

· 军事训练医学知识丛书之二 ·

# 军事训练医学心理学知识 远问

先晕奈隙战晕建奥晕再戴战奉那晕建戴战云

在际际远宰晕

摇主摇编摇张摇莉

摇编摇者摇孙摇勇摇李摇琴摇吴建强

张摇莉摇唐冠英

人民军医出版社

北摇京



## 序

摇摇军事训练是提高部队战斗力的根本途径。切实有效地做好军事训练伤的防治工作,确保军事训练质量和效果,维护部队广大官兵的身心健康,这是全军各级卫生机关及卫勤领导十分关注的事。

全军训练伤防治研究中心多年来深入部队实地调研,通过对训练伤发生的生理、心理、社会因素及防治方面的深入研究,总结编写了这本通俗易懂的心理学知识小册子。书中所选题目,大都是基层官兵在实际训练中经常遇到和比较关心的问题,具有很强

的针对性。希望通过普及心理学基础知识,更好地进行训练心理健康保护,最大限度地降低军事训练伤的发生率。我谨向为编写这本册子付出辛勤劳动的作者表示谢意。

总后勤部部长助理兼卫生部长

陆增祺

二〇〇九年 缘月

## 前摇言

摇摇随着医学模式的转变 ,从事军事训练医学的工作者已充分认识到 ,只有从身体、精神、社会环境适应三个方面去进行军事训练的健康保护 ,才是一个完整的保护。故军事训练医学心理学已成为有待深入研究的重要课题。

这本由我中心心理实验室和临床护理组的同志联合编写的小册子 ,总结了 20 余年来在部队现场及临床第一线进行心理诊断、治疗的工作经验 ,结合部队实际 ,面向参训官兵 ,从普及心理知识的角度出发 ,以问答的形式 ,

深入浅出、通俗易懂地介绍了军事训练医学心理学的基本概念和有关心理诊断、治疗及训练的方法与技术,针对性强。希望能通过这种有益的教育与训练来维护参训官兵的健全的人格,提高其社会适应能力,使其在训练中保持良好的身心健康,最大限度地降低训练伤的发生率,不断地提高训练水平和作战能力。

本书主编张莉硕士为编写本书付出了艰辛劳动,济南军区卫生部首长给予了大力支持,在此一并致以衷心的感谢。

全军训练伤防治研究中心主任

黄昌林

二〇〇〇年 缘月

■为什么军事训练期间要进行心理健康保护？

摇摇军事训练期间进行有效的心理健康保护，其目的是保护与增强官兵的心理健康，减少训练伤病，提高训练质量。主要的措施有：①适应群体与环境，在训练中取得正确的认识，以便很快作出正常有效的反应；②培养个人在训练中建立自信心和自我控制的能力；③改善人际关系，消除孤独感；④防伤知识普及教育。

■什么是心理卫生监测？

摇摇对参训官兵进行人格、智商、心理健康等量表监测的工作，客观和系统评价整体和个体心理健康，建立重点心理健康档案，为部队政治教育工作、

剖析各层次的心理特点提供客观依据。同时有针对性地对其中暴露出来的一些心理问题,以个别交谈或咨询的方式进行深层次的监测。

獵队的心理状态能测量吗?

摇摇人的心理状态作为精神现象,是主观的表现形式,但它与其它事物一样有着一定的规律,也是客观存在的。而任何客观事物均有一定的质和量,是可以测量的,所以也可用一些测试设备和技术来检查和测定一个人的个性特征、智慧能力、记忆思维等心理现象。但是心理现象是很复杂,不可能完全用量的概念来代替,只是通过对个体之间存在着一定的差异,来进行量比较。目前进行心理测验研究的方法很多,主要有问卷法、实验室实验

法、模拟法、观察法等。

怎样保持参训人员的心理平衡？

保持心理平衡是心理健康的关键，也是影响训练成绩的重要因素。心理平衡包括两个方面，一是指个体本身具有良好的心理状态；二是指个体与群体的心理协调关系。两者相互作用，相互影响，关系十分密切。

良好的心理状态是基于心理和物质的需要获得满足的。但在军队这个特殊群体中，满足与否是经常发生的，是相对的。因此，参训人员必须学会心理平衡的自我调节，以保持自身心理健康。

同时也要求部队基层主官，特别是连排长具有一定的医学心理学知识，重视群体心理卫生，为群体创造一

个有利于心理健康的环境,以减少有损于心理健康的心理社会应激。这对增进群体的凝聚力,提高训练成绩,预防精神疾病的发生,都具有重要的现实意义。

群体的心理卫生工作受到重视,生活或工作在这一群体中的每一成员,其心理健康的水平也会有相应的提高,参训人员心理烦恼少了,人际关系协调了,从而促进群体成员的心理素质。

怎样提高心理社会刺激的应付能力?

摇摇心理社会刺激是客观存在的,如何减少或避免它对机体的心身影响,既是涉及个人的健康问题,又是有关整个部队的问题。人们处理应激的方法是各不相同的,这取决于人们对应

激事件的认识、态度、个人性格、不同经验、文化和知识的差异、处理事物的技巧以及采取的策略。

(员)树立应激社会的观念。提高对应激的应付能力,使其有思想准备地和冷静地分析主观和客观的原因及条件,确定对策,主动地克服或适应。对不能预测的灾害、事故等,亦应主动采取应急措施,减少应激事件的反应。

(圆)主动参加社会实践,不断提高适应应激的能力。

(猿)顾全大局,实事求是,正确对待应激事件。

(源)善于自我调节。特别是在训练紧张时要善于自我调节,做到有张有弛。

(缘)充分发挥家庭和社会支持系统的调节作用。

(远)求助于医务人员。

邈怎样进行心理调节？

摇摇心理调节是指参训个体自觉能动地协调自己以适应新环境的行为。军人在从事军事工作的过程中,不仅要同化外界信息,而且还应主动地或被动地改变自身的认知结构或行为模式,以适应军事环境和非军事环境的变化,从而达到与外界环境的平衡。其主要的过程和特征是:①对新环境人际和规范的知觉;②将新知觉与自我对比;③自制不适应的部分;④自行塑成适应新环境的行为。

雍心理健康有哪些标准？

摇摇所谓心理健康,是指心理活动不偏离正常范围,能良好地适应周围及

社会环境,能在社会认可的范围内满足欲求。一般认为在军队这个特殊群体中心理健康应具备下列标准:

(员)有充沛的精力,很好地担负军事训练而不感到过分紧张和疲惫。

(圆)能全面正确地认识和评价自己的一切,也能正确认识和评价别人,有正常的感知、良好的记忆、灵敏的思维、流畅的语言。

(猿)处事乐观、态度积极、乐于承担责任。

(源)作息时间得当,善于休息,睡眠好。

(缘)能适应外界环境的各种变化,身体应变力强。

(远)个性和谐统一,有理想和愿望,对生活有信心、有希望。

(苑)待人诚实、谦逊、热情,对工

作认真负责 ,勇于创新。

(愿)人际关系和谐 ,与人能友好相处。

愿怎样建立战友之间良好的人际关系 ?

摇摇人际交往是人类社会中不可缺少的组成部分 ,人的许多需要都是在人际交往中得到满足的。如果人际关系不顺利 ,就意味着心理需要被剥夺 ,或满足需要的愿望受挫折 ,因而会产生孤立无援或被社会抛弃的感觉 ;反之则会因有良好的人际关系而得到心理上的满足。

要想成功地建立良好的人际关系 ,就要在社会生活中了解、遵循和掌握以下所述的人际交往的一般原则 :

(员)平等原则。在人际交往中总是要有一定的付出或投入 ,交往的两个

方面的需要和这种需要的满足程度必须是平等的,平等是建立人际关系的前提。人际交往作为人们之间的心理沟通,是主动的、相互的、有来有往的。人都有友爱和受人尊敬的需要,都希望得到别人的平等对待。人的这种需要,就是平等的需要。

(圆)相容原则。相容是指人际交往中的心理相容,即指人与人之间的融洽关系,与人相处时的容纳、包涵、宽容及忍让。要做到心理相容,应注意增加交往频率寻找共同点,谦虚和宽容。为人处世心胸开阔,宽以待人。要体谅他人,遇事多为别人着想,即使别人犯了错误,或冒犯了自己,也不要斤斤计较,以免因小失大,伤害相互之间的感情。只要于事业、团结有利,做出一些让步是值得的。谦虚、谦让和

谦恭往往是成功的开始。

(猿)互利原则。建立良好的人际关系离不开互助互利。可表现为人际关系的相互依存,通过对物质、能量、精神、感情的交换而使各自的需要得到满足。

(源)信用原则。信用即指一个人诚实、不欺骗、遵守诺言,从而取得他人的信任。人离不开交往,交往离不开信用。要做到说话算数,不轻许诺言。与人交往时要热情友好,以诚相待,不卑不亢,端庄而不过于矜持,谦逊而不矫饰虚伪,要充分显示自己的自信心。一个有自信心的人,才可能取得别人的信赖。处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人就容易激发别人的交往动机,博取别人的信任,产生使人乐于与你交往的魅力。

## 什么是模拟训练？

摇摇模拟训练实际上是一种适应性训练或脱敏训练，是将训练安排在与实践条件相似的环境下进行的一种训练方法，它能使受训人员逐步适应实战的特殊环境，有利于提高临场水平的发挥，同时通过模拟训练，可排除受训人员面临实景时产生的不良心理状态。为了达到这个目的，必须对即将面临的对手、场地、设备、武器、气候、时间等条件掌握得十分清楚，才能模拟实况。在模拟时还要注意生理、心理、环境等各方面尽量做到与实践类似。

模拟分实战实景模拟和语言形象模拟两种。实战实景模拟就是创造与实际相类似的条件进行训练，培养受