

## · 部队卫生 ·

## 浅析当代青年军人心理健康维护

夏沛民<sup>1</sup>, 王娟娣<sup>2</sup>, 苏 敏<sup>3</sup>, 付东辉<sup>1</sup>

〔摘要〕 本文对当代青年军人心理特点及规律进行分析,对常见的心理问题进行归纳,提出加强心理知识宣教,建立合理的生活秩序,保持健康的情绪状态,构建良好的人际关系,树立恰当的奋斗目标以及发展良好的兴趣爱好六个方面对当代青年军人的心理健康进行维护。

〔关键词〕 青年军人;心理健康;心理教育;心理调适;维护

〔中图分类号〕 R821.2 〔文献标志码〕 A doi:10.3969/j.issn.1672-271X.2013.02.043

随着社会的进步和科技的发展,生活日趋城市化和信息化,社会竞争加剧,生活节奏加快,人们的生活方式及思想观念发生了明显的改变,在这样的社会环境下,作为军人特别是青年军人这个特殊群体,肩负着保家卫国的重任,同时又要进行艰苦的训练,在他们坚强的外表下也有着各种各样的心理困惑或心理问题。因此,如何正确把握新形势下青年军人的心理特点和规律,熟悉其心理问题,积极探索维护当代青年军人的心理健康,成为当前部队急待研究的新课题。

## 1 当代青年军人心理特点及规律

**1.1 情绪的不稳定性** 当代青年军人由于其职业的特殊性和生活工作环境的非一般性,他们的心理表现出一些不同于一般青年人的特征,主要表现为情绪的不稳定性。一些青年军人情感丰富,但往往具有两极性。既有活泼、奋发向上等积极倾向,又有低沉、悲观、沉沦等消极倾向。同时,自我体验强度大,自尊心较强。青年人在感情上对自己的行为举止极易产生强烈的内心体验,并且对周围人对自身的分析和评价比较敏感,常常反应比较激烈。

**1.2 需要的多层次性** 随着社会主义市场经济的建立和发展,社会物质和文化生活水准的普遍提高,当代军人的需要发生了显著的变化,表现出新的特点。主要表现在以下方面:①强烈的求新需要。对因循守旧的旧思想、旧作法、旧形式产生逆反心理,同时又带有新鲜气息的新思想、新做法、新形式和开拓创新的精神。在基层政治教育中,战士愿意

听新鲜生动的教育内容,乐于接受推陈出新的教育方法,而对老生常谈的传统话题和呆板老套的教育形式则兴趣不大。②较强的参与意识。要求“知政”、“参政”“议政”,对连队建设的一些重大问题,如入团入党、选配骨干、评功评奖、套改士官等,要求加大透明度,尊重群众意见。③强烈的成才欲望。一是立志军营成才,表现为积极报考军校,钻研本职业务;二是兼顾后路成才,表现为学习军地两用技术,学习社会上急需的新知识、新技能,力求掌握一技之长,为复转后谋职作准备。

**1.3 动机的复杂性** 在新的历史条件下,青年军人的动机呈现复杂性的特点。一是动机多元化。如报考军校的动机,就存在几种情况:满腔爱国情,立志献身军营;怀有虚荣心,图名增光彩;迫于无奈,从命光宗耀祖;筹集资本,为将来谋求出路;怀有好奇心,从众报考等。二是动机利益化。表现为社会生活中的“实用主义”,对待工作往往以是否对自己有用为价值判断标准。如新兵下连队时,愿意到通信连、汽车连,不乐意去步兵连、炮兵连;愿意学驾驶,不愿意养猪种菜等。表现在工作态度上,不是看工作本身的意义,而是看是否能得到实惠,是否能得到领导表扬。

## 2 当代青年军人常见的心理问题

青年人应征入伍成为军人,从家门到营门,生活环境发生了巨大变化,他们所处的年龄阶段又决定了其心理尚未完全成熟,以这种尚未完全成熟的心理状态,来面对环境的巨大变化,就会出现这样和那样的心理问题。主要表现在以下几个方面:

**2.1 入伍适应中的心理问题** 军营环境对青年军人有着极为重要的影响。对于应征入伍的新战士来说,他们面临的是陌生的军营,生疏而又关系密切的新的群体。军队的集体生活,既改变了原来的生活

作者单位: 1. 210016 江苏南京,南京军区司令部门诊部;  
2. 210016 江苏南京,南京军区南京总医院;  
3. 210022 江苏南京,江苏省军区门诊部

通讯作者: 付东辉, E-mail: fudonghui08@163.com

方式,又改变了原来所熟悉的人际环境。所有这些,会使青年军人产生不同程度的应激反应,使他们的内心或多或少地感到惶惶不安。这种因不适应军队生活环境而出现的不安、苦闷和孤独感,在那些应变能力较差的新兵身上表现更为明显<sup>[1]</sup>。

**2.2 军政训练中的心理问题** 军政训练是新兵入伍后的必修课,是紧张而艰苦的。青年军人(特别是现在的独生子女)进入军营后,常常为紧张而艰苦的军营生活而苦恼,能否顺利通过新兵训练关,立足军营,建功立业,成为军营中的强者,是摆在他们面前的重要问题<sup>[2]</sup>。如果对军营中的艰苦训练不能正确地接受和对待,逃避或否认现实,就会导致心理问题,出现对自己的不满意,学习训练缺乏动力,感到负担过重,甚至产生训练焦虑等心理状态。

**2.3 性成熟期中的心理问题** 青年军人的生理年龄正处于青年中期,是个体性生理发育成熟的阶段,正是开始恋爱的时候。但是,由于军队所处的特殊环境,性和恋爱的问题都不容易处理好,由于性生理发育成熟,青年军人会受到性意识和性行为心理的困扰,并且能体验到对性的压抑。常见的性意识困扰有被异性吸引、常想到性问题、性幻想及性梦等表现。这些困扰通常只带来一般程度的不安和躁动,但如果达到严重程度时,就会产生心理问题。此外,对性知识、性行为的不恰当的认识和理解,也会造成诸多心理压力,从而进一步发展心理问题。

**2.4 人际交往中的心理问题** 与入伍前相比,军营中的人际交往更为新鲜,更为广泛,独立性更强,更具有社会性。青年军人开始独立地步入准社会群体的交际圈,开始尝试独立的人际交往,并试图发展自己这方面的能力。在这一过程中有相当数量的人会产生各种问题。认知、情绪及人格因素,都影响着人际关系的建立。一旦某个人在这一过程中受挫,就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中,并由此产生心理问题。人际交往中的心理问题主要表现为沟通不良,交往恐怖,人际关系失调、人际冲突,孤独无援、缺乏社交技能等。

**2.5 自我意识中的心理问题** 存在于自我意识中的心理问题是青年军人心理问题的核心。青年军人在自我发展中,既存在着自我认识、评价与实际情况之间的差距,又存在着理想自我与现实自我的差距。青年军人容易把未来设计得过于完美,而现实社会中的各种客观条件,会妨碍“理想自我”的实现。对这一客观事实认识不足,就会引起认识上的矛盾,从而严重影响青年军人的心理状态在追求发展自我的过程中,如果没能达到期望的目标,或者对自我不正

确的认识,害怕暴露自己的弱点而采取某种防御的心态,过多独处,很少与他人交流,也会出现各种行为、情绪等心理问题。

### 3 当代青年军人健康心理的维护

维护当代青年军人健康的心理,创造良好的工作生活环境,建立和谐友爱的内部关系,提供公平竞争的条件,保持张弛有度的工作节奏,营造奋发向上的良好风气,是减少军人心理疾病和消除心理不适的主要手段<sup>[3]</sup>。健康心理的维护应从以下几个方面进行。

**3.1 进行心理知识的宣教** 青年军人已经走向成熟,自我意识已基本建立,对他们来说,最重要的教育自我意识教育。因此,对青年军人要进行必要的心理知识宣传和教育,增强他们的心理保健意识<sup>[4-5]</sup>。掌握心理学的基本常识,就等于拿到了通往健康心理的钥匙,在出现心理问题时,可以进行自我调节,减少心理障碍的发生<sup>[6]</sup>。

**3.2 建立合理的生活秩序** 首先,学习训练负担要适量。青年军人的主要任务是学习训练,许多心理活动与学习和训练有关。心理学研究表明,个体在适度的压力和焦虑情绪下,可以提高思维能力和机敏度。因此,青年军人对学习训练应有一定的压力,这种压力对心理健康发展及学习训练任务的完成是必要的;但不能过分加重负担,压力过大,会产生高度焦虑,这种状况又导致在学习训练上疲于被动应付,进而严重影响其自信心。其次,生活节奏要合理。军营生活是丰富多彩的,这为合理安排生活节奏,积极参加各种各样的活动提供了十分有利的外在条件。这样既可以调节紧张的学习训练,又可以开阔视野、广交朋友,发现自己各方面的潜能,增加与他人相处的经验,从而体验愉悦。

**3.3 保持健康的情绪状态** 情绪相对于心理健康来说,是至关重要的。稳定而良好的情绪状态,使人心情开朗,轻松安定,精力充沛,对生活充满乐趣和信心。相反,一个人情绪波动不稳,患得患失,喜怒无常,处于不良情绪状态中,而自己又不会调节和控制,就会导致心理失衡和心理危机。保持健康的情绪,首先应学会合理发泄,找到充分表达自己情绪的方法,既不要压抑自己,也不要放纵自己;其次,对于消极情绪,要学会自我疏导、自我排遣的方式<sup>[7]</sup>。长期压抑情绪是有害于心理健康的。

**3.4 构建良好的人际关系** 青年军人大多是同龄人,共同特点多,人际关系比社会上单纯。和谐的人际关系,可以增加自信和理解,减少心理上的不适

感,实现心理平衡。青年军人之间的友谊是深刻而持久的,它可以成为军人感情的寄托,可以增加归属感。而且,关心他人、理解他人,又促使自己拥有博大的胸怀,从而大大增加自己在生活、学习、训练、工作中的信心和力量,最大限度地减少心理应激和心理危机。但是,现实生活中的每个人都不是完美无缺的,在个性、行为习惯、价值观念和情绪状态等各个方面都会有自己的优点和不足。因此,对他人要有一种宽容的态度,不要期望过高。对他人期望过高,会产生失望感,其结果是使自己的心理平衡受到干扰。

**3.5 树立恰当的奋斗目标** 青年军人跨入军营都有成功的欲望,但每个人的能力都有一定的限度,都具有优势和劣势两个方面。不对自己过分苛求,把奋斗目标确定在自己能力所及的范围内,使自己通过努力,能最终实现这一目标。成功的体验,对于维持心理健康是极为重要的。相反,如果自不量力,仅凭良好的愿望和热情,盲目地制定宏伟目标,结果是目标落空,在个人心理上蒙受打击,产生挫折,给自信心和心理造成不良影响。此外,树立切实目标,还包括不盲目地与他人竞争,以避免过度紧张。在军营中,有些青年军人常暗示并鼓励自己盲目地与他人竞争。然而,正如前面所指出的,每个人的精力有限,优势各异,如果事事竞争,不可避免地会受到一些挫折、失败,会使自己终日生活在紧张状态之中,对心理健康极为不利。

(上接第 205 页)

品种数千公斤的食品,在活动初期的半个月,不合格食品的检出率为 1.90% (13/683),其中猪、牛等畜肉及其产品 2.07% (3/145),禽产品 1.61% (1/62),水产品 1.94% (2/103),蔬菜水果 1.74% (5/287),预包装食品及调料 2.32% (2/86),米、面、蛋类、奶类及豆制品未检出不合格食品。经过采取风险管理措施后,不合格食品的检出率大大降低,到活动后期基本未检出不合格食品。

**3.4 未发生食物中毒及食源性疾病** 历时 2 个多月的演习活动顺利结束,由于采取行之有效的食品安全风险管理措施,活动期间未发生一例食物中毒及食源性疾病,保障了参演部队官兵的身体健康,确保了整个演习活动的圆满成功。

**【参考文献】**

[1] 徐 娇,邵 兵. 试论食品安全风险评估制度[J]. 中国卫生监督杂志,2011,18(4):342-350.

**3.6 发展良好的兴趣爱好** 一个人如果能注意维护和发展自己的业余爱好,进行多方面的自我娱乐活动,就可以在寂寞孤独、烦闷忧郁时,通过自我娱乐来缓解心境的压抑。军营里不可能总是学习和训练,在业余时间,积极开展愉快的娱乐活动,做到积极的放松和休整,才能使自己得到真正的心身保健,并使自己更有效地从事学习和训练。生活在军营里的青年人,都有必要根据自己的性格特点和条件,注意维护和发展一些兴趣和业余爱好,学会自我娱乐,这对维护心理健康是十分有益的。

**【参考文献】**

[1] 总后勤部卫生部. 军人心理健康教育教材[M]. 北京:解放军出版社,2001:45-46.  
[2] 曹文献. 部队官兵心理问题的成因与对策[J]. 东南国防医药,2005,7(6):471-473.  
[3] 吕美娜,余 云,张立红. 对军队院校学生开设心理健康教育课程的几点思考[J]. 解放军护理杂志,2003,20(6):79.  
[4] 王娟娣. 对护理人员心理卫生现状及心理调适技术的探讨[J]. 解放军护理杂志,2007,24(1):96-97.  
[5] 付东辉,颜世杰,苏 敏,等. 基层部队开展心理卫生服务存在的困难与思考[J]. 东南国防医药,2013,15(1):95-96.  
[6] 张理义. 我军医学心理学的现状与展望[J]. 东南国防医药,2006,8(1):6-8.  
[7] 王娟娣. 提高护士心理素质的对策与技巧[J]. 解放军护理杂志,2004,21(2):96-97.

(收稿日期:2013-01-20)

(本文编辑:史新中)

[2] 陈发钦,韦 波,李勇强,等. 中国-东盟博览会餐饮服务食品安全风险识别与评估[J]. 广西医学,2011,33(12):1656-1659.  
[3] 王友水,蒋小平,张铁坤. 重大活动食品安全风险量化评价指标的研究[J]. 实用预防医学,2011,18(1):90-92.  
[4] 主 皓. 非战争军事行动卫生防疫[M]. 北京:解放军出版社,2011:132.  
[5] 魏德江,梁洪军,唐雨德,等. 军事集结部队饮水和饮食卫生安全的思考[J]. 东南国防医药,2010,12(2):182-184.  
[6] 李华江,高志贤. 浅谈我国及我军食品安全存在的问题及对策[J]. 海军医学杂志,2009,30(4):375-377.  
[7] 于瑞敏,王 民. 建国 60 周年国庆首都阅兵食品安全风险管理[J]. 解放军预防医学杂志,2011,29(2):140-141.  
[8] 艾文秀,王 伟,杨 军,等. 某部做好重大任务食品卫生保障工作的做法与体会[J]. 海军医学杂志,2011,32(6):406-407.  
[9] 王家振,傅益江,丁益强. 国庆阅兵集训卫勤保障的做法和体会[J]. 东南国防医药,2009,11(4):373-374.

(收稿日期:2012-12-20)

(本文编辑:史新中)