

军人心理保健

主编 王全楚 刘珊



人民军医出版社

“健康军营行”丛书

军人心理保健

JUNREN XINLI BAOJIAN

主 编 王全楚 刘 珊

副主编 谢 华 张 茜 杨 菲

编著者 (以姓氏笔画为序)

王全楚 刘 珊 许悦玲

庆运轩 李亚楠 杨 菲

张 茜 张兰兰 荆 宁

游继武 谢 华



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

军人心理保健/王全楚,刘 珊主编. —北京:
人民军医出版社,2011.12

(健康军营行丛书)

ISBN 978-7-5091-4151-9

I. ①军… II. ①王… ②刘… III. ①军人—
心理保健—问题解答 IV. ①E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 232991 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:伦踪启 责任审读:杨磊石
王三荣

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

策划编辑电话:(010)51927292

印刷:三河市世纪兴源印刷有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/64

印张:2.5 字数:62 千字

版、印次:2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—2600

定价:11.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

“健康军营行”丛书编委会

主 任 程正祥

副主任 吕 青 刘 珊

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 燕 王全楚 王振昊

吕 青 刘 珊 刘爱玲

杨利岩 沈利群 郑喜灿

许丽芝 程正祥

总主审 程正祥

总主编 吕 青 刘 珊

内容提要

本书为“健康军营行”丛书之一,针对军营官兵平战时所处的环境特点,以问答形式介绍了军人常见的心理问题、心理障碍及心理疾病的基本知识,以及开展心理咨询、心理测量、心理训练、心理治疗、危机干预和心理战的方法技巧。内容紧贴基层实际,主要供基层官兵和卫生人员阅读参考。

前言

军队作为执行特殊使命的武装集团,官兵的健康事关国家的安宁和人民的幸福。健康对于军队官兵具有特殊重要的意义,保健康就是保战斗力,保健康就是保打赢。为此,我们遵照中央军委关于在全军开展“健康军营行”活动的指示精神,组织编写了这套“健康军营行”丛书。本套书共5册,包括《军人饮食保健》《军人心理保健》《军事训练伤病防治》《军营常见病防治》和《军营传染病防治》。各册内容侧重点不同,但均以普及健康知识和基本技能为主,旨在全面提升军营官兵的健康意识和健康素养。

限于时间和作者水平,书中如有错漏不当之处,欢迎读者批评指正。

程正祥

2011年8月

目 录

(十四)部队开展心理辅导的形式有哪些

.....	(14)
(十五)释放心理压力的 9 种方法	(15)
(十六)心理亚健康状态有何表现	(16)
二、心理障碍	(18)
(一)何谓心理障碍	(18)
(二)如何区别心理活动是否存在障碍	(19)
(三)不同流派对心理障碍发生机制的看法	(20)
(四)心理障碍的防治策略	(21)
(五)何谓性心理障碍	(22)
(六)性心理障碍的类型	(23)
(七)性心理障碍的治疗	(24)
三、人格障碍	(25)
(一)人格障碍的定义	(25)
(二)人格障碍的分类	(25)
(三)人格障碍的临床表现	(26)
(四)人格障碍的治疗原则	(29)
(五)自恋型人格障碍治疗方法	(29)
(六)表演型人格障碍治疗方法	(30)
(七)回避型人格障碍治疗方法	(31)

(八) 依赖型人格障碍治疗方法	(32)
(九) 反社会型人格障碍治疗方法	(34)
(十) 偏执型人格障碍治疗方法	(35)
(十一) 分裂型人格障碍治疗方法	(35)
(十二) 边缘型人格障碍治疗方法	(37)
四、神经症	(38)
(一) 何谓神经症	(38)
(二) 神经症患者有哪些特点	(39)
(三) 神经症常见类型介绍	(40)
(四) 抑郁症状有哪些表现	(44)
(五) 患神经症对生活有哪些影响	(45)
(六) 神经症的防治方法	(46)
(七) 神经症的食疗法	(47)
(八) 神经症的心理治疗方法	(47)
(九) 神经症容易与哪些疾病混淆	(49)
五、战斗应激	(51)
(一) 何谓战斗应激反应	(51)
(二) 急性应激反应有哪些表现	(52)
(三) 急性应激反应的病因	(53)
(四) 急性应激反应的诊断	(54)
(五) 急性应激反应的治疗	(55)

(六)军事应激障碍的防治原则	(57)
(七)战斗应激反应的预防	(58)
六、创伤后应激障碍	(60)
(一)何谓创伤后应激障碍	(60)
(二)什么情况下容易发生创伤后应激 障碍	(60)
(三)创伤后应激障碍的形成和发展	(61)
(四)创伤后应激障碍患病率	(62)
(五)创伤后应激障碍的核心症状	(63)
(六)创伤后应激障碍的诊断标准	(65)
(七)创伤后应激障碍患者易患哪些疾病	(66)
(八)创伤后应激障碍患者为什么容易自杀	(67)
(九)创伤后应激障碍的危机干预及评价	(68)
(十)创伤后应激障碍的药物治疗	(69)
(十一)创伤后应激障碍的自我调适	(69)
(十二)创伤后应激障碍的护理要点	(70)
七、战争精神病	(73)
(一)何谓战争精神病	(73)

目 录

(二)战争精神病的症状特点是什么	(73)
(三)战争反应性精神病的表现	(74)
(四)战争反应性精神病的治疗	(75)
(五)战争精神分裂症的症状特点有哪些	(76)
八、军队管理心理学	(77)
(一)什么是管理	(77)
(二)管理的职能	(78)
(三)管理方法	(79)
(四)管理人员的“成功”和“有效”	(80)
(五)部队管理中涉及的心理学内容	(81)
(六)什么叫刺猬效应	(81)
(七)基层管理中的 PM 理论	(82)
(八)科学管理的心理原则有哪些	(83)
九、人际关系	(85)
(一)什么是情绪,健康情绪的标准是什么	(85)
(二)如何进行情绪调控	(85)
(三)军人群体心理基本特征有哪些	(86)
(四)什么叫人际关系	(86)
(五)人际吸引的基本原则	(87)

(六)群体内人际吸引的重要原则	(87)
(七)如何进行有效的人际沟通	(89)
(八)人际关系的形成阶段	(90)
(九)朋友之间如何和谐相处	(92)
(十)人际交往的一般原则	(94)
(十一)人际关系的深度	(95)
(十二)怎样才能克服和战胜自己的害羞	(96)
十、心理训练	(97)
(一)什么是心理训练	(97)
(二)心理训练与心理咨询有何区别	(97)
(三)心理训练有哪些基本原则	(99)
(四)军人一般性心理训练的目的是什么	(100)
(五)军人心理训练的方法是什么	(101)
(六)航天员如何进行心理训练	(101)
(七)军事心理训练的现状	(102)
十一、心理咨询	(104)
(一)心理咨询的定义及作用	(104)
(二)心理咨询可以解决哪些问题	(104)
(三)心理咨询的主要对象	(105)

目 录

(四)心理咨询主要方法	(106)
(五)心理咨询中的常见问题	(108)
(六)何谓艺术治疗	(110)
(七)何谓求助者中心疗法	(111)
(八)何谓理性情绪疗法	(112)
(九)认知领悟疗法	(114)
(十)何谓精神分析	(115)
十二、心理治疗	(117)
(一)何谓心理治疗	(117)
(二)心理治疗的适应证	(118)
(三)心理咨询、心理治疗与思想政治工作 三者间的区别和联系是什么	(119)
(四)战时心理治疗的原则是什么	(120)
(五)心理治疗的基本实施过程	(121)
(六)战时心理咨询及治疗的处理原则是 什么	(122)
十三、心理危机干预	(123)
(一)什么叫危机干预	(123)
(二)军人心理危机的特点	(124)
(三)军人心理危机的类型有哪些	(125)
(四)危机干预者应具备的特征	(126)

(五)危机干预的适应范围	(127)
(六)危机干预的方法与技术	(128)
(七)心理危机干预原则	(129)
(八)心理危机干预的黄金 72 小时	(129)
十四、心理战	(131)
(一)何谓心理战	(131)
(二)心理战的目的与手段	(132)
(三)心理战的应用	(132)
(四)心理战的常用技巧	(133)
(五)上兵伐谋与“三战”理论	(134)
(六)开展心理战准备的现实意义	(136)
(七)我军心理战理论的研究历史	(137)
十五、心理测量	(138)
(一)何谓心理测量	(138)
(二)心理测量的作用	(138)
(三)心理测量的分类	(140)
(四)心理测量的主要方法	(140)
(五)焦虑自评量表(SAS)	(141)
(六)抑郁自评量表(SDS)	(143)
(七)社交焦虑自测量表	(146)

一、心理 问题

(一)什么是心理问题

所谓心理问题是指人们心理上出现的问题，如情绪消沉、心情不好、焦虑、恐惧、人格障碍、变态心理等消极的与不良的心理，都是心理问题。严格来说，心理问题无褒贬之意，既包括积极的，也包括消极的。心理问题等级划分从健康状态到心理疾病状态一般可分为 4 个等级：健康状态、不良状态、心理障碍、心理疾病。

心理问题不同于生理疾病，它是由人内在精神因素，准确地说，是大脑中枢神经控制系统所引发的一系列问题，它会间接地改变人的性格、世界观及情绪等。

(二)什么是心理健康状态

一般可以从本人评价、他人评价和社会功能状况三方面进行分析。

(1)本人不觉得痛苦：即在一个时间段中(如

1 周、1 个月、1 个季度或 1 年)快乐的感觉大于痛苦的感觉。

(2)他人不感觉到异常:即心理活动与周围环境相协调,不出现与周围环境格格不入的现象。

(3)社会功能良好:即能胜任家庭和社会角色,能在一般社会环境下充分发挥自身能力,利用现有条件(或创造条件)实现自我价值。

(三)什么是心理不良状态

心理不良状态又称第三状态,是界于健康状态与疾病状态之间的状态。是正常人群中常见的一种亚健康状态,它是由于个人心理素质(如过于好胜、孤僻、敏感等)、生活事件(如工作压力大、晋升失败、被上司批评、婚恋挫折等)、身体不良状况(如长时间加班劳累、身体疾病)等因素所引起。它的特点如下。

(1)时间短暂:此状态持续时间较短,一般在 1 周以内能得到缓解。

(2)损害轻微:此状态对其社会功能影响比较小。处于此类状态的人一般都能完成日常工作学习和生活,只是感觉到的愉快感小于痛苦

感,“很累”“没劲”“不高兴”“应付”是他们常说的词汇。

(3)能自己调整:此状态者大部分通过自我调整如休息、聊天、运动、钓鱼、旅游、娱乐等放松方式能使自己的心理状态得到改善。小部分人若长时间得不到缓解可能形成一种相对固定的状态。这小部分人应该去寻求心理医生的帮助,以尽快得到调整。

(四)什么是心理障碍

心理障碍是因为个人及外界因素造成心理状态的某一方面(或几方面)发展的超前、停滞、延迟、退缩或偏离。它的特点如下。

(1)不协调性:其心理活动的外在表现与其生理年龄不相称或反应方式与常人不同。如:成年人表现出幼稚状态(停滞、延迟、退缩);儿童出现成年人行为(不均衡的超前发展);对外界刺激的反应方式异常(偏离)等。

(2)针对性:处于此类状态的人往往对障碍对象(如敏感的事、物及环境等)有强烈的心理反应(包括思维及动作行为),而对非障碍对象可能表现很正常。