

★ 部队卫生防疫丛书



心理卫生

XINLI WEISHENG

主编 皇甫恩
杨胜元



军事医学科学出版社

BUDUI WEISHENG FANGYI CONGSHU

心 理 卫 生

主 编 皇甫恩 杨胜元
副主编 王家同 刘 宁
编 者 (以姓氏笔画为序)

王小芳	王文德	王洪明
王家同	王桂琴	刘 宁
刘旭峰	杨胜元	张 荣
苗丹民	皇甫恩	张 红
游旭群		

内容简介

本书系《部队卫生防疫丛书》的一个分册,共十章。较系统的介绍了有关部队心理卫生的基本问题。内容包括:人的心理结构与形成;部队青年军人的心理活动特点以及不同军事职业活动条件下军人的心理特点;部队常见的心理异常和心身疾病的表现、致病因素、诊断要点及基本对策;并介绍了适用于部队的心理功能的评定方法、心理咨询与心理治疗的技术手段,以及平时时军人心理卫生保健的基本措施。可供部队师以下卫生管理、卫生防疫和临床医务人员参考。

* * *

图书在版编目(CIP)数据

心理卫生/皇甫恩,杨胜元主编. - 北京:军事医学科学出版社, 1999.2

(部队卫生防疫丛书/虞以新主编)

ISBN 7-80121-110-3

I. 心… II. ①皇…②杨… III. 心理卫生-普及读物

IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 01837 号

*

军事医学科学出版社出版

(北京市太平路 27 号 邮政编码 100850)

新华书店总店北京发行所发行

潮河印刷厂印刷

*

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:6 字数:131 千字

1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册 定价:10.00 元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

《部队卫生防疫丛书》

编写委员会

主 编 虞以新

副主编 贾启中 李春明

编 委 (以姓氏笔画为序)

王文德 王登高 刘忠权

李春明 陈立周 赵法伋

郝宝善 皇甫恩 俞守义

贾启中 郭玉新 郭国明

陶开华 梁增辉 虞以新

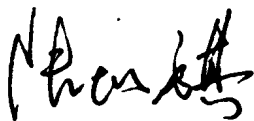
序

军队卫生工作的重点在基层,基层卫生工作的重点是预防。坚持“预防为主”方针,努力做好部队卫生防疫工作,保障广大指战员身心健康,提高部队战斗力,是我军卫生防疫人员的光荣职责和使命。

部队卫生防疫工作,经过几十年的实践,已经积累了一整套比较完整的经验和办法。如何在新形势下,在科学技术迅猛发展的今天,应用预防医学的新经验、新技术,进一步做好部队卫生防病工作,是总后卫生部机关和广大卫勤管理者经常思考的问题,也是广大基层防疫人员正在实践的一个问题。由军内外专家编写、审改,并由军事医学科学出版社出版的《部队卫生防疫丛书》正是这种探索和努力的结果。

《部队卫生防疫丛书》针对部队卫生防病工作的特点,结合预防医学的最新研究,从生理、心理、社会的角度,对我军基层卫生防病工作中的常见问题,提出了对策。愿《丛书》成为我军卫生防疫人员适用的参考书、工具书以及提高技能的学习教材,成为广大指战员普及卫生防疫知识的良师益友。

总后勤部部长助理兼卫生部部长



1998年9月1日

引 言

为贯彻“预防为主”的卫生工作方针,坚持卫生工作为部队服务、为战备服务、为提高部队战斗力服务的方向,帮助部队基层卫生防疫人员学习掌握现代预防医学的新理论、新技术,密切结合部队实际,把平、战时卫生防疫工作做好,真正做到“保障有力”,实现国防建设现代化的战略目标。为此,在总后卫生部领导和机关及军事医学科学院领导的大力支持下,我们组织了军内有关专家和富有实践经验的同志编著了这套《部队卫生防疫丛书》。

该《丛书》以我军师以下部队卫生防疫人员为主要对象,从基层部队卫生防疫工作的实际需要出发,内容新颖实用,可操作性强。全套丛书包括:《健康教育》、《心理卫生》、《营养卫生》、《食品卫生》、《环境卫生》、《常见传染病防治》、《常见寄生虫病防治》、《消毒、杀虫、灭鼠》、《训练伤防治》、《舰艇卫生》、《航空卫生》和《特种卫生防护》共 12 分册。本《丛书》既是部队卫生人员必备的工具书,也是广大卫生防疫人员的参考书。各分册附有适当思考题,便于读者学习。

本《丛书》于 1995 年开始酝酿,经多次论证,审修,历时 3 年,现已出版。在此期间,得到各有关领导和专家的支持。总后勤部部长助理兼卫生部部长陆增祺将军,在百忙中为本《丛书》作序,并对此书的出版给予了充分地肯定。军事医学科学院副院长、全军预防医学中心主任晁福寰教授亲自审阅书稿。我国著名精神医学和医学心理学专家陈学诗教授还为《心理卫生》作序。军内外有关知名专家学者邓址、朱成璞、吕永达、

刘希真、刘继鹏、刘育京、李良寿、陈菊梅、陈佩惠、张立藩、张习坦、黄敬亨、黄良珩、董桂蕃和潘凤庚等教授对《丛书》的有关章节进行了认真的审修,提高了该《丛书》的学术质量和权威性。各分册主编、副主编和作者以为部队卫生防疫工作积极奉献的精神,认真编写和修改,体现了为部队服务的一片赤诚。军事医学科学出版社从《丛书》的酝酿、筹组编写、直至出版发行,做出了巨大的努力,保证了这套我军首部《部队卫生防疫丛书》在建国 50 周年前夕出版,作为一份礼物,奉献给全军,乃至全国的卫生防疫工作者和广大热心读者。

由于水平所限,经验不足,错误之处在所难免,诚请广大读者批评指正,以便修订和再版时改进。

**《部队卫生防疫丛书》
编委会**

1998 年 8 月 28 日

《心理卫生》序

人在各个不同的工作岗位上要将所任工作做好,其重要条件之一就是要要有健康的心理和适应环境的能力,并需具有适应某个工种的心理特征。例如对小学教师、在机器旁操作的工人、矿工、医生等,各需具备适于其职业的心理特征。对军人,也不例外,而且随不同年龄、不同军种、训练与作战等不同时期,又需具备各种独特的心理特征。

本书的编写符合上述原则,突出军人应有的心理特点。据此,系统地叙述了心理结构与形成、军事活动与军事心理、青年军人心理、心理过程障碍、心理功能评定、心理咨询与心理治疗,以及军人心理保健等。

这些内容,较全面地阐述了部队心理卫生的有关方面,对提高军人的心理健康水平和适应部队生活的能力均有很大助益,从而也可提高军人素质和作战效力。是一部值得推崇的部队心理卫生的好书。

中国心理卫生协会理事长

陈学诗

1998年1月20日

出版说明

军人素质的高低,对于现代高技术局部战争的胜负仍然具有决定性意义。军人心理素质是军人素质中最重要的素质之一。军人心理素质包括军人的心理功能、人格特征和心理健康,三者密切相关。军人良好的心理素质是部队战斗力的基本要素,只有心身健康的军人,才能很好地适应军事生活和军事环境,团结战友,接受军事教育,学习科学知识,掌握军事技术,在军事训练中不断提高和发挥军事技能。在战争情况下,军人只有具备了良好的心理素质,才能机智灵活,积极应变,克敌制胜。要维护和提高军人的心理素质,必须讲究心理卫生,从这个意义上讲,心理卫生是部队建设的有力保障。

为了保障部队官兵的心身健康,就要遵循心理卫生原则。外界的应激事件要在转换成心理应激后才能对心理健康和躯体健康产生影响。因此,要疏导官兵对应激事件的认识和评价,创造良好的心理社会环境,做好预防工作。人的能力是有差别的,在训练和学习军事技术中,有的人成绩好一些,有的人成绩差一些,要分析原因,区别对待。在日常生活中,因人的个性特征不同,他们的行为表现就不会相同,个别人之间差别可能很大,对待他们要考虑个人的人格特点,要从实际出发,谆谆善诱,帮助他们建立健康的人格,来完善和提高其在连队的心理生活水平。每位军人要尊重自己,也要尊重别人,这是心理健康的表现。只有在连队中形成干部尊重战士,战士尊重干部的良好和谐的人际关系,才能心情舒畅,感情融洽,大家齐心协力,搞好连队的各项工作。

部队心理卫生工作的任务是指导部队和军人创造良好心

理环境,减少和降低心理冲突,保持心理平衡,增进心理健康,发展健全的人格;提高军人对复杂军事活动应激的耐力,以适应平战时军事环境和军事生活;设法减少或减弱引起心理障碍的因素,预防各类神经症、心身疾病、适应不良和不良行为以及精神病;尽早发现有心理障碍倾向的人,对有障碍的人及时治疗,帮助其尽快康复回归连队或社会;把防病与保健相结合,在预防器质性疾病的同时,重视心理与行为对疾病的影响以及疾病对病人心理上的影响。

心理卫生要向预防为主的方向发展。心理卫生是降低发病率,保持部队人员心身健康,提高生命质量和部队战斗力有效而经济的战略措施;心理卫生也是部队精神文明建设的一个重要方面,精神文明建设会增进官兵的心理健康,心理卫生也会促进部队精神文明的发展。

编写本书的目的在于为部队基层医务工作者及广大指战员提供有关部队心理卫生的基本知识,以便大家能够了解人的心理活动规律,特别是部队青年军人的心理活动特点,认识常见的心理异常和心身疾病的基本表现和诊断要点,学会常用的心理功能评定技术和心理咨询与心理治疗方法,开展平战时部队军人心理卫生保健工作。本书力求突出科学性、系统性、先进性,注重针对性、实用性和可行性。

全书十章分三大部分,较系统的介绍了有关部队心理卫生的基本问题。第一部分(1~3章)主要论述了人的心理结构与形成,部队青年军人的心理活动特点以及不同军事职业活动条件下军人的心理特点;第二部分(4~7章)着重阐述了部队常见的心理异常和心身疾病的表现、致病因素、诊断要点及基本对策;第三部分(8~10章)对适用于部队的心理功能的评定方法、心理咨询与心理治疗的技术手段以及平战时军

人心理卫生保健的基本措施进行了介绍。

在编写过程中,王小英、陈足怀、肖玮、王伟等同志对书稿的整理与校对作了大量的具体工作,在此表示感谢!同时对所参阅文献的作者也表示由衷的谢意!

书中内容难免有疏漏和错误,敬请读者批评指正。我们希望该书对普及部队的心理卫生知识,维护部队官兵的心身健康起到有益的作用。

编 者

1997 年 11 月

目 录

第一章 人的心理结构与形成	(1)
第一节 人的心理过程.....	(2)
一、感觉和知觉.....	(2)
二、记 忆.....	(5)
三、思 维.....	(7)
四、情绪、情感与意志.....	(8)
第二节 个性心理特征.....	(10)
一、能 力.....	(10)
二、气 质.....	(11)
三、性 格.....	(13)
第三节 人的心理形成.....	(14)
一、人的心理形成的条件.....	(14)
二、影响心理形成的因素.....	(16)
第二章 军事活动与军事心理	(18)
第一节 军事活动的心理特点.....	(18)
一、军事训练心理.....	(18)
二、作战心理.....	(23)
第二节 不同军兵种军人心理.....	(25)
一、陆军军人心理.....	(25)
二、其他军兵种军人心理.....	(27)
第三节 军事职业的适应.....	(29)
一、驻地环境与心理适应.....	(29)
二、适应性障碍.....	(31)
三、军人的心理选拔.....	(32)

第三章 青年军人心理	(34)
第一节 青年人的心理特点	(34)
第二节 青年军人的心理特点	(36)
一、部队青年心理的社会基础	(36)
二、部队青年的个性倾向性	(37)
三、部队青年的个性心理特征	(38)
四、部队青年的婚恋心理	(40)
第三节 部队青年不同时期的心理	(42)
一、新兵心理	(42)
二、老兵复退心理	(44)
三、军校学员心理	(47)
第四节 维护青年军人心理健康的方法	(48)
一、维护青年心理健康的意义	(48)
二、维护青年军人心理健康的方法	(48)
第四章 心理过程障碍	(50)
第一节 认知过程障碍	(50)
一、感觉障碍	(50)
二、知觉障碍	(51)
三、思维障碍	(52)
四、注意障碍	(53)
五、记忆障碍	(54)
六、智能障碍	(55)
第二节 情感与意志过程障碍	(56)
一、情感过程障碍	(56)
二、意志过程障碍	(57)
第五章 人格障碍	(59)
第一节 人格障碍的概念	(59)

第二节 人格障碍的特征与分类	(60)
一、人格障碍的特征	(60)
二、人格障碍的分类及主要表现	(61)
第三节 人格障碍的诊断与治疗	(65)
一、人格障碍的诊断与鉴别	(65)
二、人格障碍的治疗	(68)
第四节 培养健全的人格	(68)
第六章 焦虑与抑郁状态	(70)
第一节 焦虑状态	(70)
第二节 抑郁状态	(74)
第三节 焦虑与抑郁的调节	(75)
一、焦虑状态的处理	(75)
二、抑郁状态的处理	(76)
三、一般的调节	(77)
第七章 心身疾病	(79)
第一节 心理与疾病	(79)
一、心理因素与健康	(79)
二、心身疾病与心身医学	(80)
三、心身疾病的发病特点	(80)
四、心身疾病的分类方法	(83)
第二节 心身疾病的致病因素	(84)
一、应激源	(85)
二、认知评价	(88)
三、情绪障碍	(91)
四、病理生理反应	(92)
第三节 心身疾病的诊断与治疗	(93)
一、心身疾病的诊断	(93)

二、心身疾病的治疗	(94)
第八章 军人患者心理与心理功能评定	(96)
第一节 军人患者的心理特点与需要	(96)
一、军人患者的一般心理特点	(96)
二、军人患者的心理需要	(99)
第二节 心理功能评估	(102)
一、智力评估	(102)
二、人格评估	(106)
三、诊断评估	(110)
第九章 心理咨询与心理治疗	(113)
第一节 心理咨询	(113)
一、心理咨询的原则和形式	(114)
二、心理咨询的结果与目标	(116)
三、心理咨询的方法	(116)
四、心理咨询的程序	(117)
第二节 心理治疗	(118)
一、心理治疗的原则与要求	(119)
二、平时心理治疗的主要方法	(121)
三、战时心理治疗的主要方法	(130)
第三节 心理咨询与心理治疗的适应证	(134)
一、心理过程障碍	(134)
二、心理应激障碍	(134)
三、战时神经症及精神障碍	(134)
四、心身疾病	(134)
五、人际交往障碍	(135)
六、婚姻和性问题	(135)
第十章 军人心理健康	(136)

第一节 军人心理健康的概念与评定	(136)
一、军人心理健康的概念	(136)
二、军人心理健康的评定	(137)
第二节 平时军人心理保健	(139)
一、新兵基础训练期的心理保健	(139)
二、平时生活、训练的心理保健	(143)
第三节 战时应激障碍的防治	(147)
一、急性战斗反应	(148)
二、慢性战斗反应	(150)
三、心理创伤后应激障碍	(151)
四、战斗应激的预防	(152)
第四节 心理障碍的三级预防	(153)
一、三级预防的原则	(153)
二、三级预防措施	(154)
[附] 常用临床心理测验量表	(158)
一、症状自评量表(SCL-90)	(158)
二、抑郁自评量表(SDS)	(162)
三、焦虑自评量表(SAS)	(164)
思考题	(166)

第一章 人的心理结构与形成

人的心理活动极其复杂,表现形式多种多样,它以不同的形式能动地反映客观世界的事物及其关系。

心理活动可分为四个方面,即心理过程、个性心理特征、个性倾向性和心理状态。这几个方面相互联系、相互制约、相互影响,使人的心理活动成为一个复杂的有内在联系的整体。

心理过程是指人心理活动的过程,它包括认识过程、情绪和情感过程、意志过程。认识过程是人在认识和反映客观事物的性质和规律时的心理活动过程,包括感觉、知觉、记忆、想象和思维过程。人在认识客观事物过程中,对不同的事物总是采取不同的态度,做出不同的评价,产生不同的主观体验,这种对客观事物所产生的态度的体验的过程就是情绪和情感过程。人在认识世界、改造世界过程中,不仅产生情绪、情感,还要为达到认识世界、改造世界的预期目的,作计划、采取行动、克服困难,这种心理过程叫做意志过程。

个性心理特征是指一个人经常地稳定地表现出来的心理特点。主要包括能力、气质、和性格。它是在心理过程中形成的,并对心理过程有一定影响作用。

个性倾向性是指一个人所具有的意识倾向,也就是人对客观事物的稳定的态度。它是人从事活动的基本动力,决定着个人的行为方向。其中主要包括需要、动机、兴趣、信念和世界观。

心理状态是指某一段时间内心理活动的觉醒水平和指向