

部队心理教育实务

刘礼大 江成俊 主编



蓝天出版社



部队心理教育实务

主 编 刘礼大 江成俊
副主编 赵家春 邓万杰
彭湘安 雷得胜

蓝天出版社

部队心理教育工作实务

刘礼大 江成俊主编

蓝天出版社出版发行

(北京复兴路14号)

(邮政编码:100843)

电话:66983715

装备指挥技术学院印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 9.875印张 276千字

2004年1月第1版 2004年1月第一次印刷

印数1—5000册

统一书号:380158·14

定价:20.00元

编写说明

随着我军思想政治建设的发展,部队心理教育工作越来越显著地体现出重要意义和现实作用。心理教育工作加强规范化和操作性的迫切要求,使得加强和改进心理教育工作的探索努力在两个方面深入展开。一方面,现代心理科学的理论正在逐渐以更加通俗平易的面目,和广大基层官兵比较喜闻乐见的方式进入军营生活,进入教育训练等各个领域,并且取得了可喜的成绩。另一方面,部队心理教育工作的实践,产生了富有特色的工作经验,包括心理教育组织领导、教育计划、教育准备与实施、心理教育技术工作和心理教育研究工作等等方面的宝贵经验。

理论和实践两方面的创新探索,为编写本书创造了良好的条件。这本《部队心理教育工作实务》是为适应新时期部队心理教育工作的迫切需要而编写的,期望能为部队基层的广大官兵改善心理品质、提高心理修养、推进心理教育,提供有效的帮助。

本书根据心理教育工作需要,选取了广大官兵最感兴趣的问题,采用问答式的方法,分心理教育基本知识、教育制度、工作机制、应知应会、工作落实和附录等几个部分作了简明的阐述。文字力求朴实通俗,条理力求简明清晰,便于官兵阅读和应用。

本书作者都是从事心理教育工作多年的教研骨干,积累了许多经验,曾发表许多相关教研成果。尽管如此,本书仍难免存在不够准确、不够完善之处,敬请专家学者和基层官兵指正,以便不断修订完善。在研究和编写过程中,作者参考了军内外许多研究成果,著作篇目恕不一一列出,在此,编者表示衷心的感谢!

编 者

2004 年 1 月

目 录

部队心理教育工作基本知识

世界卫生组织提出的健康新概念是什么	(3)
世界卫生组织规定健康的具体标准有哪些	(5)
怎样理解心理健康标准	(6)
军人心理健康标准是什么	(8)
什么是不健康的心理行为	(12)
维护心理健康的“十要”要求是什么	(13)
心理疏导工作的重要意义是什么	(15)
我军新时期心理教育工作的基本精神有哪些	(17)
怎样理解心理教育工作的重要性与紧迫性	(18)
思想问题与心理问题有什么区别	(23)
心理问题等级是如何划分的	(26)
区分心理常态与变态的方法有哪些	(29)
怎样从思想工作的角度看心理问题的特征	(31)
怎样从思想工作的角度看心理问题的类型	(35)
心理教育与思想教育的主要区别有哪些	(38)
心理教育工作的主要任务是什么	(40)
心理教育与思想工作的联系有哪些	(42)
心理教育工作的基本原则有哪些	(43)
搞好心理教育需要正确认识和处理哪些重要关系	(46)

部队心理教育工作实务

新时期我军为什么要强调加强心理疏导工作	(49)
心理教育疏导工作中存在的主要问题有哪些	(52)
心理教育工作的主要方式方法有哪些	(56)
心理教育与人的全面发展的关系是怎样的	(58)
怎样正确认识和处理管理教育中的心理问题	(61)
加强官兵作战心理训练的原则有哪些	(65)
建立官兵心理健康档案有什么意义	(67)
建立心理健康档案有哪些原则	(69)
军队人力资源开发最需要突破的观念障碍是什么	(71)
军人不良道德心理的矫正方法有哪些	(73)
军人集体心理对个人的影响方式有哪些	(75)
军人自我意识的积极表现有哪些	(78)
多血质气质的人适应的职业有哪些	(79)
抑郁质气质的人适应的职业有哪些	(81)
胆汁质气质的人适应的职业有哪些	(83)
黏液质气质的人适应的职业有哪些	(84)
人格障碍有哪些特征	(86)
青年挫折心理有哪些表现	(87)
怎样正确理解心理承受力	(89)

部队心理教育工作制度

如何布置心理咨询室	(93)
心理保健工作制度有哪些	(95)
心理测验施测人员的资格怎样认定	(96)
心理测验室工作常规有哪些	(97)
心理治疗室工作常规有哪些	(98)
心理咨询员工作职责有哪些	(99)

部队心理教育工作机制

军队思想工作心理调控机制如何构成	(103)
军队心理教育工作的工作机制如何构成	(107)
师以上机关在心理教育工作中的职责任务有哪些	(109)
旅、团机关在心理教育工作中的职责任务有哪些	(110)
营、连在心理教育工作中的职责任务有哪些	(111)
医疗单位在心理教育工作中的职责任务有哪些	(112)
青年军人主要心理障碍的表现有哪些	(113)
人际交流中有哪些沟通的心理学技巧	(115)
如何才能做到尽快揭示和发现人的潜能	(117)
如何尽快提高基层心理医生的专业水平	(118)
增进人际吸引的条件有哪些	(119)
执行不同任务的军人心理状况的差异性有哪些表现	(121)
基层官兵释放心理压力的方法有哪些	(123)

(3

部队心理教育工作应知应会

什么是神经症	(129)
“精神病”与“神经病”有什么区别	(132)
什么情况下应该去看心理医生	(134)
什么是反社会型人格障碍	(136)
什么是近因效应	(137)
精神分裂症如何定义	(138)
军事训练中有哪些常见心理障碍	(139)
什么是军事技能训练心理中的“高原现象”	(143)
什么是“逆反心理”	(145)

部队心理教育工作实务

什么是社会刻板印象	(146)
什么是心理暗示	(147)
什么是心理卫生	(148)
什么是心理应激	(149)
什么是晕轮效应	(150)
网络怎样影响人们的心理	(151)
心理测试有哪些重要意义	(154)
心理测试评估的方法有哪些	(156)
心理减负的基本方法有哪些	(158)
心理健康档案的主要内容有哪些	(159)
心理健康档案管理有哪些要求	(162)
心理健康的特征有哪些	(163)
心理健康的自我调节方法有哪些	(165)
如何进行抑郁症的自我诊断	(167)
4) 评估量表的保管和使用有什么要求	(169)
心理疏导工作的基本原则是什么	(170)
战士心理咨询资料的内容有哪些	(172)
如何进行心理咨询工作	(175)
心理咨询工作中的六个“不等式”是什么	(177)
军人心理咨询与治疗的内涵是什么	(181)
心理咨询与心理治疗的相同点和区别点是什么	(182)
咨询的六大特征是什么	(183)
军人心理咨询和治疗注意要点有哪些	(184)
心理咨询的认识误区有哪些	(185)
心理矛盾的五个等级是什么	(188)

部队心理教育工作落实

处理负性情绪的方法有哪些·····	(191)
改善人际交往的心理学方法有哪些·····	(195)
官兵产生心理问题有哪些阶段性特点·····	(198)
基层部队进行心理测试评估有哪些种类·····	(200)
基层部队进行心理测试评估应注意哪些细节·····	(202)
化解军官心理困扰的主要对策有哪些·····	(204)
目前军官队伍中主要心理困扰有哪些·····	(208)
怎样认识心理医生·····	(211)
怎样求助心理医生·····	(214)
军人常见的心理问题的成因有哪些·····	(217)
军人常见心理问题有哪些·····	(219)
军人动机的主要冲突形式有哪些·····	(221)
亚健康心理的表现和特征有哪些·····	(223)
军人非正式群体心理有哪些特征·····	(226)
军人非正式群体心理的作用有哪些·····	(228)
军人非正式群体健康心理培养的基本方法有哪些·····	(231)
青年官兵在成长进步中常见的心理障碍有哪些·····	(233)
青年军人心理问题的主要影响因素有哪些·····	(235)
怎样对战士的心理行为进行观察和评估·····	(243)
怎样正确分析青年军人的心理现状·····	(244)
青年军人心理状况的主要特点有哪些·····	(246)
怎样全面把握官兵心理素质的现状及特点·····	(249)
人际交往中的基本心理特点有哪些·····	(251)
军人心理咨询的主要内容有哪些·····	(254)
运用心理科学加强预防犯罪工作,	

必须正确处理好哪些关系	(259)
运用心理科学加强预防犯罪工作的基本原则有哪些	(262)
怎样运用心理科学加强部队预防犯罪工作	(264)

附 录

★全军心理疾病防治中心成立	(271)
★心理测验工作者的道德准则	(272)
★心理咨询师全国统一鉴定试点及心理咨询员等级考核 认证办法	(274)
★心理咨询师国家职业标准(简本)	(276)
★心理咨询师基本条件	(296)
★总政治部、总后勤部关于重视做好基层部队心理教育 和疏导工作的意见	(298)
6) ★某部探索出基层心理教育新方法:记住“三四五六七” 易学易懂好操作	(304)
★美军心理训练	(305)
★俄军开展“心理工作”的主要做法	(309)
★团心理教育计划示例	(311)
★全面育人图解	(315)
★基层心理教育的组织与实施	(316)

部队心理教育
工作基本知识

世界卫生组织提出的健康新概念是什么

世界卫生组织（WHO）关于健康的概念指出：所谓健康就是在身体上、精神上、社会适应上完全处于良好的状态，而不是单纯的指疾病或病弱。也就是说，它不仅涉及到人的心理，而且涉及到社会道德方面的问题，生理健康、心理健康、道德健康，三方面构成健康的整体概念。

生理健康是指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病，体重适中，体形匀称，眼睛明亮，头发有光泽，肌肉皮肤有弹性，睡眠良好等。

生理健康是人们正常生活和工作的基本保障，达不到这一点，就谈不上健康，更谈不上长寿。

心理健康是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态，（ 3 包括智力发育正常，情绪稳定乐观，意志坚强，行为规范协调，精力充沛，应变能力较强，能适应环境，能从容不迫地应付日常生活和工作压力，经常保持充沛的精力，乐于承担责任，人际关系协调，心理年龄与生理年龄相一致，能面向未来。

心理健康同生理健康同样重要。据医学家测定，良好的心态，能促进人体分泌出更多有益的激素，能增强机体的抗病能力，促进人体健康长寿。

道德健康也是健康新概念中的一项内容。主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己，并支配自己的思想和行为，有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和

把道德纳入健康范畴是有科学依据的。巴西著名医学家马丁斯研究发现，屡犯贪污受贿的人易患癌症、脑出血、心脏病和精神过敏症。品行端正，心态淡泊，为人正直，心地善良，心胸坦荡，则会心理平衡，有助于身心健康。相反，有违于社会道德准则，胡作非为，则会导致心情紧张、恐惧等不良心态，有损健康。试看，一个食不香、睡不安、惶惶不可终日者，何以能谈健康！据测定，这类人很容易发生神经中枢、内分泌系统功能失调，其免疫系统的防御能力也会减弱，最终会在恶劣心态的重压和各种身心疾病的折磨下，或者早衰，或者早亡。

世界卫生组织规定健康的具体标准有哪些

1. 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力；

2. 态度积极，乐于承担责任，不论事情大小都不挑剔；

3. 善于休息，睡眠良好；

4. 能适应外界环境的各种变化，应变能力强；

5. 能够抵抗一般性感冒和传染病；

6. 体重得当，身体均匀，站立时，头、肩、臂的位置协调；

7. 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑不发炎；

8. 牙齿清洁，无空洞、无痛感、无出血现象，牙龈颜色正常；

9. 头发有光泽，无头屑；

10. 肌肉和皮肤富有弹性，走路轻松匀称。

怎样理解心理健康标准

6) 关于心理健康的标准问题,《社会科学大辞典·心理学》中介绍了三种:一是**统计学标准**。利用统计学的方法,找出正常行为和数值分布。如果一个人接近数值分布的平均状态,就被认为是健康的。如果其行为偏离平均状态,则被认为是**不健康的**。如以心理成熟与发展水平为标准,个体身心两方面相符者为正常,心理发展比同龄人明显低者为异常。二是**社会学的标准**。以社会规范作为标准,行为符合公认的行为规范为健康、正常;反之,明显偏离社会行为规范则被视为异常。例如,军人可以训练适应状况为标准,适应部队生活者为正常,不适应者为异常。三是**医学标准**。没有心理疾病者被认为是健康的;凡表现出心理疾病症状者被视为心理不健康。

这三个标准,各有特点和短长。统计学标准明显是个相对标准,如果完全单一按照这一标准衡量,当多数人出现精神迷乱或狂癫状态时,甚至会把个别正常人归入异常一类。社会学标准也只能作为一个辅助依据,例如军人实际训练情况的好坏、适应状况如何,还受文化、身体等多方面因素的制约,并不完全由心理素质决定。医学标准倒是较为客观、确定,也较少争议,然而由于它偏重于病因症状又显得适用范围狭窄。因为,无医学病因与症状者并不能都被认为是心理健康的。尤其从部队这个群体来看,有严重心理疾病者毕竟是少数。因此,在具体运用中,以上三种标准最好综合运用才能取得比较符合实际的判定。除以上三种标准外,还有