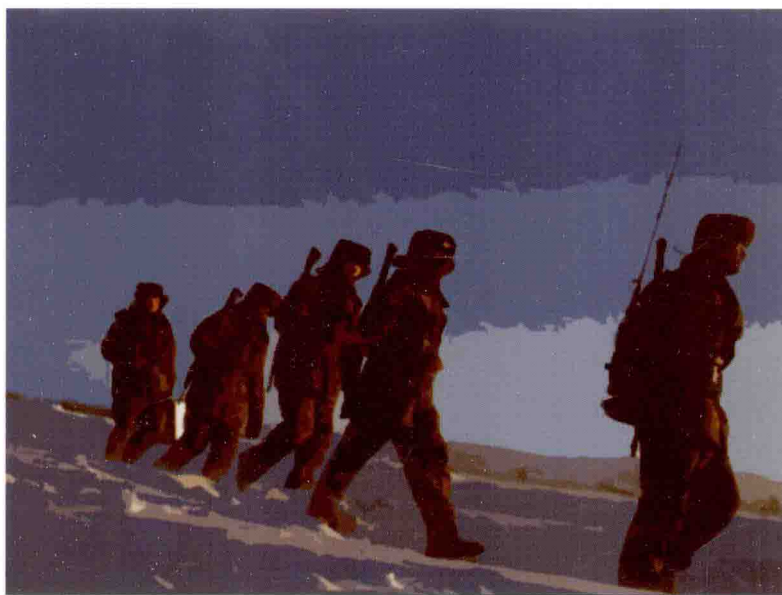


军人心理伤害 与危机干预

樊晓斌 董惠娟 张爱珠 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

军人心 危机干预

樊晓斌 董惠娟 张爱珠 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

军人心理伤害与危机干预/樊晓斌,董惠娟,张爱珠主编. —北京:北京大学出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-301-24666-5

I. ①军… II. ①樊… ②董… ③张… III. ①军人—心理保健
IV. ①E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 196816 号

书 名 军人心理伤害与危机干预
著作责任者 樊晓斌 董惠娟 张爱珠 主编
责任编辑 赵晴雪 陈小红
标准书号 ISBN 978-7-301-24666-5
出版发行 北京大学出版社
地 址 北京市海淀区成府路 205 号 100871
网 址 <http://www.pup.cn>
电子信箱 zpup@pup.cn
新浪微博 @北京大学出版社
电 话 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752021
印 刷 者 三河市北燕印装有限公司
经 销 者 新华书店
965 毫米×1300 毫米 16 开本 19 印张 274 千字
2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷
定 价 50.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子信箱:fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题,请与出版部联系,电话:010-62756370

本书编委会

主	编:	樊晓斌	董惠娟	张爱珠
编	委:	吕小平	刘树新	姜佳星
		陈宏光	王艳梅	马君艳
		冯静波	汤宝江	汤 宁
		杨 楠	刘小茜	王丽萍
		孟 宇	沙雪婷	王 永

前 言

在现代条件下,由于火箭、核武器、激光武器等的出现以及心理战的广泛应用,战场上的紧张、危险、复杂因素对军人的刺激比过去任何时候都强烈,这使得参战人员的恐惧感大大增加。实践表明:不重视军人心理素质的提高和心理健康教育,一旦突发应急事件,导致部队自动减员或减弱甚至丧失战斗力的更多可能是由于心理素质差而并非由于士兵的身体素质不过硬。资料表明,在第二次世界大战中,美陆军的心理伤员占全部伤员的11%;根据1986年云南前线调查,在边境反击打老山的两次战斗中,某部就收治了111名精神病态伤员;海湾战争中,伊拉克军人因心理紧张、恐惧而失去战斗力的有30%,美国及多国部队因患沙漠不适应症而丧失战斗力的有21%。而未来战争由于武器运行高速度、火力命中高精度、兵务运用高合成、组织指挥高效能,战争的空间扩大,战线模糊、战情错综复杂,战况瞬息万变,其激烈性、残酷性和破坏性是以往任何战争都无法比拟的,其心理致伤与火力致伤之比将会大大超过以往战争而高达50%以上。更何况由于历史原因,我军武器装备落后的情况,难以在短时间内有根本性的改观,立足劣势装备打赢未来高技术条件下,局部战争是我军必须面对的现实。所以调控未来战争中参战人员可能出现的紧张、埋怨、烦躁、恐惧等不良心理,培养良好的心理素质,保持旺盛的战斗意志和高昂的战斗士气达到人与武器的最佳结合,是我军平时备战的一项十分紧迫的重要任务。

我军开展心理健康教育,是中央和军队有关部门的决策。我军心理健康教育起步较晚,但发展很快,特别是在90年代中后期,心理健康教育受到了部队决策层的高度关注。1995年颁布的《训练大纲》提出:要把心理训练纳入教育训练的范畴之中。1996

年12月14日,中央军委主席江泽民同志在军委扩大会议上讲话时,特别提出各级领导干部都应学习心理学等方面的知识的问题。江泽民同志还反复强调要重视研究新形势下青年官兵的心理特点。1999年7月,全军政治工作会议通过了《关于在社会主义市场经济条件下军队思想政治工作若干问题的决定》,其中指出:“解决现实思想问题,要在分清是非,提高认识的同时,加强心理疏导和行为引导,培养官兵健全的人格和健康的心理,提高自强自立的能力。”总政治部《关于加强和改进新形势下军队思想政治教育的意见》已将心理疏导和心理教育、心理咨询工作提上了重要议事日程。《意见》也明确提出“搞好心理教育和心理疏导工作”的要求,指出:“新形势下,官兵中因心理因素引起的思想问题明显增多,适应社会竞争、打赢未来高技术战争,对官兵的心理素质提出了更高的要求。要把研究掌握官兵心理特点和变化规律,搞好心理教育和疏导工作,作为思想政治教育重要的辅助手段。”总政治部、总后勤部2000年12月18日联合颁发的《关于重视做好基层部队心理教育和疏导工作的意见》,为基层部队提供了框架性参照和宏观性指导。

为配合我军心理健康教育,2012年我们申请了“军人心理伤害与救援”的研究课题,并编著了《军人心理伤害与危机干预》这本书。本书分三编:意义编、伤害编和干预编,共十章,构成了结构严谨、内容充实、逻辑严密的著作。本书内容尽量做到通俗、实用,既贴近生活,又有一定理论高度,既有基本内容,又反映学科前沿。本书作者都长期从事部队医学的科研、管理工作和心理学的教学科研工作,尤其是依托董惠娟博士主持的解放军二五五医院灾害心理救援基地的军人心理伤害和干预的临床经验,从而有力地保证了本书的科学性、学术性和实用性。

本书借鉴了大量国内外的相关研究成果,基于作者的个性化构思和甄别,把它们组合起来,以实现作者的意图。所以,在此我们要对中外相关成果作者表示衷心的感谢,借鉴的资料在参考文献中尽量全面地列出,但由于资料庞杂,数量巨大,疏漏之处肯定存在,对此,我们深表歉意。

本书既可作为军队心理健康教育的教材,也可作为军人自我心理教育读本。我们真诚地希望,本书的读者能从中有所收获,当然,对此我们也充满信心。

由于种种原因,书中疏漏、不足甚至错误肯定存在,希望读者斧正。

本书是唐山市科技局项目:救灾中军人心理伤害与救援研究(项目编号:12140210A-7)的研究成果。

作 者

2014年9月于解放军二五五医院

目 录

第一编 意 义 编

第一章 军人心理伤害研究的必要性	3
第一节 心理应激对军人的消极影响	3
第二节 研究军人心理伤害的价值	21

第二编 伤 害 编

第二章 军人心理伤害的表现	29
第一节 军人心理健康调查	29
第二节 焦虑	32
第三节 抑郁	47
第四节 强迫	60
第五节 人际关系敏感	70
第六节 敌对	77
第七节 偏执	83
第三章 军人心理健康的标准	90
第一节 健康与心理健康	90
第二节 军人心理健康的标准	94
第四章 心理问题的界定与评估	100
第一节 心理问题的概述	100
第二节 心理问题的评估	105

第三编 干 预 编

第五章 心理问题的咨询	131
第一节 心理咨询与心理治疗	131
第二节 心理咨询师的素质	137
第三节 我国军队心理咨询工作概要	142
第四节 我国军队心理咨询案例	148
第六章 心理问题的治疗之一:精神分析疗法	156
第一节 精神分析疗法的理论基础	156
第二节 精神分析疗法的实施	166
第三节 精神分析疗法的案例	170
第七章 心理问题的治疗之二:行为疗法	181
第一节 行为疗法的理论基础	182
第二节 行为疗法的实施	184
第三节 行为疗法的案例	193
第八章 心理问题的治疗之三:人本疗法	203
第一节 人本疗法的理论基础	204
第二节 人本疗法的实施	206
第三节 人本疗法的案例	211
第九章 心理问题的治疗之四:认知疗法	223
第一节 认知疗法的理论基础	223
第二节 认知疗法的实施	225
第三节 认知疗法的案例	234
第十章 心理问题的治疗之五:整合疗法	252
第一节 整合疗法的合理性	252
第二节 整合疗法的类型	255
第三节 整合疗法发展趋势	269
第四节 整合疗法的案例	270
主要参考文献	287
后记	290

第一编
意义编

第一章

军人心理伤害研究的必要性

心理伤害是指外界因素对人的心理世界造成的短期或长期的消极影响。心理伤害对人心理健康发展的影响是巨大的,从某种意义上说,心理伤害的消极影响甚于肉体上的损伤。因为许多身体上的损伤是短期的,即使是长期的,大多是可以完全恢复的。但心理上的伤害是对人心理平衡的破坏,而心理平衡的完全恢复或重建是长期的、艰难的,甚至是不可能的,尤其是心理平衡遭受极其严重的破坏时,更是如此。有些人性格内向,有苦只能往肚里咽,如果他们受到心理伤害,就可能会整天郁郁寡欢,烦恼不安,时间长了就会患上抑郁症等心理疾病;而对于外向的人而言,如果他们心理上经常受到伤害,他们就可能会以攻击性行为、残忍性行为、报复性行为、破坏性行为、恶作剧等心理问题行为来向外界发泄内心的不满。因此,为了促进人心理的健康发展,我们必须重视心理伤害的研究和防治,加强对受到心理伤害人群的救助。

第一节 心理应激对军人的消极影响

军人作为特殊群体,由于生存环境和所遇到的压力的影响,经常处于应激状态之中。经常性的心理应激,对军人的正常心理产生了不同程度的伤害,不仅影响了军人自己的身心健康,还影响了军队整体职能的发挥。所以,加强军人心理应激干预,降低军人的不良应激反应,减少应激损伤,对于促进军人身心健康,提高战斗力具有重要意义。

心理应激是个体对环境的压力性刺激所产生的身心紧张状态及反应。军人是一个经常处于应激状态中的特殊群体,其心理应激具有大强度、大规模和持续性的特点。军人心理应激主要有两种类型。

(1) 急性心理应激。军人所遭遇的突发性激烈事件,如野外作业、等级战备状态下训练、军事训练中的重大创伤、重大事故和突发性事件等,均可使军人处于急性心理应激状态之中。

(2) 慢性心理应激。长期紧张的军事训练、文化生活贫乏、业余生活单调枯燥、期望值受挫、人际冲突、环境恶劣、工作不被理解、家庭变故和家庭负担等所产生的持续性的生活和工作压力,使军人处于慢性心理应激状态之中。

心理应激反应是人对环境的适应过程。适当程度的心理应激反应可以提高人们的意识,增强心理警觉,使军人心理、生理处于最佳状态。保持一定程度的应激水平对部队战斗力的提高是有益的。但是,过度的心理应激反应,将产生负面的影响。这正是我们关注的重点。

急性心理应激过度,将会迅速使军人产生认知、情绪和思维障碍,甚至瞬间崩溃,对外界刺激丧失应对能力。军事训练中的重大创伤或突发创伤性事件甚至可以引发创伤后应激障碍。创伤后应激障碍主要表现为军人常不可遏制地反复重现创伤体验、过度警觉、精神抑郁、失眠、噩梦、记忆力下降、植物性神经功能紊乱等。比如电视剧《士兵突击》里许三多近距离击毙贩毒分子的场景,事发后他的反应就是呆滞、盲目,无法继续判断周边的环境事物,甚至不能行走;如果当时还有歹徒存在,那他的后果将会是不堪想象的;事后他经常会做噩梦,脑海里经常闪现当时的画面,无法参与正常训练,甚至要求退伍走人,就属于急性应激反应。而慢性心理应激则以缓慢而持续的方式消耗着人的精神和情感。长期的慢性心理应激又缺乏有效应对,也会导致情绪障碍和活动能力下降,最终发展成为身心疾病甚至精神障碍。心理应激的负面影响主要反映在生理、心理和作业效率这三个方面。

心理应激对身体健康具有极为不利的影响。在遇到状况时,

人体把生理和心理的能量都集中起来,用于应对压力事件,但这种应激通常是不能持久的。人所承受的心理应激压力越多、越重,人的能量消耗也就越快、越大,其结果会降低人的防卫能力或抵抗疾病的能力,加速人的衰老过程,甚至走向死亡。应激状态下的生理效应包括血压升高、心跳加快、出汗、发冷发热、呼吸困难、肌肉紧张和肠胃功能紊乱等。有研究证明,应激会导致免疫功能下降,增加对各种疾病的易感性。在应激状态下,由于某些器官或系统过度活动,激素分泌紊乱,可能会引起包括头疼、失眠、高血压、消化性溃疡、某些风湿性或变态性疾病、冠心病等多种疾病。因此,应激过度对于军人身体健康有着重大的影响,必须引起高度重视。

心理应激是影响军人心理健康的重要因素。心理应激反应常导致恐惧、焦虑、抑郁、人际关系敏感、偏执、敌意、过分关心自身健康等心理现象发生。有的可能会开始推脱工作,或者走向另一个极端去承担过多的任务;有的会丢三落四,变得越来越浮躁;有的原本十分平和,变得越来越暴躁;有的人会变得愤世嫉俗、难以相处,或者十分自负,甚至变成偏执狂;有的经常无法保持感情平衡,在完全不适宜的场合表现出毫无根据的敌意。

过度的心理应激会导致军人出现技术波动、工作质量下降、失误增多、行为冲动和交际困难,使军人对环境的应对能力下降,行为失调,造成部队非战斗减员。所以要特别注意心理应激的防范措施和应对方法。下面具体谈谈救灾和战争中的应激事件对军人的心理伤害。

一、救灾中的心理伤害

灾害心理是灾害条件下产生的心理现象。它是灾害发生之后人的生存环境的变异及其身心创伤的体验和心理行为异常的反映。不仅身临其境的人可能受到心理伤害,即使没有亲身经历灾难的人,看到身边的亲人和朋友受伤或去世,也会在心理上产生恐慌、不安全感,甚至带来持久的精神创伤。下以地震救灾为例,讲述救灾中的心理伤害现象。不同类型地震救援人员在救

灾过程中及灾后的心理伤害问题有各自的特点。

（一）应急抢险救援人员的心理伤害

目前,我国不仅组织了国家地震灾害紧急救援队,参与世界范围的地震灾害紧急救灾工作,各省市也组织了地震灾害紧急救援队。专业的地震紧急救援队基本上都是以消防、武警和军队人员为基础骨干,配备一定数量的地震工程专家组建的。因此,地震灾害紧急救援队的成员主要是现役军人和地震救援专业技术人员。

应急抢险救援人员是“特别能战斗的队伍”。从唐山大地震到汶川大地震,他们在地震抢险救灾中表现出了英勇顽强的战斗精神。在汶川地震的抢险救援过程中,他们以最快的速度赶到现场,持续面对罕见伤亡的凄惨场面。因为救援能力有限,他们有人亲眼看着救援对象在自己面前缓慢地一步一步走向死亡而束手无策,有的非医护人员为了救人,不得不亲手将救援对象的肢体截去。面对震后大量的尸体和大片倒塌的建筑,救援人员的心灵受到了冲撞,意志经受了煎熬。尽管他们有坚强的意志,有些人甚至曾经受过专业的救援训练。但是,他们也是有血有肉的人。部分人不可避免地由此引发了心理问题。

统计表明,因为心理压力的骤然加大,救援队大部分人员的睡眠饮食受到影响,常做噩梦,会出现急躁、恐惧、厌倦、抑郁等心理反应,约2%的救援队员会出现较重的创伤后应激障碍。有些人在震后相当长一段时间内仍然会在睡梦中惊醒。

（二）医疗救护人员的心理伤害

地震灾区救援中的医疗救护人员主要来自军队和地方的在职医护人员。这部分人在日常的医疗救护过程中通常已经有了一定的医疗经验,对伤员现场处理可能碰到的血腥场面已经有了一定的承受能力。尽管这些人已经有了一定的承受能力,但是仍然可能出现心理问题。在这个群体中,护士群体因为年轻和医疗救助经验相对不多,出现心理问题的可能性更大。对军地参与汶川地震救援的护士调查结果表明,在地震救援一线的护士心理反应主要有以下四个方面的表现。

(1) 震撼和恐惧。一些人说,“灾区余震不断,而我们要到废墟里去抢救伤员,如果跑慢了点,说不准哪天抬出的尸体就是我”。

(2) 悲伤。典型的议论有,“看到一个个伤员,两手空空,身体残疾了、亲人失去了、房屋倒塌了,他们流泪,我们也流泪”;“白天穿着工作服,明确责任、压抑感情;晚上脱下衣服,躲在被子里痛哭”。

(3) 不可控感。感觉到地震等重大灾害的强破坏性和严重性,个人能控制的事情很有限。

(4) 创伤后应激反应。参与地震灾区救护的护士们几乎都有不同程度的创伤后应激反应。“从灾区回来后经常做噩梦”“一触及关于地震的图片、声音就会不安”“回来后不想说话,不想看有关地震的报纸及电视,不愿参加汇报会,总想逃避,不愿再被带入到地震那不稳定的环境中去”。

二、战争中的心理伤害

(一) 心理伤害的表现案例

由于海外战争频繁,美英联军士兵患上诸多战争病。

2009年11月5日,美国得克萨斯州胡德堡陆军基地发生枪击事件,致13人死亡,另有30人受伤。美国媒体报道,行凶者是军中一名心理健康专家,受过高等教育,曾宣誓效忠军队,但反对美国在伊拉克和阿富汗的军事行动,一直想避免被派往伊拉克或阿富汗战场。

伊拉克战争已使超过三万美国士兵受伤,随着美军在伊军事行动减少,美国军方正在考虑如何让伤兵们继续正常生活,其中一项举措是将伤兵带回令他们受伤的战场,帮他们摆脱心理创伤。为帮助老兵恢复正常生活,美国曾将部分越南战争老兵带到河内街头,也曾将第二次世界大战的老兵带到比利时森林,带到那些曾经的战场。在非营利组织“部队第一基金会”的组织下,六名在伊拉克战场受伤的士兵前往伊拉克,看他们曾经战斗过的地方。与越战老兵和二战老兵重游故地不同,美军在伊拉克的战斗

仍未结束,美军仍不时遭受人员损失。为避免新伤亡,重游伊拉克故地的伤兵们能到当初受伤的地方看看就看看,如果条件不允许,就只能去最后的驻扎地看看。每名伤兵返回伊拉克,“部队第一基金会”和另一个援助军人的组织要支付大约 1.2 万美元。伤兵到伊拉克后的费用由军方承担。让伤兵重游战场的计划被称为“适当离去行动”。推出这一计划的人希望借此抚平伤兵们的心理创伤。

近年来,美国参加的暴力事件也比较多,比如增兵阿富汗和伊拉克,军队武器使用较为频繁,这就涉及暴力资源的管理,武器流失等问题,还有士兵精神心理的管理。在拥有庞大的暴力资源和频繁使用暴力资源的情况下,美国产生枪击的事故率就会增多。士兵开枪打死周围的人,心理压力也是其中一个原因。美国建国后善于用暴力资源维护、获取美国的利益,因此也必须付出使用暴力资源的负面代价。另一方面,胡德堡基地约四万五千名士兵大部分在伊拉克和阿富汗轮番部署超过四次,已经超出了士兵承受底线。当美国激烈讨论是否应增兵阿富汗时,很容易引起士兵焦躁情绪。现今美国一般海外部署参战的时间是半年或一年,随后士兵便可以休假,但是胡德堡基地的士兵已经轮番部署超过了四次,随着次数的增多,部队的作战能力也会下降。这可能也是引发枪击事件的原因之一。

美国陆军胡德堡基地位于得克萨斯州基林市外,距离奥斯汀和韦科市各约 100 千米,是美国陆军现役装甲部队最大的本土基地,以美国内战时期南军将领约翰·胡德来命名。该基地于 1942 年建成投入使用至今,由陆军负责管理,驻扎过美军第一骑兵师、第三装甲骑兵团等部队,今年年初该基地共驻扎 5.2 万名士兵。据美国媒体报道,胡德堡军事基地在过去两年内曾多次发生暴力事件。2008 年 9 月,一名 21 岁士兵与他的上级中尉发生争执,该士兵在枪杀中尉后自杀。2008 年 11 月,来自纽约的一名假释犯曼斯枪杀一名胡德堡陆军基地医疗人员。2009 年 7 月,基地的一名士兵在派对中杀死一名战友。这两名士兵此前刚结束了在伊拉克的服役。2009 年 8 月,基地两名士兵在聚会中发生争吵,随