

JICENG
JINGCHANGXING XINLI
GONGZUO YANJIU

主
编
—
郑
培
军
罗
瑜

基层
经常性心理
工作研究

陕西新华出版传媒集团
陕西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

基层经常性心理工作研究 / 郑培军, 罗瑜主编.
—西安: 陕西人民出版社, 2022. 8
ISBN 978-7-224-14614-1

I. ①基… II. ①郑… ②罗… III. ①军人—心理健康—健康教育—研究 IV. ①E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 123136 号

责任编辑: 李 妍

封面设计: 赵文君

基层经常性心理工作研究

主 编 郑培军 罗 瑜

出版发行 陕西新华出版传媒集团 陕西人民出版社
(西安市北大街 147 号 邮编: 710003)

印 刷 广东虎彩云印刷有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 18

字 数 226 千字

版 次 2022 年 8 月第 1 版

印 次 2022 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-224-14614-1

定 价 59.00 元

如有印装质量问题, 请与本社联系调换。电话: 029-87205094

编委会

主 编：郑培军 罗 瑜

副主编：张 鑫 孙运德 郑乔阳

编 者：马营涛 王广飞 王春新 孙运德

李 华 李小奎 陈 霞 陈亚琼

张 鑫 郑培军 郑乔阳 罗 瑜

龚 鹏

preface

前言

基层经常性心理工作，作为强健官兵心理健康、培养良好心理素质的经常性实践活动，是新时期部队基层全面建设的一项重要工作，必须把经常性心理工作，与经常性思想工作和经常性管理上升到同等高度，坚持经常性思想工作、经常性管理工作、经常性心理工作相融合，统一计划、统一部署，相互促进、相得益彰。作为一线带兵人，不仅要在思想上有“拿手活”，也要在心理工作上有“金刚钻”，要紧跟时代步，紧贴官兵实际，紧抓常态长效，全面提升工作实效，把基层经常性心理工作做得情理交融、走心管用。

《基层经常性心理工作研究》这本书着眼于部队基层的实际需求，重点围绕“做什么”“怎样做”来回答和解决问题。经过我们多年的院校教学实践和到部队大量的心理辅导调研，深深地感受到部队基层开展经常性心理工作，亟须的不仅是理论的指导，更重要的是实践的体验，也就是基层经常性心理工作该做什么，重点是如何做。

关于“做什么”，我们从做好心理教育、心理测评、心理咨询和心理疏导等方面入手，注重抓好心理知识教育和行为训练，及时发现、报告官兵心理和精神异常情况，协助搞好心理问题甄别，对有心理疾患的官兵及时送医诊疗，确保官兵心理健康。因此，基层经常性心理工作的内容主要包括了心理问题识别、心理测评、心理教育、心理行为训练和心理疏导等方面，这些内容同时也就成为本书的主要框架结构。

关于“怎样做”，既是这本书的重点也是难点。在对经常性心理工作每项任务

内容充分阐释的前提下，重点归纳总结了其组织与实施的操作流程和方法技能，而且提供了一定数量的工作经典示例，来进一步说明其工作过程和方式方法，体现了较强的可操作性和模仿性，便于“一线带兵人”掌握基层经常性心理工作开展的方法技能和工作过程，有效提高开展基层经常性心理工作的实际能力。

新时代，基层经常性心理工作面临许多新情况、新变化、新要求、新挑战，结合现实需求要不断地深化研究。由于我们的能力水平有限，书中难免有未尽和不足之处，敬谢广大一线带兵人和读者批评指正。

编 者

2022年6月

contents

目 录

第一章 概 述	001
第一节 科学把握基层经常性心理工作的基本内涵	001
第二节 准确定位基层经常性心理工作的地位作用	016
第三节 贯彻落实基层经常性心理工作的基本要求	021
第二章 基层官兵心理问题的识别	025
第一节 正确区分心理问题与思想问题	025
第二节 把握基层官兵心理问题的类型	031
第三节 基层官兵常见心理问题的识别	043
第三章 基层官兵心理测评	054
第一节 基层官兵心理测评的主要方法	054
第二节 基层官兵心理测评的组织与实施	062
第三节 基层官兵心理测评示例	072
第四章 基层官兵心理教育	093
第一节 基层官兵心理教育的主要内容	093

第二节	基层官兵心理教育的常用方法	114
第三节	基层官兵心理教育示例	120
第五章	基层官兵心理行为训练	154
第一节	基层官兵心理行为训练的主要内容	154
第二节	基层官兵心理行为训练的基本过程	163
第三节	基层官兵心理行为训练示例	173
第六章	基层官兵心理疏导	219
第一节	基层官兵心理疏导的技能与方法	220
第二节	基层官兵心理疏导的基本步骤	250
第三节	基层官兵心理疏导示例	264
参考文献		276
后 记		278

第一章 概述

基层经常性心理工作作为新时代部队基层建设的一项重要内容，事关官兵的健康成长、部队长远发展，也是增强部队凝聚力、提升部队战斗力的重要因素。适应强军目标要求，推动心理工作深入开展，必须首先从理论和实际结合上搞清心理工作基本问题，回答好心理工作的基本内涵、地位、作用和基本要求，把握心理工作的特点规律，增强经常性心理工作的科学性、预见性和主动性。

第一节 科学把握基层经常性心理工作的基本内涵

经常性心理服务工作同经常性思想工作和经常性管理工作一起，并称为“三个经常性工作”。这“三个经常性工作”都来自部队教育训练实践，又服务于部队教育训练实践。它们之间既存在着紧密联系，也具有其自身的内在规定性和特殊要求。做好新时代基层部队经常性心理服务工作，首先要全面了解和准确把握军队经常性心理服务工作的基本特征、主要任务和发展脉络。

一、基层经常性心理工作的基本特征

基层经常性心理工作，是运用心理学的基本原理和方法，维护官兵心理健康，搞好心理问题识别与疏导，培养良好心理素质的经常性实践活动。正确认识基层经常性心理工作的本质，应注重把握以下几个方面的主要特征。

（一）社会性与科学性的统一

1879年，德国心理学家冯特在莱比锡大学建立世界上第一个心理实验室，这是心理学作为一门独立学科出现的开始。冯特是德国的一位哲学家和生理学家，他的学术活动起始于对神经组织学的研究，然后又转向生理学、实验心理学，晚年转向社会性心理学和哲学研究。从心理学的研究对象来看，心理学主要关注对人的心理现象的研究，与物理、化学现象不同，心理现象不具形体性，是人的内部世界的精神生活，他人无法直接进行观察。从心理学研究方法来看，主要包括实验法、观察法、测验法、模拟法等，而实验法是心理学研究最主要的方法之一。从心理学研究的基本步骤来看，主要包括选择课题和提出假说、设计研究方案、搜集资料、整理与分析资料、解释结果和检验假说等几个方面。从心理学的研究对象、研究方法和研究步骤看，心理学既具有专业性特征，又具有社会性特征，或者说，对人的心理现象研究是为了说明、解释某一社会现象。在当前军队建设中，之所以把基层经常性心理工作与经常性思想工作和经常性管理工作放在一起，就是希望借助心理学的知识，配合经常性思想工作和管理工作，做好官兵的心理健康工作，防范化解各种心理矛盾和问题，保持部队高度稳定和集中统一，正是在这个意义上，基层经常性心理工作是社会性和科学性的有机统一。

（二）个体性与群体性的统一

基层经常性心理工作主要目的在于维护官兵心理健康，搞好心理问题识

别与疏导，培养良好心理素质。在日常工作中，重点是关注广大官兵在工作中表现出来的心理问题，这就要求注重发挥心理工作干部骨干作用，通过抓好专业人才培养、引进和使用，最大限度地发挥他们在经常性心理工作中的支撑作用。所有基层干部、政治干部和士兵骨干，都要努力掌握心理学基本知识，提高做心理工作的本领，力争做到会组织心理知识普及教育、会发现官兵常见心理问题、会进行一般心理疏导和调适。同时，还要结合经常性思想工作和经常性管理工作去进行，广泛发动群众去做，充分发挥广大官兵在心理工作中的积极作用，形成人人关心心理健康、上下共同做好经常性心理工作的良好局面。经常性心理工作不仅要关注军人个体心理，还要关注军人群体心理。军人群体心理是军人个体在共同活动中表现出来的有别于其他群体的价值观、倾向性、态度体系和行为方式的有机总和。军人群体心理是在军人个体心理基础上产生的，主要通过集体与个体的关系、共同活动的整合、集体舆论压力、感情生活的联动、密切交往和人际沟通等心理层面表现出来。如在军队执行抗震救灾、抗洪抢险、维稳处突、海外维和等非战争军事行动中，要求基层心理服务人员要根据承担任务的性质、完成任务的时机、任务危险性质等具体情况，搞好团体性的心理服务工作，增强全体官兵的心理素养，提高部队战斗力。

（三）知识性与人文性的统一

开展经常性心理工作必须加大心理知识教育普及力度，着力提升官兵心理健康素养。特别是要针对官兵在日常工作生活中遇到的心理困惑和心理问题，开展挫折教育、青春期心理教育等，增强官兵自我心理调适能力，始终保持自信自立自强、理性乐观向上的良好心态。同时，在经常性心理工作中，要特别关注官兵实现自身价值和心理需要情况，增强工作的人文性。因为，军队心理服务工作着眼满足官兵心理需求、促进综合素质提高，充分体现了其人文宗旨。这就要求军队心理服务工作必须充分尊重官兵的主体地位，注

重人文关怀和心理疏导，把促进思想进步与保持心理健康结合起来，把心理科学的理念方法融入和渗透到部队训练、管理、思想政治工作和后勤保障等方面，更好地发挥教育人、培养人、提高人的特殊作用。此外，心理服务工作者还要重视解决官兵学习训练生活中遇到的困难问题，积极为他们排忧解难，尽可能帮助他们减少由此引发的心理压力，努力消除产生心理问题的诱因，对有心理障碍、心理疾病的官兵，要充分理解、真诚爱护、平等对待，要用真心感化、真情呵护，主动关心、热忱帮助，及时诊断治疗，并做好个人隐私的保密工作等，努力维护好官兵的心理健康，促进官兵的成长进步。

（四）全面性和复杂性的统一

经常性心理工作贯穿于部队建设发展全过程，涉及面广，综合性强，具有全面性特征。在工作中，需要通过全方位的服务，确保官兵心理健康，促进全面发展。既要抓好心理科学知识普及教育，引导官兵正确认识心理现象，了解常见心理问题，掌握心理调适方法，增强维护心理健康的意识，又要开展心理测试评估，建立心理档案，掌握官兵心理状况和个性特征，搞好跟进服务；既要组织开展心理行为训练，打牢官兵基础心理品质，锤炼过硬作战心理，又要搞好心理咨询疏导，找准官兵心理症结，及时进行化解调适；既要进行心理诊断，搞好对官兵心理状况的分析和掌握，及时发现和医治有心理障碍和疾病的官兵，防止心理问题加重和导致精神疾病，又要实施心理危机干预，对处在危机状态下的官兵给予心理援助，摆脱心理困境；既要做好遂行重大任务心理服务工作，提高官兵面对急难险重任务和艰苦复杂环境的心理调适能力，又要强化战时心理防护，提高部队反心战能力和官兵作战心理素质。同时，作为军队经常性心理工作的官兵群体来说，军队作为一个执行政治任务的特殊武装集团，官兵所处的生活环境相对单调封闭，面临的工作艰苦紧张，担负的任务艰巨繁重，还要随时准备经受血与火、生与死的考

验,更容易诱发各种心理问题。因此,开展经常性心理工作,必须采取科学的态度,讲求科学的方法,全面、客观地分析掌握对象的情况。既要注重研究对官兵思想、心理和行为方式带来影响的社会、家庭、工作环境等外部条件,也要注重研究日常官兵心理状况、心理需求以及诱发心理问题的各种因素,更要注重研究重点岗位、重要时机、重大任务中官兵心理活动和变化的特点规律,以增强工作的预见性、主动性,避免表面化、简单化。同时,解决官兵出现的心理问题要有耐心,具体细致地做好工作,跟踪问效一抓到底,不嫌琐碎,不怕反复,用爱心和诚意帮助官兵解决问题。

(五)规范性和灵活性的统一

心理学是一门科学,做好经常性心理服务工作,不仅要遵循官兵的心理情况不断变化,还要遵循心理学研究的基本原则和步骤,掌握做好心理服务工作的基本方法。比如,利用观察法时,为了避免主观性和片面性,必须对拟观察的对象和行为特征加以明确界定,做好计划;观察必须具有系统性;应该在被观察者处于自然状态的情况下进行观察等。然而,与人们的外化行为相比,人们的心理更具有隐蔽性和复杂性。这就要求做官兵心理工作不仅要经常,而且还必须紧贴官兵思想心理行为特点,着眼解决实际问题,灵活有效地开展工作。要结合基层部队工作实际,统筹安排心理知识普及教育和心理行为训练,善于利用训练间隙、业余时间,见缝插针随时做。要把握官兵心理问题的发展,掌握火候,找准介入解决的最佳时机,力争达到最佳效果。形式要不拘一格,从实际、实效出发,可单独安排专门搞,也可与其他工作结合做;可集中组织,也可个别进行;可面对面交流,也可通过电话、网络进行线对线、键对键沟通,努力使经常性心理工作喜闻乐见、官兵欢迎。方法要因人而异,根据不同心理问题和官兵个性特点,具体分析、区别对待,有的要和风细雨、润物无声,有的要循循善诱、启发自觉,有的要旁敲侧击、积极暗示,有的要单刀直入、一针见血。

(六) 服务性和保障性的统一

强军之要，要在得人。军队首先是一个战斗队，是为打仗而存在的。建设世界一流军队，推动军队创新发展，要求有高综合素质的人才。在智能化战争时代，高素质不仅体现在身体素质和知识素质上，同样也体现在具有良好的心理素质上。基层经常性心理工作，说到底是为能打仗打胜仗服务的，是为了激发官兵的战斗精神和高昂士气，能够使部队始终保持旺盛的战斗力。开展经常性心理工作，必须始终坚持以党在新形势下的强军目标为统领，紧紧围绕培育“四有”新一代革命军人和提高部队战斗力，牢固树立战斗力这个唯一的根本的标准，深入分析打赢智能化战争对官兵心理素质提出的特殊要求，研究把握深化和拓展军事斗争准备、执行重大任务等给官兵心理带来的影响，着力培育官兵过硬心理素质，磨炼顽强意志作风。坚持把经常性心理工作有机融入部队战斗力建设的各个方面、各项工作、各个环节，及时化解训练压力，激发训练热情，促进战斗力提高。同时，还要重视做好应急状态和重大任务中的官兵心理服务工作。如当官兵面对情感挫折、家庭变故、突发事件、重大灾害时，组织力量跟进搞好心理服务保障，及时实施心理危机干预。总之，心理服务工作的成效，要坚持用战斗力这把尺子来衡量，各项工作都要有利于激发军心士气，有利于增强部队凝聚力，有利于促进任务完成，真正使开展心理服务工作的过程成为巩固和提高部队战斗力的过程。

二、基层经常性心理工作的主要任务

开展基层经常性心理工作，必须着眼提高官兵心理素质、维护官兵心理健康，坚持群体心理教育训练和个体心理疏导治疗相结合、平时心理维护与应急心理干预、战时心理防护相统一，做到全员覆盖、全程跟进、全方位保障。其任务和内容包括以下几个方面。

(一) 开展心理知识普及教育

普及心理科学知识,是做好经常性心理工作的基础性工作,是有效维护官兵心理健康、培养良好心理素质的重要前提和基础。要把普及心理知识纳入部队经常性思想政治教育,采取个人自学、授课辅导、专家讲座等形式,发挥报刊、广播、电视、网络等传媒的作用,引导官兵正确认识心理现象,了解常见心理问题,掌握心理调节方法,增强维护心理健康意识。要针对官兵履职尽责、成长进步中经常遇到的心理问题,开展挫折教育、青春期心理教育、正确处理人际关系教育等,帮助官兵提高心理认知和自我调适能力,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的良好心态。要把心理教育同战斗精神培育结合起来,引导官兵时刻做好打仗的心理准备。

(二) 规范人员心理测试评估

严格按照《应征公民体格检查标准》和《军队院校招收学员体格检查标准》,由具备资质的心理卫生专业人员,使用规定入伍新兵职业基本适应性检测软件,对新兵、新学员、新干部和新聘文职人员进行心理复查。对疑似心理和精神类疾病的,要送军队精神类疾病医学终极鉴定医院进行鉴定,确诊的必须做退兵或解聘处理。在专业兵挑选、重要岗位人员选配、执行重大任务人员选拔时,要组织心理测试评估,将测试评估结果作为选人重要依据,防止“带病上岗”。心理测试评估也可结合政治考核一并进行,测查结果由保卫、卫生部门掌握,不得公开。

(三) 科学开展心理教育训练

加大心理知识教育力度,提升官兵心理健康素养。针对官兵经常遇到的心理问题,开展挫折教育、青春期心理教育等,增强官兵自我心理调适能力,始终保持自信自立自强、理性乐观向上的良好心态。政治机关负责抓心理知识宣传教育,纳入年度教育安排,由宣传部门会同卫生部门共同组织实施。

按照相关要求，把心理行为训练纳入年度军事训练计划，贯穿野外驻训、实弹演习、执行重大任务全过程，做到心理行为训练与实战化训练捆在一起练，磨砺培养官兵过硬心理素质。训练部门负责抓心理行为训练，心理行为训练计划由训练部门会同宣传部门共同制定。

(四) 严密组织心理疏导

广泛开展心理咨询和服务活动，采取面对面咨询、热线电话咨询和网上在线咨询等方式，及时化解官兵不良心理。部队参加重大演训活动和非战争军事行动时，旅团以上单位和医疗卫生机构要组织专业力量，深入训练一线，调查评估官兵心理应激反应情况，视情实施心理危机干预。要健全落实心理医生网上值班制度，定期组织心理服务下基层。要设立心理咨询室，配备专(兼)职心理医生，也可聘请地方心理专家担任客座心理医生，要有心理骨干，随时进行心理调适和疏导工作。鼓励基层官兵参加心理咨询师资格考试。同时要建立心理服务专家库，定期组织专家到部队开展巡回服务，为遂行重大军事行动提供支持帮助。

(五) 及时进行心理诊断治疗

及时发现和医治有心理障碍和疾病的官兵，防止心理问题加重和导致精神疾病，是做好心理服务工作、维护官兵心理健康的重要内容。要加强对官兵心理状况的分析掌握，对情绪不稳定、行为明显异常人员，搞好随访观察，及早发现，及时报告。要实施正确诊断，科学鉴别区分生理问题与心理问题、思想问题与心理问题、一般心理问题与严重心理障碍、心理疾病与精神疾病，防止误判误诊。要确定合理治疗方案，采取心理疏导、行为矫正、药物治疗等方法，跟踪搞好治疗服务。发现有明显精神疾病倾向的，及时送精神病院诊治。对心理疾病患者，要关心体贴，不歧视、不嫌弃。心理诊断治疗，应由心理医生等专业人员组织实施。

(六) 实施心理危机干预

心理危机干预,是对处于心理危机状态的官兵给予的心理援助,有助于官兵摆脱心理困境,重新适应生活。要组织专业力量,根据官兵面对突发事件、重大灾害、严重挫折等出现的心理应激反应状况,运用社会情感支持、个体认知干预、传授心理应对方法等,帮助官兵消除心理困扰,防止产生心理创伤。对有自杀或伤害他人等极端行为倾向的官兵,要及时采取应对措施,指定专人负责,加大干预力度,避免酿成严重后果。要针对官兵可能遇到的心理危机,制定相应的干预预案,确保遇有情况能够迅速应对。

(七) 做好遂行重大任务心理服务工作

做好遂行重大任务中的心理服务工作,是维护官兵身心健康、保持持续旺盛战斗力的有效途径,是保证部队圆满完成所担负任务的重要保证。要深入分析遂行重大任务特点和环境条件对官兵心理的影响,预测和了解官兵心理活动和变化趋势,研究制定心理服务保障方案。依托军队建制医疗卫生单位,建立心理应急救援机动卫勤分队,担负重大任务心理服务保障。要视情组织专业力量伴随保障,调查评估官兵心理应激反应状况,开展团体行为激励,对出现严重心理问题的官兵实施个体疏导和诊断治疗。要广泛开展心理自助互助活动,发挥部队心理骨干作用,普及相关心理知识,提高官兵面对急难险重任务和复杂艰苦环境的心理调适能力。要跟踪搞好完成任务后官兵的心理服务,防止出现创伤后应激障碍。同时,根据要求积极做好任务驻地群众的心理服务工作。

(八) 强化战时心理防护

心理防护,作为我军心理战的一项重要任务,是提高部队反心战能力和官兵作战心理素质的必然要求。要坚持不懈地加强马克思主义战争观、爱国主义、革命英雄主义和战场政治纪律教育,积极开展反渗透、反心战、反策