



西安政治学院教学研究资料系列丛书

军人心理学教学研究资料

JUNREN XINLI XUE JIAOXUE YANJIU ZILIAO

51

西安政治学院训练部

军人心理学教学研究资料

西安政治学院训练部

军人心理学教学研究资料

西安政治学院训练部

西安政治学院印刷厂印刷

787×970 毫米 1/16 12.5 印张 234 千字

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印数:1--500

工本费:17.50 元

前 言

军人心理学是心理学和军事学的重要分支,也是全军院校和我院学员的必修课。军人心理学的研究已有了近百年的历史,积累了大量资料,特别是近几年来,围绕高技术战争研究军人心理的成果更多。为了开阔视野、丰富教学内容,提高学员和教员的理论水平与科研能力,我们选编了这本《军人心理学教学研究资料》。资料共收集研究文章49篇。内容包括:高技术战争中的军人心理研究,主要介绍高技术战争对军人的心理影响以及军人应具备的心理素质;高技术战争中的军人心理教育训练,主要介绍心理教育训练的内容、方法和组织领导等问题;军人心理健康与咨询,主要包括军人常见心理问题、心理咨询的重要性、技巧、方法及内容;外军心理教育训练,主要介绍外军心理教育训练的成就、主要料点、一般内容、基本方法。这本研究资料有两个特点:一是紧紧围绕高技术战争给军人带来的心理影响选取材料;二是充分反映了近几年来我军和外军这方面的研究成果。

这部研究资料是根据学院学科建设规划编辑的。在编辑过程中得到院、部、系和教研室领导的大力支持。蒋一斌、刘婷负责编辑工作,02级研究生魏明、许涛、武颖娟、李国年参加了校对工作。由于我们水平有限,加之教学任务较重,书中不妥之处难免,敬请批评指正。书中选录了不少同志的研究成果,特向他们表示衷心感谢!

2003年11月1日

目 录

1. 军队官兵精神疾病和自杀的罹患因素分析及对策 李玉综 (1)
2. 怎样提高军队的士气 孙德胜 (4)
3. 科学铸造当代军人的心理盾牌 徐 强 (5)
4. 军人常见不良心理疏导 刘 勇 (7)
5. 军队青年官兵的性教育势在必行 惠淑英 翟凤祥 (22)
6. 军人焦虑、忧郁情绪研究: 环境、文化、军龄及其它
..... 刘素珍 龚殿祥 赵 华 吴梦麟 (27)
7. 军人性格与指挥特点——军事心理学杂谈 姜放然 (33)
8. 试论社会对军人心理的影响 马 忠 (35)
9. 引导军人正确地实现社会化 吴友优 孙新生 (38)
10. 军人激励的基本原则 张 煜 (40)
11. 军人婚恋可变因素增多原因探析 严美贵 (43)
12. 外军关于军人心理工作情况简介 郝唯学 (46)
13. 军人心理教育与思想教育 马新民 (49)
14. 高技术局部战争对军人心理的影响及对策 蒋 杰 郭 政 (52)
15. 高技术战争初期对部队官兵的心理预测及其对策 朱学东 (56)
16. 浅析高技术战争条件下官兵的心理异常与心理调节
..... 李荫华 黄贵清 (61)
17. 要重视官兵心理健康 常艳娥 (65)
18. 不可忽视官兵心理调适 肖社初 张占辉 (67)
19. 努力保证官兵的心理健康 丁顺国 (70)
20. 注意对官兵不良心理的疏导 刘 勇 (71)
21. 谈谈青年官兵的情绪调节 张建中 (74)
22. 现代心理战的特点及官兵心理训练 余伦信 刘 勇 祝汉清 (77)
23. 努力提高我军心战与反心战能力 雷 勇 (80)
24. 心战科学与完善我军瓦解敌军工作 马 忠 (85)
25. 高技术战争条件下美军如何实施心理战 张 天 邓红梅 (90)
26. 心战与高技术战争 王永存 (92)
27. 重视心理训练 吴明录 (95)
28. 苏联空军的心理训练 张广义 (96)
29. 心理训练也出战斗力 于春光 (98)

30. 思想政治教育与心理教育相结合之必然及其意义…………… 马祥林(99)
31. 心理教育与思想教育…………… 马新民(107)
32. 试论问题青少年的心理教育…………… 张波(110)
33. 将心理咨询引入经常性思想工作必须澄清几种模糊认识……… 常艳娥(115)
34. 心理咨询技巧刍议…………… 岳晓东(122)
35. 论心理咨询的理论模式…………… 傅荣(128)
36. 试析学校心理咨询中的几个问题…………… 唐松林(137)
37. 论心理咨询在思想政治工作中的特殊功效…………… 解春玲(142)
38. 考试焦虑及其心理疏导…………… 何蔚(145)
39. 加强心理疏导预防激情犯罪…………… 李军(150)
40. 锻造稳定的心理素质…………… 徐强 祝厚明(152)
41. “竞技状态”与心理素质…………… 李树发(153)
42. 注重提高青年士兵的心理素质…………… 郝唯学 何军 官惠民(155)
43. 谈素质教育与心理素质培养…………… 翟春 潘正万(158)
44. 论大学生受挫心理素质的培养…………… 刘建国 张小东(161)
45. 跨世纪人才心理素质探讨…………… 饶淑园(167)
46. 论军校学员的心理教育…………… 刘焯(172)
47. 论个性化心理素质教育…………… 韩蔓莉(178)
48. 论个性心理特征与管理…………… 刘丽娟(186)
49. 《孙子兵法》与西方管理理论比较研究之我见…………… 苏东(190)

军队官兵精神疾病和自杀的 罹患因素分析及对策

李玉综

主题:精神疾病 自杀

来源:1999 全军医学心理学专题学术研讨会论文集

军队官兵精神疾病和自杀不但给家庭及其有关人员造成心理和社会压力,也给部队建设带来很大危害;既牵扯领导精力,干扰部队正常秩序,又容易引发意外事故和各种犯罪,严重影响部队的安全稳定。因此,为了寻找对策,提前干预,提前治疗,防止精神疾病和自杀的发生,笔者调查了某集团军 1988—1998 十年间发生的 219 例精神病例和 25 例自杀,现分析报告如下:

一、罹患因素

(一)社会因素。现代社会生活节奏加快,竞争激烈,人际关系日趋复杂,人们的心理压力增大,引发心理障碍的因素增多,部队作为社会的一个组成部分,也必然受到影响,尤其是军人的这个特殊职业,决定了官兵将承受较之其它行业的人员较大的心理压力。如有的官兵亲属下岗,担心自己今后的出路;有的无一技之长,担心将来难以适应社会竞争,从而造成心理的矛盾冲突,引发心理障碍。1995 年至 1998 年发病的 91 例中,其中有 37% 的人员属于此种病因。

(二)心理因素。某些官兵心理素质欠佳,心理承受能力弱,在面临进步遭受挫折、疾病、婚恋失败等问题时,产生心理障碍,甚至精神崩溃,导致自杀。25 例自杀人员中因成长进步受挫的 9 人,占 36%;家庭困难 3 名,占 12%;身患疾病的 4 名,占 16%;婚恋受挫的 6 名,占 24%;因犯错误被发现害怕面自杀的 2 名,占 8%。

(三)时机因素。从入伍年限来看,一新一老是心理障碍的多发期。新战士到部队后,对艰苦的生活、紧张的训练、严格的管理、全新的环境容易出现适应不良,导致心理障碍。老战士面临复员退伍,对个人前途出路考虑较多,容易发生心理矛盾,导致心理障碍。此外,还有因把关不严,致使个别曾患有精神疾病的人员入伍。1995 年以来共发现患有精神疾病的新兵 27 人其中带病人伍的 11 人,占

发病总数的 41%。此外,干部在面临调职使用、转业安排时,常因与个人愿望不符,产生心理冲突,而导致心理障碍。官兵在抢险救灾、军事演习、大型军事比武、应付突发事件等急难险重任务时,可因心理准备不足,心理负荷加大,而诱发心理障碍。如某团 1986 年参战撤回后,一年内发生精神病 9 人。

(四)环境因素。部队生活紧张艰苦,训练强度大,各种评比竞赛比较多,生活单调,缺乏文化娱乐活动,使官兵容易产生过大的心理压力,加之少数干部骨干管教方法简单粗暴,或者在“热点”、“难点”问题上处理不公,容易造成人际关系紧张,诱发心理障碍。

(五)家庭因素。有的战士是独生子女,从小娇生惯养,受不了委屈,经不起挫折;有的战士背负父母要其在部队上立功、考军校期望,心理压力过大;有的官兵家庭出现变故,如父母离异;家庭涉法等,精神负担过重,都有可能心理障碍。另外,通过调查发现,家族中有精神病和自杀史的官兵,具有发生类似问题的倾向。

(六)个性因素。不健康人格是导致心理异常的内在因素。极端不健康的人格,如孤僻、易怒、多疑、嫉妒、偏执,实际上也就是心理异常的表现。据有关人员回忆描述,25 名自杀人员中,有近 70% 的人有人格缺陷。

(七)文化因素。少数官兵文化程度低,辨别是非能力差,自我调节能力弱。有的相信伪科学、练气功走火入魔;有的相信迷信,算命占卦,导致认知偏离。例如,某团有一名战士,自幼丧母,认为自己命运不好,请别人为自己算命,当听说自己活不到 20 岁后,出现失眠,寡言少语,精神恍惚,经干部及时反复地做疏导工作,才使其恢复正常。

二、对策

精神疾病和自杀历来是制约和困扰部队发展的一个老大难问题,有的干部说,“出了一个精神病,全连没得安宁,发生一起自杀,两三年跳不出阴影”,因此,有必要采取有力措施预防精神病和自杀的发生。

(一)培养良好的人格。人格健康的人,虽然他们的能力不尽相同,但能充分地把自已的知识、技能用于工作上,获得成就,从而带来满足和愉快,增加心理健康。人格不健康的人,由于不良的症状影响,常不能充分发挥他们的聪明才智,工作效率低下,成就不佳,加重心理负荷,导致心理障碍。人格有它稳固性的一面,也有可塑性的一面。因此,只要认识自己人格上的不足,坚持不懈的克服人格中的弱点,就可能逐渐培养健全的人格。

(二)培养积极乐观的情绪。军事环境是不断地变化的,官兵必须主动地调整自身心理和行为,对变化的军事环境进行适应。否则就不可避免地出现种种心理

上的矛盾和冲突,导致一系列负性情绪反应,如焦虑、愤怒、忧郁、怨恨、悲观、恐惧等,以致造成心理和生理功能的紊乱,危及健康。所以,调节和控制情绪,防止和避免不良情绪的侵害,是预防心理障碍的重要方法。

(1)树立正确的人生态度。有了正确的人生态度,就会有一种精神力量,催人向上。当遇到困难或挫折时,就能保持坚强的精神,以镇定、沉着的情绪去克服困难,正确对待挫折,采取积极策略应对,始终保持乐观、健康的情绪。

(2)克服自卑感。自卑感的产生原因可能是单一因素,也可能是多种因素。既有客观原因,也有主观原因。克服自卑感应当正确看待现实,使自己的理想与现实相符合,调整“理想我”与“现实我”的差距;正确对待自己的优缺点,自己接纳自己;根据自己的实际评价自己的成就与价值。

(三)努力营造宽严相济的环境,建立良好的人际关系。一是建立和谐友爱的内部关系,发扬尊干爱兵的优良传统,广泛开展谈心活动,建立团结融洽的人际关系,使官兵之间、兵兵之间能够做到互帮、互学、互管、互爱;三是提供公平竞争的成才条件,各级干部要公道正派,公平处事,在关系战士切身利益和成长进步的问题上要坚持原则,严格标准,一碗水端平;三是要讲究管理方法,做到严之有度、严之有理、严之有方。

(四)应在基层部队经常性、规范化开展心理健康教育。心理健康教育是一项长期的、耐心的、细致的工作,应把心理健康教育纳入日常工作的轨道,使之经常性、规范化。应使广大官兵充分认识到心理健康教育是保持军人心理健康、预防心理障碍和心身疾病的有效措施;是培养官兵良好的心理承受能力,适应未来战争空前激烈残酷的战争环境,完成急难险重任务的前提和条件;是克服不良倾向,预防案件事故,确保部队安全稳定的关键环节。此外,有条件的还应培养一支会做心理疏导的骨干队伍,以期对出现心理问题的官兵提前干预,做好初级的心理调适,缓解心理危机,避免恶性事件的发生。同时,还应加大人才储备,就象医疗保健三级预防那样,层展把关,步步设防,以保证官兵的心理健康。

怎样提高军队的士气

孙德胜

主题：军事心理学

来源：《解放军报》，1999.10.15

泰国陆军司令助理耶沙拉蓬·依帕立中将，是位久经沙场的指挥员。在他的戎马生涯中，担任过泰陆军各级战斗部队的主官和第三军区司令。最近，他在接受泰国《陆军杂志》记者采访时，结合自己的带兵经验，论述了提高军队士气的基本方法。

依帕立说，旺盛的士气是军队战斗力的基本因素。军队的各级指挥员都必须懂得采用下列方法来提高部队的士气。

加强爱国主义教育，强化军人意识。依帕立说，军人在战场上时刻都在同死神打交道，为了使士兵不产生怕死的念头，最重要的是使每人懂得为国家和民族利益献身是军人的神圣职责。因此，指挥员平时要经常采取各种形式对广大官兵进行爱国主义教育，以激发官兵自觉为国家和民族的尊严英勇作战的精神。

提高军事素质，增强官兵的必胜信念。军队的士气是官兵战胜敌人的信心的标志。而搞好平时的军事训练，又是提高军队士气的重要环节。依帕立说，指挥员抓部队的军事训练要注意两个方面：一是要加强正规战与非正规战的战术、技术训练，使每个军人都能熟练使用自己的各种武器；二是要帮助官兵了解敌人的战略、战术和武器装备。他说，在战场上敌方有一种意想不到的新武器出现时，常常会造成己方的军心混乱，这是因为官兵对自己能否战胜敌人的新武器没有把握。如果官兵做到了知己知彼，战胜敌人的信心就会增强，不管遇到什么情况都能一往无前。

关心、爱护下质，增强部队的凝聚力。依帕立说，现在有些指挥员在纪律、作风方面对部队要求很严，但部队的士气一般，其原因是他们忽视了关心、爱护士兵。因此，一位真正的优秀指挥员不仅要精通军事，而且能时时刻刻把士兵放在心里，关心士兵的疾苦，并尽力与士兵家庭取得联系，争取家庭关心部队的建设，这样才能使官兵互相信赖，彼此忠诚，始终保持旺盛的士气。

指挥员要身先士卒，为士兵树立榜样。依帕立最后强调，一支部队的士气是否高涨，与指挥员能否以身作则有密切的关系。他说，一个指挥员在平时能吃苦在先，在战时能冲锋在前，那么他带领的部队也一定会勇往直前的。

科学铸造当代军人的心理盾牌

徐 强

主题：心理训练 言论

来源：《解放军报》，军事论坛，1996. 8. 13

我军新一代《训练大纲》提出，要把心理训练纳入教育训练之中。这是一项值得高度重视的改革，那么如何纳入？值得我们深入研究和探索。

现代条件下的高技术战争，战场瞬息万变，更趋激烈、紧张。参战人员的心理将会受到极为强烈的震撼与刺激，要承受比以往任何战争都要强烈得多的心理压力。因此，当战争形态发展到信息战的时候，心理战的地位和作用也发生了质的变化，给平时部队的心理训练提出了越来越高的要求。

现代高技术条件下的心理战，以信息为主要武器，打击对方的认知系统，影响、制止或改变敌方决策者的决心，动摇敌军和公众抵抗的信心，达到以软打击，软毁伤而“屈人之兵”的战略目的。实施心理战，凭借一定的信息媒介或行为媒介作用于对方的心理，就能达到作战目的，可大大减少为战争投入的人财物力，以较小的代价换取更大的战果。因此，高技术条件下的局部战争，心理攻防更加激烈，更加广泛，更加具有欺骗性和对抗性。在信息技术广泛应用的条件下，如何瓦解对方的心理防线，巩固己方的心理防线，已成为心理战研究和心理训练的重要课题。

高技术条件下的战争，在本来就残酷的战争画面上又拉起了一道神秘的面纱，令军人心理更加恐惧、疑惑和无所适从。再沿用过去那种贴标语、激传单、阵前喊话的方法已完全不能适应。因此，应该着眼未来战争的特点，用当代最新的科技知识武装官兵的头脑，把心理训练的基点构筑在科学技术的坚实“平台”之上。最紧迫的课题是学习掌握高科技知识。

据报道，参加海湾战争的美军军官，98%以上达到大学本科，其中80%拥有学位，直接操作“爱国者”导弹的人员有1/3是白领专家。因此，下大力提高我军官兵的科学文化素质，既是心理训练的重要内容，也是打赢现代条件下心理战的决定性因素。我们应该清醒地看到事实上存在的“技术差”和“知识差”，认清这种能级差别给官兵心理带来的障碍和影响，下最大的决心，采取坚定的措施，尽快地缩小这个差距。从高级将领到基层官兵，都要有重新学习的紧迫感，闻鸡起舞，

发奋攻关；坐而论道，按部就班，等距离赶超，必然会丧失机遇，遗恨无穷。

“物质的力量只能用物质的力量去摧毁”。高技术之矛也必须以高技术之盾去对付。抵御敌人的心战攻势，打击瓦解敌军的心理，固然离不开传统的政治教育和战场鼓动，但只有借助高技术手段才能重造我们的优势。掌握外军的编制配置，熟悉其武器性能和战术特点，达到“知彼知己”，这是军人内在的心理支柱。它有助于军人保持正确判断情况，定下决心和控制自己行动的能力，有助于军人在面临危急的情势下保持头脑清醒。

训练实践中，我们应该把高科技知识的学习作为心理训练的重要内容；应该让将军和心理学专家、电子专家坐在一条板凳上，共同研究信息时代的心理战；应该把心理训练与训练中的思想政治工作紧密结合起来；应该借助现代高科技手段，运用声、光、电子等高新技术，建立仿真战斗实验室模拟战场环境，使官兵在近似实战的条件下，锤炼心理承受能力，学会处置各种危险情况的手段和办法，锻造坚强的心理“盾牌”。

军人常见不良心理疏导

刘 勇

主题：军人心理 心理疏导

来源：《解放军报》，1998. 7. 22—10. 14

常见不良心理疏导之一 牢骚心理

牢骚，是对不满情绪的发泄。从情绪活动的角度来分析，它由不愉快的心情所引起，并导致新的不愉快，属于一种不良的心理过程。战士发牢骚的内容大致有四种。一是反映军人地位、价值问题，二是反映军营生活中的不公现象，三是反映干部工作方法和工作能力的问题，四是反映社会和军队改革中的负面效应。就牢骚本身而言，其实质是一种通过语言表达愤慨，以求得内心痛快、平衡的一种方式。

一个人在不满的时候，偶尔发几句牢骚也属正常，它也是领导了解掌握战士想法的一个渠道，同时也可以减轻战士的心理压力，避免长期自我压抑而产生心理问题。但是，军营毕竟不是发牢骚的场所。牢骚会使战士产生消极情绪，误导对事物的客观分析和正确认识，同时还影响官兵关系，必须认真对待并消除这一不良现象。

牢骚的起因从客观上讲主要有三个方面：一是带兵人缺乏民主作风。目前一些基层单位的民主制度不健全，很少开军人代表会议，军人委员会活动不经常，战士参与基层建设的权力得不到保障，许多意见不被重视，合理化建议得不到采纳，便滋生不满情绪。另外，一些带兵人不注意与战士进行思想沟通，谈心交心、思想汇报等经常性思想工作制度不落实，一些敏感问题透明度不高，使战士产生不满，并用牢骚的形式发泄。

二是心理平衡失调。有的盲目与地方富起来的人比，感到当兵吃亏，越比越有一种失落感，越想表露心中不满。

三是对身边不公现象不满。干部模范作用不好，特别是在一些热点问题的处理上，有凭关系、凭送礼、凭“电话”和“条子”的现象，使一些战士产生“干得好不如关系好”，“有才不如有人”等牢骚心理。

牢骚与一个人的思想修养有关。思想稳定、老成持重的人，一般不会为个人

的事发牢骚。有些人则不能理智地控制自己的情绪，一不高兴就挂在脸上，不断发牢骚。

靠发牢骚解决不了任何问题，反而会使事情越来越糟。从社会心理学的角度讲，发牢骚会给个人和事业带来一系列不良后果，有时还会使简单的问题复杂化。比如，当受到不公正对待时，如果能通过恰当的方式提出来，是可以得到合情合理解决的，但如果不分场合、不顾及影响，大发牢骚，就会使本来有理的事变得无理，失去别人的同情。战友之间的误会，通过推心置腹地谈心，会比较容易解决，如果怒气冲冲地发一顿牢骚，就可能伤害彼此间的感情。发牢骚还会加剧不良情绪。因为一旦发起牢骚，就会越发越感到不平，这无异于火上浇油，会使本来不平静的情绪加剧。发牢骚还能使人失去和困难进行斗争的决心和勇气。牢骚常和泄气连在一起。有的人发牢骚前，原本憋一股劲，可一发牢骚，这股劲便在发牢骚中消失。牢骚又是和勇气不相容的。碰到一点小困难就牢骚满腹，遇到大的困难和挫折，还能有抗争的勇气？在困难和挫折面前发牢骚，实际上是放弃努力的遁词，逃避责任的借口。从医学、生理学的角度讲，发牢骚对身心健康也是无益的。

那么，对发牢骚的战士如何进行疏导呢？我感到应从两个方面进行。一方面做好深入细致的思想工作，帮助其开阔视野、放宽胸怀，平息不平的心境和不快的情绪。另一方面把工作做在前头，避免因工作不周产生牢骚。如疏通民主渠道，增加工作的透明度等。这些工作做好了，战士心中的怨气、不满能及时化解，牢骚也就失去了产生的基础了。

常见不良心理疏导之二 恐惧心理

所谓恐惧心理，就是遇到危险或回忆、想象危险时所产生的的一种畏惧情绪。恐惧心理是人的基本情绪之一，常常在以下一些情况下容易产生：

陌生的环境。有的战士由于缺乏社交场合锻炼，特别是初涉世事的战士，当与陌生的首长和战友接触时，在众目睽睽之下，尤其需要回答问题或做技术演示时，由于过度紧张便会出现语无伦次、动作拘谨等失常现象。有的战士平时讲起话来滔滔不绝，可一到正规场合让他发言就显得很紧张，吱吱唔唔的什么也说不上来。有的战士回答陌生领导的问话，与不熟悉的异性接触，也会表现紧张。还有的战士夜间不敢一个人走路，军事训练中因过度紧张酿成事故等。

对完成某项工作心理准备不足。如有的战士在参加考试前失眠、进考场后晕场，有的在参加重大比赛时怯场、不能发挥正常水平，有的在初次打靶、投弹训练时出现恐慌、紧张等。少数单位在组织投弹训练时出现事故，一定程度上与基层干部对有恐惧心理的战士了解、疏导不够有关系。

与过去的心理感受和亲身体验有关。俗话说，“一朝被蛇咬，十年怕井绳”。有的战士由于过去受过某种刺激，当再遇到同样的情景时就会产生恐惧感。有一名战士的父亲在工程队施工时从脚手架上掉下来摔成重伤，这名战士入伍后被分配到外线排，说啥也要调整工作，连队干部还以为有什么思想问题，后经过了解才得知他因父亲摔伤受刺激患了恐慌恐高症。恐惧心理还与人的性格有关。一般从小就害羞、胆量小，长大以后也不善交际，孤独、性格内向的人，易生恐惧感。

恐惧胆小是与军人的称号格格不入的，战士应是勇敢的象征，胆小、恐惧的人是不能上战场的。恐惧心理对战士个人的成长进步也是有害无益的。由于胆小缺乏战胜困难的勇气，缺乏锐气和韧劲，影响自己能力水平的发挥，使本来通过努力能承担的任务完成不了。同时，总是羞羞答答的，不敢出头露面，缺少与大家的交往与交流，也影响自己的进步。总之，不管是在未来的战争中，还是和平时期的军队建设，都需要克服恐惧，多些勇气。

带兵人应如何疏导战士的恐惧心理？一是通过提高对事物的认知能力，消除恐惧感。战士的认识能力、思想水平同胆量有一定的关系。只有认识了客观世界的某些规律，认识了人自身的需要和客观规律之间的关系，才能确立正确的目标和判断，并以坚定的信念和勇气来坚持这种目的。我们在电影中经常看到，作战前无论时间多么紧张，指挥员都要搞战前动员，进行现场宣传和鼓动。这就是做提高认识的工作，使战士增强必胜的信心，勇敢地作战。二是培养坚强的意志。可以经常组织战士学习英雄人物的事迹，用英雄人物勇敢顽强的精神激励战士的勇气。在平时的训练和生活中有意识地在艰苦的环境下磨炼摔打战士，培养勇敢顽强的作风等。三是进行一些心理适应训练。心理学认为，人们如果对一定的刺激物缺乏应有的认识，就不可能很好地适应，做出被刺激的反应信号就会很强烈。所以，在疏导恐惧心理时要增强对相应刺激和有意接触训练，可以有效地战胜紧张和不安等不良情绪。有针对性地进行一些模拟训练，可以有效地提高战士的心理承受能力。

常见不健康心理疏导之三 孤独心理

军营生活是火热的，丰富多彩的，然而有的战士却常常感到自己是茫茫大海上的一叶孤舟，害怕交往，莫名其妙地封闭内心。他们不愿投入火热的生活，却抱怨别人不理解自己。心理学中把这种心理状态称为闭锁心理，或孤独心理。

孤独心理的产生与战士成长过程中独立意识的增长和自我意识的发展有直接关系。独立意识是一种向外的力量，自我意识是一种向内的力量，二者相互作用，极易导致闭锁心理，在以下一些时机产生孤独感。

战士刚入伍时。这时的战士普遍感到自己长大了，不愿再盲目地依从父母，

但突然远离亲人到了一个陌生的环境,又让他们心生许多不安和寂寞感。为了走出这种困境,多数战士积极与刚结识的战友交往,但也有少部分人不愿与人交往,特别是在交往中遇到不如意、不顺心事的时候,有意封闭自己,转向自我内心交流。此时带兵人应注意观察每个战士的心理反映,主动与战士接触,关心他们的生活,让新战士有一种亲切感;同时,多组织有利于战士们交往的文体活动,使战士们增进了解,另外,对新战士要有耐心,特别是在训练强度和纪律约束方面要逐渐提高标准,给战士一个适应的过程。

受到挫折或情绪低落时,一位曾经犯过错误的战士这样描述他当时的心境:“我受到处分后被调到一个新单位,想努力用自己的行动弥补以前的耻辱,可领导和周围的战友对我都投以冷漠的目光。我感到自己一个朋友都没有。每当一个人站岗时,看着天空,脑子里充满了幻想,我有时幻想自己上了军校,当上了军官,有时幻想自己回地方当上了大款。我理在特别怕见人,整天生活在自己的世界里,觉得生活中没有值得我高兴的事。”这名战士的孤独感是在自尊心极度受挫情况下,在自我封闭的消沉中失去生活的信心,表现出典型的孤独心理症状。为及时疏导这名战士的孤独心理,我与连队干部一起找他谈话。首先告诉他孤独是有害的,为了生存和事业,人必须和其他人打交道。同时鼓励他放下思想包袱,使他认清只要认识到错误并努力改正,跌倒了爬起来,大家不但不会看不起你,还会对你的勇敢和志气刮目相看。只要加强自身修养,豁达处事,就会跳出心理孤独的陷阱。

经常单独执行任务或偏远小单位的战士,产生孤独心理与其所处的环境也有直接关系。部队一些边海防哨所、兵站、农场,有的只有一两个人,有的连电视节目都收不到,更谈不上娱乐活动了。长时间远离部队和战友,使一些战士交得沉默寡言,寂寞孤独感也随之产生。对处在这种环境中的战士,带兵人一方面要尽可能地丰富战士的业余文化生活,定期进行岗位轮换;另一方面要教育战士辩证看待孤独,可潜心钻研一门学问,专心学习一门外语或一门技术。身处孤独中的战士应学会调整自己的心境,可以多写日记,记录下自己的欢乐、苦闷、成功、受挫、奋起、进步。久而久之,不仅可以排遣孤独,而且会越来越觉得自己充实、坚韧、自强。

总之,青年战士孤独心理的形成,与个人性格发展、生活经历和人际环境都有关系,有的生来就喜欢独来独往,有的是受挫后逐渐封闭自己,有的是因为有某种生理缺陷,有的是自身性格不合群。因此,除有明显症状的需要及时治疗外,战胜孤独最有效的方法是教育战士树立正确的生活观念。一个热爱生活,有所爱、有所追求的人,是不会感到寂寞,也是不怕寂寞的。

常见不良心理疏导之四 困惑心理

困惑心理就是左右为难，遇事不知怎么办的一种心理状态。

《韩非子》中讲了一个著名的“以子之矛，攻子之盾”的故事，当事人所处的就是最典型的困惑境遇。“楚人有鬻盾与矛者，誉之曰：‘吾盾之坚，物莫能陷也。’又誉其矛曰：‘吾矛之利，于物无不陷也。’或曰：‘以子之矛，陷子之盾，何如？’其人弗能应也。”楚人的本意是夸耀自己的货物质量过硬，作为商人，他这样叫卖本无可厚非。可是，他偏偏既卖矛，又卖盾，明明是不能兼顾的对立的两方，却又舍不得丢掉一方，同时要为两方叫好，这就难免要陷入自相矛盾的难堪境地了。

现实生活中，我们每个人都要对自己的行为和选择做出裁决，但当遇到类似楚人这样的问题时，也难免产生困惑。比如，有的人双休日想在家看看书充实一下自己，但偏偏有朋友拉着去打牌。去吧，耽误了自己学习，不去吧，又怕朋友不高兴。还有，个别地方兴送礼，领导生病或遇红白喜事，别人都去“表示”，自己不去害怕日后领导“紧鞋带”，去吧，经济上又多一笔无谓的开销。

战士的困惑心理主要来自两个方面。一是对社会上某些现象的忧虑。共同富裕与贫富差距拉大，反腐败与没有关系办不成事，练兵场与学市场技能等，面对这些难以一下子讲清的问题，一些战士就会感到困惑不解。二是在处理人际关系、决定个人前途、处理婚恋等问题中的忧虑。如有的战士在考学时，考士官学校又觉得不是干部，想报考干部班又怕万一考不上失去上学的机会；有的后进战士想进步，又缺乏信心和勇气；有的犯了错误想主动向领导检讨，又怕处理太重，不主动又怕领导会发现，等等。

从上述情况看，困惑心理是一种经常出现的普遍现象。这种心理状态往往又伴随优柔寡断、焦虑不安、烦恼痛苦等不良情绪而出现，对战士的成长进步和心理健康有很大影响。产生困惑心理既有客观因素的影响，也有主观上的问题。客观上，如有的战士面对社会贫富差距拉大，社会腐败现象和军营中的某些不正之风和不公平，感到不知所措，忧心重重，情绪低落。主观上的原因有二，一是与人需要的多样性有关。心理学家认为，人的需要有高低层次之分。由于人需要的多样性和层次性，在满足一种需要的同时，还渴望其他需要的满足，在两种以上需要不能兼得时，又想兼得之，就容易产生困惑心理。二是与主观形成的思维定势有关。人们之所以会产生一些难以“两全齐美”的困惑心理，主要还是因为受到自己思维定势的干扰，习惯于按照既定的模式思考问题，如果变换一下思维方式，问题并不难解决。

摆脱困惑心理，一方面要帮助战士提高理论素养，引导战士用邓小平理论和十五大精神解释并回答面前的新情况、新问题，对认识问题能力低、遇到问题容