

北京军区精神疾病研究防治中心
北京军区白求恩和平医院256临床部



官兵心理自助手册

主编 周小东



河北人民出版社

北京军区精神疾病研究防治中心
北京军区白求恩和平医院256临床部



官兵心理自助手册

主编 周小东



河北人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

官兵心理自助手册 / 周小东主编. — 石家庄: 河北人民出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-202-07929-4

. 官... . 周... . 军人-心理健康-健康教育-手册 . E0-051

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第236617号

书 名 官兵心理自助手册

主 编 周小东

责任编辑 解京宁

美术编辑 吴书平

封面设计 张珊珊

出版发行 河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街330号)

印 刷 石家庄天荣印刷有限公司

开 本 787毫米 × 1092毫米 1/32

印 张 10

字 数 212 000

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

印 数 1-5 000

书 号 ISBN 978-7-202-07929-4/B · 216

定 价 18.50元

版权所有 翻印必究

编 委 会

主 编：周小东

副主编：杨立宇 樊金波 韩淑惠 丁永涛 陈兑坤

编 委：周小东 杨立宇 樊金波 韩淑惠 丁永涛

陈兑坤 杜凤超 陈 峰 朱宏日 袁文达

马 锐 刘知源 石建喜 秦爱粉 付华斌

付树旺 路 巍 祁 革 宁卫东 唐鹏举

包 方 秦有明 戴卫红 白亚军 蔡 璟

薛汉英 周志民 庄 宁 高明秀 张青顺

徐建新 马国艺 谢红梅 林晓霞 罗克勇

曹雪滨 朱青峰 甘景梨

卷首语

近几年来，部队心理卫生工作日益受到重视，“心理健康也是战斗力”的概念逐渐被各级指挥员所认可。如何培养和形成良好的心理素质，除需要通过科学的方法，在各种模拟的环境中实施训练，以减少应激导致的认知能力下降、焦虑和抑郁反应等，更需要平时注意科学的心理养成。随着国力的提升，内外环境的变化，尤其是“80后”和“90后”成长起来的官兵战士，心理格局颇具时代和新时期经济大潮的特点，这些现实的形势变化或多或少会影响到官兵的心理素质。如何把控这些变化使得官兵的心理朝向合理适应的方向转变？这是摆在我们心理卫生专业人员面前无法回避的现实。

解放军 256 医院的周小东主任医师及其所属团体，采取到基层部队现场调查和实地走访相结合的方法，抽取了近几年来有代表性和针对性的心理问题，结合心理学的基本原理，本着以人为本，发展和教育的观点，一一给出了引导性的解决方法并编辑成书，这是一本很有实用价值的参考书籍，尤其是针对一线带兵干部来说，更是如此。

该书的另一特点是将心理学原理用于解惑的同时，还不失时机地结合了思想政治工作的部分方法，更显示出了当前我军的建军思想“能打仗”、“打胜仗”的积极、正面的引导作用。该书浅显易懂、结构编排合理。每一个问题的引导答案均采用“发

现问题核心以及问题中的积极要素”、“心理学机制和原理”、“正面引导和强化积极的心理要素”三个层面的回答步骤。本书也符合心理咨询的“真诚、共情、无条件积极关注、非指导性的咨询原则”的通用做法。

衷心希望周小东主任以及解放军 256 医院的医务人员继续做好为兵心理服务的工作，也希望今后有更多、更实用、指导性更强的书出版，为维护我军官兵的心理健康、健全性格及磨炼军人意志，全面提高军人的综合心理素质做出贡献。

中国人民解放军医学科学技术委员会、精神病学专业
委员会 主任委员 第四军医大学 教授
谭庆荣

2013 年 11 月 2 日

序

在当前复杂的国际形势下，我军面临着战斗力生成模式转换的机遇，提高官兵心理素质是保障这一转换的重要基础性工作，同时完善官兵心理素质建设也是综合素质建设的重要内容之一，新形势下的心理健康是官兵全面发展的基础。做好心理卫生工作是促进官兵全面发展、确保官兵心理健康、提高部队凝聚力和战斗力的重要途径。为了加强和改进部队心理卫生工作，促进心理卫生建设科学发展，切实提高部队心理卫生服务的能力，北京军区白求恩国际和平医院 256 临床部、北

京军区精神疾病研究防治中心根据《关于加强新形势下军队心理服务工作的意见》指示精神，结合部队的具体情况，集中力量，编辑出版了《官兵心理自助手册》，是落实为官兵心理卫生服务的具体举措。

我军具有的独特思想政治工作，历来是官兵形成良好的思想基础、树立崇高的道德观念、维护心理健康和提高官兵心理素质的重要途径。虽然思想政治工作和心理健康维护的对象都是人，但两者既有区别又有联系。人的行为不仅受政治信仰、思想观念的支配，而且还受到人的认知、情绪、意志、能力、气质、性格等多方面的综合影响。

此《手册》本着坚持以人为本、注重科学规范、坚持预防为主和密切协调配合的原则，侧重于健康心理的维护。《手册》用词浅显易懂、篇幅精练、结构编排合理。由于《手册》中“问题”来源于心理卫生专业人员近一年来的实地调查所得，“参考答案”基本遵循“三个梯次”回答的原则，即：第一梯次阶段找出问题中心理内涵的积极性、建设性，先予以肯定，以建立信心为前提为基础；然后进入第二梯次阶段，着重从心理学角度分析

问题的产生机理，不合理信念，心理矫正方法，自我心理自助手段；最后进入第三梯次阶段，结合思想政治工作层面，从道德观、价值观、爱国主义观自上而下传递正能量。这种回答问题的方法既符合心理咨询的原则，也符合军人特殊角色赋予的内涵，是 256 临床部以周小东副院长（主任医师）为主编的编委们独特智慧之所在。

相信《手册》能够为提高广大官兵心理素质以及加强和改善心理健康水平提供有益的理论与实践的参考！

北京军区白求恩国际和平医院 256 临床部

院长：杨立宇

2013 年 10 月 28 日

目 录

- | | |
|---|----|
| 1. 参加政治教育时注意力总是集中不起来该怎么办？ | 1 |
| 2. 记背“应知应会”时，总是记不住该怎么办？ | 2 |
| 3. 来到部队想学点技术，但在选择方向时感到迷茫
该怎么办？ | 3 |
| 4. 作为一名哨兵每天都得站岗，时间久了产生厌烦
情绪该怎么办？ | 4 |
| 5. 参加障碍训练（赛）时，看着器械总担心受伤不
敢上场该怎么办？ | 5 |
| 6. 我们练习驾驶技术，一上车就紧张该怎么办？ | 6 |
| 7. 每当站在高处时心理有特别害怕的感觉该怎么办？ | 7 |
| 8. 对日复一日的警卫执勤训练产生厌烦情绪怎么
办？ | 10 |
| 9. 每次领导部署任务自己总是主动接受，但老担心
任务完成得不够好该怎么办？ | 13 |
| 10. 虽然平时训练很多，但偶尔碰到发生交通事故 | |

- 时就紧张得不知所措该怎么办？ 14
11. 看着和自己一起来的战友总是受到表扬心理很着急该怎么办？ 18
12. 部队纪律严明，每天的生活总是感到很紧张不适应该怎么办？ 21
13. 面对四面环山的仓库感到与自己心目中的绿色军营反差很大该怎么办？ 23
14. 每当夜深人静的时候总是会很想念家该怎么办？ 24
15. 班务会上班长让我发言自己紧张得说不出话该怎么办？ 26
16. 后半夜站岗时总是一听到风吹草动就害怕得不行该怎么办？ 30
17. 自己是个不受拘束的人，但来到部队后感觉总是不能办自己想办的事情该怎么办？ 34
18. 我是一名哨兵，每天晚上要起来站岗，总想睡个踏实觉，但又不能实现该怎么办？ 35
19. 领导鼓励我们向典型看齐，但对比之后总是很受打击，总感到自己样样不如人该怎么办？ 36
20. 哨所的饭都是战士自己轮流做，自己总想听到战友夸奖自己的饭菜做得好，但总是听不到该怎么办？ 37
21. 总是感觉领导对自己有意见该怎么办？ 40

22. 自己觉得很用功了，但在单位组织的理论考试中总是成绩不及格该怎么办？ 41
23. 父母总是嘱咐自己要好好干，但到了年底自己什么奖都没得到，感到对不起父母该怎么办？ 43
24. 我们老家非常穷，入伍前没怎么见过电子产品，看到战友们用的手机总是很好奇，战友都笑话自己，感到很苦恼该怎么办？ 44
25. 和战友有摩擦，但是班长只批评了我，自己很不理解，对班长的批评总是耿耿于怀该怎么办？ 45
26. 自己不太爱说话，在哨所总和别人玩不到一块儿该怎么办？ 48
27. 总是突然的莫名其妙想发火该怎么办？ 51
28. 驻地天气寒冷，班长让我多穿点衣服，但自己宁愿冻着都不听班长的话该怎么办？ 54
29. 自己总是沉迷于电子游戏，有时晚上起来偷偷玩该怎么办？ 55
30. 队里有名战友喜欢和别人开玩笑，我总感觉他是不务正业，对他的这种行为总是看不惯该怎么办？ 56
31. 感到自己的好意总被别人误解该怎么办？ 58
32. 和战友发生矛盾老想动拳头用武力解决该怎么办？ 60

33. 每天进库作业,吸入不纯净的空气,总感到头晕,怀疑自己身体有病了该怎么办? 61
34. 最近脸上总是长痘感到很烦该怎么办? 65
35. 夜里站岗结束后回到宿舍总是睡不着该怎么办? 66
36. 经常做噩梦感到不安该怎么办? 67
37. 当兵几年了,没干出什么成绩,对自己总是不满该怎么办? 69
38. 我和小张一起入伍,他在部队取得了不少优异的成绩,每当和他走在一起总感到没脸见人该怎么办? 70
39. 今年我 26 岁,喜欢上了以前的高中同学,我向女方求爱遭到拒绝感到没面子该怎么办? 71
40. 在老家谈了一个女朋友,平时只能通电话,非常想回去看看该怎么办? 72
41. 失恋后摆脱不了痛苦该怎么办? 73
42. 女朋友因为自己在部队总是不能见面而接受了另外的男生该怎么办? 75
43. 做了错事不敢面对该怎么办? 76
44. 班长平日对我们管理很严,每次见到他都害怕该怎么办? 79
45. 家属院美化时,在干活的时候总想躲到别人找

不到自己的地方该怎么办？	80
46. 睡眠不足没精神该怎么办？	81
47. 自己不够开朗该怎么办？	83
48. 战友得罪我了，我不高兴，想发泄又怕影响感情该怎么办？	85
49. 我没有学历，没有文化，部队发展受阻该怎么办？	88
50. 每次开会我总喜欢转笔，领导说我这是孤僻动作该怎么办？	89
51. 听到带有威胁性的话语时该怎么办？	92
52. 听说父母离异自己感到很烦躁该怎么办？	93
53. 晚上站岗总感觉有人跟着自己该怎么办？	94
54. 同年兵立了三等功，还被评为优秀士兵，我总感觉比自己干得好，对他有嫉妒心理该怎么办？	95
55. 我来自偏僻的小山村，在部队接触五湖四海的战友，不敢和他们交流，有社交恐惧心理该怎么办？	96
56. 我的奶奶过世的时候，我很难过。但是三天后我就忘记了这件事，之后我总是怀疑自己不是一个重感情的人该怎么办？	102
57. 连队安排我上台演讲，当我走上讲台，一看下面有那么多人就紧张害怕该怎么办？	103
58. 经常晚上加班，白天很没精神，总是担心睡眠	

- 不足引起精神分裂症该怎么办？ 104
59. 看到电视剧里面的爱情故事，感觉很浪漫，总想马上找个媳妇该怎么办？ 105
60. 我是一个有理想的战士，但是我不知道怎样看待理想和现实的差距该怎么办？ 107
61. 我参加过比武集训，打靶的时候，10发子弹都超不过20环，后来我就干脆不练了，面对这种自暴自弃的现象该怎么办？ 108
62. 在山沟待久了感觉对城市生活不适应该怎么办？ 109
63. 总是怀疑这个猜疑那个，疑心很重该怎么办？ 110
64. 工作压力大该怎么办？ 110
65. 我家属的父母在一年之内相继去世，我的父亲也因病住院，十分严重，我弟今年又被诊断出患有严重疾病，这样的家庭问题影响工作，影响情绪该怎么办？ 111
66. 我是一名财务出纳，每次离开办公室之后，总感觉办公室的门没有锁好，得回去看好几次确定一下该怎么办？ 112
67. 自己虽然知道遗精是正常的但是总担心对身体不好该怎么办？ 115
68. 节假日总想睡懒觉该怎么办？ 116
69. 感觉自己的工作总也干不完，心里很压抑该怎

- 么办？ 118
70. 节假日总不知道该干什么该怎么办？ 119
71. 总想退伍之后回家干什么，觉得自己什么也干不了该怎么办？ 119
72. 睡觉的时候，总是感觉起床号在响该怎么办？ 120
73. 我是一个山沟仓库的士官，最近总是接到一个高中女同学的电话，她一个劲地向我诉苦，说婚姻生活如何如何的不幸，她是我初中时的同桌，说实话人挺漂亮，我又不知道该如何劝他，最主要的是我晚上总是梦到她，闹得白天工作训练心不在焉，该怎么办？ 121
74. 为什么有时候我好心地去和战友沟通，热情地帮助别人，可总感觉别人不领情，甚至得到的是负面结果，总感觉部队大家庭没有家的温暖。我很苦恼，该怎么办？ 123
75. 最近对班长特别反感，但我又不敢讲，有时都失眠了，该怎么办？ 124
76. 我是一名士兵，今年就要面临退与留的问题，在部队待了两年后感觉在部队待着太没意思了，好想感觉退伍回家，该怎么办？ 125
77. 我是内向性格该怎么办？ 126
78. 最近晚上经常做梦该怎么办？ 128

79. 我们有一个脑子有“坑”的人成天想着法子和别人整我们，我们都不开心该怎么办？ 129
80. 我是一名年轻干部，最近老是出现失眠的症状，整晚睡不着，夜里基本上都是看表度过的，这样的状况隔上一两天就会出现，失眠的时候心情特别差该怎么办？ 131
81. 最近老失眠感觉生活好没激情，不愿与别人交往，工作不想干，不知道该怎么办？ 133
82. 经常失眠精神压力大该怎么办？ 134
83. 最近总是失眠和抑郁该怎么办？ 136
84. 我是仓库一名新兵，时间长了总想家该怎么办？ 137
85. 最近中午总是不能往床上躺，只要一躺下就开始做梦，说做梦也不是完全做梦，就是有一种胡思乱想的感觉，而且都是想一些特别不好的事，压力特别大睡一会儿就感觉特别累，该怎么办？ 138
86. 干部带兵执行任务的过程中，士兵不理解，但还必须去完成，该怎么办？ 139
87. 有的战士由于在服役过程中得病，面临退伍，感到困惑。如何对他进行心理疏导该怎么办？ 140
88. 大学生入伍增多，文化程度偏高，引导有难度，自身素质有所欠缺该怎么办？ 141
89. 对老士官的管理，从心理学层面具体该怎么办？ 142