

基层官兵经常性心理教育16课

主编 薛海贵 吴明忠 孙志余 王剑



人民军医出版社

基层部队心理服务丛书



基层官兵经常性心理教育16课

JICENG GUANBING JINGCHANGXING XINLI JIAOYU 16 KE

总主编 周学君

主 编 薛海贵 吴明忠

孙志余 王 剑



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

基层官兵经常性心理教育 16 课/薛海贵等主编. —北京:人民军医出版社, 2015. 8

(基层部队心理服务丛书)

ISBN 978-7-5091-8646-6

I. ①基… II. ①薛… III. ①军人—心理健康—健康教育
IV. ①E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 189303 号

策划编辑:管悦 张怡泓 文字编辑:银冰 责任审读:张宇辉

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:5.875 字数:126 千字

版、印次:2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—2100

定价:20.00 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 16 课,介绍了基层官兵最常见的心理问题,通过部队心理服务人员授课的形式,教育引导基层官兵如何应对这些心理问题,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、心理骨干辅导讲座和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 课	高度重视基层心理预防工作 着力构建官兵心理 安全防线	(1)
第 2 课	健康战士“心”标准——引导青年官兵保持心理 健康	(21)
第 3 课	何不潇洒走一回——引导青年官兵学会珍爱生命	(31)
第 4 课	天生我才必有用——引导青年官兵克服自卑心理	(42)
第 5 课	做个有主见的人——引导青年官兵克服盲从心理	(53)
第 6 课	走出虚荣的泥潭——引导青年官兵克服虚荣心理	(64)
第 7 课	为你的战友喝彩——引导青年官兵克服嫉妒心理	(74)
第 8 课	小不忍则乱大谋——引导青年官兵克服冲动心理	(84)
第 9 课	不当“跑调”的音符——引导青年官兵克服逆反 心理	(96)
第 10 课	风雨过后见彩虹——引导青年官兵正确看待 挫折	(105)



- 第 11 课 让荣誉照亮军旅——引导青年官兵正确看待
荣誉..... (116)
- 第 12 课 从虚幻回归现实——引导青年官兵自觉远离
网瘾..... (126)
- 第 13 课 熔入军营铸“好钢”——引导青年官兵增强心
理适应能力 (137)
- 第 14 课 和谐催生战斗力——引导青年官兵建立和谐
人际关系 (148)
- 第 15 课 情趣高雅气自华——引导青年官兵培养健康
生活情趣 (159)
- 第 16 课 欲望之马需驾驭——引导青年官兵走出性与
爱的误区 (170)

第 1 课

高度重视基层心理预防工作
着力构建官兵心理安全防线



教学目的

通过授课,使大家充分了解当前基层官兵心理问题的现状,深刻认清心理问题的严重危害,分析产生心理问题的诱因,引导官兵增强主动抓好心理预防工作的责任感和使命感。

授课提纲

1. 了解当前基层官兵主要存在哪些心理问题,深刻认清心理问题所造成的主要危害。
2. 分析查找产生心理问题的诱因。
3. 着力构建基层官兵心理安全防线的思考。

授课内容

上课之前,先来看几个例子。

[例 1] 新兵宁某是个孤儿,学医未能如愿取得执业资格,怀着出人头地的想法当兵入伍。但入伍不久大病一场,体能未达标,条令考核成绩差,顿感前途渺茫。2012 年 10 月 3 日站夜岗时,他趁站副哨携弹时溜到厕所,从执勤弹匣内偷取一发实弹,借与主哨互换获取执勤枪支后,称肚子不适去厕所;中午 1 时 50 分,宁某在厕所开枪自杀,最终走上轻生之路。

[例 2] 某团新兵肖某是个独生子,从小娇生惯养,心胸狭隘,受不得批评。肖某因怕苦怕累、训练偷懒,受到班长严厉批评教育。肖某对此耿耿于怀,认为班长跟他过不去、故意整他。肖某想:“你让我难受,我也不让你好过。”为报复班长,他利用凌晨站岗之机携枪逃离部队,最终被抓获后,以盗窃武器装备罪判处 2

年有期徒刑。

[例3] 某部干部李某对待工作认真负责,对自己要求非常严格,对领导、同事彬彬有礼,工作成绩很出色,大家对他评价都很好。但李某有一个弱点,每次当别人问及“你老家在哪里?”“你从哪里来?”等问题时,李就像变了个人似的,情绪非常激动,很容易动怒。经了解,原来李某来自偏远山区,全家人都在务农,当兵前几乎没有走出过大山。当兵后,他也因对外面的世界知之甚少而闹过一些笑话。他很怕别人因为自己是偏远山区来的,笑他没见过世面,看不起他,所以,每次在问到这个问题时,都会情绪激动,甚至失控。

[例4] 某团发生了这样一起事故:战士张某在一个父母因感情不好而离异的家庭长大,性格比较内向、敏感、脆弱。入伍后,面对部队封闭的环境、严格的管理、大强度的军事训练等,张某不能很好适应,心情长期压抑,心理一直没有得到很好疏导,也没有接受相应的治疗。久而久之,张某的心理和行为逐渐产生异常,经常发呆、半夜说胡话、总是觉得有人要害他等。后被转往191临床部接受治疗。在战友为其挂号时,张某跳入河中,战友下去救他时,他不但不配合,反而殴打去救他的战友,最后溺水身亡。

通过以上4个案例,我们可以看到,青年官兵不同程度地存在心理问题。可见,由于官兵心理问题引发的事故案件是当前部队建设中必须正视也必须引起高度重视的一个现实问题,它轻则影响部队日常管理,重则损害官兵身心,甚至危及部队安全稳定。下面,结合前段时间的调研情况,笔者就如何做好基层官兵的心理预防工作,与大家一起交流个人的几点学习体会,主要讲4个方面问题。



一、了解当前基层官兵主要存在哪些心理问题

心理问题,是指人们心理上出现的问题,个体由现实因素激发,产生内心冲突,出现持续时间较短的不良情绪或主观困惑状态。如情绪消沉、心情不好、焦虑、恐惧、人格障碍等消极的不良心理,都是心理问题。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。从严重程度来分,可分为一般心理问题、严重心理问题、心理疾病。

从近几年对官兵进行心理调查和测试的结果看,分部官兵的心理健康形势总体是好的,心理健康水平总体正常,大部分基层官兵工作生活态度积极认真,乐于交往,能够与周围的同志建立良好的人际关系,愿意信任和帮助他人,对工作和事业有一定的追求。但也有少部分官兵存在一定的心理问题,通常以一般性心理问题为主,少数同志存在心理障碍,极个别患有心理疾病。通过总结分析,归纳梳理,目前官兵的心理问题主要有 5 类。

1. 认知型心理问题 少数官兵由于认知水平不高,思维较狭窄,对自我评价存在盲目性,对客观事物的认识缺乏全面性,对外界信息的判断缺乏公允性,很难公正地看待身边的人和事。

主要表现为:①有些官兵过分地相信自己的能力,对未来的设计理想化。当受到客观环境的限制而不能如愿时,便产生了理想与现实之间的矛盾和困惑。一旦受挫就怨天尤人,悲观消沉,甚至走向极端。②在认识自己与周围环境的关系方面,少数官兵往往在自尊与自卑、自信与自负、自控与失控等矛盾中把握不准,不能正确地对待表扬、荣誉、进步、得失,由此产生一些误解、争执,造成自卑心理、精神抑郁现象。

2. 适应型心理问题 部分官兵由于独立生活能力和社会交往能力弱,吃苦精神差,依赖性强,到部队后,在适应新的环境、扮演新的角色、执行新的任务过程中,会产生许多心理不适应问题。

主要表现为:①对快节奏的生活不适应,感到紧张。②对艰苦的环境、高强度的训练不适应,感到心理疲劳。③对严格的管理不适应,感到压力大。④对远离亲人不适应,感到孤独。

3. 关系型心理问题 官兵所处的工作生活环境相对封闭,精神生活相对贫乏,容易变得封闭孤僻。特别是部队的等级观念和职业特点,常常使青年官兵产生强烈的不适应感,在人际交往方面容易产生心理问题。

主要表现为:①矛盾心理。一方面不善言谈,敞开心扉与人交往,另一方面又渴望展示自己的能力和价值,二者往往容易产生矛盾冲突,引发心理问题。②猜疑心理。有的官兵在发展进步中遇到挫折、愿望不能实现时,便疑心谁跟自己过不去。当受到领导批评时,总是疑心谁向领导打了小报告,疑心是与自己有过节的人伺机报复等。个人一旦掉进无端猜疑的陷阱,必定对战友失去信任,对自己心生疑窦,既损害正常的人际交往,又影响个人的身心健康。

4. 人格型心理问题 受不良生活环境的影响,一些官兵形成了不良的人格特征,如偏执、古怪、孤僻等。这些人在某种特定环境的作用下,其人格问题就可能变本加厉地表现出来。据调查显示,在部队发生的自杀案件中,近70%的人存在人格缺陷。

人格上的缺陷通常表现出一些不良的性格特征:①“闷葫芦”性格。这类人沉默寡言,敏感忧郁,孤僻离群。据调查发现,在发生自杀事件的人中,多数属于这种性格。②偏执性格。这类人做事一意孤行,刚愎自用,遇事总喜欢钻“牛角尖”,与周围人格格不



人,常常用警惕的眼光看待别人。③反社会的人格倾向。这类人情绪无常,对社会、他人冷酷,无信任感,缺乏责任心和道德观念,是非观念混淆,藐视和反抗一切权威,对社会抱有抑郁敌视的态度,常有违反社会规范的行为;报复心理较强,易爆发过激行为。

5. 性心理问题 随着官兵生理发育的逐步成熟,心理上对异性的好奇与探求欲望也随之增强,会出现性幻想以及与性内容有关的梦境等,这些表现应该说属于正常的生理和心理现象。但由于性教育的缺乏和官兵自身认识的不足,常常造成性意识困扰,出现不同程度的心理冲突,表现为焦虑、厌恶、内心恐惧不安、自责等。以手淫为例,手淫是构成青年心理困扰的一个重要方面,社会上对手淫行为的生理和道德评价也普遍持否定态度。据调查,手淫后产生焦虑不安情绪的青年官兵占 40.4%;对手淫持否定评价,认为是“恶习”“坏毛病”,属“有害行为”的青年官兵占 31.8%。这其实是一个认识误区。

二、深刻认清心理问题所造成的主要危害

官兵的心理问题往往表现出“四性”。

1. 隐蔽性

(1)不典型:心理问题早期表现为神经衰竭症状,如夜间入睡困难、多梦易醒、日间精力下降、工作效率不高等非特异性症状,往往不易引起重视。如海军军官张某,出现入睡困难、早醒、食欲减退长达 3 年,内科就诊未见好转,最后被诊断为抑郁症,经专科治疗很快康复。

(2)易混淆:有些心理问题与思想问题界限模糊,有极大的相似之处,一般人很容易把心理问题当成思想问题来处理。

(3)难鉴别:心理疾病主要表现心理活动异常,多数没有组织

器官病变,不同于其他内外科疾病,其诊断主要依靠病史、心理测验、临床观察和精神状况检查,专业性强。

2. 突发性 一些心理疾病在重大精神刺激下可能急性发作,病情突然加重,患者或出现错觉、幻觉,或思维荒谬离奇,或情绪喜怒无常,或行为冲动失控,处理起来往往措手不及。

3. 多样性 一旦病情发作,往往表现出多种心理、行为异常。

4. 反复性 一些心理疾病容易反复发作,病情时好时坏,很难根治。

患有心理问题的官兵如果不及时疏导、自我调适、早期干预,任其发展,不仅给官兵个人带来精神痛苦和折磨,给家庭和社会带来巨大的负担,而且增大案件事故发生的概率,严重影响部队安全稳定和战斗力生成。概括起来,心理问题的危害主要表现在5个方面。

1. 扰乱部队“四个秩序” 有严重心理问题的官兵会出现不同程度的不良心理反应,主要表现在认识、情绪、意志、人际关系上的障碍,导致反应迟钝、记忆力下降、情绪不稳、意志消沉等不良现象,造成“4个方面难题”。

(1)工作难开展:很多存在焦虑、烦闷等心理问题的官兵,白天吃不下饭、晚上睡不着觉,动不动就发脾气,干什么都没劲,甚至会产生很强的抵触情绪,造成正常工作无法开展。

(2)学习难接受:有的官兵产生心理问题后常常一言不发、表情呆滞、情绪低落,对平时喜欢的东西失去兴趣,特别是接受能力变差,记忆力减弱,学习效率很低。

(3)训练难提高:在特殊环境和紧张训练中,一些官兵出现惊异、紧张情绪,协调能力会降低、训练热情会减弱,直接影响指战员的判断和对情况的处置,影响训练质量的提高。



(4)管理难控制:心理问题达到一定程度后,患者的情绪极度不稳,思想相当偏执,行为比较古怪,管控难度很大,有的甚至是无理取闹,扰乱了部队正常管理秩序。

2. 损害官兵身体健康 人的心理和身体相互依存,相互影响。中医所说“悲伤心,怒伤肝,思伤脾,恐伤肾,忧伤胃,百病生于气。”可见心理问题容易诱发多种身体功能紊乱,甚至造成身体疾病,比如过度焦虑,会引起失眠多梦、心慌气短;过度忧愁,会引起食欲减退、性欲减退;过度恐惧,会导致血压升高、脑出血、胃溃疡等严重身体疾病;有自伤自残行为的心理疾病患者,可直接造成身体伤害。此外,有的心理问题可能使原有身体疾病加重,迁延难愈。

3. 危害部队安全稳定 心理问题或精神疾病如不能及时有效干预,可能导致各种冲动危险行为,给部队造成极大安全隐患。据 191 临床部专家分析,有命令性幻听的患者,可能听到有声音命令他跳楼自杀;有被控制感的患者可能机械地执行自我伤害性指令;有罪恶妄想的患者,认为自己对不起家人和部队,罪该万死,以致自杀。情绪高涨的躁狂患者,常为小事大打出手,毁物伤人;有恐怖性错觉的患者,会将他人看成魔鬼野兽,因而发起攻击;有被害妄想的患者,总认为别人伤害他,甚至演变成先下手为强,将他人杀死。自杀是精神心理疾病患者的高危行为之一。据调查,自杀率最高的精神心理疾病是抑郁症,其自杀危险高于一般人的 25~30 倍;其次是精神分裂症,在死亡的精神分裂症患者中自杀者约占 13%。一般心理问题或心理压力也可能导致自我伤害行为。某部战士杨某因站岗打瞌睡被罚走鸭子步,事发当日又连续工作、执勤,导致身心疲惫、不能承受而开枪自杀,给部队安全稳定造成严重负面影响。当精神心理疾病患者出现攻击他

人、破坏公物等危险行为时,多会对被攻击者的心理和身体造成不同程度的伤害,对部队公共财产造成损害。个别案犯直接因严重心理障碍滥杀无辜。某部干部林某被确定转业后,到服务社要纸箱装行李,看到纸箱发霉,突然发病,认为有人要他“倒霉”,随手拿了一把菜刀,见人就砍,致1人死亡、5人重伤、3人轻伤的凶杀案件。

4. 损耗部队大量资源 官兵心理问题特别是精神疾病不仅存在安全隐患,还消耗了部队大量资源,主要表现为“三力”。

(1)消耗财力:精神疾病的干预治疗少则数千元,多则上万元。精神病评残安置,按最低等级6级计算,国家每年人均医药费近万元,评残至寿命结束估算每人需补贴30万~50万元。

(2)占用人力:单位若有精神病患者,往往是一人患病,多人围着转,有负责陪护的、跟着看管的,还有护送就医的,既耽误了工作训练,也增加了新的隐患苗头。

(3)移交费力:多种精神疾病,一般服役期内很难治愈,医疗难以终结,造成患者不愿离开部队,地方不愿接收,移交的阻力非常大,导致部队资源损耗。某单位一女干部,患精神分裂症近10年,反复发作,3次住院,不能正常工作,家属对其不管不问。按部队规定,单位多次建议其办理病退手续,但患者本人及其家属不同意进行丧失劳动能力鉴定,长期滞留部队,牵扯单位和领导大量精力。

5. 造成家庭社会负担 心理疾病患者不仅不能很好地适应社会生活,还有可能给家庭和社会造成沉重负担。

(1)殃及家庭:一人患病,全家受累。一次犯病,一生受罪。据了解,很多家庭因为难以承受高昂、持续的治疗费用而放弃治疗,导致患者病情恶化、复发,给家庭带来新的经济和心理压力。