

JUNREN XINLI SHUDAO LILUN YU FANGFA

军人心理疏导 理论与方法

宋华淼 张鹏 主编

四军医大学出版社

军人心理疏导理论与方法

主 编	宋华森	张 鹏	
主 审	苗丹民	张敬礼	张世学
副主编	李贵堂	刘 军	王剑辉
编 者	宋华森	刘 军	张加林
	张 鹏	陈 强	彭 娟
	王剑辉		

第四军医大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

军人心理疏导理论与方法/宋华森, 张鹏主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2003. 9

ISBN 7-81086-065-8

I. 军… II. ①宋…②张… III. 军人-心理保健 IV. E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 036729 号

军人心理疏导理论与方法

主 编 宋华森 张 鹏

责任编辑 刘正国

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号 (710032)

电 话 029-3376765

传 真 029-3376764

电子信箱 fmmup03@fmmu.edu.cn

印 刷 西安力顺彩印有限责任公司

版 次 2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 9.25

字 数 220 千字

书 号 ISBN 7-81086-065-8/E·1

定 价 19.00 元

(版权所有 侵权必究)



序

心理疏导是通过疏通和引导的方法帮助他人解决心理问题的过程。疏通，指开启言路，让人畅所欲言，宣泄出自己的心理感受和问题；引导，指循循善诱，因势利导，针对心理问题和个性特点，指导他们克服困难，提高自我心理健康水平。目前我国心理疏导书籍很多，但针对一个特殊职业群体撰写的心理疏导的书籍还不多。

令人高兴的是，全军航空心理医学研究中心宋华森、张鹏主编的《军人心理疏导理论与方法》一书带给了我们许多新的信息。这是国内一部不可多得见的系统论述军人心理疏导理论与方法的专著。

该书从军队实际出发，依据多年为部队开展心理疏导工作的经验，从理论上和实践上对军人心理疏导做了全面而系统的阐述，它特别论述了一个全新的概念，这就是军人心理疏导的理论；阐述了一个全新的方法，这就是军人心理疏导的方法。该书最大的特点是其理论建构有理，实践指导性强。无论是从部队心理问题的辨别，还是心理评估、疏导都作了具体的阐述。该书介绍的军人心理疏导的理论和军人心理疏导的方法，既可读，又可用。如果部队心理学工作者在阅读完本书后，能够初步掌握和应用这些理论与方法，并能在部队开展心理疏导工作，同时对部队心理学工作者具有一定的参考价值并起到抛砖引玉的效果，我想这可能就是本书作者所期待的，我认为这也是完全可以达到的。

本书主编宋华森、张鹏两位同志从事心理学应用工作已有 18



年之久。我认识 and 了解他们的工作是在上个世纪90年代我主持鉴定他们的科研课题《军事飞行人员心理健康量表的编制和应用》的时候，他们在艰苦的条件下能够完成这样的课题，我们参加鉴定的学者都感到惊讶。以后我也经常关注他们的工作，非常高兴的是我能够不断听到他们工作的新进展和新成果。望今后他们能够与时俱进，开拓创新，为我国军事心理学事业做出更大的贡献。

吉林大学社会心理学系教授、博士生导师
中国心理学会第五、第六届副理事长
中国心理学会常务理事

史之博

2003年8月



前 言

编著这本《军人心理疏导理论与方法》一书，是为了满足当前军人心理学工作的现实需要。大家知道，近些年来，我军非常重视心理学在部队的实践，这也是落实军委江主席要重视研究青年官兵心理特点要求的重要举措。但是我们也看到，在部队广泛开展心理疏导工作的过程中，由于条件的限制，以及军队的特殊性，无论是军人心理评估，还是军人个别心理疏导，或团队心理疏导，还没有自己的理论体系，这就为开展这一工作带来不便。军队心理工作者迫切希望有自己的心理疏导理论体系和实践方法，在此情况下，我和张鹏主编数年来不断地探讨这一问题，并使我们所在单位分别与数个师级部队签订了心理卫生帮带关系，指导部队开展心理疏导的工作，实践验证并完善了我们的构思。

本书编著过程中，是我们不断学习和建构军人心理疏导理论和实践思想体系的过程，也是我们不断得到其他专家、学者指导和帮助的过程。开始我们设想了本书分为三篇 17 章的结构，第一篇为“军队心理疏导的理论”，第二篇为“军人心理问题的疏导与评估”，第三篇为“平、战时军人心理应激的疏导与防护”，分别由宋华森、刘军、王煜蕙负责。在送有关单位审查、出版社编辑、专家审读过程中，原来所构思的篇章得到较大的更改，直到最后本书确定为 9 章 40 节。原稿第三篇所写内容由于对目前部队心理疏导工作指导性不强，并且与本书主题缺乏紧密联系，在他们审阅的时候建议独立成书。

从目前本书的结构看，第一章为军人心理疏导概述，定义了



军人心理疏导的概念、范围内容、方式，以及职业要求等等，这一章由宋华森、张鹏撰写；第二、三、四章论述了军人心理疏导的理论基础，由刘军、宋华森、张加林撰写；第五、六章分别论述了军人常见的心理问题和军人心理疏导评估，阐述了军人常见的一般心理问题、心理问题的产生原因，以及常见一般问题的影响因素，由刘军、宋华森撰写；第六章论述了军人心理疏导评估方法，由宋华森、彭娟撰写；第七、八、九章论述了军人心理疏导的方法，包括团体和个别疏导、训练，以及危机的干预，由宋华森、刘军、陈强和王剑辉撰写。

上述九章的结构调整是在第四军医大学心理学教研室主任、博士生导师苗丹民教授的具体指导下完成的，同时我和另一主编张鹏同志，以及副主编李贵堂、刘军、王剑辉多次讨论后确定，并由总后卫生部保健局张敬礼局长、张世学副局长最后把关认定。本书编著的全过程贯穿了上述成员与我同甘共苦、为部队心理学事业所付出的心血。在此我十分感谢他们对本书编著、出版所做的贡献，同时也感谢王煜蕙同志在撰写原第三篇时所付出的心血。以上所列成员长期从事军人心理学的研究和应用，我本人已经有18年的心理学工作历史，其中张世学、张鹏、李贵堂、刘军、王剑辉、彭娟均为吉林大学应用心理学研究生班毕业，可以说本书从主编、主审、副主编到编著者是一批专业人员所为。

令我十分感动的是著名心理学家，第五、六届中国心理学会副理事长、吉林大学社会心理学系博士生导师车文博教授长期关注并指导我所开展的军人心理学研究和应用工作，在精神上给予我鼓励，理论上给予指导，实践中给予帮助，在审看我的样稿之后，又欣然作序，使我非常感激。

《军人心理疏导理论与方法》付梓成书，作为主编之一，我由衷的感谢与张鹏主编的合作成功，及三位副主编对我的辅助，



感谢各位编著者付出的心血，感谢第四军医大学出版社郭国明总编对本书出版全过程的精心负责和热情关注，以及土编辑的辛勤劳动。

最后我还要感谢的是我的学生徐蕊、徐娟、研究生于志刚等，在书稿撰写收集资料、书稿校阅等方面做了许多工作。我的同事敖景文也替我分担了许多工作，使我如愿进行。

本书中难免存在问题，希望军事心理学界的老师、同仁能提出宝贵意见，以使本书进一步完善。

宋华森

2003年8月16日于大连

目 录

第一章 军人心理疏导概述	(1)
第一节 军队心理疏导的概念、特点和原则	(1)
第二节 军队心理疏导的范围和内容	(4)
第三节 军队心理疏导的方式	(6)
第四节 军队心理疏导的目标确立	(13)
第五节 军队心理疏导的技巧	(14)
第六节 军队心理疏导者的职业要求	(17)
第二章 军人心理学概述	(20)
第一节 军人心理学概念	(20)
第二节 军人心理过程和人格特征	(25)
第三节 军人团体的社会心理	(27)
第三章 军队心理卫生	(31)
第一节 军队心理卫生	(31)
第二节 军人心理健康的标准	(33)
第三节 国内外军队心理卫生的现状与发展前景	(38)
第四节 部队开展心理卫生工作的误区和影响	(45)
第四章 军队青年心理	(54)
第一节 青年官兵的个性特征	(54)
第二节 青年官兵心理健康特征	(60)
第三节 青年官兵人际关系特征	(64)
第四节 青年官兵适应行为特征	(68)
第五节 青年官兵心理中的不良因素	(72)
第五章 军人常见心理问题	(81)
第一节 军人常见的一般心理问题	(81)
第二节 军人“心理疾病”与“精神病”	(88)
第三节 军人心理问题的产生原因	(104)

第四节	军人常见心理问题的影响因素	(110)
第六章	军人心理疏导评估方法	(115)
第一节	心理评估概述	(115)
第二节	心理异常的判别标准	(118)
第三节	心理异常的类别、特征	(123)
第四节	心理评估晤谈	(125)
第五节	心理评估的主要内容和程序	(129)
第六节	军人心理评估测验	(137)
第七节	档案和记录保存	(150)
附表 1	来访者心理疏导报告	(153)
附表 2	来访者心理疏导记录	(155)
附表 3	来访者自我监测日志	(156)
第七章	军人团队心理疏导技术	(157)
第一节	军人团队心理疏导概述	(157)
第二节	军人团队心理疏导的功能和类型	(163)
第三节	军人团队心理疏导的组织和领导技巧	(167)
第八章	军人个别心理疏导技术	(223)
第一节	心理疏导的基本程序	(223)
第二节	个别心理疏导技术	(224)
第三节	个别心理疏导理论流派及其方法	(235)
第四节	军人成长进步中的心理疏导	(240)
第九章	军人心理危机干预方法	(250)
第一节	危机及危机干预的概述	(250)
第二节	危机的理论研究状况	(259)
第三节	危机干预技术	(264)
附表 4	危机分类评估量表(TAH)	(271)
第四节	军人特殊心理危机的干预	(275)
附表 5	创伤后应激障碍自评量表	(279)
参考文献		(285)



第一章 军人心理疏导概述

第一节 军队心理疏导的概念、特点和原则

一、军队心理疏导的概念

军队心理疏导是在部队思想教育、心理咨询工作中的一种谈话方式，指部队管理人员和心理咨询人员通过疏通和引导的方法帮助咨询官兵解决心理问题的过程。疏通，指开启言路，让咨询官兵畅所欲言、具体真实地讲出自己成长中的内心感受和心理问题；引导，指循循善诱，因势利导，针对咨询官兵的心理问题和个性特点，用其乐意接受的形式和方法，指导他们克服困难，完善自我，提高心理健康水平。咨询官兵倾诉其内心苦闷、心理问题之后，心理咨询工作人员不是做直接的解释、指导，而是引导他们去进一步思考，这些问题是如何产生的，其后，引导他们去找寻脱离困境、解决这些心理问题的方法。心理疏导在部队也是管理工作中常用的方法之一。

二、军队心理疏导的特点

军队心理疏导主要有以下特点：

1. 疏导工作是由部队管理人员和心理咨询人员担任

此类人员应经过心理学的专业培训，获得相关证书。疏导的对象主要是部队官兵，也即在部队生活、训练和工作的健康人



群。军队心理疏导和心理治疗不同，心理治疗的对象专指病人，主要是指那些精神疾病、心身疾病以及某些躯体疾病的患者。

2. 心理疏导具有双向性的特点

心理疏导和心理教育不同，心理教育具有单向性的特点，是教育者对被教育者的指导和传授。而心理疏导则是由疏导者和被疏导者双方构成，且有主动寻求疏导和被动接受疏导的双向性。双方在疏导过程中是疏导者起着主导作用，但被疏导者却是疏导过程的主体。双方必须互相配合，而又互相影响。

3. 心理疏导的角色非常清楚

疏导不以教育的方式进行，疏导者与被疏导对象的关系是平等的，是起咨询、商议、帮助、指导等作用的朋友式关系，疏导者的角色是参谋和顾问，在疏导过程中，一般以“听”为主，处于辅导地位。如倾听疏导对象的“宣泄”，注意观察其表情、手势、姿态等，力求进入疏导对象的内心世界，在理解和关怀下，提出解决问题的合适途径。

4. 心理疏导的内容极为广泛

心理疏导和心理治疗不同，心理治疗只针对各种心理疾病、心身疾病、精神疾病早期和康复期，以及躯体疾病伴发的心理反应等等。而心理疏导则是对官兵在部队生活各个方面的疏导，包括军事生活的适应和成长问题、紧张训练的心理应激问题、青年官兵的婚恋问题、人际关系障碍问题、军人的家庭生活问题，以及各个年龄段军人的心理卫生问题等等。还有，由于部队战士群体正值青春期的情绪障碍、性心理障碍等也是主要问题。总之，凡属部队生活能涉及到并能带来心理困惑的问题都可以进行疏导。

5. 心理疏导既可以个别方式，也可以团体方式进行

个别方式通常是针对个人的问题单独进行的，一般这类问题



多涉及个人的心理困惑、心理障碍甚至隐私问题，不便在大庭广众之下进行，故常采用个别交谈方式，极端注意保密性。对群体中存在的共性问题，可以选用团体方式进行。团体方式主要针对团队凝聚力、军事生活适应性、挫折耐受性等问题。

6. 心理疏导的目的是维护官兵的心理健康

保持官兵的心理健康是新形势下军事斗争准备的需要、健康的心理也是官兵发挥潜能，保持高昂战斗力的保证。心理疏导的目的就是帮助官兵解决心理问题、心理困惑、心理障碍，调节情绪，平衡心态，健全人格，矫正行为，恢复和增进心理健康。

三、心理疏导的原则

心理疏导是一门艺术，是走进人的心理世界的艺术。它能发挥作用首先依赖于疏导者遵循以下的基本原则。

1. 务必贯穿平等性的原则

建立疏导人与被疏导人的平等关系十分重要。相互之间要交朋友，使疏导对象能够感到亲切，毫无顾虑，心理安定。疏导的过程就像是朋友间的交谈，对某些心理指导的进行，好似朋友间的建议一样，这样才能保证良好的效果。

2. 寓于其中的教育性原则

心理疏导工作者对于疏导对象应成为循循善诱、诲人不倦的教师，从而实现寓教育于疏导之中。疏导者对所有寻求疏导的人要拿出正确的分析意见，要鼓励他们正确对待自己的心理问题或心理困惑，并指导其明辨是非，逐步加以扭转。

3. 和风细雨的启发性原则

和风细雨、渐进启发，让被疏导的人员逐渐认识到自己的问题所在，找寻产生这些问题的原因，并进一步启发其如何去克服、去扭转。这些过程切忌采用简单粗暴的说教与指责，否则会



使求助者失去扭转心理问题与困惑的勇气，失去对心理疏导的信心。

4. 全面把握整体性原则

人的心理活动是一个完整体，包括对社会的参与和人的心理与生理的统一，我们必须在疏导过程中注意整体性的问题，对心理问题要整体看待，不能头痛医头，脚痛医脚。对任何心理问题的疏导均应全面考虑而又分阶段地作出安排，即每一个阶段解决一个问题，由点到面，从而全面突破，以取得好的咨询效果。

5. 一般与特殊相结合的原则

心理疏导有自己的一般规律，但每一个寻求心理疏导的人员都有自己的特点。即使两个具有相同心理问题的人，也会由于两者的成长环境不同、个性特点不同而有所差异。因此，在分析、疏导时必须注意一般与特殊相结合的原则，才能取得良好效果。

6. 千万注意保密性原则

军队心理疏导与思想政治工作有一定的差别。在思想政治工作中，对发现的思想问题可以用班会的方式或军人大会的方式给予严格的讲评。但心理疏导工作却要遵循保密性的原则。一般而言，心理活动是一种隐蔽性的活动，特别是有心理问题的人，更不愿让更多的人知道。因此，对疏导对象所谈的内容必须保密，切不能作为茶余饭后的笑料到处乱讲。

第二节 军队心理疏导的范围和内容

军队心理疏导工作依据部队的特点确定自己的工作范围和方法。心理疏导与心理咨询不同。一般地讲，心理咨询有3种模式，一是障碍性心理咨询，二是适应性心理咨询，三是发展性心理咨询。对心理咨询的了解，有利于军队心理疏导工作的进行。



所谓障碍性心理咨询主要是指对各种较重的心理障碍和心理缺陷进行的心理咨询，其对象多半是有心理疾患的人员，属于医学心理咨询的范畴。所谓适应性心理咨询，是指对学习、生活和工作不适应的心理咨询，对象是健康人，旨在解决其心理困惑，克服某些心理障碍，恢复心理平衡，保持心理健康。所谓发展性心理咨询，广义地讲是指我们毕生发展的心理咨询，即生涯咨询；狭义地讲，则指对儿童、少年和青年所遇到的心理问题和心理困惑的咨询，其对象主要是儿童、少年和青年。

从以上心理咨询的模式来看，我们就不难对军队心理疏导的范围和内容予以框定。

一、障碍性心理疏导

主要由军队具有医学教育背景的人员负责。疏导的内容主要是各种心理疾患，如情绪障碍、智力障碍、人格障碍、性心理障碍、性功能障碍、自杀倾向者等各种特殊心理危机干预的疏导，各种神经症、心身症及精神疾病早期诊断、治疗和康复的心理疏导等。实际上，这类疏导对象并非完全属于正常，而是处于病态边缘的状态，不具备医学教育背景的人员也很难把握其是病理心理，还是正常心理。障碍性心理疏导，主要解决的是心理障碍的问题。

二、适应性心理疏导

主要由军队各级政工和管理人员担任，具有政工、管理和心理学教育背景的人员都可做这方面心理疏导工作。它主要是对个人生活、学习以及军事生活和训练不适应的心理予以疏导。我们知道，部队生活环境艰苦、条件有限，官兵作战训练中所承受的心理负荷要比一般人严重。这就给部队官兵心理适应提出了高的



要求。疏导的内容包括性心理、婚恋与家庭心理、职业心理等。这部分内容的心理疏导，主要是为了提高官兵的生活质量和工作效率，解决的是部队适应性的问题。

三、发展性心理疏导

同样由军队各级政工和管理人员以及医务人员担任，具有政工、管理和心理学教育背景的人员都可做该方面的心理疏导工作。部队是一个特殊群体，这一环境中每一个官兵都希望自己成为部队有用之材。俗话说：“不想做将军的士兵不是好兵”，但是，在发展过程中，并不是每一个官兵都能对自我有深刻的了解，对自我心理特征也往往缺乏足够的了解，这可能导致不能正视现实，围绕着军事生活、军事训练、人际交往和个人发展而产生各种挫折、不适应，而这大多并非心理疾病。因此，通过正面心理教育，适当的心理疏导，促进官兵的成长发展，提高心理素质，塑造健康人格。这方面心理疏导工作主要解决的是部队人员的健康成长问题。

第三节 军队心理疏导的方式

军队心理疏导有两种方式：一是团体心理疏导，二是个别心理疏导。团体心理疏导一般以排、连为单位，也可以营等团体为单位，这要看具体组织的方式而言。个别心理疏导有两种类型的疏导方式：一类是具有政工、管理和医学教育背景的人员运用掌握的心理学技能对官兵进行的心理疏导，也即疏导者进行的心理疏导；二是官兵出现心理问题的时候，相互之间应用心理学知识所进行的自我心理疏导，我们称其为自我心理疏导。



一、团体心理疏导

官兵在军队团体生活中，所遇的共性问题比较多，有关调查表明：在新兵中，具有各种程度不同的心理障碍倾向的情况占有相当的比例，一般心理问题的比例达 20% ~ 30%，严重心理问题在有些特殊兵种中也有相当的比例。因此，单一的个别心理疏导的方式，已经不能解决问题，应采取多种方式面对整个官兵群体。

1. 团队心理卫生活动

在建制排、连、营、团的单位，都可举行心理卫生知识专题讲座，向官兵讲述心理卫生的有关知识和如何增进心理健康。这样可以解决一部分官兵中比较普遍的问题，而且可以帮助有中等程度心理问题的官兵尽快了解自己问题的实质，及早接受有关的治疗和帮助。其次，还可以“心理辅导小报”的方式，选登心理知识。开辟“军人心理咨询”栏目，以官兵自己写自己心理的方式疏泄心理困惑。开设“心理咨询信箱”，具有心理问题的人可以不留名地提出问题，小报予以解答，以方便官兵。有些心理问题具有隐私的特点，不便公开表达，因此心理信箱是一个很好的办法。“心理辅导小报”在部队不失为一种有效的解决问题的方式。

团一级的单位可采用“心理剧”方式。心理剧又称社会剧，是集体心理治疗的一种方式，也可作为军队团体心理疏导的方式。这种方式是参与意识较强的心理活动方式，它不以谈话为主，而以某种心理冲突情境下的自发表演为主，通过特殊的戏剧化形式，使参演病人的人格结构、人际关系、心理冲突和情绪问题在戏剧活动中逐渐呈现于舞台，以达到精神发泄、消除思想上的压力和自卑感。受参演时激情的影响，可产生自居作用，并能