

当代健康心理学  
经典译丛

冯正直 | 总主编



# 军事心理健康指南

军人及家庭、社区手册

**Military Mental Health Care**

A Guide for Service Members, Veterans, Families,  
and Community

【美】谢里尔·劳霍姆-斯科特  
Cheryl Lawhorne-Scott

【美】唐·菲利普特  
Don Philpott

著

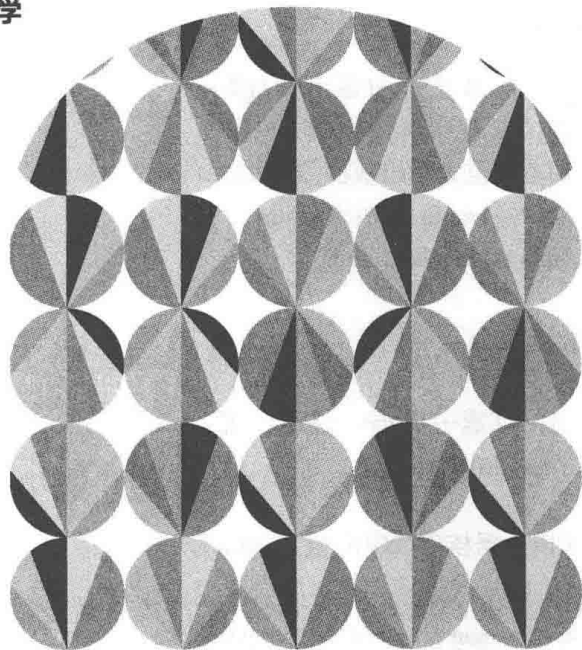
冯正直 祖霞 | 译



西南师范大学出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

当代健康心理学  
经典译丛

冯正直 | 总主编



# 军事心理健康指南

军人及家庭、社区手册

**Military Mental Health Care**

A Guide for Service Members, Veterans, Families,  
and Community

【美】谢里尔·劳霍姆-斯科特  
Cheryl Lawhorne-Scott

【美】唐·菲利普特  
Don Philpott

著

冯正直 祖霞 译



西南师范大学出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

军事心理健康指南：军人及家庭、社区手册 / (美)  
谢里尔·劳霍姆-斯科特, (美) 唐·菲利普特著；冯正  
直, 祖霞译. -- 重庆：西南师范大学出版社, 2016.12

书名原文: military mental health care: A guide  
for service members, veterans, families, and  
community

ISBN 978-7-5621-8398-3

I. ①军… II. ①谢… ②唐… ③冯… ④祖… III.  
①军事心理学-指南 IV. ①E0-051

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第284966号

Copyright © 2013 by Rowman & Littlefield Publishers, Inc.  
First paperback edition 2015

Published by agreement with the Rowman & Littlefield Publishing Group  
through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

## 军事心理健康指南：军人及家庭、社区手册

著 者：[美] 谢里尔·劳霍姆-斯科特(Cheryl Lawhorne-Scott)  
[美] 唐·菲利普特(Don Philpott)

译 者：冯正直 祖霞

---

责任编辑：任志林

封面设计：设计

照 排：重庆大雅数码印刷有限公司·李燕

出版发行：西南师范大学出版社 地址：重庆市北碚区天生路2号

邮编：400715 网址：www.xscbs.com

市场营销部电话：023-68868624

经 销：新华书店

印 刷：重庆共创印务有限公司

开 本：720mm×1030mm 1/16 印 张：15.75 字 数：231千字

版 次：2017年5月第1版 印 次：2017年5月第1次印刷

著作权合同登记号：版贸核渝字(2016)第162号

书 号：ISBN 978-7-5621-8398-3

---

定 价：48.00元

# 序

人们对于健康的认识,经历了一个渐进发展的过程。最初人们认为没有疾病就是健康。1948年世界卫生组织在宪章中指出:“健康不仅仅是没有疾病和衰弱现象,而且是一种躯体、精神和社会上的完满状态。”这个定义强调了心理健康和社会功能的完满,拓展了人们对于健康的认识。1989年世界卫生组织再次深化了健康的概念,认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。可见,人类的健康观由单一的生物医学模式逐步演变为生物—心理—社会模式,再到生物—心理—社会—道德模式。人类对于健康的认识越来越全面,越来越科学,其中心理健康在人类健康中始终发挥着重要作用。

对军人心理健康的认识也经历了类似的过程。最初,人们只关注对于军人心理症状的筛选。而实践经验表明,有些官兵虽然在心理症状筛查时表现良好,但是在面对残酷性、破坏性、突然性、复杂性空前增大的现代战争环境和非战争军事行动时,心理问题却很快凸显,造成心理减员,这对军人的心理健康提出了更高的要求。近年来,欧美等军事强国越来越认识到衡量军人的心理健康仅仅靠心理疾病和心理症状的诊断标准是不够的,还要重点考察与战斗力生成直接相关的心理素质和心理能力。他们根据本国军人的特点,建立了适应本国实际和时代发展特点的心理健康评定维度和标准,并用于军人心理健康档案的建立、心理健康的教育和训练,提高了军事绩效和部队战斗力。美国对本国军人的心理健康维度和标准研究十分深入,建立起了一套行之有效的评测体系和标准,他们认为,预防身心疾病,增强军队抗压能力,和成本高昂的由军事活动诱发的身心疾病治疗及照顾相比,心

理训练更为经济有效,从而促使美国军方积极开展心理培训方案的研究。2011年美军与哈佛大学合作,耗资3亿美元研究军人幸福课程教育训练体系。特别是近期,美军发展了综合军人健康计划,认为军人应具备足够的心理能量、心理技能、心理弹性及出色完成任务所需要的心理资源。军人入伍后,第一步就是要接受《综合评估量表》(global assessment tool,GAT)关于情绪、社交、家庭及心理能力四方面的评估,然后进行系统的教育训练。这使美军在现代历次战争中,战斗心理应激、战争精神病发生率大大降低。而且美军十分重视心理训练在战场上的作用,他们不但建立了特殊作业环境下虚拟情景等训练模型,对作战人员进行科学的心理训练,而且根据作战任务的需要,制订相应的心理训练指南。据统计,在近几场现代战争中,美军通过心理训练使非战斗减员下降了25%—50%。白俄罗斯军队成立了以道德素质为主要研究和关注重点的心理训练工作体系,其研究和训练范围不仅包括军人自身,还涉及军人家属和部队文职人员。

从20世纪50年代起,我军对飞行员的心理训练进行了初步研究,但一直都处于相对滞后的阶段;直到20世纪末21世纪初,心理服务工作才进入了快速发展的阶段。现阶段,我军心理训练体系研究主要集中在两方面,即模式构建和效果研究。首先,建立了军人心理干预系统。该系统从入伍选拔入手,结合个人认知和行为维度,全方位地锻造军人心理素质,包括心理测评选拔和档案管理、专业人才培养、心理教育训练、危机干预等四个子系统。另外,还研发了一套具有我军特色的军人心理卫生测评、管理系统及配套的心理行为训练器械。其次,探索了军人心理素质训练模式。该模式以促进军人积极适应、持续发展和主动创造为基本目标,发展军事技能、个性、社会性和创造性等作为主要内容,通过创设情境、激励参与、策略训练、反思内化等环节,完成军人对军营生活和人际交往的适应性训练。总的来说,我军的心理健康训练还处于起步阶段,虽然做出了一些有益的探索,但是心理健康教育训练依然没有大纲和教案可以遵循,没有形成模式,不成系统。针对不同军兵种的心理健康训练方案更是研究空白。为了在未来战争中占据主动,确保能打仗、打胜仗,迫切需要建立起适应部队新形势的中国军人心理健康评价标准和训练指南。这对提高我军的心理健康水平,保持和提高战斗力具有十分重要的意

义。因此,翻译出版美军的《军事心理健康指南:军人及家庭、社区手册》具有十分重要的意义和价值。“他山之石,可以攻玉”,希望这本书在基层部队的教育和训练实践中,为探索出一套本土化的、适应我军特点的心理健康教育训练指南提供借鉴。

苗丹民

2016年6月20日

## 朝向复元和整体的军人心理健康观

1917年,美国议会向德国宣战,正式加入第一次世界大战协约国的阵营。美国参战后不久,时任美国心理学会主席的罗伯特·耶基斯(Robert M. Yerkes)公开鼓励心理学家们参与到军事工作中去。当时,美国军方对于快速甄选士兵有极大的需求,但已有的比纳智力测验仅能测验个别士兵,无法实现大批量甄选。在这种情况下,耶基斯推动美国心理学会执行委员会着手设计一种标准化的测验,它可以用于团体施测,这个测验就是后来大家所熟知的陆军甲种测验(Army Alpha Test)。军方同意在军队中进行试测,并任命耶基斯主管这一测验项目。这一项目雇佣了350多名心理学家和研究生,后来又发展出适用于母语为非英语和文盲被试的非文字测验陆军乙种测验(Army Beta Scale),直到战争结束总共测量了近两百万人。

除了耶基斯,还有一些著名的心理学家如华生(John B. Watson)、桑代克(Edward L. Thorndike)、武德沃斯(Robert S. Woodworth)都为美军提供过服务。而心理学也在第一次世界大战后获得了惊人的发展,开始从军队推广至商业和教育领域。现代心理学的发展与第一次世界大战有着极其密切的关系,当然,其中最重要的推动因素还是心理学家们将自己的专业知识在军事领域的应用、实践。

心理学在军事领域的专业知识实践取得的成功,不仅得到美国军方的长期支持和持续推动,甚至还深刻地影响了他们的健康观念,带动了军事健康领域的变

革。在积极心理学畅行全美、影响世界的同时,2008年,时任陆军参谋长的乔治·凯西(George Casey)上将邀请积极心理学家塞利格曼(Martin Seligman)在五角大楼共进午餐。席间,凯西将军指出,用药控制身心竟如此普遍,军方认为他们有必要对年轻士兵训练其身心的还原和适应能力。这是美军在未来10年里能够拥有一支迅速振作,能够应对持续战争考验的队伍的保证(Seligman,2012)。于是,塞利格曼组织了一批研究者,主持了心理强健测验、弹性训练和自我成长项目。这一系列项目取得了成功,军人们在面对认知、情感和身体方面挑战时表现出来的勇气、团队合作、乐观、毅力等品质被认为是取得成功的重要因素,而以积极心理学为基础的训练有效地减少了577名成人被试的抑郁情绪(Cornum et al., 2011)。在积极心理学的推动下,心理学专业知识在军事领域的实践应用开始发生转变,由以选拔和训练为主的被动预防转向以还原和适应(注:“resilience”一词在英文里包括还原和适应两个意思,中文里与之对应的词较好的是“复元”)为主的主动发展。更为关键的变化是,军人的心理健康不再是仅仅关注单独的个体有无心理疾病,而是将其放回到家庭—组织—社会的多重脉络中,检视其可发展和适应的可能性。

2009年,美军整合生物—心理—社会医学模式和积极心理学的基本观念,以还原和适应为核心,发展出“军人整体强健计划”(Total Force Fitness,简称TFF)的模式。这一模式将强健分为身、心两方面,前者又包括身体、营养、医药和环境4个方面,后者包括精神、心理、行为以及社会与家庭4个方面,而这8个方面统合在组织、家庭和环境共同构成的外部影响因素之中。虽然有身心之分、内外之别,但整个模式以弹性和整体观念为基础,不仅看到身心、内外的交互影响和作用对个体健康的影响,更突破个体的单一层次,从组织、军队、家庭和社会多个层面解读健康。在这个模式里,士兵心理健康不只是“psychological fitness”,而是在身心互相影响、个体、组织、家庭和社会等多种层面作用下,包括精神、心理、行为和社会及家庭的“mind fitness”。更为重要的是,TFF所认同的健康是贯穿军人一生的健康,而不只是局限于战场上、服兵役期间的健康。

本书正是作者在对“mind fitness”理解下的一本著作。全书共16章,为方便读者查阅,其中有13章直接以军人常见的心理问题命名,其余3章虽然不涉及某

一病名,但仍然是与军人心理健康密切相关的主题,分别是“心理弹性”“军属”和“健康与幸福”。每一章里作者都提供了个体、家庭和组织甚至社会多个层面如何参与解决军人心理健康问题的具体建议,在解决某一具体的心理问题时,作者亦列举出患者从行为到心理状态到精神层次以及家庭或社会参与中的各种表现。诚如本书作者所言,解决书中所列举的这些心理问题不可单一化,而要寻求综合性的解决方案。因此,本书从系统的角度思考心理健康与军人生活的关系,并非单单着力解决军人的某类心理问题,能够为军人心理健康事业提供综合、全面的视角。除此以外,相对同类书籍而言,本书还具有以下特点:1.涵盖了军人心理健康中的绝大部分问题,提供了有效易用的解决方案;2.实践性和操作性强,将军心理学领域的研究成果有效地转化为可应用方案;3.对美国军人的健康保健系统机构及组织、信息提供及援助等内容有较为详细的描述和说明,对于我国军人健康保健系统的建立有重要的借鉴和参考价值。当然,本书也有一些缺点:作者虽然努力地想在书中表达出对TFF的理解,但囿于其专业背景,本书仍然是偏重于医学模式的,社会—心理层面的解读并不充分;对于作者不熟悉或者说学界尚未形成公论的某些心理疾病,本书的资料还不太完备;作为一本定位为指导实践应用的书,本书对某些科研成果的解读稍显生硬,不那么通俗易懂,等等。对于中国的读者来说,建议先对美军的“整体强健”(TFF)和积极心理学的“心理弹性”(psychological resilience)有个基本的背景理解,再来阅读本书,或能有更好的收获。

“知己知彼,百战不殆”。作为中国的军事心理学工作者,阅读此书时我们为我国军事心理健康领域中还没有一本像本书一样整体、系统又通俗地对军事心理健康问题进行解读的书籍,感到深深的遗憾。当然,我们深知,中国军人有不同于美国军人的文化心理,中国的军事心理健康学有着不同于美国的历史传统、深厚资源以及时代背景,我们需要在学习他山之石的同时,经由审慎的反思,站在对现状了解的基础上,挖掘我们的历史资源,在将来的工作中为促进中国军事心理健康工作的发展而继续辛勤努力。

感谢西南师范大学出版社任志林同志对《军事心理健康指南:军人及家庭、社区手册》的倾心支持,他以高效求精的办事作风,使本书能与读者见面。

感谢胡建军、王海龙、薛远征、王治上、张钦、孙涛、管江衡、刘超智、贾剑坤、钟

俊、宋春卫、杨刚、易昱昊、王栋、李行、马天翊、李薇薇、王一然、朱静宜同学的辛勤付出和努力。

感谢王立菲副教授、罗茜副教授、王晓霞讲师、张晶轩讲师、夏凡助理,感谢刘可愚、刘萧、赵梦雪、光裕、江文博士,感谢胡丰、范冬妮、靳灿灿、赖薇、黄悦、夏蕾硕士,是他(她)们的4次审校才能使本书具有科学性和可读性。

最后,我们要特别感谢第四军医大学医学心理系苗丹民教授为本书作序。

冯正直 祖霞

2016年6月12日

于重庆沙坪坝高滩岩第三军医大学心理学院

“要强身,要强壮,更要强心!”这并非仅仅是一句口号或广告语,而是满足于维护部队生活的标准。

我们每个分支机构均管理着一项心理韧性训练项目,它们采用了“军人整体强健计划”模型。这一模型不仅是教你“如何做”,而且是一整套维持健康生活方式的行为和训练的体系,这个体系简单易学、人人皆可成就。现代社会对健康的看法比较狭隘,在军人群体中更加突出,他们总是把“健康”仅仅看作生理健康,但是“保持健康”可不仅仅是跑步、俯卧撑和越野障碍训练,也应当包括那些能够修复和滋养心灵的元素。生理健康固然重要,但是营养、行为、心理、环境、经济、社会和精神这些元素也是日常生活中维持军人全面健康的支柱。

军人心理的强健是我们的最终目的,但不幸的是,在我们的工作中没有把这一目标真正贯彻实现。我们把心理健康定义为有能力去战胜挫折和灾难,从挫折中恢复且重返最佳状态。不同的心理健康训练项目均提供了有助于人们在身、心、灵各个层面克难复元的资源。当你逐章阅读本书时你会发现,心理韧性从最初受到伤害、到康复、再到保持良好状态各个阶段均起到了重要作用。

大多数损伤、疾病或挫折都有相应的医治方法,同时我和我的妻子丽莎也欣慰地看到“军人整体强健计划”提供了另外一些可以补充到现有医疗方案中的方法和康复方式,比如瑜伽、冥想、针灸、一对一咨询以及动物陪护等,这些方法不用服药,但对健康能够起到重要作用。

在我们25年的婚姻中,长年累月的军事部署和多达16次的搬家,使我们的家

庭经历了不少伤害和损失。我和丽莎的个体经验足以证明心理韧性对家庭和谐有着持续一生的重要性。因此,我们完全相信,无论是个体还是家庭,单位还是组织,一旦掌握了“军人整体强健计划”,就会长期保持一种稳定的身心强健的人生状态。

最后,我和丽莎向那些为我国国防做出恒久努力和突出贡献的军人家庭致敬!  
要强身! 要强壮! 更要强心!

布莱恩·巴塔利亚 丽莎·巴塔利亚

(布莱恩·巴塔利亚一级军士长,是五角大楼参谋长联席会议高级招募官员)

随着每月成千上万的士兵从伊拉克和阿富汗战场返回,国防部和退伍军人事务部疲于应付大量心理和社会援助任务。每3个退伍军人中就有1个曾经罹患或正在经历严重精神健康或心理问题,这给他们重新适应正常生活环境带来了困难,致使不少军人的婚姻以离婚告终,也使得自杀、失业和流浪的比例增高。从战场返回的士兵及其家庭目前缺少解决问题所需的资源,而这本书的目的即是弥补这一缺憾。

心理健康关乎我们如何思考、感觉和行动。它决定了我们如何适应要求,如何与他人联系以及如何做出选择。如同生理健康一样,心理健康是整体健康之基础,在生命的每一个阶段都十分重要。

本书旨在为那些受伤的战士及他们的家庭、他们所爱的人们提供易于掌握和使用的指南。在军队和其他领域已有大量的书籍、组织和网站提供了各种各样的信息,但如何把这些信息汇聚起来使它们在关键时刻能够为人们排忧解难并非易事。本书汇集了成百上千种公共领域内的信息。同时,本书的不少内容来自退伍军人事务部、国防部及其分支机构。我们得到了它们的支持,并且尽最大的努力保证了数据的可靠性、真实性。

总之,我们的目标是提供一个能够帮助有需要的人们快速获得医疗、康复、咨询、支持、过渡以及长期看护等相关信息的综合体系。

### 问题的程度

心理健康问题并不意味着你软弱无力,不过损伤(包括心理损伤)确实会影响

每个人的健康,哪怕是身体强壮和内心勇敢的人也不例外,甚至是那些很有成就的军官和战士也不能幸免。

对心理健康问题的耻辱感阻碍了人们去寻求帮助。实际上找到解决问题的办法才是成熟和有能力的标志。他人的帮助有时是解决问题的唯一办法,比如,你不能仅靠自己一个人的力量爬上墙,你还需要找兄弟们来帮忙。知道何时以及如何获得帮助也是军事训练的一部分。

创伤后应激障碍(PTSD)不是唯一一个可能在退役后出现的严重问题,还需要注意本书里面出现的其他问题。不仅仅是关注自己的问题,还要留心身边的伙伴和家人。

战争经历和战场应激反应(尤其是那些由于人员伤亡带来的应激)会使一个悲观的人想自残和自杀。如果你或你周围的人有这样的情况,请务必慎重对待并寻求帮助。

正如心理复元(mental health recovery)的全国共识声明(the National Consensus Statement on Mental Health Recovery)所言:“心理复元可以使一个有心理健康问题的人努力发挥自身潜能,在其社区过上有意义的生活,并踏上疗愈与转化之旅。”为了帮助每一位有心理疾病的退伍士兵尽早康复,退伍军人事务部将“复元”作为整个心理健康服务体系所遵循的指导原则。“复元”是一个增强希望、自我定位、自我激励、尊重,并得到同伴支持的旅程。

译者注:“军人整体强健计划”(Total Force Fitness, TFF)是美国国防部建立和维护军人健康、敏捷度和效能表现的总体指导框架。这一框架将健康、幸福和复元视为一体化概念,旨在建立心灵、身体、精神和家庭与社会关系的最佳联结。

---

# 目 录 | CONTENTS

---

序 / I

译者序 / V

前言 / IX

绪论 / XI

---

## 第一章 | 创伤性脑损伤 / 01

---

什么是创伤性脑损伤(traumatic brain injury, TBI) / 01

引起创伤性脑损伤的因素有哪些 / 01

创伤性脑损伤风险最高的人群 / 02

问题的程度 / 02

创伤性脑损伤监测 / 04

创伤性脑损伤的特征 / 04

治疗创伤性脑损伤的可选方案 / 08

了解创伤性脑损伤的康复过程 / 09

应对创伤性应激反应的无效方法 / 09

应对创伤性应激反应的有效方法 / 10

创伤性脑损伤的分级和病程 / 10

诊 断 / 12

治 疗 / 13

亲友们在康复中的作用 / 18

读者可用资源 / 19

---

## 第二章 | 压 力 / 20

---

军属有什么样的压力 / 20

冲突的类型 / 21

问题的严重程度 / 23

压力的表现 / 28

治疗方案 / 32

家人和朋友如何在治疗过程中提供帮助 / 33

可以利用的资源 / 34

---

## 第三章 | 创伤后应激障碍 / 36

---

PTSD 症状 / 36

治疗 PTSD 的方法 / 38

---

## 第四章 | 抑 郁 / 79

---

什么是抑郁症 / 79

问题的严重性 / 80

抑郁有什么表现 / 80

行为和抑郁症 / 81

导致抑郁症的原因 / 82

抑郁症治疗方法 / 82

家人和朋友如何帮助患者痊愈 / 84

可用资源 / 84

---

## 第五章 | 愤怒 / 85

---

什么是愤怒 / 85

问题的严重性 / 85

愤怒有什么表现 / 86

你能够做什么 / 89

---

## 第六章 | 焦虑 / 98

---

什么是焦虑 / 98

问题的严重程度 / 99

焦虑的症状 / 99

可选的治疗方法 / 106

治疗过程中亲友可以做些什么 / 111

可用的资源 / 112

---

## 第七章 | 悲伤 / 113

---

什么是悲伤 / 113

悲伤会持续多久 / 115

悲伤的前期征兆 / 116

处理悲伤情绪 / 116

相关研究 / 117

依恋和亲密联结对集体凝聚力至关重要 / 118

创伤性悲伤 / 118