

# 走出心灵误区

## 战士心理问题解惑

主编 王家同  
吴惠芳



第四军医大学出版社

# 走出心灵误区

——战士心理问题解惑

主 编 王家同 吴惠芳

副主编 张慕生 苗丹民

编 者 (以姓氏笔画为序)

王家同 朱 霞 齐建林 刘旭峰

刘练红 刘庆峰 许 涛 孙云峰

李红政 肖 玮 肖利军 吴惠芳

张慕生 张银玲 苗丹民 侯艳红

施旺红 祝希泉

第四军医大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

走出心灵误区——战士心理问题解惑/王家同, 吴惠芳  
主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2006. 3

ISBN 7 - 81086 - 236 - 7

I. 走… II. ①王… ②吴… III. 军人 - 心理卫生 - 案例  
- 分析 IV. E0 - 051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 016461 号

## 走出心灵误区——战士心理问题解惑

主 编 王家同 吴惠芳

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编: 710032)

电 话 029 - 84776765

传 真 029 - 84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 第四军医大学印刷厂

版 次 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 8.75

字 数 180 千字

书 号 ISBN 7 - 81086 - 236 - 7/E·6

定 价 18.00 元

(版权所有 盗版必究)

## 序

军事职业的特点是步调的高度统一性、环境的高度应激性、行动的高度强制性、任务的高度机动性和作业的高度危险性。这些职业特点，对军人尤其是对担负作战和训练任务的官兵构成了普通人难以承受的身体负荷和心理压力。躯体和心理的双重压力虽然可将大部分军人锤炼得更加勇敢和坚强，但同时也会使不少军人产生一些生理问题或心理问题，重者可产生心理困扰甚至精神异常。这些问题，无疑会严重影响部队的训练和作战任务，削弱部队的战斗力，甚至会制约战争的胜负，因此，军人的心理健康问题被军事家、军事医学家和军事心理学家所重视。他们力图阐明这些心理问题或心理障碍的原因和机制，研究提高心理卫生保障能力的措施，以减轻这些问题的消极影响。这是一项艰巨而长期的任务，部队军医、心理医生、精神科医生和政工人员都应该成为维护军人心理健康的骨干力量，而在军医大学工作的专业技术人员更应该将其视为自己义不容辞的责任和义务。

基层官兵的心理健康问题是构成战斗力的重要影响因素，在部队建设中起着举足轻重的作用，万万不能忽视这个问题。目前，我军正处在世界新军事变革时期，新的形势和任务对我军的正规化建设提出了更高的要求。信息战和心理战已经成为现代高技术战争的主要作战样式，它对参战官兵的心理影响是巨大的。能不能取得现代战争的胜利，有许多因素制约，但关键的还是要看参战官兵的心理素质是否过硬，海湾战争和美英联军攻打伊拉克的战争已经充分证明了这一点。我军承负着应对突发事件和祖国统一的大业，必须做好打赢信息战和心理战的军事斗争准备，接受现代化战争

对部队战斗力的考验。因此，除了要注重抓好部队的武器装备和军事训练的建设以外，还要下大气力抓好官兵的心理卫生建设，特别是官兵心理障碍的防治问题，以提高官兵的心理素质，促进部队正规化建设的进程。

我们第四军医大学“心理战防御讲师团”的同志们，在深入部队做心理战防御的宣讲过程中，经常有领导向我们反映部队官兵心理障碍的发生及其危害问题，并列举了许多带有普遍性的典型案例。于是，我们想，能不能将这些问题汇集成册，用心理学的理论和方法对这些问题加以科学的解释，并辅以一些实用的应对方法和技巧，以帮助官兵正确认识并合理处理这些问题呢？经过与南京军区某部政治部领导商量，决定共同将这一设想付诸实施，并指定由我校军事医学心理学研究所的苗丹民所长和王家同教授负责，组成一个班子负责这本书的编写。他们经过几个月的努力终于完成了这本书的编写任务并由第四军医大学出版社出版发行，这本书就与广大官兵见面了。

这本书在部队发行的目的是使我军基层官兵对一些部队常见的心理问题或心理障碍有一个科学的认识，正确地面对在军事生活中遇到的各种应激性事件，能够采取理性的认知和正确的方法去应对和化解各种冲突和矛盾，自觉地维护自己的心理健康，以充沛的精力和健康的心态参加军事训练，圆满完成各项军事任务。我相信，只要大家都来共同关心并着手研究带着普遍性的部队心理卫生问题，我军官兵的心理健康水平将会有有一个大的飞跃，军事斗争的心理准备也就迈出了坚实的一步。

中国工程院院士  
第四军医大学副校长

2006年2月

# 前言

为适应新军事变革的需求，承担维护祖国统一的重大使命，21 世纪的中国军队进入了革命化、正规化和现代化建设的快速发展时期。在目前的国际形势下，我们不能凭空幻想世界保持永久的安宁，霸权主义的触角不时地伸向世界的各个角落，试图在政治上、经济上和军事上实行对他国的全面控制，影响世界的和平与稳定。因此，作为正处在发展中的中国，我们必须建设一支强大的战无不胜的现代化军队。我军的现代化建设包括许多方面，其中军队的心理卫生建设是一个重要方面，因为它是影响全局的基础性建设，任何时候都不能忽视。

在中央军委首长的高度重视和总部的统一部署下，我军的心理卫生建设近年来取得了较大的发展和进步，具体表现在系统培训了一大批活跃在基层部队的维护官兵健康的心理医生，广泛开展了部队心理健康教育 and 训练，深入进行了部队心理卫生的课题研究，取得了一大批实用性较强的研究成果。尽管如此，我们仍不能盲目乐观，必须正视目前部队官兵中存在的各类心理问题、心理障碍和精神疾病对作战训练和安全稳定构成的不利影响。政治思想工作者、卫生管理人员、精神科医生、心理医生和军队院所的心理学工作者都应该将维护官兵心理健康作为一项义不容辞的义务和责任，积极参与到我军的心理卫生建设之中去，为部队官兵的心理健康做出自己应有的贡献。

众所周知，我军历来有政治思想工作的强大优势，官兵的许多思想问题都可以通过政治思想工作来化解。但是，我们应该认识到政治思想工作与心理卫生工作的差别，两者并

不能相互替代，而是各有其优势和特点。实践证明，由大脑功能的改变引发的认知偏差和情绪、行为问题必须采用精神的或心理的方法来解决。部队发生的许多案例表明，心理因素、社会因素和生理因素是引发个体产生心理障碍的主要原因，因此，对心理问题和心理障碍实施干预也应该针对上述因素有的放矢地开展。部队的人员构成主要是以青年人为主，而青年人正处于生理和心理发展的不平衡阶段。在新的环境和社会适应过程中，在激烈竞争的社会大背景下，青年军人难免会产生这样或那样的动机冲突和心理困扰，进而诱发环境适应方面的问题，降低日常生活、人际交往、军事训练和作战的效率，削弱部队的战斗力。对于这一点，我们必须充分意识到，并采取各种有效措施及时解决这些问题。

鉴于上述的原因，本书作者在心理战防御讲师团下部队巡回演讲和到基层部队进行军事心理学研究的过程中，通过广泛的部队调查，收集到近百例基层部队官兵常见的心理问题、心理障碍和精神障碍案例，并着手对这些案例进行分类整理。在此基础上，我们组织人员对这些案例进行了科学的剖析和解释，力图说明产生这些心理问题的内部原因和外部影响因素，并给出应对和处理这些问题的科学的方法和策略，供广大官兵在军事生活中处理类似问题时参考。

编写本书所遵循的是科学性、实践性、针对性和实用性的原则。具体体现在对所有案例的剖析首先要符合心理学的一般原理，对具体问题的分析既要考虑到客观现实的影响因素，又要考虑到个体的心理生理特点，因为人的心理的产生是大脑的功能；第二，对这些案例的解释是建立在临床心理学实践经验的基础上，所有参加编写的人员都有比较丰富的临床心理学理论知识和做军人心理咨询的经历，了解部队常见的心理问题，并正在不断深入地开展这方面的研究；第三，书中介绍的案例是部队常见的心理问题，对案例的解释

和提出的解决办法紧密结合部队实际，与部队的建设需要相统一，符合我军新时期军事斗争的总目标；第四，部队官兵通过阅读本书，能够从案例的剖析中了解一些心理学理论知识，明确心理问题产生的原因和处理这些问题的一般原则和方法，并从中受到启发和教育，自觉地预防严重心理问题和各种心理障碍的发生，维护自己的心理健康。

为了方便广大官兵的阅读，我们对书中介绍的案例，根据“症状”表现和问题的性质作了大概的分类整理，分为情绪问题篇、适应问题篇、婚恋问题篇、人际关系问题篇、发展问题篇、心身问题篇、心理障碍篇、其他问题篇等8个大的类别。这些分类是相对的，它们之间也会有联系，因为人的心理活动是一个有机的整体。

本书的编写是在第四军医大学副校长樊代明院士的指导和关心下完成的。樊代明院士的支持和鞭策对本书的成功编写起到了积极的推动作用。参加本书编写的人员大都具有心理学博士和硕士学位，他们热衷于部队心理卫生工作，不少同志长期从事军事心理学和临床心理学研究与教学工作，积累了较丰富的经验，这为本书的成功编写奠定了基础。本书的编写得到了第四军医大学出版社的大力支持，对此，我们表示衷心感谢。同时，对编写过程中所参阅文献的作者也表示深深的敬意。

由于我们的经验和水平有限，特别是从筹划到出版的周期相对较短，深入思考精心修改的时间不多，书中难免有缺点错误，恳请相关领域的各位专家教授、部队心理卫生工作者和广大读者批评指正。

编者

2006年2月



# 目 录

## 一

### 情绪问题篇

1. 破罐子破摔要不得 ..... ( 2 )
2. 训练热情下降的起因 ..... ( 5 )
3. 小冯为什么会有失落感 ..... ( 7 )
4. 夸下海口的苦恼 ..... ( 9 )
5. 以 5 分之差落榜之后的变化 ..... ( 11 )
6. 军事训练不能凭兴趣 ..... ( 13 )
7. 母亲被邻居打伤以后 ..... ( 15 )
8. 考学落榜后的失落 ..... ( 18 )
9. 合理的引导教育带来的改变 ..... ( 21 )
10. 探望奶奶的想法实现以后 ..... ( 24 )
11. 受到批评后的自我否定 ..... ( 26 )
12. 考学前连做噩梦的战士 ..... ( 31 )
13. 由活泼开朗到沉默寡言的变化 ..... ( 34 )

## 二

### 适应问题篇

1. 训练跟不上带来的烦恼 ..... ( 37 )
2. 担心受伤不愿训练的战士 ..... ( 40 )
3. 中途退出训练考核的小李 ..... ( 42 )
4. 这种化解“郁闷”的方式要不得 ..... ( 45 )

5. “混完两年向后转”说明了什么 ..... ( 47 )
6. 技不如人产生的自卑心理 ..... ( 49 )
7. “绰号”带来的烦恼 ..... ( 51 )
8. 从自卑到自信的转变 ..... ( 53 )
9. 发现愿望难以实现之后 ..... ( 55 )
10. 跳到蓄水池内洗澡的战士 ..... ( 59 )
11. 一名优秀士兵的转变 ..... ( 63 )
12. 怕苦怕累又装病的战士 ..... ( 67 )
13. 总是与领导和制度对着干的战士 ..... ( 70 )
14. 得知母亲被车撞伤之后 ..... ( 73 )
15. 大学生士兵的思想转变 ..... ( 75 )
16. 艰苦朴素的作风不能丢 ..... ( 78 )
17. 5 公里跑带来的恐惧 ..... ( 80 )
18. “不安分守己”的战士 ..... ( 84 )
19. 新的工作环境带来的苦恼 ..... ( 89 )
20. 军营中不能我行我素 ..... ( 92 )
21. 性格内向别自卑 ..... ( 94 )
22. 其实我并不笨 ..... ( 96 )
23. 做不气馁的坚强战士 ..... ( 100 )

### 三

### 婚恋问题篇

1. 奇怪的恋爱妒忌心理 ..... ( 104 )
2. 与女友分手之后 ..... ( 106 )
3. 连吹 4 个对象以后 ..... ( 108 )
4. 匆忙订婚引来的烦恼 ..... ( 111 )

5. 接到“弃戎从商”的电话之后 .....(114)
6. 为女友“出手大方”导致的不良后果 .....(117)
7. 收到女友的“告吹”信以后 .....(119)
8. 爱情与理智的矛盾 .....(123)

#### 四 人际关系问题篇

1. 不适当的心理平衡方式 .....(127)
2. 不能用新兵的苦来弥补自己当初的痛 .....(130)
3. “半碗醋”的故事 .....(133)
4. 敏感多疑的不良后果 .....(136)
5. 不会交往的小周 .....(139)
6. 虚荣心的危害 .....(141)
7. 大家真的故意跟他过不去吗 .....(144)
8. 如何与战友建立良好的友谊 .....(147)
9. 善意批评反被指责的战士 .....(149)
10. 不良的攀比心理 .....(153)
11. 战友之间应多些信任 .....(156)

#### 五 发展问题篇

1. 新兵下连后的心理压力 .....(160)
2. 善于袒露心声才能减少烦恼 .....(163)
3. 学会缓解心理压力 .....(166)
4. 高考上榜未就读的新战士 .....(168)

5. 人生选择是一种考验 ..... (170)
6. 先进战士的心理转变 ..... (172)
7. 家长的期望难以实现怎么办 ..... (175)
8. 理想自我与现实自我的矛盾 ..... (177)
9. 以人为镜, 认识自我 ..... (179)
10. 面临复退的忧虑 ..... (182)
11. 以2分之差落榜以后 ..... (185)

## 六 心身问题篇

1. 不良性格特征带来的麻烦 ..... (189)
2. 疾病引发的心理困惑 ..... (191)
3. 生病后的抵触情绪 ..... (193)
4. “青春痘”引发的烦恼 ..... (194)
5. 治疗“白头发”的药瓶被发现以后 ..... (196)
6. 训练伤带来的忧虑 ..... (199)
7. 手淫习惯带来的心理阴影 ..... (201)
8. 注意力不集中的苦恼 ..... (203)
9. 有病求治可消愁 ..... (205)

## 七 心理障碍篇

1. 言行异常的背后 ..... (210)
2. 私藏“女性用品”的癖好 ..... (213)
3. 莫名其妙的言行举止不是小问题 ..... (215)
4. 警惕“网络成瘾”的危害 ..... (217)

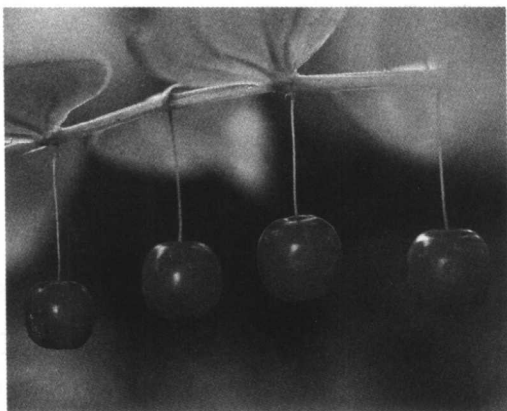
5. 小李为什么突然“精神失常” .....(219)
6. 又哭又笑的小王得了什么病 .....(221)
7. 癔症是“心病” .....(223)
8. 偷拿别人东西的背后 .....(225)
9. 及早治疗,走出抑郁 .....(228)
10. 战胜恐惧适应部队 .....(231)
11. 控制不住的占有欲望 .....(234)
12. 他为什么只相信排长一个人 .....(238)
13. 难以控制的意向冲动 .....(240)
14. 特别爱干净的苦恼 .....(243)
15. “矮人一等”的思想要不得 .....(246)
16. 小洪暴怒冲动的背后 .....(249)

## 八

## 其他问题篇

1. 对网络成瘾的应对策略 .....(253)
2. 住院期间违纪的战士 .....(255)
3. 正确处理“大家”和“小家”的关系 .....(257)
4. 一心想辞职不干的班长 .....(260)
5. 站岗睡觉很危险 .....(262)
6. 陷入赌博圈套的战士 .....(264)

# 一、情绪问题篇



## 1. 破罐子破摔要不得



### 案 例

士官杨某因工作失职，从团生活服务中心调到连队工作，一时想法较多，认为自己是被贬的，没什么作为了，混到退伍就行了。据了解，该同志还一直有购买彩票的爱好，而且对中奖抱有很高的期望，整天唠叨着能中大奖。平时工作不尽心，经常出差错，连队干部批评帮助，他置若罔闻。事后他总说自己大错误不犯，小错误不断，怎么处理都可以，懒得解释，显得很无所谓。连队一时感到他有些不可救药了，只要他不违反规定，也就听之任之了。



### 案例解析

俗话说，人生不如意十有八九。在军旅生活中，我们的官兵也面临着晋升、考学、入党、立功、转改士官等需要。人的期望或欲望往往要超越现实条件而存在。由于现实条件的约束，在大多数情况下，挫折不可避免。面对挫折，人们可能用积极的态度和方法，设法解决矛盾和冲突；也可能采用消极的态度和方法，企图回避矛盾以摆脱困境。士官杨某因工作失职，从团生活服务中心调到班排工作，面对挫折，小杨采取了“大错不犯小错不断”、自暴自弃的消极应对方式，对自己的发展和部队的管理都带来了不良影响。

引起挫折的因素是多种多样的，但大致可分为两类：一

是外在因素，是指那些让动机或行为不能实现的实际存在的外部环境因素，包括靠人的能力无法克服的自然灾害、老死和虽能够克服但因疏忽、时间精力顾不上造成的损失或达不到；包括社会生活中的政治、经济、军事、宗教、风俗习惯、道德观念对人的限制等。二是内在因素，来自受挫折者自身，主要指的是认识因素和心理因素。心理因素主要是指个人的能力、知识和经验不足，或个性心理品质太差，如缺乏韧性，过分轻信，不稳定、急躁、不自信以及动机斗争状态等。外因是否导致挫折及产生挫折的程度，很大程度上取决于人的自身素质，特别是人的知识、修养、能力和个性心理品质，以及对挫折的容忍力。

人的一生不知要遇到多少挫折。有的轻微、短暂，容易克服；有的严重、长期，难于克服。能否战胜它，很大程度上取决于各人的态度。有的人心胸开阔、性格乐观，充满自信，能向挫折挑战，百折不挠，直至取得最后胜利。另一些人心胸狭窄，性格内向，忧心忡忡，一遇挫折就一蹶不振，甚至自暴自弃，人人敬而远之。

现实和理想不会总是一致的，人们随时随地都可能遇到挫折。虽然挫折有某些有利性，如引导个体认知产生创造性的变迁，使人经受锻炼、增长才干，探索新的途径和方法，增强解决问题的能力；但也有许多不利方面，如精神痛苦、情绪低落、行为偏差、疾病缺勤增多、事故频发、纪律松弛，有的甚至出现对抗领导、漠视组织、损害他人、危害社会等严重问题。总的来说还是弊大于利。面对像小杨这样“大错不犯小错不断”、自暴自弃的战士，应积极主动地采取多种措施去关心帮助他们，具体的方法如下：

1. 唤醒他的自尊心 俗话说：“树怕伤根，人怕伤



心。”自暴自弃的战士也有较强的自尊心，一旦得到他人的尊重，就可能点燃向上的火焰，甚至照亮他们一生的道路。反之，他们就会日趋沉沦，甚至违纪违法。因此，我们一定要尊重他们，对于他们微小的进步，也要给予肯定。

2. 和风细雨，做好耐心细致的思想工作 在帮教自暴自弃的战士时，也要注意以“热”对“冷”，变“强攻”为“智取”，用满腔热情和耐心细致的工作方法，帮助他们克服不良习惯。

3. 巧用“闪光点”多表扬鼓励 自暴自弃的战士不管是有意还是无意中做了有益于集体、有益于他人的事，发现以后都要及时表扬鼓励，并抓住机会深入浅出地讲道理，引导他们继续努力。

4. 允许反复，不怕反复 自暴自弃的士兵往往积重难返，要他们立即改掉自身的“毛病”是不容易的。因此，我们要不灰帮教之心，不松帮教之劲，持之以恒，注重成效。但是对个别我行我素、对自己存在的问题毫无悔改之心的人，也要视情节作出适当的处理。

