

基层部队

心理服务工作

JICENG BUDUI XINLI FUWU GONGZUO

王晓军 孙家荣 著

西北工业大学出版社



【内容简介】 本书从实际出发,共分十章对新时期我军基层部队心理服务工作的内容、方法、途径、建设以及外军心理服务工作等问题进行了全面介绍、分析和研究,为基层部队更好地开展心理服务工作提供参考与启示。

本书适合基层部队政工人员、心理服务骨干和军校学员使用。

图书在版编目(CIP)数据

基层部队心理服务工作/王晓军,孙家荣著. —西安:西北工业大学出版社,2012.4
ISBN 978-7-5612-3336-8

I. ①基… II. ①王… ②孙… III. ①军事心理学 IV. ①EO-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 058135 号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮编:710072

电 话:(029)88493844 88491757

网 址:www.nwpup.com

印刷者:陕西兴平报社印刷厂

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

印 张:16.75

字 数:407 千字

版 次:2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

定 价:38.00 元

前 言

军人心理问题自古以来就受到古今中外军事家的高度重视。早在我国春秋时期,著名军事家孙子就明确指出:“三军可夺气,将军可夺心。”可见,在冷兵器时代,打击对方军心士气,导致对手产生战场心理问题与心理疾病已经成为作战中的重要方式。因此,军人职业成为最危险、最劳累、身心压力最大、最容易产生心理问题与心理疾病的特殊职业。

军人平时要承担严格的训练与管理,要完成各种非战争军事行动,要适应不同环境与行为角色,心理承受着巨大的压力与考验。在现代信息化战争中,军人心理已经成为敌方武力战、心理战打击的重点目标。如何解决军人平时和战时的心理问题与心理疾病,不断增强军人的自我心理疏导和调适能力,不断提高军人的心理健康水平,增强部队凝聚力和战斗力,已经成为世界各国军事界关注的重点问题。

20 世纪八九十年代,我军就十分关注广大官兵的心理健康问题。一些部队开始进行多方面的有益探索,在心理训练、心理战、心理测试选拔、心理咨询疏导、心理治疗等领域取得了很多有价值的理论与实践成果,为我军在新时期、新阶段更好地完成各种任务奠定了良好基础,也为我军一系列条令、条例的制定提供了有价值的科学依据。近十年来,在我军颁布的一系列条令、条例中,官兵心理健康成为关注重点。2000 年底,总政治部、总后勤部下发了《关于重视做好基层部队心理教育和疏导工作的意见》,明确提出了心理服务工作的八项任务和要求。2007 年 10 月,胡锦涛总书记把心理疏导写进了党的十七大报告中,作为加强和改进青少年思想教育的重要方式。在 2007 年颁布的《中国人民解放军预防犯罪工作条例》中,心理疏导成为部队预防犯罪的重要方式;在随后颁布的《军队基层建设纲要》《政治工作条例》中,心理健康教育、心理疏导等成为部队新时期思想政治工作的重要方法。

2009 年 8 月,全军在北京召开了“全军心理服务工作座谈会”。中央军委徐才厚副主席在座谈会上发表重要讲话,他说:“军队心理服务工作,事关官兵健康成长和部队建设科学发展,事关部队战斗力生成和提高。近些年来,随着学习贯彻科学发展观不断深化,以人为本理念日益深入人心,各级对保持官兵身心健康越来越重视,抓心理服务工作力度越来越大,取得了明显成绩,有力促进了官兵全面发展和部队各项任务的完成。同时也要看到,经济社会快速发展,官兵成分发生新的变化,我军使命任务进一步拓展,对做好军队心理服务工作提出了更高的要求。”总政治部主任李继耐也在座谈会上发表讲话,他说:“这次全军心理服务工作座谈会,是我军历史上第一次专门就加强心理服务工作召开的重要会议,对于推动军队心理服务工作深入开展,促进部队建设科学发展具有重大而深远的意义。胡主席和军委领导对这次会议非常重视,胡主席亲自审定会议方案,郭副主席、徐副主席提出明确要求。”这次座谈会的规格之高、规模之大、影响范围之广在我军发展历史上都是罕见的。这充分说明,官兵心理健康已经引起了军委最高首长的高度重视。

2009 年 10 月,总参谋部、总政治部、总装备部和总后勤部(以下简称四总部)联合下发了

《关于加强新形势下军队心理服务工作的意见》。这是这次座谈会的一项重大理论成果,它对军队今后心理服务工作的基本原则、主要任务与内容、人才队伍建设、运行机制和组织领导问题提出了明确要求,这使我军心理服务工作有了明确的政策依据,它必将对我军官兵心理健康与部队战斗力生成与提高产生重要影响。

随着军事斗争准备工作的不断深入,基层部队官兵面临着多方面的心理压力,他们产生心理问题与心理疾病的概率不断增大,对心理服务工作的需求越来越迫切。但是,由于基层部队主官对心理服务工作的认识存在差异、基层部队心理服务专业人才较为匮乏、基层心理服务工作的理论与技术基础较为薄弱、心理服务工作机制不够完善、心理服务渠道不够畅通等问题的存在,基层部队心理服务工作一直未能扎实深入地开展起来。通过对基层部队的调查分析结果看,当前,要提高基层部队心理服务水平,切实可行的办法就是立足于现有条件,通过编写适合基层部队官兵学习的心理服务知识读本,不断向官兵普及心理服务的相关知识,对增强他们心理健康意识、提高他们开展有针对性的心理服务工作具有重要意义。在这种思路的支配下,笔者参阅了大量专业文献,并多次深入基层部队进行调查、走访,积累了丰富的第一手资料,通过深入思考、总结,历时一年时间,终于完成了本书的写作。希望本书能为基层部队从事心理服务工作的同志、有意了解心理服务工作的战友、今后到基层部队任职的军校生长干部学员提供较为专业、较为全面的心理服务理论知识。

本书基本内容是按照四总部下发的《关于加强新形势下军队心理服务工作的意见》精神组织编写的。全书共分十章,第二~九章主要从心理服务工作八个方面的主要内容进行编写;第一章主要讨论基层官兵的心理健康问题,第十章主要对古今中外心理服务工作的情况进行研究整理,为新时期基层部队心理服务工作提供新思路。

王晓军主要负责本书第一、三、六、七、九、十章及参考文献的写作、收集工作,孙家荣主要负责本书第二、四、五、八章的写作工作。

由于时间紧迫,研究、实践水平所限,书中有疏漏之处,敬请各级领导、广大基层部队官兵、心理服务同行提出宝贵意见!

著 者

2011年12月

目 录

第一章 基层官兵的心理健康·····	1
第一节 基层官兵心理健康概述·····	1
第二节 基层官兵常见心理问题·····	8
第二章 基层部队心理知识普及教育 ·····	15
第一节 基层部队心理知识普及教育的内涵和意义 ·····	15
第二节 基层部队心理知识普及教育的目标 ·····	17
第三节 基层部队心理知识普及教育的内容 ·····	23
第四节 基层部队心理知识普及教育的原则与方法 ·····	28
第三章 基层部队心理测试评估工作 ·····	32
第一节 心理测试评估概述 ·····	32
第二节 心理测试评估的科学检验指标 ·····	39
第三节 心理测试的使用 ·····	48
第四节 基层部队常用心理测试问卷简介 ·····	52
第四章 基层部队心理训练工作 ·····	59
第一节 基层部队心理训练的内涵与意义 ·····	59
第二节 基层部队心理训练的目标 ·····	61
第三节 基层部队心理训练的主要内容 ·····	64
第四节 基层部队心理训练的基本原则和方法 ·····	75
第五节 基层部队心理训练的组织实施与保障 ·····	84
第五章 基层部队心理咨询与疏导工作 ·····	88
第一节 心理咨询与疏导基本理论和方法 ·····	88
第二节 基层部队心理咨询与疏导的类型和方式·····	104
第三节 基层部队心理咨询与疏导建设·····	114
第六章 基层部队心理诊断治疗工作·····	117
第一节 基层部队心理诊断工作·····	117
第二节 基层部队心理诊断的实施过程·····	122
第三节 基层部队官兵常见心理疾病·····	125
第四节 基层部队心理治疗的理论与方法·····	131

第五节 基层部队常见心理疾病的治疗方法·····	138
第六节 基层部队心理治疗的过程与疗效评估·····	141
第七章 基层部队心理危机干预工作·····	143
第一节 基层部队心理危机概述·····	143
第二节 基层部队心理危机干预·····	149
第三节 基层部队实施心理危机干预的基本技术·····	155
第八章 基层部队遂行重大任务心理服务工作·····	165
第一节 基层部队遂行重大任务心理服务筹划准备工作·····	165
第二节 基层部队遂行重大任务中的心理服务工作·····	171
第九章 基层部队心理防护工作·····	183
第一节 心理防护概述·····	183
第二节 基层部队实施心理防护的主要方法·····	191
第十章 中外心理服务思想与实践·····	202
第一节 《孙子兵法》中的心理服务思想·····	202
第二节 我军心理服务工作·····	207
第三节 美军心理服务工作·····	217
第四节 德军、俄军的心理服务工作·····	226
附录·····	230
附录一 心理自测·····	230
附录二 基层官兵心理咨询疏导、诊断治疗案例·····	240
参考文献·····	258
后记·····	261

第一章 基层官兵的心理健康

基层官兵正处在人生发展的关键期——青年期。青年期是人的一生中心理发展变化最激烈的时期,青年人面临着—系列生理、心理、社会方面的适应问题。由于他们身心发展还不够成熟、情绪极易波动,因此很容易产生各种心理冲突、心理矛盾、心理问题、甚至心理障碍,从而使个人发展受到严重影响,为基层部队建设带来负面影响。徐才厚副主席在全军心理服务工作座谈会上明确指出:“军队作为执行政治任务的武装集团,工作艰苦紧张,任务艰巨繁重,还要随时准备经受血与火、生与死的考验,更容易引发各种心理问题。特别是部队官兵中独生子女、单亲家庭的比例增大,一些青年官兵心理适应和承受能力较弱的问题进一步凸显。可以说,心理问题已成为影响官兵健康成长的重要因素,成为部队建设发展不容回避的现实问题。”为此,基层部队要深入开展心理服务工作,并将其作为加强基层部队建设的一项经常性、基础性工作。要切实抓好这项工作,基层部队必须扎实学习心理学相关知识,掌握心理服务的相关技能,开展心理服务相关活动,为基层官兵的心理健康提供良好保障。

本章主要介绍基层官兵心理健康的有关知识,它为基层官兵进一步了解掌握心理服务知识奠定良好基础。

第一节 基层官兵心理健康概述

维护基层官兵的心理健康是心理服务的重要内容。要讨论心理健康,就必须弄清楚健康的内涵。什么是健康呢?不同时代对这个问题有不同理解与认识。随着生命科学、社会科学与心理学研究的不断深入,人们对健康的认识越来越全面、越来越科学。

一、心理健康的内涵

人具备怎样的心理状态才算是健康的呢?用什么标准来衡量一个人心理是否健康呢?这是一个复杂而又必须搞清楚的基本问题,学者对它的认识与探讨经历了一个曲折的演变过程。

1. 心理健康理念的提出

1908年3月,美国有一位叫比尔斯的大学生,他根据自己的亲身经历,出版了一本名为《自觉之心》的书。书中描写了他产生心理疾病、住进精神病院、受到非人对待的整个过程。他呼吁社会应该关心精神病人、改善他们的待遇,并着手开展预防心理疾病的工作。该书出版后产生了很大反响,掀起了世界心理卫生运动。1908年5月,比尔斯成立了世界上第一个心理健康组织——美国康涅狄格州心理卫生协会。从此,心理健康受到社会、学者的高度关注与深入研究。

2. 心理健康内涵的演变

早期精神病学家门宁格(K. Menninger)认为:“心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。心理健康者应能保持平静的情绪,有敏锐的智能、适于社会

环境的行为和令人愉快的气质。”

1946年,第三届国际心理卫生大会提出了心理健康的内涵:“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内,将个人心理发展成最佳的状态。”

1958年,心理学家英格里希(H. B. English)认为:“心理健康是一种持续的心理情况,当事者在那种情况下能良好适应,具有生命的活力,并能充分发展其身心的潜能,这乃是一种积极的丰富的情况,不仅仅是免于心理疾病而已。”英国的《简明不列颠百科全书》(1985年)把心理健康定义为“心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内,所能达到的最佳功能状态,而不是指绝对的十全十美。”我国学者对心理健康的定义是“心理健康是指生活在一定社会环境中的个体,在高级神经功能和智力正常的情况下,情绪积极稳定、行为适度,具有协调关系和适应环境的能力,以及在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态。”

纵观国内、外对心理健康的界定,虽然在细节上还不统一,但公认的基本观点有以下几个方面。

(1)心理健康是一种良好的心理状态,而不仅仅是没有心理疾病。

(2)心理健康是指人与所处环境必须相互匹配,所谓上什么山唱什么歌,到什么环境说什么话。

(3)心理健康具有相对性,是一种相对较好的心理状态,而不是十全十美。

(4)心理健康具有展现人心理潜能的价值,心理健康的人具有幸福感与快乐感。

总之,心理健康包括广义和狭义、积极和消极两个层面的含义。从广义上看,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态,是人在这种状态下所能做的良好适应,具有生命的活力,并能充分发挥其身心潜能;从狭义上看,心理健康是指人心理活动的基本过程内容完整、协调一致,能够顺应社会,与社会保持同步。从积极层面看,心理健康是指积极发展的心理状态,它意味着不仅要纠正一切不健康的心理倾向,更要使一个人的身心处于最佳状态;从消极层面看,心理健康是指没有心理疾病和心理障碍,这是心理健康的基本标准。

3. 心理健康的三种不同状态

心理健康是一种良好的心理状态,它与人的其他心理状态之间有连续性,人的心理状态包括以下三个连续形态。

(1)心理健康状态。处于心理健康状态的人,心情愉快,适应能力强,善于与他人相处,并能较较好地完成各项工作,具有良好的情绪调节能力。

(2)心理亚健康状态。处于心理亚健康状态的人,心理出现轻度失衡,不具有应有的愉快感,与他人相处时略感困难,生活自理方面略感吃力。处于这种心理状态的人通过主动调节或在心理服务人员帮助下可恢复常态。这种心理状态也称为心理亚健康状态。

(3)心理疾病状态。心理疾病状态简称心理病态,主要表现为严重适应问题。处于这种状态的人不能正常生活、工作与人际交往,如不及时进行心理危机干预与治疗,可能会进一步恶化成精神病。处于这种心理状态的人具有心理障碍、患有心理疾病或精神病,需要专业治疗才能恢复健康。

心理健康具有相对性,任何一个人都可能在一生的某个时期经历其中的某一种状态:心理健康者可能因为某种原因出现心理问题,甚至产生心理疾病;相反,一个存在心理问题、患有心理疾病或精神病的人,如能得到有效疏导与治疗,完全可能恢复到心理健康状态。因此,心理问题、心理失衡、心理疾病如同身体的各种疾病一样,也是人难以回避的一种生存状态,正如人

们常说的,“生老病死,人之常态”,这里的“病”也有心理疾病的含义。基于这种理念,我们应该以科学、平和的心态看待心理健康、心理问题、心理疾病,任何人都有可能的人生某个阶段产生心理问题或心理疾病,甚至精神病,连心理医生也概莫能外,这就如同医生也会生病一样。对有心理问题、心理疾病、精神病的人不能用歧视性态度对待,而应给予力所能及的关爱和帮助。

二、基层官兵心理健康的标准

当前,学者从各自学术观点出发,提出了各种心理健康标准,概括起来主要有以下十个方面。这十个方面的心理健康标准同样也适用于对基层官兵心理健康的判定。

1. 自我感觉良好

正确、客观的自知力是衡量一个人心理是否健康的重要指标之一。当一个人能够准确客观地评价自我心理状态时,他就具备了心理健康的基本条件。自我感觉良好是一个人具备良好自知力的具体体现,如同一个健康的人是能够对自己是否患病进行判定的。心理健康的判定与此也很类似,当某战士对自己较为自信、心情良好时,他的心理可能就是健康的;相反,当某战士自我感觉不好、情绪低落、心态很差时,他的心理可能处于不健康状态。当然,单用自我感觉良好一个指标是不能准确判定心理健康的。例如,一个妄想狂的精神病人,他自我感觉非常好,但明显不能将其作为心理健康的依据,因为他的这种感觉没有建立在客观自觉的基础上,也没有结合其他心理健康指标进行综合判断。所以,自我感觉良好只能作为判定基层官兵心理健康的主要依据之一,而不能作为唯一依据。

2. 心理行为符合年龄特征

在心理发展的不同年龄阶段,人都有相对应的心理行为表现,从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与大多数同龄人一致的心理行为特征。从基层官兵的年龄特点看,他们应该是精力充沛、反应敏捷、行为迅速、积极上进的,一个过于老成或过于幼稚的人,其心理行为与年龄不符,是心理不健康的重要表现。

3. 人际关系和谐

心理健康的官兵总是乐于与人交往,能够接受他人,悦纳他人,能认可别人存在的重要性和作用,在与其他人交往中,能以尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与他人相处,能够分享、接受、给予爱和友谊,能与集体保持协调的关系,能与他人同心协力,合作共事,乐于助人。一个心理不健康的人,总是与集体和周围其他人格格不入、难以和谐相处。

4. 智力正常

智力是一个人的认识能力的总称。智力包括注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力和创造力。其中,思维力是智力的核心,创造力是智力的最高表现。人的智力水平是通过智商(IQ)来衡量的。按照当前判定标准,当一个人智商分数低于80分时,他的心理就是不健康的;当一个人的智商分数在90~110分时,他的心理处于健康水平之中;当一个人的智商分数在140分以上时,他的心理健康处于超常水平之中。智力不正常的人很难适应不断变化的环境,也很难完成各种军事任务。

5. 情绪积极稳定

心理健康的官兵在生活、学习、训练中有愉快感,对现实生活与学习感到乐观和满意,这些积极情绪状态成为他们生活中的主导情绪,其间他们虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验,但这些消极情绪状态持续时间一般不会长久,当事人能够进行自我心理调节,迅速将其情

绪恢复到积极情绪状态中。他们的情绪虽有波动,但不剧烈,能够保持基本稳定,并具有适度表达和控制情绪的良好能力。

6. 意志品质良好

良好的意志品质表现为意志的目的性、果断性、坚韧性和自制性。符合良好意志品质标准的基层官兵在学习、训练、执勤、战备等任务中能够不畏困难和挫折,知难而上、持之以恒;当需要作出决策时,能够毫不犹豫、当机立断;还能够为了完成任务而控制一时的冲动情绪,约束自己的言行。这符合现代军人对心理素质的基本要求。而那些刚愎自用、固执己见、优柔寡断、草率行事,做事虎头蛇尾、半途而废、行为冲动的人则属于心理不健康者。

7. 自我意识正确

自我意识对官兵的心理健康很重要。中国古代哲学家老子说过:“知人者智,自知者明。胜人者有力,自胜者强。”自知与知人是智慧与聪明的表现。一般而言,心理健康的官兵具有正确的自我意识,能体验到自己存在的价值,能够了解自己、接受自己,有自知之明,能够对自己的能力、性格优缺点作出恰当、客观的评价,对自己不提出苛刻的、过分的期望与要求,对自己的生活目标和理想能够准确定位,即使对自己无法补救的缺陷,也能科学分析、正确面对。那些过度自卑、自负的人都是自我意识不正确的具体表现。

8. 人格健全

人格是一个有多重含义的心理学术语。它是个体在行为上的内部倾向性,表现为个体适应环境时在能力、气质、性格、需要、动机、价值观和体质等方面的整合,是具有动力一致性和连续性的自我,是个体在社会化过程中形成的给人以特色的身心组织。它使人具有独特身心面貌,是人身心特点的综合,也就是平时所说的个性概念。它具有整体性、稳定性、独特性与社会性的特点。心理健康者的人格是统一的、稳定的。如果知道一个人具有某些个性特征,就可以预见他的行为取向。如果一个人的行为表现不是一贯的、统一的、稳定的,则说明他可能存在某种人格健康方面的心理问题。

9. 环境适应良好

对环境的适应能力是人赖以生存的最基本条件,适者生存是生物进化的普遍规律。在基层官兵的职业生涯中,军营内、外环境是不断变化的,有时变化还很大。因此,军人职业就要求基层官兵能对各种变化做出迅速、适当的适应性反应。而对变化着的环境能否适应,是心理健康与否的重要标志。有的基层官兵心理适应能力较差,环境一改变,就容易产生紧张、焦虑、抑郁、失眠等不良身心反应;有的基层官兵则适应能力良好,对各种不同环境变化都能很快适应,并能随遇而安。这是心理健康的具体表现。

10. 热爱生活和工作

心理健康的基层官兵是热爱生活和工作的,相应的,热爱生活和工作的基层官兵,其心理也是健康的。一个对生活充满希望、理想,珍惜生活中的每一刻、追求幸福、事业心强、积极进取、喜欢工作、渴望成才成功的基层官兵,其心理也一定是健康的。相反一个厌恶工作、没有理想和追求、工作标准很低、无所事事、看破红尘的人,其心理一定存在某种问题。

基层官兵心理健康标准是一个须慎重对待的重要问题,只有进行全面、准确的理解,才能正确地把握与使用这一标准。对此,需要明确以下四个方面的问题。

(1)不能把心理不健康与有不健康的心理和行为表现等同。心理不健康是指一种持续的

不良状态。偶尔有一些不健康的心理和行为并不等于心理不健康,更不等于有心理疾病。因此,不能从一时一事的不健康行为表现就给自己或他人下心理不健康的结论。

(2)心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,而是一种连续状态。从良好的心理健康状态到严重的心理疾病之间有一个广阔的过渡带,心理健康与不健康只是程度的差异而已。

(3)心理健康状态不是固定不变的,而是动态变化的过程。随着基层官兵年龄不断增大、经验不断累积、环境不断变化,他们的心理健康状况也会有所改变,维护心理健康的能力也会逐步增强。

(4)心理健康标准是一种理想尺度,它为基层官兵提供了衡量健康的一种尺度,同时也为他们指明了促进心理健康的奋斗方向。

三、基层官兵心理健康的基本判定方法

在平时工作中,基层官兵心理健康的判定主要有以下四种基本方法。

1. 主观经验判定法

主观经验判定法主要有两种含义:一是求助者根据自己的主观体验和感受来判断自己心理是否有问题。焦虑、抑郁、恐惧、强迫行为等是人们能够经常感觉到的不健康心理与行为。二是心理疏导的专业经验。心理服务工作者根据求助者的心理状态和行为表现,结合自己的专业实践经验来进行判定。

主观经验判定法是最简便、最直接的判定方法,它与基层官兵心理健康的第一条标准——自我感觉良好——相对应,因此,它在心理疏导的诊断与基层官兵心理健康的自我判定中运用得最为广泛。但是,这一方法的主观随意性较大,稍不谨慎就有可能造成错误判断。有些有心理问题的人并没有痛苦感:例如,反社会型人格障碍和严重的精神分裂症病人可能自我感觉良好,而实际上却已经存在严重精神疾病。而另外一些人能体验到痛苦的感受,却并不能立刻认定他的心理就是不健康的,例如,身患重病或处于饥饿状态的人。

2. 社会适应判定法

社会适应是指一个人对社会环境的应对与顺应,主要表现在自理、人际沟通与交往等方面。心理健康者能按照社会生活的需要主动适应社会环境,即按照社会准则和道德规范行事,其心理与行为符合一般社会规范。如果一个人不能按照社会认可的方式行事,其行为有悖于社会常规以至使人感到难以接受,则被判定为心理不健康者。例如,一个人行为怪僻、离奇,不能为常人所理解,行为不符合年龄特征、地位、身份、当时环境的要求等,都可被视为心理不健康者。

社会适应判定法容易掌握,适用范围较广。但是当使用这种判定方法时,必须充分考虑不同时代、不同地区、不同社会习俗、不同文化背景等因素,如不根据实际情况,一律用此时此地此人的判定标准,也会造成误判漏判。

3. 统计分析判定法

基于心理不健康是相对于心理健康而言的。统计分析判定法是以社会绝大多数普通人心理状态的平均值为判定标准(常模),根据求助者的心理状态是否偏离这一平均值以及偏离程度来判定的。在一个社会群体中,心理健康与心理不健康的人数在统计学中是呈正态分布的:居中的大多数人属心理健康者,而远离中间的两端则被视为心理不健康和心理超健康者(见图1.1)。

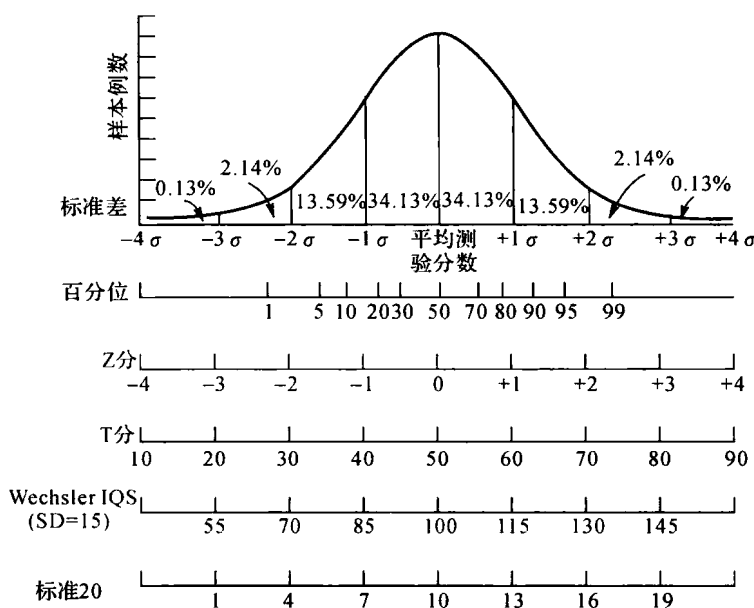


图 1.1 智商分数的正态分布图

由于统计分析判定方法是用数量化的方式来衡量心理健康问题的,因而具有一定的科学性,使用时简便、客观和便于比较。但也因为统计分析判定方法的专业性较强,所以在具体操作时有一定难度。同时,其理论本身也存在一些不足。例如,并不是所有心理健康因子都呈现正态分布,而且即便是呈现正态分布,也不是远离中间平均值的人都是心理不健康者。这一点从图 1.1 所示中就可明显地看到:偏离中间平均值的高智商者就不能被看做是心理不健康的人。

4. 临床症状判定法

任何心理异常都有致病的原因和典型的临床症状。通过鉴别求助者身上是否存在这些致病的原因和典型的临床症状,就可以判定他(她)心理是否异常。例如,妄想、幻觉是精神分裂症的重要临床症状;精神疲惫、注意力难以集中、易烦恼、易激惹、入睡困难、多梦易醒、学习效率低下、回忆和联想增多等则是神经衰弱的典型临床症状。

由于临床症状判定方法强调可观察的症状,因而比较客观和可靠。但由于人类对心理异常的研究还不够充分,一些症状不典型、不清晰的心理异常,很难甄别。当使用这种方法时,应对判定的心理异常问题充分考证,在掌握大量临床经验的基础上才能够有限度地使用。

以上四种心理健康判定方法都有优点和缺陷,实际使用时,可结合具体情况加以综合运用,以便相互印证、取长补短。

四、维护基层官兵心理健康的重大意义

1. 有利于基层官兵顺利完成军事任务

在平时,军人心理健康水平影响着学习成绩和训练效果;在战时,军人心理健康水平直接影响部队战斗力。

第二次世界大战期间,精神障碍性减员的发生率比第一次世界大战的高 3~4 倍。1973

年的中东战争,以色列军队战斗应激反应造成的减员占战斗减员的30%以上。1982年,以黎战争双方军队战斗应激反应造成的减员占战斗减员的15%~20%。在海湾战争中,美军阵亡389人,伤467人,而患战斗精神病的人竟达541人。美军预测,在未来信息化战争中,心理疾病减员将占总减员的10%~15%。

美军事心理学家阿雷尔(Arel)对美军在历次战争中的心理与行为进行研究后发现,有80%~90%的参战者有明显的恐惧情绪表现。恐惧情绪发生时还会产生较为强烈的生理反应,如心跳加速、血压升高、呼吸急促、出虚汗、肌肉痉挛、四肢僵硬、动作失调等,其中,25%的作战人员发生呕吐,10%~20%的作战人员大小便失禁。美军最新研究结果也预测:在未来信息化战争中,作战初期的30d内,4名减员中至少有1名是因心理疾病而造成的减员。如果作战持续并伴有核生化武器威胁,则心理疾病造成的减员与战斗减员的比例将从1:3增加到1:2;当高强度作战持续超过30d时,心理疾病造成的减员将超过战斗减员。

作战人员的心理状态异常会引发不良身心反应,进而会严重影响他们对精密的信息化武器装备的操作。有研究结果显示,信息化武器装备在使用过程中出现的事故很大程度上是由于操作人员对战争的恐惧、紧张情绪造成的。因此,健康的心理状态有利于官兵顺利完成军事任务,而不健康的心理状态则会影响官兵完成军事任务的质量。

2. 有效减少身心疾病和恶性事故

由于社会生活日益纷繁复杂、部队军事训练的压力越来越大,基层官兵随时面临着来自各个方面的心理刺激,很容易产生各种心理健康问题。因此,部队要高度重视基层官兵的心理健康问题,采取心理咨询与疏导措施,开展心理服务工作。首先,可引导他们较好地处理各种心理矛盾,提高心理承受能力,使他们在挫折与困难面前具备良好应对状态,有效预防心理疾病的发生。其次,基层官兵的心理健康对身体健康也具有良好的促进作用,心理健康的官兵身体免疫能力会极大增强,身体产生疾病的概率会大大降低,这对提高官兵学习训练效率、减少部队医疗费用无疑具有重要作用。最后,心理健康对部队的安全管理也具有重要意义。情绪不稳定,心态恶劣等不健康心理很容易使当事人产生极端行为,引发各种重大事故。近年来,部队发生的恶性事故多与当事者的不良心理状况有着密切关系。

3. 有利于基层官兵的成长成才

心理健康是基层官兵顺利接受思想政治教育、学习科学文化知识的前提,是服役期间正常学习、训练、交往、生活、发展的基本保证。如果一个战士经常处于焦虑、郁闷、孤僻、自卑、犹豫、暴躁、怨恨、猜忌等不良心理状态中,则他的学习、工作和生活受到严重干扰,难以充分发挥个人潜能,更难以取得成就、获得发展。一个战士在心理健康上多一分弱点,他的成长和发展就多一分限制和障碍,他的生活和事业就少一分成就和贡献。

4. 有利于构建和谐军营

2006年10月,党的十六届六中全会通过了《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》(以下简称《决定》)。该《决定》明确提出:“注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育 and 保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”《决定》把心理和谐作为构建社会主义和谐社会的重要内容,和谐军营是构建社会主义和谐社会中的一个方面。要构建和谐军营,就必须不断促进基层官兵的心理和谐,只有实现基层官兵的心理和谐,军营才能真正和谐,全社会也才能够实现和谐。心理和谐其实就是心理健康状态,心理和

谐的人就是心理健康的人。在新世纪新阶段,只有不断提高官兵心理健康水平,才能使他们心理和谐,才能构建和谐军营,也才能为构建社会主义和谐社会做贡献、做表率。

第二节 基层官兵常见心理问题

基层官兵常见心理问题是指他们在基层部队日常学习、训练、生活中经常遇到的、导致适应不良的心理问题。它属于一般性心理问题,是正常人心理暂时失调的一种状态,而不是心理疾病,更不是精神病。它与思想道德问题有一定联系,但又不属于思想道德问题。对它的处理应以自我心理调适为主,基层干部的心理教育和专业人员的心理疏导与心理咨询也能起到较好的作用。

一、基层官兵常见心理问题类型

了解基层官兵常见心理问题的一般表现、类型、产生成因和自我心理调适方法,对于维护他们的心理健康、提高他们的心理素质、促进部队安全管理、提高部队学习训练效率、激发部队士气具有十分重要的作用。基层官兵常见心理问题主要有以下几种类型。

1. 适应问题

从老百姓到军人、从战士到班长、从一个单位调到另一个单位、从一种工作岗位到另一种工作岗位,基层官兵要经常面对新情况,扮演新角色,执行新任务,适应新环境。在这个过程中,他们会产生与适应相关的心理问题,例如,新兵入营后的心理适应、服役期间角色变换的心理适应、日常行为习惯的心理适应、任务转化中的心理适应、人际环境的心理适应、退役时的心理适应等问题。其中,以新兵入营后一周到两个月之间的心理不适应,表现得最为集中、最为明显。具体表现:①对部队快节奏的学习、训练、生活不适应,产生紧张、焦虑等不良情绪;②对部队严格管理不适应,心理压力大,产生无所适从感;③对艰苦环境、高强度训练不适应,产生心理疲劳感;④对新的人际环境不适应,远离亲人与朋友,产生孤独感、寂寞感。

2. 自我意识问题

自我意识是一个心理学概念,它最早是由美国著名心理学家詹姆斯(W. James)于1890年首次提出来的。它是指一个人对自己的意识,也即对自我的意识,简称“我”对“我”的意识。自我意识属于人格心理结构中的重要成分,也是个人心理发展到一定阶段的产物,并对人格的形成与发展产生重要影响。自我意识主要包括三个层面:①人对自己身体、生理状态的认识与体验,如身高、体重、容貌等,这是生理的自我意识;②人对自己的智慧、能力、个性的认识,这是心理的自我意识;③人对自己和客观世界的关系,尤其是与他人关系的认识,这是社会的自我意识。自我意识包括自我认识、自我体验和自我控制三种心理成分。

青年时期是自我意识发展的关键时期,青年官兵在自我发展中,既存在着自我认识、自我评价与实际情况之间的差距,同时又存在理想自我与现实自我的差距。这不仅反映了青年官兵对理想自我的追求和对自尊、自强的渴望,同时也预示着他们的自我意识发展将经历困难和挫折。心理学研究结果表明,理想自我与现实自我之间的过度差距是导致人产生心理问题的重要原因之一。如何协调理想自我与现实自我的差距、如何正确看待自己的优点与缺点、怎样正确看待别人对自己的评价,这些问题是青年官兵面临的一个个非常现实而又紧迫的问题,如果处理不好这些问题,就会产生一系列与自我意识有关的心理问题:如过度的自我接受与过度

的自我拒绝,即自恋、自卑;过强的自尊与过度的自卑,如过度虚荣、自我封闭、自我中心、从众心理等;过分独立意识与过分逆反心理,如固执、倔强。其中,最有代表性的是自卑心理。

自卑是指自我评价偏低、自愧无能而丧失自信,并伴有自怨自艾、悲观失落等消极情绪体验的心理倾向,自卑的人往往不自觉地过分夸大自身缺陷,甚至毫无根据地臆造出自己的很多缺点,习惯用自己的缺点与别人优点比较,将自己看得一无是处。基层官兵自卑心理主要表现在以下方面。

(1)消极的自我评价。具体表现是,官兵对自己生理条件(外貌、身高、体格等)和学习、训练、交往等各方面能力的评价较低,总认为自己各个方面都明显不如他人。

(2)自我评价超概括化或泛化。少数具有自卑心理的官兵容易将某一方面原因造成的自卑心理泛化到其他方面。例如,有的战士由身体引起的自卑心理很快使他感到自己的言谈举止、社会交往能力、智力等心理条件均不如别人。

(3)具有过度的敏感性和掩饰性。具有自卑心理的官兵往往对自己的不足和别人对自己的评价非常敏感,常把别人与自己无关的言行看成是对自己的轻视。由于担心自己的缺陷被人知道,因而常加以过度掩饰或否认,表现出极强的虚荣心,常用回避与别人交往的方法来避免别人看出自己的缺陷和不足。

3. 人际交往问题

基层官兵日常的人际交往以及在交往基础上建立起来的人际关系不仅直接影响他们服役期间的学习、训练和生活,而且还会直接影响他们的心理健康。

人是社会性的群居动物,亚里士多德(Aristotle)曾经说过:“一个人不与他人交往,不是神就是兽”。人际交往是人获得信息、相互学习的重要方式,也是人获得幸福与快乐的一种途径,是心理健康的重要体现,也是心理健康的基本条件。良好的人际关系使人获得安全感和归属感,得到支持与理解,给人以精神的愉悦和满足,促进了人的心理健康;不良的人际关系使人感到压抑和紧张,承受孤独与寂寞,身心健康受到严重损害。基层官兵人际交往问题的主要表现是缺少知心朋友、难以与别人交往、与他人交往过于平淡、感到交往有困难、不想交往、甚至产生社交恐惧等。其中孤独和猜疑是影响人际关系的重要因素。

猜疑心理是一种由主观推测而产生的不信任的复杂情绪体验。猜疑心重的人往往疑心重重,无中生有,认为人人都不可信,人人都不可交。猜疑心理是官兵人际交往中的一种消极心理。例如,有的战士在发展进步中遭遇挫折、愿望不能实现时,便疑心谁跟自己过不去;当受到领导批评时,总是疑心谁向领导打了小报告,疑心别人使绊子,疑心与自己有过节的人伺机报复等;甚至有极少数官兵在他人对自己稍微表现出一丝异常,就怀疑他人对自己有成见。个人一旦掉进无端猜疑的陷阱中,必定处处神经过敏,事事捕风捉影,从而失去了对战友的信任,对自己也心生疑窦。这样既损害正常的人际交往,又影响个人的心理健康。

孤独心理是因缺乏与他人交流而产生的孤单、寂寞的情绪体验。孤独感并不只在一个人独处时产生,那些虽有表面接触,但缺乏真正交流的人,往往感到真正的孤独。他们不管是置身于人群,还是独居一室,只要对周围的一切缺乏了解,不与他人交流沟通,就会产生孤独感。新战士初到连队,人生地不熟,如果没有人主动同他交流思想感情,理解体贴他们,而他们自己又不善于主动与别人交往,就很容易产生孤独感。严重的孤独感会使人产生挫折感、狂躁感、冷漠感等,令人心灰意冷,严重的还会厌世轻生。

4. 性心理问题

基层官兵常见的性心理问题主要包括性意识困扰、性行为心理困扰、异性恐惧等。

(1)性意识困扰。常见的性意识困扰包括被异性过度吸引、常想到性问题、性幻想、性梦等表现。常想到性问题是指当遇到异性时,产生与对方有关的性意念、体验性冲动等,或是当阅读与性有关的书刊时,产生对性的臆想。

性幻想通常表现为在某特定因素诱导下,自编、自导、自演与异性交往内容有关的幻想。性幻想可导致生理上的性兴奋、性器官充血,也可出现性高潮现象。

性梦是指人进入青春期后梦中出现与性内容有关的梦境。一般认为与性激素达到一定水平、睡眠中性器官受内外刺激、潜意识的性本能活动等因素有关,性梦中可伴有男性遗精,出现性梦一般较为正常,但频繁做性梦就不正常了。

由于认识的偏差,常常造成青年官兵的性意识困扰,出现不同程度的心理冲突,表现有焦虑、厌恶及内心不安、恐惧、自责等。严重者还可出现失眠、注意力不集中、情绪抑郁、不愿与人(尤其是异性)交往,并陷入焦虑、矛盾、困惑和苦闷的不良情绪之中,影响基层官兵的日常学习、训练和生活,甚至会干扰官兵身心的健康成长。

(2)性行为心理困扰。从人的性生理发育的角度看,进入青春期,随着性生理成熟,在性本能驱动下,青年人会发生某种性行为。但由于种种原因,这些性行为活动在事发当时或事隔多年之后,对部分人构成了心理困扰,并产生了不良影响。

手淫是构成青年人心理困扰的重要方面之一,而大众对手淫行为的生理和道德评价的误区是导致青年人产生心理问题的主要原因。相关调查统计发现,手淫后40%的男性产生焦虑不安情绪,31.8%的男性对手淫持否定评价,认为是恶习、坏毛病,属于有害行为。

(3)异性恐惧。异性恐惧者一方面在异性面前感到异常紧张和恐惧;另一方面,又强烈渴望与异性接近。这种矛盾心理有的鲜明存在于意识之中,有的埋藏于潜意识里,由此带来心理冲突并伴有严重的焦虑情绪,甚至出现异性关系妄想等心理障碍。异性恐惧主要表现:在异性面前产生赤面恐惧(面红耳赤)、视线恐惧(目光紧张、竭力回避目光接触)和面部表情恐惧(面部肌肉紧张、表现不自然)等。

5. 情绪问题

处于青年期的官兵会因为各种原因产生这样那样的情绪问题。例如,在训练中产生紧张、焦虑、恐惧等不良情绪;在学习中产生急躁、畏难、烦闷、心理疲劳等不良情绪;在生活中产生空虚、烦恼、压抑、抑郁等不良情绪;在人际交往中产生胆怯、敌对、攻击、挫折、孤独等不良情绪。由于基层官兵缺乏必要的自我心理调适技巧,面对这些不良情绪,他们往往手足无措、应对不当,结果可能陷入更深更大的情绪困扰之中而难以自拔,产生更为严重的身心问题。心理学研究表明,即使没有任何导致人产生消极情绪的外在原因,人的情绪也呈现周期性变化的特点,即每隔28d,人的情绪会出现一个低谷与高峰。对个人而言,问题不在于如何回避消极情绪,而在于当人面对消极情绪时应如何采取合理方式化解它。

6. 个人发展问题

基层青年官兵正处在人生发展的关键时期,官兵们都有自己的人生理想与人生设计,但由于内在能力素质或外在条件所限,一些官兵的人生理想定位不准确、难以实现,导致他们产生各种心理问题。例如,一些官兵对人生产生迷茫、彷徨心理;一些官兵因客观原因而难以达到自己设定的目标,产生挫折心理,出现攻击行为;一些官兵因为送学、转士官、提干、立功受奖等

难以如愿,产生压抑、苦闷、恼怒、挫折等各种消极不良情绪。这些心理问题都是基层官兵人生发展过程中常遭遇的问题,如果帮助疏导得当,官兵会迅速摆脱心理困扰、获得新的发展机遇,身心也会越来越成熟;相反,如果在他们人生关键时期得不到应有的帮助,他们很可能陷入孤立无援的困境,产生更严重的心理问题、心理疾病、精神病,严重者甚至会做出自杀、犯罪等恶性事件。

7. 人格问题

对社会生活适应良好的人格被称为正常人格,适应不良的人格称为不良人格,具有不良人格的人属于有人格问题的人。人格问题包括很多类型,如爆发型人格、偏执型人格、分裂型人格、强迫型人格、依赖型人格、反社会型人格、自恋型人格等。人格问题绝不是一朝一夕形成的,而是长时间逐渐累积而成的,因此容易为人所忽略,解决起来也很困难。

一般而言,基层部队官兵中有人格问题的人以偏执型人格、强迫型人格与自恋型人格比例稍多。

偏执型人格的主要特点是极度过敏,对侮辱和伤害耿耿于怀;心理与行为固执死板、敏感多疑、心胸狭窄、嫉妒心强、自以为是、自命不凡;对自己能力估计过高,但同时又很自卑,总认为别人存心不良,人际关系较差。

强迫型人格的主要特点是对自己要求严格和完美,具有强烈的自制心理与自控行为,有不安全感、过分追求完美,但又墨守成规、谨小慎微、遇事优柔寡断、难以做出决定。不能平易近人、缺乏幽默感。

自恋型人格的主要特点是喜欢指使他人,不能以平和心态对待他人善意的批评。过分自高自大,希望受他人关注,极度渴望成功、权力、荣誉与他人赞美,嫉妒心强、缺乏同情心。

人格问题不仅会影响基层官兵的人际交往,而且还会影响他们的学习、训练与生活,严重者还会影响部队管理与建设。因此,基层官兵的人格问题应受到高度关注。

8. 学习训练问题

对于基层官兵而言,学习与训练无疑是主要任务。但在实际中,部分官兵学习训练不得法,学习训练成绩提高缓慢,由此引发急躁、焦虑等不良情绪。例如,部分官兵的学习训练动力不足,学习训练兴趣较弱,怕学习怕训练,甚至产生逃避学习、训练的想法与行为;部分官兵好胜心强、渴望成功,很容易产生考试、比赛焦虑;还有部分官兵容易在训练场上产生器械恐惧、过度紧张、行为失调等心理问题,造成训练伤。学习训练问题是基层官兵常见的一种心理问题。

9. 身心问题

身心问题主要是指因身体问题而引发心理问题,或因心理问题而引发身体问题的现象。例如,少数官兵因患病而产生紧张、焦虑、抑郁、恐惧、急躁等不良情绪,从而引发心理问题;或因各种心理问题而导致身体问题,如失眠、厌食、神经性皮炎、偏头痛、荨麻疹等问题均属心因性疾病,即由心理问题而导致生理问题,从而对身体健康产生负面影响。

二、基层官兵常见心理问题产生原因分析

基层官兵产生心理问题或心理疾病的原因是多方面的,综合分析主要有以下方面。

1. 早期经验与家庭环境

心理学家认为,个体早期经验对其心理的发展起着十分重要的作用,而个体早期经验又与