

军人 心理健康概论

JUNREN XINLI JIANKANG GAILUN

■ 主编 张小远 解亚宁



第四军医大学出版社

军人心理健康概论

主 编 张小远 解亚宁

副主编 肖 蓉 冯现刚 刘欢欢

编 者 (以姓氏笔画为序)

马海鹰 王 伟 王益荣 兰学文

冯现刚 刘欢欢 刘晓秋 李建明

肖 蓉 汤家彦 张小远 陈 军

陈 瑜 赵久波 侯淑晶 梁剑芳

解亚宁

第四军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

军人心理健康概论/张小远,解亚宁主编. —西安:第四军医大学出版社,2006.1.

ISBN 7-81086-239-1

I. 军… II. ①张… ②解… III. 军人-心理卫生-健康教育
IV. E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 160546 号

军人心理健康概论

主 编 张小远 解亚宁

责任编辑 徐文丽 高宏杰

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 西安建筑科技大学印刷厂

版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32

印 张 9.5

字 数 240 千字

书 号 ISBN 7-81086-239-1/E·5

定 价 20.00 元

(版权所有 盗版必究)

**谨以此书纪念我们
弥足珍贵的军旅生涯**

前言

军人作为一个特殊的战斗团体，他们面临着更多的心理压力和职业应激，现代军事技术的发展，也对军人的心理适应能力提出了更高的要求，军人的心理素质更是直接影响着部队的战斗力。总政治部、总后勤部于2000年联合颁发了《关于重视做好基层部队心理教育和疏导工作的意见》，要求正确把握新形势下官兵心理特点和变化规律，认真做好心理教育和疏导工作，且要求把普及心理科学知识纳入基层经常性思想教育、科学文化学习和卫生常识课程，做到有组织、有计划地进行，并逐步形成制度，坚持不懈地抓下去。这对于培养有理想、有道德、有文化、有纪律的革命军人，促进部队全面建设和战斗力的提高，具有重要意义。因此，心理健康教育和疏导工作已成为当前基层部队军事训练和思想政治工作的一件大事，做好基层部队的心理教育和疏导工作是提高部队战斗力的一项重要保证。

我们（原第一军医大学心理学教研室）自2000年开始，一直关注基层部队官兵的心理健康状况，曾多次奔赴基层部队进行调研，考察了部队官兵的工作和生活环境，对他们的心理健康状况进行了调查和评估；以组织部队官兵进行座谈、开展心理咨询和心理健康讲座的形式，进一步了解了基层部队官兵的心理健康需求。在此基础上我们针对不同人群掌握心理学的不同目的，分别在部队开展了心理健康的卫生干部培训、政工干部培训和士兵培训，取得了良好的效果。我们还通过集中授课的形式为部队培养了一批兼职心理医生，对基层部队心理卫生工作的开展起到了积极的促进作用。

在多年的心理健康教育工作中，我们发现战士普遍缺乏心理

卫生知识，不能够正确预防心理疾患和进行心理自我保健，他们非常渴求掌握一定的心理卫生知识。而要培养官兵良好的心理素质，就要以学习掌握必备的心理科学知识为前提，因此，组织编写一本紧密结合官兵实际，满足官兵真正需求的心理健康教育教材就显得极为重要。

有感于这种需要，我们根据多年的心理健康教育经验，结合官兵实际，本着实用、简明、通俗易懂的原则编写了这本《军人心理健康概论》。本书共十二章，结合普通心理学、应用心理学和临床心理学等相关内容，深刻解析了军人心理健康问题及其成因，针对军人的职业环境特点，进一步阐释了军人心理调适的方法、军人心理健康的标准，以及如何正确处理军人常见的心理健康问题。本书编写的初衷主要是为基层部队官兵服务，希望通过授课和自学，促进部队心理卫生知识普及和官兵心理健康的良性发展。在实际编写过程中，我们兼顾部队院校的实际情况，使本书也可作为部队院校进行心理健康教育 and 培训的教材。

本书在写作过程中，参考了国内外相关的心理学专著、教材和论文等，在此，特向有关作者表示衷心的感谢。

由于时间仓促，水平有限，书中粗疏之处在所难免，恳请读者批评指正。

编 者

2005 年 12 月 20 日

目 录

第一章 军人心理健康概论	(1)
第一节 军人心理健康概述	(1)
一、军人心理健康标准	(2)
二、青年军人心理健康的评估途径和方法	(6)
第二节 军人常见心理问题及其成因	(8)
一、军人常见的心理问题	(8)
二、军人常见心理问题的成因分析	(14)
第三节 军人心理问题的自我调适方法	(19)
第二章 军人心理过程	(28)
第一节 认识过程	(29)
一、感觉	(29)
二、知觉	(33)
三、思维	(39)
四、记忆	(43)
第二节 情感过程	(48)
一、情绪与情感	(48)
二、情绪与情感的种类	(49)
三、情绪和情感的功能	(52)
第三节 意志过程	(54)
一、意志的概念	(54)
二、意志行动的阶段	(55)
三、意志品质	(58)

第三章 军人人格与心理健康	(61)
第一节 人格概述	(62)
一、什么是人格	(62)
二、人格心理结构	(63)
第二节 军人人格发展的影响因素及特点	(69)
一、军人人格发展的影响因素	(69)
二、军人人格发展的特点	(72)
第三节 军人人格健全	(73)
一、军人人格健全的意义	(73)
二、人格健全的标准	(75)
三、军人健全人格的塑造	(77)
第四章 军人自我意识与心理健康	(83)
第一节 自我意识概述	(84)
一、自我意识	(84)
二、自我意识的特征	(87)
三、自我意识的作用	(88)
第二节 军人自我意识发展的困扰	(89)
一、军人自我意识发展主要困扰的表现	(89)
二、军人自我意识发展困扰的原因分析	(95)
第三节 军人健康自我意识的培养	(97)
一、树立正确的自我观	(98)
二、积极地悦纳自我	(98)
三、有效地控制自我	(100)
四、实现最好的自我	(103)
第五章 军人适应与心理健康	(104)
第一节 军人常见的适应问题及其原因分析	(105)
一、适应与心理适应	(105)

二、常见的适应问题	(106)
三、适应不良的常见原因及调适	(110)
第二节 挫折与心理适应	(114)
一、什么是挫折	(115)
二、面对挫折, 如何适应	(118)
第三节 如何提高心理适应能力	(123)
一、勇于面对磨难	(123)
二、运用认知策略提高自我效能感	(124)
三、学会自我调节	(126)
 第六章 军人人际交往与心理健康	(128)
第一节 军人人际交往的特点和作用	(129)
一、军人人际交往的特点	(129)
二、军人人际关系的作用	(131)
三、建立良好人际关系的三个环节	(132)
第二节 增进军人人际关系的技巧	(133)
一、克服人际认知的偏差	(133)
二、努力提高人际吸引力	(136)
三、树立恰当的自我意识	(140)
四、注意交谈对话艺术	(141)
第三节 军人人际交往中心理问题的调适	(143)
一、猜疑心理的调适	(144)
二、孤独心理的引导	(146)
三、羞怯心理的消除	(149)
四、嫉妒心理的克服	(150)
 第七章 军人学习训练与心理健康	(153)
第一节 常见文化知识学习问题及心理调适	(154)
一、学习动机缺乏及其调适	(154)

二、注意力涣散及其调适	(158)
三、记忆力减退及其调适	(161)
第二节 常见军事训练问题及心理调适	(165)
一、军事动作技能的形成过程	(165)
二、常见军事训练心理问题及其调适	(166)

第八章 军人成长进步与心理健康

第一节 军人成长进步中常见的心理问题	(173)
一、自卑心理	(173)
二、失衡心理	(174)
三、虚荣心理	(175)
四、嫉妒心理	(176)
五、忧虑心理	(178)
第二节 成长进步心理问题的原因分析	(180)
一、不良的自我意识	(180)
二、外在环境的影响	(182)
三、目标设置不合理	(184)
第三节 成长进步心理问题的自我调适	(185)
一、注重良好品质修养	(186)
二、注意驾驭自己的欲望	(188)
三、掌握心理调适方法	(189)

第九章 军人性心理与心理健康

第一节 性心理健康	(192)
一、性心理概述	(192)
二、常见的性心理问题	(197)
三、性心理的自我调节	(201)
第二节 军人恋爱心理	(202)
一、爱情概论	(203)



二、恋爱的心理现象	(205)
三、恋爱挫折及心理调适	(209)
第十章 军人危机干预	(213)
第一节 概述	(213)
一、自杀是否是一种疾病	(214)
二、自杀的原因	(215)
三、自杀的类型	(216)
四、自杀的一般心理过程	(218)
第二节 自杀的原因分析	(219)
一、个体因素	(220)
二、家庭因素	(222)
第三节 自杀的防治	(224)
一、自杀问题的评估	(224)
二、危机干预	(228)
三、针对军人群体的防治措施	(231)
第十一章 军人精神疾病的识别与防治	(239)
第一节 精神疾病概述	(240)
一、精神疾病的概念	(240)
二、精神疾病流行病学概况	(241)
三、精神疾病的病因、病程和预后	(242)
四、精神疾病的分类	(242)
第二节 常见精神疾病的识别	(243)
一、如何判断一个人是否患了精神疾病	(243)
二、如何区别病态的精神症状与正常人的错误反映	(245)
三、精神疾病的早期识别	(247)
第三节 常见的几种精神疾病的主要表现	(250)
一、精神分裂症	(250)

二、情感障碍	(253)
三、神经症	(255)
四、战时精神疾病	(258)
第四节 精神疾病的预防	(262)
一、宣传普及心理卫生及精神疾病常识	(263)
二、培训基层兼职心理医生	(264)
三、战斗应激反应的预防	(265)
四、部队精神疾病防治需要注意的问题	(266)
 第十二章 军人心理训练	(269)
第一节 心理训练概述	(270)
一、心理训练的意义	(270)
二、心理训练的任务	(272)
第二节 心理训练的内容	(273)
一、心理适应能力训练	(273)
二、心理承受能力训练	(274)
三、心理耐力训练	(275)
四、意志品质训练	(275)
五、集体心理训练	(279)
六、拓展训练	(279)
第三节 军人心理训练的方法	(280)
一、放松训练	(280)
二、模拟训练	(284)
三、表象训练	(285)
四、脱敏训练	(286)
 主要参考文献	(288)

军人心理健康概论

目的要求 通过本章的学习,了解军人常见的心理问题及其成因,掌握心理自我调适的方法;了解军人心理评估的常用方法、掌握军人心理健康标准,积极预防、及时发现、妥善处理军人常见的心理问题。

主要内容 ①军人心理健康概述;②军人常见心理问题及其成因;③军人心理问题的自我调适方法。

教学重点 军人心理健康标准,心理问题自我调适方法。

教学时间 2 课时

随着社会经济的发展,部队现代化程度的提高,青年军人在社会和军事活动中承受的心理压力越来越大,出现心理问题和心理疾病的人数不断增多。特别是在现代高技术战争条件下,军人健康的心理已经成为部队战斗力的重要组成部分。因此,掌握心理卫生知识,及时调适军人不健康的心理,提高干部战士的心理健康水平,已经成为新时期军队建设的一项重要任务。

第一节 军人心理健康概述

人类对健康概念的认识是随着社会的发展以及人类对自身认

识的深化而不断丰富的。在生产力低下的时期，人类只关注如何适应和征服自然，维护自身的生存。其后，随着生产力水平的提高，人类开始关心身体健康，防病治病的医学科学应运而生。历史发展到现在，人类对健康的认识又发生了飞跃。1948年，联合国世界卫生组织(WHO)成立时，在其宪章中开宗明义地指出：健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态和完全安宁。从健康观的演变可以看出，科学的健康观改变了人们传统的没有疾病即健康的观念，健康的目标是追求一种更积极的状态，一种更高层次的身心协调与发展。

一、军人心理健康标准

(一) 心理健康的含义

心理健康是指生活在一定社会环境中的个体，在高级神经功能和智力正常的情况下，情绪稳定，行为适度，具有协调关系和适应环境的能力，以及在本身及环境条件许可的范围内所能达到的心理最佳功能状态。

心理健康按其健康程度可分为三种状态。一是正常状态，简称常态。个体在一般没有较大困扰的情况下，心理处在正常状态之中。个体的常态行为基本与其价值观、道德水平和人格特征相一致。这种状态一般称为心理健康。二是不平衡状态，简称偏态，是指个体心理处于焦虑、恐惧、压抑、担忧、矛盾、应激等状态。一旦个体处于不平衡状态，他会首先通过“心理防御机制”来进行自我调节。如果无效，就得借助他人疏导，使之消除不平衡，恢复正常状态，这种状态一般称为心理问题。三是不健康状态，简称变态，它包括神经症、人格障碍、性变态、精神病等。这时必须到医疗部门求助于心理治疗和药物治疗。这种状态一般称为心理疾病。

(二) 军人心理健康的意义

1. 心理健康对于军事活动有重要的意义 在平时，心理健康水平影响着战士的学习训练成绩和生活质量。在战时，心理健康

水平直接影响着战斗力，尤其是在现代高技术战争条件下更是如此。首先，现代战争的作战手段其破坏和杀伤力极大，可以大面积摧毁各种建筑设施，造成大批人员伤亡，对人的生存和物质财富构成最直接和最严重的威胁，使军人产生强烈的恐惧情绪；其次，现代战争有各种不确定的因素，作战行动的突然性和战场情况的瞬息万变，常使人处于强烈和持久的紧张状态，导致军人出现各种心理反应；第三，现代战争大迂回、大纵深的立体作战特征，跨时区、跨地域、全天候的连续作战，使参战人员承受高强度的心理负荷。因此，军人的心理素质和心理健康水平就显得尤为重要。根据第二次世界大战以及以后几次局部战争的经验预测，在未来战争中，心理障碍和心理疾病的减员将有增多的趋势。在第二次世界大战期间，精神障碍性减员的发生率比第一次世界大战高3~4倍。1982年以黎战争，军队战斗应激反应占战斗减员数的15%~20%。1973年的中东战争，以色列军队战斗应激反应占战斗卫生减员数的30%以上。在海湾战争中，美军亡389人，伤467人，而患战斗精神病的人竟达541人。可见，青年战士的心理健康在现代军事活动中具有越来越重要的地位，平时培养战士健康的心理，是打赢未来高技术战争的需要。

2. 心理健康对于预防青年军人精神疾病、心身疾病和恶性案件事故的发生有重要的意义 精神疾病是一种严重的心理障碍，它的发生与人的心理健康水平密切相关。由于社会生活的纷繁复杂以及军事活动的特殊压力，军人随时都面临着来自各个方面的心理应激。重视心理健康问题，可以使人们很好地处理各种矛盾，提高心理承受水平，在挫折面前有足够的心理准备，并采取有效的措施，积极预防精神疾病的发生。心身疾病是指心理因素在病症的起因中占据重要地位的病症，如冠心病、高血压、溃疡、某些肿瘤疾病等等。诸如情绪不稳定、易大喜大怒、过于争强好胜、长时间的焦虑不安、不易满足等心理特点很容易导致各种心身疾病的产生。重视心理健康问题，则可以使人有效地抵御

各种不良的诱因，矫正不良的心理反应，有效地预防心身病症的发生。近年在部队发生的恶性案件事故中，有许多与当事者的心理健康状况有关。例如：心理健康水平较低的人，很容易产生无法控制的愤怒情绪，以至于控制不住自己，出现严重越轨行为。提高军人的心理健康水平可以预防这类事件的发生。

3. 心理健康对于军人成才有着重要的意义 健康的心理是军人接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提，是在军营期间正常学习、交往、生活、发展的基本保证。如果一个人经常地、过度地处于焦虑、郁闷、孤僻、自卑、犹豫、暴躁、怨恨、猜忌等不良心理状态，是不可能在学习、工作和生活中充分发挥个人潜能、取得成就、得到发展的。军人心理健康之所以重要，是因为他们所承担的任务和社会责任较为繁重和复杂，较为困难和艰苦；同时，军队建设对军人的期待和要求更为全面和严格。一个人在心理健康上多一份弱点，他的成长和发展就多一份限制和损失，他的生活和事业就少一份成就和贡献。军人的心理健康对他们的品德素质、思想素质、智能素质乃至身体素质的发展都有很大的影响。据调查，军人中军政素质优秀者的心理健康水平也相对较高。军队的现代化建设取决于人才素质的提高和合格人才的培养。心理素质是人才素质的基础，心理健康是良好的心理素质的基本要求。为了培养和塑造跨世纪的合格军人，必须普及心理健康知识，优化军人的心理素质。

4. 心理健康对于建设社会主义精神文明有着重要的意义 心理健康不仅对个体有意义，而且对群体也有不可忽视的意义。心理健康有助于克服人的消极心理状态，振奋民族精神；有助于缓解人际的冲突，改善交往环境，增进社会稳定；有助于塑造良好的个性，发展健全的品格，提高人们的道德水平；有助于人的积极性和创造力的提高，推动社会主义现代化建设的进程。可见，心理卫生工作是精神文明建设的重要组成部分。

（三）军人心理健康标准

1. 心理行为符合年龄特征 在人的生命发展的不同年龄阶

段，都有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式，心理健康的人应具有与同年龄多数人相符合的心理行为特征。青年军人应该是精力充沛、反应敏捷、行为果断的，过于老成、过于幼稚、过于依赖都是心理不健康的表现。

2. 人际关系和谐 心理健康的人乐于与人交往，能够接受他人，悦纳他人，能认可别人存在的重要性和作用，在与其他人交往中，能以尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处，能分享、接受、给予爱和友谊，与集体保持协调的关系，能与他人同心协力，合作共事，乐于助人。一个心理不健康的人，总是与集体和周围的人们格格不入。

3. 情绪积极稳定 心理健康的人在生活中愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般会长久，并能进行自我调节，迅速恢复到轻松愉快的情绪状态。他们有适度表达和控制情绪的能力。

4. 意志品质健全 健全的意志品质表现为意志的目的性、果断性、坚韧性、自制性。在学习、训练、执勤、战备等任务中不畏困难和挫折，知难而上，持之以恒；需要做出决定时，能毫不犹豫、当机立断；还能够为了达到目的而控制一时的感情冲动，约束自己的言行。

5. 自我意识正确 心理健康的人能体验到自己存在的价值，既能了解自己，又接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能定得切合实际，因而对自己总是满意的，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。

6. 个性结构完整 心理健康人的个性特征是有机统一的、稳定的。如果知道一个人具有某些个性特征，一般就可以预见他在某种情况下，将会怎样行动。如果一个人的行为表现不是一贯的、统一的，则说明他可能存在心理健康问题。