



军人心理

健康教育与评估

■ 韩文强 胡文东 编著

 第四军医大学出版社

军人心理健康教育与评估

编著 韩文强 胡文东

第四军医大学出版社
中国·西安

图书在版编目(CIP)数据

军人心理健康教育与评估/韩文强,胡文东编著. —西安:第四军医大学出版社,2006.10

ISBN 7-81086-137-9

I. 军… II. ①韩… ②胡… III. 军人-心理卫生
IV. E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 065623 号

军人心理健康教育与评估

编 者 韩文强 胡文东

责任编辑 马元怡 王 玮

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 人民日报社西安印务中心

版 次 2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

开 本 850×1168 1/32

印 张 8.5

字 数 190 千字

书 号 ISBN 7-81086-137-9/E·7

定 价 18.00 元

(版权所有 盗版必究)

序

军人作为特殊个体有相对独立的思想，自身鲜明的特点和身心健康的需求。军人的健康包括生理健康和心理健康两个方面。良好的心理素质是青年军人立身做人，成长进步的重要基础，是部队凝聚力、战斗力的重要因素。及时纠正思想上的偏差，克服个性上的弱点，挖掘创造力的潜能，这些都需要认真学习心理科学知识，努力掌握心理调节的方法，从而维护心理健康，培养良好的心理素质。

在信息化战争中，拥有高精尖武器装备的军队具备了实施全纵深、全方位、全天候、高立体综合打击的能力，如果没有良好的心理素质，能打赢未来高技术战争吗？伊拉克战争告诉我们，未来高技术、大威力武器装备的“软杀伤”能力将大大增强，与此同时心理防御问题也将日益突出。可见，官兵心理健康的重要性非同一般。

实践证明，良好的心理素质是充分发挥技术战术水平、确保战斗胜利的重要因素。未来战场瞬息万变，战争更加惨烈，这就更要经受住各种考验，坚定、勇敢、沉着地完成作战任务，必须有过硬的心理素质。

培养军人良好的心理素质，激发心理潜能，促进个性的全面发展，对军人成长进步，特别是对推动我军现代化

建设、打赢高技术条件下的局部战争都具有十分重要的意义。

当前,随着新军事变革的逐步深入,落实军人心理健康教育这一重大课题的任务十分艰巨。本书就是为了适应这一需要而编写的。编者力求遵循科学性、针对性和前瞻性的原则,力求言之有物、短小精悍,力求结合部队实际、满足官兵心理需求,以提高部队官兵心理健康水平为宗旨,通过普及心理学知识、自我心理评估、自我心理调节来维护自己的心理健康,达到塑造健全人格、坚定理想信念、提高心理健康水平的目的。该书是一本具有可读性、实用性和可操作性的部队心理健康普及读物。适合于教育和管理工作者、医疗卫生工作者、心理健康工作者及广大心理学爱好者。相信本书的出版发行,会有助于军人心理健康的维护,会得到广大青年军人和基层干部的欢迎!

中国工程院院士
第四军医大学副校长

樊代明

2006年9月于西安

前 言

近年来，部队的心理健康教育和疏导工作越来越受到各级领导的高度重视，已成为思想政治工作的一项重要内容。新修订的《军队基层建设纲要》要求基层在经常性主要工作中，抓好“心理攻防训练”；在后勤保障中，“上好卫生课，提供心理健康咨询服务”。这些都充分体现了推进中国特色军事变革、做好军事斗争准备的新要求。

如何适应社会的发展、新的思想观念、新的生活方式、新的人际关系，对官兵的心理素质提出了挑战。加上军人职业的特殊性，如紧张的训练、严格的管理、随时可能执行高强度应急任务等，使他们受到的心理刺激越来越多，强度越来越大。尤其是青年官兵，正处在心理成熟落后于生理成熟的“问题年龄期”，不少独生子女战士、学员从小受家庭的娇纵溺爱，生活阅历浅，感情脆弱，心理承受能力差，遇到矛盾和困难，容易产生心理上的不适应。近年来，全军上下重视军人心理健康教育工作，分析研究青年官兵的心理特点，贴近青年官兵的心理实际，开展丰富多彩、形式多样的心理健康教育活动，形成了较为完整系统的心理健康教育模式，取得了好的教育效果。

开展军人心理健康教育是一个时代命题。本世纪，我军的现代化建设进入了积极推进中国特色军事变革的特殊时期。做好新时期军事斗争准备，始终要把心理准备放在突出

位置。心理准备有别于心理战准备,具有更深刻、更广泛的内涵,需要经常抓、持久抓。随着经济的发展,社会竞争的加剧,部队建设现代化程度的提高,军人在社会和军事活动中承受的心理压力也越来越大。如果没有良好的心理素质,就不能适应现代社会和紧张的军营生活。因此,培养官兵良好的心理素质,是新时期部队教育训练的一个重要内容。

书中包括心理健康知识、个人心理卫生、适应军营生活、塑造良好个性、现实与理想、恋爱婚姻家庭、心理辅导与治疗、心理测量知识和常用心理测量等内容。通过向读者介绍有关心理健康及保健知识,使读者从中受到启发和教益,从而提高心理健康水平。本书适合于教育和管理工作者、医疗卫生工作者、心理健康工作者及广大心理学爱好者。相信本书定会给部队基层教育工作者提供科学的、具体的和有益的帮助。

在本书编著过程中,得到了第四军医大学航空航天医学系常耀明主任、李阳政委的大力支持,心理学教研室王家同教授的具体指导,航空航天卫生装备教研室文治洪教授、王涛、李晓京、马进、李亚红、姬蕾、项红雨、罗敏、李津强硕士的帮助,第四军医大学出版社为本书的出版提供了许多方便,在此表示衷心的感谢!

由于作者的水平和阅历有限,书中不妥之处,恳请读者批评指正。

编者

2006年9月于西安

目 录

第一篇 心理健康知识	(1)
1.1 人的心理的形成	(2)
1.2 什么是心理咨询	(3)
1.3 心理咨询的范围	(4)
1.4 青春期心理特点	(5)
1.5 什么是心身医学	(6)
1.6 看待个人的气质	(7)
1.7 气质神经类型说	(8)
1.8 中医的心理论述	(9)
1.9 什么是心理健康	(10)
1.10 心理健康的标准	(11)
1.11 什么是心理失衡	(12)
1.12 什么是心理补偿	(13)
1.13 有人为何会疑病	(14)
1.14 什么是怯场心理	(15)
1.15 什么是嫉妒心理	(16)
1.16 什么是攀比心理	(17)
1.17 什么是逆反心理	(18)
1.18 清高傲慢的心理	(19)
1.19 A 型血与 A 型行为	(20)
1.20 注意与疼痛减轻	(21)
1.21 基本的心理需要	(22)

第二篇 个人心理卫生	(23)
2.1 什么是心理卫生	(24)
2.2 青春期两性心理	(25)
2.3 男性性心理特点	(26)
2.4 性心理发育特点	(27)
2.5 正确对待性欲望	(28)
2.6 正确看待性梦幻	(29)
2.7 戒除手淫的方法	(30)
2.8 梦的心理学解说	(31)
2.9 健康的八大要素	(32)
2.10 亚健康主要表现	(33)
2.11 不良生活方式病	(34)
2.12 自我意识幼稚性	(35)
2.13 过分自责正确吗	(36)
2.14 青年人自我掩饰	(37)
2.15 青年人自我意识	(38)
2.16 什么叫做强迫症	(39)
2.17 攀比心理的成因	(40)
2.18 不可忽视抑郁症	(41)
2.19 什么是心理疲劳	(42)
2.20 情绪对人的影响	(43)
2.21 适应障碍的表现	(44)
2.22 逆反心理的表现	(45)
2.23 记忆障碍的表现	(46)

第三篇 适应军营生活 (47)

- 3.1 紧张是军人的代名词 (48)
- 3.2 适应部队紧张的生活 (49)
- 3.3 如何进入军人的角色 (50)
- 3.4 心理断乳是怎么回事 (51)
- 3.5 过度想家的危害何在 (52)
- 3.6 军人的心理卫生工作 (53)
- 3.7 激励好官兵的进取心 (54)
- 3.8 培养好官兵的凝聚力 (55)
- 3.9 营造良好的人际关系 (56)
- 3.10 爱好与规定间的矛盾 (57)
- 3.11 认同和适应部队规范 (58)
- 3.12 如何正确地进行比较 (59)
- 3.13 青年为什么喜欢想象 (60)
- 3.14 想象偏差的原因何在 (61)
- 3.15 相信是金子总会发光 (62)
- 3.16 清高傲慢心理的表现 (63)
- 3.17 猜疑心理产生的原因 (64)
- 3.18 军人的社会环境适应 (65)
- 3.19 抵御社会上消极因素 (66)
- 3.20 实现自尊的有效途径 (67)
- 3.21 青年官兵交往的原则 (68)
- 3.22 适应军队信息化建设 (69)
- 3.23 适应军队网络化建设 (70)

第四篇 塑造良好个性	(71)
4.1 关注军人心理健康问题	(72)
4.2 如何培养军人健康情绪	(73)
4.3 军人的性格特点有哪些	(74)
4.4 如何能将痛苦变为财富	(75)
4.5 创造心理的特点及培养	(76)
4.6 如何能够减轻心理压力	(77)
4.7 克服嫉妒心理常见方法	(78)
4.8 青年军人兴趣如何培养	(79)
4.9 如何自觉磨炼坚强意志	(80)
4.10 逆反心理常见疏导方法	(81)
4.11 注重培养优良意志品质	(82)
4.12 良好心理素质的重要性	(83)
4.13 如何培养良好心理素质	(84)
4.14 青年官兵自信心的特征	(85)
4.15 青年官兵自信心的培养	(86)
4.16 培养青年官兵成就动机	(87)
4.17 如何开展争先创优活动	(88)
4.18 如何才能消除惰性心理	(89)
4.19 独生子女如何适应军营	(90)
4.20 情感发泄有益身心健康	(91)
4.21 人际交往的心理学知识	(92)
4.22 人际冲突及其解决方法	(93)
4.23 性格结构的内外向特征	(94)

第五篇 现实与理想	(95)
5.1 为何难以确立自我	(96)
5.2 驾驭好自己的兴趣	(97)
5.3 把期待转化为动力	(98)
5.4 官兵性格如何塑造	(99)
5.5 怎样保持心理平衡	(100)
5.6 如何正确看待得失	(101)
5.7 如何正确对待挫折	(102)
5.8 如何正确看待他人	(103)
5.9 如何正确认识自己	(104)
5.10 如何调适应试心理	(105)
5.11 培养旺盛的进取心	(106)
5.12 注重激发自己潜能	(107)
5.13 培养顽强的意志力	(108)
5.14 坚韧是成功的利器	(109)
5.15 悲观情绪产生因素	(110)
5.16 不良情绪影响健康	(111)
5.17 心理疾病常见诱因	(112)
5.18 提高自我调控能力	(113)
5.19 如何摆脱“无用感”	(114)
5.20 注重培养创新能力	(115)
5.21 培养联想启发思维	(116)
5.22 培养优化组合思维	(117)
5.23 培养智力共振思维	(118)

第六篇 恋爱婚姻家庭	(119)
6.1 青年人对异性的爱慕之情	(120)
6.2 如何从容面对“早恋情结”	(121)
6.3 为什么有人会产生单相思	(122)
6.4 失恋者的心理及行为特征	(123)
6.5 注重培养爱的能力与责任	(124)
6.6 男女恋爱应了解性格结构	(125)
6.7 求爱遭拒绝后的心理调适	(126)
6.8 青年恋爱心理的三个过程	(127)
6.9 造成爱情错觉的心理因素	(128)
6.10 婚外恋爱危害家庭和社会	(129)
6.11 直面应付婚外恋爱的方式	(130)
6.12 婚姻家庭关系的道德调整	(131)
6.13 正确认识职业造成的离别	(132)
6.14 当前常见家庭的基本类型	(133)
6.15 夫妻关系应如何进行调适	(134)
6.16 家庭成员之间的心理相容	(135)
6.17 父母与子女间的心理相容	(136)
6.18 异性军人间交往注意事项	(137)
6.19 男女婚后心理特征及表现	(138)
6.20 正确认识和对待父母离婚	(139)
6.21 如何架起父母沟通的桥梁	(140)
6.22 离异家庭子女的性格弱点	(141)
6.23 离异家庭子女的心理维护	(142)

第七篇 心理辅导与治疗	(143)
7.1 什么是心理治疗	(144)
7.2 心理疲劳的防护	(145)
7.3 神经衰弱的治疗	(146)
7.4 莫让自卑困扰你	(147)
7.5 心理疾患的预防	(148)
7.6 怯场心理的克服	(149)
7.7 激情犯罪的预防	(150)
7.8 傲慢心理的消除	(151)
7.9 摆脱猜疑的煎熬	(152)
7.10 报复心理的消除	(153)
7.11 预防网络综合征	(154)
7.12 消除抑郁的方法	(155)
7.13 克服失眠的方法	(156)
7.14 暗恋他人怎么办	(157)
7.15 摆脱失恋的痛苦	(158)
7.16 知心朋友不可缺	(159)
7.17 宣泄疗法的功效	(160)
7.18 如何走出婚外恋	(161)
7.19 摆脱想家的困扰	(162)
7.20 呵护心身病患者	(163)
7.21 酗酒的心理治疗	(164)
7.22 戒烟的行为疗法	(165)
7.23 肥胖的行为干预	(166)

第八篇 心理测量知识	(167)
8.1 什么是心理测量	(168)
8.2 心理测量的性质	(169)
8.3 心理测量的要素	(170)
8.4 标准化测验条件	(171)
8.5 心理测验的条件	(172)
8.6 心理测验的分类	(173)
8.7 心理测量的功能	(174)
8.8 心理特质的含义	(175)
8.9 心理测量的误差	(176)
8.10 信度的估计方法	(177)
8.11 提高信度的方法	(178)
8.12 提高效度的方法	(179)
8.13 CAT 测验的改进	(180)
8.14 测验的项目分析	(181)
8.15 心理测量的量表	(182)
8.16 离差智商的本质	(183)
8.17 心理测量的事项	(184)
8.18 心理评估的方法	(185)
8.19 标准化学绩测验	(186)
8.20 测量与人才评价	(187)
8.21 网络测评与诊断	(188)
8.22 心理健康的评估	(189)
8.23 心理诊断的方法	(190)

第九篇 常用心理测量	(191)
9.1 症状自评量表	(192)
9.2 成功心理倾向	(199)
9.3 社交恐惧测试	(202)
9.4 多疑心理测试	(204)
9.5 心理危机识别	(207)
9.6 压力过重判断	(208)
9.7 神经衰弱自测	(210)
9.8 人际信任量表	(212)
9.9 抑郁自测量表	(215)
9.10 焦虑自评量表	(217)
9.11 亚健康测试表	(219)
9.12 逆反心理测试	(221)
9.13 孤独心理自测	(224)
9.14 自尊调查量表	(226)
9.15 疲劳过度测试	(229)
9.16 自卑心理测试	(232)
9.17 神经症测试表	(235)
9.18 敬业程度测试	(239)
9.19 强迫症自测表	(241)
9.20 成熟个性测试	(243)
9.21 心理年龄测试	(245)
9.22 性格类型测试	(248)
9.23 承受能力测试	(251)
参考书目	(254)
后 记	(255)

第一篇

心理健康知识