

心理丛书系列

武警部队政治部保卫部编

战胜压力

怎样战胜压力和忧郁



人民武警出版社

战 胜 压 力

主 编：段 军
副主编：邵建华 孔令柱
编 著：姜自申 吕能亚
 王 珏 杨晓军
撰 稿：余江伟 郭居业 张西军
 刘文山 王霞珊 安王新

2003·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

战胜压力/姜自申编著. -北京:人民武警出版社, 2003

ISBN 7-80176-045-X

I. 战... II. 姜... III. 军人-压抑(心理学)-通俗读物 IV. E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 041460 号

书名: 战胜压力

编著者: 段军等

出版发行: 人民武警出版社

社址: 北京市西三环北路 1 号 (100089)

经销: 新华书店

印刷: 武警部队印刷厂

开本: 850×1168 毫米 1/32

字数: 160 千字

印张: 6.625

印数: 1~3000

版次: 2003 年 5 月第 1 版

印次: 2003 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80176-045-X/E·7

定价: 15.00 元

压力就像溶洞中常年滴个不停的水滴，它能以击穿洞底的魔力摧垮你的身心，也能凭丰富的内涵孕育出像钟乳石般绚丽的人生。

——调查手记

构建部队安全稳定的新支撑

(代序)

当把《战胜压力》这本书奉献给读者的时候，我们不能不对武警部队心理教育和疏导工作的兴起、发展进行一番回顾，因为这项开创性的工作不仅为部队安全稳定构建起了新的支撑，而且是写作该书的厚实的实践基础。

那是2002年春天，我们用近3个月时间对基层部队一年来开展心理教育和疏导工作的情况进行了深入调查。踏入大江南北的每一座警营，这项新世纪开元年春天展开的工作已是硕果满枝：学心理学，用心理学，成为广大基层官兵的一种“时尚”；60%以上的基层干部骨干不仅会做思想政治工作，而且会做心理疏导工作，成为活跃在基层的心理“赤脚医生”；80%以上的官兵学会了3到5种心理调适方法，出现心理问题能自己解决；与前年比，官兵心理发病率下降了30%，部队事故案件下降到历史最低点，各项工作又上了一个新台阶。

中央军委首长对此给予这样的评价：“武警部队在这个领域的研究探讨，有创新，有成果，对加强部队的思想政治工作和管理教育是必不可缺的配套措施。”

一、与时俱进：扫除向心理学“荒漠” 进军的思想障碍

把时间的视窗拉回到 2001 年的春天：当武警部队党委根据江主席指示和总政、总后关于“做好基层部队心理教育和疏导工作”的部署，决定要在所属基层部队全面展开这项工作的时候，首先遇到的就是思想认识跟不上的问题。

心理学作为一门科学，进入 20 世纪以来，早已风靡世界，运用到各个领域，并将成为 21 世纪三大带头学科之一。但是，它对广大武警官兵来说，却是那样陌生。在党委作出决定之前，部队中学习、研究、运用过这门科学的单位和个人，可说是凤毛麟角。有的同志这样形象地比喻：部队就像一块心理学知识的“荒漠”，虽然也开过几朵“小花”，但却无法改变这门科学贫瘠的历史和现状。

这种状况就像一座大山，挡住了很多官兵的视线，使他们看不到开展这项工作的必要性。有的说：“部队是由优秀青年组成的，哪来那么多的心理障碍和疾病？”还有的说：“部队有各级组织、思想政治工作、管理教育这些‘传家宝’，啥问题都能解决，学心理学没有必要。”党委清醒地意识到，要带领部队与时俱进，就必须扫除这些思想障碍。

部队官兵到底能不能产生心理问题和疾病？它对部队建设和安全稳定的危害究竟有多大？党委引导各级把部队放在时代的大背景下，对引发心理障碍和疾病的“病灶”进行了深入分析，使大家看到，来自各方面的挑战增多、心理压力增大，是进入 21 世纪人类面临的共同问题。各级沿着这条思路，反观近年来部队建设的实际，竟一下子梳理出引发官兵心理问题和疾病的“十大病灶”：一是社会、部队发展变化快与个人素质提高慢的矛盾；

二是在社会上和部队工作中竞争加剧、挑战增多与自我应对能力不足的矛盾；三是个人成才愿望与部队分工需要的矛盾；四是社会宽松、多样的生活与部队紧张、相对单调生活的矛盾；五是部队勤务、训练压力大与个人承受能力差的矛盾；六是市场经济实行利益原则与部队要求无私奉献的矛盾；七是婚恋、家庭变故增多与个人情感调节能力弱的矛盾；八是个人收入有限与社会消费水平日益提高的矛盾；九是对外人际交往需求与部队相对封闭式管理的矛盾；十是生理成熟超前与心理成熟滞后的矛盾。深层的分析使各级认识到：这些矛盾萦绕在官兵心头，必然造成强烈的心理冲突，如得不到及时调适，就会引发心理问题和疾病，阻碍官兵健康成长，甚至会由此导致事故案件，影响部队的稳定和发展。

保卫部门提供的一组数字更发人深省。从1998年到2000年三年中，武警部队由心理障碍和疾病引发的事故和案件，每年都在以近6%的速度递增。这使各级清醒地认识到这样一个事实：心理障碍和疾病已经成为新形势下影响部队稳定和发展的“隐形杀手”，对此决不能掉以轻心。接着，各级又把反思的锋芒触及到历史的深层：明明看着有的战士行为不正常，可做了很多思想工作为啥却不管用？对多数战士来说，往往道理一讲就通，可有的战士为啥就“油盐不进”呢？各级办法都想绝了，该做的工作也都做了，可为啥却挡不住一些事故案件的发生？答案终于找到了：如同把实际问题当思想问题解决不了问题一样，把心理问题当思想问题照样解决不了问题。“心病”还得“心药”医！

武警部队政委徐永清针对这种状况的一番讲话一矢中的：“青年官兵正处在成人成才的重要时期，适应能力、鉴别能力和自控能力相对较弱，在成长进步过程中，容易产生各种心理冲突和失衡。……所以，在新的形势下积极做好心理教育和疏导工作，对于拓宽思想政治工作渠道，培养‘四有’军人，维护部队

安全稳定和加强部队全面建设有着深远意义。”

部队上下的共识就像一场春雨，融化了各级对开展心理教育和疏导工作认识上的“冻层”，为在心理学知识贫瘠的“荒漠”上开垦、播种、收获提供了先决条件。

二、敢为人先：迈开进入官兵心灵深处的坚实步伐

对武警部队几十万基层官兵进行心理普查，建立“基层官兵心理素质档案库”，为有的放矢地开展心理教育和疏导工作、有效预防事故案件摸清底数，这是21世纪的第一个春天武警部队党委向心理学“荒漠”宣战后打响的第一个战役。工作展开之前，党委就为这项工作定了一个准则：要把“知兵、爱兵、育兵，确保部队安全稳定”作为这项工作的基本出发点和归宿点。

武警部队党委认为，对基层部队官兵进行心理普查，是一项科技含量很高、过去又没有搞过的工作，出半点差错都是对官兵不负责任。因而，尽管党委和机关的决心很大，但行动却是极为慎重的，在普查之前做了大量准备工作。2000年10月至11月，政治部在北京总队九支队抓了试点。试点中，张钰钟副政委多次到点上召开座谈会，了解情况，听取意见，给予指导；试点后，武警总部政治部主任李栋恒又三次主持部务会，听取汇报，进行可行性论证。为了提高测试的效率，保卫部门与清华大学计算机系联手研制出“心理健康测试电子平台”，实现了测试手段的智能化，并在上海总队七支队进行了试验。在取得试点经验的基础上，从2001年春天开始，又按总部、总队、支队三个层次，由司、政、后联合组织，对测试和教育骨干进行了培训；培训中，各级主要领导亲自动员，警务、宣传、保卫、卫生部（处）长登台讲课，军地心理专家、教授各展所长，为基层部队培训骨干

16000 余名。

各级在思想上的准备更为充分。如果说测试工具的攻关遇到的是科学技术方面的壁垒，那么，普查遇到的则是更难逾越的官兵思想上的障碍。党委清醒地估计到这一点，决定由政治部和后勤部抽调人员，组成了普查指导小组，指导部队深入细致地搞好思想发动和测试工作。通过各级紧密联系部队实际释疑解难，官兵明白了这样几层道理：一是“心病”也是病，如果不像定期体检那样适时测试，就会影响心理健康和生理健康，就不能很好地履行保卫国家安全、维护社会稳定的神圣使命，甚至会引发事故案件；二是心理问题不是思想道德问题，就像流感一样，几乎人人都曾有过，完全不必羞于见人，只要勇于面对和解决，非但不会影响进步，反而会有助于进步；三是心理问题不能和个人隐私画等号，误把前者当后者加以保护，将祸害自己一生；四是定期进行体格检查是组织的关心、爱护，适时进行心理测试也是组织的关心、爱护。

层层深入的思想发动，把官兵对心理健康普查的认识提高到一个崭新的境界。在党委的精心运筹、指导下，经过各级司、政、后机关合力准备，普查工作陆续在橄榄绿色的警营有条不紊地展开。测试那天，本来通知是自愿参加的，但不论走到哪座警营都可以看到，官兵们排着整齐的队伍，唱着嘹亮的军歌，准时来到测试现场。当他们置身于摆满鲜花、播放着优雅音乐的操场、礼堂、饭厅，在专家和技术骨干指导下填写问卷和量表时，每个人的心情都显得那样轻松。据事后统计，除了休假和外出执行任务的人员，受测率竟高达 90%。经过认真回访和专家“会诊”，基本掌握了基层部队每个官兵的心理健康状况。武警部队第一个“基层官兵心理素质档案库”在新世纪开元年诞生了。它为有的放矢地做好心理教育和疏导工作、排除部队安全隐患开辟了一条新的渠道。

三、教疏结合：闯出一条维护官兵 心理健康的新路

心理教育与疏导，是武警部队在完成普查后上马的一项重要工程。工程一展开，便按着司令员吴双战关于“帮助官兵增强心理素质，调节心理平衡，消除心理问题，维护心理健康，培养新型军事人才，确保部队安全稳定”的要求，站在了很高的起点上，形成了“教育为主、疏导为辅、教疏结合”的鲜明特色。

各级着眼于基层部队绝大多数官兵心理是健康的这一基本事实，始终坚持把“普及心理学知识，培养官兵优良的心理素质”作为工程的主体，把工夫下在帮助基层官兵了解心理学常识，提高心理自我调节、自我控制能力，战胜来自现实生活中的各种压力，确保身心健康；帮助干部骨干掌握心理学基本原理，学会分析心理现象、维护心理健康和解决常见心理问题的一般方法上。

2001年春夏之交，教育在遍布全国各地的警营陆续展开。改造心理学知识“荒漠”的行动，瞬间由少数先遣者的孜孜探求演化成了千军万马参与的大战役。课堂里，官兵如饥似渴地学习总政、总后下发的《心理科学知识读本》、《士兵心理指南》、《军人心理健康常识》等基本教材，学习总部下发的《武警官兵心理健康知识读本》、《武警官兵心理健康自助手册》和本部队编写的有关辅导材料；经过各级培训的人员走上了讲台，成为传播心理学知识、为官兵释疑解难的“教授”。各部队，尤其是驻在心理学人才密集是北京、上海、天津、沈阳、石家庄、西安、南京、成都、重庆、广州等大城市的部队，还专门聘请军地专家为部队讲课。各基层部队也因地制宜，设立了心理学常识挂图展室和播放心理学常识光盘的电脑室，供官兵观看学习；中队（连队）的黑板报、墙报、小广播也一起上阵助威，成为官兵交流学习体会

的阵地；“三五”小组更活跃，在学习中互帮互助，开展竞赛，共同进步。

心理学知识贫瘠的“荒漠”一经被开垦，便成了孕育健康心理的“沃土”。经过学习，官兵不仅掌握了心理学基本常识，进一步认清了维护心理健康的重要意义，而且还学会了自我放松、合理宣泄、注意转移、语言暗示等，缓解心理矛盾、减轻心理压力、控制不良心理的自助方法。多数官兵遇到像进步受挫、转士官落选、考学落榜、婚恋变故、父母离异、家庭灾祸、个人伤残、处惊历险等引发心理压力和冲突的问题，都能通过自我调节保持心理平衡。这种新气象证明：心理学知识一旦被官兵掌握，他们手中就多了一件驱赶心中阴霾的利器，心头永远充满明媚的春光。

对普查和回访发现有心理问题的人员，各级则抱着火一样的爱心，不歧视，不讥讽，不嫌弃，在严格保密的前提下，主动关心，热心帮助疏导。这种疏导，完全不同于过去那种“坐堂问病”式的精神病治疗方法，而是满怀爱心，以平等的姿态，走进心灵深处，像疏通河道那样，对心理问题疏而导之。这种崭新的工作方式一经展现在官兵面前，便受到普遍的认可和欢迎。经过各级耐心细致的疏导，被确定为有心理问题的官兵，绝大多数又找回了心理平衡，恢复了勃勃生机和工作活力。

四、健全机制：确保心理教育和疏导 工作经常有效地开展

武警部队各级党委清醒地认识到，对基层部队官兵进行心理教育和疏导，是一项崭新的工作，要保证其深入、持久、有效地开展下去，就必须建立一套与之相适应的机制。

为此，各基层部队都把这项工作列入经常性思想教育工作的

日程，普遍建立了官兵心理分析制度，除结合每月的部队思想形势定期分析外，还根据官兵服役期各个阶段遇到的不同情况，如新兵入伍、老兵退伍、入党考学、选学技术、选改士官、提职晋级、婚姻恋爱、干部转业等，抓住形势发展、政策出台、环境变化、任务转换、家庭变故等时机，针对每个人不同的个性特征和行为方式，随机进行具体的分析。这就为及时、准确地掌握官兵的心理变化，做好心理疏导和预防事故案件工作，提供了可靠的保证。

为了使心理教育和疏导工作更及时、更有效，各单位依托现有心理学人才资源，构建起总队（机动部队）、支队（团）、大队（营）、中（连）队四级网络，一旦发现官兵有心理问题和障碍，马上靠上去做疏导工作，使很多事故案件的隐患消弭于萌芽状态。

咨询、服务、医疗机制的建立，把全部队心理教育和疏导工作提到了更高的层次。河北总队医院、上海总队医院、8630部队医院，开设了心理卫生服务中心，专门负责官兵心理疾病防治理论的研究、心理卫生知识的传播和部队精神病、神经病患者的治疗；支队（团）卫生队、总队（机动部队）医院设立了心理咨询门诊，24小时有人值班，随时为登门咨询、电话咨询的官兵提供服务；驻中等以上城市的部队，注意发挥地方人才优势，坚持每季度深入基层搞一次专家咨询。为提高心理咨询网络的效能，浙江总队组织专门人员开发出《心理与健康》软件，为各支队、大队、中队配齐了电脑，建起了全总队上下贯通的局域网。官兵有了心理问题，可随时上网进行人机对话，为搞好心理咨询提供了一个方便、快捷的渠道。

为使心理教育和疏导工作在预防事故案件中发挥更大作用，各部队还建立了与之相适应的管控、干预机制。凡是患有重度心理障碍和疾病的官兵，立即让他们离岗、离枪、离弹、离车，责

成由干部、党员、骨干组成的“三五”小组实施管理和控制，一旦发现问题立即采取措施，进行疏导和监护，必要时安排入院治疗。这个机制反应灵敏，应急迅速，对事故案件起到了防患于未然的作用。

随着心理教育和疏导工作的深入展开，心理学知识的“荒漠”已一改旧日容颜，正敞开它那博大的胸怀，等待着收获“甜果”的人们进行新的播种。初尝“甜头”的武警官兵不满足于已经取得的成果，正在继续开拓前进。

愿《战胜压力》与同志们携手同行！

(原载《中国军法》2002年第四期)

前 言

21 世纪开元年的春天，我们用近 3 个月的时间，对武警部队开展心理教育和疏导工作的情况进行了一次深入调查。为这项工作在营中结出累累硕果感到欣喜的同时，我们对一些问题也作了认真思考。其中有一个问题一直萦绕在我们的脑际：在武警部队这个勇敢顽强、无往不胜的英雄群体里，为什么会有近 30% 的青年官兵存在不同程度的心理问题或疾患？经过结合手头掌握的案例深入研究，终于找到了酿成这一祸害的元凶，那就是横行当今时代的“精神杀手”——心理压力。

随着改革的不断深化，我国社会各个领域都发生了深刻的变化，取得了突飞猛进的发展，正在向现代化世界强国的目标迈进。眼界被打开的人们在横向纵向的比较中，一方面感到生活的空间宽松多了，物质生活和精神生活丰富多了，实现人生价值的舞台也广阔多了；但另一方面更感到社会瞬息万变、科技迅猛发展、信息林林总总、生活节奏加快、人际关系错综复杂，人生旅途上的困惑多了、变故多了、挑战多了、竞争多了、挫折多了，因而压力也就更大了，走得也就更艰难了。

武警部队既是党和国家武装力量的重要组成部

分，又是社会的一个重要组成部分。这就决定了青年官兵社会角色的双重性，他们既是社会上的一分子，又是警营中的一成员。他们社会角色的双重性，又注定其承受压力的双向性。也就是说，他们中的每个人都不但要承受来自社会的压力，还要承受来自部队内部的压力。这双向压力，使他们置身于来自四面八方的压力的重重包围之中，远远超出一般社会成员所承受压力的强度，时时处处都要面对不是冲出“包围”走向成功、就是陷身“包围”遭受挫败的抉择。而基层部队的青年官兵绝大多数年龄在18~35岁，心理尚未完全成熟，处理问题经验欠缺，对压力的心理承受能力较差。所以，尽管我们这个英雄群体是由经过严格筛选的优秀社会青年组成的，但存在心理问题或疾患的人数并不比社会少，这就不足为怪了。

这一问题应引起部队各级高度重视。武警部队担负着保卫国家安全、维护社会稳定的神圣使命，除执行看押、看守、警卫、守护、押运等经常性勤务外，还要随时准备上一线、打头阵，处置危害国家和人民安全的突发事件和恐怖事件。为了不负重托、不辱使命，她必须时刻保持高度的稳定统一和旺盛的战斗力。而双向压力引发的心理问题或疾患，不仅会影响青年官兵的身心健康，削弱他们的战斗意志，而且可能酿成事故案件，危害部队的安全稳定，这一点已经被无数血的事实所证明。因此，对

引发青年官兵心理压力的诸多因素展开研究，并拿出战而胜之的对策，是摆在各级面前的一个紧迫而又重要的课题。回答好这个课题，对深化基层部队心理教育和疏导工作、保持青年官兵心理健康、维护部队的安全稳定，提高部队的战斗力，将产生不可估量的积极影响。

本书试图根据调查掌握的大量第一手材料，对青年官兵心理压力的源头、心理压力及其严重危害、怎样增强青年官兵的心理承受能力、怎样自我纾解心理压力、如何创造减轻青年官兵心理压力的内外环境、如何针对心理压力引发的心理问题进行积极有效的疏导和干预等问题，做一些粗浅的探讨。但愿它能对在基层部队工作的同志有所启发，并起到抛砖引玉的作用，促使武警部队展开更加深入的研究。

需要说明的是，本书旨在运用现代心理学知识，对当代青年官兵心理压力的源头、危害作一初步探讨，并结合国内外有关研究成果和部队实践拿出一些战而胜之的办法，并不是一部学术性的心理学专著，因而难免有粗浅、谬误之处，切望大家指正。

目 录

前 言

第一章 青年官兵心理压力探源 / 1

- 一、军地变革带来的压力 / 2
- 二、艰巨使命带来的压力 / 10
- 三、个人受挫带来的压力 / 13
- 四、家庭因素带来的压力 / 16
- 五、内部关系带来的压力 / 18
- 六、生活环境带来的压力 / 19

第二章 “精神杀手”的严重危害 / 22

- 一、压力引发的心理问题 / 23
- 二、压力引发的自杀事件 / 34
- 三、压力引发的犯罪行为 / 38

第三章 培养承受任何心理压力之重的能力 / 45

- 一、端正认识压力的视角 / 46
- 二、树立肯定自我的信念 / 57
- 三、激发乐观向上的精神 / 63
- 四、锻炼无坚不摧的意志 / 96
- 五、构筑挺直脊梁的支柱 / 100