

心理健康宣教课程在军事职业教育应用的思考

武圣君¹, 李 茹¹, 黄 申², 吴雅静³, 史 康⁴, 崔 迪¹, 王 毅¹, 戴 红¹, 刘旭峰^{1*}

¹空军军医大学军事医学心理学系, 陕西 西安

²火箭军工程大学政治系, 陕西 西安

³商洛市中心医院心理科, 陕西 商洛

⁴空军军医大学教务处, 陕西 西安

收稿日期: 2025年10月6日; 录用日期: 2025年11月6日; 发布日期: 2025年11月13日

摘 要

心理健康宣教是部队心理工作的首要任务, 是军事职业化教育中应用心理学专业的重要内容, 是落实军队心理卫生工作的关键环节, 更是贯彻“三位一体”军事人才培养理念的战略性支撑。本文通过深入阐述心理健康宣教课程的概念、作用、内容和方法, 旨在为部队心理卫生骨干提供理论指导与实践路径, 传授标准化、模块化、可推广的技能知识, 帮助其在实际工作中有效开展心理服务, 培养更专业的心理卫生工作人才, 从而全面维护官兵心理健康。

关键词

心理健康宣教, 应用心理学, 军事职业教育

Thoughts on the Application of Psychological Health Education Courses in Military Professional Education

Shengjun Wu¹, Ru Li¹, Shen Huang², Yajing Wu³, Kang Shi⁴, Di Cui¹, Rui Wang¹, Hong Dai¹, Xufeng Liu^{1*}

¹School of Military Medical Psychology, Air Force Medical University, Xi'an Shaanxi

²Department of Political Work, Rocket Force University of Engineering, Xi'an Shaanxi

³Department of Psychology, Shangluo Central Hospital, Shangluo Shaanxi

⁴Academic Affairs Division, Air Force Medical University, Xi'an Shaanxi

Received: October 6, 2025; accepted: November 6, 2025; published: November 13, 2025

*通讯作者。

文章引用: 武圣君, 李茹, 黄申, 吴雅静, 史康, 崔迪, 王毅, 戴红, 刘旭峰. 心理健康宣教课程在军事职业教育应用的思考[J]. 教育进展, 2025, 15(11): 816-821. DOI: 10.12677/ae.2025.15112104

Abstract

Psychological health education is the primary task of military psychological work, an essential component of applied psychology in military professional education, a crucial link in implementing military psychological health services, and a strategic pillar in implementing “trinity” military talent cultivation philosophy. This paper systematically expounds on the concepts, functions, content, and methodologies of psychological health education courses, aiming to provide theoretical guidance and practical pathways for military psychological health personnel. By imparting standardized, modular, and replicable skills and knowledge, we seek to enable effective psychological health service delivery in real-world operations, cultivate more professional psychological health workers, and ultimately safeguard the psychological well-being of service members while enhancing overall military combat effectiveness.

Keywords

Psychological Health Education, Applied Psychology, Military Professional Education

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

习主席强调：“要进一步走军队院校教育、部队训练实践、军事职业教育三位一体的人才培养路子，提高军事人才培养质量。”[1]当前，我军处于转型、发展关键时期，面临高危险、高复杂、高恶劣的军事环境，官兵心理问题和精神障碍诱发因素愈发增加，对部队心理卫生工作提出了更高的要求。

2017年，军事职业教育设置应用心理学专业，重点加强部队心理卫生工作，特别是加强心理服务专业队伍的建设，为保障官兵心理健康筑牢防线。前期调研显示基层心理医生存在岗位不稳定、培训周期长等矛盾，故需强化专项心理技能培训。经过全军心理学专家的多轮论证，最终初步确立了应用心理学专业的培养目标，设置了专业课程目录，课程内容主要包括心理健康宣教、心理测量、疾病甄别、心理咨询与治疗、心理训练、心理勤务六大模块。其中，心理健康宣教是部队心理工作的首要任务，本文就心理健康宣教课程的概念、作用、内容和方法等进行深入阐述。

2. 心理健康宣教课程的概念

心理健康宣教课程是一种系统化、专题化的心理专业课程，其核心目标在于传播心理健康知识，提升心理健康认知水平。该课程具有明确的计划性、组织性和针对性，通过结构化设计实现知识普及与意识提升的双重目的[2]。由于其受众面广、便于开展、收效快等特点，心理健康宣教课程在全部的专业课程中处于核心地位。

我军的心理健康宣教始于20世纪80年代中期，主要经历了三种模式：以消除心理、疾患为目标的“医学心理模式”、以改善军人的社会适应性为目标的“健康心理模式”和以军人的自我发展为目的的“积极心理模式”[3]。近年来，部队的心理健康宣教越来越倾向于积极心理模式。主张心理健康宣教应立足军人生理、心理和社会性发展特点，围绕军营生活、部队管理、军事训练和官兵交往和成长中普遍存在的心理问题，通过一般的心理健康宣教与具体心理问题的宣教相结合，专题心理健康宣教与日常教

育管理训练相渗透，外部行为塑造与内部认知、情感培养相统一，充分尊重军人的主体地位，尊重军人的人格，重视军人主体作用，发掘、发挥和开发军人的主体潜能，调动主动参与的积极性、能动性和创造性[4]，促进军人心理的健康发展。

3. 心理健康宣教课程的作用

许多学者都强调了心理健康教育在军人职业教育中的重要性。

3.1. 提升部队整体作战效能

心理健康宣教课程的主要目的是帮助官兵树立正确的人生观、价值观，培养官兵良好心理素质。通过系统化心理知识普及，以科学化教学手段塑造积极心理环境，注重发挥军营文化浸润效应，通过认知干预与氛围营造双轨并行，使心理健康建设与集体凝聚力形成良性互动，为提高部队凝聚力和战斗力打下良好的基础。

3.2. 提高官兵维护心理健康自觉意识

长期以来，部队单位和官兵个人在心理健康问题上都或多或少存在非此即彼的认知偏差：官兵出现行为或情绪异常时，往往被简单归类为品行或思想品德问题，这种二元对立的判断方式，一定程度上既阻碍了官兵对心理困扰的准确识别，也错失了利用心理知识解决心理问题的良机。心理健康教育课程通过科学知识普及，旨在打破这种认知壁垒，帮助官兵建立心理健康的动态评估能力，使其能够主动运用心理学工具进行自我觉察、合理归因，最终实现从被动应对到主动维护的心理健康管理转变[5]。

3.3. 增强官兵军事环境适应能力

新入伍人员将面临着地域文化差异、军事化环境适应等挑战，少数官兵因性格特质和心理准备不足，容易引发情绪调节障碍，具体涵盖焦虑反应、恐惧情绪、回避行为及情绪敏感等典型表现，极端情况下可能发展为显著的心理适应危机。心理健康教育课程通过聚焦环境适应、认知重构和行为调适三个层面，引导新兵建立积极应对机制，主动改造自身，尽快适应部队生活。除了新入伍，官兵在遇到职业发展的其他事关个人荣誉和进退的关键节点，如岗位调整、评优评奖、退役安置等，也可能陷入非理性的比较循环，在相互攀比中失去心理平衡，引发认知失调与情绪波动。这种心理状态的持续恶化会显著降低行为控制能力，极端情况下可能导致违反纪律规范、暴力冲突或自我伤害等严重后果。通过心理健康教育，培养官兵建立合理比较参照系，有效化解荣誉焦虑与竞争压力，从源头上减少极端心理事件的发生概率。

3.4. 提高官兵战场及军事作业应对能力

现代军事行动已突破传统作战范畴，延伸至抗洪救灾、抗震救灾、应急防暴等多元非战争任务场景。这些任务以突发性、高危性、高负荷性为特征，可能引发官兵心理应激反应，进而演变为适应性障碍或创伤后应激障碍等心理问题和心理疾患。心理健康教育课程通过整合应激知识教育、情绪调节训练和认知策略指导三大模块，帮助官兵全面掌握心理调适方法，从而提升心理适应能力与抗压水平，最终实现心理韧性的整体强化。

3.5. 促进部队组织心理健康发展

现代军事心理学研究发现，部队战斗力的提升既依赖于个体心理资本的积累，更植根于整个组织心理生态的良性发展[5]。在心理健康教育课程中，要让受训学员掌握维护组织心理健康的重要性及促进组织健康的方法，重点培养官兵建立积极人际关系的能力，构建战友情谊支持系统的能力，形成集体心理

认同的能力,从而有效促进组织心理健康的良性循环,使官兵在获得情感支持的同时,强化集体归属感,最终实现部队凝聚力与战斗力的同步提升。

4. 心理健康宣教课程的内容

心理健康宣教课程的内容可以包括心理基础常识、心理健康知识、军事心理知识、青年心理特点、社会心理与影响、网络心理与信息损伤和人际关系与沟通等。

4.1. 心理基础常识

主要是讲授心理学基础理论,重点涵盖感知觉特性、错觉现象、动机冲突机制、需求层次理论、人格特质(能力/气质/性格)及发展心理学核心内容。通过理论讲解与案例分析相结合的方式,帮助官兵掌握心理活动的基本规律,理解个体差异的心理成因,培养通过行为表现推断心理需求与动机的实践能力。

4.2. 心理健康知识

主要讲授心理健康的核心概念及其在军事环境中的特殊意义、心理状态与生理机能之间的双向作用机制和如何科学评估心理健康的实用方法等。培养受训学员鉴别心理状态能力,科学区分心理亚健康、心理障碍、心理疾病及精神障碍的临床表现和特征,了解不同程度心理问题的求助路径。同时结合军事职业特性,阐释军人心理健康评估的特殊维度及部队特有的心理支持体系,让官兵掌握健康状态识别、异常状况预警和求助时机判断的技能。

4.3. 军事心理知识

主要是讲授军事心理学的基本概念、研究领域,发展概况以及在部队的应用,比如全国征兵心理检测的检测内容、方法、流程等以及如何采用心理测试进行人员选拔,特殊军事和作业环境对人的身心会产生什么影响,人与武器装备如何结合才能提高军事训练效果,军事领导在团队凝聚力中的作用怎样,如何对各种信息进行心理防护等等。

4.4. 青年心理特点

部队官兵的主体构成具有鲜明的青年群体特征,这一年龄阶段正处于心理发展的敏感期,普遍存在情绪易波动、行为易偏颇、认知易失衡等典型心理特征。青年心理学通过系统解析青年群体的心理发展规律,帮助官兵科学认识自身心理特点,掌握情绪调节、行为矫正和认知重构的方法论,例如最终实现心理素质的自我提升与有效管理。

4.5. 社会心理与影响

主要讲授官兵在群体环境中的心理特征、行为规律和内在机制,内容包括解析态度形成的原因及改变策略;探讨归因模式对心理韧性的影响;分析期待效应在人际交往中的正向运用及语言暗示的潜在风险,例如通过“荣誉墙”展示典型人物,安排“强军故事会”等活动以及战时动员等“期待标签”设立增强使命感;阐述人格发展中的环境交互作用;传授心理学人际吸引法则的军事化应用技巧,例如某部队开展“同乡战友会”,利用地域文化共性缓解思乡情绪;探讨攻击行为的形成机制及替代性宣泄方案。通过教育,让官兵从认知、技能和价值观层面掌握利用社会心理学知识建立自己社会支持系统的技能。

4.6. 网络心理与信息损伤

在自媒体、网络、智能终端等数字化浪潮席卷军事领域的今天,官兵亟需建立全新的信息作战素养,

掌握网络时代的认知防御能力。心理健康宣教中的网络心理与信息损伤主要介绍网络媒体如何重塑人类注意力结构与思维模式,负面信息吸引力的神经机制,信息损伤对决策判断的隐形破坏,以及心理战利用信息污染实施认知攻击的战术手段。例如:在信息化战争心理战的特殊环境下,面对战时信息杀伤时可采用(1)战时疏泄疗法,救护官兵战时癔症和恐惧症;(2)战时心理支持疗法,救护官兵急性焦虑反应、怯战反应和战斗疲劳等;(3)战时放松疗法,救助官兵抑郁症、焦虑症、恐惧症等;(4)战时药物疗法,救护官兵心理杀伤较为严重者[6]。通过系统传授信息甄别、情绪隔离和认知加固的防护体系,帮助官兵在虚实交织的信息战场中保持心理韧性和判断力。

4.7. 人际关系与沟通

主要讲授军事情境下人际交往特有的组织性(层级分明)、目标性(任务驱动)和适应性(高压应标)特征;剖析人际冲突形成的多种表现形态、背后原因和解决方案;学习沟通途径和方法,理解沟通不良常见原因,构建差异化沟通体系,采用非语言沟通技巧,区别上级、同级、下级不同沟通表达方式。行动上可通过信任背摔、凌空跨越等心理行为训练,提升团队协作,也可参考某新兵团通过“马兰开花”等团体活动,缓解想家、焦躁情绪,促进人际信任等,旨在培养官兵在纪律框架下形成灵活高效的协作能力,最终构建规范性与适应性兼备的军事沟通体系。

5. 心理健康宣教课程的教学方法

心理健康教育教学方法的选择需要基于受众特征、场景需求和教育目标三个维度进行系统设计。在军事职业教育的大背景下,心理健康教育的受众群体特征具有年龄结构双峰分布和性别隔离环境两个特殊性。年龄结构双峰分布指的是对于年龄在18~25岁的青年官兵,心理问题主要集中在军事化适应和职业认同方面,对于年龄在30~45岁的骨干士官,心理问题偏向于婚姻家庭压力和职业倦怠。性别隔离环境指的是部队环境下,男性单一性别占比超85%,异性社交能力存在退化风险。这两个特殊性,可能导致部队官兵存在情绪表达抑制、过度警觉和求助行为障碍的心理。场景需求设计需以实战化为导向,动态化心理训练场域,不局限于课堂空间。教育目标包括基础目标、核心目标和发展目标。基础目标是培育官兵心理韧性,促进战备压力转化和军事环境适应;核心目标是维持官兵作战效能,提升应激决策能力和战斗力;发展目标是职业生涯支持,对特殊岗位官兵进行心理维护以及军事技能转化焦虑干预。

基于受众特征、场景需求和教育目标三个维度,心理健康教育可以灵活运用多种方法和教学手段,例如集中组织、班务会学习和个体教育等组织形式,在执行任务前、任务间和任务后开展教育,或将其融入政治教育、军事训练、业余活动等的内容中。主要形式包括专家授课、专题讲座、小组讨论、网络学习指导、影视分析等。教学过程中,组成教学组,进行教学内容分工,并讨论教学流程、规范及考核等事项;然后完成资料准备,准备教学内容多媒体资料,同时组织筛选、编写教材与软件;通过集体备课,对教学内容进行分工,收集和整理相关教学资料,精炼内容,形成讲稿;采用组织试讲的方法,组织全体教员试讲,规范形式到内容;最后录制视频,按要求录制课程,并发布课程配套的思考题、练习题、答疑等。

此外,心理健康教育方法还应与时俱进,不断创新。在教学设计中,可以融入军事心理健康教育的六大创新教学方法体系,包括(1)数字化心理干预体系:运用AI算法构建心理风险预测模型;(2)军事化行为训练体系:通过战术角色扮演处理战斗创伤后应激障碍等;(3)团体动力强化体系:建立“三人制”心理支持单元培养团队心理默契;(4)环境适应训练体系:通过高原/极地驻训提升心理耐受力;(5)领导力心理培养体系:开发军官心理胜任力评估工具;(6)军民融合支持体系:开展军属和临退役官兵心理健康教育。

6. 结语

综上所述,心理健康宣教课程是军事职业化教育中应用心理学专业的重要内容,是落实军队心理卫生工作的重要环节,该课程既便于部队心理卫生骨干理解和掌握,也便于在实际工作中开展和应用,因此,大力开展军事职业化教育,对于培养部队心理卫生工作人才,全面维护官兵心理健康具有重大的实践意义。

未来部队心理卫生骨干应重点推进三方面工作:一是建立动态课程更新机制,将战时心理防护、智能作战环境适应等新课题纳入教学内容;二是构建“院校-基地-部队”三级实训体系,通过模拟战场环境强化官兵心理韧性;三是开发数字化宣教平台,实现心理健康服务的全时域覆盖。随着军事职业化教育的深化,心理健康宣教课程必将为锻造“能打仗、打胜仗”的新型军事人才提供更加坚实的心理支撑。

基金项目

2024 年度军队卫生保障专项“心理健康服务常态化指导和干预研究”(2024-192-10)。

参考文献

- [1] 着力健全三位一体新型军事人才培养体系[N]. 解放军报, 2018-2-28(001).
- [2] 李逢战, 苗丹民. 部队心理医师培养中的职能分析[J]. 中国继续医学教育, 2017, 9(3): 4-6.
- [3] 孙宏伟, 冯正直, 齐金玲, 等. 心理健康教育学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2018.
- [4] 冯正直. 军事心理学[M]. 北京: 军事医学科学出版社, 2009.
- [5] 苗丹民, 刘旭峰. 心理卫生工作手册[M]. 西安: 第四军医大学出版社, 2015.
- [6] 崔丽萍, 陈晓星, 侯艳红, 等. 信息化战争心理战心理杀伤的医学防护[J]. 人民军医, 2007(4): 208-209.