

JUNREN XINLI ZIXUN LILUN
YU YINGYONG



军人心理咨询 理论与应用

刘丹凤◎著

◎ 军事科学出版社



1000

70/66

001072352

军人心理咨询 理论与应用



军事科学出版社

贵阳学院图书馆



GYXY1072352

图书在版编目(CIP)数据

军人心理咨询理论与应用/刘丹凤著. —北京:军事科学出版社, 2008. 9

ISBN 978 - 7 - 80237 - 179 - 8

I. 军… II. 刘… III. 军人—咨询心理学—研究
IV. E0 - 051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 144453 号

书 名: 军人心理咨询理论与应用

作 者: 刘丹凤

责任编辑: 张晓明

封面设计: 刘 丹

出版发行: 军事科学出版社(北京市海淀区青龙桥 100091)

标准书号: ISBN 978 - 7 - 80237 - 179 - 8

经 销 者: 全国新华书店

印 刷 者: 北京鑫海达印刷厂

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张: 14.75

字 数: 356 千字

版 次: 2008 年 9 月北京第 1 版

印 次: 2008 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000 册

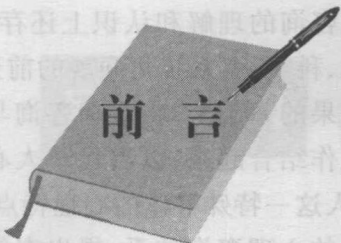
定 价: 32.00 元

销售热线: (010)62882626 66768547(兼传)

网 址: <http://www.jskxcbs.com>

电子邮箱: jskxcbs@163.com

版权所有·侵权必究 本社图书如有质量问题,请与储运部(010-66767383)联系



前言

我军独具特色的思想政治工作,历来是官兵形成良好思想基础、树立道德观念、维护心理健康和提高心理素质的重要途径。思想政治工作的对象是人,它必然涉及人的心理、生理、道德、教育、行为,以及社会生活、社会关系等方面的科学知识。积极正确地吸收借鉴相关学科的有益知识,对于丰富军队思想政治工作理论,实现军队思想政治工作的科学化,有着十分重要的意义。伴随教育思想文化的演进,弘扬人文精神、追求人文品格已成为我军思想政治工作的时代发展趋势。心理学是研究人的心理现象发生发展规律的科学,也是思想领域的一门重要学科。它通过研究人的心理过程和心理特征规律,帮助人们防止和矫正失调的心理倾向,恢复和保持健康向上的心境。学习运用心理学的理论和方法,增强思想政治工作的科学性、有效性,是近年来在军内讨论的一个热门话题。

人的行为不仅受政治信仰、思想观念的支配,而且还受其认知、情绪、意志、能力、气质、性格等心理活动的影响。目前,越来越多的思想政治工作者意识到,相对于理性的政治教化,人的心理教育和心理疏导日益重要,应把心理学的相关理论纳入到思想政治工作研究体系中来。加强军人心理咨询研究,既是思想政治工作心理学不断完善与发展的理论诉求,又是思想政治工作理论创新的重要方面;但从目前总结的实践经验来看,我们对



心理咨询理论和方法的研究还不够系统,理论深度还有所欠缺,有些人甚至对心理咨询的理解和认识上还存在误区,面对心理咨询工作的军队化、科学化、系统化开展的前景十分迷茫。本书在汲取前人研究成果的基础上,将心理咨询与我们传统的行之有效的思想政治工作结合起来,以当代军人心理问题现状的调查为依据,分析军人这一特殊群体的心理特点和行为特征,力图构建具有我军特色的心理咨询体系,提出有效开展军人心理咨询的思路和对策,希望能够为提高广大官兵心理素质和改善心理健康水平提供有益的理论与实践的参考。

编者

2008年6月于南京



目

录

第一章 绪 论	1
一、心理咨询的定义	3
二、心理咨询的相关概念	6
三、心理咨询的发展历史	12
四、主要心理咨询理论流派述评与分析	16
第二章 军人心理咨询研究概述	31
一、研究军人心理咨询的意义	31
二、研究军人心理咨询的作用	34
三、我国心理咨询研究与实践状况	38
四、外军心理咨询研究与实践状况	47
五、我军心理咨询研究与实践状况	49
第三章 心理咨询的本土化与军队化	61
一、心理咨询本土化研究的逻辑起点	62
二、心理咨询本土化研究的主要方面	69
三、心理咨询本土化研究的发展趋势	77
四、由本土化引申出的心理咨询军队化	86
第四章 心理咨询与思想政治工作	91
一、解决心理问题是思想政治工作的主要内容	91
二、心理咨询与思想政治工作的辩证关系	100
三、心理咨询对于思想政治工作的价值	111
四、心理咨询与思想政治工作的有效结合	121



第五章 军人心理健康分析	138
一、心理健康的基础概念	139
二、军人角色及其心理品质	148
三、军人心理健康的特征与标准	156
四、影响军人心理健康的因素	161
五、基于 SCL-90 量表的军人心理健康状况	168
第六章 军人心理健康评估	171
一、使用 SCL-90 量表评估心理健康的局限性	172
二、军人心理健康评估的原则与理念	178
三、军人心理健康评估指标体系	181
四、军人心理健康评估方法	195
第七章 军人心理健康教育	209
一、军人心理健康教育的基本内容	210
二、军人心理健康教育功能的整合	219
三、军人心理健康教育模式构想	226
四、军人心理健康教育的问题与对策	230
第八章 军人心理咨询的目标与模式	239
一、构建军人心理咨询目标的依据	239
二、军人心理咨询目标的内容	242
三、军人心理咨询模式	247
第九章 军人团体心理咨询	270
一、军人团体心理咨询概述	270
二、军人团体心理咨询的领导者	279
三、军人团体发展的阶段性策略	289
四、军人团体心理咨询的实施建议	293
第十章 军人个体心理咨询	302
一、个体心理咨询与团体心理咨询的关系	302



二、明确咨询各阶段的划分与工作重点	305
三、军人个体心理咨询的原则与技巧	322
四、军人个体心理咨询中需要注意的问题	331
第十一章 军人心理咨询中咨询者的言语策略	335
一、心理咨询中会谈的基本问题	335
二、亲近者言语的主要策略	345
三、倾听者言语的主要策略	351
四、说服者言语的主要策略	361
第十二章 军人心理咨询中来访者的评估策略	370
一、评估的目的与原则	370
二、评估的主要步骤与手段	373
三、心理异常的判断与分类	382
四、来访者的选择与转介	404
第十三章 军人心理档案与心理咨询机构建设	412
一、构建军人心理档案的必要性与原则	412
二、军人心理档案工作的基本内容	417
三、开展军人心理档案工作的问题与对策	420
四、军人心理咨询机构的功能定位与工作模式	427
五、军人心理咨询机构的建设方案与效能评估	434
附 录	445
附录 1: SCL-90 症状自评量表	445
附录 2: 军人心理健康评估问卷	449
主要参考文献	459



第一章

绪 论

世界上最浩瀚的是海洋,比海洋浩瀚的是天空,比天空还要浩瀚的是人的心理。

——(法)雨果

随着改革的深化发展、开放的进一步扩大,社会生活节奏加快,不确定因素逐渐增多,各种竞争日益激烈,给人们带来许多心理冲击。军人作为社会群体的组成部分,除了承受一般人群的共同心理压力外,履行军事职能所必需的、艰苦的训练、严明的纪律、紧张的工作节奏、封闭性的生活秩序,以及随时准备担负作战任务和急难险重任务的职业要求,决定了军人群体较其他群体更容易产生心理问题。因此,在新的历史条件下,我军官兵的心理问题已经引起了相关部门和学者的关注,也给军队的教育、管理、训练以及相应的思想政治工作提出了新的课题和要求。

胡锦涛主席站在时代发展和战略全局的高度,提出了新世纪新阶段我军的历史使命,即“为党巩固执政地位提供重要的力量保证,为维护国家发展的重要战略机遇期提供坚强的安全保障,为维护国家利益提供有益的战略支撑,为维护世界和平与促进共同发展发挥重要作用”。军队要忠实履行“三个提供、一个发挥”的历史使命,就要坚定官兵听党指挥、献身国防的理想信念,培养官兵忠于党、忠于祖国、忠于人民的深厚情感,磨炼官



兵顽强、勇敢、坚忍的意志品质,锻造良好的战斗作风和行为规范。然而,这一切都必须建立在良好的军人心理素质的基础之上。

军事作为以准备、实施战争为核心的一种特殊社会活动,其发展从来离不开科学技术的进步。有什么样的技术形态,就有什么样的军事形态。科学技术是人类长期以来对社会实践经验的高度概括与升华,在人类历史上,科学技术的进步往往最先应用于军事方面,一旦技术形态发生变化,军事形态也要随之改变,而且是根本性的改变。对此,恩格斯曾做过经典性概括:“一旦技术上的进步可以用于军事目的并且已经用于军事目的,它们便几乎强制的、而且往往是违反指挥官的意志而引起作战方式上的改变甚至变革。”因此,军事学的研究领域应该主动吸纳任何先进的、有益的科技成果。心理学是研究人的心理现象的科学,具体来说是研究人的行为和心理活动规律的科学。利用心理学原理分析军人的心理活动及其行为变化规律,对军人的心理和行为做出科学的解释,并通过对行为的观察、分析、揭示、预测来调控军人的心理活动与行为,对于军事科学体系的发展和思想政治工作的创新具有重要的理论意义和实践价值。其中,心理咨询等心理学科知识日益成为思想政治教育和人才管理的有机构成部分。心理咨询坚持以心理健康为宗旨、着眼于优化来访者心理环境以及以来访者为中心等极具人文内涵的专业要求,发挥着与思想政治教育异曲同工的功效。而且,以促进人自身的不断完善为主要内容的发展性心理咨询、面向健康人群的团体辅导形式和量化、人性化、标准化的操作方法,使心理咨询能够与军队思想政治教育体系相融合,形成既区别于诊断治疗的“医一患”模式,也不同于教育学习的“传一授”模式的一种新型模式。利用心理咨询的理论与方法,有助于我们正确解释军人各类心理现象的本质和起源,为思想政治工作者提供



分析、研究人的心理特征的钥匙,能够有效地预测和控制心理现象,为做好思想政治工作拓宽视野。

一、心理咨询的定义

“咨询”一词在中国古代是分而言之。最早载于《书·舜典》:“咨十有二牧”。这里的“咨”就是商量的意思。《书·舜典》又载:“询于四岳。”这里的“询”就是询问的意思。心理咨询(counseling)的词干“counsel”源于拉丁语的“consilium”和古法语的“conseiller”,基本含义有商讨、会谈、顾问、参谋、劝告、辅导、征求意见、寻求帮助等意思。在我国台湾地区一般译作“咨商”,在香港地区译作“辅导”,而内地一般译为“咨询”。“访问于善为咨”,咨询一词从词义上看是商量、征询意见,即询问于忠信之人的意思。现在从形式上,心理咨询仍继承着词源的原意。

心理咨询是社会心理学的一个概念,它是指两个主体之间相互产生影响的过程。现代社会中,社会变革及生活节奏的加快,造成了人们心身与行为等方面的许多问题,另外,社会适应不良、情绪困扰、心理疾患、心身疾病也严重地影响了人们的正常生活和健康,这些问题,都可以通过心理咨询来解决。

心理咨询,顾名思义就是在心理方面给予咨询对象以建议、劝告、帮助和指导。心理咨询一词既可以表示一门学科,即咨询心理学,也可以表示一种工作,即心理咨询服务。心理咨询往往有广义和狭义两方面的理解:广义的心理咨询是指一种职业性的活动,它涵盖了临床干预的各种方法和手段,往往包括心理咨询和心理治疗,有时心理检查、心理测验也被列为心理咨询的范围;狭义的心理咨询是指一种具体的操作措施,不包括心理治疗、心理检查和心理测验,只局限于咨询者通过面谈、书信和电



话等手段向来访者提供心理援助和咨询帮助。

社会科学研究的实践告诉我们,对社会科学理论的研究,一般都开始于概念的界定。概念是思维的基本形式,是事物一般的本质特征的客观反映。它是人类在认识事物实践的过程中,对感觉到的事物进行概括抽象的结果。概念是认识事物的基础,只有把概念搞清楚,才能展开深入的研究。几十年来各国学者纷纷为心理咨询作出定义,但是由于研究者、咨询专家对心理咨询的机能、性质、内容及方法论等方面的认识和看法有所不同,对心理咨询的含义、定义及其规定,也自然存在着不同的观点。至今心理学界尚无公认的统一看法。其中,最具有影响力的是人本主义心理学之父,诺贝尔和平奖获得者卡尔·罗杰斯(Carl Rogers)的说法。1940年,他最先给心理咨询下了一个至今仍被普遍认同的定义:“心理咨询是一个过程,其间咨询者与当事人的关系能给予后者一种安全感,使其可以从容地开放自己,甚至可以正视自己过去曾否定的经验,然后把那些经验融于已经转变了的自己。”自卡尔·罗杰斯之后,不少学者都有不同的解释,虽存在着一定程度的差异,但同时又有不少相似和重叠的地方:心理咨询出现在某种关系的过程中,其中一个人被难题所困扰,自己无法应付,所以需要另一位受过专业训练工作的人来协助他,好让他对个人面对的种种困难,能够找到解决的办法。国际心理学联合会编的《心理学百科全书》认为:“咨询心理学始终遵循着教育的而不是临床的治疗或医学的模式。咨询的对象被认为是在应付日常生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人,咨询心理家的任务就是教会他们模仿某些策略和新的行为,从而能最大限度地发挥已经存在的能力,或者形成更为合适的应变能力……咨询心理学试图帮助咨询对象得到充分的发展,扫除其正常成长过程中的障碍。”《中国大百科全书·心理学》对心理咨询的定义是:“一种以语言、文字或其他信息为



沟通形式,对来访者予以启发、支持和再教育的心理治疗方式。其对象不是典型的精神病患者,而是有教育、婚姻、职业等心理或行为问题的人。不能合作和无法交流的患者不能作为心理咨询的直接对象,但可以通过对其亲友提供指导而间接给患者以帮助。”我国心理学家朱智贤教授主编的《心理学大词典》将心理咨询定义为:“对于心理失常的人,通过心理商谈的程序和方法,使其对自己与环境有一个正确的认识,以改变其态度和行为,并对社会生活有良好的适应。心理失常,有轻度的有重度的,有属于机能性的,有属于机体性的。心理咨询以轻度的、属于机能性的心理失常为范围。……心理咨询的目的就是要纠正心理上的不平衡,使个人对自己与环境重新有一个清楚的认识,改变态度和行为,以达到对社会生活有良好的适应。”总之,国内外的学者对心理咨询都给予了一定的定义。目前,心理咨询的定义在国内外心理学家的努力下基本上趋于全面和完善。

综上所述,所谓心理咨询,是通过咨询者与来访者之间的语言、思想、情感等方面的交流,在特定的心理氛围中,应用心理学的专门知识、理论和技术,针对来访者在学习、工作、生活、疾病及保健等方面出现的心理问题,通过语言、文字等媒介,解释疑惑、商量讨论、提出建议,以帮助、劝告、教导等方式,帮助来访者进行探讨和研究,从而维护和增进来访者的身心健康,促进其个性发展和潜能开发的过程。

要正确理解心理咨询的含义,还要把握好心理咨询的性质和特点:

一是心理咨询的“助人性”。心理咨询是一种人际帮助活动。在咨询过程中,咨询者依据一定理论、技术或创设一定的条件来影响来访者,帮助来访者以全新的方式思考、行事;宣泄、疏导来访者的感情,以缓解其情绪压力,鼓励来访者说出内心痛苦,以解除心理上的负荷;协助来访者改善自身的认知结构,重



新树立对己、对人、对事的正确观点和态度。帮助的过程实际上就是一种教育的过程和使来访者产生某种转变,促使他们成长的过程。

二是心理咨询的“互动性”。心理咨询是一个人际互动过程。心理咨询以民主的、建设性的人际关系为前提条件,强调咨询双方之间的真诚态度和互相信任、尊重,通过双向的信息交流使彼此之间相互影响,为来访者在日常生活中重新建立与人相处的和谐关系,养成良好的行为习惯提供榜样和指导。

三是心理咨询的“自助性”。心理咨询不是重建人格,而是找出来访者的内在积极因素,使之得到良好的发展。心理咨询非常重视个人发展的内在需求,重视发挥个人的自主精神和个别差异。心理咨询关心人的行为是否符合社会规范,也关心个人的合理需要是否得到满足,重视个人动机、情感、个性等方面的发展,强调依靠个人的自我探索来解决面临的问题,容纳并重视个人的独特性,最终使来访者达到最佳的发展水平。

四是心理咨询的“心理性”。心理咨询是一系列心理活动的过程。从咨询者的角度看,帮助来访者更好地理解自己,更有效地生活,其中包括一系列的心理活动。咨询过程中,咨询者所运用的有关理论与技术,也是以心理学为基础的。从来访者角度看,来访者的困难或问题是心理、行为方面的困难或问题,来访者在咨询过程中通过接收新的信息、学习新的行为,学会解决问题的技能及作出某种决定,在心理、行为方面进行积极改变,这都涉及一系列的心理活动。

二、心理咨询的相关概念

为更完整全面地理解心理咨询的定义,有必要对以下四组概念进行综合地分析与比较:



(一) 咨询心理学与心理咨询

咨询心理学作为心理学的一个研究分支,是研究心理咨询的理论观点、咨询过程以及咨询方法的学科。咨询心理学主要运用心理学的原理和技术,通过商谈程序,揭示心理障碍产生的原因和行为问题的症结,寻找摆脱困境的条件、途径和对策,最终使来访者改变原有的态度和行为,增强自信心,以达到对社会生活的良好适应。

咨询心理学产生并作为一门独立学科的历史并不长。1951年,在 C. G. 伦恩、D. E. 苏帕、P. 罗宾森和 E. S. 波尔丁等人的倡议和组织下,在埃文斯顿市的西北大学召开了由 60 位有名望的心理学家参加的会议。他们向美国心理学会(APA)推荐将心理咨询列为一个独立的分会。美国心理学会于同年的年会上采纳了这一建议,接纳“咨询心理学”为其第 17 分会。到 1953 年,美国心理学会咨询心理学分会规定了正式的心理咨询专家培训标准,并成为现在的教育训练委员会研究生院博士课程培养计划的认定标准。同时,这一分会还向美国心理专业职业考试委员会派出了常任代表,积极地参与心理咨询指导员特别执照的颁发。同年,美国心理学会伦理基准委员会公布了 APA 伦理纲领。次年,由 20 余名心理学家发起创办了《咨询心理学杂志》,该刊物成为心理咨询的专业杂志。1955 年,美国心理学会开始正式颁发心理咨询专家执照。

1956 年,美国心理学会咨询心理学分会的“定义委员会”将咨询心理学作为心理学的一个专业分支,发表了题为“作为一个专业分支的咨询心理学”的报告书,并指出咨询心理学对于心理学的三大贡献:第一,通过促使人的关心趋向于动机、情绪的调节,从而促进个体内在精神世界的发展;第二,通过发展人的能力、动机,援助并达到个体与环境的调和;第三,正确利用个



体差别,充分考虑所有成员的发展,提高社会对心理咨询的理解。另外,该委员会又强调,心理咨询专家的目标,不单纯为了那些连基本的、最低的适应状态都不能达到的心理不适应者,而且还应该为促进构成某一特定社会集团的每一个人的最大限度的自我实现作出贡献。

8

咨询心理学独立以后,咨询心理学家与临床心理学家、精神科医生及社会工作者密切合作,在广泛的领域内开展工作,学科和专业队伍得到迅猛发展。据美国心理学会在 20 世纪 80 年代初的统计,当时咨询心理学家的人数在各心理学分支中仅次于临床心理学家,排在第二位。除美国之外,20 世纪 40 年代后,欧洲大陆也出现了新的局面。欧洲本来就是心理学的发源地,除了德国,其他欧洲国家的心理学也开始得很早,发展得很有成绩。比如挪威的奥斯陆,在 1909 年就成立了心理研究所,心理咨询工作开始发展。但是,由于第二次世界大战的破坏,使整个欧洲蒙受了战争创伤,心理学和其他科学领域一样,也停滞不前。直到第二次世界大战结束,心理学重获新生,咨询心理学也得到新的快速发展。现在,咨询心理学已经成为仅次于临床心理学的心理学第二大分支学科,其精神分析、行为主义、人本主义三大基础理论,已经成为心理咨询主流派别的划分依据和理论基础,并在心理咨询活动中得到广泛应用。

(二) 心理健康与心理咨询

一般认为,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态,是人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认知、记忆、想象、思维、情感、意志、行为、人格等方面的完整与协调,主体在这种状态下能做出良好的适应,能够顺应社会,与社会保持同步,具有生命活力,能充分发挥其身心潜力。目前,根据中外心理健康专家的研究,将人的心理健康水平大致分为三个等级: