

策划 牛恩喜

特殊作业军人

心理健康教育指南

主 编 夏本立 冯正直 杨国愉

副主编 宋德明 李国亮 钟铁军



新时代出版社
New Times Press

特殊作业军人 心理健康教育指南

主 编 夏本立 冯正直 杨国愉
副主编 宋德明 李国亮 钟铁军

新 时 代 出 版 社

· 北京 ·

内 容 简 介

全书分为理论与研究篇,教育与训练篇,共20章。根据军人一般生理、心理发展特点,结合特殊作业军人的特性,运用科学的教育方法和手段,以培养军人聪慧、忠诚、勇敢、自信和耐挫等心理素质为根本,维护和促进军人的心理健康,预防和治疗心理障碍,提高部队战斗力。

本书是为适应部队心理健康教育发展的现实需要而编著的,既可供基层部队心理健康教育工作者使用,又可供广大部队官兵自学参考。

图书在版编目(CIP)数据

特殊作业军人心理健康教育指南 / 夏本立, 冯正直,
杨国愉主编; 宋德明, 李国亮, 钟铁军副主编. —北京:
新时代出版社, 2006. 7

ISBN 7-5042-0978-3

I. 特... II. ①夏... ②冯... ③杨... ④宋... ⑤李...
⑥钟... III. 军人-心理卫生-健康教育-指南
IV. E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 063109 号

※

新 时 代 出 版 社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号 邮政编码 100044)

京南印刷厂印刷

新华书店经售

*

开本 850×1168 1/32 印张 12¼ 字数 316 千字

2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1—4000 册 定价 24.00 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

国防书店:(010)68428422

发行邮购:(010)68414474

发行传真:(010)68411535

发行业务:(010)68472764

《特殊作业军人心理健康教育指南》

编委会

策 划 牛恩喜

主 编 夏本立 冯正直 杨国愉

副主编 宋德明 李国亮 钟铁军

编 者 (以姓名笔画为序)

冯正直 刘 电 刘云波 刘俊丽 李茜茜

李国亮 杨 虹 杨国愉 汪 凤 汪 涛

宋德明 张 均 陈学庚 郑 挺 赵 勇

钟铁军 俞建华 閻庆旺 贾海英 夏本立

高云阁 廖雅琴 谭崇阳 颜修会 戴 琴

前 言

心理健康教育,是目前世界各国都非常重视的研究领域,军队也是如此,但针对特殊作业军人的研究不多。特殊作业军人,指武器装备科研试验参与者、各种有毒有害物质的接触者,特殊使命执行者等人员,他们有的工作环境危险,处于接触推进剂、微波、噪声以及高温、高寒等危险环境;有的工作技术性强,所从事的科研试验等都具有很强的专业技术性;有的文化生活单调、交通落后、信息闭塞;有的科研试验任务繁重紧张等等。这些因素都可能成为心理疾病的应激源,由此引起一系列心理症状,影响心身健康,影响科研任务的完成的效率和质量,影响安全和管理。夏本立等长期在基层从事心理健康教育的医务人员、基层政治工作者,与长期从事军事心理学研究和心理健康教育管理的专家,经过系统地对特殊作业军人心理问题发生的种类、程度及形成与影响因素的分析研究,探索建立心理健康标准和干预对策体系,编辑了《特殊作业军人心理健康教育指南》一书。该书根据军人一般生理、心理发展特点,结合特殊作业军人的特性,运用科学的教育方法和手段,以培养军人聪慧、忠诚、勇敢、自信和耐挫等心理素质为根本,维护和促进军人的心理健康,预防和治疗心理障碍,提高部队战斗力。它还以基层部队急需解决的心理问题为指南,根据课堂教学的过程,将军人心理健康教育的内容、功能与实施过程整合而成

的创设心理情境、介绍心理知识、提供心理调适对策、课后反思内化五个阶段研究的新理论、新方法编写进书中,以增强操作性、适应性。可以说,本书是为适应部队心理健康教育发展的现实需要而编著的,既可供基层部队心理健康教育工作者使用,又可供广大部队官兵自学参考。

编者
2006年5月

目 录

第一篇 理论与研究

第一章 军人心理健康教育概述	1
第一节 军人心理健康与心理问题	1
一、军人心理健康概述	1
二、军人常见心理问题与调适	5
第二节 国内外军人心理健康的研究	11
一、外军军人心理健康与心理障碍的研究	11
二、我国军人心理健康的研究现状与展望	13
第三节 军人心理素质教育与训练	20
一、军人心理素质的教育目标	21
二、军人心理素质教育的内容	23
三、军人心理素质教育的过程环节	26
四、军人心理素质教育的方法	28
第二章 特殊作业军人心理健康状况的研究	30
第一节 特殊作业军人心理健康概述	30
一、特殊作业军人心理健康状况研究现状	30
二、特殊作业军人心理健康状况研究方法	33
第二节 特殊作业军人心理健康状况特点	35
一、特殊作业军人心理健康状况的总体特点	35
二、特殊作业军人心理健康状况的性别特点	38
三、特殊作业军人心理健康状况的职别特点	39

四、特殊作业军人心理健康状况的年龄特点	40
第三节 心理素质训练对特殊作业军人心理健康的影响	41
一、心理素质训练对特殊作业军人心理健康的影响	42
二、心理素质训练对不同性别特殊作业军人心理健康的影响	42
三、心理素质训练对不同职别特殊作业军人心理健康的影响	43
第三章 特殊作业军人个性的研究	45
第一节 特殊作业军人个性概述	45
一、特殊作业军人个性研究现状	45
二、特殊作业军人个性研究方法	46
第二节 特殊作业军人个性特点	48
一、特殊作业军人个性的性别特点	49
二、特殊作业军人个性的职别特点	50
三、特殊作业军人个性的军龄特点	51
第三节 心理素质训练对特殊作业军人个性的影响	54
一、心理素质训练前后对特殊作业军人个性的影响	54
二、心理素质训练对不同职别特殊作业军人个性的影响	56
第四章 特殊作业军人自我和谐的研究	61
第一节 特殊作业军人自我和谐概述	61
一、特殊作业军人自我和谐研究现状	61
二、特殊作业军人自我和谐研究方法	62
第二节 特殊作业军人自我和谐特点	64
一、特殊作业军人自我和谐的总体特点	64
二、特殊作业军人自我和谐的性别特点	65
三、特殊作业军人自我和谐的级别常模	65
第三节 心理素质训练对特殊作业军人自我和谐的影响	67
一、心理素质训练对特殊作业军人自我和谐各因子分	

的影响	67
二、心理素质训练对士兵、士官和军官自我和谐 各因子分的影响	68
三、心理素质训练对男女军人自我和谐各因子分的影响	70
第五章 特殊作业军人应对方式的研究	75
第一节 特殊作业军人应对方式概述	75
一、特殊作业军人应对方式研究现状	76
二、特殊作业军人应对方式研究方法	77
第二节 特殊作业军人应对方式特点	79
一、作业军人应对方式的性别特点	80
二、特殊作业军人应对方式的职别特点	81
三、特殊作业军人应对方式的年龄(军龄)特点	82
第三节 心理素质训练对特殊作业军人应对方式 的影响	83
一、心理素质训练对不同性别特殊作业军人应对 方式的影响	83
二、心理素质训练对不同职别特殊作业军人应对 方式的影响	84
三、心理素质训练对不同军龄特殊作业军人应对 方式的影响	85
第六章 特殊作业军人社会支持的研究	87
第一节 特殊作业军人社会支持概述	87
一、特殊作业军人社会支持研究现状	87
二、特殊作业军人社会支持研究方法	88
第二节 特殊作业军人社会支持特点	91
一、特殊作业军人社会支持的性别特点	91
二、特殊作业军人社会支持的职别特点	92
三、特殊作业军人社会支持的军龄特点	93
第三节 心理素质训练对特殊作业军人社会支持 的影响	94

一、心理素质训练对不同性别特殊作业军人社会支持的影响	94
二、心理素质训练对不同职别特殊作业军人社会支持的影响	95
三、心理素质训练对不同军龄特殊作业军人社会支持的影响	96

第二篇 教育与训练

第七章 特殊作业军人常见的不合理认知与教育	97
第一节 认知的概述	97
一、认知的概念	97
二、认知的特性	98
三、健康合理的认知	100
第二节 特殊作业军人常见的不合理认知	102
一、特殊作业军人常见不合理认知的表现	102
二、产生不合理认知的原因	105
第三节 特殊作业军人不合理认知的干预	107
一、寻找不合理认知	107
二、驳斥不合理信念	108
三、认知重组,形成健康的认知模式	110
第八章 特殊作业军人常见的情绪问题与教育	117
第一节 情绪的概述	117
一、情绪的概念	117
二、情绪的特征	119
三、情绪的理论	122
第二节 特殊作业军人常见情绪问题	122
一、特殊作业军人常见情绪问题的表现	122
二、特殊作业军人常见情绪问题的原因	125

第三节 特殊作业军人不良情绪的调控	127
一、不良情绪的自我调节	127
二、不良情绪的认知调节	131
三、不良情绪的行为调节	132
第九章 特殊作业军人意志的培养	134
第一节 意志概述	134
一、意志的概念	134
二、人类意志行为	135
三、意志的心理过程	136
四、意志的作用	136
五、特殊作业军人的意志品质	137
第二节 特殊作业军人常见的不良意志品质	141
一、特殊作业军人常见不良意志品质的表现	141
二、特殊作业军人不良意志品质的原因	144
第三节 特殊作业军人意志品质的培养	145
一、自觉性的培养	145
二、坚持性的培养	150
三、自制力的培养	152
四、果断性的培养	153
五、其他	154
第十章 特殊作业军人常见的个性问题与教育	156
第一节 个性概述	156
一、个性的概念	156
二、个性的理论	158
三、特殊作业军人个性的特征	159
第二节 特殊作业军人常见的个性问题	161
一、冲动	161
二、自卑	162
三、自负	162
四、依赖	163

五、人格障碍	164
第三节 特殊作业军人个性的塑造与完善	167
一、积极的认知	167
二、控制愤怒	170
三、意志的完善方法	171
四、合理的行为	173
第十一章 特殊作业军人常见的自我意识问题与教育	176
第一节 自我意识概述	176
一、自我意识的概念	176
二、自我意识的理论	178
三、青年特殊作业军人自我意识的特点	179
第二节 特殊作业军人常见的自我意识问题	181
一、自卑	182
二、自负	183
三、盲目	184
四、懒惰	185
五、逆反	186
六、自我中心	186
第三节 特殊作业军人自我意识的完善和发展	187
一、正确地认识自我	187
二、积极地悦纳自我	189
三、有效地控制自我	189
第十二章 特殊作业军人常见的人际交往问题与教育	191
第一节 人际交往概述	191
一、人际交往的概念	191
二、特殊作业军人的人际关系与人际交往	193
第二节 特殊作业军人常见的人际交往问题	196
一、特殊作业军人常见的人际交往问题	196
二、特殊作业军人常见人际交往问题的原因	198
第三节 特殊作业军人良好人际关系的建立与维护	199

一、特殊作业军人良好人际关系的建立	199
二、特殊作业军人良好人际关系的维护	204
第十三章 特殊作业军人训练焦虑与调控	208
第一节 特殊作业军人训练焦虑概述	208
一、焦虑的概念	208
二、特殊作业军人训练焦虑的概念与分类	209
第二节 特殊作业军人训练焦虑的表现和原因	210
一、特殊作业军人训练焦虑的表现	210
二、特殊作业军人训练焦虑的原因	215
第三节 特殊作业军人训练焦虑的调控	217
一、放松技术	217
二、积极再定义	220
三、其他方法	221
第十四章 特殊作业军人常见的行为问题与教育	224
第一节 行为的概念和特征	224
一、行为的概念	224
二、人类行为的基本特征	226
第二节 特殊作业军人常见的行为问题	226
一、特殊作业军人常见行为问题的表现	226
二、特殊作业军人常见行为问题的原因	230
三、特殊作业军人常见行为问题的危害	233
第三节 特殊作业军人常见行为问题的教育	237
一、吸烟	237
二、酗酒	239
三、赌博	241
第十五章 特殊作业军人网络成瘾与教育	243
第一节 网络成瘾的概念和特点	243
一、网络成瘾的概念	243
二、网络成瘾的特点	245
第二节 特殊作业军人网络成瘾的表现	246

一、特殊作业军人网络成瘾的表现	246
二、特殊作业军人网络成瘾的原因	249
三、特殊作业军人网络成瘾的影响	255
第三节 特殊作业军人网络成瘾的教育	257
一、认知教育	257
二、行为教育	257
第十六章 特殊作业军人常见的生活方式问题与教育	260
第一节 生活方式概述	260
一、生活方式的概念	260
二、生活方式与心理健康	260
三、特殊作业军人生活方式的特点	261
第二节 特殊作业军人常见的不良生活方式	265
一、特殊作业军人常见不良生活方式的表现	266
二、特殊作业军人常见不良生活方式的原因	270
第三节 特殊作业军人不良生活方式的教育	272
一、不良生活习惯的教育	272
二、不良人际关系的教育	274
三、特殊作业军人不健康婚恋观的教育	276
第十七章 特殊作业军人常见的心身疾病与预防	279
第一节 心身疾病概述	279
一、心身疾病的流行病学特征	280
二、心身疾病发病有关因素	281
三、心身疾病的分类	283
第二节 特殊作业军人常见的心身疾病	284
一、原发性高血压	284
二、冠心病	287
三、消化性溃疡	290
四、支气管哮喘	292
五、神经性皮炎	294
六、紧张性头痛	295

七、甲状腺功能亢进症	297
八、恶性肿瘤	298
第三节 特殊作业军人常见心身疾病的预防	300
一、个体预防	301
二、社会预防	303
第十八章 青年特殊作业军人心理发展特点与教育	305
第一节 青年特殊作业军人心理的发展特点	305
一、什么是性心理	305
二、青年特殊作业军人心理的发展特征	306
第二节 青年特殊作业军人常见的性心理问题	309
一、性幻想	310
二、性梦	311
三、手淫	313
第三节 青年特殊作业军人心理教育	315
一、青年特殊作业军人的性心理教育	315
二、青年特殊作业军人常见性心理问题的处理	319
第十九章 特殊作业军人婚恋心理与教育	322
第一节 婚恋心理相关概念和理论	322
一、爱情是什么	322
二、爱情的属性	323
三、爱情的心理现象	324
四、爱情的种类	328
五、特殊作业军人的爱情种类	330
六、特殊作业军人婚恋的特点	331
第二节 特殊作业军人婚恋的常见问题	333
一、现代特殊作业军人婚恋观	333
二、青年特殊作业军人恋爱问题与教育	335
第三节 特殊作业军人婚恋问题的教育	343
一、对待婚恋的正确态度	343
二、爱情成功的心理因素	344

三、幸福婚姻家庭要素	346
第二十章 特殊作业军人自杀的识别与干预	349
第一节 特殊作业军人自杀概述	349
一、自杀的概念	350
二、特殊作业军人自杀的现状	350
三、特殊作业军人自杀的危险因素	353
第二节 特殊作业军人自杀的心理特征和过程	356
一、特殊作业军人自杀的心理特征	357
二、特殊作业军人自杀的心理过程	358
第三节 特殊作业军人自杀的干预	360
一、特殊作业军人自杀的宏观干预	361
二、特殊作业军人自杀的微观干预	362
参考文献	367
后记	376

第一篇 理论与研究

第一章 军人心理健康教育概述

第一节 军人心理健康与心理问题

随着社会经济的发展,改革开放的深入,社会竞争的加剧,部队现代化和信息化程度的提高,军人在社会和军事活动中承受的心理压力不断增大,出现心理问题和心理疾病的机率也不断增多。军人如果没有强壮的体魄和健康的心理,就不能适应现代社会和紧张的军营生活。因此,掌握心理健康知识,及时调适军人不健康的心理,提高心理健康水平,已成为军队现代化建设的一项重要任务。长期以来,人们大都把健康理解为躯体无疾病、无缺陷、无虚弱等。越来越多的人已经认识到,心理健康的人更能发挥个人的最大潜能,从而取得更大的成就。心理健康对于预防军人精神疾病、心身疾病和恶性事故以及提高学习训练效率,都有十分重要的意义。

一、军人心理健康概述

(一) 军人心理健康的标准

心理健康的定义至今尚无统一的定论,综合各种观点,我们可以做如下概括:心理健康是指生活在一定社会环境中的个体,在高