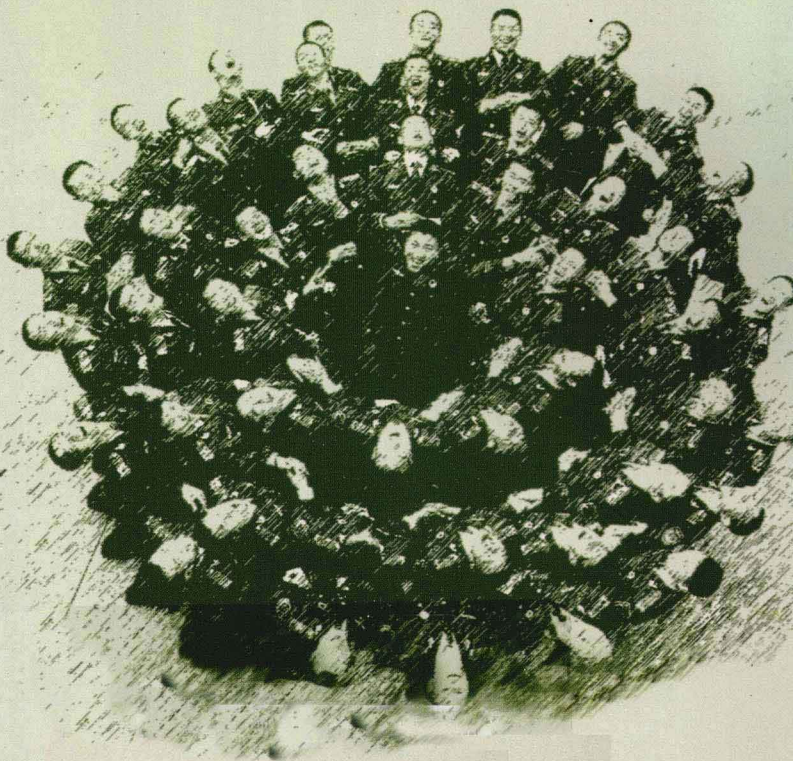


追寻心灵的阳光

——军人心理健康指南

本书编委会
编



中国书籍出版社
China Book Press

追寻心灵的阳光

——军人心理健康指南

本书编委会 编



中国书籍出版社

China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

追寻心灵的阳光:军人心理健康指南/《追寻心灵的阳光:军人心理健康指南》编委会编. —北京:中国书籍出版社,2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5068 - 3301 - 1

I. ①追… II. ①追… III. ①军人—心理健康—健康教育—指南 IV. ①E0 - 051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 300155 号

策划编辑 / 肖 雪

责任编辑 / 游 翔 闵 佳

责任印刷 / 孙马飞 张智勇

出版发行 / 中国书籍出版社

地址:北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电话:(010)52257143(总编室) (010)52257153(发行部)

电子邮箱:bptougao@126.com

经 销 / 全国新华书店

排 版 / 青岛新业印务有限公司

印 刷 / 青岛兴荣印刷有限公司

开 本 / 880mm × 1230mm 1/32

印 张 / 8.875

字 数 / 230 千字

版 次 / 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5068 - 3301 - 1

定 价 / 25.00 元

版权所有 翻印必究

本书编委会

主 编：陈 宁 韩耀玉
副 主 编：宋 涛 田 杰
编 者：郭振勇 李 鸿 李 欣 薛彦飞
绘 画：李 鸿

前 言

阳光的笑脸,阳光的心理,阳光的官兵,集合成一支阳光的生气勃勃的人民军队。官兵良好的心理素质不仅是立身做人、成长进步的必要基础,更是部队凝聚力、战斗力的重要因素。随着我军担负的任务日趋多样,面临的考验日趋严峻,再加上相对封闭的军营环境、严格的管理和高强度的训练,对广大官兵不仅从政治信仰上、价值追求上、战斗精神上提出了高标准,对他们的心理素质也提出了更高的要求。特别是90后士兵步入军营,国防生与士官的比例逐年增大,独生子女成为士兵的主体。在他们身上,还不同程度地存在着生理成熟而心理发育滞后、现实压力过大而自身心理承受能力较弱、期望值过高而遇到的挫折准备不足、智力发展较快而个性不够完善等心理矛盾冲突。这些心理矛盾冲突与思想问题、实际问题交织在一起,容易引发官兵产生心理问题,甚至发展成心理障碍和心理疾病。

此书以心理学基本理论为基础,以军人常见心理问题为牵引,既注重理论上阐述,又关注心理上、行为上具体指导;既注重案例的故事性与趣味性,又让人在润物无声中启发心灵。希望此书的出版可以为新形势下做好军队心理服务工作乃至思想政治建设起到推动和促进作用。首先,该书可以作为基层官兵自我心理调试的“良方”。该书划分为适应篇、成长篇、践行篇、创业篇,涵盖了军人从步入军营到转业复员心理成长的全过程。书中每个案例都具有一定的代表性,既有面对工作分工、荣誉奖惩、人际交往以及婚姻恋爱等问题而引发的心理焦虑,也有面对抢险救灾和惨烈战场而出现的心理障碍;既有引导个人克服心理困惑的灵丹妙药,也有帮助干部骨干做好心理服务工作的锦囊妙计;既有对个别心理活动规律的探索和诱导,也有对群体不良心理的调适和矫正。案例



配有形式多样的漫画和心理贴士,可以帮助官兵通过有针对性的阅读,从体味当事人的感受中,找到解决自身心理问题的有效方法。其次,该书可以作为心理骨干开展工作的“钥匙”。当前,部队心理服务人才缺乏、骨干队伍素质与官兵需求不相适宜的矛盾比较突出,已成为制约心理服务工作深入开展的“瓶颈”。该书的出版为心理骨干开展工作提供了依据和遵循,书中把专家支招区分为本人和干部骨干两个层次。当官兵遇到心理问题找不到答案时,作为心理骨干,可以运用心理常识,全面剖析官兵心理问题产生的根源,结合类似案例,借鉴专家支招,举一反三,帮助他们消除心理困惑。三是该书可以作为政工干部搞好思想教育的“指南”。思想工作和心理学有着相通之处,相互之间的联系十分密切。心理问题与官兵的思想问题息息相关,二者既能相互转化,又能相互促进。解决官兵的各种问题,要综合治理,不能单打一,不仅要通过及时有效的思想教育,还要坚持开展强有力的心理疏导,只有两者有机融合,才能形成综合效应。该书囊括了官兵在部队工作、生活中易出现的种种心理现象,作为政工干部可以借鉴书中的基本做法,有的放矢地开展工作,达到既解决思想问题,又解决心理问题的“双赢”效果。

期望《追寻心灵的阳光》这本书能够成为广大官兵成长成才的良师益友。

编委会

2013年1月

目 录

第一部分 心理学相关导论

第一章 心理学基础	(3)
第一节 基本认知过程	(3)
第二节 情绪和情感	(20)
第三节 意志品质	(25)
第二章 心理健康	(29)
第一节 健康与心理健康的内涵	(29)
第二节 心理健康的标准	(30)
第三节 军人健康心理的培养	(42)

第二部分 官兵常见心理问题解析

第一章 (适应篇)穿上绿军装,你适应了吗	
——新兵入伍期易出现的心理问题	(55)
第一节 摆脱以往的束缚	(56)
第二节 在磨炼中自立坚强	(65)
第三节 28 天修正一种习惯	(79)
第四节 我的青春我做主	(89)
第二章 (成长篇)军营磨砺之后,你成熟了吗	
——官兵成长期易出现的心理问题	(105)
第一节 学会在新岗位中适应	(106)
第二节 在自我认知中成长进步	(115)
第三节 当孤独与寂寞悄悄来临时	(143)
第四节 越挫越勇真英雄	(159)



第五节 我爱的人与爱我的人	(173)
第六节 不便说出口的烦恼	(188)
第三章 (践行篇)血与火的考验面前,你坚强吗	
——官兵执行任务中易出现的心理问题	(207)
第一节 顽强意志来自火热练兵场	(208)
第二节 无畏品格在抢险救灾中砺练	(214)
第三节 机智勇敢在未来战争中检验	(224)
第四章 (创业篇)踏上新征程,你自信吗	
——官兵退役后事业成功案例赏析	(255)
第一节 白手起家各显神通	(256)
第二节 笑傲乡野彰显本色	(262)
参考书目	(274)
后 记	(275)

A decorative laurel wreath with leaves and berries, partially encircling the text.

第一部分 心理学相关导论

第一章 心理学基础

第一节 基本认知过程

一、感觉与知觉

(一) 什么是感觉

日常生活中,我们经常使用“感觉”这个词,有时用得准确,有时用得不够准确。在心理学中,“感觉”一词的准确含义是什么呢?

感觉是一种最简单的心理现象,它是人脑对直接作用于感官的刺激物的个别属性的反映。例如,我们看到某种颜色,听到某种声音,闻到某种气味,感到自己的饥饿或运动状态等。物体的这些个别属性通过感官作用于人脑引起的心理现象就是感觉。

感觉虽然很简单,但却很重要,它在人们的生活中和工作中有重要意义。

首先,感觉提供了内外环境的信息。通过感觉,人们能够认识外界物体的颜色、明度、气味、软硬等,从而能够了解事物的各种属性。工人操纵机器生产工业产品;农民种植庄稼提供粮食和蔬菜;科学家观测日月星辰,发现宇宙的奥秘;战士在训练中射击,这些都离不开感觉提供的信息。列宁说:“感觉是运动着的物质的映像。不通过感觉,我们就不能知道实物的任何形式,也不知道运动的任何形式。”通过感觉,我们还能了解自己机体的各种状态,因而有可能实现自我调节,如饥则食、渴则饮。没有感觉提供的信息,人就不可能根据自己机体的状态来调节自己的行为。

其次,感觉保证了机体与环境的信息平衡。人们要正常地生活,必须和环境保持平衡,其中包括信息的平衡。具体些说,人们



从周围环境获得必要的信息,是保证机体正常生活所必需的。相反,信息超载或不足,都会破坏信息的平衡,给机体带来严重的不良影响。有人认为,大城市中由于信息超载,会使人产生“冷漠”的态度;相反,由“感觉剥夺”造成的信息不足,会使人无法忍受由此而产生的不安和痛苦。可见,没有由感觉提供的外界信息,人就不能正常地生存。

最后,感觉是一切较高级、较复杂的心理现象的基础,是人的全部心理现象的基础。人的知觉、记忆、思维等复杂的认识活动,必须借助于感觉提供的原始资料。人的情绪体验,也必须依靠人对环境和身体内部状态的感觉。因此,没有感觉,一切较复杂、较高级的心理现象就无从产生。

(二)感觉的分类

我们平日说,人有五官,因此有五种感觉。事实上,人的感觉远远不止五种。根据刺激物的性质及其所作用的感官的性质,可以将感觉区分为外部感觉和内部感觉。

1. 外部感觉

接受外部世界的刺激并反映它们的属性,这类感觉称外部感觉,如视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等。其中视觉、听觉、嗅觉能接受远距离的刺激,又叫距离感觉。

2. 内部感觉

接受机体内部的刺激并反映它们的属性,这种感觉叫内部感觉,如运动觉、平衡觉、内脏感觉等等。在我们军人平时的训练中,平衡觉和运动觉比较好的士兵,比一般的士兵训练效果更好。

(三)什么是知觉

人们通过感官得到了外部世界的信息,这些信息经过头脑的加工(综合与解释),产生了反映事物整体的心理现象,就是知觉。换句话说,知觉是客观事物直接作用于感官,而在头脑中产生的对事物整体的反映。例如,看到一张桌子,听到一首乐曲,闻到一种菜肴的芳香,微风拂面感到丝丝凉意等,这些都是知觉现象。

知觉与感觉一样,是事物直接作用于感觉器官产生的,同属于对现实的感性反映形式。离开了事物对感官的直接作用,就既没有感觉,也没有知觉。

知觉以感觉做基础,但它不是个别感觉成分的简单总和。例如,我们看到一个正方形,它的成分是四条直线。但是,把对四条直线的感觉相加在一起,并不等于知觉到一个正方形。知觉包含了按一定方式来整合个别感觉成分的作用,形成一定的结构,并根据个体的经验来解释由感觉提供的信息。它比个别感觉成分的简单相加要复杂得多,也丰富得多。在实际生活中,人们都以知觉的形式来反映事物。我们日常看到的不是个别的光电、色调或线段,也不是一大堆杂乱无章的刺激特征,而是由这些特性组成的有结构的整体,如房屋、树木、花草、人物等。刺激物的个别属性或特性,总是作为一定事物或对象的属性或特性而存在的。我们看到的红色,不是红旗的红色,就是红花或红衣的红色;我们听到的声音,不是马达的声音,就是说话的声音等。这些属性是与一定的客体相联系,完全没有客体意义的感觉是很少的。

知觉作为一种活动、过程,包含了互相联系的几种作用:觉察、分辨、识别和确认。觉察是指发现事物的存在,但不知道它是什么。例如,我们在马路上散步,忽然发现路旁有一个闪闪发亮的东西。这时我们只是觉察到一个物体存在,还不知道它是什么。分辨是把一个事物或事物的属性与另一个事物或事物的属性区别开来。识别与确认是指人们利用已有的知识经验和当前获得的信息,确定知觉的对象是什么,给它命名,并把它纳入一定的范畴。例如,当我们走近路旁那个闪闪发亮的东西,经过仔细观察和摆弄之后,看清它的形状是圆的,它的光亮的表面能够反映出自己面部的形象……从而把它与其他事物区分开来,并断定它是一面镜子。这就是分辨、识别和确认。在知觉过程中,人对事物的觉察、分辨、识别和确认的阈限值是不一样的。人们比较容易觉察一个物体是否存在,但要识别和确认这个物体就困难得多了。



(四) 知觉的特性

1. 知觉的整体性

在知觉过程中,人们不是孤立地反映刺激物的个别特性和属性,而是反映事物的整体和关系。这就是知觉的整体性。

在知觉活动中,整体与部分的关系是辩证的、相互依存的。人的知觉系统具有把个别属性、个别部分综合成整体的能力。

另一方面,我们对个别成分的知觉,又依赖于事物的整体特性。

有人曾用对图片的感知,说明部分对整体的依赖性。实验者先给被试者看一张图片,上面画着一个身穿运动服、正在奔跑的男子,使人一看就断定他是正在球场上锻炼的一位足球运动员。接着给被试者看第二张图片:在那个足球运动员的前方,有一位惊慌奔跑的姑娘。这时被试者断定他看了一幅坏人追逐姑娘的画面。最后实验者拿出第三张图片:在两个奔跑的行人后面,是一头刚从动物园里逃出来的狮子。这时,被试者才明白了画面的真正意思:运动员和年轻的姑娘为躲避狮子而拼命奔跑。可见,离开了整体情境,离开了各部分的相互关系,部分就失去了确定的意义。

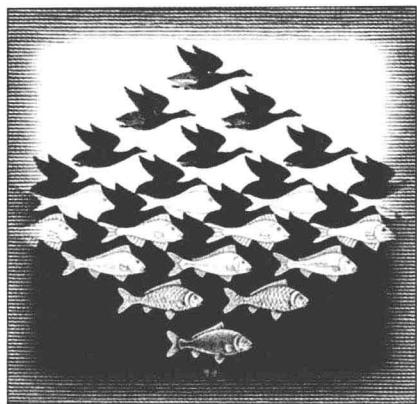
知觉的整体性是知觉的积极性和主动性的一个重要方面。它不仅依赖于刺激物的结构,而且依赖于个体的知识经验。一个不熟悉外文单词的人,他对单词的知觉只能是一个字母、一个字母地进行;相反,一个熟悉外文单词的人,他把每个单词都知觉为一个整体。

知觉的整体性提高了人们知觉事物的能力。如果用速示器快速呈现一个熟悉的汉字或组成这个汉字的个别笔画,那么辨认整个汉字的时间几乎和辨认个别笔画的时间相同。另一方面,由于知觉的整体性,人们有时会忽略部分或细节的特征。做校对工作的人,由于对整个文句的感知,有时难以发现句中个别漏掉的字词,这就是由于整体知觉抑制了个别成分的结果。

2. 知觉的理解性

人的知觉与记忆、思维等高级认识过程有着密切的联系。人

在知觉过程中,不是被动地把知觉对象的特点登记下来,而是以过去的知识经验为依据,力求对知觉对象作出某种解释,使它具有一定的意义。这就是知觉的理解性或意义性。



理解能帮助我们 把知觉对象从背景中分离出来。在上图的两歧图形中,如果我们把画面理解为一群鱼,那么图形的空白部位就会成为知觉的对象,而从其余部分中突出起来,并且使我们对它的知觉保持相对的稳定性;如果我们把画面理解为一群飞翔的大雁,那么图形的黑色部分就会转化为知觉的对象,而中间部分则转化为知觉的背景。

理解还使我们的知觉更清晰、更精确、更迅速。一位教授在讲神经细胞因刺激作用而出现兴奋时,使用了“激活”一词,多数同学的笔记是对的,而少数同学却错误地写成了“集合”。这种知觉上的错误显然是由于理解上的错误造成的。对理解了的东西才能更深刻地感知,就是这个原因。在阅读文章时,阅读速度取决于阅读者对文章的理解程度。这也说明了理解对感知的重要作用。

最后,理解还能产生知觉期待和预测。例如,熟悉英语词汇知识的人,在读到“WOR……”后,会预期出现 D、K、M、N 等字母,因为他们知道,只有这些字母才能与“WOR”组成一个英文单词。在这里,人们已有的知识结构在当前的感知中起着重要的作用。当前环境及知识结构不同,产生的知觉期待也不一样。



3. 知觉的恒常性

当知觉的客观条件在一定范围内改变时,我们的知觉映像 in 相当程度上仍保持着它的稳定性,这就叫知觉的恒常性。它是人们知觉客观事物的一个重要特征。

在视觉范围内,恒常性的种类有:

(1)形状恒常性。当我们从不同角度观察同一物体的时候,物体在视网膜上投射的形状是不断变化的,但是,我们知觉到的物体形状却并没有显出很大的变化,这就是形状的恒常性。

(2)大小恒常性。当我们从不同距离观看同一物体时,物体在视网膜上成像的大小是有变化的。距离大,它在视网膜上成像较小;距离小,它在视网膜上成像较大。但是,在实际生活中,人们看到的对象大小的变化,并不和视网膜映像大小的变化相吻合。网像按几何投影的规律变化、随对象的距离按比例增大或缩小,而知觉到的大小却不完全随距离而变化,它趋向于原物的实际大小。

(3)明度恒常性。在照明条件改变时,物体的相对明度或视亮度保持不变,叫明度恒常性。例如,白墙在阳光下和月色下看都是白的,而煤块在阳光和月色下看上去都是黑的。从物体反射的光亮来说,由于在太阳下反射的光量约为在月色下反射的光量的80万倍,因此,煤块在日光下反射的光量约为白墙在月色下反射的光量的5万倍。在这种情况下,煤块在日光下看去仍是黑的,白墙在月色下看去仍是白的。可见,我们看到的物体明度或视亮度,并不取决于照明的条件,而是取决于物体表面的反射系数。明度或视亮度恒常性也处于完全恒常性与无恒常性之间。

(4)颜色恒常性。一个有颜色的物体在色光照明下,它的表面颜色并不受色光照明的严重影响,而是保持相对不变。例如,用不太饱和的黄光照射蓝色色盘,我们看到的不是灰色,而是一种饱和度较小的蓝色。同样,用红色光照射白色的物体表面,我们看到的物体表面不是红色,而是在红光照射下的白色。正如室内的家具在不同灯光照明下,它的颜色相对保持不变一样,这就是颜色恒常性。

(5)对比恒常性。当用空间频率来表示物体的对比度时,物

体离观察者越远,物体在视网膜上投影的空间频率越低,对比度就越小。可是,我们实际看到的对比度并不随物体距离而明显改变,这就是对比恒常性。例如,我们在一定范围内变化观察距离时,对同一照片的对比感受性并没有明显改变。

二、意识与注意

(一)什么是意识

意识是人类大脑所特有的反映功能,是人的心理和动物的心理的根本区别,是物质发展到最高阶段的产物,也是自然进化的最高产物。

意识是在觉醒状态下的觉知,觉知就是觉察。意识既包括对外界事物的觉知,也包括对自身内部状态的觉知;既涉及觉知时刻的各种直接经验,如知觉、思维、情感和欲望,也包括对这些内容和自身行为的评价。

意识具有重要的心理机能,它对人的身心系统起着统和、管理和调节的作用。例如,人们可以有选择的注意,以适应感觉通道的容量;可以利用过去的经验对现在输入的信息作出最佳的判断和解释,从而指导行为。

(二)几种不同的意识状态

1. 睡眠

人的一生大约有 1/3 的时间是在睡眠中度过的,人们在很早以前就注意对睡眠的研究。近几十年来,科学家用脑电波的变化作为观察脑的活动的客观指标,获得了重要的成果。

根据脑电波的变化,可以将睡眠分为如下四个阶段:

第一阶段的脑电波的频率较低,波幅较小。在这一阶段里,身体放松,呼吸变慢,很容易被外界刺激惊醒。这一阶段大约持续 10 分钟。

第二阶段偶尔会出现短暂爆发的、频率高、波幅大的脑电波,叫睡眠锭。在这一阶段里,个体很难被叫醒。这一阶段大约持续 20 分钟。

第三阶段的脑电波的频率继续降低,波幅更大,有时会出现睡