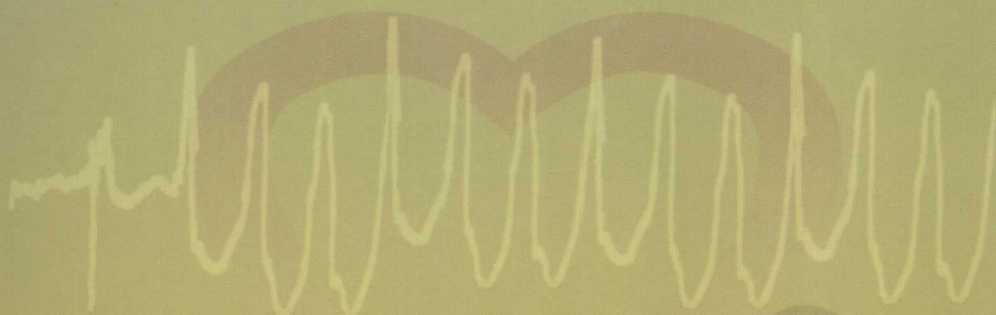


军旅人生心理导航

总装备部政治部宣传部
军械工程学院政治教研室 编



国防大学出版社

军旅人生心理导航

总装备部政治部宣传部
军械工程学院政治教研室 编

国防大学出版社

(京) 新登字 120 号

军旅人生心理导航

出版发行	国防大学出版社
印 刷	北京国防印刷厂印刷
开 本	A5·880×1230 毫米
印 张	7.625
字 数	185 千字
版 次	2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	11000 册

社址：北京市海淀区红山口甲 3 号

邮政编码：100091

联系电话：(010) 66772856

传真：(010) 66769235

统一书号：5 5626·426

如有印装质量问题，本社负责调换

目 录

第一章 筑牢心理防线 争当打赢先锋

——关注当代官兵心理素质的培养 1

一、加强心理教育，培养良好的心理素质是
促进军队信息化建设、打赢信息化战争
的客观要求 2

二、加强心理教育，培养良好的心理素质是
提高我军抗敌心理战能力、增强心理进
攻能力的基本保证 8

三、加强心理教育，培养良好的心理素质是
促进官兵综合素质全面提高、造就新型
军事人才的重要基础 11

☆☆☆☆☆

第二章 呵护你的心灵

——心理健康漫谈 16

一、心理健康的识别标准 16

二、官兵心理问题面面观 22

三、影响军人心理健康的因素 27

四、官兵心理健康的维护 34

五、正确认识心理咨询 40

第三章 智慧在适应中增长	
——适应心理的培养	44
一、正视现实, 适应军事生活环境	44
二、合理认知, 强化军人角色意识	53
三、加强调节, 增进心理适应能力	61
第四章 为心灵竖一面镜子	
——树立正确的自我意识	69
一、自我与自我意识	70
二、自我意识的形成和发展	74
三、不良自我意识的表现及其矫正	78
四、完善自我的途径与方法	83
第五章 人生快乐的基石	
——情绪管理与调控	91
一、情绪——心灵的晴雨表	91
二、情绪与身心健康	96
三、不良情绪面面观	99
四、学会驾驭自己的情绪	108
第六章 让诚挚的友情与你同行	
——建立健康的人际关系	112
一、人际交往与人生	112
二、人际交往的心理效应	115
三、影响人际吸引的因素	119
四、走出人际交往的误区	121
五、善与人处的技巧	123

第七章 人格决定命运

- 人格教育与优化 138
- 一、人格的形成与发展 138
- 二、人格成分面面观 142
- 三、人格是健康的基石 146
- 四、健全人格的塑造 152

第八章 奏响和谐的爱的乐章

- 官兵婚恋心理调适 158
- 一、爱情呵，你姓什么？
——官兵恋爱心理的特征 159
- 二、恋爱成功的心理因素 166
- 三、走出恋爱失败的阴影 173
- 四、培育美好的爱情，建立幸福的家庭 177

第九章 直面人生 永不言败

- 挫折与危机预防 180
- 一、挫折与心理健康 180
- 二、解开你的心结
——透视挫折心理的原因 185
- 三、战胜挫折的自救术 190
- 四、善待生命，走出危机 202

第十章 不战而屈人之兵

- 心理战与现代战争 206
- 一、心理战及其分类 206
- 二、心理战的基本形式 207
- 三、心理战的主要方法 210

四、心理战在现代战争中的应用	213
五、心理战未来发展趋势	220
附：慧眼识你我	224
主要参考文献	233
后 记	235



第一章 筑牢心理防线 争当打赢先锋

——关注当代官兵心理素质的培养

随着改革开放的深化和现代化建设的发展，我国社会生活发生了深刻的变化，利益调整、观念碰撞和竞争的加剧，给部队官兵造成了剧烈的“心理震荡”。在军营里，特殊的军事生活环境、严格的管理和高强度的训练，以及完成急难险重任务的艰险，容易造成部分官兵的心理紧张和焦虑；优越的家庭生活条件，使部分青年官兵特别是独生子女兵入伍后出现了一定程度的适应困难；个人的成长进步、人际交往、婚姻恋爱等方面出现的新问题，也给他们带来许多心理矛盾与冲突，心理压力逐渐增大，心理障碍呈上升趋势。另一方面，随着世界新军事变革的迅猛发展，人类社会的战争形态正在由机械化战争转化为信息化战争，大量先进武器用于战场，武器杀伤力和破坏力空前提高，战争的突发性、残酷性、激烈性和复杂性的特点日益突出，参战人员要承受超负荷的心理压力，战斗减员和非战斗减员的幅度将大大增加。

当代官兵将面临和平与战争双重心理考验，官兵是否具备过硬的心理素质成为影响战争结果的重要因素，其军事价值越来越重要地体现了出来。因此，心理教育和心理素质训练的作用日益受到各国军事界的广泛关注。为了适应我军建设对新型军事人才

综合素质的要求，部队应把官兵心理健康教育和良好心理素质的培养作为一项系统工程抓紧抓好。

一、加强心理教育，培养良好的心理素质是促进军队信息化建设、打赢信息化战争的客观要求

信息化战争，是指为了达到一定的政治、经济目的，在信息网络化的战场上，使用拥有大量信息技术武器装备的军队和相应的作战手段、作战方法进行的战争。信息化战争是信息在技术的催化下，战争发展到一定阶段的产物，是一种全新的战争形态。它具有信息主导、时间缩短、空间扩大、精度提高、力量精干、节奏加快、非线性特征突出、体系对抗明显以及作战手段和方式多样等主要特征。高度信息化的武器装备和以信息网络为基础的指挥控制系统是信息化战争的标志。但是，无论战争形态和武器装备发生什么样的变化，战争的主宰者依然是掌握先进武器装备的人。随着现代战争形态的不断跃升和改变，信息化战争对官兵素质的要求也在不断提高。要迎接信息化战争挑战，做新时期合格的军事人才，不仅需要具备坚定的政治信念、过硬的军事素质、丰富的科学文化知识和健康的体魄，更需要具备良好的心理素质。

（一）信息化战争要求官兵具备坚强的心理承受力

战争本身就是对作战人员心理承受能力的巨大考验，较其它战争形态相比，信息化战争又具有许多新的特点和规律，因此，它对官兵心理承受力也提出了更高的要求。

第一，信息化战争持续时间短、强度大，作战呈全时段性，要求官兵有较强的抗疲劳能力。由于微电子、红外、激光等高新

技术的广泛应用，信息化战争中白天、黑夜的分别越来越小，官兵在战场上的睡眠时间和质量无法得到保障，睡眠不足的长期累积将导致他们的体能急剧下降、反应迟钝、记忆力减弱。同时，信息化战争节奏快，战场形势更加紧张激烈、复杂多变，官兵长期处于外界各种刺激因素的综合作用之下，外部感受器所产生的神经冲动使整个身心的生理器官和机能很容易受到感知觉疲劳的限制。另外，由于长时间的连续作战，官兵常常会表现出四肢无力、行动缓慢、感觉迟钝、动作僵硬等现象，心理上也会产生精力分散、思维速度降低、记忆模糊等变化。要在信息化战争中避免这些现象的发生，官兵必须提高抗疲劳能力，即提高其行动和心理活动的持续性能力。

第二，信息化战争要求官兵具有更强的抗恐惧能力。信息化战争中的武器装备投送距离远、杀伤破坏力大、打击精确，在战场上形成了异乎寻常的威慑力和非常强烈的刺激，这将引起官兵强烈的消极情绪体验；信息化战争战场空间广阔，官兵要在急剧变化的环境中执行各种任务，原有的与环境间的平衡被打破，这些都将导致官兵心理恐惧感加强。由于恐惧具有普遍性、情境性、感染性和紧张性等特征，不正常的恐惧心理对官兵战斗力的发挥具有非常大的制约作用，信息化战争的参战人员必须提高抗恐惧能力，使个体心理保持或趋于稳定状态。

第三，信息化战争要求官兵具有更强的抗震撼能力。信息化战争突发性强，战斗残酷激烈，战场环境恶劣，噪音、超压、巨声、光点等刺激的震撼效果强烈，以及具有不同杀伤、破坏作用的武器种类、数量不断增多，导致官兵的心理负荷加重，给官兵的认知、情感、意志和个性带来剧烈的冲击和震荡，使之失去平衡，导致失调甚至扭曲。在信息化战争中，官兵必须增强对各种震撼实施方式的承受能力，才能在战场上发挥出最佳的战斗效能。

（二）信息化战争要求官兵具备敏捷的思维能力

信息化战争中，情况瞬息万变，战机稍纵即逝，决定战争结果的不确定因素成几何倍数增长，许多始料未及的新情况不断出现。官兵必须具备很强的随机应变能力，当新情况、新问题出现时，能快速灵活地做出反应，积极运用创造性思维，进行快速决断，以最快的决策速度，达到最佳的行动效果。因此，信息化战争对官兵的思维能力提出了更高的要求，要打赢信息化战争，参战官兵首先必须加快思维节奏，要在最短的时间内做出准确的判断和恰当的决策。

首先，信息化战争的特点决定了官兵必须具备敏捷的思维能力，在突发性很强的信息化战争中能够对敌突如其来的袭击做出迅速的反应，在敌我态势变换时间大大缩短的情况下，能够审时度势，把握战机，果断决策。同时必须具备很强的分析判断能力，迅速做出符合实际的判断，并立即思考出克敌制胜的对策。

其次，要拓宽思维广度，善于全面地观察、分析问题。官兵思维的广度是其思维的视野，是官兵在思维过程中洞察全局的能力。信息化战争涉及“陆、海、空、天、电、心理”六维战场空间，部队机动能力和活动范围大幅度提高，信息量空前巨大，敌情、我情纷繁复杂，官兵要对全局有整体性把握，必须进行多向思维，从多路线、多角度、多侧面、多方位、多层次并行展开思维，拓宽思维的广度和发散性思维能力，从而达到多手段、多途径、多方案解决作战问题的目的。

再次，要提高思维的独创性，提升思维的层次。思维的独创性，表现在官兵能够独立地创造性地进行思考和解决问题。信息化战争标志之一的信息技术本身就是人类创造性思维的产物。信息技术在战争中的广泛应用，使武器装备日新月异、编制体制加速调整、军事理论不断创新，战争形态发生天翻地覆的变化。要适应这种变化，墨守成规不行，拘泥于老一套的东西更不行。信

息化战争兵力部署密度小，多分散作战，单个士兵的作战行动常常具有战略意义。这就要求官兵必须具备独立地、创造性地思考和解决问题的能力。

（三）信息化战争要求官兵具备更加顽强的战斗意志

信息化战争空前残酷、激烈，各类武器的杀伤力和破坏性大，战场上各种意想不到的情况随时发生，容易对官兵形成持久、强烈的刺激，甚至使官兵的精神崩溃。再加上心理对抗格外重视对意志的消磨，甚至摧毁，官兵必须具备顽强的战斗意志才能经受住各种严峻的考验，才能做到不论出现任何情况，无论作战条件怎样艰苦、危险，都能沉着应对、果断决策，勇敢、顽强地坚持战斗。战争从某种程度上来说是长期持续的意志对抗，是战争双方迫使对方意志向我方意志屈服的综合素质的较量。

官兵的意志是指官兵排除内外部环境干扰，自觉确定目的，支配自己的行动，从而实现预定目的的心理过程。信息化战争条件下，官兵意志力的强弱对于战争的胜负有重要的影响。顽强的战斗意志是官兵在整个作战过程中必须具备的心理素质。由于大量信息化武器装备运用于战场，战场空间广阔，战争的时效性增强，战斗异常紧张激烈，战斗中意想不到的困难经常突然摆在官兵面前。这些情况犹如强大的冲击波，猛烈地冲击着他们的精神防线。官兵一旦在意志上被冲开缺口，就会陷入进退维谷、难以自拔的境地。意志坚强者，能够竭尽全力克服困难，完成战斗任务，不仅善于正视自己的困难，还善于分析敌人的困难，善于捕捉敌人暴露出的弱点，在紧要关头，谁的意志坚强，谁就可能是胜利者。意志作为“闪亮的刀锋”的作用得到充分的表现。

信息化战争中官兵的意志主要表现在坚韧性、果断性、坚定性和自制力四个方面。坚韧性是指官兵在实现自己目的的过程中具有坚毅、顽强的心理品质。这是官兵在信息化战争高对抗情况下能够遂行多种作战任务，特别是机动任务的必备素质。果断性

是指官兵果敢决断的意志品质。信息化战争的战场情况复杂，战机稍纵即逝，难于把握。军人不仅要有沉着、冷静的头脑，更要有果断的性格。在紧急情况面前，不能犹豫，必须迅速果断，才能稳操胜券。坚定性是指官兵始终如一地坚持自己的信念，是更加坚强、坚韧的意志。信息化战争中对人力、物力和财力的巨大破坏，以及战场上散布的各种扰乱心理的虚假信息会使官兵对战争的正义性、战斗能否取得胜利等产生怀疑，从而导致其坚定性下降，导致在战斗中不能坚持到底。自制力是指官兵在各种战争因素的强烈刺激下所表现出来的高度的自我控制能力。信息化战争对官兵的自制力提出了更高的要求。它要求官兵对自己的心理活动有很强的控制和调节能力，做到在面对战争时情绪异常高涨，意志坚定而明确，整个心理处于高度的兴奋状态，各种心理活动积极有效。

（四）信息化战争要求官兵具有高昂的士气

士气是官兵的多种主观因素作用于官兵作战活动的状态，反映了一定的军事组织整体的作战精神状态，是具有明显社会意义的活动。士气不仅反映官兵的政治信念、思想觉悟和他们对战争的理解，而且体现他们对祖国人民对自己的事业的深厚感情，体现他们的意志和作战动机、目的等。

同以上心理素质相比，作战士气是作战部队群体性心理要求的重要体现。官兵士气具有增力性、稳定性和感染性等特点。增力性是指在作战过程中，战斗士气的存在和高涨，极大地促进和提高官兵的作战积极性和活动效能的特性，具有增强官兵战斗力的作用；稳定性是指在一般情况下，战斗士气形成以后，并不随着时间和客观环境、条件的改变而轻易发生变化，是参战官兵被完全巩固和加强的较为持续的心理状态；感染性是指当官兵的思想认识发生了明显的变化或受到外界的强烈刺激之后，心理上会很明显地产生变化，这种变化随之也会很快影响到他人。因此

说，战斗士气的稳定性是相对的、有条件的。

信息化战争条件下，官兵战斗士气的稳定性已经受到了严重影响。信息化战争并没有改变战争是政治的特殊手段的继续这一本质属性。特别是信息化战争仍然以维护己方或夺取敌方的某种利益，摧毁敌方的抵抗意志作为根本目的，因此，战争活动主体的战斗意志与战斗精神的士气仍然具有重要作用。信息化战争以一体化作战为主要作战样式，武器威力和精确性的增强和人的主观能动性的发挥必须在一定程度上达到愈加完美的结合，信息化战场的紧张性、激烈性、危险性更为突出，要想在信息化战争中取得主动权，参战双方高昂的士气显得尤为重要。特别是对武器装备处于劣势的一方，更需要具备敢打必胜的勇气，不畏艰险、勇敢战斗的精神来弥补武器装备质量上的不足。科索沃战争中，面对北约优势的武器装备，南联盟军民正是凭借高昂的士气和必胜的信念，才取得了击落美 F-117A 隐形战斗机的辉煌战绩。信息化战争中，心理战已经作为一种独立的战争样式登上战争的舞台，作战双方始终以削弱对方军队的士气作为重要目标，手段多样，强度增大，使部队维护士气稳定面临很大挑战。因此，部队官兵必须具备高昂的士气，才能经受住严峻的心理对抗的考验。否则，很可能在面临敌方强大的心理攻势时未战先溃。

信息化战争中，官兵心理状态的性质、倾向性和强弱程度，取决于多种主、客观因素和条件，其中，官兵的战斗士气居于极为重要的地位。战斗士气的高低，直接影响和决定着官兵在战场上、战斗中的心理活动和作战行为，是战时心理状态的主要内容。

二、加强心理教育，培养良好的心理素质是提高我军抗敌心理战能力、增强心理进攻能力的基本保证

心理战已经成为现代战争促进国家总体战略目标实现的重要作战手段，是现代战争实现最佳作战效益的重要方法，心理战已经在近期世界范围内的几场局部战争和武装冲突中不断的发展和升华，成为在战争中起重要作用的作战样式。未来战争的较量，不仅仅是武器装备的较量，也是心理素质的较量。我军官兵的心理健康是抵御、瓦解敌方心理战，筑牢己方心理防线的基础。

（一）破坏敌方的心理健康，造成敌方战场心理障碍是心理进攻的重要目的

战场上，不健康心理就像一个无形杀手，不仅会灭其志，而且可能导致整个战争的失利。拿破仑曾经说过：一支军队的实力，3/4是由士气构成的，而健康的心理是保持士气高昂的前提。心理素质的好坏，不仅制约着军人气质的形成，而且也影响着才智、胆略的发挥和军事行动的成败。战争实践证明，战争的科技含量愈高，对官兵心理素质的要求也就愈高。在信息化战争条件下，声、光、电、磁等诸多高精尖技术的激烈较量，将使战场态势瞬间突变；隐真示假手段的多样与更新，更使战场扑朔迷离，难于把握；人为的“海市蜃楼”等奇异现象以及一些怪声巨响，也会强烈地刺激官兵的感官，造成强大的心理压力。如果没有良好的心理素质，就可能被这些前所未有的情况所吓倒，甚至神经错乱，心理崩溃，失去战斗力。

（二）坚定己方信心，攻击敌方情感是心理战的主要手段

在第二次世界大战的苏联莫斯科保卫战中，德军已突入市

区，形势十分危急。斯大林以沉重的心情询问苏军总参谋长朱可夫大将：“你坚信我们能守住莫斯科吗？”朱可夫坚定地回答：“毫无疑问，我们能够守住苏联的首都。”他的话坚定了斯大林和其他领导人的胜利信心，避免了做出撤离莫斯科的决定。每逢佳节倍思亲，这种情结在东西方都是一样的。1941年圣诞节前夕，苏联宣传机构曾向敌后的德国妇女散发过一种圣诞卡，这种圣诞卡通体白色，上面画的是：圣诞之夜，一具德军士兵的尸体躺在白雪之中，身旁是一棵圣诞树。图画下面的话是：“他是谁的爱人？”看到这种圣诞卡的德国妇女，看后几乎没有不伤心落泪的，反战情绪便在她们心中悄悄升起。她们之中，有丈夫或儿子从军的，便纷纷给前线亲人写信、发电报，有的甚至不顾路途遥远，跑到前线去寻找亲人。德军士兵收到亲人的信后，已有的思乡盼归之情更加强烈，战斗意志受到很大影响。可见，战争不仅仅是军事、政治、经济、外交以及军队数量的较量，在一定意义上也是作战双方心理素质的较量。

（三）强化心理素质的训练是做好心理防御与进攻的必然要求

随着武器装备的进步和战争形态的变化，心理战日益显其重要，对军事人才的心理素质的要求也会相应提高。未来的心理战中，心理战武器装备的信息化程度不断提高。如：现代高性能作战飞机秒速最快可达几百米，飞机在着陆前的几分钟内，飞行员要注视100多次仪表，完成一系列动作；洲际导弹发射到上万公里的太空，所需的时间只有几分钟，在预警雷达操作屏幕前，情况的显示是以秒计算的等等。这就要求驾驭先进武器的人，首先要具有良好的心理状态，否则，再先进的武器，也不会充分发挥其应有的作用。据有关资料透露，美军武器装备在使用过程中出现的故障和事故，有40%~70%是由于人的心理素质不好，关键时候使用不当造成的。

因此，西方不少国家的军队中专设了研究、实施心理战的机构，组建了心理战部队。美军在第一次世界大战期间，就已经初步开始进行对官兵作战心理的调查研究。据估计，美国有80%的最新心理学的理论和技术被首先应用到军事领域。美军军事研究所还设立专门的机构，耗巨资研究军事心理学问题。我军也越来越重视对心理战武器装备的运用、对心理战战略战术的研究、对心理战编制体制的调整以及对心理战人才的培养和训练。

在相对和平安宁的环境里，心理素质的锻炼培养也不容忽视。作为新时期的军人，要在未来可能发生的信息化战争中经受住考验，稳操胜券，必须在和平的环境中不断历练自己，培养自身良好的心理素质。当前，我国正处在发展的关键战略机遇期，外在的矛盾与斗争十分复杂，特别是美、日等大国在意识形态、经济等利益上的斗争，都需要官兵以和平时期的心理战的有效手段，为促进国家安全稳定、最大限度的降低战争风险、保证国家利益的不断拓展、树立良好的国家形象、创造良好的外部舆论环境提供强有力的保证。

随着我国改革开放的进一步扩大深化，利益关系还会进一步调整，社会竞争也将更趋激烈，价值观念难免会有新的变化，所有这些都必然会以各种形式、各种途径反映到部队中来，给官兵带来新的心理冲击和压力。特别值得注意的是，随着国际互联网等现代传媒的迅速发展，各种信息大量涌入，敌对势力的心战、渗透或策反活动会更加频繁。这些新情况、新特点，也对官兵心理素质提出了更高的要求。

从自身看来，当代官兵要强化不断培养自身心理素质的意识，树立锻炼良好心理素质的目标并为之制定学习锻炼计划。心理素质犹如身体素质，贵在坚持培养，只有在不懈锻炼中才能始终保持良好状态，不断得以提高。官兵如果不重视心理素质的锻炼，无视心理卫生习惯的养成，就难以克服那些不健康的心理因