

新兵心理健康 调适指南

郑艳芬 覃昱 朱志茹 主编



云南出版集团
云南科技出版社

新兵心理健康 调适指南

作者：王 强 张 明 编



中国出版集团
人民邮电出版社

图书在版编目(CIP)数据

新兵心理健康调适指南 / 郑艳芬, 覃昱, 朱志茹主编. -- 昆明: 云南科技出版社, 2023
ISBN 978-7-5587-5168-4

I. ①新… II. ①郑… ②覃… ③朱… III. ①军人—
心理健康—健康教育—指南 IV. ①E0-051

中国国家版本馆CIP数据核字(2023)第163532号

新兵心理健康调适指南

XINBING XINLI JIANKANG TIAOSHI ZHINAN

郑艳芬 覃昱 朱志茹 主编

出版人: 温翔
策 划: 李非
特约编辑: 沐炜
责任编辑: 李凌雁 罗璇
封面设计: 长策文化
责任校对: 秦永红
责任印制: 蒋丽芬

书 号: ISBN 978-7-5587-5168-4
印 刷: 昆明亮彩印务有限公司
开 本: 889mm × 1194mm 1/32
印 张: 8
字 数: 208千字
版 次: 2023年10月第1版
印 次: 2023年10月第1次印刷
定 价: 45.00元

出版发行: 云南出版集团 云南科技出版社
地 址: 昆明市环城西路609号
电 话: 0871-64190973

版权所有 侵权必究

编委会

主 编：郑艳芬 覃 昱 朱志茹

副主编：黄振华 王正惠 陈勇军 付春斌 杜晓晖

插 图：31631 部队机通尖兵漫画工作室

编 委：（按姓氏拼音排序）

陈潇达 陈勇军 达红焕 杜晓晖 付春斌

郭宗奇 黄 文 黄怡之 黄振华 季 齐

李士军 李 循 梁双荣 林宏明 林子涵

刘 佳 刘仕鸿 龙宇潇 彭欣璨 覃 昱

王春香 王 练 王诗鑫 王夏青 王正惠

吴涛涛 谢钧润 杨 玲 杨燕喃 曾 茜

曾凡杰 张 奥 张立群 张宁平 张文正

赵 坤 郑艳芬 朱志茹



前言

党的二十大报告强调，重视心理健康和精神卫生。近年来，习近平主席明确提出：“要注意维护新兵的身心健康，防止把心理问题当作思想问题，精准有效做好相关工作。”军委、陆军首长机关对心理工作高度重视，反复强调要常态抓好心理工作，促进新兵心理健康，打牢新兵心理基础。各级紧紧围绕党在新时代下的强军目标，不断加强心理卫生工作，新兵心理健康水平呈向上向好势态，为强军事业提供坚强的心理支撑。

新兵是注入部队的新鲜血液，维护其心理健康，培育其自尊自信、理性平和、积极向上的心态，直接关系到基层军心士气、部队安全稳定和战斗力的生成。新战友正处于心理“断乳期”、军旅“适应期”，世界观、人生观、价值观形成的“关键期”，心理发展、心理适应、心理健康需要实践探索，从校园、社会进入军营，需要面对无数个人生“第一次”的考验，会出现诸多情绪反应和心理不适。学习心理健康知识，掌握心理困扰自我调适的技巧，有助于提升心理素质，迈好军旅第一步，向合格军人、优秀战斗员转变。

随着强军事业的深入推进，战备要求严、训练要求高、工作节奏快，新战友在角色转化、岗位适应、成长规划等方面难免出现心理困惑、情绪困扰、心理压力过大等情况。为帮助新战友拨开心

灵雾霾，放下心理包袱，提升心理弹性，为强军事业注入“心动力”，南部战区陆军认真梳理总结2016年以来开展新兵全员心理筛查和心理服务的经验做法，组织长期服务基层一线的心理专家、骨干，编写了《新兵心理健康调适指南》一书。

本书围绕新战友入伍后常见的心理困扰，以新战友“自助”视角，从军旅适应、人际交往、伤痛调适、婚恋家庭、压力应对、情绪管理、个人成长等七个易出现心理困扰和不良情绪的方面，运用心理学知识、原则和方法，采用案例引入、表现形式、原因分析、调适技巧的结构展开剖析解答，并融入小测试、小故事、小贴士、小知识等拓展阅读内容，简明扼要、通俗易懂、图文并茂，确保本书的专业性、实用性、发展性和趣味性，便于新战友在阅读中更加清晰地认识自我、接纳自我、疗愈自我。

本书的编者既有院校心理教授，也有医院精神科医生、心理治疗师，还有基层专（兼）职心理咨询师、心理骨干、一线带兵人员。他们长期深入基层一线，为新兵开展心理健康教育、团体心理辅导、个体心理咨询、心理危机干预等工作。本书的编写还得到上级领导及同人的支持，近两年入伍的新战友也提供了宝贵素材。

由于编者工作经验和知识体系有限，书中难免有不妥之处，敬请读者批评指正，并及时反馈意见，以便日后修订完善。

编者

目录

第一章 军旅适应——迈好军旅第一步 ·····	1
调适新环境中的“心”环境·····	4
养成好习惯开启新未来·····	9
积极接纳自己调控自己·····	14
培养团结和谐战友情·····	20
转角遇见更好的自己·····	26
是谁偷走了我的美梦·····	30
第二章 人际交往——走出孤独的围墙 ·····	39
沐浴在人际和谐的阳光下·····	40
沁润在滋养心灵的雨露中·····	43
行走在共同奋斗的大道上·····	48
第三章 伤痛调适——“从心”适应做强者 ·····	75
我的“伤痛”谁能懂·····	76
放松心情早康复·····	80
轻装上阵再出发·····	84

心急吃不了热豆腐	88
滚蛋吧坏情绪	91
打开应激心理枷锁	95
勇于突破身体极限	100
解开疑病之惑	104
摆脱伤病心飞扬	108
第四章 爱的真谛——两情若是久长时	114
解读爱情密码	116
揭开爱情面纱	121
勇敢面对情感挫折	126
第五章 压力应对——风雨之后见彩虹	140
透视心理浓雾阴霾	141
强心砺剑生成战斗力	145
压力调适有“心”途径	149
第六章 情绪管理——轻装上阵不内耗	162
全面认识情绪——人类正常的身心反应	163
正确看待情绪——人生之路的缤纷色彩	169
学会处理情绪——我的情绪由我做主	172
第七章 个人成长——行稳致远奋斗吧	195
描绘绚丽的人生画卷	197
理清成长的困惑烦恼	206
向着最好的自己出发	218

第一章

军旅适应

——迈好军旅第一步



· 新兵心理健康调适指南 ·



2022年5月10日习近平总书记在庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会上的讲话中指出：“时代总是把历史责任赋予青年。新时代的中国青年，生逢其时、重任在肩，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明。”无数有志青年在最美好的年华选择进入军营，怀揣梦想、担当使命，必将成长为“有灵魂、有本事、有血性、有品德”的合格军人。

一身戎装、肩负重任。新战友们有的是家中的掌上明珠，有的是象牙塔里的学霸，有的已在社会上崭露头角。但要完成地方青年向一名合格军人的转变，需要我们快速成长、强健体魄、坚毅精神，适应军营这个特殊的环境。新战友正处于心理发展变化最为激烈的时期，生理上日渐成熟，但心理上自我意识强、情绪波动

大、抗挫能力弱，心理冲突和矛盾时有发生，自我调适能力相对偏弱。新训期间，军事训练强度大、工作学习标准高、管理规范要求严，在这个阶段，必然会遇到一些困难和压力，甚至可能出现适应问题。

适应是来源于生物学的一个名词，用来表示能增加有机体生存机会的那些身体和行为上的改变。达尔文曾在《物种起源》中说“物竞天择，适者生存”，主要就是讲的生理适应。心理学中用来表示对环境变化做出的反应。适应是通过不断调整自身使其能够在环境中得到满足的过程，是自我与环境和谐统一的良好生存状态。部队适应则是指新战友在进入部队之后，根据周围环境变化对环境、角色和任务等做出适应的反应。

个体对周围环境的适应方式可以分为消极应对和积极应对。消极应对是个体以消极被动的态度、言语、行为去适应外界环境的要求。在这个过程中个体顺应和认同外界环境中的消极因素，压抑了自身的潜能和积极因素。比如有的新战友刚进入军营觉得体能训练跟不上，于是不思进取自暴自弃开始“摆烂”。积极应对则是个体充分发挥自身潜能，积极主动地调整自己的行为 and 态度，促进自身发展去适应环境。所有环境都存在不利于成长的消极因素和有利于个人的积极因素，积极主动地去适应环境，将环境中的有利因素和个人积极因素统一在个体能动的事件活动中，是一种较好的应对方式。比如，有的人初入军营也觉得体能训练跟不上，但是把这个过程当成是锻炼自身意志力和强健体魄的一个过程，通过坚持不懈的努力和奋斗使自己的体能上升，身体素质变强。我们在生活中更需要学习如何去积极适应，让自身发展适应环境需求。

部队的特殊环境对身心素质提出更高的要求。初入军营的战友们难免会面临环境、管理模式、人际关系、角色转换等方面的适应问题。

第一节

调适新环境中的“心”环境

若得胸中义理明，从此去量度事物，自然泛应曲当。

——《朱子语类》

案例导入

初入军营的小李

小李从小就对绿色军营充满了憧憬和向往，看了很多军旅题材的影视作品，对英姿飒爽、勇敢坚毅的军人形象十分崇拜。大专毕业以后，小李抱着对未来的憧憬参军入伍。入伍以后积极参加训练学习，主动融入班排生活。

但理想和现实还是有着一一定的差距，小李感到这里的生活和想象中有着很大的不同，现实生活是枯燥乏味的训练和学习，每天重复着相同的作息，接受严格的管理，进行高强度的训练，没有手机电脑的娱乐，没有呼朋引伴的乐趣等。这一切，都让小李迷茫无助和苦恼，怀疑自己是否应该来到这里。最近，小李烦躁、压抑、训练不积极、不愿与他人交流，夜间久久不能入睡，不知如何是好。

表现形式

案例中小李初入军营，面对陌生的新环境出现了情绪低落、焦虑烦躁、迷茫苦恼、失眠等反应。这是因为当个体对环境感到不适应的时候，会出现生理、情绪、行为等方面的改变。

生理反应。当新战友对环境不适应时在生理上会有相应的表现，出现食欲不佳、胃肠道不适、呼吸心跳加速、头昏等躯体症状，还会出现入睡困难、睡眠浅、容易早醒等睡眠改变，身体的其他系统也有可能产生相关的生理反应。

情绪反应。情绪上则表现为压抑、烦躁、郁郁寡欢、沮丧悲伤、焦虑担忧、紧张害怕、坐立不安、易怒等。

行为反应。在训练中，表现为态度不积极、注意力不集中，泡病号、溜边边；在人际交往中，不愿和周围战友交流，封闭自我、喜欢独来独往；工作学习效率下降。这些生理、情绪、行为表现可单一出现也可能混合出现。

原因分析

环境适应不良的原因包括内因和外因，既有生理、认知偏差、缺乏信心、失败经历等内在因素，也有外界环境变化、工作训练压力等外在因素。在各种影响因素作用下，个体在一个崭新环境里可能产生一定的不适应。这些生理心理的不良反应在战士入伍后一周至三个月之间表现得最为明显。

（一）生理因素

个体可能由于体能素质不佳，难以跟上训练，也可能因为身体情况欠佳、生理不适、过度疲劳等生理问题，难以适应当下的环境。尤其部队是需要良好身体素质的新环境，生理的因素也极大可能引起一系列不适应的反应。

（二）认知偏差

入伍之前小李对军营的认识均来源于美化过的影视剧，以至于对真实的军营生活认知存在一定的偏差，导致其产生较大的心理落差。面对突然的环境转变和心理落差，自身又缺乏相应的心理准备和应对方法，于是便产生对军营这种特殊环境的不适应，引起心理和生理的各种相关反应。“军营生活一定是帅气光鲜的”“我一定是意气风发的”“新的环境必须是美好的”“我必须很快地适应新环境”“我的表现只能是突出的”等，这些想法都属于不合理的认知和信念。因为对军营的不了解，出现很多过于美化的期待，当发现现实和想象有着较大差距的时候就会产生负面的情绪反应。对适应过程不了解，当出现不适的时候产生恐慌加重了该过程和表现。对自我的要求和期待过高的时候也会产生不良的反应。当我们对自身有着合理客观的认识和期待的时候，能保持良好的心态，努力适应环境而不是自我责备或者自暴自弃。

（三）缺乏信心

缺乏信心的人会怀疑自己的能力，夸大事情失败的可能性。于是对自己学习新的技能、完成工作训练学习任务、融入新集体和适应新环境都缺乏信心，持怀疑态度，进而更加难以适应新的环境。

（四）失败经历

如果曾经在新环境有过不适应的情况，或者在过往生活中有过失败的经历，那么进入军营这个新环境或者军训期间出现类似失败体验时则会加重不适应的身心反应。

（五）环境变化

军营环境与其他的外在环境本身就有着巨大的不同，军营的工作学习、训练生活环境具有特殊性。对于新战友，这是一个崭新的与以前生活全然不同的环境，面对完全陌生的环境，所有事物需要从头学习，会给个体带来压力和不适应。个体的家庭条件、生活背

景、习惯等各方面会有差异，要在短时间融入和适应新的环境对个体的身心会产生一定的影响。

（六）工作训练压力

初入军营要学习的事物很多，训练的压力很大，工作内容也多，在突如其来大压力、高强度生活里也会导致负面情绪体验、生理不适和行为改变。

调适指南

（一）合理认知，调整期待

人们通过视觉、听觉、触觉、嗅觉等各种感觉对客观事物形成认识。新战友初入军营时，会看到宽阔整洁的营区环境，会听到嘹亮的口号声，会想起远方的亲朋好友和过去的生活，会期待自己将来英姿飒爽的样子。这些“看到”“听到”“感觉”“记忆”“想象”等各种心理活动组成了认知。

当一件事情发生的时候，事情本身并不会引起情绪反应，而如何看待这件事情才会导致相应的情绪和生理反应。进入军营这个崭新又陌生的环境时，合理的认知可以帮助我们更好地面对现实，接纳自我，进而更好地适应环境。合理的认知包括对军营的正确期待和看法、对自我的合理评估、对当下现实的客观看待等。

首先，我们需要调整对部队的期待，全面认识军营的样子。很多新战友对部队的认知仅是听别人对部队的描述或从影视剧中看到的军人形象。虽然部分真实，但也会存在夸张或美化的情况。真实的军营既有热血时刻也有背后辛苦训练和艰辛付出，所有事情我们都需要全面地看待。认识到真实生活和想象生活的区别，把对生活的预期调整至合理合适的范围。直面真实的生活，从现实生活中去寻找生活的意义，找到自己奋斗和努力的目标，让理想和现实融

合。记录自己每天的变化和成长，记录每一个突破自我的小事件，在新的环境中找到让自己快乐和有成就感的事件，去发现军营生活好的一面，闪光的一面。当把期待值调整到符合实际情况时，我们更容易获得快乐和满足。首先，珍惜人生中这一段仅有且宝贵的军旅生涯，在成长的阵痛中去成就更加完善和强大的自我。其次，我们对自己也要有着较为客观的认识，不要过分骄傲自满也不要自卑胆怯。正确认识自己的优点并努力展示，虚心面对自己的不足并尽力改善。当我们既不过分骄傲也不随意贬低自己，便可以做到不卑不亢、踏实上进地过好自己的新生活。最后，人们到一个陌生的环境都会有适应阶段，在这一阶段产生紧张、害怕、担忧等一系列情绪反应都是正常的。产生了相应的身心反应也不用惊慌，让所有的经历都化成自我的成长。

（二）合理宣泄，平静内心

出现不良情绪并不可怕，只要能把不良情绪以合理的方式宣泄出去或者化解掉，那么就不会对我们造成过多的负面影响。我们可以选择自己喜欢和适合的方式，包括唱歌、运动、听音乐、写日记和找人倾诉聊天等。当不良的情绪以各种方式宣泄出去就可以获得更加平静的内心。同时也可以进行一些相应的放松训练，让身心得到放松和平静。



（三）主动熟悉，适应环境

新战友进入军营以后可以主动地熟悉军营环境，积极参与集体活动。通过加强对现实的了解、增加战友间的交流、丰富日常生活等方式更好更快地适应新环境。

第二 节

养成好习惯开启新未来

既然不能驾驭外界，我就驾驭自己；如果外界不适应我，那么我就去适应他们。

——（法）蒙 田

案例导入

习惯无拘无束的小赵

小赵在进入军营之前曾做过两年的生意，虽然辛苦，但是时间都是自己支配和安排。进入军营以后，每天按部就班的生活和严格的管理，让小赵感到不适。曾经的小赵没有人约束，想去哪里、想干什么自己决定就好，现在每天要做什么、做到什么程度都有规定和标准，每天有人管理着自己的生活工作，小赵觉得很很不习惯，心里很烦躁，感到自己的脾气越来越大，有时候和战友多说几句话就很容易争吵起来。慢慢地，小赵不愿意与人交流，很多时间只想自己一个人待着，偶尔还会心慌焦躁，坐立不安，心跳加快，夜间睡眠变得越来越差，经常睡不着并且多梦。