

JUNYING ZHONGDE XINLIXUE
LILUN YU SHIWU

军营中的 心理学

——理论与实务

吴欣 林莉◎编著

军营中的心理学

——理论与实务

吴欣 林莉◎编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

军营中的心理学: 理论与实务/吴欣, 林莉编著. —
北京: 中国轻工业出版社, 2012.12
ISBN 978-7-5019-9017-7

I. ①军… II. ①吴… ②林… III. ①军事心理学
IV. ①E0-051

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第234450号

总策划: 石 铁
策划编辑: 孙蔚雯 责任终审: 滕炎福
责任编辑: 孙蔚雯 郑晓辰 责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年12月第1版第1次印刷

开 本: 850×1092 1/16 印张: 25.00

字 数: 332千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9017-7 定价: 52.00元

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

101280J6X101ZBW

前 言

战争是技术、人力和智慧的较量，它注定要与人的心理紧密相联。从古至今，任何一场战争都蕴藏着大量的心理战法，《孙子兵法》就是其充分的体现。无论现代战争形态如何演变，也不管军事技术达到多么高超的水平，人始终是军事活动中最核心的因素。因此，军人心理成为军事科学的重要研究领域之一。

现代军事斗争涉及面广，情况复杂。宏观上看，它是综合国力的对抗；微观上看，它是人的智慧和意志的较量。尽管人类将心理研究引入军事领域还不到一个世纪，然而随着战争形态的不断升级，心理因素在军事活动中的地位和作用日益凸显。

军人的智慧不仅表现在战时，也表现在平时军营生活的点滴之中。本书着重介绍心理学在军营生活中的一般应用，比如军人的认知、情绪、意志以及适应、个性、人际、婚恋等，这些内容与军人的日常工作、生活、学习和训练都息息相关；最后两章则介绍心理学在战争中的应用，即心理战以及目前我军心理学理论研究及实践应用的总体概况和最新成果。在本书中，我们希望能够梳理出一个比较清晰和完整的脉络，帮助广大官兵掌握自身心理活动的一般规律，在提升心理健康水平方面获取有益的启示；另外，让官兵在阅读和思考中，能反观自我，洗涤灵魂与自我意识中的沉疴或不良状态，克服或校正自身的缺点和不足，在境界的提升中发掘内在的智慧与潜能，在为实现理想和信念而奋斗的生命历程中，体验价值与幸福。

在写作过程中，得到中国轻工业出版社“万千心理”的大力支持，感谢编辑对全书体例和内容等提出了诸多宝贵意见。我和林莉教员也尽己所能，对全书倾注了热情与心血。书中第一章至第六章由我完成，第七章至第十章以及第十二章由解放军艺术学院的林莉教员完成，第十一章由我的同事蔡冰如教员写作了初稿，我和林莉对其进行了补充和修改。在写作中，我们吸收和借鉴了很多专家、同行和学者的研究成果及相关资料，尽可能都列于参考文献中，但难免挂一漏万，在此一并道谢并致歉。对所有关心和帮助过本书出版的人士，借此方寸文字，表达衷心的感谢。

付梓之际，诚惶诚恐，期待诸位读者批评指正。因对心理学的真切热爱，唯愿其在军队大家庭中得到更多关注、更多发展，也愿其能帮助更多的人找到幸福、更好地成长。

此外，我为全书作了一首概要歌谣，以便读者能够迅速概览全书。不求尽美，但求尽心！

军人心理很重要，方法实务须抓牢。心理健康七标准，知人知己情绪稳。
心理过程知情意，三位一体互联系。自我意识和适应，认识自己与环境。
气质性格有区别，人际关系要和谐。军人婚恋也浪漫，大国小家驻心间。
心战内涵与战术，克敌制胜不动武。军营生活智慧多，身心健康幸福长。

解放军国际关系学院

吴 欣

2012年6月1日于南京

目 录

第一章 走进心理学	1
第一节 心理学的研究对象	3
一、心理过程	3
二、个性心理	5
三、注意、意识与潜意识	6
第二节 心理学的研究价值	7
一、心理学研究的基础意义	7
二、心理学研究的实践价值	9
第三节 心理学的研究方法	13
一、观察法与相关法	13
二、调查法	14
三、测量法	15
四、实验法	15
五、作品分析法	16
第四节 心理学的发展历程	16
一、酝酿期：西方早期的哲学心理学	17
二、建立期：科学心理学与构造主义的诞生	17
三、分化期：现代西方心理学的发展	19
四、繁荣期：当代心理学思想的融合	22
第五节 人类心理的起源与实质	24
一、人类心理的起源	24
二、人类心理的实质	25
第二章 军队心理健康的理论与方法	31
第一节 心理健康概述	32

一、心理健康对军队的重大意义	33
二、心理健康的内涵	36
三、一般心理健康标准与军人心理健康标准	37
四、影响军人心理健康的因素	40
第二节 军人的心理诊断、咨询与治疗	44
一、心理诊断、咨询与治疗的概念和意义	45
二、心理诊断与评估的方法和任务	47
三、心理咨询与心理治疗的对象	49
第三节 开展军队心理健康教育	53
一、军队心理健康教育的现状	53
二、军队心理健康教育的目标	56
三、军队心理健康教育的内容	57
四、军队心理健康教育的实践模式	60
第三章 军人的认知与信念	65
第一节 感知觉	66
一、什么是感知觉	66
二、感受性及其变化	70
三、知觉的基本特性	73
四、常见的感知现象	77
第二节 记忆	83
一、记忆的种类	83
二、记忆的过程	88
三、记忆的品质	93
第三节 思维与想象	94
一、思维的基本概念	94
二、思维的一般方法	97
三、思维的品质	98
四、问题解决的思维过程	99
五、想象	103
第四节 信念	104
一、信念的种类	104
二、信念的主要特征	106

三、军人的核心价值观·····	108
第四章 军人的情绪与调控·····	113
第一节 情绪概念与分类·····	114
一、情绪概念及组成·····	114
二、情绪与情感的种类·····	118
第二节 军人情绪的调适与培养·····	125
一、影响情绪变化的因素·····	125
二、常见的消极情绪·····	127
三、军人消极情绪的调适·····	130
四、军人健康情绪的培养·····	137
第三节 军人的情操及其培育·····	139
一、军人情操的内涵·····	139
二、军人情操的培育·····	141
第五章 军人的意志与锻造·····	145
第一节 军人意志概述·····	146
一、意志的概念及作用·····	147
二、意志行动的特征与过程·····	148
三、军人应具备的意志品质·····	152
第二节 克服不良的意志品质·····	154
一、盲从·····	154
二、怯懦·····	156
三、惰性·····	156
四、冲动·····	157
五、缺乏恒心·····	158
六、优柔寡断·····	160
第三节 锻造优秀的意志力·····	160
一、合理设置目标·····	161
二、提高认识能力·····	162
三、艰苦环境磨炼·····	163
四、养成良好习惯·····	163
五、树立学习榜样·····	164

六、培养耐挫能力	165
第六章 军人的自我意识与完善	167
第一节 自我意识的概念及功能	168
一、自我意识的概念和特点	168
二、自我意识的功能	172
三、影响军人自我意识发展的因素	173
第二节 常见军人自我意识的偏差及纠正	176
一、自卑	176
二、自负	180
三、逆反	183
四、自我中心	185
第三节 培养军人健全的自我意识	186
一、正确地认识自我	186
二、积极地悦纳自我	189
三、有效地控制自我	190
第七章 军人的适应与调节	193
第一节 适应概述	194
一、何为适应	195
二、适应与心理健康	198
第二节 军营中常见的适应问题	200
一、新兵入伍中的适应问题	201
二、任务转换中的适应问题	208
三、老兵退伍中的适应问题	210
第三节 军人适应问题的调适	212
一、自我调节	212
二、教育疏导	215
第八章 军人的性格与塑造	223
第一节 性格与气质	224
一、性格概述	224
二、气质概述	230

三、军人的性格特点	235
第二节 军营中常见的性格缺陷	239
一、偏执倾向	239
二、强迫倾向	242
三、攻击倾向	244
第三节 克服性格缺陷，塑造健全性格	248
一、正确看待性格的完善	248
二、养成良好习惯，把握美好人生	250
三、加强知识学习，提高人文素养	251
四、参加适宜的运动，矫正性格缺陷	251
第九章 军人的人际关系与改善	253
第一节 人际关系概述	254
一、人际关系的含义及其形成过程	255
二、军营中影响人际吸引的因素	257
三、影响人际认知的心理效应	260
第二节 军营人际关系的特点和常见问题	265
一、军营人际关系的特点	266
二、军营人际交往中常见的心理问题	268
第三节 构建和谐军营人际关系	277
一、建立良好人际交往的原则	277
二、改善军营人际关系的技巧	280
第十章 军人的婚恋心理与调适	287
第一节 爱情漫谈	288
一、爱情关系的特点	289
二、爱情本质的三重内涵	290
第二节 军营爱情的特点和常见问题	291
一、军营爱情的特点	291
二、军人爱情中常见的心理效应	295
三、军营中常见的婚恋难题	300
四、青年军人的性问题	303
第三节 军人爱情挫折的心理调适	304

一、单恋及其心理调适·····	305
二、恋爱波折及其心理调适·····	307
三、失恋及其心理调适·····	309
第十一章 走近心理战·····	313
第一节 心理战概述·····	314
一、心理战的起源和发展·····	314
二、心理战的含义·····	318
三、心理战的特点·····	320
第二节 心理战的要素与机制·····	321
一、心理战的基本要素·····	321
二、心理战的作用机制·····	325
三、心理战的基本原则·····	327
第三节 心理战的基本战法和防御措施·····	328
一、心理战的基本战法·····	329
二、心理战的防御措施·····	335
第十二章 当前我军心理学理论研究及实践应用·····	341
第一节 军人心理素质的理论与实践应用·····	343
一、军人心理素质的理论研究·····	343
二、军人心理素质研究的实践应用·····	346
第二节 军人心理健康的理论与实践应用·····	355
一、军人心理健康的理论研究·····	355
二、军人心理健康的实践研究·····	358
第三节 军人心理应激的理论和实践应用·····	367
一、军人心理应激的理论研究·····	367
二、军人心理应激的实践应用——军人心理干预·····	370
第四节 心理战的理论与实践运用·····	373
一、我军心理战研究历史·····	373
二、我军心理战教育和训练现状·····	375
三、我国心理战研究现状及展望·····	377
参考文献·····	379

第一章

走进心理学

本章概要

心理学既是自然科学，其探索了人的心理现象是如何凭借神经系统发生发展的；心理学亦是社会科学，它研究了文化环境中，人的心理活动的社会属性。心理学研究的对象是心理现象，包括心理过程（认知过程、情感过程和意志过程）和个性心理（倾向性和心理特征）；注意、意识和潜意识；社会行为和社会心理等。心理学研究中常用的方法包括观察法、相关法、调查法、测量法、实验法和作品分析等。心理学在发展进程中，经历了酝酿期、建立期、分化期和繁荣期，已经具备了较完整的知识体系。关于人类心理的起源与实质，有三个基本命题：心理是脑的机能；心理是对客观现实的反映、心理活动与实践活动是辩证统一的。

人是一种不断有需求的动物，除短暂的时间外，极少达到完全满足的状况。人生本来就充满缺憾，完美人生并不存在于现实生活中；人生虽不完美，却是可以令人感到满意和快乐的。

——马斯洛（美国心理学家）

在中国，心理学还如初开的花朵，生机盎然，鲜艳而美丽！迄今，我们所认识到的世界上最奇幻莫测的现象莫过于人的心理现象。相对于物质现象而言，心理现象更加丰富隐秘，奇妙无穷。从早期的灵魂诠释，到现在建立起较完备的科学体系，人类为揭开心理世界的奥秘，走过了一条漫长的求索之路。今天，心理学的研究已经渗透到人类生活的各个领域，包括教育、卫生、管理、军事、体育、司法、航空航天等，与我们每一个人的关系都极为密切。在日常生活中，我们几乎每时每刻都要和心理学打交道。聊天时，需要揣摩彼此的感受和心理，了解对方的兴趣爱好，谈话才可能更加融洽；看书刊或电视电影时，一些情节可能会引发我们的沉思和回忆，令人思绪万千，感慨良多；在欣赏美好景色时，我们会心旷神怡，或生出“会当凌绝顶，一览众山小”的豪迈之情，或体会到“采菊东篱下，悠然见南山”的清雅之意；恋人之间常常心心相印、心有灵犀，可有时也会遇到烦恼、挫折、力不从心……如此种种，不一而足。这些复杂多变的心理现象都是心理学的研究对象。心理学的目的就是要探究这些心理现象背后所隐藏的规律，用这种规律来指导和帮助我们解决生活中的许多困难，提高人类的生活质量和精神内涵。

心理学是关于个体心理和行为发生发展规律的科学。为了对心理学有一个基本的了解和把握，人们需要系统地学习心理学。本章中，首先阐述了心理学的研究对象，学习和研究心理学的理论意义与实践价值，接着讨论了心理学的研究方法及其建立发展的历程。

第一节 心理学的研究对象

心理学之所以能成为一门独立科学,首先在于它有自己独特的研究对象——心理现象,也叫心理活动。日常生活中,我们看、听、说或者思考与想象;面临刺激和压力时,产生喜、怒、哀、惧等情绪情感;科学研究中,进行比较、分析、综合、抽象与概括等,都属于心理现象。所以,心理现象对于我们每个人来说并不陌生,它每天都在发生,甚至在我们的睡梦中也异常活跃。心理学主要研究人的心理现象,也研究动物的心理;既研究个体的心理现象,也研究群体的社会心理。一般来说,我们首先应了解个体心理现象的构成,我们将之分为心理过程、个性心理和意识层面三个部分。

一、心理过程

任何现象的发生发展,都会首先表现为一种过程,心理现象也不例外,具体表现为认识过程、情绪过程和意志过程三大方面,简称“知”、“情”、“意”。

(一) 认识过程

人在实践过程中,首先必须弄清楚周围的客观事物究竟是什么,即要通过认识过程来了解世界。认识过程就是个体凭借神经系统,获取客观事物的各种信息并进行内部处理,以实现对外观事物各种特征、相互关系、发展变化规律的主观反映过程。它一般是从感觉、知觉开始,经过记忆、思维和想象,达到对事物本质和规律性的认识。按照现代认知心理学的观点,认识过程一般包括以下环节:输入的信息(感觉过程)经过选择并与记忆中储存的知识经验进行对照、整合以实现对外观事物的理解(知觉过程),在头脑中对接受与理解的信息进行保存(记忆过程),以便在以后的知觉、思维与想象中调用这些信息。而且,人类个体很善于对头脑中的已有信息单元进行再加工,间接和概括性地认识事物的本质特征与必然联系(思维与想象过程)。认识过程是心理活动的最基本的方面,它是情绪情感过程和意志行动的前提和基础。

（二）情绪过程

个体在认识客观事物时并不是“无动于衷”，而会伴随各种各样的情绪和态度，这些体验可以是对环境、对他人，也可以是对自己。外在信息或客观事物如果符合个体的需要，就能引起满意、愉快的情绪体验；相反，则会引起个体的不满、厌恶或憎恨等主观体验。常见的基本情绪包括喜、怒、哀、惧四类，是人和动物所共有的。对于人类来说，还具有社会性的态度和体验，一般叫做情感，如爱与恨、骄傲与羞愧等。

现代心理学已经揭示出，人的情绪和情感是以认知为基础的，在认知和信念的支配调节下，情绪情感的性质和强度保持了与环境的适应性，并直接引发各种生理反应，对人的身体状态和健康产生影响。所以，在临床上有一组疾病被称为身心疾病，如心脏病、高血压、胃溃疡、肿瘤等，这些疾病的发生与转机既与人的生理系统有关，也与人的心理系统有关。

（三）意志过程

人们不仅要认识世界，还要在实践活动中，通过一系列行动来改造世界，这就是意志过程，又称为意志行动。个体在认知和需要的基础上，在情绪情感的调节支配下，会形成各种意图，从而产生各种各样的意志行动。之所以说意志行动，是指人类个体或群体在意识能动性的作用下，根据一定的目的，制订计划，调节支配自己的行为以达到某种目的。在行动之前和行动之中，其结果已经观念性地存在于人的头脑中了。意志行动还包括人在行动中克服困难和坚持性等心理活动。

以上心理过程的三个方面是相互影响与联系的。情感、意志在认识的基础上产生，并随着认识过程的深化而发展，我们常说“知之深爱之切”。对事物的认识越明确，对它的情感也就越深厚，所表现出来的意志也就越坚定。反之，认识也受到情感、意志的影响，对某一事物执着的热爱，会促使个体克服一切困难，更勤奋地学习、认识和掌握它。

知、情、意是心理过程中不可分割的三个方面，也是人类个体心理活动共性的方面，即心理发展正常的个体都会具有这三方面的心理活动，而且由于其发生机制的稳定性，知、情、意的发生发展规律具有一定的普遍性。但是，由于先天特质和后天环境作用的特异性，任何个体在心理过程中均会表现出自己的独特性，即个性心理。

二、个性心理

由于每个人遗传素质、生活环境、受教育水平以及从事的职业活动等不同,知、情、意等心理过程在每个人身上就会有迥然不同的具体表现,这些表现就是个性心理。我们常说“物以类聚,人以群分”,或者“酒逢知己千杯少,话不投机半句多”,其中哪些人合得来,哪些人能成为知己朋友,哪些人之间格格不入,个性因素起了很大作用。所谓个性心理,就是个体在一定社会生活条件实践过程中,逐渐形成和发展起来的心理倾向与稳定特征,是一个人不同于他人的心理活动的个性的方面,主要包括两大方面:个性倾向性与个性心理特征。

(一) 个性倾向性

个性倾向性是个体在基本需要的基础上发展起来的独特的动力系统,它主要由需要、动机、兴趣、理想、信念、人生观、价值观等组成,这些心理成分会以各种方式制约或推动个体的心理活动或行为,带有方向性。在个人成长和发展的不同阶段,个性倾向性的侧重点不同。对婴幼儿来说,需要是其活动的基本动力;到了儿童时期,兴趣是促使儿童进行活动的重要动力;对青少年来说,理想则是其成长进步的重要推动力;而进入成年,指导成年人进行实践活动的最高动力源应是来自人生观和价值观。

(二) 个性心理特征

个性心理特征是指个体在各种行为与心理活动的过程中,表现出来的稳定特征,它主要包括三个方面:①能力方面,反映个体具有的直接影响其活动效率并保证活动顺利进行的心理特征,如我们经常说的智力、观察力、记忆力、推理能力、绘画能力、写作能力、交往能力等,主要是在遗传基础上的后天训练中发展的;②气质方面,主要是反映个体心理活动在速度、强度、稳定性等方面的动力特征,受先天遗传的因素影响明显,特别是高级神经活动类型;③性格方面,主要是反映个体的态度体系和习惯化的行为方式等,是具有社会评价意义的心理特征。

在个性倾向性中,需要是最基础的,是一切动力系统发展的源泉,可以说,人的一切目的性行为归根结底都是为了满足需要,当然这需要中包含了具有社会意义的需要,如公平、理想和信念等。但是,人的人生观、世界观、价值观一旦

成型和稳定，便往往处在制约人的行为倾向的高端，成为人的心理和行为的主要力量源泉。

三、注意、意识与潜意识

心理学发展至今天，已积累了非常丰富的研究资料，揭示出心理活动的不同层面，所以心理学不仅要研究心理活动的显性成分，还要研究隐性成分。从意识层次性上来说，心理学要研究心理活动的注意聚焦、意识和潜意识。

（一）注意

注意是心理活动对一定对象的指向与集中，它可以是在计划中的有意注意，也可以是没有计划的无意注意。注意保证了心理活动的选择性和紧张性，在资源有限的情况下，保证人的心理和行为的聚焦和有效性。

（二）意识

意识是一种特殊的心理现象，不同的文献也在不同的含义上使用这个概念。从哲学层面上说，它是指个体或人类所有的思想或观念，区别于我们身处其中的这个客观世界，它是主观世界对客观世界的反映。

心理学中的意识，主要是指个体对内外事件的觉知。比如，觉知到眼前的各种景物、对自己内心期望和动机的体察、内心所体验到的喜悦情绪、思考问题时的思维程序、与人交往中产生的焦虑等，都属于意识层面的心理活动，这是目前心理学研究最多、积累的知识最为丰富的层面。

（三）潜意识

在可觉知的心理意识之外，还存在着不能调节和控制的无意识现象，比如梦境，多数情况下，我们难以实现对梦的预知、回忆和准确报告。精神分析学的研究表明，意识层面的心理活动只是我们心理活动的“冰山”顶端，还有许多观念、信念、动机隐藏于我们的意识层面之下，个体对之没有任何觉察，甚至通过努力地“回忆”也不能发现这个层面的心理经验。有时借助于精神分析学的技术，剥落人的行为和观念的表像，才能发现这些潜意识。潜意识层面的成分对人的影响是巨大的，所以也是现代心理学，特别是心理咨询领域所特别关注的。