己都造成损失。个别军人犯罪，就是在激情的控制下，一时冲动，酿成大错，如打人、摔东西乃至严重的破坏性行为等。下面我们就看一个因为激情状态引发的朋友纠纷。

小王与何俊不仅是同一年入伍的兵，还是同一个镇的老乡，两个人由于经历相同、感情和谐、脾气匹配（小王性格内向一点，何俊性格则外向开朗），在军营里是一对大家羡慕的亲密朋友。然而，前不久发生的一件事情，却使这对好朋友怒目相视，事情还要从他们业余时间打扑克说起……

一个周末的下午，爱玩爱热闹的何俊，叫来了两个人与小王一起打扑克，他们四个人一边玩牌，一边聊天喝啤酒，很是热闹。不一会儿，何俊因喝了啤酒，脸红得像一个秋天的大苹果。小王这个闷葫芦望着何俊红脸的模样，也不禁开起玩笑了，他说：“喂！你们看，何俊像不像我们卫生队的那个戴小英，那个女卫生员真的脸很红哦！就像何俊的脸一样，他们是亲戚关系吗？哈哈……”

何俊有点不高兴，回了一句“别乱说话！我和她可没有什么亲戚关系啊！”其他的人看何俊这样认真，故意逗他说：“那可不一定。”小王这时也插话说：“别不好意思，你们两个说不定还真有什么我们不知道的特殊关系吧？”说完还向其他人挤眼睛。何俊有些急了：“胡说！再胡说我就不客气了！”“那有啥啊？有关系就有关系嘛，怕什么……”

“啪！啪！”两个巴掌朝小王的脸上挥去，小王向后闪躲不及，脸上立即出现了红指印。他立即站了起来，口里说：“你小子六亲不认了吗？”说着也挥舞着拳头向何俊的鼻梁上击去，顿

时打成一团。另外两个朋友忙着拉架，可是已经红了眼、扯破脸、处于激情状态的两个好朋友却谁都不肯住手了……

两个昔日的好朋友，因此而夭折了他们之间美好的友谊，从此视对方为陌路人……

对于积极的激情，我们应持鼓励、赞扬的态度；而对消极的激情，则要求用理智和意志加以控制和调节，以达到合理释放或转移的目的。控制激情的方法有数数、散步、深呼吸、欣赏音乐，找人谈心或在临近爆发时“舌头在嘴里转三圈”等，最根本的方法是加强个人修养，提高知识水平。

（三）应激

应激是出乎意料的紧迫情况所引起的急速而高度紧张的情绪状态。在应激状态下，人的整个机体受惊动，并很快地改变有机体的激活水平，使心率、血压、肌肉紧张度等发生显著变化，引起体内多种激素分泌的增加，情绪进入高度应激化。此时，机体动员自身的心理储备资源，以应付强烈的或超强的外界影响的机体防御性反应。

在日常生活中突然遇到火灾、地震，官兵在外出旅途中突然遭到歹徒的抢劫……无论天灾还是人祸，这些突发事件常常使人们在心理上高度警惕和紧张，并产生相应的反应，这都是应激的表现。

应激的生理反应大致相同，但其外部表现却有很大差异。作为军人而言，引发应激的事件多为训练、任务和战争。军人积极的应激反应：沉着冷静、急中生智，全力以赴地排除危险，克服困难，解决问题。消极的应激反应：惊慌失措、一筹莫展，采取错误的行为，加剧了事态的严重性。

为什么人们在应激面前会有不同的表现呢？研究认为，这主要与人们的心理储备有关。心理储备充足与否，直接影响到人们在关键时刻的态度与行为。

这种心理储备主要表现在以下几个方面：

第一，知识面宽广的程度。一个博学多才，掌握多种基本知识、技能的人在激情面前会及时动员自己的智力储备资源。