

军人心理

军人心理素质教育

七步法

- 1 测试评估
- 2 分类建档
- 3 针对性教育
- 4 心理行为训练
- 5 军人集体心理调适
- 6 个别干预
- 7 跟踪观效

郑晔法 于刚玺 编著

中国社会科学出版社

军队心理咨询师必备

军人心理
素质教育七步法

JUNREN XINLI
SUZHIJIAOYU
QIBUFA

责任编辑 李新涛

装帧设计 亮堂堂

ISBN 7-5087-0643-9



9 787508 706436 >

ISBN 7-5087-0643-9/E

定价: 11.00元

军人心理素质教育

“七步法”

郑宪法 于刚玺 编著

中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

军人心理素质教育七步法/郑宪法,于刚玺编著. —北京:
中国社会出版社, 2005. 7
ISBN 7-5087-0643-9

I. 军... II. ①郑... ②于... 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 076136 号

书 名 军人心理素质教育七步法
编 著 郑宪法 于刚玺
责任编辑 李新涛

出版发行 中国社会出版社
地 址 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
邮政编码 100032
电 话 (010)66020531(策划部) (010)66060275(邮购部)
经 销 各地新华书店

印刷装订: 北京印刷一厂
开 本 850mm×1168mm 1/32
字 数 116 千字
印 张 5.25
版 次 2005 年 7 月第 2 版
印 次 2005 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5087-0643-9/E·21
定 价 11.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

目 录

第一步 测试评估

一、测试评估的概念与主要意义	1
二、测试评估的方法	3
三、基层部队测试评估的有关内容	4
四、测试评估的过程和注意细节	6
五、评估量表的保管和使用	8
六、主测人员注意事项	8

第二步 分类建档

一、建立心理健康档案的必要性	10
二、心理健康档案的主要内容	12
三、分类建立心理健康档案的原则	14
四、有关心理健康档案注意事项	16

第三步 针对性教育

第一节 调动积极的情绪	17
一、情绪的概念	17
二、情绪的种类	18
三、情绪的作用	19
四、情绪管理的原则和步骤	21

五、处理负面情绪的方法	22
第二节 学会与人相处	27
一、人际相容的意义	27
二、提高人际相容性的方法	28
第三节 磨炼坚强的意志	35
一、意志的概念	35
二、意志在行动过程中的表现	36
三、培养意志的方法	42
第四节 自信让你与众不同	44
一、自信的概念	44
二、自信与自卑、自负的区别	44
三、自信的特征	45
四、自信的作用	46
五、树立自信的策略	46
第五节 挫折使人进步	49
一、挫折的概念	49
二、挫折产生的原因	50
三、如何看待挫折	52
四、如何对待挫折	53
第六节 学会沟通和合作	54
一、沟通合作的涵义	55
二、沟通与合作对军人的重要意义	56
三、沟通的技巧	57
四、具备合作的能力	59
第七节 激发动机	61
一、动机的定义	61

二、不同入伍动机导致入伍后行为表现的差异	62
三、如何对待现实与愿望的不一致	63

第四步 心理行为训练

第一节 绪论	66
一、行为和潜能	66
二、心理行为训练的依据	67
三、心理行为训练的目标	68
四、开展心理行为训练的意义	68
第二节 心理行为训练基本方法	69
一、模仿训练法	69
二、放松训练法	70
三、系统脱敏训练法	70
四、满灌行为训练法	71
五、逆转意图训练法	71
六、暗示训练法	71
第三节 心理行为训练教练员的素质	72
一、正确的角色意识	72
二、扎实的专业知识	72
三、良好的施教能力	73
四、敏捷的应变能力	73
第四节 自我减压训练	73
一、放松心态	75
二、身心松弛	76
三、抗焦虑训练	77
第五节 人际交往训练	78

一、相互熟悉	80
二、激励自我	81
三、互帮互助	83
第六节	84
一、自信呐喊	86
二、勇往直前	87
三、攀岩	89
第七节 组织能力训练	90
一、生死关卡	92
二、推行管理新理念	93
第八节 敢为性训练	97
一、战胜恐惧	98
二、空中单杠	100
第九节 意志力训练	102
一、征服意志“疾病”	103
二、抗意志“瘫痪”	106

第五步 军人集体心理调适

第一节 绪论	110
一、心理调适的目的	110
二、心理调适的概念和意义	110
三、心理健康标准	112
四、军人常见的心理问题	113
五、军人常见心理问题的调适方法	114
六、心理调适的注意事项	119
第二节 认识新环境	120

第三节 塑造团队精神	124
第四节 创建良好的人际关系	127
第五节 勇于应对挫折	130
第六节 做情绪的主人	135
第七节 克服自卑心理	139
第八节 锻造坚强的意志	143

第六步 个别干预

第一节 心理咨询	146
一、心理咨询概述	146
二、心理咨询的方式	146
三、心理咨询的过程	148
四、心理咨询的原则	149
五、访谈技巧	150
第二节 心理治疗	152
一、心理治疗概述	152
二、军人心理治疗主要方法	153
三、心理干预人员应具备素质	155
四、对场景的要求	155

第七步 跟踪观效

一、跟踪观效的概念	156
二、跟踪观效的意义	156
三、跟踪观效的方法	157

第一步 测试评估

测试评估是心理素质教育七步法的第一步,它的主要任务是快速数量化一个集体综合心理卫生状况,为开展心理教育提供科学依据,为心理诊断、心理干预提供数据信息。它是基层开展心理工作不可缺少的过程。

一、测试评估的概念与主要意义

威廉·冯特是心理学史上第一位实验心理学家,他于1879年在德国莱比锡建立了世界上第一个心理学实验室,这标志着心理学作为一门独立学科的诞生。英国心理学家高尔顿是第一个开展心理测验工作的人,心理测验这个词是美国心理学家卡特尔创造的。中国的心理测验大约起于清朝末期,新中国成立后,特别是近五十年来,我国测验工作得以迅速开展,许多国际上著名测验在国内进行了修订,并且还自编了若干测验,取得了长足的进步。

1. 测试评估

测试评估是通过访谈、观察和心理测验等方法评定人各种心理特征和个体差异的技术。访谈和观察是心理咨询和心理治疗的基本手段和形式,其内容将在后面的章节中谈到,心理测验(评定量表、调查表和问卷)是用测量工具取得心理变化量的数据,用来比较、鉴别和评定不同个体之间心理上的差异,或者是同一个体在不同时间、地点、条件下的心理反应和心理状况。针对部队特点,特别是兵员流动量大的

单位,测试评估不仅可以快速地提供整个群体的心理卫生状况,还能对有心理异常的人员做出初步筛选,咨询员根据不同情况,制定出有针对性的解决方案来。

2. 测试评估的意义主要有以下几个方面

①有利于部队发现有无心理异常人员。随着军事技术的发展,军队对兵员的素质要求也越来越高,在应征(入学)过程中,不但要求应征青年政治身体素质要合格,心理素质也逐渐被重视起来。在新兵(新生)入营后进行心理健康状况的测评,通过心理评估可以把有心理问题或者心理障碍的人员做一个初步筛选,事实证明,经过心理评估不仅能够发现许多特殊人才,还能够测评出心理有障碍或疾患的兵员。

②有利于部队对岗位人才的选拔和安置。随着现代科学技术的发展,对人的心理适应性和操作性的要求越来越高,凭借个人经验技术来选拔人才,已经不能满足实际的需要。只有根据各种工作的活动进行分析,找出这种活动所要求的心理特征,然后根据这些特征设计出各种能力、个性、预测人们从事各种工作的适宜性。可以提高选拔人才的效率,大大减少经济及时间上的耗费。比如空军对飞行员的选拔,一些特殊职业岗位的人员选拔。部队的战士按照特长分配从事任务,对工厂中的工人按照能力分配做到人尽其才,提高部队战斗力和工作效率,在这个过程中心理测试可以起到辅助作用。

③有利于心理咨询师进行诊断咨询。在心理咨询过程中,多用心理测验来商讨就诊对象的某些心理特点及潜在的困扰,以便有针对性地提供一些指导帮助。还可以了解病人某方面心理缺陷或行为障碍特点,为诊断疾病提供辅助依据,为心理矫正和心理治疗提供指导。

二、测试评估的方法

心理测试评估方法很多,有传统医学检查方法,也有心理测量学技术,还有社会学及其他科学检测手段,多种方法结合使用,收集的资料更为全面,评估结果更据科学性,从而心理卫生工作更有价值,作为基层单位,掌握对测试过程的制定不是重点,关键是掌握好如何使用。

1. 心理测验

心理测验分团体测验和个别测验,团体测验节省时间、效率高,适合于收集大量的数据和大批人员的测试,数量可自行掌握。个体测验针对性强,测试过程容易控制等优点。通过心理测验可以掌握整个被测群体的心理卫生状况、心理异常症状的比率等。

2. 资料的自我填写

通常用本单位自己制作好的表格,让测试人员填写,内容主要是一些既往健康的定式报告,主要是了解本人有无身心问题,个体心理发展状况、生活应对方式、早期经验、社会功能等方面情况,如新兵入营、新学员入校可作调查使用。

3. 收集本人档案记录

通过心理测验发现有心理异常的,有必要收集本人的个案,信息来源可以是医院病历、单位领导、本人战友、老乡、或其家庭成员,在收集资料过程中要注意职业道德,注意保密,维护本人利益。

4. 客观观察

观察法包括自然观察和标准情景观察,后者主要是在标准的试验条件下观察受检者对特定刺激的反应,作为基层单位一般条件达不到,后者是我们常用的观察方法,主要是指在日常生活、训练、活动环境中对受检者行为进行观察,比如说,通过测验发现某位官兵有心理异常症状倾向,我们可以对其进行观察,告诉其班排长一些方法作观察纪录。自然观察可观察到的行为范围较广,需要较多的时间和观察力与受观察者接触,才能发现某些个性特征或个体行为。

5. 访谈

访谈是一种有目的的会话,是来访官兵与咨询员之间通过交流言语和非言语而达到认知行为的改变,促进来访官兵心理问题的解决和人格成长的过程,访谈是卫生评估的一种基本技术,通过情感思想等方面的信息交流,可以建立相互合作和信任的关系;可以对受测者的心理症状进行较为精确的描述;可以对被测者的心理测验结果进行再评估;可以教会受检者有关心理卫生知识,可以帮助受检者增强改变现状的信心等等,访谈的技巧有很多,在后面的章节(第六部分)中会仔细地描述。

三、基层部队测试评估的有关内容

随着心理测验应用领域的不断扩大,其种类也越来越多,根据基层单位实际情况和需要,现主要介绍以下几类。

(一)按测试内容分

1. 能力测验

在能力测验中,分一般的智力水平测验及特殊能力测验。除此以

外,还有一种能力倾向测验,这种测验主要测潜在能力,能力分实际能力和潜在能力。实际能力是指一个人已具有的知识、经验与技能,即当前所具有的能力。潜在能力是指个人将来“可能做到的”,是在给予一定的学习机会时,可能达到的水平。有人只把测量实际能力的测验算作能力测验,把测验潜在能力算作能力倾向测验。

2. 个性(人格)测验

主要用于测验性格、气质、兴趣、态度等个性特点。有的多项个性测验中包含的内容分别测量,如兴趣测验、气质测验等。明尼苏达多项人格测验(MMPI),卡特尔十六种人格测验(16PF),艾森克人格测验(EPQ)。

3. 临床诊断测验

比如症状自评量表。

4. 特殊能力测验

5. 记忆测验

(二)按测试方法分

1. 问卷法

问卷是由一系列特定问题组成,以“是非题”或“选择题”形式呈现给被试者,了解被试者对特定事物的态度、意见和想法等。采用问卷形式收集被测试资料的方法,比如我们常用的卡特尔 16 种个性因素测验、艾森克人格测验和明尼苏达人格测验等。

2. 作业法

一般用非文字材料,让受试者在一定要求下进行实际操作,比如汽车驾驶员适宜性测评系统。

3. 投射法

比如罗夏墨迹测验。

(三)按测验方式分

1. 个别测验

此类测验通常是由一个主试者与一个被试者面对面地进行,其优点在于主试者对受试者的行为有较多的观察与控制机会,缺点是时间不经济,不能在短时间内收集到大量资料。而且测验手续复杂,主试者需要较好的训练与素养。随着计算机技术的发展,许多测试量表做成电脑软件,接受测试者可以直接与计算机对话,非常方便。

2. 团体测验

在同一时间内有一位主试者对多数人实施测试(必要时可配几名助手),比如有条件的可用大屏幕投影集体测试,每次可测试几百人次,此类测验的优点主要在于时间经济,可在短时间内收集到大量资料,缺点是受测者的行为不易控制,容易产生误差。

3. 文字测验和非文字测验

文字测验是常用的测量方式,非文字测验是利用图片、声音等作为测试媒介的测试方式,比如一些操作能力测试。

四、测试评估的过程和注意细节

1. 测验环境条件

为了保证测试的标准化,指导语、计时、测验材料以及测验本身的一些东西都要统一,测验环境要安静而宽敞,不要有干扰的杂音,光线充足,通风要好,测试过程中不要有人出入测试场。团体测试时,可以找一位助手候在门外,阻止随便进入。

2. 准备阶段

①在每次测验之前要准备好测验程序,想到有可能出现的情况,

并把测验的材料准备好。

②在测试过程前,应该使用统一指导语,指导语必须由受过正规训练的测评员很自然地用口语说出来,做到清楚、明确、简练、易懂、有礼貌,如果是大规模的心理测试,比如新兵入营后的心理状况调查,需要多场次的测验,可以考虑使用录音机播放指导语,保证测试的标准化。

③在测试过程中测试人员必须与被测人员取得良好的关系,说明测试意图,努力设法让被测人员引起兴趣,取得合作,在能力测试中要充分调动其积极性,在个性问卷中要求他们真实反映自己的情况,不要有疑虑。

3. 量表填写过程

在测试过程中,首先让被评者填写好一般的背景资料,如姓名、性别、年龄、籍贯、学历等。填写好后要再次询问测试规则是否全体人员都明白,然后记住时间开始填写,在测试过程中工作人员不要来回走动,以免影响测试环境。如果有被测者不明白的题目,不要作任何提示,让其暂时放弃此题,等全部问题作完后再解释,所有参试者作完后统一收卷。

如果是团体测验,使用多媒体投影、填卡式方式测试,首先要详细说明填卡方式,在测试过程中因为每道题呈现的时间有限,有个别题目可能没有看明白,要等测完后再集体回放。如果使用读卡机来录入数据,要告诉被测人员卡片要填清楚、正规,不要折叠,乱写乱画答题卡,造成卡片作废。

4. 数据换算—结果解释—报告

随着计算机在各领域的广泛应用,心理测试的数据换算用计算机可以快速获取,对于结果解释许多测试软件由专家提示,我们可以作

为参考。为了提高测试量表的解释可信度,我们需要对各种结果进行分析综合,提出结论,并对其意义进行谨慎解释,特别是一些向上级汇报的结果更要注意,既要不要泄露个人隐私,又要使上报结果有参考价值。测验结果的报告,首先不要机械地传达,而是应该由受过专业训练的人员对结果加以解释说明再向上级或本人介绍,在解释能力测验时,不应该告诉具体单纯的数字值。

在解释结果时,有可能要涉及个人隐私问题,比如内心冲突、私人生活、婚姻情况等,这些方面都是测试者不想对外人讲的,在测试中可能为了寻求帮助,或配合调查而表露出来的,像这种情况我们有必要找本人谈谈,掌握第一手信息。

五、评估量表的保管和使用

存放处:测试量表的存放应按情况而定,如果基层部队卫生单位没有心理医生是由政工干部负责,那么测试量表应存放政治处,如果卫生单位有心理医生,那么量表应放在咨询室或档案室,量表应由受过专门培训的人员使用。

六、主测人员注意事项

1. 基层单位测试人员的培训

心理测验是一项操作性和技术性很强的技术,它能帮助心理学家和其他专业人员客观准确地评价受测者的心理特征与行为特点。但经验告诉我们,如果量表使用不当,心理测验不但起不到积极作用,还容易导致错误的判断,出现不良后果。所以作为一名心理测验者,不但要具有很强的政治觉悟和敬业精神,还要经过严格正规的心理评估