

JUNREN XINLIWENTISHIYI

军人心理问题释疑

孙世全 刘志宏 著



黄河出版社

军人心理问题释疑

孙世全 刘志宏 著

黄河出版社

责任编辑 李景荣

封面设计 孙毅

图书在版编目(CIP)数据

军人心理问题释疑/孙世全,刘志宏著. — 济南:黄河出版社, 2006. 4

ISBN 7-80152-717-8

I. 军... II. ①孙... ②刘... III. 军人-心理卫生-问答 IV. E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 042771 号

书 名 军人心理问题释疑

著 者 孙世全 刘志宏

出 版 黄河出版社

发 行 黄河出版社发行部

(济南市英雄山路 21 号 250002)

印 刷 济南申汇印务有限责任公司

规 格 850 毫米×1168 毫米 32 开本

9.75 印张 211 千字

版 次 2006 年 5 月第 1 版

印 次 2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1—3000 册

书 号 ISBN 7-80152-717-8/E·082

定 价 18.00 元

卷首语

随着我国改革开放的不断深入和现代生活节奏的加快，新旧观念不断撞击，各种新现象、新问题、新矛盾纷至沓来，使如今的人们在不同程度上产生心理障碍和精神疾患的机会增多。这种社会环境因素不可避免地影响着军人的心理健康，加之军人职业的特殊性，容易出现种种心理上的不适应，使一些心理素质不佳的人产生不健康心理。尤其是服役期间的青年官兵，正处在由幼稚走向成熟的“心理断乳期”，面对工作分工、入团入党、入学提干、职务晋升、荣誉奖惩以及婚姻恋爱等不可避免的各种现实问题，经受着许许多多严峻的考验和挑战，也使他们从不同角度感受到来自社会、部队等各个方面的心理压力，产生了不同程度的情绪困扰，而这些压力、困扰，也不同程度地危害着他们的心身健康。中共中央转发的《关于改革开放和发展社会主义市场经济条件下军队思想政治建设若干问题的决定》指出：“解决现实思想问题，要在分清是非，提高认识的同时，加强心理疏导和行为引导，培养官兵健全的人格和健康的心理，提高自强自立的能力。”如果青年官兵的种种心理问题、心理矛盾和心理障碍得不到及时疏导、调节，就很容易陷入苦闷、迷茫的心境，导致心理失调，情绪失控，直接影响着他们的身心健康，削弱部队的战斗力。我们正是基于这种考虑和认识，才编著

《军人心理问题释疑》一书的。

本书主要特点有三个：一是具有针对性。书中多数问题，都着力突出青年官兵的心理特点，尽量贴近青年官兵的思想和生活实际，围绕青年官兵在军旅生涯中经常遇到的种种心理困惑和障碍，以及对工作、训练、学习、情感、人际交往、恋爱婚姻等各个环节上出现的矛盾心理和不良情绪，依据心理科学知识，进行了较为具体的分析，逐一提出了自我调节、自我疏导、自我控制、自我矫治、自我教育、自我完善的措施和办法，从而有助于青年官兵正确化解烦恼、摆脱困境、排除障碍、走出心理“误区”，心情愉快、满腔热情地投入到军队现代化建设中去。二是具有通俗性。心理学是一门年轻的科学。青年官兵对它接触不多，还不够熟悉。为此，书中既坚持心理科学的基本理论、原则和方法，又注重从理论与实践的结合上深入浅出，不空讲道理，而融原则、道理于具体实践之中，以较为生动、朴实的文字把道理讲清楚，把事理分析透，力求通俗易懂，便于基层青年官兵阅读、理解和接受。这对于打破青年官兵对心理学神秘、不可捉摸感，具有积极的意义。三是具有趣味性。本书注重知识性与趣味性的统一，用启发式、开导式回答青年官兵所关心、所渴望解决的问题，运用一些故事、具体的实例和比喻，融事入情，情理交融，使这本书具有较强的可读性和趣味性，不仅使读者能从中得到切实有效的指导，而且读起来感到亲切自然。

当然，书中所涉及的青年官兵心理的范围还不完全，有的缺乏充分的论述，有些问题还需要进一步探讨。加之我们学养有限，书中疏漏乃至错误在所难免，敬希广大官兵和读

者不吝指正，有待嗣后再作修订。

在编写本书过程中，参阅和使用了国内外心理学专家、学者的有关著作、文献的论点和资料，在此表示最诚挚的敬意和由衷的感谢！

作 者

2006 年 5 月于济南

目 录

卷首语	(1)
-----------	-----

一、基础知识篇

1. 心理学是什么?	(3)
2. 心理学的任务有哪些?	(4)
3. 怎样理解心理现象是人脑的机能?	(5)
4. 为什么说心理是客观现实的反映?	(6)
5. 如何解释心理过程是心理活动的主要方面?	(7)
6. 人格包括哪些内容?	(9)
7. 如何理解心理健康?	(10)
8. 心理健康主要有哪些特征?	(20)
9. 什么叫心理障碍?	(21)
10. 心理学研究中常用的方法有哪些?	(23)
11. 青年官兵学习和掌握心理科学知识有何意义?	(27)

二、自我意识篇

12. 青年官兵自我意识有什么特点?	(33)
13. 认识“自我”有哪些途径?	(35)
14. 对自我意识如何进行调适?	(38)
15. 如何强化自信心?	(41)

-
16. 怎样克服自卑心理? (43)
17. 自傲心理如何矫正? (45)
18. 有了侥幸心理怎么办? (48)
19. 面对攀比心理如何进行自我调适? (51)
20. 怎样引导青年士兵正确对待自尊心理? (54)
21. 总想追求尽善尽美又达不到怎么办? (57)
22. 消除孤独心理有哪些方法? (58)
23. 如何纠正虚荣心理? (61)
24. 遇事总是优柔寡断怎么办? (64)
25. 如何适应紧张的军营生活? (66)
26. 老是想家不能自控怎么办? (69)
27. 克服依赖心理需做哪些努力? (71)

三、情绪情感篇

28. 情绪与情感的区别是什么? (77)
29. 如何调整情绪? (78)
30. 怎样使官兵保持良好的心境? (80)
31. 如何消除焦虑情绪? (83)
32. 有了压抑感怎样排除? (85)
33. 怎样消除抑郁情绪? (88)
34. 对什么事都漠不关心怎么办? (91)
35. 怎样克服“预期焦虑”? (92)
36. 保持和创造美好心境有哪些方法? (95)
37. 经常莫名其妙地想发火怎么办? (99)
38. 怎样克服消极激情? (103)
39. 如何摆脱空虚? (105)

40. 遇事爱冲动怎么办?	(107)
41. 如何集中注意力?	(109)
42. 培养青年官兵良好记忆力有哪些方法?	(112)
43. 怎样才能记住已学过的东西?	(114)
44. 经常睡不着觉怎么办?	(117)
45. 消除噩梦有什么办法?	(120)
46. 如何调适自己的疑病心理?	(123)
47. 有时感到“当兵吃亏”怎么办?	(125)
48. 怎样面对来自家庭的期待过高和压力过大的问题?	(127)
49. 如何矫治懊悔心理?	(130)
50. 伤病后感到悲观失望如何进行调节?	(132)
51. 青年官兵应具备什么样的意志品质?	(134)
52. 锻炼青年官兵坚强意志有哪些途径?	(135)
53. 如何制定自己的奋斗目标?	(137)
54. 怎样克服消极的从众心理?	(140)
55. 如何改变自己做事总是“虎头蛇尾”的状况?	(143)
56. 提高士兵自制力有什么方法?	(145)
57. 吸烟、酗酒习惯想改又改不掉怎么办?	(147)
58. 上网成瘾如何消除?	(150)
59. 怎样引导官兵走出受挫的困境?	(153)
60. 在挫折面前总是束手无策怎么办?	(157)
61. 如何正确对待心理压力?	(159)
62. 士兵在管理教育中出现逆反心理怎么解决?	(160)
63. 怎样摆脱烦恼情绪?	(165)

64. 有了心理问题如何去咨询? (167)
65. 怎样正确对待心理障碍和心理疾病? (170)

四、人格塑造篇

66. 怎样塑造人格? (177)
67. 青年士兵的需要心理有哪些表现? (178)
68. 怎样对士兵的需要进行心理调节? (181)
69. 士兵动机的激励有哪些方法? (183)
70. 怎样培养官兵良好的兴趣? (185)
71. 兴趣总是多变怎么办? (187)
72. 如何帮助官兵克服消极兴趣? (190)
73. 培养官兵的学习兴趣有哪些方法? (191)
74. 怎样克服浮躁心态? (193)
75. 能力与才能有什么不同之处? (195)
76. 培养能力的途径有哪些? (196)
77. 性格与气质有什么不同? (198)
78. 为什么说四种气质类型各有千秋? (199)
79. 怎样对待各种气质类型的青年官兵? (201)
80. 不同气质的青年官兵怎样适应生活? (203)
81. 培养良好性格的途径有哪些? (204)
82. 如何对待性格孤僻的士兵? (207)
83. 怎样改掉固执的毛病? (209)
84. 与士兵谈心谈不拢怎么办? (211)
85. 怎样做好受处分士兵的心理疏导? (214)
86. 如何做好后进青年士兵的心理疏导工作? (216)

五、人际交往篇

87. 怎样与战友建立友谊? (223)
88. 男女士兵怎样交往? (225)
89. 青年官兵如何提高交往能力? (227)
90. 为什么说无端猜疑会阻碍战友间的和睦相处? ... (230)
91. 与个性不同的战友怎样交往? (231)
92. 与战友发生了争吵怎么办? (233)
93. 明知有毛病总也改不了怎么办? (236)
94. 怎样克服背后议论人的不良习惯? (239)
95. 摆脱嫉妒心理有哪些途径? (241)
96. 怎样对待报复心理? (246)
97. 如何克服庸俗的老乡观念? (250)
98. 总是怀疑别人在谈论自己怎么办? (252)
99. 有人在背后说自己的“闲话”时应采取什么态度?
..... (254)
100. 对战友总是看不惯怎么办? (256)
101. 被别人误解了该怎样消除? (259)
102. 如何改善与战友的关系? (261)
103. 消除羞怯心理的具体方法有哪些? (264)
104. 如何培养健康的竞争心理? (266)

六、婚恋家庭篇

105. 怎样正确对待和处理士兵的早恋问题? (271)
106. 如何摆脱“单相思”的苦恼? (273)
107. 求爱被拒绝了怎么办? (276)

108. 恋爱中有了波折怎样处理?	(278)
109. 失恋后如何进行心理调节?	(280)
110. 与恋人天各一方非常思念怎么办?	(283)
111. 遇到第三者插足该怎样处理?	(285)
112. 有了性心理压抑如何调适?	(287)
113. 如何改掉过于频繁的手淫习惯?	(290)
114. 青年官兵如何树立正确的婚恋观?	(292)
115. 怎样打消报复恋人的念头?	(295)
116. 如何正确对待父母离婚问题?	(297)
主要参考书目	(300)

一、基础知识篇



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY



1. 心理学是什么？

在有些官兵的眼里，心理学是一门很神秘的学科。有的认为学过心理学的人会看出别人正在想什么，会洞悉别人的情感。我们经常遇到这样的情况，一听说你学心理学，就问：“你学心理学可知道人的心理？看出人的心思？”还有的以为心理学家与相面、算命的人差不多。应该说，这是对心理学的误解。那么，什么是心理学呢？

心理学一词源于古希腊语，意即“灵魂之科学”。在汉语中，我们习惯于把思想和感情叫做“心”，把条理和规则叫做“理”。心理就是心思、思想、感情的总称，而心理学则是关于心思、思想、感情等规律的学问，也就是说，心理学是研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学。心理学与我们的生活密切相关。这是因为，人的任何活动都伴有心理现象。通常说的感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志以及个性等都是心理现象，也称心理活动。心理现象人皆有之，它是宇宙中最复杂的现象之一，从古至今为人们所关注，科学家们对它进行了不懈的探索。人的心理活动中，意识是心理发展的最高层次，只有人才有意识。但是，心理的本质是什么，意识的本质又是什么；心理现象是怎么发生，它又是在什么条件下得以发展和完善，最后达到意识的水平的；心理活动遵循什么样的规律，掌握这些规律怎样为人类的实践活动服务。所有这些问题都是心理学研究所要解决的。

心理学是一门既古老又年轻的学科。说它古老，是指人类探索自己的心理现象，已有两千多年的历史。说它年轻，是指心理学最初包含在哲学中，并不是一门独立的学科。直

到19世纪70年代末，心理学才从哲学中分离出来，成为一门独立的专门研究人的心理现象的科学。心理学尽管年轻，但科学的心理学有着巨大的生命力。当前，心理学已越来越广泛地应用于人们生活实践的各个领域。

2. 心理学的任务有哪些？

心理学的基本任务有两个：一是从理论上探讨人的心理发生、发展的一般规律。包括：研究客观事物如何引起人的心理活动；研究人的心理活动如何在主体的作用下发生、发展；研究心理活动的生理机制，特别是脑的机制。二是在各种实践领域中探讨心理发生、发展的规律，为实现社会主义“四个现代化”服务。前者由普通心理学完成，在普通心理学的范围之内，有感觉知觉心理学、记忆心理学、思维心理学、言语心理学、情绪心理学、意志心理学、性格心理学等分支。后者由各门应用心理学来完成，并由此产生了许多分支。

以不同的人为研究对象的心理学分支有：儿童心理学、青年心理学、老年心理学、军人心理学、妇女心理学、指挥员心理学、驾驶员心理学、飞行员心理学等等。

以各种活动领域为研究对象的心理学分支有：教育心理学、工程心理学、医学心理学、司法心理学、管理心理学、军事心理学、政治工作心理学、带兵心理学、外交心理学、航天心理学、文艺心理学、体育心理学、动物心理学等等。

以人的某种特性为研究对象的心理学分支有：性心理学、犯罪心理学、嫉妒心理学等等。

心理学分支众多，说明了人类实践活动的广阔性和心理

学应用的广泛性。凡是有人群的地方，就需要心理学。心理学既是一门理论科学，又是一门应用科学。众多心理学研究的目的在于能够从不同领域正确说明人的心理现象，从而准确预测人的心理，并根据心理活动的规律有效地调节人的心理及行为，最终提高人的实践活动效益。

3. 怎样理解心理现象是人脑的机能？

人的心理，是物质发展的最高产物——人脑的机能。我们说人的心理是人脑的机能，并不意味着脑能像肠胃分泌肠液、胃液那样分泌出心理来。人脑只是人的心理活动产生的物质器官，而脑组织以及相关的化学物质在心理活动的产生中发挥着重要作用。

一方面，人的心理的发生、发展是与脑的发育完善紧密相连的。据有关资料证明，婴儿出生时大脑在结构上已接近成年人，即大脑皮层分为六层，皮层上神经细胞数与成年人相近，但皮层比成年人薄，皮层沟回比成年人浅，脑重量只有成年人的三分之一左右。随着年龄的增长，脑重量便会不断增加并渐趋完善，心理也随着脑重量的增长而提高，随着脑的完善而发展。据瑞士心理学家皮亚杰的研究，一个人的心理成长过程是：出生1~2岁为感觉运动阶段，此阶段大部分在感觉运动方面发展；从2~7岁为前运算阶段，在此阶段已学会如何使用语言，但日常生活中一些重要概念的运算技巧尚未发展；从7~11、12岁为具体运算阶段，此时已可以从具体事物的呈现中理解数目、体积、重量、容量等概念；自11、12岁以后，已能做出假设、进行逻辑推理，具有抽象思维的能力了。