

名醫指活 特种医学馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……
以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



青年心理 健康指导

- 多部青年心理健康主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

青年心理健康指导



编著◎刘晓鹏 黄 旻 李红政 闫金方 尹东升 武小梅
张理义 向月应 江建荣 张 莉 徐 毅 汪求知
刘仲义 扈长茂 高京生 慈书平 王有存 李玉军
沈昌明 纪学武 牛其厚



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年心理健康指导/刘晓鹏等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11
(名医指路·特种医学馆)

ISBN 978-7-5091-3028-5

I. 青… II. 刘… III. 民兵—预备役—心理卫生 IV. E0-051

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第199058号

策划编辑 王 华 **焦健姿** **文字编辑** 徐 冰 **责任审读** 李 晨

出 版 人 齐学进

出版发行 人民军医出版社

经销 新华书店

通讯地址 北京市100036信箱188分箱

邮编 100036

质量反馈电话 (010) 51927290, (010) 51927283

邮购电话 (010) 51927252

策划编辑电话 (010) 51927300-8721

网址 www.pmmp.com.cn

印、装 三河市春园印刷有限公司

开本 787mm × 1092mm 1/16

印张 11.25 • **彩页** 4面 **字数** 195千字

版、印次 2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数 0001 ~ 3000

定价 99.00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

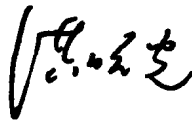
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

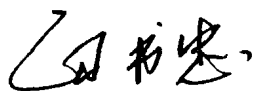
目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Li Shuchun' (李书春), written in a cursive style.

2009年9月13日

总 目 录

一、“主题阅读卡”精选书目

- 1 《青年官兵常见心理问题解析》 / 1
- 2 《新兵心理卫生指南》 / 5
- 3 《新兵健康教育基础知识手册》 / 15
- 4 《军人心理健康》 / 21
- 5 《军人心理健康指南》 / 29
- 6 《军事人员心理保健》 / 39
- 7 《部队基层心理卫生工作手册》 / 49
- 8 《部队心理卫生常识》 / 59
- 9 《官兵平时心理健康指南》 / 65
- 10 《军事训练医学心理学知识66问》 / 71
- 11 《军事医学心理学》 / 75
- 12 《部队健康教育讲课指南》 / 85
- 13 《军队健康教育教材》 / 89
- 14 《军人健康睡眠保健》 / 95
- 15 《军人健康指南》 / 103

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

(一) 自选图书目录 / 113

- 1 糖尿病防治精选系列 / 113
- 2 高血压防治精选系列 / 113
- 3 高血脂防治精选系列 / 113
- 4 冠心病防治精选系列 / 114
- 5 心脑血管病防治精选系列 / 114

- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 114
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 115
- 8 乙肝防治精选系列 / 115
- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 115
- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 116
- 11 传染病防治精选系列 / 116
- 12 杂病自疗精选系列 / 117
- 13 关节病防治精选系列 / 117
- 14 痛风防治精选系列 / 117
- 15 男科病防治必读系列 / 118
- 16 女性常见病防治必读系列 / 118
- 17 两性健康百事通系列 / 119
- 18 失眠防治精选系列 / 119
- 19 人生百忧解系列 / 119
- 20 学当家庭医生系列 / 120
- 21 百病外治精选系列 / 120
- 22 意外防范与救治系列 / 121
- 23 家庭护理须知系列 / 121
- 24 安全用药指南系列 / 122
- 25 生活中的金点子系列 / 122
- 26 老年保健必读系列 / 122
- 27 健康妙招系列 / 123
- 28 小知识大健康系列 / 123
- 29 养生长寿精要系列 / 124
- 30 养生功法系列 / 124

- 31 亚健康必读系列 / 124
- 32 饮食健康与安全系列 / 125
- 33 吃出健康吃掉疾病系列 / 125
- 34 美容护肤妙招系列 / 126
- 35 健美瘦身妙招系列 / 126
- 36 眼保健精选系列 / 126
- 37 不孕不育防治精选系列 / 127
- 38 十月怀胎指南系列 / 127
- 39 轻轻松松坐月子系列 / 128
- 40 专家教您带宝宝系列 / 128
- 41 教子走上成才路系列 / 128
- 42 儿童病防治必读系列 / 129
- 43 中医入门一本通系列 / 129
- 44 中医名家经验医案系列 / 130
- 45 常见病奇效良方精选系列 / 130
- 46 中医偏方妙方秘传系列 / 130
- 47 中医外治疗法荟萃系列 / 131
- 48 针法灸法绝技精华系列 / 131
- 49 特种医学防护系列 / 132
- 50 灾害医学必读系列 / 132
- 51 青年心理健康指导系列 / 133

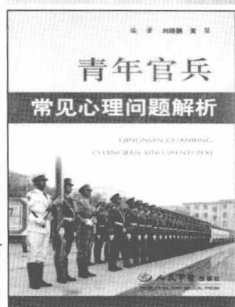
(二) 自选视频目录 / 134

附录 全国综合医疗机构一览表 / 137

青年官兵常见心理问题解析

QINGNIAN GUANBING CHANGJIAN
XINLI WENTI JIEXI

编著◎ 刘晓鹏 黄 旻



1

内容提要

本书作者通过长期深入部队进行调研，针对青年官兵心理特点以及部队青年官兵中常见的心理问题编著本书。其内容以小专题的形式将诸如情绪、性格、婚姻、交友、肥胖以及因心理问题造成的常见病症等运用心理学的理论进行客观的分析。本书图文并茂，形式活泼，解析深入浅出、通俗而富有哲理，对广大青年官兵有很好的启迪作用。

目录

引子
如何控制不良情绪
性格是可以改变的
关于手淫的问题
如何对待成功与失败
对下属不宜盲目许愿
我为什么总高兴不起来
我想成为英雄
随遇而安
走出幻想
为什么交通事故往往发生于违规者
去除自卑心，找回自信心
为什么大家都轻视我
他为什么总洗手
恐惧飞行不宜做心理“脱敏疗法”
放下顾虑，敞开心扉
虚荣心要不得
老兵的影响
结婚，让我欢喜让我忧
减肥使她不再美丽
忌妒，人生的大敌
什么是神经质
成功的路不止一条
我为什么见人就脸红
寂寞的工作
我为什么怕与人交往
一颗痣的苦恼
对失望的心理调适
站岗时我总爱发火
痛苦的小便
魂牵梦绕的电话铃声
上网成瘾怎么办
我真有精神病吗
我为什么总怕失去她
为何每次考试前我都腹泻

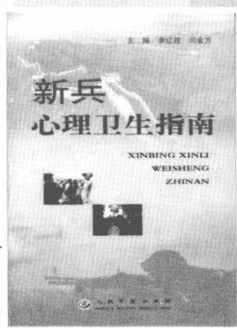
他为什么要绝食
我最怕过星期天
什么原因使他走上犯罪的路
清除对“非典”的恐惧
我为什么总觉得不如别人
转业让他无所适从
失恋的痛苦
他什么也想不起来了
他为什么一生气就胃疼
不容忽视的“亚健康”
我为什么总是跨不过去

新兵心理卫生指南

XINBING XINLI WEISHENG ZHINAN

主 编◎李红政 闫金方
副主编◎雷美英 杨仲利
编 者◎(以姓氏笔画为序)

刘小兵	刘姝婷	闫金方
孙志国	杜 平	李红政
李逸鸿	杨仲利	邹华根
陈卫国	林 汉	罗建发
赵立琼	袁水平	雷美英



2

内容提要

本书运用医学心理学、社会学、教育学等科学原理,针对新兵的工作、生活环境和身心特点,系统阐述了新兵心理卫生的基本知识和常见心理障碍的防治方法。全书共17章,包括新兵的精神刺激与评估,人际关系处理,性心理卫生,军事训练中的心理调节,心理健康教育和心理干预,常见心理障碍、身心疾病的主要表现、早期发现、诊断治疗和心理康复,以及新兵心理选拔与精神障碍监测等。本书内容丰富,阐述简明,针对性、实用性强,对防治新兵心理障碍,促进身心健康,提高兵员素质,具有重要参考价值。适用于新兵训练基地官兵、基层卫生人员和各级干部阅读参考。

目录

第1章 绪论

第一节 心理卫生运动的历史与现状

- 一、世界心理卫生运动的发展
- 二、中国心理卫生工作的发展
- 三、军队心理卫生工作的发展

第二节 新兵心理卫生工作的目的和意义

- 一、什么是新兵心理卫生
- 二、新兵心理卫生工作的目的
- 三、新兵心理卫生工作的意义

第三节 新兵心理卫生工作的组织与实施

- 一、新兵心理卫生工作的基本原则和特点
- 二、新兵心理卫生工作的任务
- 三、新兵心理卫生工作的现状、发展趋势与展望

第2章 新兵的精神刺激及其评估

第一节 新兵的精神刺激

- 一、精神刺激与反应
- 二、新兵的再社会化与精神刺激

第二节 新兵的精神应激反应

- 一、应激反应过程及其影响因素
- 二、精神刺激对新兵的不良影响

第三节 新兵精神刺激的评估

- 一、生活事件的含义及其分类
- 二、对精神刺激的评估

第3章 人际关系与新兵心理卫生

第一节 概述

- 一、什么是人际关系
- 二、人际关系的心理学基础

第二节 新兵人际交往的特点和原则

- 一、新兵人际交往的特点
- 二、新兵人际交往的原则

第三节 怎样搞好人际关系

- 一、新兵人际交往的技巧
- 二、新兵人际交往的途径

第四节 与新兵人际交往有关的不良心理及其调适

- 一、孤独心理
- 二、羞怯心理
- 三、猜疑心理
- 四、嫉妒心理

第4章 新兵的性心理卫生

第一节 性心理的概念

- 一、什么是性
- 二、什么是性心理

第二节 性心理常识

- 一、青春期性生理的发展
- 二、青春期性心理的发展
- 三、新兵性心理的表现

第三节 新兵常见的性心理问题

- 一、自慰行为
- 二、早恋、单相思和情感危机
- 三、青春期性适应
- 四、婚前性行为

第四节 新兵常见的性心理障碍

- 一、概念与分类
- 二、新兵常见的性心理障碍
- 三、性心理障碍的治疗

第五节 新兵性心理健康的自我维护

- 一、性的自我悦纳
- 二、遵循性的自然性原则
- 三、对性有分辨、控制能力
- 四、倡导健康性行为