

《中国军人心理健康手册》

封面、序言、前言、目录

(1) 封面



(2) 序言

我之所以要为本书作序,是因为我国军人非常需要这一本书。随着我国社会经济的发展,市场竞争日趋激烈。特别是工业化、信息化的快速发展,人们的工作节奏、社会生活节奏也日益加快,由此给人们带来了诸多的心理压力,甚至产生了严重的心理障碍。自20世纪以来,人类的心理问题已成为最大的问题。传统的战争、瘟疫、自然灾害不再是威胁人类的第一因素,而悲观、绝望、抑郁、焦虑、恐惧、失眠、情绪失控、人际关系紧张等心理问题已成为人类面临的大敌。现代社会人们的心理问题之所以如此严重,其原因主要有以下几个方面。

首先,科学技术的迅猛发展,带来了大量的心理问题。在发达国家,由于科学技术的进步,人们已从自然的奴隶变成自然的主人。人们征服自然,从自然界谋取物质财富的能力大大提高。人们轻而易举地得到许多物质财富,刺激了人们享乐的欲望。于是,追求物质财富、追求感官享乐就成了人们社会生活的主流,但社会精神文明的发展却相对滞后。物质欲望满足以后,如果没有精神追求,就会感到空虚和无聊。一个空虚无聊的人,就是一个注定要产生心理疾病的人。特别是由科学催生的人们对科技的滥用,对自然无限制的贪婪索取,使大自然遭到极大的破坏,反过来又疯狂地报复人类,使人与自然的关系由和谐转为对立,导致人们对人类前景感到悲观、绝望而引发一系列的心理问题。

第二，中国社会的转型时间短，来势凶猛，带来了广泛的心理问题。中国当今的社会转型，一是指计划经济向市场经济的转型，二是指由人治社会向法制社会的转型，三是指农业社会向工业社会乃至后工业社会的转型。这三大转型在欧洲等发达国家用了 300 多年的时间，而在我国只用了 30 多年。在那么短的时间内完成如此巨大的变化，人们心理的不适应可想而知。一个人的世界观形成之后，一系列的观念系统是相对稳定的。因此，社会的迅猛发展带来了社会物质制度层面的相对变化，却不能带来观念层面的相应变化。二者之间的落差也是造成心理问题增多的原因。

第三，中国目前的价值真空、伦理失范的精神现状，导致了许多的心理问题。中国人传统的精神支柱和价值体系是儒家文化，但自从“五四”运动打倒孔家店以来，儒家文化就几度沉浮，直到“文化大革命”的致命一击，儒家文化的价值退出了主流价值体系，儒家文化的传统在人们心目中中断。改革开放后传统的价值体系被颠覆，旧的利他主义的价值体系不适用，新的适应市场经济的价值体系不适应，就出现价值真空、伦理失范的局面。在这种情况下，人心空虚、人心浮躁等心理问题就在所难免。

第四，中国社会生活节奏的加快、竞争的加剧，也会引发一些心理问题。中国有几千年农耕文明的传统，在农耕社会中，人们日出而作，日落而息，烦闷则借酒消愁，高兴则“操牛尾而舞”。生活与大自然同节律，人际关系单纯，生活节奏缓慢，心理问题不多。突然之间，中国社会发生了巨大的变化，人们进入了工业社会，社会变化快，工作压力加大，生活节奏加快，竞争加剧，人际关系紧张，亲情友情淡漠，人们谋生技能随时被更新，这种紧张生活与需求安宁的精神之间构成了巨大的反差，也会成为人们精神崩溃、心理问题增多的诱因。

人类健康有两个基本的要素，一个是生理健康，一个是心理健康。在现代社会中，由于生活、工作、人际关系、家庭关系、情感婚姻、亲子教育、挫折、压力而引发的焦虑、紧张、抑郁、恐惧、失眠、愤怒、沮丧、情绪失控等心理问题已极为普遍。人们发现，现在恶性治安事件、突发事件不是减少了，而是增多了；一些计划经济时代没有的社会丑恶现象也出现了；经济增长了，人们的幸福感并没有同步增长。其根源不是传统认为的人们思想觉悟低，而是心理原因。人们逐渐明白，幸福感的提高、生存物质条件的提升需要心理学；对付竞争的压力、处理挫折和失败需要心理学；经营婚姻爱情、处理亲情友情需要心理学；经商从政、求学以及建立良好的人际关系都需要心理学。

党的十八大报告指出：“加强和改进思想政治工作，注重人文关怀和心理疏导，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”中国改革开放三十多年来取得了令人瞩目的进步和成就，中国军人的心理也正在发生着深刻的变化。作为一个 13 亿人口的大国，军人的心理状态如何，决定着中国能否全面建成小康社会，也决定着中华民族的伟大复兴能否实现。军人是容易诱发心理疾患的社会群体，本书的出版无疑会对相关群体的心理健康起到积极作用，同时也会对贯彻落实党的十八大精神、实现中国梦起到积极作用。王伟先生长期致力于国民心理健康的研究、推广，撰写出版过若干心理学图书，希望他能在军人心理健康的研究、推广领域取得更为丰硕的成果，也相信读者能从中获得非凡的教益。

关山越

2014 年 11 月 1 日于北京

（3）前言

我军是执行党的政治任务的武装集团,我军的职能任务决定了其成员必须具有强壮的体魄和健康的心理。随着社会的不断进步和发展,现代军事的高技术、快节奏和高强度的特点,对军队官兵的军事素质、文化素质及心理素质都有较高的要求。军队官兵的良好心理素质 and 心理健康是军事才能得以施展的基础,它关系到部队的稳定及凝聚力的提高,关心军人心理健康是军队现代化建设的需要。

心理学研究表明,心理问题与社会变革密切相关。我国正处在社会和经济转型的关键时期。随着经济全球化、文化多元化、社会信息化的深化和发展,社会生活发生了深刻的变化。思想观念的碰撞导致心理困惑与冲突加剧,利益关系的调整使人的不平衡心理愈加明显,社会竞争的激烈让人深切感受到生存压力的增大。社会变革的影响不可避免地会渗透到军队中来,对官兵造成了剧烈的“心理震荡”。在社会大环境的影响下,当前官兵的心理状态呈现出一系列的变化与特点,如:现实心理压力过强而自身心理承受力较弱,活动范围有限而交往需求强烈,期望值过高而挫折准备不足,智力发展较快而个性不够完善等,这些心理问题严重影响了军人个体的成长和进步。

心理健康是时代的课题,是现代社会进步与人类自身发展的客观要求。优化心理素质,保持心理健康,不仅是当代军人在服役期间正常学习、训练和生活的基本保证,也是促进军人人格完善和德、智、体、美、心全面发展的重要条件。军人作为一个特殊的群体,肩负着保家卫国的重任,同时又要进行艰苦的训练。在常人的眼里,军人是正义的化身,是祖国忠诚的卫士。但是在他们看似坚强的外表下也隐藏着脆弱的心里,他们也有着各种各样的困惑。在军营这个大家庭中,就有不少军人人际关系敏感、社会交往能力差、情绪情感不稳、自我认知失调、强迫、焦虑、郁闷、性压抑。

心理健康对于军事活动有重要的意义。在平时,心理健康水平影响着军人的学习训练成绩和生活质量。在战时,心理健康水平直接影响着战斗力,尤其是在现代高技术战争条件下更是如此。首先,现代战争的作战手段其破坏和杀伤力极大,可以大面积摧毁各种建筑设施,造成大批人员伤亡,对人的生存和物质财富构成最直接和最严重的威胁,使军人产生强烈的恐惧情绪;其次,现代战争有各种不确定的因素,作战行动的突然性和战场情况的瞬息万变,常使人处于强烈和持久的紧张状态,导致军人出现各种心理反应。第三,现代战争大迂回、大纵深的立体作战特征,跨时区、跨地域、全天候的连续作战,会使参战人员承受高强度的心理负荷。因此,军人的心理健康在现代军事活动中有着越重要的地位,平时培养军人健康的心理,是打赢未来高技术战争的需要。

心理健康对于预防军人精神疾病和恶性事件的发生有重要的意义。精神疾病是一种严重的心理障碍,它的发生与人的心理健康水平密切相关。由于社会生活的纷繁复杂以及军事活动的特殊压力,军人随时都面临着来自各个方面的心理应激,重视军人的心理健康问题,可以使他们很好地处理各种矛盾,提高心理承受能力,在挫折面前有足够的心理准备,并采取有效的措施,积极预防精神疾病的发生。近年来在部队发生的恶性事件中,有许多与当事者的心理健康状况有关。心理健康水平较低的人,很容易产生无法控制的愤怒情绪,以至于控

制不住自己,出现严重越轨行为。提高军人的心理健康水平可以预防这类事件的发生。

心理健康对于军校学员成才有着重要的意义。健康的心理是学员接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提,是在军校期间正常学习、交往、生活、发展的基本保证。如果一个人经常地、过度地处于焦虑、郁闷、孤僻、自卑、犹豫、暴躁、怨恨、猜忌等不良心理状态,是不可能在学习和生活中充分发挥个人潜能,取得成就和得到发展的。军校学员的心理健康对他们的品德素质、思想素质、智能素质乃至身体素质的发展都有很大的影响。军队的现代化建设取决于人才素质的提高和合格人才的培养。心理素质是人才素质的基础,心理健康是良好的心理素质的基本要求。为了培养和塑造跨世纪的优秀军事人才,必须普及心理健康知识,优化军校学员的心理素质。

高科技时代的到来,部队建设进入了一个崭新的阶段,未来战争不仅是军事、政治、经济、外交等领域的殊死较量,也是交战双方心理和精神上的搏杀。加强军人心理研究,全面提高我军官兵的心理素质,立足于打赢未来高技术条件下局部战争,已成为我军建设的一项紧迫任务。加强军人心理健康教育,不仅是加强和改进军队思想政治工作、培养知识型军人的需要,同时也是准确掌握广大官兵的心理动态、化解思想矛盾、纠正思想偏差、预防心理疾病的需要。广大官兵都应增强心理保健意识,了解心理学知识。为了使祖国的后备战斗力更加强大,同时也为了军人能更加健康地成长,教育部中国人生科学学会心理学专业委员会组织相关专家编写了本书。

本书是一本帮助军人提高心理健康水平的指导性读物,也可以作为军人心理健康教育培训的专业教材,本书集科学性和实用性于一体,对于军人的主要心理健康问题及调节方法都作出了详细的分析和具体的介绍,对于军人学习和掌握一些简便易行的心理调适技能,及时克服情绪障碍和心理压力,完善自己的人格,都有很好的帮助作用。希望本书的出版能给读者以知识和力量,能给读者以健康和幸福,能切实起到提高读者心理健康水平的作用。本书如有不妥之处,敬请读者批评指正。

作者

2014年11月

(4) 目录

- 第一章 军人心理健康概述
 - 第一节 军人心理健康的概念
 - 一、心理健康的含义
 - 二、如何提高军人心理健康的水平
 - 第二节 军人心理健康的标准
 - 一、心理健康的标准
 - 二、心理健康标准涵盖的方面
 - 第三节 军人心理健康的途径
 - 一、发展军人更大的心理效能
 - 二、心理保健是实现心理健康的重要途径
- 第二章 军人常见的心理健康问题与调节
 - 第一节 军人心理健康问题的探讨

- 一、军人的心理现象和本质
- 二、军人常见的心理健康问题
- 第二节 军人心理问题增多的原因
 - 一、社会环境因素
 - 二、军营环境因素
 - 三、家庭因素
 - 四、个性因素
- 第三节 军人心理问题的调适
 - 一、加强自我心理保健
 - 二、保持心理平衡
 - 三、提升心理素质和能力
- 第三章 军人的情绪管理
 - 第一节 情绪与身心健康的关系
 - 一、情绪概述
 - 二、情绪与健康
 - 第二节 军人调节情绪的方法
 - 一、调节情绪的主要方法
 - 二、调节情绪的辅助方法
 - 第三节 军人各种不良情绪的调节
 - 一、不良情绪的种类及对策
 - 二、调节情绪和保持良好心态的原则
- 第四章 军人的亚健康心理与调节
 - 第一节 军人压力心理的调节
 - 一、压力心理概述
 - 二、压力形成机制和压力应对策略
 - 第二节 军人挫折心理的调节
 - 一、挫折心理概述
 - 二、调节挫折心理的具体方法
 - 第三节 军人各种不良心理的调节
 - 一、不良心理的种类及对策
 - 二、调节不良心理的原则
- 第五章 军人中个别人的心理障碍与调节
 - 第一节 人格障碍的表现与调节
 - 一、人格障碍概述
 - 二、人格障碍的种类与调节
 - 第二节 神经性心理障碍的表现与调节
 - 一、调节神经性心理障碍的主要方法
 - 二、神经性心理障碍的种类与调节
- 第六章 军人婚姻家庭的心理问题与调节
 - 第一节 军人的恋爱情感问题与调节
 - 一、爱情的识别与把握
 - 二、把握爱情进程的方法
 - 第二节 军人的性心理问题与调节
 - 一、培养健康的性心理

- 二、夫妻性心理调适
- 第三节 军人家庭的心理问题与调节
 - 一、婚姻与家庭的本质和功能
 - 二、家庭沟通和夫妻关系的调适
 - 三、婚恋中的心理挫折和情感危机的调适
 - 四、婚姻家庭幸福的秘诀
- 第七章 军人积极心理的培养
 - 第一节 积极心理的概念
 - 一、积极心理学的基本观点
 - 二、积极心理是军人人生成功的法宝
 - 第二节 积极心理的体验
 - 一、对过去的体验——满意
 - 二、对现在的体验——福乐
 - 三、对将来的体验——乐观
 - 第三节 积极心理的力量
 - 一、积极心理与思维创新
 - 二、积极心理与幸福感受
 - 三、积极心理与身心健康
- 第八章 军人人格魅力的提升
 - 第一节 军人人格的提升
 - 一、价值的定位与自我意向的建立
 - 二、认知能力和自控能力的提升
 - 三、适应能力和心理承受能力的提升
 - 四、个人凝聚力和人格魅力的提升
 - 第二节 军人意志力的提升
 - 一、意志力的形式和目标意志力的形成
 - 二、坚韧意志力的培养及意志欠缺的对策
 - 第三节 军人情感能力和幸福感指数的提升
 - 一、情感的培养
 - 二、幸福感指数的提升
- 第九章 军人身心健康的密码
 - 第一节 军人身心健康水平的提升
 - 一、身心健康的基本条件
 - 二、影响寿命和健康的因素
 - 三、健康养生的方法
 - 四、健康的生活方式
 - 第二节 军人亚健康的预防与调节
 - 一、亚健康的特征和成因
 - 二、调节亚健康的方法