

官兵常见 心理



问题解析

GUANBING CHANGJIAN XINLI WENTI JIEXI

李权超 于 泱 李丽娜 编著



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

官兵常见心理问题解析

李权超 于泱 李丽娜 编著



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

官兵常见心理问题解析/李权超, 于泱, 李丽娜编著. —广州: 华南理工大学出版社, 2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5623 - 3943 - 4

I. ①官… II. ①李…②于…③李… III. ①军人 - 心理咨询 - 问题解答 IV. ①EO - 051

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 113376 号

官兵常见心理问题解析

李权超 于泱 李丽娜 编著

出 版 人: 韩中伟

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail: scutcl3@scut.edu.cn

营销部电话: 020 - 87113487 87111048 (传真)

策划编辑: 黄丹丹

责任编辑: 黄冰莹

印 刷 者: 广东省农垦总局印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32 印张: 6.125 字数: 160 千

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换

前 言

近年来，由于经常到基层部队开展心理卫生服务工作，我们有意地收集了官兵有疑惑或亟需解决的心理问题。这些心理问题，我们绝大多数现场给予了解答，少数棘手的问题带回商量后再认真回复。对于这些问题，我们做了归纳整理，发现官兵常见心理问题主要集中在三个方面：一是发展性心理问题，如理想自我和现实自我的冲突问题、心理落差及处理问题、角色认同和角色转换问题、自恋和自卑问题等；二是适应性心理问题，又可细分为以情绪问题为突出表现的适应性问题，以躯体不适为突出表现的适应性问题，以工作、学习能力下降为突出表现的适应性问题及以社会退缩为主的适应性问题；三是心理障碍，如焦虑、抑郁、恐惧、人际交往障碍，等等。有些问题并未发生在提问者身上，但这都是战友们很关心的问题。

对于战友们的提问，我们注意到各位心理咨询师的回复都很专业，都很认真，从各自掌握的心理学理论作了详细阐释，只是个别时候用语不太准确，有些问题解答稍显粗泛，这是我们今后要注意提高和改进的地方。由于军人群体生活环境、任务特点和面对的困难有一定共性，处理起来也相对容易。我感觉大部分官兵遇到的困惑虽存在现实不可左右的因素，但更多的是认知偏差问题。我常爱讲“六只狐狸吃葡萄”的故事说明问题。

一个炎热的夏天，几只口干舌燥的狐狸来到一个葡

萄架下，抬头仰望，琳琅满目、晶莹剔透的大个葡萄挂满枝头，狐狸的口水就流下来了。第一只狐狸开始跳，够不着，咬牙、跺脚，使劲再跳，还是够不着，再使劲，再跳，葡萄还是高高挂在上面。去周围找梯子、板凳、砖头、瓦片、竹竿等，什么都没有。“这葡萄肯定是酸的，不好吃。走吧，捉只鸡，喝杯可乐、矿泉水，什么不行嘛！”于是乎，这只狐狸心安理得，哼着小曲，高高兴兴地走了。第二只狐狸使劲跳，同样也是够不着葡萄，心想：“我吃不着葡萄，死不瞑目。”于是从天亮跳到天黑，又从天黑跳到天亮，结果呢，这只狐狸累死在葡萄架下，两眼圆睁，望着高高挂在枝头上的葡萄。第三只狐狸吃不着葡萄，开始骂大街：“谁这么缺德，把葡萄栽这么高，让老子吃不着！”结果骂声引来一个老农民，“怎么着，这葡萄是我栽的，你骂什么，偏不让你吃。再骂，再骂就打死你”。于是老农民抡起锄头打狐狸，狐狸含恨而死。第四只狐狸也没有办法吃到葡萄，由于它比较内向，憋在心里，就这样整天压抑、愁眉苦脸，结果抑郁成疾，得癌症而死。第五只狐狸心想：“想吃葡萄都吃不着，真没用，还活着干嘛，活着还有什么意思呀？”于是乎，找棵歪脖子树，上吊而死。第六只狐狸，跳了几下，吃不着葡萄，一气之下就精神分裂了，整天蓬头垢面，满大街转悠，口中念念有词：“吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮。”就这样，六只狐狸死的死，病的病，只有第一只狐狸快乐幸福地生活着。

这六只狐狸不同的命运源于什么呢？源于它们的认知，源于各自的信念。合理的认知会引起人们对事物适当、适度的情绪和行为反应；而不合理的认知则相反，往往会导致不适当的情绪和行为反应。当人们坚持某些不合理的认知，长期处于不良的情绪状态之中时，最终将导致情绪障碍的产生。我们官兵中很多的心理问题，其实也是源于认知出了差错。

对于现场解答官兵的提问，不少人觉得就是谈谈话、聊聊天，其实，在有效时间内如何和官兵沟通是有技巧的。人们在聊天谈话时，更多的是关注谈话的事件，而不是谈话者的内心感受，这是心理咨询应该注意的事项。现场心理咨询应从官兵的实际困难出发，依据其具体内心需求展开，可以开诚布公地请官兵多描述、多倾诉心理感受。心理医生只是帮助官兵找到摆脱困境的方法，而绝不会带入任何的评判、批评、要求等主观意识。会始终为咨询官兵营造一种被尊重、理解、保密的安心谈话的氛围，使谈话者不会因谈话内容而担心引发新的矛盾。

这本小册子精选整理了 118 个官兵提出的心理问题，对各位心理咨询师原始解答基本上没怎么改动，因为我觉得这些回答都很好，都是从心理学角度进行阐释的。出版这本书的目的，一是作为广大官兵心理学知识普及读物，让官兵学习自己感兴趣的知识；二是供广大同行参考使用，在实际生活中遇到同类咨询问题时提供一个思路。另外，我仍觉得还有一些隐私性强、敏感度高的

问题没收入本书，希望以后有机会对这些问题进行探讨。本书的三位编著者是李权超（广州军区疾病预防控制中心研究员）、于泱（广州军区疾病预防控制中心副主任医师）、李丽娜（广州军区广州总医院 157 临床部主任护师）。书中不当之处，欢迎战友、同行们批评指正。

我的电子信箱：liqchao@sina.com

李权超
2013 年 4 月

目 录

1. 合理比较，正确取舍	(1)
2. 遇事不公平的自我疗法	(1)
3. 不如不算计	(2)
4. 如何保持心理平衡	(3)
5. 抑郁症并非“精神癌症”	(5)
6. 抑郁情绪和抑郁症的区别	(7)
7. 如何面对抑郁症	(8)
8. 简单实用心理调适方法	(9)
9. 阿 Q 精神胜利法的是非	(10)
10. 学会无损发泄	(11)
11. 适度自卑使人清醒	(12)
12. 防人之心别太过	(14)
13. 如何提供心理援助	(15)
14. 领导的双重角色问题	(16)
15. 一、二把手有矛盾怎么办	(16)
16. 避免踢猫效应	(17)
17. 患有洁癖症是一种内心的焦虑	(18)
18. 情商比智商更重要	(20)
19. 十问自己，告别压抑	(22)
20. 如何拒绝别人借钱	(24)
21. 失去过才倍感珍惜	(25)
22. 不善于交际怎么办	(27)
23. 心理知识为你解读命运	(29)

24. 性格内向不好吗	(31)
25. 怕红色的东西	(32)
26. 病真的会生于气	(33)
27. 疑病是心病	(34)
28. 偏头痛可能与紧张有关	(35)
29. 为什么我看不得别人好	(36)
30. 你是乐观的人吗	(40)
31. 谁是我的伯乐	(42)
32. 带兵应讲究言语方式	(42)
33. 网瘾是心理疾病	(43)
34. 为啥怕鬼偏遇鬼	(45)
35. 好心情可以“装”出来	(47)
36. 意外的成功让人意外地紧张	(48)
37. 应对孤独	(50)
38. 穿针心理的克服	(52)
39. 梦的寓意	(54)
40. 走还是留的困惑	(54)
41. 入伍适应障碍	(56)
42. 爱情躲着我	(56)
43. 挫折是老师	(60)
44. 快速治愈伤心	(62)
45. 沟通之中有技巧	(63)
46. 失眠那点事	(64)
47. 让你充满自信的 10 个动作	(66)
48. 叩开战士心扉的有效途径	(68)
49. 色彩与生活	(71)
50. 如何不露怯	(73)
51. 嫉妒是病	(75)

52. 如何见人不紧张	(77)
53. 心理暗示是双刃剑	(78)
54. 自吹自擂是虚荣	(81)
55. 爱面子让人活得累	(82)
56. 有计划就不拖拉	(84)
57. 不给自己自卑的理由	(88)
58. 敢于走上前台	(90)
59. 生活是盘下不完的棋	(91)
60. 大学生士兵心理	(93)
61. 轻松应对紧张	(94)
62. 远离家门谁不想家	(95)
63. 退役前先把心理调适好	(97)
64. 命在我不在天	(99)
65. 站岗也要心静	(101)
66. 转业, 来得有点突然	(101)
67. 上网成瘾	(104)
68. 见人脸红	(105)
69. 手淫的是与非	(108)
70. 诱发训练伤的心理因素	(109)
71. 改掉咬手指的毛病	(111)
72. 不做马加爵	(113)
73. 果断了, 就不犹豫	(113)
74. 善于控制自己的情绪	(116)
75. 去机关还是蹲基层	(118)
76. 如何摆脱噩梦袭扰	(120)
77. 蛇年不怕蛇	(122)
78. 退休后郁闷情绪的处理	(123)
79. 人生成长, 先了解自我	(125)

80. 不是你不行	(127)
81. 主动提高自控力	(128)
82. 摆脱预期焦虑	(130)
83. 缺乏安全感	(131)
84. 怎样忘记不快乐	(132)
85. 我的性格好不好	(132)
86. 怎样知道对方爱我	(133)
87. 付出不一定得到回报	(133)
88. 没人懂我	(134)
89. 压力大到失眠	(135)
90. 学心理学为了自助、助人	(136)
91. 正视人生的缺憾	(136)
92. 谨防“心理落差”	(138)
93. 引导孩子克服羞怯心理	(139)
94. 工作倦怠	(140)
95. 回避型人格障碍	(142)
96. 国防生自我定位问题	(143)
97. 当炊事员不丢人	(146)
98. 对火恐惧的克服	(147)
99. 人生需要妥协	(148)
100. 怎样批评不伤人	(149)
101. 人际交往不宜过度投资	(151)
102. 困难面前别看低自己	(151)
103. 自杀有征兆吗	(153)
104. 如何开展自杀预防	(155)
105. 心理专家给要自杀者的提醒	(157)
106. 谁没“趴下”过	(161)
107. 何谓好朋友何谓坏朋友	(161)

108. 新官上任正确看待挫折	(163)
109. 不做关羽	(165)
110. 脾气暴躁怎么办	(167)
111. 事业与爱情不矛盾	(169)
112. 如何找到适合的伴侣	(170)
113. 感恩要真诚	(171)
114. 正视他人的长处	(173)
115. 塑造阳光心态	(174)
116. 军人素质和气质的养成	(176)
117. 成长路上的蘑菇效应	(178)
118. 勿让“路怒症”掌握方向盘	(179)

1. 合理比较，正确取舍

问：我进步不快，经常用“比上不足，比下有余”来安慰自己，觉得对调整心态挺管用的。可老婆骂我不求上进、没出息。我该怎么办？

答：我也觉得“比上不足，比下有余”这句话挺好，并不时用来激励自己或自我解嘲。我大学同学中有改行做行政的，已经当了正师级干部；有的转业早的，现在腰缠万贯，可大部分同学跟我一样平平庸庸，只不过有个稳定的工作而已。与地位比我高的、钱财比我多的同学相比，我心里是有些羡慕；可对于不如自己的同学，也没有笑话的理由。有时看到确实比自己好的，就想想情况不如自己的小时候的伙伴和以前的同学，自己该知足了。这样一想就坦然多了。

小品王赵本山给全国亿万人民带来了欢乐，可他自己也有自己的烦恼。有一次记者问他如何给自己调节，赵本山说：“自己掌握不住自己的时候，就赶紧回农村，一看啥都清楚了。我是从那小房子出来的，在那山砍过柴，看看我同学，长得跟我爹似的。在那种环境下，我知足了。”

往上比是问题应对，要看到自己的不足，不断积极进取；往下比是情绪应对，以保持良好的情绪。但一个人不能老是往下比，那样就不会努力，不会进步了。一个人只有不断往上比，同时又随时往下比，及时调整情绪，学会这两种比较和应对法，才是一个心理健康、适应良好的人。

2. 遇事不公平的自我疗法

问：心理医生，您好！我自认为平时工作兢兢业业，却不如那些能力比自己差但会和领导搞关系的人受重用，我总觉得自己没有得到公平的待遇。这种事情在我们基层较普遍，有时我们讨

论，但也谈不出个所以然来。我想请您给我们提供实现心理平衡的方法。谢谢！

答：美国心理学家亚当斯提出一个“公平理论”，认为职工的工作动机不仅受自己所得的绝对报酬（即实际收入）的影响，而且还受相对报酬（即与他人相比较的相对收入）的影响，人们会自觉或不自觉地把自已付出的劳动与所得报酬同他人相比较，如果觉得不合理，就会产生不公平感，导致心理不平衡，不公平感可能对健康产生的消极作用十分明显。因此人们必须采取措施来消除这种不平衡的心理，使心境稳定。一般说来，当事人应采取下述做法。

第一，不必事事苛求公平。人的心理常常受到伤害的原因之一，就是要求每件事都应当公平。其实，世界上根本就没有绝对的公平，所以我们不必事事都拿着一把公平的尺子去衡量，否则就是自己和自己过不去。

第二，设法通过自己的奋发努力来求得公平。比如，有些人认为只要工作踏实肯干、业务能力强就应得到领导的青睐，而把主动与领导搞好关系的举动错误地当成了溜须拍马。其实，领导也是人，而人都需要得到别人的尊重与肯定，所以有些看似不公平的事正是自己不成熟的观念与言行造成的。

第三，改变衡量公平的标准。不公平是一种进行比较后的主观感觉，因而只要我们改变一下这种比较的标准，也就能够在心理上消除不公平感。比如，自己这次没评上先进，觉得很“不公平”。但是如果换一个角度想想，就会发现这次评选先进的名额有限，许多和自己条件一样甚至强于自己的人也没评上，也许这样一想，你心里就会舒服多了。

3. 不如不算计

问：我发现有些人很会算计，算计如何博得领导喜欢，算计

如何立功受奖，生活中可以说连一个芝麻大的东西都计较。都说老实人不吃亏，可为什么占便宜的都是这些精于算计的人呢？

答：先举个例子，我去菜市场买菜，为了买到物美价廉的西红柿，我花了半个多小时货比三家。从质量到价钱，做了一番比较后，最后选定了一家。经过和小贩的讨价还价，又便宜了一毛钱。我买了五个西红柿，回家做西红柿炒鸡蛋用去两个。一个礼拜后，发现剩下的那三个西红柿竟然烂掉了。我甩甩手，把它们丢进垃圾桶。原来，我当初算计了半天，为得了一星半点的小利沾沾自喜，而更多的东西，却不去珍惜。

很多时候，我们都太喜欢算计了。为了名，为了利，即使是蜗角虚名，蝇头小利。算计到最后，得不偿失，白白让自己身心负累。斤斤计较得来的东西，真的是你想要的吗？有的时候，你算计来的东西，就像空中楼阁，在你得到的瞬间，会轰然倒塌。你给自己设了一个欲望的钓钩，为了一个小小的诱饵，丢掉了本应属于你的东西，比如时间，比如心力，比如平和的心境等。

不算计，该是你的，还是你的；不是你的，算计得来了，也会失去。不算计，就没有锱铢必较的狭隘，你的胸怀就会豁达一些；不算计，就没有对手间的剑拔弩张，你与别人之间的关系就会很和谐，生活中，少一些枕戈待旦的争斗，梦也会安然；不算计，就会少一些疾风骤雨的紧张，多一些云淡风轻的悠然。

有的时候，人真应该像植物一样生存。不去算计阳光雨露，大自然也会恩赐给你；不去算计地盘，大自然也会给你生存的领地。生在园圃里，就以娇艳的姿态生存；生在瓦砾里，就以不屈的姿态生存；生在岩缝里，就以倔强的姿态生存。

不算计，得之淡然，失之泰然，人生不亦乐乎？

4. 如何保持心理平衡

问：平时，我在班里有活抢着干，战友病了我代其站岗。但

由于我没有后台，不会巴结领导，所以一到评功评奖的时候就没我的份。我心理很不平衡。

答：不平衡心理是人的一种正常心理现象。它源于人的内心欲望，当人的内心欲望得不到满足时，就会产生不平衡心理。譬如，穷人看到富人，自然就会感到心理不太平衡；看到从小一起长大的兄弟发达了，自然也会不平衡，等等，这都是正常现象。平衡心理有积极的一面，也有消极的一面。当生活不如意时，要敢于面对，多从自身找原因，努力改变生活现状，不平衡心理就会成为一种动力，对人的发展起积极的作用；当生活不如意时，不敢面对，总是埋怨社会的不公，嫉妒别人的生活，不平衡心理就会作为一种阻力，对人的发展则起消极作用。

那么如何实现心理平衡呢？

一是不盲目比较：心理失衡大多是因为选择了错误的比较对象，总拿自己与比自己强的人比，总拿自己的弱点与别人的优点比。如果能够我行我素，不去比较，或者实在要比的话，就和与自己处于同一起跑线上的人比较，那生活中便会少一些烦恼，多一些笑声。

二是多从自身找原因：个人心理的不平衡，可能是因为别人干扰了你的生活造成的，但自己没有处理好，没有调整好，原因还在个人；也可能是自己该看淡的事情没有看淡，该抓住的机会没有抓住，不该有的欲望过于强烈，不该关注的事情自己关注了，原因更在于个人。一切烦恼都是因为没有找到排解的理由造成的。不要过多地抱怨社会，总的来说，社会对人还是公正的，它为每个人的发展都提供了一个平台。

三是适当控制欲望：人不是不可以有欲望，基本的生理欲望、生活欲望是我们生活的动力，我们无法想象一个人没有欲望会是个什么样子。但人的欲望是无止境的，由于人的能力是不同的，过高的欲望对于一些人来说根本不可能实现，出现心理失衡

的可能性极大。因此，我们要根据自己的能力控制自己的欲望，可以把自己的欲望定得高一点，但必须是我们的能力所及，超出自己的能力去追求欲望是不现实的，结果只会给自己造成更大的心理不平衡，给自己增加心理负担，影响自己的生活质量，降低自己的幸福指数。

四是适度情绪宣泄：你有权发火，怒而不宣会摧毁肌体的正常机能，导致体内毒素滋生，使人变得抑郁、消沉。适当的发泄可以排除人内心的怒气，可以使人重新鼓起生活的勇气。发泄的方法很多，可以向朋友、家人倾诉，也可以在独处时怒吼，也可以对着某物打上几下，等等。就像以前听说过的某人在自己办公室里放了一盆沙子，愤怒时便用力去搓沙子，这样既不伤害别人也不伤害自己，不失为发泄的一个好方法。

五是切勿斤斤计较：翻看社会上成功人士的人生轨迹，能成大事者往往都能够从大处着眼，对别人的小过失、小错误都不会斤斤计较。在日常生活中，我们每个人都要心胸开阔，不钻牛角尖，要学会宽容、大度，包括宽容伤害过自己的人，因为不宽容别人，受伤害最多的还是自己，不学会大度，影响的是自己的身心，对自身的健康有百害而无一益。学会了宽容大度也可减少很多不必要的忧虑。在日常交往中对非原则性问题我们切不要斤斤计较，要做到以德报怨，宽容大度。

5. 抑郁症并非“精神癌症”

问：报刊上经常有因抑郁症而自杀的报道，前几年我们部队也有战士因抑郁而跳楼轻生，还留下遗书。大家都很关心这个问题，请您介绍一些关于抑郁症的知识好吗？

答：由于近些年对抑郁症的报道较多，身边的人也常有患抑郁症的，所以大家都很关心这个问题。我主要从三个方面谈谈抑郁症，一是公众对抑郁症了解不多，有 10% 的重度患者选择自