

主 编 / 李红政 闫金方

新兵 心理卫生指南

XINBING XINLI

WEISHENG

ZHINAN



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

新兵心理卫生指南

XINBING XINLI WEISHENG ZHINAN

主 编 李红政 闫金方
副主编 雷美英 杨仲利
编 者 (以姓氏笔画为序)

刘小兵	刘姝婷	闫金方
孙志国	杜 平	李红政
李逸鸿	杨仲利	邹华根
陈卫国	林 汉	罗建发
赵立琼	袁水平	雷美英



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

新兵心理卫生指南/李红政, 闫金方主编. —北京: 人民军医出版社, 2005. 10

ISBN 7-80194-833-5

I. 新… II. ①李…②闫… III. 军人—心理卫生—手册
IV. E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 063266 号

策划编辑: 杨磊石 文字编辑: 海湘珍 责任审读: 余满松

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编: 100842

电话: (010) 66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真: (010) 68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址: [www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷: 三河市春园印刷有限公司 装订: 春园装订厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 10.75 字数: 268 千字

版次: 2005 年 10 月第 1 版 印次: 2005 年 10 月第 1 次印刷

印数: 0001~3200

定价: 22.00 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

电话: (010) 66882585、51927252

主编简介



李红政，男，1970年2月生，湖南汉寿县人，临床心理学硕士，精神病与精神卫生学博士，副主任医师。现为广州军区精神卫生中心心理科主任、广州军区心理服务指导小组成员、广西心理卫生协会常务理事、第四军医大学应用心理学博士后研究员。已发表文章20余篇，参编专著3部，副主编《实用军人心理学》1部；在国内首次编制了用于军人精神刺激评定的“陆军义务兵生活事件量表”。目前承担研究课题2项，参与总部有关全国征兵心理检测系统的研究工作，具体负责应征青年精神障碍筛选和监测方法的研究。先后被广州军区联勤部第二十分部、广州军区联勤部表彰为优秀共产党员、学习实践“三个代表”先进个人、优秀专业技术干部；2005年被总政治部表彰为全军优秀地方大学生干部，并荣立三等功1次。



闫金方，男，1958年12月生，大校军衔，主任医师。历任广州军区精神疾病防治指导小组组长、解放军第一九一医院医务处主任、院长，现任广州军区联勤部门诊部主任。先后发表论文30余篇；主编和参编专著2部，获军队科技进步三等奖1次。曾被广州军区表彰为“九五”医学科技工作先进个人。

内 容 提 要

本书运用医学心理学、社会学、教育学等科学原理,针对新兵的工作、生活环境和身心特点,系统阐述了新兵心理卫生的基本知识和常见心理障碍的防治方法。全书共 17 章,包括新兵的精神刺激与评估,人际关系处理,性心理卫生,军事训练中的心理调节,心理健康教育 and 心理干预,常见心理障碍、身心疾病的主要表现、早期发现、诊断治疗和心理康复,以及新兵心理选拔与精神障碍监测等。本书内容丰富,阐述简明,针对性、实用性强,对防治新兵心理障碍,促进身心健康,提高兵员素质,具有重要参考价值。适用于新兵训练基地官兵、基层卫生人员和各级干部阅读参考。

责任编辑 杨磊石 海湘珍

序 言

心理卫生的概念和意义越来越受到公众的认可。人们在谈到心理卫生时,更多的人将其与个人的幸福、家庭的美满以及团体的凝聚力紧紧联系在一起,而“伪科学”、“算命论”的认识仅仅被少数不学无术者把持。心理卫生概念早在 20 世纪前叶就已提出,表明三方面的含义:一是指一门学科,即心理卫生学;二是指心理健康状态;三是指一种工作实践,即心理卫生工作。

我军心理卫生工作起步较晚。1958 年,空军首先开展了飞行员心理选拔的研究,将心理健康的年轻人作为飞行人员的选拔对象。由于众所周知的原因,我军心理卫生工作停顿了近二十年。80 年代中期,心理卫生工作在我军重新启动,90 年代得到迅速发展。由于我军心理卫生工作者的共同努力,1999 年底以来,总部连续下发了有关在我军开展心理卫生工作的通知,并建立了解放军医学心理学专业委员会、全军心理卫生技术指导工作指导小组等专业组织,部队和地方心理卫生专家也巡回下部队讲授心理卫生知识,总部和各军区还举办了一系列兼职心理医师培训班,一个部队心理卫生工作网已初步形成。这为提高军人心理健康水平,提高军事职业能力和战斗力,预防突发事件和提高部队应急干预能力,都有极其重要的作用。

针对新兵这一特殊群体,“心理卫生”有狭义和广义之分。狭义的“新兵心理卫生”是指预防和治疗新兵各种心理障碍。防治工作主要由部队医疗卫生行业的精神科医生负责,其工作目标既包括防治新兵精神障碍、减少患病率,也包括培训部队专业人员、对新兵患者实施安全监护,还包括向新兵宣传和普及心理健康知识、

推动各种心理保健工作。目前,世界各国的新兵心理卫生工作在很大程度上限于狭义的工作范围,因为各种精神疾病仍是部队目前急需解决的现实问题。广义的“新兵心理卫生”是指维护和增进新兵心理健康,培养新兵健全人格,提高其适应能力和战训能力。广义的概念涉及的知识领域更为广泛,包括心理学、社会学、教育学和行为科学等,是属于整个部队乃至整个社会的事业,和狭义的心理卫生相比,对部队来说它更具有积极作用和深远意义。

本书作者从我军现阶段新兵心理卫生工作的实际出发,精心组织撰写了这本《新兵心理卫生指南》,比较详细地介绍了新兵心理卫生工作的意义,总结了大量的实际工作经验,重点介绍了新兵精神障碍的监测、处理措施,以及新兵人际关系、心理健康教育、心理健康和部队心理安全管理等方面的内容,强调理论和实践相结合,这对进一步促进我军新兵心理卫生工作具有指导意义,是一本值得一读的好书。希望今后有更多、更实用、可读性更强的好书出版,为维护新兵心理健康、提高军人心理素质服务。

中国心理学会军事心理学

专业委员会 主任委员 苗丹民

第四军医大学 教授

2005年9月于西安

前 言

也许我们孤陋寡闻，十年前，我们总想在国内找一本全面介绍新兵心理卫生方面的书，但没有找到。找不到书，我们自己写，和几位同事一讨论，便有了写这本书的想法。但是，当时我们大多数人都还年轻，掌握的新兵心理卫生方面的理论知识和调查资料都有限，所以一直没敢动笔，希望等到将来有人写出来后再参考学习。

因工作需要，也因我们感兴趣，近十年来，我和我的同事们一直从事新兵心理卫生方面的研究工作，积累了一些调查资料和工作经验。但是，几年过去了，我们一直没有等到我们想要的那本《新兵心理卫生》面世，于是，一年前我们决定开始动笔以了却写书的心愿。功夫不负有心人，现在我们写出来了。

我们推出这本书，主要是为新兵训练基地的官兵和医务人员而写。心理卫生作为一门学科，它涉及心理学、医学、教育学、社会学等诸多学科的理论体系，要求处于高强度军事训练下的官兵系统学习如此多的理论知识并不现实，因此，本书主要从实用的原则出发，对新兵心理健康的自我维护、心理障碍的早期发现和干预、以及部队如何开展新兵心理卫生工作等方面的知识作了介绍。

写这本书的另外一个目的，就是为了抛砖引玉，希望更多的专家、同事和朋友来关心、支持部队的心理卫生事业，进一步搞好为兵服务工作。

本书得以出版，首先要感谢基层部队的广大官兵，没有他们的支持，我们得不到客观的调查资料，书的内容得不到充实；其次要感谢广州军区精神卫生中心的领导，没有他们为兵服务的工作观

念指导,本书难以顺利出版。此外,在编写过程中,我们参阅了大量国内外有关作者的文献资料;得到了人民军医出版社的大力支持;石凌辉等同志做了大量的文字校对工作,在此一并表示感谢!

由于我们的知识和经验有限,书中难免有缺点和错误,恳请各位首长、专家学者和广大读者批评指正。

李红政

2005年9月于广州

目 录

第 1 章 绪论	(1)
第一节 心理卫生运动的历史与现状	(1)
一、世界心理卫生运动的发展	(1)
二、中国心理卫生工作的发展	(2)
三、军队心理卫生工作的发展	(2)
第二节 新兵心理卫生工作的目的和意义	(4)
一、什么是新兵心理卫生	(4)
二、新兵心理卫生工作的目的	(6)
三、新兵心理卫生工作的意义	(7)
第三节 新兵心理卫生工作的组织与实施	(11)
一、新兵心理卫生工作的基本原则和特点	(11)
二、新兵心理卫生工作的任务	(13)
三、新兵心理卫生工作的现状、发展趋势与展望	(15)
第 2 章 新兵的精神刺激及其评估	(20)
第一节 新兵的精神刺激	(20)
一、精神刺激与反应	(20)
二、新兵的再社会化与精神刺激	(21)
第二节 新兵的精神应激反应	(23)
一、应激反应过程及其影响因素	(24)
二、精神刺激对新兵的不良影响	(27)
第三节 新兵精神刺激的评估	(31)
一、生活事件的含义及其分类	(32)
二、对精神刺激的评估	(34)

第3章 人际关系与新兵心理卫生	(40)
第一节 概述	(40)
一、什么是人际关系	(40)
二、人际关系的心理学基础	(41)
第二节 新兵人际交往的特点和原则	(44)
一、新兵人际交往的特点	(44)
二、新兵人际交往的原则	(46)
第三节 怎样搞好人际关系	(47)
一、新兵人际交往的技巧	(47)
二、新兵人际交往的途径	(50)
第四节 与新兵人际交往有关的不良心理及其调适	(51)
一、孤独心理	(52)
二、羞怯心理	(53)
三、猜疑心理	(55)
四、嫉妒心理	(56)
第4章 新兵的性心理卫生	(58)
第一节 性心理的概念	(58)
一、什么是性	(58)
二、什么是性心理	(58)
第二节 性心理常识	(59)
一、青春期内生理的发展	(59)
二、青春期内心理的发展	(60)
三、新兵性心理的表现	(61)
第三节 新兵常见的性心理问题	(63)
一、自慰行为	(63)
二、早恋、单相思和情感危机	(67)
三、青春期内适应	(69)
四、婚前性行为	(70)
第四节 新兵常见的性心理障碍	(71)

一、概念与分类·····	(71)
二、新兵常见的性心理障碍·····	(72)
三、性心理障碍的治疗·····	(76)
第五节 新兵性心理健康的自我维护 ·····	(77)
一、性的自我悦纳·····	(77)
二、遵循性的自然性原则·····	(77)
三、对性有分辨、控制能力·····	(77)
四、倡导健康性行为·····	(78)
第5章 军事训练伤与新兵心理 ·····	(79)
第一节 新兵军训伤及常见的躯体问题 ·····	(80)
一、军事训练伤的发生率·····	(80)
二、军事训练伤的流行特征·····	(81)
三、致伤因素·····	(81)
四、军训过程中其他常见的躯体问题·····	(83)
第二节 与训练伤有关的心理社会因素 ·····	(84)
一、紧张·····	(84)
二、恐惧怯场·····	(85)
三、消极避训心理·····	(85)
四、麻痹厌倦心理·····	(85)
五、反思后怕心理·····	(85)
六、过分热情心理·····	(86)
七、骄傲自满心理·····	(86)
八、生活习惯的影响·····	(86)
第三节 预防训练伤的心理学对策 ·····	(86)
一、用训练心理学的知识指导训练过程·····	(87)
二、及时排除心理障碍·····	(87)
三、预防身心疾患的发生·····	(87)
四、强化军人心理训练·····	(87)
第四节 新兵伤病员的一般心理活动 ·····	(88)

一、无所畏态度·····	(88)
二、孤独感·····	(88)
三、失落感·····	(89)
四、自由散漫心理·····	(89)
五、怀疑·····	(89)
六、情绪问题·····	(90)
第五节 伤病员的社会心理干预原则 ·····	(91)
一、尊重患者的心理需求·····	(91)
二、创造良好的医疗环境·····	(92)
三、维护良好的情绪·····	(92)
四、适当安排活动·····	(92)
第6章 新兵的心理防御和社会支持 ·····	(94)
第一节 新兵的心理防御 ·····	(95)
一、什么是心理防御·····	(96)
二、心理防御机制的特点·····	(96)
三、心理防御模式的分类·····	(97)
四、具体的心理防御机制·····	(99)
五、新兵应付方式的特点和差异·····	(104)
六、研究心理防御机制的意义·····	(107)
七、正确应用心理防御机制·····	(108)
第二节 新兵的社会支持 ·····	(109)
一、社会支持的含义和作用·····	(110)
二、社会支持的分类及其评估·····	(110)
三、不同集训阶段新兵的社会支持·····	(113)
四、提供社会支持,缓解新兵心理压力·····	(114)
第7章 新兵心理健康教育 ·····	(115)
第一节 新兵心理健康教育概述 ·····	(115)
一、健康促进与心理健康教育的概念·····	(115)
二、新兵心理健康教育的原则·····	(116)

三、新兵心理健康教育的传播	(116)
四、新兵心理健康教育的规划	(117)
第二节 新兵心理健康教育的目标和任务	(119)
一、建立和完善心理健康教育工作体系	(120)
二、做好精神疾病和突发心理卫生事件的健康教育	(121)
三、开展以场所为基础的心理健康教育	(121)
四、重点人群的心理健康教育	(121)
第三节 新兵心理健康教育的内容与方法	(122)
一、新兵心理健康教育的内容	(122)
二、新兵心理健康教育的一般方法	(123)
第8章 新兵心理问题的自我调节	(125)
第一节 新兵常见的心理问题	(126)
一、新兵的情绪问题	(126)
二、新兵的睡眠问题	(130)
第二节 新兵心理调节的一般原则	(132)
一、学会认识、接纳自我	(132)
二、学会情绪调控和自我暗示	(133)
三、搞好人际关系	(135)
第三节 新兵心理调节的具体方法	(136)
一、注意力的自我调节	(136)
二、情绪的自我调节	(139)
三、新兵睡眠问题的自我调节	(148)
第9章 新兵心理干预	(152)
第一节 概述	(154)
一、前言	(154)
二、心理干预中的人际沟通技巧	(154)
三、心理干预的对象	(155)
四、心理干预中应注意的几个问题	(156)

第二节 心理治疗	(157)
一、什么是心理治疗	(157)
二、什么样的患者适合接受心理治疗	(158)
三、心理治疗的种类	(158)
第三节 心理咨询	(165)
一、什么是心理咨询	(165)
二、心理咨询与心理治疗的关系	(165)
三、心理咨询的分类	(166)
四、心理咨询的范畴	(168)
第四节 心理干预与政治工作的关系	(168)
一、心理问题和思想问题的区别	(168)
二、心理干预与思想政治工作的差异	(169)
三、心理干预与思想政治工作的联系	(171)
第10章 新兵常见的心理障碍	(172)
第一节 心理障碍的相关致病因素	(172)
一、生物学因素	(173)
二、心理、社会因素	(174)
三、心理障碍发病过程中多因素的相互作用	(176)
第二节 心理障碍的常见表现	(177)
一、感、知觉障碍	(178)
二、思维障碍	(181)
三、注意障碍	(187)
四、记忆障碍	(187)
五、智能障碍	(189)
六、情感障碍	(190)
七、意志和动作行为障碍	(191)
八、意识障碍	(193)
第三节 新兵常见的心理障碍	(194)
一、精神分裂症	(195)

二、情感性精神障碍	(197)
三、精神发育迟滞	(199)
四、人格障碍	(201)
五、应激相关障碍	(205)
六、癔症	(207)
七、神经症	(209)
第 11 章 新兵心理障碍的早期发现和诊断原则	(216)
第一节 新兵心理障碍的早期表现	(216)
一、生活规律的改变	(216)
二、脾气的改变	(217)
三、古怪的感觉	(217)
四、情绪的改变	(217)
五、敏感多疑	(218)
六、行为的变化	(218)
第二节 新兵心理障碍的评估	(218)
一、详细了解病史	(219)
二、精神检查	(221)
三、物理检查	(223)
四、心理测验	(223)
第三节 心理障碍的诊断原则	(224)
一、病史的可靠性评价	(224)
二、精神疾病的临床诊断思维	(226)
第 12 章 心理障碍患者后送及住院相关问题	(227)
第一节 新兵心理障碍患者的后送问题	(227)
一、哪些情况需要后送	(227)
二、为何要后送	(229)
三、派谁后送	(230)
四、怎样后送	(232)
五、影响后送患者的相关因素	(233)

第二节 新兵心理障碍患者的住院相关问题·····	(236)
一、病情介绍·····	(236)
二、探视与陪护·····	(236)
三、住院时间·····	(237)
四、疗效判定·····	(238)
五、出院时的注意事项·····	(238)
第13章 新兵心理障碍的药物治疗·····	(240)
第一节 精神药物简介·····	(240)
一、抗精神病药·····	(240)
二、抗抑郁药·····	(247)
三、心境稳定剂·····	(251)
四、抗焦虑药·····	(253)
第二节 药物治疗的疗程·····	(256)
一、精神分裂症的用药疗程·····	(256)
二、情感障碍的用药疗程·····	(257)
第14章 心理障碍患者出院归队后的心理康复·····	(259)
第一节 促进心理康复的外在因素·····	(259)
一、接纳与认同患者·····	(259)
二、完善支持系统·····	(260)
三、解决实际困难·····	(262)
第二节 病耻感的自我应对·····	(262)
一、病耻感及其危害·····	(262)
二、病耻感的社会干预·····	(263)
三、病耻感的自我调适·····	(264)
第三节 药物维持治疗·····	(265)
一、对患者的要求·····	(265)
二、监管单位的任务·····	(267)
第四节 休息与工作安排·····	(268)
一、病休的问题·····	(268)