

基层部队不同时段心理 服务对策

主编 侯彬 李红政 李权超



人民军医出版社

基层部队心理服务丛书



基层部队不同时段心理服务对策

JICENG BUDUI BUTONG SHIDUAN XINLI FUWU DUICE

总主编 周学君

主 编 侯 彬 李红政

李权超



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

基层部队不同时段心理服务对策/侯彬,李红政,李权超主编.
—北京:人民军医出版社,2015.8
(基层部队心理服务丛书)
ISBN 978-7-5091-8651-0

I. ①基… II. ①侯… ②李… ③李… III. ①军人—心理
咨询—咨询服务— IV. ①E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 189159 号

策划编辑:管悦 张怡泓 文字编辑:王月红 陈鹏 责任审读:陈晓平
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:京南印刷厂
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:3.5 字数:72千字
版、印次:2015年8月第1版第1次印刷
印数:0001—2100
定价:15.00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

《基层部队心理服务丛书》编审委员会名单

主 任	周学君		
副主任	刘成勇	王焕春	侯 彬
委 员	(以姓氏笔画为序)		
	于 泱	王 剑	王小兵
	王焕春	刘 荣	刘成勇
	刘建国	李权超	李红政
	吴明忠	邹瑜桥	林 汉
	周学君	赵丽琼	侯 彬
	雷宏泽	薛海贵	
审 校	李 斌	钟 川	覃 昱
	程 定		

内容提要

本书分7章,分别介绍了基层部队不同时段的心理服务对策,包括征兵期间的心理服务工作,新兵的心理服务工作,军事训练中的心理服务及遂行重大任务时的心理服务工作,军人面对突发事件的心理及其调适,官兵复、转、退期间的心理服务工作,战时心理服务工作等内容,旨在提高基层部队心理服务工作质量水平,促进官兵身心健康和全面发展。本书理论性、知识性强,适用于从事心理服务工作的人员参考阅读。

前 言

实现党在新形势下的强军目标,是习主席向全军发出的强军兴军动员令,是赋予广大官兵重大而神圣的使命担当,对我军履行历史使命提出了更高的要求。

军人心理健康问题直接关系到部队战斗力,一支心理素质良好、心理状态健康的军队,必定士气高昂,战斗力强。因此,重视部队心理服务工作,对于保持官兵心理健康,促进官兵全面发展,增强部队凝聚力和战斗力,具有非常重要的意义。开展心理服务工作,是促进官兵身心健康和全面发展的重要保证,是提高部队凝聚力和战斗力的重要环节,是推动部队建设科学发展的重要基础性工作。新形势下,随着军事斗争准备任务和部队执行多样化军事任务日益增多,官兵的精神和意志受到严峻考验,迫切需要心理服务工作有新的推动和加强。

为不断提高基层部队心理服务工作质量水平,我们综合军区心理服务工作研究成果,编印了《基层部队心理服务丛书》。该丛书从心理服务基础理论、心理咨询师工作知识、心理服务方法、不同时段心理服务对策、官兵心理调适案例、官兵心理常识、心理骨干辅导讲座、官兵经常性心理教育 8 个方面组织编写,基本涵盖了心理服务工作各个领域,具有较强的理论性、知识性和专业性。

由于编者水平有限,书中不当或者错误之处,诚请广大读者批评指正。

编 者

2015 年 3 月

目 录

第 1 章 征兵期间的心理服务工作	(1)
一、接兵人员心理知识培训内容	(2)
二、征兵家访中的心理工作	(7)
第 2 章 新兵的心理服务工作	(11)
一、新训骨干的培训	(12)
二、集训期的心理健康教育	(13)
三、心理疏导	(20)
四、心理素质训练	(25)
五、心理复查及问题对策	(31)
第 3 章 军事训练中的心理服务	(35)
一、概述	(36)
二、军事训练中常见心理问题	(37)
三、怎样看待军事训练中出现的心理问题	(39)
四、军事训练中的心理服务工作	(43)
第 4 章 遂行重大任务时的心理服务工作	(50)
一、遂行重大任务时军人的心理应激	(51)
二、遂行重大任务时的心理服务原则	(56)
三、遂行重大任务时的心理服务工作方法	(57)
四、遂行重大任务时的心理服务注意事项	(60)
第 5 章 军人面对突发事件的心理及其调适	(63)
一、分阶段分层次	(64)



二、突发事件对军人心理影响的一般规律	(67)
三、常见心理表现	(68)
四、心理问题的预防与调适	(70)
第6章 官兵复、转、退期间的心理服务工作	(77)
一、常见的心理问题	(78)
二、产生心理问题的因素	(80)
三、心理工作注意事项	(81)
四、为心理问题支招	(82)
第7章 战时心理服务工作	(91)
一、急性战斗应激反应及其诊断	(92)
二、急性战斗应激反应的诱发因素	(95)
三、战时心理服务工作重点	(97)

第 1 章

征兵期间的心理服务工作



兵员综合素质的高低、身心健康状况等是形成部队战斗力的重要因素。或者说,要培养一支高素质的、身心健康的、有战斗力的队伍,必须经过一系列环节的严格把关和训练。这些环节中,征兵是第一个关口,也是个源头问题。源头工作做好了,以后一系列工作的开展才会成为可能。部队征招的新兵不仅要躯体健康,而且要心理健康,包括智力正常、人格健全、有较好的社会适应性、情绪稳定、能够保持良好的心境、心理特点符合心理年龄等。这就要求部队征兵人员要有一定的心理科学知识,积极做好征兵期间的心理服务工作,切实把好新兵入口关,确保部队兵员质量。

一、接兵人员心理知识培训内容

接兵人员学习掌握心理知识和了解心理测量与评估的基本方法,是减少心理问题应征青年进入部队的关键。征兵前夕,应对征兵人员进行心理科学知识培训。培训主要包括以下内容。

(一)心理学基础知识

接兵人员要对心理学基础知识进行重点了解,以便接兵过程中能够及时发现应征青年中存在的心理方面的问题,防止不合格人员进入部队。这些知识主要包括以下几个方面。

1. 心理健康的标准

(1)有正确的自我意识:心理学将认识自己、了解自己、区分“自我”和“非我”称为自我意识。心理健康的人,能在相互对比和别人的评价中不断校正对自己的认识,充分地了解自己,并能对自我能力、品质做出适度的评价,既不过高估计自己,又不过低估计自己。

(2)有良好的智力水平:智力是心理活动认知功能的表现。

智力主要由观察力、记忆力、思维力和想象力组成,良好的智力水平是保持个体社会活动的心理基础。

(3)有和谐的人际关系:心理健康的人,与人为善,能容纳别人,也能被他人所接受;乐于助人,富有同情心,关心别人,真心相待,在社会生活中有自己的知心朋友。

(4)有一定的适应能力:一个人心理健康与否,应当主要依据他对外界环境的适应来判定。适应是指机体同环境关系的协调平衡。如果某个人缺乏适应能力,就不能自觉能动地去认识和改造环境,不能保持人与环境的平衡、协调,时常产生不满情绪而陷入内心矛盾,并因此产生焦虑不安或对抗心理,这就属于不适应。如有的人遇到一点点不幸或困难,就感到不得了;稍有一点挫折,就无法容忍;对不可笑的事情捧腹大笑;对不可悲的事情悲痛欲绝;对一句无关痛痒的话就以为是攻击和侮辱他而暴跳如雷等。而心理健康的人,不管在什么环境中,都能应对自如、处变不惊;在困难和挫折面前能够自我安慰、自我解脱。

(5)有完整的人格特征:心理健康的人,其气质、能力、性格等人格构成要素的各个方面均能获得平衡、健全地发展。对前途充满信心,富有朝气,勇于上进;对自己从事的工作和事业,积极热情、认真负责、不怕困难、脚踏实地,表现出坚强的意志品质。

(6)有稳定乐观的情绪情感:情绪有积极情绪(如高兴、愉快、惬意、舒畅、激奋、欣慰等)和消极情绪(如悲观、失意、苦闷、悲痛、担忧、恐惧、愤怒、伤心、绝望等)之分,积极情绪能提高活动的水平,有利于身心健康,而消极情绪则降低活动的水平,不利于身心健康。心理健康的人,他的情绪是愉快和乐观的,这种乐观、愉快的情绪是以对生活、工作和事业的正确态度为基础的。虽然也有悲、忧、哀、愁等不良情绪,但能主动自我调节,同时能适度控制自



己的情绪,使自己成为良好心境的主人,做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

2. 心理问题 主要是指官兵在心理活动中产生的失调、障碍和误区,以及由此引起的各种消极心理和心理疾病,常常以认识、情感、意志、个性等方式表现出来,它反映的是一个人的心理素质。

(二)常见的心理障碍

心理障碍是由各种不良刺激引起的心理异常现象。心理异常是相对于心理正常而言的。所谓异常,就是不正常,故简言之,心理异常就是偏离了正常的心理。心理障碍是多种多样的,常见的主要有以下几种类型。

1. 焦虑性障碍 焦虑是一种不明原因的恐惧,是因不能达到目标和不能克服障碍时所表现的紧张不安、心烦意乱、忧心忡忡;经常怨天尤人,自忧自怜,毫无缘由地悲叹不已;碰上一点小事,往往坐立不安;遇到一点压力,便会慌张得不知所措,注意力难以集中,难以完成工作任务,并伴有身体不适感,如出汗、口干、心悸、喉部有堵塞感、失眠、记忆力减退等。

2. 抑郁性障碍 主要表现是情绪持续低落,愁眉不展,郁郁寡欢,心理功能下降,自我评价低,不愿与人交往,情绪呆板,总以“灰色”的心情看待一切,对什么都不感兴趣,内心体验多不幸、苦闷和无助、无望、无用,感到活着没有意思。常常发生在心胸狭窄、敏感多疑、固执、缺乏自信、人格不够健全的青年中,这种人在生活中一旦遇到不能解决的问题,如考学落榜、婚恋受挫等,就会背上沉重的心理包袱,从心情抑郁开始,逐步发展为自责自罪、悲观厌世,严重者可能产生自杀念头,认为活着还不如死了好。

3. 恐怖性障碍 患有恐怖性障碍的人,所害怕的对象在一般

人看来并没有什么可怕的,但仍出现强制性的回避意愿和紧张、焦虑的心理反应。如处境恐怖、利器恐怖、动物恐怖及社交恐怖等,其中社交恐怖较为常见,主要表现是赤面恐怖,也就是在众人或异性面前脸红,面部表情惊恐失措,不敢正视对方,害怕别人看透自己的心思而难堪,产生紧张不安又心慌、胸闷等症状。

4. 强迫性障碍 所谓强迫,并不是指客观上有什么人或事对其施加压力进行强迫,而是指人在主观上感到有某种不可抗拒的被迫无奈观念、情绪、意向或行为的存在,驱使人不得不去从事某种活动或行为。明知不必想的事仍反复想,不该做的事仍反复做,因而感到紧张、痛苦。强迫性症状中常见的有:一是强迫观念,如强迫回忆、强迫怀疑等;二是强迫意向或强迫冲动等;三是强迫动作,如反复检查门锁、反复洗手等。强迫症状几乎每个人都曾出现过,但只要不成为其精神负担,不妨碍正常的工作、生活,就不应视为强迫性障碍。

5. 疑病性障碍 主要表现为对自己健康状态过分关注,对身体任何轻微的异常情况都不放过,深信自己患了某种疾病,经常诉说不适,顽固地怀疑、担心自己有病,经医院多项检查和医师的多次解释后仍不能接受,不仅对检查结果的可靠性持怀疑态度,还对医师的解释感到失望,继续坚持自己的疑病观念。如将心慌、胃肠道不适感扩大为心脏病、癌症等,并到处求医觅药。为此而产生不必要的紧张、烦恼、焦虑、担心等情绪反应。

(三)早期识别心理障碍

心理障碍的早期症状如同其他疾病一样,多症状轻、不够典型。怎样才能早期识别心理障碍呢?

1. 生活规律的改变 如原来很讲究卫生、注意清洁,突然变得不知更换衣服,不愿理发、洗澡,甚至满面污垢;原来工作认真



负责、雷厉风行,突然变得拖拉、松懈,原来生活节约的人突然变得挥霍无度。

2. 脾气的改变 如原来热情、合群的人,变得沉默寡言、不合群、待人冷淡,甚至避而不见;原来很有礼貌的人,变得对人无礼。

3. 情绪的变化 早期的情绪变化表现有情绪高涨,如有的人洋洋自得、爱管闲事,喜欢与人争执,自我评价过高,常做出一些不符合实际的事来;有的人则情绪低落,整日抑郁寡欢、愁眉不展、唉声叹气、悲观失望,或情绪极不稳定、易激动;有的人情绪反应迟钝,对周围的事物漠不关心,与人疏远;有的人则表现为焦虑不安、心烦意乱、紧张、似乎感到将有大祸临头。

4. 行为的变化 如有的人动作增多或呆板重复,自由散漫;有的人表现举止迟钝,生活懒散。

5. 记忆力下降 如有的人丢三落四,学习效率降低,这种情况如反复发生,应引起重视。

6. 敏感多疑 如对人怀有戒心,对别人的一言一行都特别注意,认为其言谈举止是有针对性的;觉得周围的许多事都十分费解,有某种特殊的含义,甚至觉得报刊文章、影视内容也是有针对性的。

以上表现是某些心理障碍的早期症状,但要确定心理障碍与否,还应进行必要的心理测验或到心理门诊做进一步检查。应征青年常用的心理测查有智力测验、人格测查、症状自评量表等。这些测查项目的进行,需要专业人员参与,对于一般征兵人员只是作为了解。此外,征兵人员还应学习和了解社会适应性的含义、内容及判断的方法和标准,智力正常和心理健康的基本特征、评估标准及方法,以及人格的构成要素和判断方法等。

二、征兵家访中的心理工作

(一)应征青年心理评估的主要方法

1. 观察法 观察法是在自然情况下,接兵人员通过观察应征青年在从事实践活动时表现出来的外貌、言语、动作和行为等心理现象的外在表现,从而分析应征青年心理活动的规律的方法。要注意观察应征青年及其家庭主要成员有无特殊容貌,言语是否符合逻辑,是否流畅,语量、语音是否适当,姿势、姿态是否自然,对家访情境有无特殊反应,如恐惧、过分焦虑等,情绪反应是否与情境相符,有无高涨或低落,行为举止是否刻板或多而杂乱,有无幼稚、愚蠢行为等。观察法的优点是简便易行,材料真实,能保持被观察者心理表现的自然性和客观性。其缺点是观察等待时间较长且较被动。

2. 实验法 实验法在心理学中被认为是最可靠的方法。如对应征青年下达指令、提出要求后,在观察被测者活动的同时,对其知识、记忆、灵敏性、坚定性、首创精神进行观察测定。在征兵过程中,可以给应征青年一些任务,然后记录其反应以判断心理健康程度。如一般的队列动作命令,可以观察肢体健康状况、反应速度和精确度、协调性等;给予一些常识问题、数字连减等用以判断智力程度;用开放式提问,考察应征青年理解、判断、归纳、推理及言语的能力等。

3. 谈话法 是常用的一种方法。通过有目的的交谈,了解应征青年内心世界想法和动机。谈话法不仅是了解应征青年的方法,同时也是影响和教育他们的手段。谈话应该是平等的,以尊重坦诚的态度进行。教训式的、审问式的,尤其是命令式的口吻,会使谈话失败。



4. 问卷法 问卷法是心理学研究的常用方法。问卷应按测试的目的编制相应的题目、表格,供应征青年填答,接兵人员对问卷结果进行分析、概括和比较。各单位可根据实际情况制定合适的调查问卷提供给接兵人员参考,以保证家访的科学性和可靠性。

(二)应征青年心理评估的主要途径

家访中,评估应征青年心理状况的主要途径通常有4个,即做到“四见面”。

1. 与应征青年本人及家长见面,深入其家庭面对面谈话,切实了解其智力水平、个性特点、情绪反应及自我调节的能力。

2. 与应征青年的邻居及街道(村)干部见面,侧面了解其平时表现和心理特点,看有无特殊嗜好及不良行为习惯。

3. 与当地派出所民警见面,查阅有关档案资料,进一步了解其是否有违法犯罪记录和不良行为记录。

4. 与学校老师及单位领导见面,了解其在校学习、工作情况,思想表现,心理特点及行为习惯。

(三)应征青年心理评估应注意的问题

征兵人员家访中须判断应征青年心理活动是否正常,是否能适应部队的执勤、训练、遂行任务的需要。

1. 智力水平 部队有许多岗位专业性、技术性要求较高,应征青年智力不足会影响专业技能的学习和应用,影响部队的战斗力。

2. 对自身及周围人际、社会环境的认识能力 有准确的认识能力说明应征青年的现实性较佳,对事件、人际、环境的应对方式得当,不容易产生心理问题。而认识有偏差的人员容易产生各种各样的心理问题。

3. 情绪稳定性 情绪稳定性良好者,较少激惹及较少出现冲动、攻击言行,会对部队集体生活的适应及团体归属感的培养产生有利影响。

4. 兴趣爱好 是否有特殊兴趣爱好,是否有网络、烟酒、药物嗜好。一般来说,兴趣爱好广泛者心理健康程度相对较高,兴趣贫乏、整日无所事事,或者兴趣减退者往往意志薄弱、情绪低落、智能较差。

5. 行为表现 行为表现在判断一个人的心理特点时具有重要的作用,沉默、孤僻、冲动、攻击言行及刻板、重复的动作都能够或多或少地反映出个人心理缺陷。

6. 社会适应性 部队是一个纪律性和组织性要求很高的团体,新兵入伍后将面临长期的、严格管理的集体生活。社会化程度较低的个体将很难适应部队生活,会给部队管理带来困难。

(四)应征青年常见心理问题及处理办法

应征青年心理异常可简单分为一般心理问题、严重心理问题、神经症性心理问题和精神疾病。征兵中的家访主要是对应征青年的心理健康进行评估和判断,坚持从源头上把关,减少有严重心理问题、神经症和精神疾病者入伍。

1. 一般心理问题 也称心理失调或心理失衡,是轻微的心理异常,情感反应不强烈。通常不存在心理状态的病理性变化,具有明确的诱因,故常与一定的背景相联系,内容不泛化,持续时间较短。在脱离诱发情景的条件下,心理活动则可基本正常,社会功能基本保持完整。

对于存在一般心理问题的应征青年,应详细了解其现实表现、文化程度、年龄和家庭、社会关系以及个人性格、心理特点等情况,全面分析其入伍后是否能够适应部队管理教育、日常生活、