



研究生系列教材

军人心理咨询研究

主编 孙祥敏 周永奎

国防大学出版社

军人心理咨询研究

主编 孙祥敏 周永垒

国防大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

军人心理咨询研究/孙祥敏,周永垒主编. —北京:国防大学出版社,2008

ISBN 978—7—5626—1638—2

I. 军… II. ①孙…②周… III. 军人—心理卫生—咨询服务研究 IV. E0—051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 105193 号

国防大学出版社出版发行

(北京海淀区红山口甲 3 号)

邮编:100091 电话:(010)66772856

大连市东晟印刷有限公司印刷 新华书店经销

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:14.5

字数:293 千字 印数:1000 册

定价:28.00 元

ISBN 978—7—5626—1638—2

序

“与时俱进谋发展,形成特色靠创新”。我系研究生教育走过了14年的光辉历程。经过上下齐心协力、共同探索和奋斗,学科建设日臻完善,学科特色日益鲜明,研究生培训规模迅速扩大,培训质量不断提高,为军队培养了一批高层次复合型政工人才。

进入新世纪,推进研究生教育的迅速发展,已成为实现打得赢、不变质两个历史性课题,完成机械化和信息化建设双重历史任务的重要内容,也是迎接世界新军事变革挑战,加快培养大批高素质新型军事人才的重大举措。为了适应世界新军事变革和军事斗争准备对我系学科建设和研究生培养提出的新要求,进一步提升学科建设水平和深化研究生教育改革,总结概括我系研究生导师多年积累的丰富的、独创性的研究成果,为军队的理论建设作出我们应有的贡献,2001年,我系决定编写出版研究生系列教材,并制定了《研究生教材建设三年规划》。可以说,这是我系继推出全军第一套具有军种特色海军政治工作系列教材之后实施的又一个重大的基础性建设工程。

为了能编写出高质量有新意并符合研究生教育特点和规律的教材,我们先后组织军队政治工作学、马克思主义理论与思想政治教育、军事法学三个硕士点的骨干专家,对课题进行了认真的论证和筛选,确定编写20部研究生系列教材。编写这套教材,我们力求做到:

具有鲜明的思想性和科学性。教材编写坚持以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,认真贯彻党的路线、方针、政策和中央军委关于军队建设、军事斗争的指示精神,运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点和科学方法,理论联系实际,努力保证教材内容的思想性和科学性。具有突出的创新性和特色性。教材编写特别强调高起点、高标准、有特色,要求突破条条框框的限制,从实际出发,在内容上一定要有创新、有特色,务必反映编著者多年教学科研的创新研究成果。具有较强的适用性和前沿性。教材在体系的确定、材料的安排组织方面,在保证充分反映学科研究成果的前提下,注意从硕士研究生培养目标出发,把握研究生教学的特点和规律,增强适用性,同时要反映本学科的重点、难点问题,体现当前最新的理论研究成果和理论动态。

这套研究生系列教材,从不同侧面反映编写者多年来有些甚至是几十年来教学科研的经验和成果。同时他们也注重吸收近年来相关学科研究的新成果、新知识,因而不仅确保了理论体系框架科学、完整、准确,而且兼顾了教材的特点和科学性,具有重要的学术价值和实用价值。相信系列教材的编写和出版,对加强我系研究生教育,提高人才培养质量,将会起到积极的促进作用。

这套教材的编写和出版,凝聚着学院首长、各级领导、编写人员和编辑出版人员的心血和汗水,在出版过程中,得到国防大学、辽宁师范大学、海事大学等单位有关专家教授的热情指导,

特别是国防大学出版社的领导和有关同志给予了大力支持,为此向他们表示衷心感谢。由于时间和水平有限,难免有不足之处,恳请专家和各方面人士提出宝贵意见。

**海军大连舰艇学院政治系
硕士研究生教材编委会**

前 言

军人生活在社会主义市场经济的环境里,面对着世界军事革命的挑战,处在反台独应急作战的准备中,生理上和心理上承受着种种压力,必然会诱发各种心理问题。早在上个世纪九十年代,中央军委领导对官兵的心理问题就非常重视,做过许多关于加强官兵心理教育和心理疏导的重要指示,并且把有关心理教育、心理疏导和心理咨询的内容明确地写在政治工作文件、政治工作条例条令中。1999 年全军政治工作会议《决定》明确规定“培养官兵健全的人格和良好的心理素质”,确立了心理教育在思想政治工作中的地位和作用。2004 年颁布的《中国人民解放军政治工作条例》阐明了加强军人的“心理疏导”是做好官兵思想工作的重要途径。十七大报告又第一次把“心理疏导”写进党的历史文献中。我们是在军队院校从事心理学理论研究和教学工作的,部队的需要就是我们研究的方向,由于工作任务的特殊性,在对官兵进行心理疏导和心理咨询中,积累了一些经验,收集了部队思想建设和心理素质培养中的心理问题的第一手材料,经过整理和抽象,结合部队的实际需要编写了这本《军人心理咨询研究》。

这本书有以下四个特点:一是专业性。考虑到这是一本研究性质的书,要贯彻心理咨询师的职业标准,阐述和介绍当代心理咨询的前沿理论,总结我们在心理咨询过程中的规律,给部队

心理学工作者以启迪的作用。二是实用性。全书的心理案例都是来自于教学和心理咨询的实践,具有强烈的时代感和部队特色,它可以丰富我们心理教育的经验,开拓心理教育的视野。三是操作性。对于官兵常见的心理问题我们不仅讲解了它的特征、形成的原因、诊断的标准,而且结合案例阐释了治疗调整的科学方法,具有较强的可操作性。四是系统性。全书分上、中、下三篇,上篇是心理咨询的历史与现状,属于对心理咨询的历史沿革的追溯和对现代心理咨询的描述,这部分内容虽然部队特色不明显,但它是军人心理咨询的基础。中篇是军人常见的心理问题。如婚恋、学习、人际交往、人格障碍和神经症等,这些心理问题虽然是心理咨询工作者咨询中经常碰到的,但引起心理问题的“心理场”或“情景”有显著差异,这是军人心理咨询时尤其要注意的。由于军人生活环境的特殊性,心理问题的诱发原因、产生过程以及影响有其自身的特点。下篇为训练、作战和现代心理战过程的心理咨询。如果说上篇没有军队特色,中篇少有军队特色,而下篇的军队特色是显而易见的。本书是部队做好心理咨询工作的一部参考书。由于我们水平有限,加上时间仓促,书中一定存在不少问题,希望心理咨询工作者和广大官兵及同行给予批评、指正。

编 者

二〇〇七年十一月

目 录

上篇 军人心理咨询总论

第一章 军人心理咨询概述	(1)
第一节 军人心理咨询的研究对象和任务	(1)
第二节 军人心理咨询与思想政治工作	(8)
第三节 军人心理咨询历史发展研究	(15)
第二章 军人心理咨询的基本理论	(20)
第一节 军人心理咨询的理论依据	(20)
第二节 当代心理咨询理论的发展趋势研究	(64)
第三节 军人心理咨询理论和方法的选择及思考	
.....	(73)

中篇 军人常见心理问题咨询

第三章 军人的学习心理问题咨询	(81)
第一节 信息网络时代军人学习心理概述	(81)
第二节 军人学习心理障碍的表现及成因分析	(83)

第三节 军人学习心理障碍的调适与咨询	(96)
第四章 军人的婚姻心理问题咨询	(107)
第一节 夫妻关系的心里咨询	(108)
第二节 亲子关系的心理咨询	(121)
第三节 子女教育的心理咨询	(131)
第五章 军人的人际交往心理问题咨询	(151)
第一节 人际孤独的心理咨询	(152)
第二节 人际交往障碍心理问题咨询	(163)
第三节 社交恐惧心理问题咨询	(176)
第六章 军人心理健康问题咨询	(186)
第一节 心理健康的概念与标准	(186)
第二节 军人心理异常的类型与成因	(202)
第三节 军人的疲劳、睡眠与心理健康咨询	(212)
第四节 军人心理健康的维护	(222)
第七章 当代军人人性心理问题咨询	(234)
第一节 性意识与性行为的心理咨询	(234)
第二节 军人与异性交往及恋爱观心理咨询	(248)
第三节 当代军人异性恐惧症与性变态心理问题咨询	(270)

第八章 军人神经症的心理咨询	(288)
第一节 神经症概述	(288)
第二节 神经症的诊断与治疗	(290)
第九章 军人人格障碍心理问题咨询	(311)
第一节 人格障碍概述	(311)
第二节 军人常见的几种人格障碍咨询	(315)
下篇 军人训练作战心理问题咨询	
第十章 军人训练心理咨询	(351)
第一节 信息化条件下军人军事训练心理咨询 ...	(351)
第二节 信息化条件下军人心理训练咨询	(365)
第十一章 信息化条件下军人作战心理问题咨询 ...	(373)
第一节 信息化条件下军人战斗身心障碍心理咨询	
.....	(373)
第二节 信息化条件下军人战争神经症心理咨询	
.....	(392)
第三节 信息化条件下军人战争精神病心理咨询 ...	(401)
第十二章 信息化条件下军人战斗应激咨询	(410)
第一节 应激概述	(410)

第二节	信息化条件下军人战斗应激表现	(419)
第三节	信息化条件下军人战斗应激的处置与预防	
		(427)
第十三章	信息化条件下心理战咨询	(434)
第一节	信息化条件下军事心理战概述	(434)
第二节	信息化条件下军事心理战心理进攻咨询	
		(437)
第三节	信息化条件下军事心理战心理防御咨询	
		(446)

上篇 军人心理咨询总论

随着我军现代化、正规化建设进程的不断发展,新形势下军队思想政治工作的方法和途径也在不断拓展。军人心理咨询作为思想政治工作的一个新途径和有益补充,已渐为全军官兵所熟悉所认同。目前,我军的各军兵种,心理咨询与治疗已逐步走向官兵的日常生活,这对官兵心理素质的提高和心理健康的维护有着十分重要的意义。

本篇第一章“军人心理咨询概述”,介绍了军人心理咨询与治疗的一般概念、研究对象和特点,阐述了军人心理咨询的历史发展。第二章“军人心理咨询的基本理论依据”,讨论了军人心理咨询的理论基础和当代心理咨询理论的发展趋势,同时特别强调了军人心理咨询理论与方法的选择与应用的重要性。

第一章 军人心理咨询概述

第一节 军人心理咨询的研究对象和任务

一、什么是心理咨询

中国古代早就有“咨”、“询”两字,前者是商量之意,后者是询问之意,与现代咨询的含义接近。

现代的咨询一词来源于拉丁语的 *consulatio*, 其涵义为商讨、协商。在现代英文中, 表达这一意思的有两个词, 一个是 *consultation*, 另一个是 *counseling*。依据《牛津英汉双解词典》的解释, 前者多指解答疑难, 回答问题; 而后者多指通过心理学的方法, 激发当事人的潜力, 从而度过困境, 有所进步。在现代汉语中, *counseling* 有两种叫法: 一种叫咨询, 一种是辅导。按照国内的惯例, 针对学生, 有些人往往叫辅导, 而对于一般人则习惯称为咨询。其实两者在本质上区别不大, 一般两者可以通用。

在《心理学大词典》(朱智贤主编)中, 对心理咨询是这样定义的: “对心理失常的人, 通过心理商谈的程序和方法, 使其对自己与环境有一个正确的认识, 以改变其态度与行为, 并对社会生活有良好的适应。心理失常, 有轻度的, 有重度的, 有属于机能性的, 有属于机体性的。心理咨询以轻度的属于机能性的心理失常为范围。至于重度的属于机体原因的心理失常, 则需住院并以药物治疗为主, 不包括在心理咨询范围之内。心理咨询需根据某种理论并运用一定程序和方法进行。”

国外学者对心理咨询的内涵进行过长期的探讨。许多人认为, “心理咨询”(Psychological Counseling)是指, 在心理方面给咨询对象以帮助、劝告、教导的过程。国外心理学界关于心理咨询的定义有许多不同的说法。莉奥妮·E·泰勒(Leone. E. Tyler)认为: “咨询是一种从心理上帮助的活动, 它集中于自我同一感的成长以及按照个人意愿选择和作出行动的问题。”塞西尔·H·帕特森(Cecil. H. patterson)认为: “咨询是一种人际关系,

在这种关系中咨询人员提供一定的心理氛围或条件,使咨询对象发生变化,作出选择,解决自己的问题,并且形成一个有责任感的独立个性,从而成为一个更好的人和更好的社会成员。”美国《哲学百科全书》认为,心理咨询有以下几个特征:

- (1)主要针对正常人;
- (2)为人的一生提供有效的帮助;
- (3)强调个人的力量与价值;
- (4)强调认知因素,尤其是理性在选择和决定中的作用;
- (5)研究和重视个人在制定总目标、计划以及扮演社会角色方面的个性差异;
- (6)充分考虑情景和环境的因素,强调人对于环境咨询的利用以及必要时的改变。

1984年,美国国际心理学会编辑的《心理学百科全书》肯定了心理咨询的两种定义模式,即教育模式和发展模式。其中认为“咨询心理学始终遵循着教育的模式而不是临床的、治疗的或医学的模式,咨询对象(不是患者)是在应付日常生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人。咨询心理学家的任务就是教会他们模仿某些策略和新的行为,从而能够最大限度地发挥其已经存在的能力,或者形成更为适当的应变能力”。心理咨询常常强调发展的模式,它试图帮助咨询对象得到充分的发展,扫除其成长过程的障碍。

综上所述,北京大学钱铭怡教授给心理咨询做了如下定义:心理咨询是通过语言、文字等媒介,给咨询对象以帮助、启发和

教育的过程。通过心理咨询,可以使咨询对象在认识、情感和态度上有所变化,解决其在学习、工作、生活、疾病和康复等方面出现的心理问题,从而更好地适应环境,保持身心健康。

需要指出的是,心理咨询有广义和狭义之分。广义的心理咨询包括心理咨询、心理治疗和心理测验三个方面的内容。其中咨询和治疗有时是融为一体、同步进行的。因为有些问题在咨询过程中起到了治疗的作用。其相似之处在于:(1)两者所采用的理论方法常常是一致的。例如:咨询心理学家对来访者采用的来访者中心疗法的理论与方法或合理情绪疗法的理论与技术,和心理治疗家所采用的同种理论与技术别无二致。(2)两者进行工作的对象常常是相似的。例如:心理咨询人员与心理治疗工作者可能都会面对来访者同样的婚姻问题。(3)在强调帮助来访者成长和改变方面,两者是相似的。心理咨询与心理治疗都希望通过帮助者和求助者之间的互动,达到使求助者改变和发展的目的。(4)两者都注重建立帮助者与求助者之间良好的人际关系,认为这是帮助求助者改变和成长的必要条件。当然,重度的心理疾病则需要经过专门的医疗才能痊愈。心理测量可以被认为是心理咨询的一个辅助手段。在智力、情绪、人格特征等方面通过测验取得定量的依据,以帮助咨询双方进行心理分析。但人的心理活动是很复杂的,不能完全依据测验来决定,因而,测量只是一个辅助手段。狭义的心理咨询则不包括心理治疗和心理测验,它主要指通过面谈或书信、电话等媒介向来询者提供咨询帮助。心理咨询、治疗和测验三者既有密切联

系,又有各自独立的含义。狭义的心理咨询与心理治疗、心理测验没有包含关系。其中心理咨询与心理治疗有以下的区别:

(1)两者服务对象略有不同。心理咨询的工作对象主要是正常人、正在恢复或已痊愈的病人。心理治疗则主要针对有心理障碍的人进行工作。(2)处理的问题和涉及的领域不同。心理咨询所着重处理的是正常人所遇到的各种问题,主要问题有日常生活中人际关系的问题、职业选择方面的问题、教育过程中的问题、婚姻家庭中的问题等等。心理治疗的适应范围则主要为某些神经症、某些性变态、人格障碍、行为障碍、心身疾病、康复中的精神病人等。(3)所需的时间长短不同。心理咨询用时较短,咨询次数为一次至几次;而心理治疗则费时较长,治疗由几次到几十次不等,甚至经年累月才可完成。(4)涉及意识层次的深度不同。心理咨询是在意识层面上进行的,更重视其教育性、支持性、指导性,焦点在于找出已经存在于来访者自身的内在因素,并使之得到发展;或在对现存条件分析的基础上提供改进意见。心理治疗的某些学派,主要针对无意识领域进行工作,并且其工作具有对峙性,重点在于重建病人的人格,或康复病人因各种心理、社会因素所造成的躯体症状等。(5)目标不同。心理咨询工作更为直接地针对某些有限的具体的目标而进行;心理治疗的目标则比较模糊,其目标是使人产生改变和进步。(6)专业训练及所属专业组织不同。心理咨询员与心理治疗工作者所接受的专业训练不尽相同。在国外,大部分心理咨询员所接受的专业培训时间较短。与从事心理治疗的治疗者相比,