军事人员心理保健

主编 张理义

副主编 王云征 薛佩军

主审 李春明 李鲁滨

编著者（以姓氏笔画为序）

王云征 李 斌 宋华淼

张理义 陈春霞 赵汉清

施建安 黄箭星 薛佩军

人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Publisher

北京

需要全本请访问 www.ertongbook

摇摇图书在版编目 悦阅读数据

军事人员心理保健 辖张理义主编 圆原北京 :人民军医出版社，圆
陨 摇 苑 圆 缘
Ⅰ圆军…摇Ⅱ圆张…摇Ⅲ圆军人 原心理保健摇Ⅳ圆
中国版本图书馆 悦阅读数据核字 圆 第 圆 号

人民军医出版社出版
（北京市复兴路 圆号甲 猿号）
邮政编码 :
人民军医出版社激光照排中心排版
三河市印务有限公司印刷
春园装订厂装订
新华书店总店北京发行所发行

开本 :
圆 年 圆月第 员版摇（北京）第 员次印刷

印数 :
定价 :

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换）

内容提要

本书是一部介绍军事人员自我心理保健方法的实用性科普读物，由心理学专家和富有临床经验的心理医生编著。全书共 苑章 圆表一条，包括心理卫生基本知识，军人日常生活中经常遇到的一些心理问题及解决方法；不同军兵种的心理问题与心理保健；不同环境对军人心理的影响；部队如何进行心理健康教育；现代战争和未来战争所致心理障碍的防治；心理障碍、人格障碍等常见心理疾病的临床表现、预防和治疗；有关心理测验、心理咨询、心理治疗的常识和方法等。

本书内容简明扼要、通俗易懂、针对性强，对提高军事人员的心理素质和健康水平具有重要意义，是一本科学性、实用性、可读性较强的科普读物，适合部队广大指战员和基层卫生人员阅读。

责任编辑摇杨磊石摇崔永观

序

近年来，江主席多次强调要重视研究青年官兵心理特点，做好基层部队心理健康教育和疏导工作。心理卫生工作已经受到各级领导的普遍关注，正在有计划、有步骤地在全军开展起来。健康的心理是广大官兵立身做人、成长进步的必要基础，是提高部队凝聚力、战斗力的重要因素之一。军队负有特殊使命，环境艰苦，训练严格，纪律严明，特别是未来高技术战争的严酷战场环境，使军人面对比普通人更大的心理压力。因此，要抵御不良心理因素刺激，维护机体健康，提高部队战斗力，必须具备良好的心理素质和健全的人格。

为适应全军心理健康教育的需要，全军心理疾病防治中心张理义主任组织有关人员撰写了《军事人员心理保健》。该书从我军实际出发，针对广大官兵的心理特点，紧紧围绕部队工作、训练和生活等方面，对可能出现的心理问题、心理疾病及其防治措施，作了比较全面和深入浅出的阐述，是一本适合广大官兵普及心理卫生知识的科普读物。本书的出版，对促进部队心理健康教育的开展，增强广大官兵自我心理保健意识，具有重要意义。希望全军卫生人员特别是心理卫生工作者进一步加强心理卫生工作研究，努力开展心理疾病防治，为提高部队心理健康水平和卫勤保障能力作出更多的贡献。

解放军总后勤部副部长摇

摇摇摇年 怨月摇摇摇

前摇摇言

心理社会因素对人的健康起着举足轻重的作用，一个人只有具备良好的心理素质和较健全的人格，方能抵御不良心理社会应激因素的刺激，维护机体健康。

军队是国家的基石，肩负着巩固国防、抵抗侵略、保卫祖国、保卫社会主义现代化建设的神圣使命。这就对军人提出了更高的要求。军人不仅应具有严明的组织纪律、严谨的工作作风，还必须具备优良的心理素质、完善的人格，才能适应各种恶劣环境，适应未来高科技战争的需要。此外，随着社会的进步，竞争日益激烈，这些社会因素也不时地影响着部队官兵的心理，使一些人发生心理障碍。为此，我们在《军人心理健康指南》一书的基础上，编写了这本《军事人员心理保健》。本书比较系统、全面地阐述了心理卫生的基本知识，着重介绍了一些与军人相关的心理卫生知识，以科学性、适用性、可操作性为中心，内容既充实又简明扼要、贴近部队实际、通俗易懂、深入浅出，不失为一本可读性较强的科普读物。

希望本书的出版，能给我军广大官兵以启迪，有助于军人了解掌握心理卫生的基础知识，提高心理健康水平，从而提高全军官兵整体健康素质，为我军质量建军做出有益的贡献。

本书的编写工作得到总后勤部王谦副部长的亲切关怀和指导，并亲自作序，在此表示衷心的感谢和敬意。人民军医出版社在出版方面给予了大力支持，王维兵同志在本书写作过程中付出了辛勤的劳动，在此一并表示感谢。由于我们的水平有限，书中不当之处在所难免，尚祈同道及广大读者不吝赐教。

张理义

[illegible]年 [illegible]月

需要全本请访问 www.ertongbook

目　录

第一章　心理保健基本知识

★ 心理活动的物质基础是什么 …… (1)
★ 什么叫心理健康 …… (2)
★ 心理健康有何标准 …… (2)
★ 心理健康的内容包括哪些 …… (4)
★ 为何要讲究心理健康 …… (5)
★ 如何维护心理健康 …… (6)
★ 影响军人心理健康的因素有哪些 …… (8)
★ 青春期有哪些心理特点 …… (11)
★ 心理因素是如何致病的 …… (12)
★ 与心理因素有关的疾病有哪些 …… (12)
★ 心理健康与疾病有何关系 …… (13)
★ 人际关系紧张会影响健康吗 …… (14)
★ 性格与健康有何关系 …… (15)
★ 社会支持与健康有何关系 …… (16)
★ 噪声对心理健康有何影响 …… (17)
★ 心理健康与衰老有何关系 …… (18)
★ 心理健康与长寿有何关系 …… (19)
★ 如何减轻心理压力,增进心身健康 …… (20)
★ 情绪对健康有何影响 …… (21)

第二章　军 事 心 理

★ 开展心理健康教育在部队建设中有何意义 …… (26)

☆ 军事人员心理保健

★ 部队心理卫生工作有哪些特点 …… (29)
★ 部队如何开展心理健康教育 …… (29)
★ 普通官兵应具备什么样的心理素质 …… (37)
★ 军事指挥员应具备什么样的心理素质 …… (38)
★ 飞行员应具备什么样的心理素质 …… (40)
★ 先进典型应如何注重心理素质的培养 …… (42)
★ 宣传教育与军人心理有何关系 …… (43)
★ 思想政治工作与心理问题有何关系 …… (44)
★ 军人心理问题和思想问题如何区别 …… (45)
★ 官兵的需要有哪些 …… (48)
★ 如何增强军人心理承受能力 …… (50)
★ 如何培养和激励官兵正确的动机 …… (52)
★ 军人的心理激励应注重哪些问题 …… (54)
★ 夜间独自站岗感到害怕怎么办 …… (58)
★ 军事训练伤对战斗力有何影响 …… (60)
★ 军事训练伤的发生有什么规律 …… (60)
★ 军事训练伤有何防护对策 …… (61)
★ 军事训练心理适应不良的原因是什么 …… (63)
★ 军事训练心理适应不良有哪些表现 …… (64)
★ 军事训练心理适应不良有何对策 …… (65)
★ 高原环境对军人心理有何影响 …… (66)
★ 沙漠环境对军人心理有何影响 …… (67)
★ 森林环境对军人心理有何影响 …… (67)
★ 寒冷环境对军人心理有何影响 …… (68)
★ 炎热环境对军人心理有何影响 …… (68)
★ 家庭问题对军人心理有何影响 …… (69)
★ 演习对官兵心理可造成什么样的影响 …… (69)
★ 武警官兵在执勤和处置突发事件时常见的心理问题
及如何自我调适 …… (70)

★ 军人违纪有何心理规律 …… (76)
★ 军人违纪现象如何预防 …… (77)
★ 如何分析军人犯罪心理 …… (78)
★ 如何预防军人激情犯罪 …… (79)
★ 如何预防军人报复性犯罪 …… (80)
★ 官兵复员、转业前违纪心理如何预防 …… (81)
★ 如何预防军人的性犯罪 …… (82)
★ 军事伪装的心理学原理是什么 …… (83)
★ 如何运用军事心理战术 …… (85)
★ 反敌心理战有哪些对策 …… (89)
★ 如何提高军人的“胆量” …… (92)
★ 如何征服危难 …… (93)
★ 新兵对部队生活不适应如何调适 …… (95)
★ 新兵常见的心理问题有哪些 …… (96)
★ 防治新兵心理障碍的方法有哪些 …… (98)
★ 海员常见的心理问题有哪些 …… (99)
★ 海军心理障碍的防治方法有哪些 …… (101)
★ 飞行员常见的心理问题有哪些 …… (102)
★ 常见飞行行为障碍的表现有哪些 …… (103)
★ 飞行行为障碍如何预防 …… (104)
★ 军人长途旅行所致心理障碍如何防治 …… (107)
★ 现代战争对军人心理有何影响 …… (108)
★ 未来战争对军人心理影响有何对策 …… (110)
★ 战场心理问题如何调控 …… (111)
★ 战争性心理障碍如何防治 …… (114)

第三章 军人心理障碍

★ 何谓心理障碍 …… (117)
★ 判别异常心理的标准是什么 …… (117)

☆ 军事人员心理保健

★ 心理障碍与“思想病”怎样区别 …… (118)
★ 心理障碍与神经病有什么不同 …… (119)
★ 如何早期识别心理障碍 …… (120)
★ 人为什么会发生心理障碍 …… (122)
★ 心理障碍有哪些种类 …… (123)
★ 心理障碍如何预防 …… (125)
★ 心理障碍与遗传有何关系 …… (126)
★ 心理障碍的发生与年龄有何关系 …… (127)
★ 心理障碍的发生与人格有何关系 …… (127)
★ 心理障碍会传染吗 …… (128)
★ 靠说服教育或满足要求能治好心理障碍吗 …… (129)
★ 心理障碍能根治吗 …… (130)
★ 心理障碍治愈后能否正常生活 …… (131)
★ 患心理障碍是丢人的事吗 …… (132)
★ 心理障碍病人不愿治疗怎么办 …… (133)
★ 何谓人格障碍 …… (134)
★ 人格障碍的防治方法有哪些 …… (135)
★ 人格障碍与犯罪有什么区别 …… (136)
★ 何谓神经症 …… (137)
★ 哪些原因会引起神经症 …… (138)
★ 神经症的治疗方法有哪些 …… (138)
★ 何谓神经衰弱 …… (139)
★ 神经衰弱的治疗方法有哪些 …… (141)
★ 何谓癔症 …… (142)
★ 癔症的治疗方法有哪些 …… (143)
★ 何谓疑病症 …… (144)
★ 疑病症的治疗方法有哪些 …… (145)
★ 何谓强迫症 …… (146)
★ 强迫症的治疗方法有哪些 …… (148)

★ 何谓焦虑症 …… (149)
★ 焦虑症的治疗方法有哪些 …… (150)
★ 何谓恐惧症 …… (151)
★ 恐惧症的治疗方法有哪些 …… (152)
★ 何谓抑郁性神经症 …… (153)
★ 抑郁性神经症的治疗方法有哪些 …… (154)
★ 何谓反应性精神病 …… (155)
★ 反应性精神病的治疗方法有哪些 …… (158)
★ 何谓精神分裂症 …… (159)
★ 精神分裂症的治疗方法有哪些 …… (165)
★ 怎样防止精神分裂症复发 …… (167)
★ 何谓情感性心理障碍 …… (168)
★ 抑郁症的治疗方法有哪些 …… (172)
★ 躁狂症的治疗方法有哪些 …… (173)
★ 哪些因素会引起睡眠障碍 …… (174)
★ 睡眠障碍有哪些类型 …… (175)
★ 睡眠障碍的治疗方法有哪些 …… (176)
★ 练气功会引起心理障碍吗 …… (178)
★ 导致自杀的因素有哪些 …… (179)
★ 如何预防自杀 …… (179)

第四章 性 心 理

★ 青春期男性的性心理有哪些变化 …… (181)
★ 怎样对青少年进行性心理教育 …… (182)
★ 有“异性恐惧感”怎么办 …… (184)
★ “遗精、手淫”对心身健康有影响吗 …… (186)
★ “遗精”患者如何自我治疗 …… (187)
★ 如何解除手淫造成的烦恼 …… (188)
★ 如何做好婚前心理准备 …… (190)

★ 如何维护幸福的夫妻生活 …… (191)
★ 怎样处理好婚后的矛盾 …… (192)
★ 性生活对心理健康有什么影响 …… (194)
★ 适度的性生活能延缓衰老吗 …… (194)
★ 为什么节欲对长寿至关重要 …… (195)
★ 为什么纵欲令人致病早衰 …… (195)
★ 何谓性功能障碍 …… (196)
★ 性功能障碍与心理因素有什么关系 …… (196)
★ 阳痿应如何防治 …… (198)
★ 早泄应如何防治 …… (199)
★ 性功能障碍如何自我矫治 …… (201)
★ 性心理障碍有哪些表现 …… (203)
★ 同性恋有哪些行为表现及自我防治方法 …… (204)
★ 异装癖有哪些行为表现及自我防治方法 …… (205)
★ 何谓施虐狂与受虐狂 …… (207)
★ 何谓易性癖 …… (208)
★ 何谓恋物癖 …… (209)
★ 何谓窥阴癖 …… (210)
★ 何谓露阴癖 …… (211)

第五章　军人心理保健

★ 军人如何进行心理保健 …… (213)
★ 如何保持乐观的情绪 …… (213)
★ 如何培养稳定的心理,防止过激反应 …… (214)
★ 如何培养顽强的性格 …… (215)
★ 如何保持心理平衡 …… (216)
★ 如何正确对待心理创伤 …… (218)
★ 如何增强自信心 …… (218)
★ 如何培养幽默感 …… (219)

一需要全本请访问 www.ertongbook

★ 如何学会关心别人 …… (220)
★ 怎样使心理充实 …… (221)
★ 如何摆脱生活中的困扰 …… (222)
★ 怎样应付惊吓 …… (223)
★ 怎样对待与战友的争吵 …… (224)
★ 如何摆脱紧张情绪 …… (226)
★ 战胜孤独有哪些技巧 …… (227)
★ 如何克服疑虑 …… (228)
★ 如何调节多愁善感的消极情绪 …… (228)
★ 如何克服举棋不定的毛病 …… (229)
★ 如何克服爱发脾气的毛病 …… (230)
★ 如何克服羞怯心理 …… (232)
★ 如何适应激烈的社会竞争 …… (233)
★ 怎样克服生活中的惰性 …… (234)
★ 如何从挫折中奋起 …… (236)
★ 怎样发展自己的才能 …… (237)
★ 头颅大小与能力有关吗 …… (238)
★ 运动对心理有何调适作用 …… (239)
★ 怎样戒除不良习惯 …… (240)
★ 怎样增强记忆,提高学习效果 …… (241)
★ 考试紧张综合征如何防治 …… (242)
★ 单相思者如何进行心理调整 …… (245)
★ 失恋的心理调整方法有哪些 …… (247)
★ 婚前同居有哪些危害 …… (248)
★ 早婚对心身健康有何不利影响 …… (249)
★ 中年期有何心理特点 …… (250)
★ 影响婚姻稳定的心理因素有哪些 …… (251)
★ 怎样培育理想的夫妻关系 …… (252)
★ 夫妻性格不和可以调节吗 …… (254)

★ 怎样克服爱情厌倦心理 …… (255)
★ 怎样才能消除丈夫的猜疑心理 …… (257)
★ 老年期有何心理特点 …… (259)
★ 老年期常见的心理问题有哪些 …… (259)
★ 老年期常用的心理保健方法有哪些 …… (260)
★ 怎样使大脑永葆青春 …… (262)
★ 如何进行心理抗衰老 …… (263)
★ 怎样延缓记忆减退 …… (264)
★ 怎样通过自我放松训练来消除紧张心理 …… (265)
★ 如何维护家庭心理卫生 …… (266)

第六章 军人心理测验

★ 何谓心理测验 …… (268)
★ 心理测验有哪些种类 …… (269)
★ 何谓神经心理学测验 …… (270)
★ 何谓个性测验 …… (271)
★ 何谓记忆测验 …… (273)
★ 何谓智力测验 …… (274)
★ 军人心身健康怎样自我评估 …… (277)
★ 述情障碍如何自我评定 …… (283)
★ 抑郁症如何自我评估 …… (286)
★ 军人适应不良如何自我评估 …… (288)
★ 怎样评定社会支持 …… (291)
★ 强迫行为怎样自我评估 …… (292)
★ 康复期精神病人的社会心理如何评定 …… (293)
★ 军人心理健康如何自我评估 …… (296)

第七章 军人心理治疗及心理咨询

★ 什么叫心理治疗 …… (301)

★ 心理治疗有哪些种类 …… (301)
★ 心理治疗的常用方法有哪些 …… (302)
★ 何谓催眠与暗示疗法 …… (303)
★ 何谓解释说服法 …… (304)
★ 何谓认知疗法 …… (306)
★ 音乐疗法有什么作用 …… (307)
★ 行为矫正疗法包括哪些内容 …… (308)
★ 何谓生物反馈治疗 …… (311)
★ 松弛疗法怎样进行 …… (313)
★ 何谓系统脱敏疗法 …… (314)
★ 厌恶疗法怎样实施 …… (314)
★ 何谓工娱治疗 …… (315)
★ 何谓疏泄疗法 …… (316)
★ 何谓自律训练法 …… (317)
★ 何谓暴露疗法 …… (319)
★ 何谓森田疗法 …… (320)
★ 何谓思维阻断疗法 …… (322)
★ 何谓支持疗法 …… (323)
★ 何谓家庭疗法 …… (325)
★ 什么叫心理咨询 …… (326)
★ 心理咨询分哪几个步骤 …… (328)
★ 什么样的人需要心理咨询 …… (329)
★ 心理咨询的内容有哪些 …… (330)
★ 心理咨询的作用是什么 …… (331)

第一章摇心理保健基本知识

★ 心理活动的物质基础是什么

心理活动是人脑的正常功能,它与大脑功能是密切相关的。

物质世界是不断运动发展着的,先出现蛋白质、细胞和低等动物,继而才出现高等动物——人类。人脑是物质世界发展到一定阶段才出现的、结构最为复杂的一种物质,是高度组织起来的特殊物质,它表现出特殊的功能,即具有心理活动的功能。物质的运动形态经历着由简单到复杂、由低级到高级的发展过程。地球上首先出现的是机械的、物理的和化学的运动,然后才出现了人类特有的心理活动,出现了社会运动。

关于心理活动与大脑的具体关系,有几种说法,如心理活动就是人脑的运动方式 ;心理活动是人脑运动时表现的特性 ;心理活动是人脑运动的产物等。

霞阼心理与大脑的关系中,我国有人把大脑比拟为电灯,脑的运动比拟为通电引起钨丝的高热分子运动,而心理现象比拟为灯光。要完全科学地阐明这种关系,仍有待于将来大量的研究。

霾心理疾病的表现形式,与大脑发展水平紧密相关。患病前,大脑功能发展越是达到了比较完善、比较高级的水平,出现心理功能障碍时,症状就越是复杂多样,反之亦然。因此,白痴患者除了嚎叫、蹦跳、咬人、毁物等之外,不可能表现出更多的症状 ;儿童患者也不可能有复杂的妄想心理或虚构症状。由此可见,大脑功能的发展水平与功能障碍的症状之间,存在着有机的联系。

獾阵心理活动与客观现实的联系方面,可以认为,心理活动是大脑对客观现实的反映,心理现象是被移植于人脑中的客观世界的映像。心理现象按其形式来说是主观的,按其内容来说是客观的。大脑是心理活动的器官,但是只有在外界刺激的作用下,大脑才产生活动,脱离了客观物质世界,大脑便不可能有自行发展变化的独立的心理活动。

可以说,人的心理活动,是随人脑功能的发展而发展的,是随人脑功能的衰亡而衰亡的。

★ 什么叫心理健康

所谓心理健康,是心理障碍的反义词。包括两种概念:一种心理健康状态,人体处于这种状态时不仅自我感觉良好,而且社会适应、人际关系和谐;另一种以维持心理健康、减少行为问题和预防心身疾病、精神疾病为原则和措施。

心理健康的核心是造就和培养人们的健全的心理、完善的人格,以保障人们的心身健康,讲究心理健康,使人们成为文明社会中的高素质成员。而运用心理学的原则和方法,自觉地控制心理平衡,维护和增进心理健康,这一综合学问和实践技术,就叫心理健康。简单地说,心理健康,就是指对人的心理健康进行预防性的保护。

★ 心理健康有何标准

飓世界卫生组织关于心理健康的标准摇心理学家对心理健康的标准看法尚不一致。目前较受大家认同的是,世界精神卫生组织关于心理健康的定义:

员 首先须具备身体健康、智力正常、情绪稳定;

圆 适应环境,人际关系和谐;

猿对待工作和职业,能充分发挥自己的能力;

源生活有幸福感。

有些心理学家总结了马克思、高尔基、爱因斯坦、华罗庚等具有极高成就者的心理品质,认为心理健康应具有以下特征:有创见、重实际、建知交、崇新颖、择善固执、爱惜生命、坦诚、宽容、言语幽默、悦己信人。

圆医学观点的心理健康标准摇人类的健康乃是指个人的生理、心理及社会等猿个方面的良好状态,且这猿个方面的能力均能适度和充分地发挥出来。这是现代社会对人类健康状态所划界的定义,也是世界卫生组织,为人类健康所制订的标准。一个心理健康的人,首先他的身体各系统,尤其是中枢神经系统应无病变,其功能要在正常范围内。其次,除他(她)的心理各方面,如意识与情感、认知与行为、智力与生理功能等方面应均无异常外,还能保持良好的自身协调功能,使他(她)的社会功能或生活适应能力,保持在完好状态。

猿心理学观点的心理健康标准摇心理学家马斯洛和麦特曼等认为,心理健康的标准是:

员应具有充分的适应能力;

圆充分了解自己,并能对自己的能力做适度的评估;

猿生活的目标能切合实际;

源与现实环境保持接触;

缘能保持人格的完整性与和谐;

远具有能从经验中学习的能力;

苑能保持良好的人际关系;

愿对情绪能适当发泄和控制;

怨能在不违背集体利益的前提下,对个性做有限度的发挥;

员园在不违背社会规范的情况下,对个人基本要求做合理恰当的满足。

源我国学者关于心理健康的标准摇我国是一个幅员辽阔、人

需要全本请访问 www.ertongbook