



基层官兵心理训练集锦

陈曦 李川云 田彬_编著

COLLECTION OF PSYCHOLOGICAL
TRAINING IN SERVICEMEN



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



COLLECTION OF PSYCHOLOGICAL
TRAINING IN SERVICEMEN

基层官兵 心理训练集锦

心理咨询师 李川、王彤 编著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

基层官兵心理训练集锦 / 陈曦, 李川云, 田彬编著. —北京:
北京师范大学出版社, 2016.1
ISBN 978-7-303-19492-6

I. ①基… II. ①陈… ②李… ③田… III. ①军人—心理训练 IV. ①B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第219399号

营销中心电话 010-58802181 58802123
北师大出版社高等教育教材网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子信箱 gaojiao@bnupg.com

JICENG GUANBING XINLI XUNLIAN JIJIN

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com
北京市海淀区新街口外大街19号
邮政编码: 100875

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张: 7.75
字 数: 133千字
版 次: 2016年1月第1版
印 次: 2016年1月第1次印刷
定 价: 25.00元

策划编辑: 何琳	责任编辑: 齐琳 乔会
装帧设计: 卓义云天	美术编辑: 焦丽
责任校对: 陈民	责任印制: 陈涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58808284

总序

ZONGXU

打仗，是会伤人的，有人伤在身，有人伤在心。

战场，是放大人性的地方。人性，不只有恶意的杀戮，还有善意的救护。

有一群善良的人，在战场上，缝补心灵。他们不是白衣天使，因为他们不穿白大褂。他们是迷彩天使，穿梭于课堂、训练场、演习场、战场，穿着迷彩，守护心灵。

你并不知道的是，这有多难！

在一个崇尚刚强的地方，发现脆弱；在一群不惜命的人群中，疼惜心灵；在一种群居群宿的透明生活里，保护隐私；在一片忙得无暇睡觉的人海里，驻足屏息。

人们觉得学心理学的人是有威胁的，因为他可能看穿你的内心，而我们的内心并没有我们表现得那么强悍阳光，那里有虚弱、有焦灼、有偏执、有阴暗。所以，我们通过说学心理学的人“自己有病”“瞎忽悠”“不准”“没用”来降低威胁感，仿佛这世界没有了心理学，就不会有人觉察到自己有心理疾病。有人听说我是学心理学的，马上声明，“我心理没病”，接着又马上问，“贺老师，你觉得我心理健康吗？”我怕他杀我灭口，只好说，“别听学心理学的人瞎说，你内心如此强大，怎么会不健康？”可是，即使你不是学心理学的，也能听出这其中此地无银三百两的信息。古人云：“所言者，皆为异语。”

无论你喜欢不喜欢，心理学就在那里，自在生长，你不理她，她不理你。盛满奶的杯会溢出奶，盛满水的杯会溢出水。如果你对心理学有情绪，请问问自己情绪来自哪里，应多多关爱自己的心理。

可是，如果整个团队都在提防你呢？他们一定受到过伤害！这伤害要么来自别人，要么来自彼此，这里一定隐藏着秘密。我们不是心理揭秘者，也无须寻找这群人心里的秘密，但要知道在这样的团队中，一定有受伤很深的人。他们在观察你，看你是否可靠，是否安全，是否有能力帮他们，直到某天晚上，某个人会突然出现在你的房间里，痛哭流涕。

心理学的工作有两个特点：一是做了不能说；二是做好了就平安无事。别人干活，总可以告诉别人干了什么。心理学要为别人保密，不能说，不说就没人知道你在干什么。军中事，多秘者。我身边有一群现役的军事心理学博士、硕士教员，他们参加过汶川抗

震救灾心理服务、新疆平暴维稳心理服务、上海世博安保心理服务、远海岛礁心理服务、新型舰艇分岗心理服务、新机型飞行训练心理服务、亚丁湾护航心理服务、国际维和心理服务等。他们做过很多事，做了，但不能说。

15年前，我和我身边这些年轻的心理学博士、硕士开始着手培养我军第一批军事心理学本科生，构建了“知心”“强心”“攻心”课程体系，开始了一段从无到有的创造历程。前无古人，他山玉隐，只能夜以继日，摸索前行，打造了20多门有我军特色的心理学课程。如今，我们又开始承接新的任务，打造新的课程。

15年后的今天，心理服务已整合进所有的军事行动中，心理训练已在全军全面展开，专职和兼职心理咨询师遍布全军。承蒙北京师范大学出版社何琳编辑之约，把我们这些年累积的一些东西，择不涉密的部分整理出版，以飨全军之需，供军事心理学爱好者借鉴，也算是我们这些军事心理学前行者的辙痕吧。

前路大好，幸与同行。

是为序。

贺岭峰记于上海五角场

乙未冬日

前言

QIANYAN



在多年从事心理训练的教学中和实践里，每当我看到艰苦环境中的年轻人展露出纯真的笑颜，每当我忆起严寒或酷热的训练场上战士们迟迟不肯离去的身影和不善言辞的指导员眼中满含的泪水，每当我听闻毕业学员对于开展心理训练的种种需求和他们开展训练后真实的反馈，我想我们在做一件对的事情。只是这件事我们来做并不一定能做得最好，首先，一两次零散的心理训练，只能在短期内产生影响，对于官兵心理素质的真正提升起不到稳固的效果，再者，心理训练不是孤立的一堂课，而应该融入战士的日常训练中，应该穿插在战士整个军旅生涯的各个阶段。所以，最好的心理训练教官不只是专家和教员，更应该是和战士们朝夕相处、摸爬滚打在一起的带兵军人。基于此，我们用心编写了这本心理训练的集锦，面对的就是广大的带兵军人。

当读者翻开这本书，我们建议读者首先耐心阅读完第一篇和第二篇的内容。第一篇是开展训练必须掌握的基本理论，这可以帮助读者更稳妥地开展心理训练。第二篇的内

容是用心理训练的操作理论解析部队常见的军事训练。我们想告诉读者最好的心理训练是融入军队日常管理和训练中的，是与军人的备战不可分割的。心理训练不只是一种技术，更是一种在行动中影响人、教育人、引导人的理念和方法。当你理解了这其中的真谛，再阅读第三篇到第十篇的具体科目会有更深刻的体会。本书结合部队实际情况选取了所需器材不多、学习起来快速、操作起来简单的心理训练科目。做一个有意思的比喻，作为编者在本书中提供的仅仅是一个菜单，亲爱的读者可以根据口味、需要、人数的不同在菜单中选出自己需要的菜，每一次的训练就好像一个点菜的过程，根据战士所处的阶段、受训群体的需求和训练时间等因素选取需要的训练科目，开展心理训练。我们试图用最清晰的语言描述每个科目的操作过程，分享和引导环节作为心理训练开展的核心环节，也是实践中很多基层带兵人最难驾驭的部分，所以我们不吝笔墨，在此予以详细说明。

我想说的是，我们作为本书的编者，并非所有训练科目的创造者，我们借鉴了同行的很多经验和思想，参考了军地不同的心理训练和拓展项目完成了这本集锦。在此，我们对所有老师和前辈的贡献致以衷心的感谢！

亲爱的读者，你可以没有学过心理学，你可以从没有开展过心理训练，但只要你有愿望尝试，我想这本书可以帮到你！

第一篇	磨刀不误砍柴工——心理训练不可不知的事·····	1
第二篇	润物细无声——军事训练中的心理引导·····	7
第三篇	迈好军旅第一步——心理适应性训练·····	11
第四篇	我是一个兵——职业认同训练·····	23
第五篇	军营你我他——人际沟通训练·····	33
第六篇	团结就是力量——团体凝聚力训练·····	49
第七篇	阳光总在风雨后——情绪与压力调节·····	63
第八篇	说句心里话——婚恋心理探索·····	81
第九篇	时光短暂，生命悠长——自我成长训练·····	93
第十篇	我的未来不是梦——职业探索训练·····	105
	主要参考文献·····	116





第一篇

磨刀不误砍柴工

——心理训练不可不知的事



基层团体心理训练是在团体情境下，将心理学的原理与训练相融合的一种训练方式，其操作性强，效果显著。基层主官可以将其作为开展思想政治工作的一种形式，以此增强官兵的心理适应能力，开发官兵心理潜能，激励士气、提升战斗力。

你准备好了吗？开训前四问。

第一问：你想达到什么目标？

心理训练是一种有计划的训练活动，为了取得预期的训练效果，必须要有明确的训练目标。明确的训练目标向参训官兵传达了活动的意义和价值。不同的团体心理训练项目对应着不同的目标，所以在开展训练之前需要根据部队现实需要选取或设计相应的项目。你可以根据军旅生涯不同阶段的需求和该阶段官兵容易出现的问题制定不同的训练目标。例如，在新兵刚入伍的时候，可能面临环境不适、人际重构等问题；当新兵熟悉军营环境后可能会面临训练压力、人际关系、情绪调节等问题；在退伍之前会有一个重新的生涯规划和适应过程。你还可以根据不同的任务设立不同目标，如执行重大任务之前的士气激励训练，团体凝聚力训练，军事考核之前的放松减压训练，自信心激励训练等。

在实际的训练中，往往一个训练项目可以达成不止一个目标，但是在引导分享和总结的阶段，教练员需要围绕自己计划达到的目标展开。当然如果在训练进行中，教练员发现了更有价值，对实际工作更有帮助的主题，也可以就此拓展。总之，目标的制定要以官兵的实际需要为指引，一次不宜过多，力求参训人员深入体验和探讨。

第二问：你训练的对象是谁？

同样是你带的兵，但是每个人的年龄、文化程度、健康状况、工作经历、接受能力、心理状态、受训经历等都不尽相同，有些人在学校时可能接触过一些团体心理训练，有些人可能根本不了解这些。只有充分了解和掌握了参训官兵的各方面情况，才能使训练符合参训官兵的身心特点，充分调动官兵参训的积极性，达到预期的训练目标。

参加心理训练的人员可以以班为单位，也可以以连排为单位开展，为了保证训练的效果和安全性，每个教练员最多能关注12~20人。当人数较多时，需要更多的教练员，这个角色不但可以由指导员、连长担任，还可以由官兵骨干担任，这时可以采用由一人主带多人辅助的形式。如果想设计针对特殊人员的心理训练，如一些不是特别合群的官兵或者一些平时比较沉默、比较自卑的官兵，在训练的人员设置上不应将他们单独抽出来放在一起训练，而应该将骨干、积极分子与需要关注的个人编成一个团队，一起开展训练，这样既不会造成他们心理上的排斥，也可以利用团体其他成员的力量影响这些人。

第三问：你有哪些可利用的资源？

时间、场地、器材这些都是你需要考虑的因素。首先是时间，你打算用多久开展一场心理训练？是完整的几个小时，还是穿插在军事训练中，或是利用某次教育的时间开展？如果时间不多，那么你需要选择在一定时间内可以完成的项目；如果时间宽裕，你可以设计一套完整的训练，将训练项目组合得更合理。其次是场地，理论上训练场地的选择由受训人数和训练科目决定，但实际工作中，部队的训练场空间有限，有时我们需要在临时的驻训场开展，有时甚至只能动用饭堂的空地。如果场地有限，建议选择一些对空间要求不高的训练科目，这样即使天气条件不利也可以完成。如果在户外进行，建议你考虑使用扩音设备，因为整个心理训练下来对你的嗓子是个不小的考验。

第四问：你打算怎么训？

一次完整的团体心理训练一般由三个部分组成，这三个部分紧密相连、环环相扣，逐渐深入地影响官兵心理。

破 冰

所谓破冰就是打破人与人之间不熟悉、不信任的坚冰，让参训的官兵可以在一个愉快、温暖、安全的环境中通过设置的活动打开自己的内心世界，获得成长。一个新的任务团体形成初期，教练员与参训官兵以及参训官兵与参训官兵之间的人际交往局面、活动现场的氛围都会处于一种较为陌生和紧张的状态。所以，破冰阶段的主要任务就是为后续活动的开展做好热身运动。此阶段的活动设置方面难度系数不应太高，需要注重让每个人在活动中都能动起来，可以设计一些需要肢体接触的竞技类活动，通过肢体的接触，促进心灵的交流，调动每个人参与活动的积极性，增进参训官兵之间的相互熟悉、了解与接纳，逐渐形成团体合作的氛围，使参训官兵建立初步的信任关系与团队观念。

主 体

主体阶段是官兵心理训练的核心环节。这一阶段实施的好坏，直接关系到训练目标是否能够达成。这个阶段采取的活动方式因参训官兵特点与训练目标的不同而不同。教练员可以采用团体讨论的形式，如以辩论的方法改变参训官兵对某一问题固有的不合理观念，以头脑风暴的方法寻找解决问题的途径；也可以采取角色扮演、行为训练的形式，如改善官兵关系可以让参训官兵进行官与兵的角色扮演，体验不同角色的感受，做到换

位思考；还可以采用游戏活动的形式等。值得关注的是心理训练不同于技能练习，在规定的时间内是否完成活动并不重要，重要的是每个人在活动中都做了什么、有怎样的感受，是如何克服困难的，又是怎样做出决策的。该阶段有一个很重要的环节就是引导参训官兵交流、分享活动中的感受和体验。我们需要让参训官兵理解，团体是一面镜子，在团体互动中我们不但可以看到别人更可以照见自己。团体心理训练创造了这样一种场景，个人在训练中获得体验，并听取集体的反馈，在不知不觉中可以获得更多看问题的视角，进而反思自己的行为，得到个体的成长。

结 束

结束阶段是一个动态的过程，这不只是一次心理训练的结束，而应该是个人心理成长的开始。成员深入掌握训练的内容，深化在训练中的经验，将心理训练中的体验与日常的训练、工作、人际互动相结合，获得改变和成长，才是心理训练要达到的最终效果。这个阶段活动的目的是强化训练目标，联系实际工作巩固训练成果，所以结束阶段一般采取有力量、有感染力的活动。

对于一次完整的心理训练，这三个部分缺一不可，但是在很多情况下官兵的心理训练是穿插在军事训练中的，这样的情况下，可能直接进入的是训练的主体部分，也就是目标明确的训练项目和分享。我们需要掌握，团体训练的三个阶段不是机械的组合程序，而是灵活的训练步骤。对于一个已经彼此熟悉、彼此信任的群体，热身的部分在训练前就已经完成，直接进入主体部分是合理的，并且对于一个朝夕相处的群体而言，关于心理训练的总结远远没有结束。



第二篇

润物细无声

——军事训练中的心理引导



心理训练的存在形式是灵活而多样的,有些单位每年可能会有几次心理授课和训练,但是仅靠这几次的训练很难起到长久的效果,所以最好的心理训练应该是融入军事训练中的。我们需要知道,军事训练作为部队的重要工作,其实蕴含着不少心理训练的用武之地。如果我们掌握了心理训练的原理和操作方法就可以将其融入日常军事训练中,对于日常训练起到事半功倍的效果,不但在官兵的军事技能上,而且在心理素质上也会有所提升,并且这提升都是在不知不觉中产生的,就如同“随风潜入夜,润物细无声”。

如何用“心”设计军事训练

军事训练主要是针对军事技能开展的，但若加以适当的设计也可以对官兵的心理素质和团队合作起到训练效果。例如，四百米障碍训练，如果加入团体对抗就可以融入团体心理训练的内容。心理训练的计分方式可参考表1。

表1 计分方式参考表格

	第一组	第二组	第三组	第四组
组员 1 成绩				
组员 2 成绩				
组员__成绩				
本组最快成绩				
本组最慢成绩				
本组平均成绩				
最快和最慢之差				

如表1所示，表中既记录了个人成绩又记录了团体成绩。提供了不同的考察方法。教练员既可以根据个人成绩进行讲评，也可以根据团体成绩进行讲评。不同的讲评方式会得到不同的训练效果。例如，用平均成绩作为最后获胜的标准，这样的设计体现了一个好的集体中每个人都要尽力，一个都不能差；如果将最快和最慢的成员成绩之差作为衡量胜负的标准，则体现了团队中一个都不能少的理念，特别会鞭策成绩好的同志一起帮带稍差的同志。以此为例，同样的训练项目，我们可以引入团队合作和竞争的机制，还可以创造一些干扰因素，考验官兵的问题应对能力。在设计的过程中我们首先需要明确训练要达到的目标、要考察的方面，然后再对现有的军事训练进行具有操作性的变化，可以为一个刻板的训练增添挑战性，当官兵的注意力都集中在完成任务时，恐惧、焦虑等情绪也会不知不觉地减少。

如何用“心”观察军事训练

在过往的军事训练中我们更看重的是结果和成绩，对于战士在训练中体现出的行为反应、情绪状况及战友间的配合并没有太多关注。但是，往往训练过程中发生的事情才是决定胜负成败的关键，每个人在训练中也都经历着不一样的心路历程。按照团体心理训练的理论，作为教练员在军事训练中，需要对每个人员都有所把握，关注一些特别的细节和特别的人员，具体可以关注以下几个方面。

