



多样化军事任务 心理指导手册

王金丽_主 编

THE PSYCHOLOGICAL INSTRUCTION
MANUAL ON MULTIPLE
MILITARY MISSIONS



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



THE PSYCHOLOGICAL INSTRUCTION
MANUAL ON MULTIPLE
MILITARY MISSIONS

多样化军事任务 心理指导手册

王金丽_主 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

多样化军事任务心理指导手册 / 王金丽主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2016.1

ISBN 978-7-303-19534-3

I. ①多… II. ①王… III. ①军事心理学—手册
IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 243981 号

营销中心电话
北师大出版社高等教育教材网
电子信箱

010-58802181 58802123
<http://gaojiao.bnup.com>
gaojiao@bnupg.com

DUOYANGHUA JUNSHI RENWU XINLI ZHIDAO SHOUC

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京东方圣雅印刷有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张: 18.25
字 数: 311 千字
版 次: 2016 年 1 月第 1 版
印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷
定 价: 45.00 元

策划编辑: 何 琳
装帧设计: 卓义云天
责任校对: 陈 民

责任编辑: 齐 琳 韩 妍
美术编辑: 焦 丽
责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58808284

总序

ZONGXU

打仗，是会伤人的，有人伤在身，有人伤在心。

战场，是放大人性的地方。人性，不只有恶意的杀戮，还有善意的救护。

有一群善良的人，在战场上，缝补心灵。他们不是白衣天使，因为他们不穿白大褂。他们是迷彩天使，穿梭于课堂、训练场、演习场、战场，穿着迷彩，守护心灵。

你并不知道的是，这有多难！

在一个崇尚刚强的地方，发现脆弱；在一群不惜命的人群中，疼惜心灵；在一种群居群宿的透明生活里，保护隐私；在一片忙得无暇睡觉的人海里，驻足屏息。

人们觉得学心理学的人是有威胁的，因为他可能看穿你的内心，而我们的内心并没有我们表现得那么强悍阳光，那里有虚弱、有焦灼、有偏执、有阴暗。所以，我们通过说学心理学的人“自己有病”“瞎忽悠”“不准”“没用”来降低威胁感，仿佛这世界没有了心理学，就不会有人觉察到自己有心理疾病。有人听说我是学心理学的，马上声明，“我心理没病”，接着又马上问，“贺老师，你觉得我心理健康吗？”我怕他杀我灭口，只好说，“别听学心理学的人瞎说，你内心如此强大，怎么会不健康？”可是，即使你不是学心理学的，也能听出这其中此地无银三百两的信息。古人云：“所言者，皆为异语。”

无论你喜欢不喜欢，心理学就在那里，自在生长，你不理她，她不理你。盛满奶的杯会溢出奶，盛满水的杯会溢出水。如果你对心理学有情绪，请问问自己情绪来自哪里，应多多关爱自己的心理。

可是，如果整个团队都在提防你呢？他们一定受到过伤害！这伤害要么来自别人，要么来自彼此，这里一定隐藏着秘密。我们不是心理揭秘者，也无须寻找这群人心里的秘密，但要知道在这样的团队中，一定有受伤很深的人。他们在观察你，看你是否可靠，是否安全，是否有能力帮他们，直到某天晚上，某个人会突然出现在你的房间里，痛哭流涕。

心理学的工作有两个特点：一是做了不能说；二是做好了就平安无事。别人干活，总可以告诉别人干了什么。心理学要为别人保密，不能说，不说就没人知道你在干什么。军中事，多秘者。我身边有一群现役的军事心理学博士、硕士教员，他们参加过汶川抗

震救灾心理服务、新疆平暴维稳心理服务、上海世博安保心理服务、远海岛礁心理服务、新型舰艇分岗心理服务、新机型飞行训练心理服务、亚丁湾护航心理服务、国际维和心理服务等。他们做过很多事，做了，但不能说。

15年前，我和我身边这些年轻的心理学博士、硕士开始着手培养我军第一批军事心理学本科生，构建了“知心”“强心”“攻心”课程体系，开始了一段从无到有的创造历程。前无古人，他山玉隐，只能夜以继日，摸索前行，打造了20多门有我军特色的心理学课程。如今，我们又开始承接新的任务，打造新的课程。

15年后的今天，心理服务已整合进所有的军事行动中，心理训练已在全军全面展开，专职和兼职心理咨询师遍布全军。承蒙北京师范大学出版社何琳编辑之约，把我们这些年累积的一些东西，择不涉密的部分整理出版，以飨全军之需，供军事心理学爱好者借鉴，也算是我们这些军事心理学前行者的辙痕吧。

前路大好，幸与同行。

是为序。

贺岭峰记于上海五角场

乙未冬日

前言

QIANYAN

作为一名军人，作为一名心理学专业的从业者，我有机会在2008年作为总政专家组成员参与了汶川抗震救灾的心理服务工作，2010年作为顾问参与了上海世博会安保的心理服务工作，2012年参与了为期200天的亚丁湾护航随舰心理保障工作，以此为契机，《多样化军事任务心理指导手册》（以下简称《手册》）应运而生。《手册》反映了我在参与多样化军事任务后的亲身感受与体验，同时也集合了多样化军事任务中可能遇到的心理状况，以及相应的应对方式。

本书穿插了执行多样化军事任务时对官兵心理状态进行评估的小测试和贴合实际的各种心理知识，作者尽量使本书行文风格活泼，既能体现任务的特点，又符合大众的阅读习惯，同时突出心理学与心理服务的科学性与实用性，整本《手册》的撰写与设计从专业性与可读性出发，兼顾思想政治工作的特点，做到贴近任务实际、贴近部队实际、贴近官兵实际。

全书共5章，按照执行多样化军事任务之前、之中和之后的时间顺序展开，内容涵盖多样化军事任务与心理指导、任务前的心理准备、任务中的心理防护、任务后的心理恢复以及多样化军事任务中军队基层领导干部的“心”能力。

全书编写人员的分工：第一章，邵天鹏、黄宽、周雅玲；第二章，尹训荣、董薇、张晓艳；第三章，王金丽、王丽君；第四章，赵晓朋、殷杰、李晓锋；第五章，苟勇、岳谱、苏铭鑫。

全书集各方人力而成。陆军、海军、空军、武警、军事院校等多方人员的参与，使《手册》兼顾了各兵种执行任务中的共同特点。

在《手册》的资料整理与文字校对工作中，感谢陈晓华、刘洋、朱沐蓉、张严瑞、高宇、余鸿璋、杨庆、何晓东、陈佳、张扬、李泽琳的辛勤付出。

这本《手册》的编撰也存在不尽如人意的地方。比如，有些多样化军事任务的科研结论未能及时充实到手册中；由于军事任务多样、情况复杂，《手册》只注重共性的方面，在具体任务和细节之处需要加强等。不当之处也请各位读者不吝赐教。

起笔于冬末，成书于秋初，期间北京师范大学出版社编辑何琳的细致与敬业，也令

人感念。

《手册》告一段落，向执行多样化军事任务的战友们致敬！

王金丽

2015年8月6日

第一章 多样化军事任务与心理指导 /1

第一节 多样化军事任务小百科 /3

- 一、多样化军事任务的缘由 /3
- 二、怎样界定多样化军事任务? /4
- 三、核心军事任务和非战争军事行动任务有什么联系? /5
- 四、核心军事任务和非战争军事行动任务有什么区别? /7
- 五、多样化军事任务有什么特点? /8
- 六、多样化军事任务对官兵心理素质有什么要求? /9

第二节 心理指导小讲堂 /13

- 一、你知道心理指导吗? /13
- 二、心理指导涵盖什么内容? /13
- 三、心理指导在多样化军事任务中的基本目标是什么? /15
- 四、心理指导在多样化军事任务中发挥什么作用? /16
- 五、心理指导在多样化军事任务中的作用机理是什么? /18
- 六、心理指导和任务管理有什么联系? /19
- 七、心理指导和任务管理有什么区别? /20
- 八、心理指导和任务管理如何结合才能发挥作用? /20
- 九、执行多样化军事任务需要什么心理品质? /22

第三节 心理服务情境课堂 /25

- 一、突发紧急任务情境再现 /25
- 二、突发紧急任务的心理服务有什么特点? /26
- 三、国际维和情境再现 /28
- 四、国际维和的心理服务有什么特点? /29

- 五、抢险救灾情境再现 /30
- 六、抢险救灾的心理服务有什么特点? /32
- 七、执行安保情境再现 /33
- 八、执行安保的心理服务有什么特点? /34
- 九、联合军演情境再现 /36
- 十、联合军演的心理服务有什么特点? /37
- 十一、驻训演习情境再现 /38
- 十二、驻训演习的心理服务有什么特点? /39
- 十三、远洋护航情境再现 /41
- 十四、远洋护航的心理服务有什么特点? /41
- 十五、国家援助情境再现 /43
- 十六、国家援助的心理服务有什么特点? /44

第二章 任务前的心理准备 /47

第一节 任务前的工作准备 /49

- 一、即将执行任务,你准备好了吗? /49
- 二、临行前的准备事项有哪些? /52
- 三、如何通过晕船晕车这道关? /55
- 四、你明确任务前的目标了吗? /56
- 五、如何安排身边事,全然地投入工作? /60
- 六、即将执行任务,你和你的团队准备好了吗? /65

第二节 任务前的身心准备 /69

- 一、如何舒缓执行任务前的过度兴奋情绪? /69

- 二、怎样自信地应对任务期的各种变化？ /71
- 三、怎样使执行任务期间的生活变得更充实？ /76
- 四、把事情往坏处想：出发前必要的危机防范意识你有吗？ /79
- 五、你预估可能遇到的困难和应对方式了吗？ /84
- 六、如何利用超级镜子技巧应对任务压力？ /86

第三章 任务中的心理防护 /89

第一节 我的情绪我做主 /90

- 一、何为情绪的“庐山真面目”？ /90
- 二、任务中面临的情绪有哪些种类？ /92
- 三、怎样将负性情绪转化为正性情绪？ /93
- 四、执行任务时，你有难以遏制的情绪马上就要爆发怎么办？ /95
- 五、任务中的情绪和我的健康有什么关系？ /97
- 六、如何缓解任务中的无聊状态？ /99
- 七、你知道愤怒的“六种错误表达方式”吗？ /101
- 八、任务中的“紧张”和“恐惧感”是指什么？ /104
- 九、为什么说紧张和恐惧是人不可或缺的？ /105
- 十、如何倾诉你的恐惧？ /106
- 十一、漫长任务之旅，我该如何保持快乐的心情？ /108
- 十二、执行任务时内心的幸福感从何而来？ /110
- 十三、你会觉察自己的情绪，进行自我管理吗？ /111

第二节 助睡“心”招 /114

- 一、任务中哪些睡眠表现是正常的？ /114

- 二、什么是预防性睡眠和恢复性睡眠？ /117
- 三、怎样使补充能量的小睡达到理想效果？ /117
- 四、什么是睡眠的正确心态？ /118
- 五、任务中引起失眠的原因有哪些？ /119
- 六、怎么用行为疗法来处理失眠？ /120
- 七、你知道失眠专用的刺激—控制疗法吗？ /121
- 八、使用安眠药应该注意什么？ /121
- 九、睡眠时间可以缩短吗？ /122
- 十、影响睡眠的三类紧张是什么？ /124
- 十一、怎么学会用自我催眠的方法来放松？ /125
- 十二、如何制订一个好的睡眠方案？ /128

第三节 心理自疗 /130

- 一、如何判断自己的心理健康状况？ /130
- 二、如何帮助战友解决心理问题？ /133
- 三、我是郁闷了，还是抑郁了？ /134
- 四、怎样面对“强迫”状况？ /136
- 五、为什么我总担心自己患病？ /137
- 六、如何摆脱对酒精的依赖？ /138
- 七、怎样面对自己的不健康进食行为？ /139
- 八、怎么走出失恋带来的低谷？ /140
- 九、正常人会出现哪些异常心理现象？ /142
- 十、当周围出现心理危机状况时，我该怎样进行心理危机干预？ /143
- 十一、我可以觉察到周围人想自杀吗？ /146
- 十二、周围有人自杀时，我该怎么进行干预？ /147

十三、怎样去关心那些自杀未遂的人? /148

第四节 压力策略 /158

一、压力是什么? /158

二、压力有哪些类型? /159

三、在压力下,为什么有的人会崩溃? /163

四、如果你感觉压力很大,那么请你小心时间小偷 /164

五、应对压力小窍门——一次只做一件事情 /166

六、你感到身体的压力了吗? /167

七、心理疲劳是怎么回事? /168

八、每个人的能力都是有限的,人要看到自己的限度 /169

九、面对压力除了逃跑和战斗,我们还能干什么? /170

十、为什么斑马不会得胃溃疡? /171

十一、你还在恐惧压力吗? /173

十二、保持内心的隐秘力量 /174

十三、拆掉你思维里面的墙 /174

十四、学会压力管理 /174

十五、紧张是幸福的敌人吗? /177

十六、你真的懂得休闲吗? /179

第四章 任务后的心理恢复 /183

第一节 归来问题面面观 /184

一、任务结束后,官兵身心易产生哪些变化? /184

二、任务结束回返期间,官兵的身心变化对工作有何影响? /185

三、任务结束后的空窗期怎么办？ /186

四、任务中的积怨和矛盾该如何化解？ /187

五、归途调整期间如何保健抗病？ /189

第二节 心理弹性 /192

一、任务结束后，为什么有的战友很快就能恢复到原有的状态？ /192

二、心理弹性的作用机制是什么？ /194

三、心理弹性是天生的，还是可以通过训练提高？ /196

四、适合我们部队的心理弹性训练方法——团体训练（一） /199

五、适合我们部队的心理弹性训练方法——团体训练（二） /201

第三节 创伤后应激障碍 /203

一、任务结束后，我感到头痛、腹痛、肌肉酸痛，正常吗？ /203

二、任务结束后，我情绪低落、沮丧，是怎么回事？ /205

三、什么是创伤后应激障碍？ /206

四、应该怎样正确看待创伤后应激障碍？ /210

五、创伤后应激障碍应对策略（一） /211

六、创伤后应激障碍应对策略（二） /214

七、创伤后应激障碍应对策略（三） /216

八、创伤后应激障碍应对策略（四） /217

九、拥抱创伤后应激障碍——从创伤中成长 /218

第五章 多样化军事任务中军队基层领导干部的“心”能力 /221

第一节 心理品格锦囊 /222

一、什么是军队基层领导干部的心理品格？ /222

- 二、军队基层领导干部的心理品格有什么特点？ /224
- 三、军队基层领导干部认知维度的心理品格有哪些？ /226
- 四、军队基层领导干部情感维度的心理品格有哪些？ /228
- 五、军队基层领导干部意志维度的心理品格有哪些？ /229
- 六、在执行多样化军事任务时，军队基层领导干部如何在认知过程中发挥心理品格的作用？ /232
- 七、在执行多样化军事任务时，军队基层领导干部如何在情感过程中发挥心理品格的作用？ /233
- 八、在执行多样化军事任务时，军队基层领导干部如何在意志过程中发挥心理品格的作用？ /238

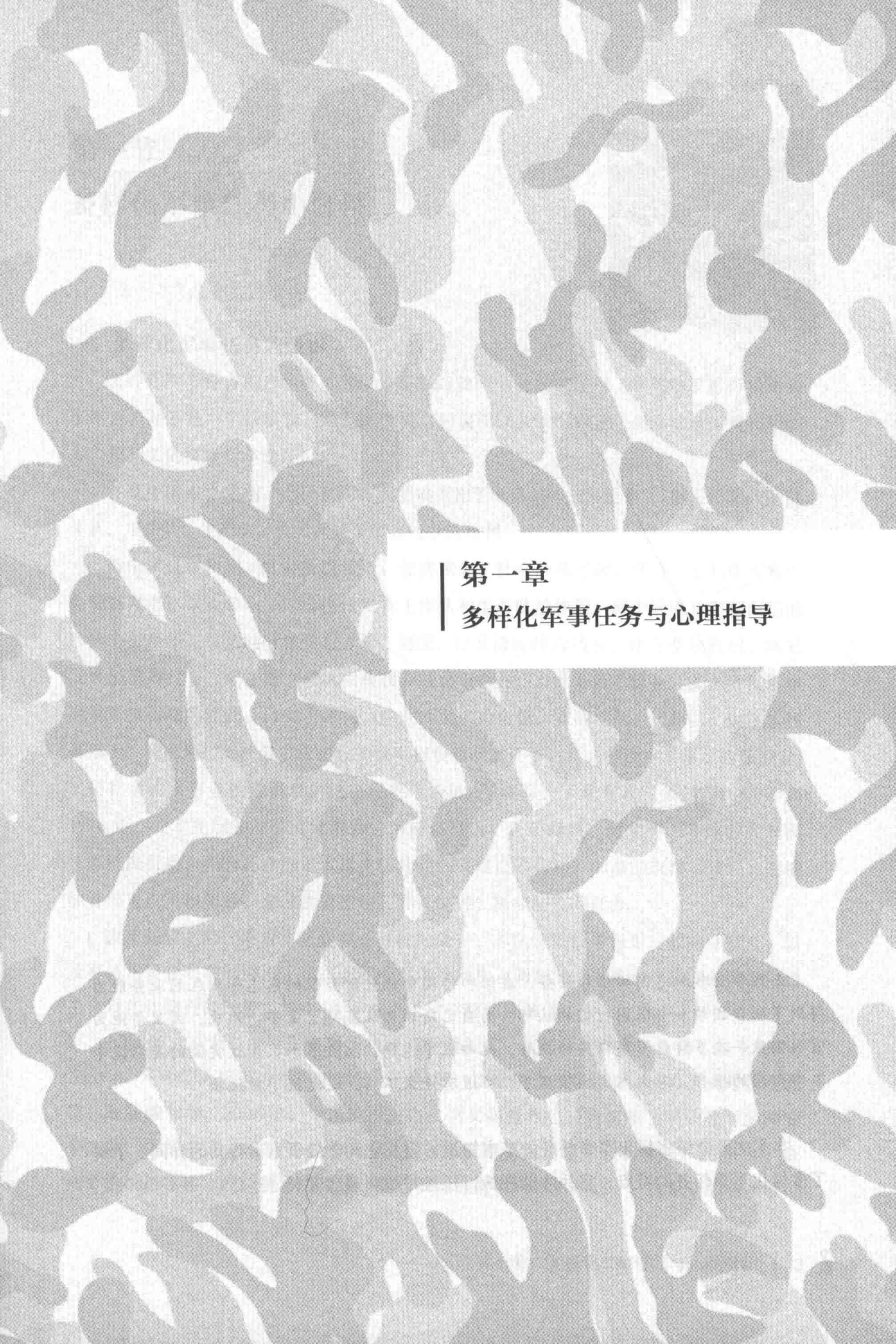
第二节 自我觉察多面镜 /240

- 一、关心人还是关心工作？ /240
- 二、解决问题还是发泄情绪？ /245
- 三、积极化解还是消极处理？ /250

第三节 自我发展方向盘 /255

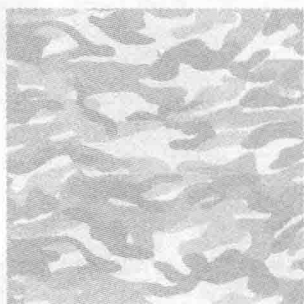
- 一、为什么要保持身心健康？ /255
- 二、执行多样化军事任务的领导者需要具备哪些知识？ /256
- 三、如何发挥对下属的影响力？ /258
- 四、哪些方面会影响你对下属的指导效果？ /262
- 五、如何与下属进行沟通？ /268
- 六、如何增强自己的适应能力？ /273

参考文献 /275



第一章

多样化军事任务与心理指导



第一章

多样化军事任务的基本知识

士兵李刚参加完国际维和任务，在维和行动中他凭借坚强的意志和出色的业务能力得到了联合国维和部队同行们的认可，为自己所在部队赢得了荣誉。这次，团里请他为官兵们做一次多样化军事任务的报告，他却犯了迷糊：上次参加抗震救灾做的是非战争军事行动的报告，怎么这次换了名字？难道有什么不同，还是换了种说法？

本章主要介绍多样化军事任务的基本知识，以及它和非战争军事行动的异同。了解了多样化军事任务的特点，官兵才能在执行任务时做到得当有利。

多样化军事任务小百科

一、多样化军事任务的缘由

多样化军事任务的产生要从非战争军事行动概念的缘起说起。非战争军事行动对我军而言，并不是一个新事物，只是这个概念的提出以及我军对这个概念的接受是比较晚的，但相关的实践却早已开始。

在新中国成立之前，毛泽东同志就明确指出了军队的“三大任务”，即人民军队是战斗队、工作队、生产队，大大促进了解放战争的胜利。

新中国成立初期，针对政权建立、经济恢复、社会改革等艰巨任务，中共中央和中央军委要求，军队必须一如既往地发挥工作队和生产队的作用。新中国成立初期面临的形势十分严峻，军队同时担负着军管、剿匪，以及协助政府镇反、建立基层政权、恢复发展经济等任务，重在建立和巩固政权及社会新秩序，自此开始了新中国成立后我军非战争军事行动的实践。1958年5月，中共八大二次会议，在战斗队、工作队、生产队的基础上，明确地指出社会主义建设中我军担负着双重任务：既是社会主义事业的保卫者，又是社会主义事业的建设者。这一思想于1963年被写进了我军政工条例。1966年至1976年，我军先后参加了河北邢台、河南驻马店、辽宁海城、河北唐山等地的大规模抗震抗洪行动，同时还参加了大量支援社会主义建设的行动，如参加筑路、建厂、铺输油管等重点工程项目，以及物资抢运、春耕抢种、医疗防疫等任务。

改革开放之后，随着军队建设总目标的确立，军队建设指导思想的战略性转变，以及军队建设总要求的提出，我军非战争军事行动步入调整期，军队重点参加和支援社会主义现代化建设的任务，如1998年抗洪抢险、驻军港澳等。

2001年，新颁布的《军事训练和考核大纲》第一次引入“非战争行动”这个名词。2002年，《中国人民解放军军事训练条例》第一次明确非战争行动的内容主要是抢险救灾、维稳维和等。2006年，中国的国防白皮书又向世界公开提出赋予军队应对多种安全威胁、完成多样化军事任务的职能，这些为新的框架奠定了理论基础。2008年，在南方抗雨雪冰冻、汶川抗特大地震、奥运安保等重大实践的推动下，我军非战争军事行