

部队基层心理卫生 工作手册

BUDUI JICENG XINLI WEISHENG
GONGZUO SHOUCE

主 编 向月应



人民军醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



部队基层心理卫生工作手册

BUDUI JICENG XINLI WEISHENG
GONGZUO SHOUCHE

■ 策划编辑 杨磊石
■ 封面设计 吴朝洪

ISBN 978-7-5091-1648-7



9 787509 116487 >

定价：22.00元

部队基层心理卫生工作手册

部队基层心理卫生工作手册

BUDUI JICENG XINLI WEISHENG GONGZUO SHOUC

主 编 向月应(解放军 181 医院 院长 主任医师)
编 者 谢德成(解放军 181 医院 主任医师)
刘 荣(解放军 181 医院 副主任医师)
朱 珠(解放军 181 医院 副主任医师)
官 媛(解放军 181 医院 主治医师)
尹 宏(解放军 181 医院 主管护师)

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

部队基层心理卫生工作手册/向月应主编. —北京:人民军医出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5091-1648-7

I. 部… II. 向… III. 军人—心理卫生—健康教育—手册 IV. E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 029585 号

策划编辑:杨磊石

文字编辑:黄维佳

责任审读:黄栩兵

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927252

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京国马印刷厂

装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.25 字数:228 千字

版、印次:2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~3100

定价:22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书作者运用医学心理学和人文科学原理,针对部队工作、生活环境和军人心身特点,较详细地阐述了部队基层心理卫生工作的基本知识和常见心理障碍的防治方法。全书共8章,包括部队基层心理卫生工作的发展简况,团、营、连各级心理卫生工作的任务、人员、设施和主要工作制度,适应性和发展性心理健康教育,常用的心理测验和心理治疗方法,以及常见心理障碍的原因、表现和治疗方法等。本书内容丰富,阐述简明,针对性、实用性强,适于部队基层卫生人员和各级干部阅读参考。

序

由解放军 181 医院向月应院长主编的《部队基层心理卫生工作手册》付梓出版,邀我作序,我欣然应允。

众所周知,人的身体和心理的健康与否,不仅与自身的身体因素有关,而且与人的心理活动和社会因素有密切联系。临床实践和心理学研究证明,有害的物质因素能够引起人的身体疾病与心理疾病,有害的心理因素也能引起人的心身疾病。同样道理,物质因素(例如药物等)能够治疗人的心身疾病,良好的心理干预与积极的心理状态也能够促进人的心身健康或作为心身疾病治疗的手段。

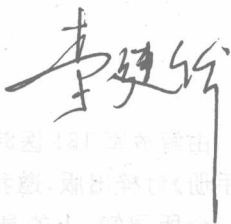
心理卫生学是心理学的一个重要分支。它是把心理学的理论、方法与技术应用到医疗预防保健工作实践的产物。心理卫生学是心理学与卫生学结合的边缘学科。它既有自然科学的性质,又有社会科学的性质。心理卫生学研究的对象主要是心理因素在疾病预防和病因、诊断、治疗中的作用和干预措施。

部队是一个特殊的群体,肩负着保卫国家的重要使命,部队官兵的身心健康显得尤为重要。特别是部队基层官兵在成长过程中,常常会遇到这样或那样的心理卫生问题,及时疏解这些心理卫生问题,是部队基层卫生人员的重要责任,是维护和提高部队战斗力的重要措施。因此,加强部队心理卫生工作,不仅具有重要的理论意义,而且具有更大的实践意义。

解放军 181 医院长期坚持“姓军为兵”的服务宗旨,积极开展部队心理卫生工作,在心理健康调查、心理健康教育、心理咨询和心理治疗各方面做了卓有成效的工作。该院编写的这本《部队基

层心理卫生工作手册》，为部队贯彻落实四总部“关于重视做好部队基层心理教育和疏导工作的意见”提供了科学理论和方法。我愿将这本书推荐给部队基层官兵和心理卫生工作者阅读参考。

总后勤部卫生部部长



2008年1月于北京

前 言

现代战争的基本要素仍然是人和武器,而人是战争胜败的决定因素。因而,军人在战前、战中和战后的心理素质对战争胜败有着至关重要的作用。近年来,科索沃、阿富汗、伊拉克战争表明,心理战配合高技术武器在战争中体现了特殊作用,显示了在部队基层配备必要的心理工作人员和设施对部队进行心理卫生防护和心理素质训练是提高部队战斗力的有效途径。

自1998年以来,我院连续下部队基层开展心理卫生工作,以防治应激性心理障碍为工作重点,先后进行了对部队防洪抢险、南方暑季野营实战演习的应激情况调查和新兵适应障碍、渡海登陆训练应激的防治研究,以及部队适应障碍临床分析、应用量表筛选心理障碍的有效性等研究。同时还对部队基层心理卫生工作的防治常规、工作制度、配备设施、干部培训等问题,以及部队基层如何开展心理健康教育、心理测验、心理治疗等技术性问题做了逐项实践探索;提出了建立以团心理卫生站为主导,团、营、连有机结合的心理卫生保障单元的设想,在部队领导和卫生系统同志的支持参与下,取得了较好的成果,因此总结编写了《部队基层心理卫生工作手册》,以供部队基层心理卫生战线的同志在工作中参考,这也是为更好地加强部队心理卫生工作建设,适应我军现代化与未来高技术局部战争做准备。如有错误不当之处,敬请军内、外专家同行批评指正。

· 向月应
2008年1月

目 录

第1章 概述	(1)
一、国外部队基层心理卫生工作简况	(1)
二、我军部队基层心理卫生工作的发展	(4)
第2章 部队基层心理卫生工作的任务、人员和设施	(8)
第一节 团心理卫生站的工作和配备	(9)
一、必要性	(9)
二、主要任务	(10)
三、配备设施	(11)
四、团心理卫生站心理医生的职责	(12)
第二节 营心理卫生室的任务和设施	(12)
一、必要性	(12)
二、任务	(13)
三、设施	(13)
四、营心理卫生室兼职心理医生的职责	(13)
第三节 连兼职心理卫生员的任务职责	(14)
一、重要性	(14)
二、职责	(14)
第四节 当前部队基层心理卫生工作队伍的培训	(15)
一、就地取材	(15)
二、短期集训或进修	(15)
三、坚持在职培训,落实继续教育	(16)
第3章 部队基层心理卫生工作的主要制度常规	(17)
一、部队基层的心理门诊制度	(17)

二、新兵入伍集训的心理防护常规	(18)
三、部队基层在各时间段重大任务行动中的心理防护常规	(19)
四、老兵退伍前的心理防护常规	(20)
五、心理档案的编制与管理	(21)
第4章 部队基层的适应性心理健康教育	(24)
第一节 做心理健康的合格军人	(24)
一、军人心理健康的内容及标准	(25)
二、怎样做心理健康的合格军人	(26)
第二节 心理学的基本概念	(27)
一、心理过程	(27)
二、个性心理	(34)
第三节 怎样适应军营环境,当出色的好兵	(37)
一、适应军营环境的内容	(37)
二、如何适应军营环境	(38)
第四节 迎战军事训练、战胜训练适应不良和训练疲劳	(40)
一、军训的主要内容	(40)
二、如何适应军训	(41)
第五节 学会应对人际关系的技巧,维护良好的人际关系	(42)
一、人际交往的定义	(42)
二、影响人际关系的因素	(43)
三、如何建立良好的人际关系	(43)
第六节 掌握情绪调控,保持情绪昂扬稳定	(44)
一、什么是健康情绪	(44)
二、如何进行情绪调控	(45)
第七节 消除军训焦虑,争创优异成绩	(48)
一、焦虑是怎么回事	(48)
二、军训焦虑的原因	(49)

三、如何掌握情绪调控,消除军训焦虑	(49)
第八节 如何战胜挫折	(52)
一、挫折对心理健康的影响	(52)
二、如何战胜挫折	(53)
第九节 克服嫉妒心理与调整心理不平衡	(55)
一、嫉妒的危害	(55)
二、如何消除嫉妒	(56)
三、善于消除别人对你的嫉妒	(58)
第十节 怎样克服自卑和应对孤独心理	(59)
一、哪些因素会导致自卑	(59)
二、如何克服自卑	(60)
三、应对孤独心理的方法	(62)
第十一节 军事演习中的心理问题防范	(65)
一、军事演习中的心理问题发生原因	(66)
二、军事演习中常见的不良心理问题	(67)
三、军事演习中的心理问题预防	(69)
第十二节 海训中不良心理的调适	(72)
一、海训中常见的不良心理	(72)
二、海训中不良心理的产生原因	(78)
三、海训中不良心理的调适方法	(79)
第十三节 高技术战争中军人心理调适	(83)
一、科学合理地对军人士气进行激励	(83)
二、及时有效地对军人心理防御进行加固	(85)
三、灵活应用心理学知识	(87)
第5章 部队基层的发展性心理健康教育	(90)
第一节 认识自我、接纳自我及自我调控	(90)
一、青年军人自我意识的特点	(90)
二、如何正确认识自我	(91)
三、接纳自我训练	(92)

第二节 应对方式与方法	(94)
一、什么是应对方式	(95)
二、如何形成正确的应对方式与方法	(96)
第三节 道德判断能力训练	(98)
一、什么是道德和品德	(99)
二、如何培养道德判断能力	(99)
第四节 学会竞争与合作	(100)
一、什么是竞争与合作	(101)
二、如何进行合理竞争	(101)
第五节 走进社会的心理准备	(104)
一、正确认识社会	(105)
二、如何实现军人向群众的转变	(105)
第六节 成功心理素质训练	(108)
一、成功的人应该具有哪些心理品质	(108)
二、怎样培养成功的心理素质	(109)
第6章 常用心理测验	(112)
第一节 应用心理测验的注意事项	(112)
第二节 焦虑自评量表(SAS)	(113)
一、项目、定义和评分标准	(113)
二、适用对象	(114)
三、评定方法及注意事项	(114)
四、结果分析	(115)
五、应用评价	(116)
第三节 抑郁自评量表(SDS)	(118)
一、项目和评定标准	(118)
二、评定方法及注意事项	(119)
三、统计指标和结果分析	(120)
第四节 症状自评量表(SCL-90)	(122)
一、项目和评定标准	(122)

二、评定注意事项	(122)
三、统计指标	(123)
四、常模和分界值	(124)
五、结果分析	(125)
六、应用评价	(126)
第五节 自评心理健康量表(大学生人格问卷-UPI) ..	(129)
一、心理卫生知识普及	(130)
二、问卷调查	(130)
三、分类筛选	(130)
四、请来咨询与 ABC 分类	(131)
五、自评心理健康问卷的评分和应用	(131)
六、注意事项	(132)
第六节 中文健康问卷(CHQ-12)	(133)
一、实施	(134)
二、评分	(134)
三、CHQ-12 主成分因子分析得到的 3 个因子	(134)
第七节 卡特 16 项人格因素(16PF)测验	(135)
一、测验的实施	(135)
二、测验的记分	(136)
三、16 个因素的名称和高分、低分人格特征	(136)
四、次元人格因素及特殊演算公式的应用	(138)
五、注意事项	(139)
第 7 章 常用心理治疗	(142)
第一节 心理疏导疗法	(142)
一、疏导阶段	(143)
二、开导转化阶段	(143)
三、矫正治疗阶段	(144)
四、疏导疗法举例	(145)
第二节 危机干预	(146)

一、什么是心理危机	(146)
二、什么是危机干预	(147)
三、心理危机的临床表现与经过	(148)
四、危机干预的实施	(149)
五、危机干预举例	(151)
第三节 新兵心理干预	(153)
一、什么是新兵心理干预	(153)
二、新兵心理干预的主要做法	(153)
第四节 集体心理治疗(小组治疗)	(155)
一、概述	(155)
二、集体心理治疗的主要理论流派	(155)
三、集体心理治疗的实施	(161)
第五节 认知疗法	(168)
一、认知疗法的基本理论	(168)
二、认知疗法的方法和技术	(173)
第六节 行为疗法	(182)
一、行为和行为疗法	(182)
二、理论基础	(182)
三、治疗方法	(183)
第七节 精神分析与精神分析性心理治疗	(187)
一、精神分析的基础理论	(187)
二、精神分析治疗的实施	(193)
三、适应证问题	(196)
四、精神分析性短期焦点治疗	(197)
第八节 生物反馈疗法	(202)
第8章 部队常见心理障碍	(204)
第一节 适应障碍	(204)
一、发病原因	(204)
二、临床表现	(204)

三、诊断	(205)
四、治疗	(206)
第二节 应激相关障碍	(207)
一、发病原因	(207)
二、临床表现	(207)
三、诊断	(208)
四、治疗	(210)
第三节 战时心理应激障碍	(211)
一、心理生理反应	(211)
二、应激障碍的发生率	(212)
三、应激障碍的表现	(212)
四、应激障碍发生的相关因素	(213)
五、应激障碍的预防	(214)
六、战地心理干预	(215)
七、应激障碍的治疗	(217)
第四节 神经症	(219)
一、概述	(219)
二、恐怖症	(221)
三、焦虑症	(225)
四、强迫症	(229)
五、疑病症	(233)
六、神经衰弱	(237)
第五节 癔症	(240)
一、病因及发病机制	(241)
二、临床表现	(241)
三、诊断及鉴别诊断	(243)
四、癔症的治疗	(244)
第六节 人格障碍	(245)
一、概述	(245)

二、病因及分类	(246)
三、各型人格障碍的临床表现	(246)
四、诊断	(249)
五、治疗	(252)
第七节 失眠症	(253)
一、失眠的病因	(253)
二、失眠的临床表现	(254)
三、失眠的诊断与分类	(254)
四、失眠的防治	(255)
第八节 精神分裂症	(256)
一、病因与发病机制	(257)
二、临床表现	(257)
三、诊断及鉴别诊断	(260)
四、治疗与处理	(262)
第九节 心境障碍	(267)
一、躁狂抑郁症	(267)
二、恶劣心境	(272)
参考文献	(276)

第1章 概述

一、国外部队基层心理卫生工作简况

自有历史记载开始,人类社会就存在战争,随之就出现了军队这一特殊组织形式的群体。在战争应激的条件下,其中的一些人因出现心理困扰或心理疾病等问题,造成了疾病减员、自杀逃亡等后果。成功的军事统帅通常也是高明的心理专家,能有效地对部队心理实施调控以保持或增强战斗力,从而取得战争的胜利。我国流传的望梅止渴、破釜沉舟等历史故事就是很好的说明。在国外有宗教信仰背景的国家,很早就在部队配备有随军牧师神父之类的人员。对军人发挥疏导困惑,安定情绪等作用。第一次世界大战期间,有心理学家在奥蒂斯(A. S. Otis)团体测验的基础上编制了陆军甲种、乙种智力测验,被广泛应用于美国军队对官兵选拔和分派兵种的工作中,同时心理学家还与精神科医师共同着手解决了在战争中发生的各种情绪精神行为障碍问题,并取得了良好成效,从此心理工作者与军队培训、教育、心理健康保障结下了不解之缘。第二次世界大战中美国约有1 500多名心理学家进入部队为盟军服务,战后又为战争中留下各种神经症和心理障碍的士兵进行了治疗,做出了举世瞩目的成绩,为心理卫生工作在平时和战时军队勤务中的地位奠定了基础,开创了心理卫生工作为部队服务的新篇章。

目前,外国军队对心理卫生工作的设置大多已形成完备的体系,部队基层的心理健康工作机构和人员编制成为部队建制的组