



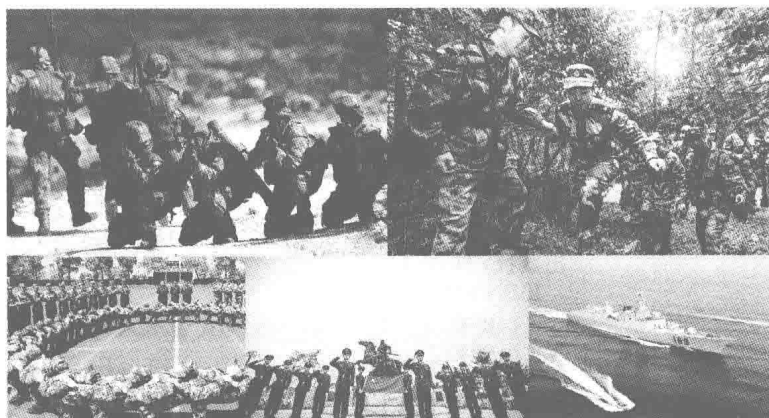
军人心理防护的理论与方法

祁志强_主 编

THEORY AND METHOD OF
PSYCHOLOGICAL PROTECTION FOR 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



THEORY AND METHOD OF
PSYCHOLOGICAL
PROTECTION FOR SERVICEMEN

军人心理防护的 理论与方法

祁志强_主 编



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

军人心理防护的理论与方法/祁志强主编. —北京:北京师范大学出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-303-19501-5

I. ①军… II. ①祁… III. ①军人—心理健康—健康教育
IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 228035 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>
电子邮箱 gaojiao@bnupg.com

JUNREN XINLI FANGHU DE LILUN YU FANGFA

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 三河市兴达印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张: 8
字 数: 130 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 常慧青
美术编辑: 焦 丽	装帧设计: 卓义云天
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知识，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

当前，军人群体逐渐成为心理问题的高危人群，有研究表明，用 SCL-90 对某区的军人进行测试的结果显示，其阳性项目数和各因子分均高于地方人群。造成这一现象的原因大致有以下三个方面。

一是军人特殊的生活方式。艰苦密集的军事训练、严格近乎苛刻的日常管理、时刻保持的纪律意识以及无条件的服从意识等，经常给军人带来压力，并引起紧张、焦虑的情绪。

二是士兵和青年军官是军人主体，他们正处于青春期和生理成熟期，心理承受能力不强，化解和消除不良情绪的能力偏弱，缺乏预防和保健性的心理知识，容易出现心理问题。

三是军人为国外敌对势力进行信息攻击、实施信息损伤的重点人群，在各种虚假信息、迷惑性信息和诱惑性信息的不良干扰下，容易出现认识上的偏颇，进而导致在心理上走极端。

近年来，为了解决这一问题，一些部队尝试引进心理工作的专业人才，但数量有限，更多的情况是依靠部队连一级的政治指导员去解决士兵的心理问题。但不少指导员缺乏相应的心理学知识，甚至有时自身也深陷心理问题的旋涡而无法自拔，因此在工作中时常感到力不从心，效果不尽理想。所以，撰写本书的目的就是期望能为指导员解决士兵的心理问题提供一些参考，从而帮助他们快速上手。

本书的重点不是教指导员去解决心理问题，不奢求每位指导员读了该书后，一下子就成了从事心理工作的行家里手，这也不现实，因为心理学专业学历都要经过几年的学习才能获得。本书的重点在于帮助指导员对心理问题进行初步的预防和处理，指导员可以参考这些知识改进自己日常的训练和生活管理方式，润物细无声，防患于未然，尽量从源头上避免士兵产生心理问题；心理问题的最大特点是具有时效性，发现越早越利于化解。本书的另一个功能在于帮助指导员及时发现自身和士兵的心理问题并做出适当的干预，达到事半功倍的效果。

基于上述考虑，本书在内容的选择上，不是追求全面的专业基础知识、高深的理论以及前沿的学术探讨，而是力求精干实用、解决问题，即吸纳最能有效解决部

队在建设和发展中遇到的问题的相应心理学知识。所选取的内容，都是军事心理学工作者经多年服务部队的实践积淀，对部队最实用，同时也是部队反映比较急需的知识。另外，在撰写本书时，笔者力求文字通俗易懂、简洁明快，尽量使读者不受学科背景的限制，轻松接受。

本书汇集了多位教师的智慧结晶，特别感谢陶晓维、蒋杰、逯纪选、李川云、王金丽、李强等老师在本书编写过程中提供的帮助。另因时间仓促以及自身水平有限，书中难免有疏漏不足之处，恳请广大读者批评指正。

祁志强

2015年5月于上海

第一章 心理防护 /1

第一节 军人心理防护概述 /3

- 一、心理防护的概念 /3
- 二、心理防护的基本理论 /4
- 三、心理防护的应对模式 /6
- 四、心理防护对于部队战斗力的意义 /7
- 五、军人心理防护体系的构建原则 /8

第二节 各国心理防护简介 /12

- 一、美国军队的心理防护工作 /12
- 二、俄罗斯军队的心理防护工作 /16
- 三、以色列军队的心理防护工作 /19
- 四、印度军队的心理防护工作 /22
- 五、日本军队的心理防护工作 /23

第二章 心理健康与心理障碍 /27

第一节 军人心理健康标准 /28

- 一、心理健康的评价标准 /28
- 二、心理健康的理论基础 /29
- 三、心理健康者的特点 /30
- 四、关于心理健康认识的误区 /30

第二节 军人的常见心理障碍 /31

- 一、精神分裂症 /31
- 二、情感性精神障碍 /33
- 三、神经症 /35

第三章 常见心理量表及应用 /47

第一节 卡特尔十六项人格因素测验 /48

- 一、16PF 简介 /48

- 二、16PF 的编制特点 /49
- 三、16PF 的应用范围 /50
- 四、16PF 的计分 /51
- 五、16 种人格因素说明 /52
- 六、次级因素分数计算及其意义 /60

第二节 军人心理选拔 /62

- 一、心理选拔的意义和作用 /62
- 二、心理选拔的前提——工作分析 /63
- 三、军人心理选拔中的心理测验 /64
- 四、军人心理选拔中的非测验选拔技术 /69

第三节 军人心理档案与应用 /73

- 一、建立官兵心理档案的原则 /74
- 二、心理档案的内容和建设方法 /75
- 三、建立官兵心理档案过程中的注意事项 /77
- 四、官兵心理档案的管理和利用 /78

第四章 心理咨询 /79

第一节 心理咨询概述 /81

- 一、心理咨询的含义 /81
- 二、心理咨询的种类和形式 /82
- 三、心理咨询的基本原则 /82
- 四、开展心理咨询应注意的问题 /84

第二节 军人心理咨询理论 /86

- 一、精神分析 /86
- 二、行为疗法 /87
- 三、认知心理学 /87
- 四、来访者中心疗法 /88
- 五、合理情绪疗法 /89

第三节 咨询初诊接待中常用的技术 /90

- 一、一般步骤 /90
- 二、晤谈的技巧 /91

第四节 军人心理咨询目标及方案的制订 /95

- 一、建立良好的咨询关系 /95
- 二、全面把握来访者的基本情况 /97
- 三、深入了解来访者的有关材料 /97
- 四、分析心理问题的类型和程度 /98
- 五、确立咨询目标 /98
- 六、制订咨询方案 /98

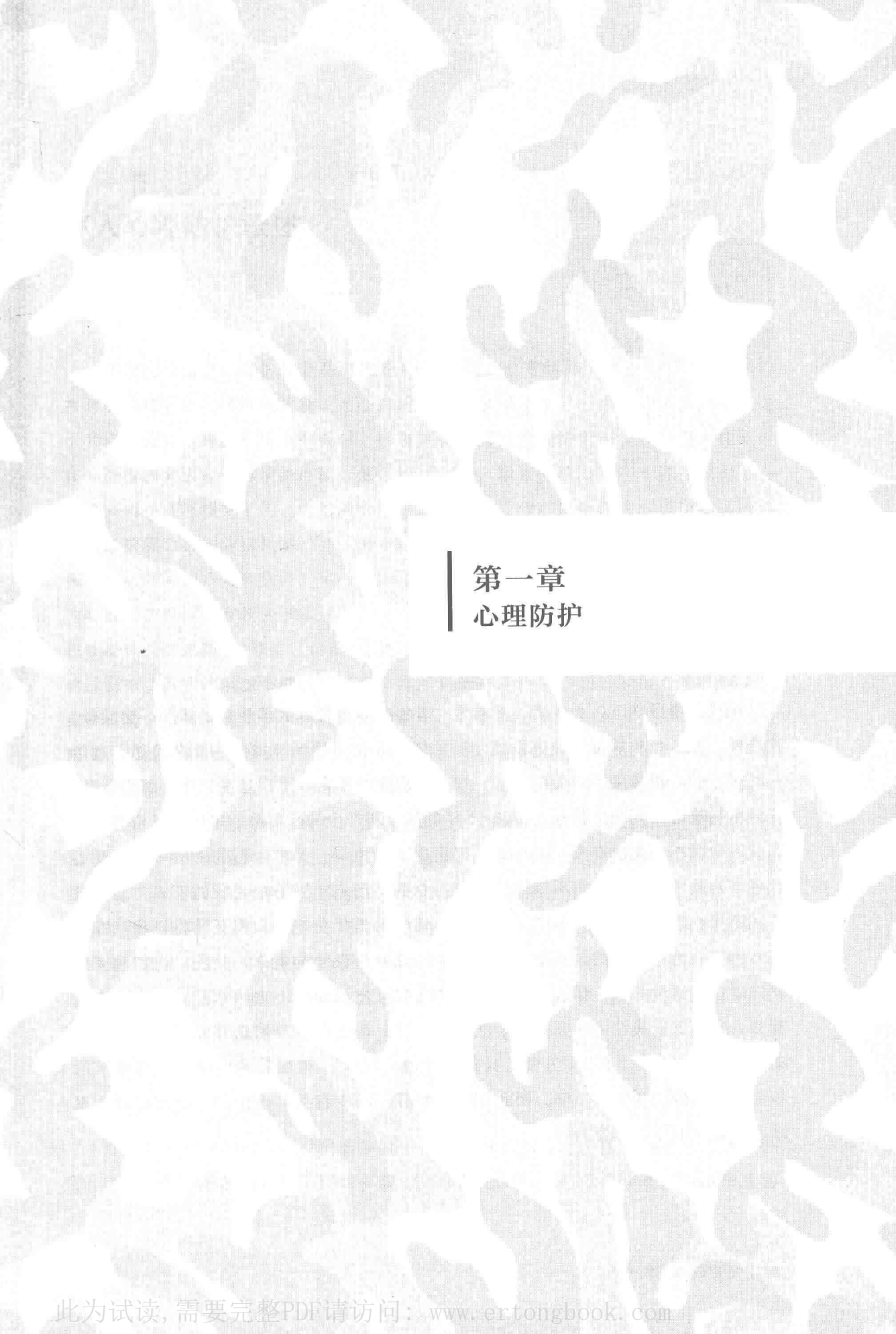
第五章 军人心理危机干预 /101

- 一、心理危机 /102
- 二、心理危机干预 /102
- 三、突发性事件及其心理危机 /105

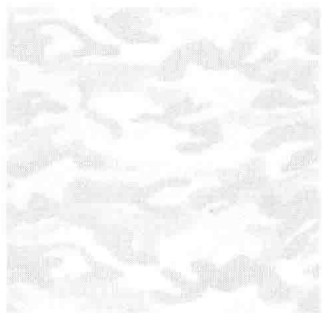
第六章 非战争军事行动中提高心理防护能力的基本思路 /107

- 一、以加强对非战争军事行动官兵心理防护特点规律深入系统的研究为先导 /108
- 二、以构建常态化的非战争军事行动心理防护机制为核心 /110
- 三、以非战争军事行动心理防护专业力量队伍的建设为突破 /111
- 四、以全面提高官兵非战争军事行动中的心理素质为基础 /112

参考文献 /115



第一章 心理防护



现代战争条件下，大威力、高精度、智能化等高技术武器装备的运用，突然性、速决性、隐蔽性和非接触性等作战方法的使用，使得战场环境更加复杂险恶，这给一线军人的心理带来了巨大的冲击，导致他们应激不良，出现过度紧张、思维混乱、反应迟钝等心理问题。最近，持续 10 年的战争所产生的超负荷心理压力导致美国军人战场应激相关疾病高发，如自杀、创伤后应激障碍、抑郁和行为障碍等。遭受心理创伤的陆军、空军、海军陆战队士兵的总数，已超出以治疗疾病的模式为基础的传统临床心理学的能力。为了减少临床心理学的治疗负担，人们开始将心理治疗的重心由战后治疗转向战前预防，以期降低心理疾病发生的概率。目前，人们越来越倾向于达成这种共识，即战前的心理预防工作远比战后的心理治疗措施节省、有效得多，它是保证战斗力并赢得战争胜利的关键。美国军队目前已开发了一个基于健康的预防医疗项目，即“全方位士兵健康计划(CSF)”，该项目的实施大大降低了战争中军人心理问题的发生率。因此，加强军事行动中官兵心理防护工作，已成为军事心理研究的一项重要内容。

第一节

DIYUJIE

军人心理防护概述

在现代汉语里，防护就是防备和保护的意思，通常解释为防止身体受到伤害，并对受到伤害的个体进行护理，而心理防护是其引申意义。心理防护早期的研究属于弗洛伊德对心理防御机制的探讨。弗洛伊德在研究神经病例时发现，当内在或外在的刺激因素引起个体情绪冲动，使之处于焦虑、紧张等状态时，个体往往会不自觉地使用一些习惯化了的、内隐的心理活动方式来处理，以保持内心平衡和适应环境，这被称为心理防御机制，并认为心理防御机制是无意识地进行的，目的在于缓和或消除内心的不安和痛苦。另外，20世纪三四十年代医学领域对应激的研究，也为心理防护提供了有效的借鉴资料，加拿大生理学家谢利进行的实验研究，探讨了在长期威胁性刺激(如寒冷、饥饿)等情况下个体的心理反应。结果表明：在个体活动过程中，重大的刺激事件容易引起个体不良的心理反应，而不良的心理反应又反过来影响个体活动的质量。对应激的理论研究曾有两种流行的观点：一是应激的生理说；二是应激的心理说。应激的生理说研究个体面临应激时，其体内产生的一系列生理和化学反应。如应激会导致一般适应性综合征，表现为三个阶段：①警报性反应阶段，表现为交感神经兴奋，如心率加快、呼吸加快、血压升高等；②阻抗性反应阶段，个体试图阻止应激源对其产生影响，这时两者发生强烈的阻抗反应；③枯竭性反应阶段，在连续的应激状态下，个体可能表现出危险状况，甚至是死亡。应激的心理说认为，当应激源作用于个体时，个体的反应不仅取决于应激源的数量和强度，还取决于个体对应激源的认知与评价。两种理论学说对心理防护实践有很大的影响，在应激的生理说影响下发展出以心理治疗为代表的心理防护手段，在应激的心理说影响下发展出以心理疏导为代表的心理防护手段。

一、心理防护的概念

对于心理防护的概念，目前还没有一个明确统一的界定。我们通过近几年的研究和实践认为，心理防护是运用我军政治工作理论和军事心理学原理，为抵御战场

恶劣环境和敌心战攻击所产生的心理影响，建立和巩固官兵心理防线所开展的教育引导、心理调控、信息管控与反制等一系列行动的统称。心理防护是心理战攻防体系的有机组成部分，是生成和巩固部队战斗力的重要举措，是确保圆满完成作战任务的重要基础。

二、心理防护的基本理论

防护理论又称应对理论，是建立在应激研究基础之上的。根据研究的取向不同，发展出个体取向的防护理论、情境取向的防护理论、认知取向的防护理论和意识场取向的防护理论四种形式。

（一）个体取向的防护理论

个体取向的防护理论主张个体的人格特点决定了人们对应激的防护方式。个体取向的防护理论研究分为三个学派，即精神分析派、人格特质派和知觉风格派。

1. 精神分析派的防护理论

精神分析派的防护理论核心内容是对心理防护机制的研究。弗洛伊德早期提出了几种防御机制，后来其他心理学家在此基础上进行扩展和完善，并注重意识领域的研究。瓦利恩特(Vaillant, 1977)认为，心理防护本质上不是病理的而是随着年龄的增长由不成熟逐渐到成熟的过程，并将防护机制划分为四级：投射性心理防护机制，不成熟的心理防护机制，神经症的心理防护机制和成熟的心理防护机制。有学者提出，防护机制不只是一个无意识的内在心理过程，也是一种行为，这种行为有意识或无意识地使内在动机与外部要求相一致。目前，心理防护领域研究的防护机制已不再是弗洛伊德的概念，而是更倾向于意识领域的个体对环境和社会适应性的研究。

2. 人格特质派的防护理论

人格特质论认为，影响个体防护方式的因素是人格特质，个体在面对应激时必然会表现出与其人格特质相应的防护行为。所以，个体在应激过程中采取的防护方式具有一贯性和稳定性特征。米伦(Millon, 1982)根据人们遇到心理应激问题时所表现出的反应，将防护方式分为不同的风格类型，如内向型防护风格、合作型防护风格、自信型防护风格、遵从型防护风格、敏感型防护风格等。人格特质理论基于对特定研究对象的细致观察，所以能够比较详细地说明在特定情境下特定群体的防

护反应。然而该理论过分强调人格特质而忽视了具体情境对防护方式的影响，因而研究结果可能并不适用于其他情境。

3. 知觉风格派的防护理论

与精神分析派的防护理论关注个体面对应激时如何解决情绪反应相反，知觉风格派的防护理论主要关注个体面对应激时如何加工信息。如早期的研究者(Byrne, 1964)把知觉风格分为压抑和敏感两种。压抑者面对应激时，往往避免或抑制外来信息；敏感者面对应激时，往往寻求或增加信息。相关研究中还有警戒和非警戒、选择性注意和选择性忽略、趋向和回避等分类法。对知觉风格派防护理论的批评主要有两点：一是分类过于简单且表面化，人们的防护方式各种各样，只用二分法不能真实地说明防护方式；二是没有考虑情境因素，如人们在工作环境和在家庭环境中面临应激时所用的防护方式往往是不同的。

(二)情境取向的防护理论

情境取向的防护理论强调情境因素在个体防护方式选择中的决定性作用，认为防护是复杂的，防护策略的运用很大程度上取决于情境，即不同性质的应激会引发个体不同的解决方法和防护过程。对此，不少研究者开展了多方面的研究，麦克雷(McCrae, 1984)对情境进行评估，把情境分为已经造成危害性后果(如丧失)、将来有可能造成危害(如受到威胁)、将来有积极后果(如被看作一种挑战)等几种情况。弗克曼(Folkman)和拉扎勒斯(Lazarus)根据应激源的性质开展了长达一年的跟踪研究来探索人们的防护类型，发现人们在丧失的情境下更多地采用情感指向的防护方式，而在威胁或挑战的情境下更多地采用问题指向的防护方式。虽然情境取向的防护理论说明了防护方式与情境有关，但它不能解释在同一应激情境下不同个体防护方式的差异，也不能说明在不同时间，同一个体在同一应激情境下防护方式的差异。

(三)认知取向的防护理论

认知取向的防护理论认为，思维、经验以及个体体验到的事件的意义是决定应激反应的主要中介，同时强调与应激有关的时间、地点、事件、环境以及个体特点的影响。该理论既承认防护的个体差异性，又强调应激的情境性，其对于防护的研究建立在四个理论假设上：一是个体防护策略的根据主要是自己对应激情境的评估；二是个体在防护策略的选择上是灵活的，可以根据应激情境的变化进行调整；三是

防护策略包括问题聚焦和情绪聚焦两种形式,分别指向应激问题和应激导致的情绪;四是个体的适应功能并不存在性质上的优劣。目前,研究者大多采用认知取向的观点和方法。

(四)意识场取向的防护理论

有学者认为,人的意识场有三道防线(逻辑防线、情感防线和伦理防线)过滤外界信息。笔者认为,可以把这三道防线进一步引申为心理防护线。一是认知防护线,即由个体的一般认知经验组成的防线。当信息进入意识层,不符合个体认知经验的信息不能通过,否则容易引起个体认知失调等反应。二是情感防护线,即由情感系统组成的较高级防线。如果不符合个体情感需要的信息刺激通过情感防护线,容易引起情感失控等反应。三是伦理防护线,即由个体道德原则和法律意识等伦理观念组成的防线。如果与个体伦理观念相矛盾的外界信息通过该防护线,则容易引起个体严重的态度或行为改变。三道防护线功能不同,分层负责,层层把关,起到对整个意识场心理防护的作用。

三、心理防护的应对模式

(一)群体支持模式

美国学者勒温曾提出个体行为函数公式,即 $B=f(P \cdot E)$ 。其中, B 表示个体行为的方向和强度, P 表示个体的内部条件, E 表示个体所处的群体环境。该公式表明,个体行为的方向和强度取决于个体的内部条件和个体所处的群体环境影响。也就是说,群体中个体的行为,既与个体自身的素质有关,又与群体氛围有关。研究认为,良好的群体氛围往往表现出积极、活跃、协调和融洽的特征,给人心理激励的力量;不良的群体氛围往往表现出拘谨、冷淡和紧张的特征,容易使人产生消极心理。优化群体氛围、加强群体支持,一方面要加强群体凝聚力的培养,另一方面要建立和谐的内部关系。

(二)认知行为模式

认知行为模式建立在个体的认知基础之上。该模式不仅重视不良行为的矫正,更重视改变个体的错误认知方式。班杜拉(1969)在《行为矫正原则》中提出了“社会学习理论”的概念,强调了认知调节在个体行为改变中的重要性。后来,贝克(1976)提出用于治疗抑郁症的认知改变法。一般认为,认知行为模式有三个阶段:一是疏通

阶段，创造良好的疏导环境，促使防护对象讲出自己的内心感受，并作成因分析；二是矫正阶段，通过不断地疏导，让个体修正或放弃错误的认识，并重建合理的认知；三是巩固阶段，此阶段的任务是巩固前两个阶段所取得的成果，帮助个体进一步摆脱原有不合理认知的困扰。

（三）自我调控模式

自我调控模式是通过一定程序的训练，使副交感神经系统机能重新得到加强，从而在自我躯体及精神上得到放松的一种治疗方法。雅各布森在《渐进性放松》一书中提出，通过直接降低肌肉的紧张来消除焦虑的观点。他的训练程序被称为渐进性肌肉放松训练(PMR)。沃尔帕(1958)改进了雅各布森的方法，建立了系统性脱敏治疗方法。本斯坦等(1973)出版了渐进性自我调控训练治疗手册，进一步简化了PMR技术。近年来，自我调控训练发展成五大类型：渐进性肌肉心理调控、自发性训练、自我催眠、超越静坐和生物反馈辅助下的心理调控。

（四）药物治疗模式

药物治疗模式认为，应激引起的神经症，如抑郁症、焦虑症等，都有其生理基础，是一种生理代谢不正常的表现，心理防护应根据临床症状采用相应的药物进行对症治疗。将药物治疗作为心理治疗的辅助措施，以减少患者的痛苦体验，增加患者对心理治疗的依从性。如针对情感失控的不良应激反应，服用普萘洛尔；警觉性过高或反复体验应激事件的对象，可服用丙咪嗪或苯乙胍；针对惊吓反应可服用普萘洛尔或可乐定；应激障碍患者伴有惊恐性障碍或抑郁症，应首选三环类抗抑郁剂；伴有广泛性焦虑时，应服用丁螺环酮或苯二氮卓类药物等。

四、心理防护对于部队战斗力的意义

（一）战斗力中的心理要素

目前，对军队战斗力的构成因素还没有一个统一的标准。一般认为，“军队战斗力的因素包括：人员的政治素质、军事素养，以及武器装备、物质保障等”。国防大学出版社的《军事知识辞典》认为，“军队战斗力由军队的数量、军政素质、装备的数量和状况、物质保障程度等因素综合决定”。国外也有这方面的论述，如德国近代军事理论家克劳塞维茨说过，物质的原因和结果不过是刀柄，精神的因素才是真正锋