

心理健康促进

主 编 李红政 谢玉茹



人民军医出版社

部队健康教育系列丛书

心理健康促进

XINLI JIANKANG CUJIN

全军爱国卫生运动委员会办公室

编委会主任 任国荃

编委会副主任 方国恩 李清杰 周先志

编委 滕光生 李 锋 刘 柳 周学君 刘成勇
王焕春 谢玉茹 吴宝利 覃 昱

主 编 李红政 谢玉茹

副主编 雷美英 刘 诚 李杰锋

编 者 (以姓氏笔画为序)

刘 诚	刘 耿	许春杏	阳 睿	杜 平
李 易	李红政	李杰锋	吴凤富	张晓凤
陈 虹	林 汉	罗维肖	周宏奎	赵立琼
官 媛	黄景阳	覃 昱	覃 梅	温 健
谢 霜	谢玉茹	雷美英	熊 妮	



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康促进/李红政, 谢玉茹主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.11
(部队健康教育系列丛书)

ISBN 978-7-5091-7847-8

I. ①心... II. ①李...②谢... III. ①军人-心理健康-健康教育-通俗读物 IV. ①E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242259 号

策划编辑: 管悦 张怡泓 文字编辑: 王海泉 陈鹏 责任审读: 周晓洲

出版发行: 人民军医出版社 经 销: 新华书店

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

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8060

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市潮河印业有限公司

开本: 850 mm × 1168 mm 1/32

印张: 3.875 字数: 65 千字

版、印次: 2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001-3200

定价: 25.00 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

序

开展爱国卫生运动，促进人民身心健康。部队健康教育作为军队爱国卫生工作的重要内容，与维护官兵身心健康息息相关，与巩固和提高部队战斗力紧密相连。随着军事斗争准备深入推进和社会、军营环境发展变化，影响官兵健康的危害因素不断增多，维护官兵健康的任务日益繁重。加强和改进新形势下部队健康教育工作，有利于培育官兵现代健康理念，有利于提高官兵健康维护能力，有利于提高全员健康素质和部队整体健康水平。

面对形势任务新发展和官兵健康新需求，为巩固深化部队健康教育实践成果，丰富拓展健康教育时代内涵，调动激发专业队伍创造活力和部队官兵参与热情，全军爱国卫生会办公室组织开展健康教育优秀作品征集评选活动。此次活动，面向全军征集健康教育优秀作品 200 余件，评选出科普书籍、影视作品、多媒体课件、宣传挂图 4 类 60 件获奖作品，并给予通报表彰。现以广州军区获奖健康教育书籍为主体，编印《部队健康教育系列丛书》全套十册，供部队健康教育选用和军队从业人员参考借鉴。编写过程当中，难免疏漏不足之处，恳请批评指正。

全军爱国卫生运动委员会办公室

二〇一四年一月十二日

前 言

心理健康是军人良好心理素质的前提，是促进部队凝聚力和战斗力生成的重要因素。

我军的新使命、新任务对广大官兵心理健康水平提出了很高的要求。积极开展心理健康教育，提高官兵心理素质，对促进部队全面建设具有重要意义。

为配合部队深入开展心理卫生工作，在全军十二五计划课题（CWS11J278）和全军心理卫生应用性科研课题（12×LZ204）资助下，我们通过深入部队广泛调查和征求意见，针对当前官兵心理特点和变化规律编写了本书。该书以通俗易懂的语言，采用图文并茂的形式普及心理卫生常识，融科学性、知识性、可读性和实用性于一体，着重介绍了心理健康的含义、常见心理问题的表现、良好人际关系的建立、自我心理调适的方法等内容。本书对帮助官兵积极面对工作训练和学习生活中常见的心理问题，有效开展自我心理调适等具有重要意义。我们希望借此书帮助广大官兵培养健康心理、提升心理素质、掌握心理自我调适的具体方法。

由于我们的知识水平和能力有限，错漏之处，恳请各位首长、专家学者和广大官兵批评指正。

编 者

二〇一四年一月

目 录

第一章 学点心理常识	1
不是人人都有心理疾病 但人人都有心理需求	2
身心健康 美好人生	3
不可忽视的心理素质	4
心理问题不是病	5
心理服务 VS 思想政治教育	6
有些心理现象不必害怕	7
训练伤与不良心理状态有关	8
战士眼中“舞动”的靶	9
危难时刻也紧张	10
“死亡感”有时并不可怕	11
“大姨妈”来了不用担心	12
手机上网,“网”到了什么	13
认知偏差缘何而来	14
人际关系的种类	15
了解精神刺激及其反应	16
某些躯体疾病与精神压力有关	17
神经病不是精神病	18

不能仅凭心理测验下结论	19
新兵心理检测知一点	20
心理咨询的范围	21
心理咨询要保密	22
了解精神卫生法	23
第二章 心理自我完善	24
如何寻求心理帮助	25
有氧运动有利于身心健康	26
如何与战友沟通交流	27
距离产生美	28
好人缘并非“乡人皆好之”	29
倾听的魅力	30
表达的技巧	31
善用你的肢体语言	32
赞美也是一门学问	34
你的安慰让我幸福	35
人生因挫折更精彩	36
比大海更宽广的是胸怀	37
平凡生活的积极人生	38
赠人玫瑰手留余香	39
独乐乐不如众乐乐	40
信任与合作	41
做情绪的主人	42
性格的自我塑造	43

不为自卑而自卑	45
做真实的自我	46
细数你的善意	47
坚强品质的培养	48
利用自我优势	49
保持你的好奇心	50
寻找生命的意义	51
品味生活的美好	52
追随自我激情	53
梦想我的未来	54
活到老，学到老	55
怎样睡得更好	56
“心病”可用“心药”治	58
抑郁症治疗有良方	59
服用抗精神病药物需要注意的问题	60
情绪稳定剂能“定心”吗	61
强制治疗也是爱	61
该“出手”时要“出手”	62
学会心理危机干预	64
学会心理安全管理	65
第三章 认识心理问题	66
心理问题自我识别	67
察言观色辨异常	68
怎样判断心理活动正常与否	70

精神异常的共同特点	71
心理异常别忌讳看医生	72
了解常见的异常思维	74
为什么会患心理疾病	76
疑病观念 害人害己	77
精神怎么“分裂”了	78
心理疾病不一定遗传	79
有听幻觉不一定是心理疾病	80
认识癔症	81
会“传染”的心理疾病	82
警惕抑郁症	84
都是情绪不好惹的祸	85
灾难过后好痛苦	86
了解精神衰弱	87
他不知道自己病了	88
与众不同的“笨”	89
留不住的记忆	91
不是痴呆的“痴呆”	92
惊吓出来的“木头人”	93
专偷花短裤的帅哥	94
正确看待手淫	95
别样的爱 别样的情	96
谁偷走我的睡眠	97
我的世界我的梦	99
认识性梦	101

梦里“话”落知多少	103
“鬼压床”的元凶	104
不安静的牙齿	106
安定“安”了你的心	107
“千杯不倒”真的不好	108
自杀有前兆	109
自杀的心理干预	110

第一章 学点心理常识



不是人人都有心理疾病 但人人都有心理需求

心理疾病是由多种原因导致的思维、情感和行为偏离常态，给自己造成痛苦或给他人带来麻烦的一类异常心理现象。大多数人是相对健康的，但几乎人人都有心理需求。一般认为人有以下基本心理需求：

人人都有
心理需求。

1. 爱的需求；
2. 对安全感的渴求；
3. 表现创造力的需求；
4. 被认可的需求；
5. 对新体验的渴望；
6. 自尊心的满足。



身心健康 美好人生



身体上没病，这只能说明他身体健康。

只有身体、心理和适应社会的能力均保持完好才是真正的健康。

专家提示

心理健康表现为人的心理活动与社会、自然环境协调一致，人的认识、情绪和行为高度统一，人的性格、气质相对稳定，人的工作、生活和社交能力保持完好。





不可忽视的 心理素质



心理素质是人的整体素质的组成部分。一个人的心理素质是在先天素质的基础上，经过后天的环境与教育的影响而逐步形成的。心理素质包括人的认识能力、情绪和情感品质、意志品质、气质和性格等个性品质等方面，还包括人适应和改造自然、适应社会以及遭遇挫折后迅速恢复的能力。

21 世纪的今天，人的心理素质显得越来越重要。在部队这个大学校中重视对年轻士兵心理素质的培养，是当今部队、国家和时代的要求。

增强心理素质，具体来说可以从以下几个方面入手：如自我意识训练、智力训练、情感调控、意志培养、个性塑造、学习交流和人际交往等方面。

心理问题不是病



我感到焦虑、紧张，是不是得了精神病？

心理问题是个体体验到的焦虑、紧张、人际关系适应不良等问题，是暂时的心理失调，不是精神疾病。

当存在这些问题后，个体往往首先自我调节；

如果自己调节无效，可以寻求他人帮助，最终达到心理平衡状态。

心理问题与思想问题往往有联系。

不能将心理问题笼统地全部归于思想问题；

不能完全按照解决思想问题的方法来解决心理问题。



心理服务 VS 思想政治教育

有的人说，心理服务就是思想政治教育，其实不然。心理服务和思想政治教育有联系，也有区别，他们有着同样的工作目的，两者具有相同的哲学理论基础、同属于精神范畴。两者的根本目的都是促进人的全面发展和自我实现，并不存在根本对立。心理服务讲究的是“助人自助”，思想政治工作讲究的是“育人”。心理服务工作采取的方法常有“倾听、共情、真诚”等，而思想政治教育多采用“教导、训斥、惩戒”等方法。思想政治工作是法律、法规或规章制度为准绳，有判断是非对错的标准；而心理服务工作多以求助者为中心，而不判断是非对错。

心理服务与思想政治工作在功能上互为补充，在实践中常常相互交叉。在思想政治工作的具体实践中，教育对象的心理因素经常会影响工作的实效。比如，在进行思想政治教育时，一些青年官兵极易出现逆反心理，开展心理服务消除官兵心理上的抵触情绪，就会为思想政治教育的继续进行提供条件。而且很多心理问题常与道德品质问题伴随出现，甚至相互重叠，相互交叉，难以准确区分，这就需要把心理学的方法和思想政治工作的方法综合运用，从而有效地解决问题。

有些心理现象 不必害怕



正常人可能出现一些特定的心理现象，这些现象一般受自己支配、持续时间短、程度轻、能自我调节、对个体影响不大。

这些特定心理现象包括：

疲劳感；

紧张、焦虑反应；



这种训练项目太简单，对我来说就是小菜一碟！

强迫现象：如反复关门、反复核对等；

错觉：特别是在光线暗淡、恐惧情绪下出现，如“杯弓蛇影”；

自笑、自语：正常人独处或看书时可能自语自笑。

注意：不能认为有以上某种特定的心理现象就一定有精神病。