

+ 部队军医实用技术丛书

心理卫生工作手册

主编 苗丹民 刘旭峰



第四军医大学出版社

部队军医实用技术丛书

心理卫生工作手册

主 编 苗丹民 刘旭峰

副主编 赵 蕾 武圣君

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

心理卫生工作手册/苗丹民, 刘旭峰主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2015. 12

(部队军医实用技术丛书)

ISBN 978 - 7 - 5662 - 0594 - 0

I. ①心… II. ①苗…②刘… III. ①军事医学 - 心理学 - 技术手册 IV. ①R82 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 154911 号

xinli weisheng gongzuo shouce

心理卫生工作手册

出版人: 富 明 责任编辑: 土丽艳 崔宝莹 执行编辑: 马莉芝

出版发行: 第四军医大学出版社

地址: 西安市长乐西路 17 号 邮编: 710032

电话: 029 - 84776765

传真: 029 - 84776764

网址: <http://press.fmmu.edu.cn>

制版: 绝色设计

印刷: 陕西金和印务有限公司

版次: 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 11.5 字数: 280 千字

书号: ISBN 978 - 7 - 5662 - 0594 - 0/R · 1635

定价: 32.00 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

《心理卫生工作手册》

编者名单

主 编 苗丹民 刘旭峰

副主编 赵 蕾 武圣君

编 者 (按姓氏笔画排序)

王 伟 冯 田 冯 曦 朱 霞

刘旭峰 关玮楼 关慕楦 李俊楠

杨 群 杨志伟 肖 玮 武圣君

苗丹民 赵 蕾 施旺红 倪生冬

曹 菲 戴久淳

《部队军医实用技术丛书》

编 委 会

主任委员 李清杰

副主任委员 刘殿荣 周先志 吕吉云

滕光生 张士涛 王 茜

陈景元 苏景宽

委 员 李 锋 刘 柳 汤 浩

张玉峰 扈国栋 赵 英

罗小楠

总

序

Preface

中央军委委员、总后赵克石部长指出，卫勤是官兵生命的“保护神”、是官兵精神的“强心剂”、是稳定民心的“压舱石”，一支缺乏强大卫勤作支撑的军队算不上真正强大的军队，要把卫勤保障力的提高作为稳军心、固长城的基础工程、支撑工程来推进。随着我军职能任务不断拓展，卫勤力量扮演“保障队”和“战斗队”的双重角色，承担着日益繁重而艰巨的任务。

部队军医作为基层卫勤力量的主体，提高其医疗技术能力，对于增强基层部队卫生机构卫勤保障能力，适应部队多样化军事任务需求，更好地实现“能打仗、打胜仗”的强军目标具有至关重要的作用。第四军医大学受总后卫生部卫生防疫局委托，充分利用自身丰富的教学和临床资源，抽组一批具有深厚理论功底和过硬临床技术的专家教授，编写《部队军医实用技术丛书》，希望以系统性、针对性教材为指引，为部队军医练就“伤不当死不死、伤不致残不残”的过硬本领提供重要参考。

丛书围绕“从平时到战时的全时服务保障、从生理到心理的全维健康维护、从应急到远程的全域技术支撑”建设原则，突出了基层部队军医健康维护、疾病防治、应急处置、远程医学、心理服务和伴随保障“六种能力”的培养。丛书以师以下部队卫生机构的收治范围为基础，充分考虑基层部队日常训练和野外驻训常见病、多发病的诊疗与后送要求，适当拓展学科发展前沿，涵盖了心理卫生、战伤急救、检验、传染病、护理、军事训练伤、外科常见疾病、内科常见疾病、五官科常见疾病、皮肤性病、临床常见疼痛、预防医学和康复理疗等方面内容，为基层部队军医熟练掌握一线卫勤保障技术提供了较为全面实用的规范。

丛书即将付梓之际，谨向所有参加编写的专家教授、所有参与本项工作的人员表示感谢。其中，《军事训练伤》分册由全军军事训练医学研究所为主要编写单位，在此特别向兄弟单位表示感谢！

衷心希望这套丛书可以成为基层军医的必备参考书，为提高基层军医的救治水平、推进部队卫生能力建设发挥积极的作用！

是为序！

第四军医大学校长



2015 年 11 月

前

言

Foreword

近年来，我军心理工作得到了迅速发展，但由于对部队心理医生的职能定位不准确，部队在管理和使用他们时存在模糊认识，致使许多部队心理工作者也很难找到个人适合的岗位。为此，我们根据 30 多年部队心理服务工作实践和 34 期基层部队心理医师培训的经验，对部队心理工作及心理医生的职能进行了认真的总结和梳理，组织人员编写这本《心理卫生工作手册》。

经反复论证和实践，提出了部队心理工作“宣、评、甄、咨、训、勤”的六大职能定位，即无论心理工作者以往的专业背景是什么，都应该学习和掌握着六大职能的基本理论、基本技能和基本操作。将部队心理工作定位在努力促进官兵做好执行任务的心理准备和预防心理障碍的发生上。

本手册以这六大职能为主线，设置了“宣传教育、测量评估、疾病甄别、咨询治疗、训练指导和勤务保障”六个章节。通过提纲挈领的撰写风格，介绍了部队心理工作六大职

能的内容、特点、任务和要求；同时，我们还收录了一些实例，为部队心理医生提供开展工作的基本素材。本手册是以指导手册为体例的部队心理工作实用读本，旨在帮助部队心理工作者理清思路、调整观念、明确概念、突出重点、熟练技能，做到有的放矢地开展工作。

由于我们的学识和经验所限，编写中难免对问题的理解与叙述有不当之处，敬请读者批评指正，并及时反馈你们的意见，以便日后修订完善。

苗丹民

- 2015 年 11 月

目 录

Contents

绪论 部队心理工作的主要任务	1
第一章 宣传教育	18
第一节 心理健康宣传教育的目的	18
第二节 心理健康宣传教育的形式	20
第三节 心理健康宣传教育的内容	28
第四节 心理健康教育课的组织实施	36
第二章 测量评估	52
第一节 心理测评工具的分类与结果分析	52
第二节 基层部队常用心理测验	58
第三节 第四军医大学修订研发的心理测验	101
第三章 疾病甄别	115
第一节 正常与异常心理判断标准	115
第二节 常见心理障碍诊断	124
第三节 战时心理障碍诊断	159
第四章 咨询治疗	195
第一节 心理咨询的程序	195
第二节 心理咨询的原则	198
第三节 心理咨询主要技巧	200

第四节 常用心理治疗方法	206
第五节 部队常见心理问题分析	239
第五章 训练指导	256
第一节 心理训练概述	256
第二节 个体心理训练	258
第三节 团体心理训练	266
第六章 勤务保障	286
第一节 心理卫勤保障的组织体系	287
第二节 心理卫生支援分队建设及标准	303
第三节 危机干预	327
附录一 心理档案建立的方法和内容	345
附录二 心理咨询记录表	349

部队心理工作的主要任务

随着现代社会发展，心理问题已经成为一个普遍关注的社会问题和一个困惑全人类的世界性难题。特别是随着我军现代化建设发展步伐加快和军队体制改革的深入发展，岗位竞争日趋加剧、工作压力逐渐增加，生活节奏高度紧张等，军人心理问题人群的比例逐年扩大，精神疾病发生人数持续攀高。与1994年相比，2007年我军精神疾病发患者数明显增加，严重影响部队的训练和安全稳定，引起军委首长和各级领导的高度重视。

一、部队心理工作的定位

2009年8月，总政治部在北京召开了全军心理服务工作座谈会，就国际军事斗争形势及我军心理工作的现状、面临的困难、心理工作的特点、任务和要求等进行了认真梳理和研讨。中央军委和各总部首长出席了座谈会，并做出一系列重要指示。研讨会上军委首长提出我军当前心理工作的主要任务是：要把新时期官兵心理问题搞清楚，进一步明确部队心理工作任务，壮大心理工作者队伍，健全各类心理工作制度，将我军优良传

统文化与心理工作有机结合。总部首长号召全军心理工作者，把心理工作摆在重要位置上，加强心理工作的创新性，大力营造有利于保持官兵心理健康的良好环境。

但迄今为止，关于什么是心理健康的问题学术界仍没有统一的概念。综合起来可以将心理健康标准分为两大类：理想的健康标准和临床的健康标准。

世界卫生组织在 20 世纪 80 年代就提出理想的心理健康标准，即一个心理健康的人应该具备以下 8 条：①能够悦纳自我；②善于与人相处；③接受现实；④热爱生活，有成就感；⑤能协调与控制个人情绪；⑥有完整和谐的人格；⑦智力正常；⑧行为符合个体年龄特征。

但在一般人们的概念中，心理健康应该与身体健康一样，以有无精神疾病为标准，称临床健康标准。学术界也常常用精神疾病、精神障碍所占人口的比例来描述国家、军队心理健康的状况和形势。据 2007 年统计，我国有重症精神疾病患者达 1600 万，各种精神障碍占人口的 10% 以上。同期我军流行病学调查显示，精神障碍发生率达 4% ~ 5%，抑郁、创伤后应激障碍分别增加了 26 倍和 8 倍。根据这个概念，非精神障碍的人群就是心理健康的人。

然而，随着我军体制改革的深入发展和面对军事斗争准备的新形势，官兵心理健康状况出现了一些新的动向。第一，2013 年底总后卫生部组织专家对全军部队心理工作进行广泛调研，结果发现军事训练、执行军事任务的强度及难度与发生心理问题的人数呈正比，甚至成为评价军事训练严酷性和认真程度的一个“指标”。对 2008 年抗震救灾期间执行搜运尸体和背送炸药任务官兵的随访发现，发生急性应激障碍人数是执行转

运物资、疏散群众任务官兵的3倍。第二,据最新一次全军精神障碍流行病学调查证实,我军官兵精神障碍的种类在逐年扩大,强迫、恐惧、焦虑、物质依赖和人格障碍等在精神疾病谱中占据重要位置,给军人心理选拔提出了新的课题。第三,调查显示:80后、90后官兵的人生观和行为模式与军营传统管理模式间的冲突凸显,兵员成分愈发复杂,对部队行政管理和心理疏导形成了新的考验。特别是第四个方面,随着信息技术的迅猛发展,来自互联网、手机、社会传播等形形色色的信息对官兵的军人价值观、从军动机、战斗意志等产生了强大的冲击,直接影响到部队作战力的提升。

进入21世纪后美军明确提出,军人心理健康标准的定位应由身心健康提升到能力强健上。即一名健康的军人应该具备战场、军事作业和生态环境的适应能力,具备战斗应激的适应能力,具备个人、家庭和社会的良好适应能力,有能力将个人体能、技能、智能与武器有机结合,特别是应具备良好的军人价值观和战斗意志。第一次将“军人价值观和战斗意志”作为衡量军人心理健康的标准。

我曾带领心理救援分队到某集团军高炮旅驻北川野外营区进行心理服务。按事先商量的计划,由我给全旅参加救灾的官兵进行心理健康教育,之后与官兵共同开展文艺活动。50多天外训一直没有得到休息的官兵渴望这天的到来,期待与心理分队队员们面对面的交流和文艺表演。但实施的前一天旅领导要求取消授课。我们无奈也提出停止全部活动,引发了官兵们的强烈反对。那天下午,我用了一个小时的时间,介绍了一个概念:什么是军人心理健康;谈了一个理念:我们都是“有心理问题的正常人”。授课结束后,官兵反响强烈,旅领导在授课总

结时感慨地说：“听过不少著名学者的心理健康课，灌输的都是有心理问题就是精神病的概念。课听多了，闹出不少笑话，甚至引发官兵间的矛盾。听了苗教授的课，豁然开朗，知道我们都是或多或少有些心理问题的正常人，‘人非圣贤，孰能无过’，这样的课，部队的官兵们喜欢听。”

部队是处于高危险、高独处、高集中、高效率、高纯洁环境下执行特殊任务的武装集团，其特点是容易紧张、单调、严管、封闭、缺乏私密空间等为一体，理想状态心理健康的人很少存在。除患精神疾病、精神障碍的官兵外，部队心理工作的对象是占人群95%以上的“有心理问题的正常人”。生活这样的环境下，有心理问题才是正常的。也恰恰是这些有心理问题的人为我们这个社会创造了价值，构成了部队战斗力的基础。

显然，心理问题不属于精神疾病范畴。根据定义，健康心理应具备发挥个人最大潜力，妥善处理和适应人与人之间、人与社会环境之间关系的能力。心理问题的产生是由于缺失心理调节能力所导致。有心理问题的人，尽管表现出一些轻度的精神/心理症状，但不会持久，反应不强烈，问题内容也未泛化，情绪表现仅局限于所引发事件的本身，不会影响思维逻辑和社会功能。一般通过教育、学习、训练、人生历练和心理咨询可以缓解甚至消除。因此，心理问题是一个动态过程。

有思想问题的官兵也会表现出心理问题的症状。学术界就心理问题和思想问题的区别进行过激烈的讨论，所达成的一致意见是：两者的工作对象都是人，尽管前者着眼点于人的心理健康状况，后者着眼点于人的政治思想水平，但两者是相互联系的，前者常常是后者的诱因。

解决心理问题依托的是心理学理论和工作方法，通过心理

专业人员来完成。心理工作的目标,是帮助求助者摆脱消极情绪、确认自我价值、了解自身需求、洞悉自我心理特点、确定生活目标、提高环境适应能力,最大限度地发挥自身效能。而解决思想问题主要是通过报告、谈心、参观、媒体展示等形式进行教育。政治工作的目标,是让受教育者坚信党的领导和方针、政策,爱祖国、承传统、融集体、讲道德、遵法制,坚定军人的价值观。思想政治工作不能仅靠专职政工干部,还需要发动广大党员、干部、先进模范和积极分子共同参与。

我军始终倡导思想政治工作者与心理工作者互相学习、相互借鉴。许多基层领导鼓励政治工作者报考国家心理咨询师,学习和运用心理学的理论和方法解决思想问题,这是一件好事情,可以增强思想工作的针对性和有效性。但是我们也应该看到,由于基层领导干部很难摆脱早已驾轻就熟的思想工作模式,他们客观上无法回避直接军政首长的角色,导致下级干部和士兵心存疑虑而不愿暴露深层心理问题。还有,按照心理咨询工作的职业规范,应该为求助者的咨询内容保密。但作为基层领导,当然希望通过掌握官兵心理状态,加强部队管理、防止类事故发生。两者的工作目标在这里发生了冲突。因此,应该通过了解两项工作的互补性,为心理工作定好位,让心理工作真正成为思想政治工作的助手。

二、部队心理工作面临的问题

(一) 基层官兵主要的心理问题

1. 部队驻训环境导致适应不良 由于部队要求严格,部分官兵训练成绩跟不上、日常生活不适应,导致心情急躁、情绪压抑,出现焦虑、抑郁等症状;有的官兵对部队有排斥心理;

有些因能力差，无法胜任上级赋予的任务，心理压力大；战友间的人际环境处理不得体，也是导致彼此的生活方式和行为不适应的原因。

2. 部队管理模式导致心理冲突 由于管理问题导致官兵人际心理冲突占到被关注问题的第二位，常常是导致不满意、不服气、消极对抗的重要原因。80、90后是我军目前战斗力的主体。这些青年人喜欢接触新鲜事物、追求刺激快感、思维活跃奔放。他们积极向上但讨厌说教，喜欢制订计划却不去执行，对新生事物充满好奇，向往大成就但不愿付出。社会上将他们称为“草莓”一代，很鲜艳、很新鲜，但不能碰、不能压、不能放，意味着他们很新潮、很前位、很可爱、思想多元化，但自我意识强、性格脆弱孤僻、亲情观念淡漠、功利逆反心强等。在新的军事斗争准备条件下，如何调整部队管理模式以调动他们的积极性成为部队管理学的难点。

3. 个人前景不明导致心理困惑 部分官兵入伍前没有做好充分心理准备，常感觉部队与自己的想象无法对接，对自己在部队的发展缺乏信心；抱着上学、提干、转士官等希望来到部队，但是否能够实现心里没底；随着在部队服役时间的延长，感觉在思维方式和价值理念方面与地方差距越来越大；面临复原的老兵对前途比较迷惘，不知道复员后可以做些什么。80、90后的官兵也都对个人成长进步有所打算，立功受奖、考学入党、提拔任用，但由于缺乏抵御挫折的能力，当个人愿望未能实现时，会产生各种各样的心理冲突，对个人发展前景困惑。

4. 成长中的逆境导致行为异常 家庭是人生成长教育的第一环节，其影响最直接、最深刻、最持久的，不良家庭教育方式导致性格缺陷也是造成心理问题的重要因素。美国斯坦福大