

姚克敏 孙燕平 著

拨亮 心灯

青年官兵心理智慧应用

解放军出版社

拨亮心灯

青年官兵心理智慧应用

姚克敏 孙燕平 著

解放军出版社

图书在版编目(CIP)数据

拨亮心灯—青年官兵心理智慧应用/姚克敏,孙燕平
著. —北京:解放军出版社, 2001

ISBN 7-5065-4117-3

I. 拨... II. ①姚...②孙... III. 军人—心理卫生
—问答 IV. E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 053538 号

书 名: 拨亮心灯——青年官兵心理智慧应用

编著者: 姚克敏 孙燕平

出版者: 解放军出版社

[北京地安门西大街 40 号/邮政编码 100035]

印刷者: 北京京海印刷厂

发行者: 解放军出版社发行部

开 本: 850 毫米×1168 毫米

印 张: 8.125

印 数: 2000 册—8000 册

字 数: 136 千字

版 次: 2001 年 12 月第 1 版

印 次: 2002 年 1 月(北京)第 2 次印刷

书 号: ISBN 7-5065-4117-3/D·508

(如有印装差错,请与本社调换)

定价:18.00 元



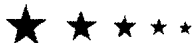
写在前面的话

我们北京军区二五四医院心理门诊,于1986年率先在全军综合医院开设。15年来,共接待各类心理障碍患者及心理问题咨询者近5万例次。其中,青少年(包括青年官兵)占六成以上。

工作之余,我们经常深入部队,为广大指战员讲解心理学基本知识、心理卫生的重要性和常用的心理调适方法。由于听众对心理学知识的生疏和迫切需要,每一次讲课都反响强烈。是啊,心理健康是健康的一半,而人类心理健康的现状令人堪忧。

联合国世界卫生组织指出:目前,大约90%以上的人有程度不同的精神苦恼,60%的疾病都和心理卫生因素有关,尤以青少年为甚。精神疾病导致个人痛苦、残疾、死亡和过早死亡,人类为之背上沉重的包袱。在我国,情况也不容乐观,各类精神疾病的财政负担已超过了心血管病、呼吸系统疾病和恶性肿瘤,位居第一。专家预测:21世纪精神疾病还将呈上升趋势。精神疾病已不仅仅是一个重要的公共卫生问题,它日益成为突出的社会问题。

今天,相对于社会的迅猛发展、竞争的日益激烈,更显得人们承受能力薄弱、心理知识匮乏、调适手段单一,这种情形导致了适应障碍和心理疾病的多发。无疑,在新的世纪,促进精神(心理)健康是一项十分迫切而艰巨的工作。2001年4月,李岚清副总理专门致信“世界卫生日座谈会”,代表中国政府表示:“精神健康是与人民群众身心健康不可分割的组成部分。作好精神卫生工作,不仅关系到千百万人的身体健康,而且关系到社会的稳定和人民群众财产的安全,对社





会的发展也具有重要意义。”

心理问题、心理疾病的凸现不仅引起了专家学者的关注和政府部门的重视,也引起了军委领导的高度重视。近年来,军委多次召开会议,讨论和落实江泽民主席关于“要重视研究青年官兵的心理问题”的指示。解放军总政治部 2000 年 10 月 18 日下发了《关于加强和改进新形势下军队思想政治教育的意见》。《意见》指出:“我军是体现党和国家政治优势的重要力量,在思想政治上应有更高的标准和要求,在精神文明建设上应当走在全社会前列。”紧接着,12 月 18 日,总政治部、总后勤部联合颁发《关于重视做好基层部队心理教育和疏导工作的意见》,明确指出:“正确把握新形势下官兵心理特点和变化规律,认真做好心理教育和疏导工作对于培养有理想、有道德、有文化、有纪律的革命军人,促进部队全面建设和战斗力的提高,具有重要意义。”

身为军队心理医生,我们在为基层部队的服务中深深体会到为广大指战员、特别是青年官兵提供心理健康服务的重要性和必要性,因为他们正处在心理成长的非常阶段,生理已成熟与心理尚不成熟的矛盾往往使他们陷入烦恼和痛苦之中。

我们还发现,青年官兵中存在的问题大部分是心理问题,具体表现为成长的烦恼、人际的紧张、婚恋的失谐、性的迷茫等等,他们可能因此焦虑、紧张、抑郁……。虽然在人的成长过程中,出现理想与现实、自我与集体、个性与发展种种心理冲突属正常现象,但是如果不能及时疏导,就会妨碍青年官兵的健康成长,并由此引发心理疾病,甚至酿成事故。

青年官兵肩负着特殊的使命,特别是面对现代战争对中国军人心理素质的严峻挑战,他们的心理冲突更需及时解决,心理压力更需合理释放,心理素质更需尽快提高。

如果我们注重普及心理知识,加强心理健康教育,帮助青年官兵



学会合理、客观、正确地认识自己、他人和社会，帮助他们提高适应能力、承受能力、控制能力和化解能力，就可以促使他们更快地成长成熟，拥有健康的心理和健全的个性，从而保持部队的稳定，加速军事现代化的进程。

何况，青春期是一个人世界观、人生观、价值观形成的关键时期，可塑性非常大，许多青年人在这一时期都会产生强烈的重塑自我的愿望。可以说，这一时期过得好坏，不仅影响青年人现在的成长，还将影响他的一生。而心理学知识就是起到拨亮心灯的作用，使他们在人生的紧要处走得更稳健、更顺利。

人民军队培养了我们。如今，面对年轻的战友，内心总有一种亲切感和使命感。其实，从我们接触心理专业开始，就希望能使更多的青年军人了解和掌握这门知识。十几年来，我们经常为部队官兵讲课、咨询、座谈，但这样的心理服务还是受制于时空局限。慢慢地我们便有了一种令自己也激动的想法——写书。写一本书，以通俗的语言和生动的事例来诠释深奥的心理学知识，以心理医生的视角来解答青年官兵和年轻的朋友们平时遇到的心理问题，为更多的青年官兵提供实际的心理帮助。

经过半年多的思索、整理和挑灯夜战，兼容了“个性塑造、心理管理、婚姻恋爱、心理卫生、心理疾病”等五部分内容的《拨亮心灯》笔耕，终于带着我们——职业军人、心理医生、普通母亲的心愿走进了军营，与青年官兵进行心与心的交流。

希望千千万万的战友能够更健康、更愉快、更智慧、更优秀！



作者简介



姚克敏，女，主任医师。1940年2月生于天津，1966年7月毕业于第四军医大学医疗系医疗专业。现任全军医学心理学专业委员会委员、天津市心理卫生学会常务理事。现为解放军254医院心理门诊主任医师。

发表医学心理学专业论文20余篇。获军队科技进步三等奖一项、军队医疗成果三等奖一项。



孙燕平，女，副主任医师（资格）。1953年4月生于北京，1972年7月毕业于济南军区军医学校。1986年11月取得国家高等院校自学考试中文系毕业证书。现任解放军254医院心理门诊副主任医师（资格）。发表心理学专业论文6篇。获军队科技进步三等奖一项、军队医疗成果三等奖一项。

目 录

写在前面的话.....	1
-------------	---

第一章 个性塑造	1
----------------	---

一、个性的涵义	1
---------------	---

1. 什么是性格?	1
-----------------	---

2. “沾火就着”是个性强吗?	3
-----------------------	---

3. 有个性完全相同的两个人吗?	5
------------------------	---

4. 个性能改变吗?	6
------------------	---

5. 较真的个性好不好?	8
--------------------	---

6. 有必要改变内向个性吗?	11
----------------------	----

7. 个性有优劣之分吗?	12
--------------------	----

8. 个性和才能有关系吗?	14
---------------------	----

9. 个性能决定命运吗?	16
--------------------	----

10. 为什么一到关键时刻就“掉链子”?	18
----------------------------	----

11. 我为啥活得那么累?	19
---------------------	----

12. 为什么我时常会有一种“挫折”感?	21
----------------------------	----

13. 面临各有利弊的两条路,我怎样选择呢?	23
------------------------------	----

14. 我为什么总是不好意思?	24
-----------------------	----

15. 怎样使自己更具魅力?	26
----------------------	----

16. 塑造个性从哪里入手?	28
----------------------	----

二、心理的成长	30
---------------	----

1. 初下连队应该注意些什么?	30
-----------------------	----



目 录

2. 我能适应部队生活吗?	32
3. 怎样提高适应能力?	34
4. 控制能力是不是很重要?	36
5. 有必要改掉小毛病吗?	37
6. 这兵当得冤不冤?	39
7. 怎样调剂枯燥的业余生活?	41
8. 勤奋工作没受到嘉奖怎么办?	42
9. 当兵没入党是不是有点亏?	44
10. 我的智商很一般,还有前途吗?	46
11. 个子矮有法改变吗?	48
12. 只有克服了弱处才能克服自卑吗?	50
13. 为什么我总遇到“倒霉”事?	52
14. 我为啥当不上班长?	54
15. “利他”的观念过时了吗?	55
16. 我的弱处是否怨家长?	57
17. 知足真的常乐吗?	60
18. 怎样才能经常充满信心?	62
19. 我是堂堂正正的男子汉吗?	64
20. 产生性念头见不得人吗?	65
21. 性梦意味着道德品质低下吗?	67
三、人际的和谐	69
1. 受了讥讽心里别扭该怎么办?	69

目 录

2. 为什么见不得别人比自己强?.....70
3. 改变别人对自己的看法很难吗?.....72
4. 为什么我和一些战友格格不入?.....74
5. 周围人素质低怎么办?.....76
6. 我行我素是自我意识增强的表现吗?.....77
7. 接受不了严厉的批评怎么办?.....79
8. 为了面子我吃不住劲了怎么办?.....81
9. 总是附和大伙儿的意见好不好?.....83
10. “不”字为什么难出口?85
11. 为老乡“打抱不平”合适吗?86
12. 沟通只能用语言吗?88
13. 我又没得罪他,为啥他不理我?.....90
14. 他们为啥总是与我过不去?92
15. 竞争的真实意义是什么?93
16. 是我过分了还是别人小心眼?95

第二章 心理管理.....98

1. 怎样带好现在的兵?.....98
2. 怎样让新兵不想家?101
3. 战士为什么顶撞我?103
4. 怎样看待“顺毛驴”?105
5. 不良情绪会影响判断力吗?107
6. 我为什么会错看这个兵?108

目 录

7. 倾听的作用有那么大吗?.....	110
8. 直率地指出战士的错误不对吗?.....	112
9. 怎样积极帮助同志?.....	114
10. 只有批评才能使人成长进步吗?.....	116
11. 怎样对待没有自信的战士?.....	118
12. 我上任的准备充分了吗?.....	120
13. 严格就能管好部队吗?.....	122
14. 怎样对待战士“追星”现象?.....	124
15. 创造什么样的氛围能把连队搞得更好?.....	126

第三章 恋爱婚姻.....128

一、配偶的选择.....128

1. 以什么样的标准选择对象好?.....	128
2. 恋爱影响个人成长进步吗?.....	130
3. 成年了就具备结婚的条件了吧?.....	132
4. 退伍前赶紧找个对象好吗?.....	133
5. 频频会见“被介绍人”好吗?.....	135
6. 因家庭贫困在女友面前自卑怎么办?.....	136
7. “家丑”能与恋人说吗?.....	137
8. 找对象讲究条件般配没错吧?.....	139
9. 可以同时与几个异性恋爱吗?.....	141
10. 为啥找不到满意的对象?.....	142
11. 恋爱时如果女方不主动就没戏了吗?.....	144

目 录

12. 我们的爱情该怎样衡量?.....	146
13. 这算是真正的爱情吗?.....	147
14. 个子矮就缺乏对异性的吸引力吗?.....	149
15. 恋人又爱上别人了怎么办?.....	150
16. 怎样对待失恋?.....	152
二、婚姻的建设	154
1. 性格的内外向组合与婚姻稳定有关吗?	154
2. 婚姻磨合的内涵是什么?	156
3. 婚姻也能反映水平和能力吗?	158
4. 婚姻与事业真是一对矛盾吗?	159
5. 可以不重视夫妻间的友情吗?	161
6. 我的婚姻为什么“一地鸡毛”?	162
7. 怎样对待丈夫的不良习惯?	164
8. 为什么责怪易引起夫妻争吵?	166
9. 夫妻吵架压倒对方才好吗?	168
10. 夫妻间有必要恭维吗?.....	169
11. 妻子爱唠叨怎么办?.....	172
12. 能将职务角色带回家吗?.....	173
13. 与丈夫的共同语言为啥越来越少?.....	175
14. 遇到比配偶更佳的异性怎么办?.....	177
15. 我对妻子不放心怎么办?.....	179
16. 妻子怀疑我有外遇怎么办?.....	181

目 录

- 17. 丈夫为啥“傍上”了打工妹?183
- 18. 两地分居如何使婚姻更加美好?184
- 19. 为什么要设“男人节”?186
- 20. 男性生殖健康非重视不可吗?188

第四章 心理卫生.....190

- 1. 健康就是没有病吗?.....190
- 2. 怎样才算心理健康?.....192
- 3. 什么是“亚健康状态”?.....194
- 4. 心理问题是病吗?.....196
- 5. 为什么会心理失衡?.....197
- 6. 为什么“强者”也会发生心理障碍?.....199
- 7. 保持心理健康有根本的办法吗?.....201
- 8. 紧张对健康有影响吗?.....203
- 9. 环境对心理健康有影响吗?.....204
- 10. 民族文化对心理健康有影响吗?206
- 11. 怎样摆脱坏情绪呢?209
- 12. 运动也能改变不良情绪吗?211
- 13. 什么是健康的生活方式?212

第五章 心理疾病.....216

- 1. 心理疾病对健康的影响有多大?.....216
- 2. 为什么吵完架吃不下饭?.....218

目 录

- 3. 个性与疾病有关系吗?.....219
- 4. 心理疾病与精神病有关系吗?221
- 5. 心理障碍与人际紧张关系密切吗?223
- 6. 自卑与心理障碍关系密切吗?225
- 7. 长时间紧张焦虑正常吗?227
- 8. 郁郁不乐就是思想有问题吗?228
- 9. 做事易反复算心理疾病吗?230
- 10. 失眠就是神经衰弱吗?.....232
- 11. 为什么男性更易患心身疾病?.....234



第一章

个性塑造

一、个性的涵义

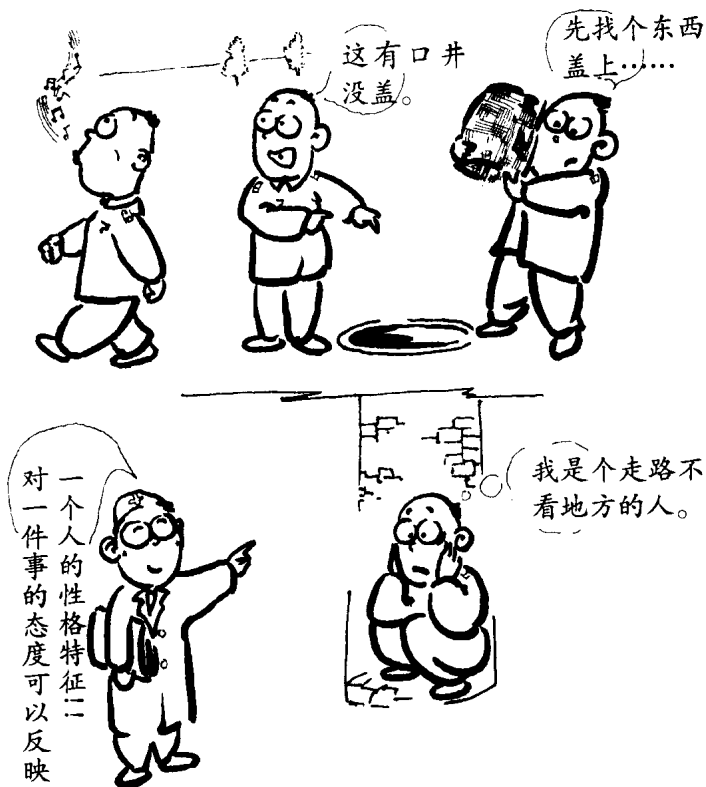
1. 什么是性格？

问：我们班十来个人，有的爱说爱笑，有的沉默寡言，有的风风火火，有的稳稳当当，真是各有特点，这就是性格吗？

答：你谈到战友的那些特点，更多地偏向于气质，而不是性格，起码不是性格的主要内容及实质，虽然性格和气质组成个性。

说到性格，我总爱想起三十年前的一位小战士，他那时是我们卫生队的卫生员。在门诊，常会遇到谁来要个纱布棉球什么的，但他只管认真察看和包扎伤口，却决不允许拿走一粒棉球。结果，“老抠”的绰号





性格表现在人对事物的态度和行为方式上。

就叫响了。一次，“老抠”上厕所，发现了一泡“脓血便”，他意识到有“情况”，但又不知病人是谁，“老抠”竟在厕所“扎”了下来，观察每一个人的粪便。一天后，终于发现了“传染源”。由于发现早、治疗及时，那年我们部队的痢疾发病率仅此一例。为这，“老抠”荣立了三等功。

“老抠”在日常工作和生活中表现出来的认真、执著、富于责任感，就是他独有的性格特征。其实，性格就是最明显的人格特征，它有更多的社会含义，主要有四方面的特征：①态度特征：表现在对社会关系的性格特征，如：是热情礼貌还是冷酷无情或阿谀奉承；②意



志特征:指对行为的自然调节,如自控能力的强弱;③情绪特征:体现在情绪表现的程度、稳定度,持久性以及主导心境上(如乐观还是悲观);④理智特征:如遇事是感情用事还是审慎冷静等等。

性格主要表现了人对现实的态度和行为方式,多是后天形成的。性格不是动作快慢、说话多少、内向外向等表现,它更多地蕴含在人对事物的态度和行为方式中。

我们从黄继光舍身堵枪眼的英雄行为中,可以体会到黄继光英勇顽强的性格特征;从邱少云在烈火无情的咬噬中,一动不动地坚持了数小时的献身行为,感到了他超人的自控能力;还有雷锋,是通过送迷路的大娘回家、公共汽车上的主动让座、慷慨地将节省下来的钱捐给灾区等等行为,具体表现出他对人民深切的爱,形成了雷锋“热情无私”的性格特征。

以上的分析,能帮助你理解性格的涵义吗?简单地说吧,性格主要是反应一个人对事物的态度和行为方式。

2. “沾火就着”是个性强吗?

问:我遇事反应强烈,“沾火就着”,免不了因此与战友发生些小矛盾,这是不是表明我个性强?

答:你“沾火就着”,是个急脾气,这确实与个性有关。个性是由性格、气质和能力组成的,心理学讲的气质是人的脾气秉性。在个性中,性格形成于后天,而气质有较多的先天遗传成分。

孩子一出生就有气质,比如有的孩子一落地就能哭好动,而有的却安安静静,有的哭声急促,有的不紧不慢,这就是“原始”的气质,从娘胎里带出来的。气质反映人对事物反应的强度、速度灵活性等。所谓的“急性子”、“慢性子”,“暴脾气”、“蔫脾气”就是气质的体现。

但性格需要在人的社会化过程中逐渐形成。诸如像热情还是冷

