

基层常见问题辅导丛书

JICENGCHANGJIANWENTI
FUDAOCONGSHU

军人常见

心理

问题辅导通俗读本

◎ 主编 刘海鹰 刘军民

JUNRENCHANGJIAN
XINLIWENTIFUDAO
TONGSUDUBEN



国防大学出版社
guofangdaxuechubanshe

军人常见心理问题辅导 通俗读本

主 编	刘海鹰	刘军民	
副主编	陆惠烨	吴启坤	
撰稿人	刘海鹰	刘军民	陆惠烨
	吴启坤	胡永利	闫 诏
	于志强	钟 东	郭松岩
	罗 晶	陈中奎	陈志新

国防大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

军人常见心理问题辅导通俗读本/刘海鹰, 刘军民
主编. —北京: 国防大学出版社, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5626 - 1796 - 9

I. ①军… II. ①刘… ②刘… III. ①军人—心理卫生—健康教育 IV. ①E0 - 051

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 064147 号

军人常见心理问题辅导通俗读本

刘海鹰 刘军民 主编

出版发行: 国防大学出版社

地 址: 北京市海淀区红山口甲 3 号

邮 编: 100091

电 话: (010) 66772856

责任编辑: 冯国权

经 销: 新华书店

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 毫米 A5

印 张: 15.5

字 数: 376 千字

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 3000 册

定 价: 29.00 元

前 言

《基层常见问题辅导丛书》是以中国特色社会主义理论体系为指导，以基础性、应用性和操作技能为重点，遵循“新颖、贴近、实用”的原则，从基础知识、业务技能、实践经验和疑难解答四个方面，阐述了基层官兵应当掌握的基本知识和熟练操作的本领。该书是基层干部开展工作的好参谋、好助手，也是基层官兵提高自身素质的良师益友。如何使基层干部尽快熟悉职责、任务，提高自身素质，增强工作能力，是新形势下推动基层建设全面发展的一项紧迫任务。从这个意义上可以说，这套丛书是开启心智、摆脱愚昧、提高觉悟、激发创造胆识和献身精神的常用书籍。

丛书之一《军人常见心理问题辅导通俗读本》，旨在解决推进中国特色社会主义事业指导思想的问题，解决推进国防和军队现代化建设强大思想武器的问题，解决明确社会主义核心价值观的问题，解决理解当代革命军人核心价值观的问题，解决加强自身政治修养的问题，解决搞好形势政策教育提高官兵明辨是非能力的问题，解决塑造健康向上人格形成内在综合品质的问题，解决搞好理想信念教育的问题，解决搞好党课教育的问题，

解决搞好战斗精神教育的问题，解决确立部队建设阶段性目标的问题，解决贯彻领导干部选拔条例的问题，解决加强党委班子自身形象的问题，解决设置适当工作目标增强工作积极性的问题，等等。

《军人常见心理问题辅导通俗读本》是集体智慧的结晶。刘海鹰、刘军民任主编，陆惠烨、吴启坤任副主编。撰写人员有：刘海鹰、刘军民、陆惠烨、吴启坤、胡永利、闫诏、于志强、钟东、郭松岩、罗晶、陈中奎、陈志新。

在编写过程中，本书吸收了军内外许多专家、学者的研究成果，限于篇幅恕不一一列出，在此一并表示衷心感谢。由于作者水平有限，加之成书时间仓促，书中难免有许多不尽完善之处，敬请读者批评指正。

编 者

2010年1月



目 录

基本理论篇

认识工作对象 开展心理辅导

——解决对心理辅导的对象缺乏认识的问题 (3)

明确辅导任务 提升履职能力

——解决对心理辅导的任务和形式不明确的问题 (11)

认清辅导意义 增强工作效能

——解决对心理辅导的意义认识不清的问题 (16)

把握辅导原则 掌握辅导方法

——解决对心理辅导的原则和方法不掌握的问题 (24)

阐释发展历程 提升思想认识

——解决对我军心理辅导的产生与
发展不了解的问题 (28)

心理健康篇

关注心理健康 澄清模糊认识

——解决对军人心理健康认识模糊的问题 (35)

维护心理健康 保持心理平衡

——解决怎样保持军人心理健康的问题 (45)

全面掌握诱因 提升工作效能

——解决影响心理健康的因素问题 (54)

认清心理矛盾 关注心理健康

——解决认识青年官兵心理矛盾对健康的

影响问题 (59)

掌握各种方法 分析心理状态

——解决掌握健康标准及分析心理状态的

方法问题 (65)

保持健康情绪 维护心理健康

——解决情绪影响心理健康的问题 (74)

人际关系障碍 注重调控缓和

——解决由人际关系紧张引发的心理健康问题 (82)

心理问题篇

界定心理问题 澄清模糊认识

——解决对心理问题认识不清的问题 (89)

认识异常心理 提升思想认识

——解决对异常心理问题认识不清的问题 (99)

关注交往心理 注重消除障碍

——解决人际交往中羞怯、猜疑、孤独

心理障碍的消除问题 (106)

矫正不良人格 消除犯罪心理

——解决军人不良人格导致犯罪的问题 (113)

开展心理干预 消除思想阴影

——解决军人悲观心理问题 (123)

调控放纵心理 方法综合运用

——解决军人放纵心理问题 (127)

剖析猜疑心理 及时化解偏见	
——解决军人猜疑心理问题	(131)
预防报复心理 防范行为失控	
——解决军人报复心理问题	(136)
克服嫉妒心理 拓宽狭隘心胸	
——解决军人嫉妒心理问题	(140)
欲望在于驾驭 关键在于疏导	
——解决军人的性心理问题	(146)
及时平衡心态 克服心理偏见	
——解决军人的逆反心理问题	(150)
介入恐惧心理 及时调控疏导	
——解决军人恐惧心理问题	(159)

军事心理篇

新兵心理问题 及时调控化解	
——解决新兵常见心理问题	(165)
训练心理障碍 注重分析引导	
——解决军事训练中的心理分析及引导问题	(172)
开展心理干预 消除思想阴影	
——解决抗震救灾等非战争行动中	
官兵常见的心理问题	(183)
执行维和任务 缓释心理压力	
——解决执行维和任务中出现的心理问题	(188)
维护军心士气 激发调控并重	
——解决军事行动中军心士气的激发与调控问题	(193)
战争恐惧心理 注重心理防护	
——解决未来信息化战争对官兵心理影响问题	(202)

心理教育篇

认清地位作用 培养心理素质

——解决对军人心理素质教育地位作用

认识不清的问题 (211)

培养耐挫能力 全面锤炼素质

——解决耐挫能力的培养问题 (216)

加强心理教育 培养良好习惯

——解决加强心理教育培养军人良好

行为习惯问题 (220)

贯彻激励原则 掌握激励方法

——解决军人积极性的激励教育问题 (224)

引导成才奋进 正确追求荣誉

——解决军人成才进步崇尚荣誉的心理教育问题 (230)

分析犯罪动机 预防犯罪心理

——解决性犯罪的心理预防教育问题 (236)

认识性格特征 培塑良好性格

——解决性格缺陷的心理教育问题 (239)

掌握途径方法 磨砺意志品质

——解决锻炼意志的心理教育问题 (246)

分析心理动机 防范经济犯罪

——解决预防官兵经济犯罪的心理教育问题 (252)

塑造优良道德 矫正不良心理

——解决优良道德心理的塑造与

不良道德心理的矫正问题 (257)

心理训练篇

认清内涵意义 加强心理训练

——解决对军人心理训练的内涵意义

认识不清的问题 (265)

分析环境条件 强化适应训练

——解决军人心理适应性训练问题 (271)

掌握原则方法 探索训练途径

——解决心理训练的原则方法途径问题 (276)

积极稳定情绪 树立必胜信心

——解决情绪稳定性和树立必胜信心训练问题 (284)

坚强意志品质 注重心理训练

——解决意志品质训练问题 (289)

预防恐惧心理 培养群体斗志

——解决集体心理训练问题 (294)

坚持正确原则 并用多种方法

——解决坚持正确原则、运用

多种心理训练方法问题 (300)

心理测评篇

关注健康标准 注重科学测评

——解决心理健康的标准及测评的方法问题 (311)

力求测验科学 谨慎对待结果

——解决进行心理测验的科学性问题 (320)

界定健康标准 明确思想认识

- 解决会谈法进行心理测评的问题 (325)

掌握具体方法 提升工作效能

- 解决观察法、问卷法进行心理测评问题 (330)

心理调适篇

军人心理问题 学会自我调适

- 解决军人心理的自我调适问题 (337)

引导角色变换 既来之则安之

- 解决新兵难适应军营生活的心理调适问题 (345)

观察身体变化 调适疲劳心理

- 解决疲劳心理调适问题 (351)

注重方式方法 调适后进心态

- 解决后进战士心理调适问题 (357)

常见不良心理 引导调适转变

- 解决青年官兵常见不健康心理调适问题 (361)

受挫不要灰心 岗位努力成才

- 解决挫折心理调适问题 (370)

心灵饱受煎熬 调适化解心结

- 解决焦虑心理调适问题 (374)

怯懦羞怯自卑 调控心灵韧度

- 解决怯懦、羞怯、自卑心理的调适问题 (381)

拨开心头阴云 打造阳光心灵

- 解决恐惧、多疑、嫉妒等消极心理的
调适问题 (388)

遭遇婚恋打击 及时疏导调适

- 解决婚恋心理的调适问题 (393)

面临角色转换 心态相当复杂

- 解决老兵退伍前复杂心态的心理调适问题 (397)



心理咨询篇

学习咨询理论 掌握咨询思路

- 解决心理咨询基本理论问题 (403)

把握基本要求 开展心理咨询

- 解决心理咨询的要求问题 (409)

掌握咨询方式 把握咨询过程

- 解决心理咨询的方式和过程问题 (415)

把握咨询原则 掌握方法步骤

- 解决心理咨询的原则方法和步骤问题 (421)

心理健康咨询 注重技巧运用

- 解决心理健康咨询的技巧问题 (425)

厘清相互关系 注重心理咨询

- 解决心理咨询与思想政治工作关系问题 (432)



心理治疗篇

掌握疾病特征 针对病症治疗

- 解决常见心理疾病特征及其处置的
原则方法问题 (441)

人格障碍病症 综合方法治疗

- 解决攻击型人格障碍治疗问题 (448)

精神分裂病症 医药疏导并重

- 解决精神分裂症心理疾病治疗问题 (452)

- 神经衰弱病症 多法并用治疗
——解决预防和治疗神经衰弱病的问题 (460)
- 抑郁心理疾病 调适化解心结
——解决抑郁症心理疾病治疗问题 (464)
- 焦虑心理疾病 认知调控心境
——解决焦虑症心理疾病治疗问题 (467)
- 恐怖症心理病 巧用心理疗法
——解决恐怖症心理疾病治疗问题 (472)
- 强迫症心理病 多法矫正病态
——解决强迫症心理疾病治疗问题 (478)

基本理论篇

认识工作对象 开展心理辅导

——解决对心理辅导的对象缺乏认识的问题

法国著名作家雨果说过：“世界上最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。”可以这么说，从呱呱坠地的婴孩，到老态龙钟的长者；从艰苦紧张的军事训练，到金戈铁马的拼杀战场……总之，有人参加的每一项实践活动，无一不闪烁着人类的心灵之光。而揭示人类心灵的奥秘，研究人的心理活动规律，解决人的心理困惑和心理疾病，正是心理辅导的重要任务。军人心理辅导是心理学的重要分支和实践性任务。掌握和开展军人心理辅导，既能够维护广大官兵的心理健康，促进官兵心理素质的全面发展；也能更全面、更准确、更深刻地把握广大官兵的心理特点和规律，增强军队各项工作的针对性和有效性，提高部队的凝聚力和战斗力。治军先治人，治人先治心，加强军队信息化建设，培养大批新型军事人才，立足于打赢未来信息化战争，就必须认真研究和探索新形势下军人的心理特点和活动规律，就必须学习、掌握和运用军人心理辅导方面的知识。

任何科学都有自己独特的研究对象。毛泽东曾指出：“科学研究的划分，就是根据科学对象所具有的特殊的矛盾性，因此，对某一领域特有的某一种矛盾的研究，就构成了某一科学的对象。”心理辅导研究的对象就是人的心理问题，就是将掌握的心理科学知识运用于心理辅导实践，解决人的心理问题，维护人的

心理健康。而军人心理辅导的对象就是军人（在服役条件下的正常成年人）的心理问题及心理疾病，维护军人的心理健康。

军人心理辅导作为心理问题研究运用的重要分支，是以普通心理学的一般原理为基础，以军人个体心理、集体心理和军人教育、学习、交往、训练、管理、作战等过程中的心理活动为研究重点，揭示军人在上述活动中的心理现象及其活动规律，解决军人的实际心理问题。我们可以从两个方面进行分析。一是从内涵方面，即了解军人心理的实质和它的生理机制。二是从外延方面，即了解心理都有哪些主要的表现形式？它们各自有哪些特点和规律？如何解决实际的心理病症等。下面我们从心理辅导角度加以分析。

一、心理现象

人的心理曾被恩格斯誉为“地球上最美的花朵”她不是什么虚无缥缈、神秘莫测的东西，而是人们在活动中经常接触和感受到的精神现象；同时她又是丰富多彩、错综复杂的。人的心理是一个完整的系统，但为了研究方便起见，心理学家们一般把心理现象划分为心理过程和个性心理两大部分。心理过程是人的心理活动的基本形式。由于人的心理过程的性质和形态的不同，心理学中又将其分为认识过程、情感过程和意志过程三部分。

人生活在世界上，其感官必然会感知各种事物。事物的大小、长短、高低、香甜等属性就会在头脑中产生反映，这就产生了感觉和知觉。人感知过的事物，必要时能再现或再认出来，就形成记忆。感知和记忆过的材料经过加工改造常会形成一种新的形象，这就是想象。此外，人还能根据感知过的材料和已有的知识、经验进行综合、分析、抽象、概括，这种对客观事物间接和概括的反映，就是思维。心理学上把认识事物过程中产生的感觉、知觉、记忆、想象、思维等心理活动称之为认识过程。人在认识事物时，并非冷漠无情、麻木不仁，总会伴随着喜、怒、