

青年军人心理健康指南

崔秀敏

白玉萍

编著

军事科学出版社



QINGNIAN GUANBING XIN

序

心理活动是人类最基本的、也是最复杂的一种思维活动。心理健康是人的健康的最基本的要素。

军队是一个特殊的社会集团。特殊的使命，要求军人的心理素质要高于其他的社会成员。1999 年全军思想政治工作会议作出的《关于改革开放和社会主义市场经济条件下军队思想政治建设若干问题的决定》中，特别指出要“加强心理疏导和行为引导，培养官兵健全的人格和健康的心理，提高自强自立的能力。”开展心理健康教育，培养官兵良好的心理素质，已成为我军思想政治工作的一项重要而紧迫的任务。

酒泉卫星发射中心是一支担负着我国载人航天和火箭卫星发射的高科技部队。航天发射技术要求高，试验风险大、强度大，对官兵的心理素质提出了非常高的要求。加之中心部队地处戈壁沙漠，自然环境恶劣，信息闭塞，也给官兵带来很大的心理矛盾和冲突。培养过硬的心理素质，提高官兵对试验任务和中心自然条件的心理适应能力，已成为推进航天事业发展与加速部队建设的迫切需要。

1997 年，中心 63637 部队开始自发地开展心理健康教育，在官兵中普及心理知识。经过两年多的实践，成效十分明显，提高了官兵的心理承受能力和行为自控能力，部队更加安全稳定，完成试验任务的综合能力有了进一步的提高。如今，这项工作已在中心部队普遍开展起来。

由于中心缺乏心理学的专业人才，随着教育的深化，

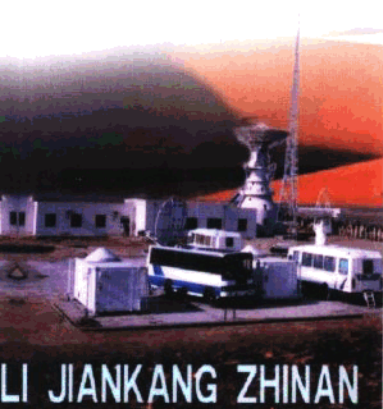
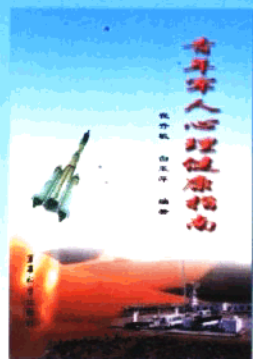
11/30/03

感到现有的教育方式方法已经难以满足官兵对心理知识的渴求。2000年8月，我们请装备指挥技术学院的白玉萍教员，来中心为我们培训心理健康教育骨干。在教学过程中，官兵提出了大量心理方面的问题和意见。在此基础上，由中心政治部牵头，中心政治部主任崔秀敏同志和装备指挥技术学院白玉萍教员历时近一年，完成了这部书的编著工作。可以说，这个册子是群众智慧的结晶，是一种集体的成果。它以心理学基本知识为基础，以青年官兵的心理需求为牵引，既有理论上的通俗化阐述，更重思想上、行为上的具体运用，具有较强的实用性与可操作性。

愿《青年军人心理健康指南》成为各级领导了解官兵的心理状况，改进部队管理教育工作方式方法的好帮手；成为青年官兵学习心理学知识，提高自我心理调适能力，培养良好心理素质的良师益友。



2001年9月23日



目 录

第一部分 青年军人心理健康基础知识.....	1
1. 什么是人的心理?	1
2. 什么是气质? 怎样根据青年军人不同的气质加以引导?	1
3. 什么是性格? 性格与气质是什么关系? 如何培养青年军人良好的性格?	4
4. 什么是需要? 青年军人有哪些基本需要? 应当怎样调节?	7
5. 什么是青年与青年期? 青年军人一般的心理发展特点是怎样的?	9
6. 怎样了解和掌握青年军人的心理状态?	13
7. 什么是健康及心理健康?	15
8. 什么是青年军人心理健康的标准?	16
9. 什么是心理健康教育?	18
10. 什么是心理咨询与心理治疗?	19
11. 心理咨询面对的是不是都是心理失常的人?	20
12. 心理咨询与思想政治工作有什么不同?	22
13. 什么是心理障碍? 青年期常见的心理障碍有哪些?	24
14. 神经病、神经症和精神病三者有何区别?	27
15. 神经衰弱是怎么回事?	28
16. 什么是 A 型人格?	29
17. 如何辨识一个人得了精神病?	31
18. 什么是心理暗示?	33
19. 什么是心理防卫机制? 常见的心理防卫机制有哪些?	34

20. 什么是心身疾病?	37
21. 怎样防治心身疾病?	38
第二部分 青年军人常见的情绪障碍及调适	40
22. 怎样有效处理自己的愤怒?	40
23. 怎样才能摆脱懊悔的羁绊?	41
24. 心烦意乱怎么办?	43
25. 如何有效消除紧张?	44
26. 怎样应对尴尬?	46
27. 如何改变爱发脾气、性情暴躁的坏毛病?	47
28. 怎样克服虚荣心理?	50
29. 怎样才能改善和克服自我强迫?	51
30. 如何有效疏导牢骚心理?	52
31. 如何克服恐惧心理?	55
32. 怎样调节和控制自己的情绪?	57
33. 怎样摆脱空虚	59
34. 怎样才能克服自卑心理?	60
35. 怎样克服嫉妒心理?	62
36. 怎样才能消除猜疑心理?	64
37. 怎样才能克服急躁的性格?	66
38. 怎样摆脱困惑心理?	67
39. 怎样才能克服羞怯?	69
40. 怎样才能摆脱孤独?	70
41. 怎样调整攀比心理?	72
42. 怎样克服依赖心理?	74
43. 怎样才能改变悲观, 培养乐观的人生态度?	76
44. 怎样才能走出抑郁?	77
45. 怎样克服逆反心理?	78

46. 怎样建立自信心?	80
47. 怎样培养幽默感?	82
48. 怎样培养积极心态	84
第三部分 青年军人的学习训练心理	86
49. 什么是军人学习训练?	86
50. 什么是智力? 什么是能力? 二者关系如何?	86
51. 什么是智商? 什么是情商? 二者关系如何?	88
52. 什么是军人心理训练? 军人心理训练的内容有哪些? 军人心理训练通过什么方法和途径来进行?	89
53. 什么是心理战? 心理战的方法和手段有哪些?	92
54. 怎样科学地用脑?	94
55. 怎样提高记忆效果?	95
56. 怎样学会有效的读书方法?	98
57. 怎样才能提高学习的积极性?	99
58. 怎样激发青年军人学习训练的动机?	100
59. 怎样培养青年军人对于学习训练的兴趣?	102
60. 怎样确立合适的成才进步的目标?	104
61. 怎样才能进一步提高学习训练的成绩?	106
62. 怎样才能做到注意力集中?	108
63. 怎样才能达到自习的良好效果?	110
64. 怎样才能克服对于训练器械的恐惧?	112
65. 怎样才能消除考试焦虑?	113
66. 考学落选怎么办?	114
第四部分 青年军人日常生活中常见的心理问题	117
67. 怎样克服“小心眼”?	117
68. 为什么生活、工作中有时需要妥协?	118
69. 怎样尽快适应生活中的变化?	120

70. 怎样克服爱说脏话的坏习惯?	122
71. 想家的时候怎么办?	124
72. 为什么说“自我”很重要又不重要?	125
73. 面对理想和现实的差距怎么办?	127
74. 当家里发生不幸的事情(如: 父母离异、 事故、案件、邻里纠纷等)时, 怎么办?	128
75. 怎样看待父母离异?	129
76. 面对来自地方上的种种诱惑怎么办?	131
77. 如何改变敌对倾向?	132
78. 经常莫名其妙地发火是怎么回事?	135
79. 怎样才能形成正确的自我认识?	136
80. 怎样克服消极的从众行为?	138
81. 怎样克服厌世轻生的想法?	139
82. 怎样防止心理疲劳?	140
83. 怎样才能克服优柔寡断, 培养果断的性格?	143
84. 如何正确对待失眠?	145
85. 做梦与健康特别是心理健康有何关系?	147
86. 总怀疑自己身体有病是怎么回事?	149

第五部分 青年军人工作中常见的心理问题..... 151

87. 新兵入伍后不适应怎么办?	151
88. 觉得部队太受约束怎么办?	152
89. 怎样正确对待挫折?	153
90. 怎样才能克服惰性?	155
91. 怎样减轻心理压力?	156
92. 怎样正确看待竞争?	158
93. 怎样保持心理平衡?	160
94. 面对复员、转业怎么办?	161

95. 在紧急状态下不知所措怎么办?	163
96. 分到小散远单位怎么办?	164
97. 执行任务时, 感到责任太重怎么办?	167
98. 夜间站岗害怕怎么办?	168
99. 想退伍、转业没走成怎么办?	170
100. 如何消除角色冲突?	171
101. 受到批评时怎么办?	173
102. 怎样克服粗心大意?	174
103. 遇事不公平, 怎么办?	176
第六部分 青年军人的人际交往心理	178
104. 如何给人留下良好的第一印象?	178
105. 为什么有的人人缘好, 受人欢迎?	179
106. 怎样才能融洽人际关系?	180
107. 怎样才能合群?	182
108. 怎样才能跟个性不同的人交朋友?	183
109. 与他人交往时紧张害羞怎么办?	184
110. 内向性格的人怎样才能建立良好的人际关系?	187
111. 怎样才能有效地拒绝别人?	189
112. 怎样才能有效地说服别人?	191
113. 怎样有效地批评别人?	192
114. 怎样增强自己的人际吸引力?	194
115. 被人误解怎么办?	195
116. 被朋友欺骗了怎么办?	198
117. 同事给你“穿小鞋”怎么办?	199
118. 与领导处不好关系怎么办?	201
119. 想给领导提意见怎么办?	202
120. 心直口快好不好?	204

121. 怕别人背后议论、怎么办?	205
122. 没有知心朋友怎么办?	206
第七部分 青年军人的恋爱与性心理及引导	209
123. 怎样正确与异性交往?	209
124. 怎样选择理想的伴侣?	210
125. 怎样选择恋人成功概率较大	211
126. “一见钟情”是不是爱情的最佳方式?	213
127. 怎样才能知道对方是爱自己的?	215
128. 怎样向恋人求爱	216
129. 恋爱为什么会失败?	218
130. 怎样正确对待失恋?	219
131. 大龄青年怎样才能尽快解决个人问题?	221
132. 青年期性意识有哪些表现?	222
133. 青年军人性心理困扰主要有哪些表现?	224
134. 为什么应倡导在部队青年军人中开展性教育?	226
135. 婚前性行为为什么不宜提倡?	228
136. 怎样克服恋爱中的“以貌取人”?	229
137. 怎样克服“爱情厌倦”心理?	230
138. 怎样摆脱单相思?	232
139. “第三者”插足怎么办?	233
140. 父母不同意我们的婚事怎么办?	235
141. 对象与我性格不同, 怎么办?	237
142. 怎样看待妻子收入比自己高?	238
第八部分 心理自测	241
143. 气质 60 题测验	241
144. 你的性格是内向还是外向?	245
145. 你的心理健康状况如何?	249

146. 你的处世能力怎样?	254
147. 你能有效控制自己吗?	259
148. 你的心理耐受力强吗?	260
149. 你對自己目前的工作滿意嗎?	261
150. 你的事业成功的希望有多大?	267

第一部分 青年军人心理健康基础知识

1. 什么是人的心理？

心理是指人们在实践活动中，通过头脑对客观事物的主观的能动的反应。也就是指人在清醒状态下，他的感知、情感起伏，他进行的任何思考、回忆和对一切外界刺激的反应与行为方式。具体而言：人的心理现象由心理过程和个性心理两个部分组成。心理过程又包括认识过程、情感过程和意志过程三部分。认识过程是最基本的心理活动过程，包括感觉、知觉、记忆、想象、思维等。情感过程是指人对客观事物所持的态度体验，包括喜、怒、哀、乐、惧等不同表现形式。意志过程是指人为了满足某种需要，自觉地确定目的和动机，并为之不懈努力的心理活动。认识、情感和意志简称知、情、意，他们是任何人的心理过程都具有的三个方面，但是，作为一个具体人的心理，由于遗传因素、生活经历、所受教育和所处环境的不同，总会表现出各自不同的个性差异。人的个性心理包括个性倾向性和个性心理特征两个方面。前者包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观。后者包括气质、性格和能力。两者有机地统一构成了一个人完整的个性心理。

2. 什么是气质？怎样根据青年军人不同的气质加以引导？

气质是一种表现在心理活动的强度、速度和灵活性方面的典型的、稳定的心理特征。

在现实生活中我们很容易观察到，有的人脾气暴躁，易动感情，特别是当他们的自尊心受到挫伤时，更容易发火；另一些人则冷静沉着，情绪发生得缓慢，不动声色，如果遭到非难，也可以冷静思考，虽然内心不快，也不立刻爆发。有的人在行动上表现得伶俐、敏捷、活泼好动；有的人反应比较迟钝，行动缓慢稳重。这些特征都是个性中的气质特征。

依据气质在人身上的表现所划分的类型叫气质类型。它是在某一类人身上共有或相似的特征有规律的结合。气质是一个古老的概念。古代希腊的学者兼医生希波克里特提出了关于气质的概念。罗马医生兼解剖学家加伦把气质分为十三类。后来被古代医学界逐渐简化为四类，即多血质、胆汁质、粘液质和抑郁质。这四种类型的各自特征如下：多血质的人具有反应迅速，情绪发生快而多变，动作敏捷，有朝气，活泼好动，喜欢与人交往，注意力容易转移，兴趣易变化等特征；胆汁质的人具有精力旺盛、坦率、刚直、情绪易于冲动的特征。多血质的人和胆汁质的人的心理过程和活动都笼罩着迅速而突发的色彩。粘液质的人具有稳重、安静、踏实、反应迟缓、情绪不易外露、注意力稳定但不易转移、忍耐力强等特征；抑郁质的人具有情感体验深刻、善于察觉细节、外表温柔、怯懦、孤独、行动缓慢，但对事物的反应有较高的敏感性等特征。以上四种气质是典型代表，在实际生活中的气质类型要复杂得多，多数是介于四类之间的中间型或混合型，不能机械照套。

气质类型无好坏之分，任何一种气质类型都有其积极的方面和消极的方面。同时，气质也不能决定一个人活动的社会价值和成就的高低，任何一种气质类型的人都有可能创造高度的社会价值和在事业上取得伟大的成就。

气质无好坏之分，军人气质也各不相同。因此，要针对军人不同的气质特点，采取灵活适当的方法，引导军人发展积极方面，克服消极方面。

倾向于胆汁质气质的军人，其高级神经活动类型属于强与不平衡型，行为表现有急、精、直、刚的特点。针对这一特点，要鼓励和发挥他们精力旺盛，不易疲劳，坦率、直爽，果敢、顽强，耐受性高，突击性强等好的品质，纠正其急躁、易怒、粗暴、粗心、冒失、缺乏自制力等不良品质及由此导致的消极后果。

倾向于多血质气质的军人，其高级神经活动属于强、平衡、灵活型，行为表现具有活、智、快、虚的特点。针对这一特点，要注意表扬和利用他们活泼、热情、善于交际，有进取心、点子多等优良品质，多赋予交往性工作，多听取他们的意见，鼓励其献计献策，批评他们注意力不稳、兴趣不定、情感不深，易轻浮、不踏实、不诚恳等不良品质及由此导致的消极后果。

倾向于粘液质的军人，其高级神经活动类型属于强、平衡、不灵活型，行为倾向具有稳、实、迟的特点。针对这一特点，要称赞和动用他们情绪和情感稳定、沉着安静，耐受性高，自制力强，有条不紊，坚毅顽强，扎扎实实、埋头苦干等优秀品质，引导他们克服冷淡、固执、疲沓、拖拉、迟钝、缺乏生气等不良品质及由此导致的消极后果。

倾向于抑郁质气质的军人，其高级神经活动类型属于兴奋和抑制两种过程都不强的弱型，常以抑制占优势，行为表现具有独、细、疑、忧的特点。针对这一特点，要肯定和发挥他们情绪兴奋性高、感受性强、敏感、守纪律、思维、言语和动作细腻，富于想象等积极方面，多赋予细致、精度性

高的工作。否定他们多疑、孤独、怯懦、优柔寡断、缺乏信心，言语和动作缓慢、耐受性低等消极方面及由此导致的不良后果。

3. 什么是性格？性格与气质是什么关系？如何培养青年军人良好的性格？

性格是人对现实的稳定态度和相应的习惯的行为方式。它是个性心理特征的核心。做什么可以反映人对事物的态度，怎样做能够反映人的行为方式。我们评论人或者给人做鉴定时，常说某人诚实或虚伪、勤奋或懒惰、谦虚或傲慢等，这些特点就反映了人的性格特征。性格特征有些是积极的，有些是消极的，它们结合成为一个整体就构成一个人的性格。

性格的结构特征是指构成性格统一整体中的各个方面的特点。其大致可分为以下四种：

一是对现实态度的性格特征。它主要包括对社会、集体、对他人、对劳动的态度，对自己的态度等，多数属于道德范畴，可见品德是性格或个性中的核心内容。

二是性格的理智特征。这是人们在感知、记忆、思维、想象等认识态度和活动方式上的个别差异。表现在性格的感知方面，有的人主动、客观，是精细的认识，抽象的概括；有的人则被动、主观，是粗略的认识，详细罗列等。表现在性格的记忆方面，有的人是直观形象记忆、快速记忆、长久保持；有的人则是逻辑思维记忆、缓慢记忆、迅速遗忘等。表现在性格的想象方面，有的人是现实性想象，创造性想象；有的人则是梦幻型想象、再造性想象等。表现在性格的思维方面，有的人是独立思维、形象思维，爱好分析而且深刻；有的人则是依赖现成答案，或是抽象思维，爱好综合等。

三是性格的情绪特征。这是指情绪影响人的活动或受人控制时经常表现出来的稳定的性格特点。主要表现在情绪反映的强弱、快慢、起伏的程度，保持时间的长短和主导心境的性质等方面的个别差异。如有的人情绪来势迅猛，整个活动情绪色彩很浓，在强烈的情绪支配下，很难用意志自我控制；有的人情绪强度较小，有时虽然内心里也很强烈，但能以意志进行控制和调节，仍表现得冷静、沉着。有的人总是欢乐愉快，有的则是抑郁低沉，等等。

四是性格的意志特征。这是人在行为自我调节方式和水平方面的性格特点，如自觉性、独立性、自制性、果断性、勇敢等，相反的是盲目性、依赖性、放任性、优柔寡断、怯懦等。

性格与气质相互渗透、彼此制约，是既有区别又有联系的两个性心理特征。两者的主要区别：一是气质的生理机制是高级神经系统的基本特性及由此所组成的神经类型。它受先天素质影响较大，变化比较困难。而性格是神经类型和后天生活环境所形成的暂时联系系统的“合金”。对一个人的性格来说，后天生活过程所形成的暂时联系更具有直接意义。因此性格比气质容易变化一些。二是相同气质类型的人可以形成互不相同的性格特征。例如，同是多血质的军人，有的独立性强，有的独立性差。不同气质类型的人也可以形成同一性格特征。例如，每一种气质的军人都可以形成热爱祖国、勇敢、诚实、勤劳、助人为乐等优良性格或自私、怯懦、懒惰等不良性格。三是气质类型无好坏之分，而性格却有好坏之分。

性格与气质的联系是：每一种气质类型都具有易于形成某些积极或消极性格特征的条件。如粘液质的军人可以形成

坚忍不拔的性格特征，也可以形成固执守旧的性格特征。气质的动力特性会使同一种性格特征的人保留各自的气质色彩。如四种气质类型的军人都可以形成急公好义的性格，但却表现出不同的气质特点。同时，气质的某些特征一旦在实践中被自己的经验所补充和巩固，就会成为气质与性格的共同特征，此时二者便难以区分。如开朗、沉着、细心等，既是气质特征又是性格特征。

应该指出，性格对气质的影响更为明显。性格在一定程度上能够掩盖和改造气质，使气质的消极方面受到抑制，积极方面得到发展，从而使气质服从于和适应于生活实践的要求。

培养军人良好的性格，一般可采取以下四种方法：

理论熏陶法 世界观是个性倾向的核心，它直接制约着性格形成和发展的方向、速度和水平。良好的性格是以科学世界观为基础的。只有使无产阶级世界观成为军人的信念，并在行动中接受它的指导，才能使军人性格养成具有正确的方向。因此，要改造和增减军人的性格，就必须对军人进行系统的马克思主义基本知识教育，打牢理论基础，提高理论水平和道德修养水平，增强辨别是非的能力，树立正确的世界观。这是军人良好性格形成的前提和基础。

实践锻炼法 良好的性格是人们在长期的生活实践中反复磨炼而形成的。离开有目的实践活动，任何良好的性格都不会成为现实。性格要在教育训练和作战中锻炼。通过整齐划一的军事动作和协调统一的军事行动，培养军人集体主义精神。通过严格训练、严格要求，锻炼军人勇敢、忍耐性、坚持性、纪律性、沉着和自制等意志特征。其次要在日常生活中养成。在日常生活中，军人很容易形成一些习惯化的行为方式。这就要求我们在日常管理中，严格按条令、条例和