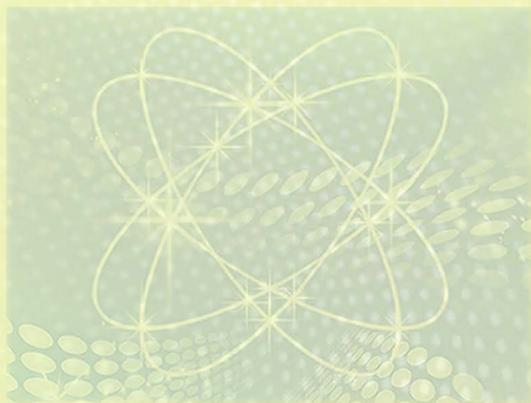


基层心理骨干辅导讲座10课

主编 雷宏泽 吴明忠 王剑 李红政



人民军医出版社

基层部队心理服务丛书



基层心理骨干辅导讲座10课

JICENG XINLI GUGAN FUDAO JIANGZUO 10 KE

总主编 周学君
主 编 雷宏泽 吴明忠
王 剑 李红政



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

基层心理骨干辅导讲座 10 课/雷宏泽等主编. —北京:人民军医出版社, 2015. 8

(基层部队心理服务丛书)

ISBN 978-7-5091-8647-3

I. ①基… II. ①雷… 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 189144 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、刷:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:3.75 字数:79千字

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 赵立琼 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 10 课介绍了军人常见心理问题及疏导方法、新兵心理复检心理测验技术、官兵心理服务中的访谈技能、心理行为训练的组织与实施等内容,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 课	军人常见心理问题及疏导方法·····	(1)
第 2 课	新兵心理复检心理测验技术·····	(13)
第 3 课	官兵心理服务中的访谈技能·····	(21)
第 4 课	心理行为训练的组织与实施·····	(36)
第 5 课	精神状况的检查技术·····	(41)
第 6 课	精神疾病的早期识别·····	(53)
第 7 课	出院精神疾病患者康复与管理·····	(70)
第 8 课	积极心理学及在军队中的应用·····	(75)
第 9 课	压力与情绪调控·····	(90)
第 10 课	用心理学理论和方法强化部队安全管理·····	(106)

第 1 课

军人常见心理问题及疏导方法

解放军 181 医院心理科主任 刘 荣



军人常见心理问题是指军人在军事学习训练、日常生活、成长进步、个人发展中经常遇到导致心理不良的问题。主要包括适应军事环境、军事训练、人际关系等适应性问题,自我意识问题、心理挫折、人格不健全等成长发展中的心理问题。

一、适应障碍

适应障碍指的是个体遭受一种或多种心理-社会紧张刺激而产生的适应不良反应或应激反应。主要表现为主观上的困惑和情绪紊乱状态,妨碍个体的社会功能和活动。通常在刺激事件和生活变迁后 1 个月内发病,症状不超过 6 个月。去除刺激后或者自身达到一个新的适应水平后反应消失。军人的适应问题贯穿整个服役期,包括新兵刚入部队、新兵下连、调到新单位、更换工作岗位、退伍或者转业等,其中以新兵入营后 1 周至 2 个月心里的不适应表现最为明显。适应障碍主要表现为情绪障碍:①表现以心烦气躁、紧张不安等焦虑情绪为主,如担心出错、不知所措、神经过敏、易发脾气等;②表现以心情低落、压抑、郁闷、孤独、注意力不集中、精力减退、担心自己会崩溃甚至不想活下去等抑郁情绪为主;③为焦虑抑郁混合反应;④为品行异常,表现为逆反行为、冲动行为、钻牛角尖、人际关系不良、回避、不与人交往等;⑤表现为躯体不适,如失眠、容易醒、做梦多、头痛头晕;在消化系统方面表现为没有胃口、恶心、腹胀、消化不良、便秘或者腹痛、腹泻;在呼吸系统方面表现为胸闷憋气、呼吸不畅;其他方面的表现有心慌、尿频尿急、咽喉发炎、口腔溃疡、口角疱疹、掉头发、长青春痘,以及月经不调、男性的腰膝酸软、阳痿早泄等。

[例 1] 新兵贺某,入伍后总是愁眉不展,情绪低落,郁郁寡欢,眼神呆滞,言语缓慢,对什么事情都不感兴趣,原先喜欢打球、

看电视,现在也提不起神来,全身乏力,入睡困难,觉得活着没意思,认为自己适应不了部队生活,离开部队才能好。

[例2] 战士张某,调换单位后总是来医院就诊,出现尿频、尿急、尿不尽症状,每天20多次,睡眠后症状消失。如此反复就诊,检查无异常。他自认为心理已经适应部队,但身体上没有适应。这其实就是一种适应障碍。

[例3] 战士黄某,来部队后每次开班务会时,越是班长、战友严肃的时候他越想笑,而且笑个不停,长达二十几分钟,最后大家都跟着莫名其妙地笑,导致班务会开不成。班长怀疑他有精神病,经过访谈了解,战士黄某其实就是适应障碍。以后每次开班会他再笑,班里的成员就一起讨论他笑的问题。该战士1个月内起病,6个月内缓解。如果没有缓解,可能就是神经症或者精神病。

二、自我意识问题

对自我的心理活动、状态及行为的意识,其核心就是自知。人贵有自知之明:自我评价、自我体验、自我监督、自我控制。不能自知的人,表现为自负(自以为是,承担不能及之任务,掉以轻心)、自卑(唯唯诺诺、随波逐流、自暴自弃,认为自己低人一等、事事不如别人)。青年军人在自我意识的发展中,主要表现为“理想我”与“现实我”及“个体我”与“社会我”的差距上。当“现实我”存在许多缺陷和弱点时,不符合“理想我”的形象,或者“个体我”没有得到别人的理解和尊重,与“社会我”不一致时,就会产生痛苦,感到烦恼、不安和压抑。

[例4] 新兵王某来就诊,感到心慌胸闷。经心电图等各项检查无异常。访谈了解到近期上级要组织专业考核,因为自己

“骨裂”不能参加训练，怕自己赶不上别人，为此焦虑，但又不敢向别人倾诉。而他的专业技能又是班里最好的，是专业能手，入伍前就已经掌握专业技能，即使不练，别人也不可能超过。进一步了解到他从小父亲去世，自己总觉得不如别人家的小孩，没有爸爸，被别人瞧不起，自己做得再好也觉得不如别人好。这是一种自卑、不自信心理。

三、人际关系问题

人际关系包括战友之间、上下级之间以及自身与亲人之间、同学之间、老乡之间的关系。很多心理问题的原因是因为人际关系出了问题。

[例 5] 排长张某来咨询，主述头痛、失眠有 2 个月。经了解，该排长工作量不大，工作技术含量也不高，就是带领几个战士在门岗值班、接电话和接待进出营区人员，环境也不吵闹。后来进一步了解到是人际关系出了问题。他和连长的关系不好，连长看他不顺眼，他也觉得连长不把他放在眼里。他刚调到该单位 2 个月，还是新同志，一时半会儿又不会调离，为此失眠，担心以后的日子。再进一步了解到他们关系是如何闹僵的：两人没有家仇、没有旧恨，之前两人是八竿子打不着的人，为什么会如此？原来连队开会商讨工作时，排长张某认为连长的方法不对，是行不通的，或者效果不好。他就当面直截了当地说连长你的方法不对，根本行不通，按照你那么做，肯定会乱套等。连长因此很生气，就看他不顺眼，老批评他。笔者问他：那其他排长是怎么处理这些事情的？他说：“他们要么不说，要么随声附和，但是让我随声附和是不可能的，我做不到，而且我不能见死不救，看到别人错了还不指出来，让他任意妄为，影响我们的连队。”其实排长张某

的问题是不懂得人际相处的技巧。人需要被人尊重,要面子。当面说别人不行或不对,那是对别人的否定。古语讲:忠言逆耳利于行。但事实是忠言逆耳不利于行。魏征是因为遇见了唐太宗才得以忠言逆耳,而并不是每个人都是唐太宗。所以在与人相处过程中要了解每个人的处事风格。比如可以这样说:“这件事情我的想法是……”在表达自己的意见时,能让对方思考就行,不要评论对方的对错是非。千万不要表现出咄咄逼人的态度:你是错的,我是对的;或你得听我的等。毕竟连长是上级,需要下级的尊重和支持。

四、军人心理挫折

心理挫折就是俗话说的碰钉子。挫折就是人们在有目的的活动中,遇到了无法克服或自以为无法克服的障碍和干扰,在其主观需要或者动机不能获得满足时产生消极情绪和行为。军人常见的挫折为理想挫折、工作挫折、婚恋挫折、家庭挫折、交往挫折、学习挫折和健康挫折等。有些挫折属于一般性挫折,对心理影响小;有些挫折属于严重挫折,比如考军校落榜,转士官落选,调级未调成等。人生不如意事常八九,挫折避免不了。

五、人格缺陷

偏执性人格缺陷:表现为性格固执,坚持己见,敏感多疑,在人际交往中对他人不信任,持怀疑态度,不能接受批评,好与人争辩等。

冲动性人格缺陷:表现为情绪不稳定,容易冲动,处事鲁莽,自控力差,干了再说;容易被人挑唆和怂恿;对人不满意,易产生反抗情绪。

六、心理疏导方法

(一)合理情绪疗法

合理情绪疗法又称 ABC 理论。在心理学家艾利斯的 ABC 理论中,事件是 A,对该事件的认知是 B,情绪反应或行为后果是 C。

认知扭曲,不合理信念往往会导致压力过大。因此,如果我们无法改变事件“A”,则只要改变我们的认知“B”,情绪反应“C”也就相应得到了改变。

[例 6] 在路上遇到领导,你跟他主动打招呼,结果他没搭理你,你会有怎样的想法呢?甲认为:领导瞧不起人,打招呼都不理我,不理我就算了,有什么了不起啊!乙认为:领导可能在想事情,没注意到,谁都会有失误的,这没什么。甲的情绪反应:怒气冲冲,觉得自己受了侮辱,无法平静下来做事,甚至无法和谐地与领导长期相处。乙的情绪反应:觉得无所谓,心情平和,照常与领导友好相处。用 ABC 理论分析:甲,不合理认知——消极的情绪反应;乙,合理的认知——积极的情绪反应;结论:不良情绪及行为是由人对外界事物的不合理认知而产生,所以没有人要为我们的情绪负责,我们自己要为自己的情绪和行为负责,我们也通过改变自己的信念来改变情绪。也就是常说的换个角度看问题。

[例 7] 两个推销员,正准备出发拜访客户,结果天下起了大雨……

[例 8] 日本有个水泥大王叫浅野伊朗,年轻的时候只身一人来到东京谋生,身无分文,口渴,想喝点水,结果看到东京街头有人在买水喝……

[例 9] 一个小男孩,一次长跑比赛后回到家里,很高兴,父

亲问他是不是跑了第一名,他说没有啊,我跑了第二名。父亲很奇怪……

请在[例7—9]后面,写出积极的心态和消极的心态。积极的心态如:连水都能卖钱,那还有什么不能挣钱的,这样我就能够生存下去;第一名被我追得有多惨……

不合理信念:包括绝对化的要求。认为某一事情必须或应该发生,不发生就难以接受。我是班长,新兵必须听我的话,不听我的话就不对。我必须成功。我对你好,你就必须对我好,你不对我好就是你的不对。恶有恶报,善有善报。

过度概括:以偏概全,如天下乌鸦一般黑、一屋不扫何以扫天下、男人都不是好东西、头发长见识短、在部队没关系就没发展、没前途、“年初出事,白干一年;年尾出事,一年白干”“谁说都不重要,领导说的最重要”等。

糟糕至极:把事情的后果想象的非常可怕,非常糟糕,甚至是灾难。

一次考核失败后感到沮丧。考核失败,这是事件“A”,沮丧带来的不良情绪是“C”,对考核失败的认知是“B”：“我应该是一个出色的训练标兵,这次失败真是太糟糕了,别人肯定认为我不行,我不能入党了,也不能转士官了,没有前途了,父母也无法赡养了。”这是不合理信念绝对化的表现,以偏概全把考核失败的结果想象地糟糕至极。

[例10] “A”某战友,失恋,女友离开自己和别人谈恋爱。

“C”该战友为此心情低落,怨恨女友。

“B”亏我那么爱她,对她付出牺牲了那么多,可是她却背叛我,做出这样的事,真是太不公平,太让我伤心了。

与其错误认知“B”辩论:我有理由要求她必须爱我吗?难道

仅仅是因为我曾经爱过她？我爱她那是我自愿的，她并没有强迫我这样做，那我有什么理由强迫她？难道这对她公平吗？她做出这样的选择一定有她的原因，我有什么权利要求她必须按照我的意愿做事？如果我爱过谁，就要她一直爱我，那简直是不可能的事情。这种要求不可理喻。如果她说她爱我，可以不顾一切，倾其所有，我就必须爱她，接受她。

建立新的观念：每个人都有选择爱的权利，她可以去选择别人，我也可以有新的选择；希望别人像我那样去对待他人，而不能我对别人怎么样，别人就必须对我怎么样；虽然互相爱慕、相守一生是件好事，但并非每个人都能做到这一点，这就要看个人的缘分；感情上始终如一是值得赞赏的，但人的感情也会变化，不能要求事事必须按照自己希望的那样始终不变地发展下去。

[例 11] 张某，一级士官。因为失眠 2 个月而就诊。自述每晚睡前一定要反复思考次日需要做的事情后才能入睡，如果没有思考清楚就不能入睡。经过咨询，逐渐了解到张某自从入伍后对自己要求严格，希望通过自己的努力能够留在部队继续工作。家人及当地的观念都认为如果当兵两年就退伍回乡都不是好兵。所以他一直非常努力，做事认真仔细，而且班长、指导员等都认为他已经做得很好，但他仍然不放松，希望自己的成绩得到大家的认可。不久他被营长看中，选做公务员。张某做事仔细，工作期间从未受过批评，而且对自己要求高，如果有一个细节没有做到，张某也就觉得是自己工作不到位。比如营长要他找一样东西，如果 2 分钟内没找到他就觉得自己工作没到位，事后进行反省。因为工作突出，张某转为士官。后来营长调走了，调来一个新营长。但张某对新来的营长不熟悉，虽然还是做同样的工作，但压力倍增。张某认为，做 10 件事情，如果 9 件做好，1 件没有做好，那么

就是都没做好。所以张某每天都要担心哪一件事情没做好受到领导的批评。为此他逐渐出现入睡困难的症状,每晚睡前必须思考明天要做的的事情,每一件事、每一个细节必须思考清楚,才能安然入睡。如果没有思考清楚就觉得不安心。这是一种为适应新领导而出现的反应。经过咨询使张某认识到入睡困难及睡前思考事情是为了适应新工作岗位及新领导管理的一种应对方式。这种模式就是他的“定心丸”,只有通过这种方式才能缓解他的工作压力,没有这种方式,工作中就会出现不安情绪。但是同样的工作,不同的领导而使他出现这样的焦虑是存在深层次原因的:

- ①原来的领导已经认可他的工作,所以张某压力就会减轻,但新领导对他不了解,如果希望得到新领导的认可就得把事情做得更好。
- ②他的自我意识存在偏差。如10件事情中有1件没做好就全盘否定自己,当兵两年复员回家就不是好兵,领导说好就是好,领导说不好就是不好等。
- ③工作标准过高过严,要求完美。比如做引体向上运动,今天做了18个,那么下次只能多做不能少做,强迫自己不能差。咨询师与张某进行辩论(咨询中的一种技术,即产婆式辩论技术)。通过辩论张某认识到自己的标准过高,而且人不可能总是保持持续积极的状态,人都可能因为各种原因出现停滞或者退步的状况。因为别人的认可使自己认可自己,表明自己没有评价标准。建议他改变做事的态度,事情要尽力做好,追求完美是可以的,但不能过分要求自己尽善尽美的行为标准,同时让他认识到并不是不完美就不好。

互动:请说出你内心最真实的感受和想法。10个战友,2个留队,8个复员,按照你所说的,因此这8个兵都不是好兵,对吗?那2个“好兵”,好在哪?那8个“不好的”,又不好在哪?按你说留下来的都是好兵,所以你身边的战友都是好兵,是这样吗?

10 件事情中有 1 件没有做好,就说自己不够好、能力不行。毛泽东是世界伟人,已经盖棺定论,对他的评价三七开,那按照前面所说他不是一个好同志,他还没有你强?

[例 12] 100 元的价值游戏。笔者手上有 100 元钱,请问你想要吗? 如果说不要,可以问其他人。结果是想要,问他为什么? 因为它价值 100 元钱。然后将钱弄皱,问他还想要吗,结果是想要,问他为什么? 因为它还价值 100 元,然后再将钱丢在地上,踩几脚,吐上口水,问他还想要吗? 一定要受试者说出真实想法。结果是他还会说要,因为它仍然值 100 元钱。问受试者有什么感受。如果说不出来,可以告诉他,钱的价值在于它本身的价值,不管外界怎么看待它,也不管世人怎么唾弃它,它的价值没有变。就如同你一样,不管别人怎样看你,评价你,你要自己知道自己的价值。

(二) 认知领悟疗法

中国的精神分析疗法,让患者认识到产生问题的原因在哪,从此改正,消除症状。

[例 13] 战士夏某根据连长反映,点名时总是紧张,口吃。每次有准备的点名(每晚熄灯前,例行点名)就答不出来。由于对点名顺序非常熟悉,一想到要点到自己就紧张,出冷汗,手抖,以至于说不出话来。如果是没准备的点名,突然喊他的名字,他就能答出来。后来连长发现了他的问题,点名时停顿一下,重复一遍,他就能顺利答出来了。连长采取了一些措施让他能够说出来,答出来。这是有意识的一种解决问题的方式,是一种技巧。既然症状已经好了,为什么还要讲这个问题? 要让患者明白为什么会口吃,怎么好的。同夏某继续交谈了解到他谈了 4 个女朋友都分手了。问他原因,他说有时女朋友请他吃烧烤,去看电影,他