

## 青年官兵“心理虚无感”案例特点和应对策略

田宇 王芙蓉

国防科技大学，长沙

**摘要** | “心理虚无感”通常指个体内心深处体验到的一种空虚、无意义、失落的主观感受，以及对周围世界和自身存在的价值产生怀疑和否定的状态。它通常与价值观缺失、情感疏离、自我认同困难、缺乏生活意义和心理疲劳等心理特点相关。近年来，基层部队中有部分青年官兵表现出类似的症状，且数量呈增长趋势。由于军营环境和军事任务的特殊性，青年官兵的“心理虚无感”案例呈现出部队独有的特点。“心理虚无感”的形成，不仅受官兵认知发展、人格特征、心理健康水平等个人层面因素的影响，也与家庭教养、学校教育、部队管理等方面有关，其背后更蕴含着深刻的社会根源和时代特质。本文以新兵小林为例，浅谈青年官兵“心理虚无感”案例的特点，并探讨如何进行干预和防范。

**关键词** | 青年官兵；心理虚无感；对策

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 案例介绍

新兵小林，女，19岁，大学生士兵，入伍前为某二本院校二年级学生。在入伍一个月后组织的新兵心理健康普查中，机测结果提示，其可能存在精神障碍既往史、中度抑郁（贝克抑郁量表）、中度焦虑（贝克焦虑量表），自杀态度调查问卷（QSA）提示：对自杀行为持高度肯定理解态度。经精神科医生鉴定，未发现严重精神异常，建议其继续服役。小林因此被连队划为“重点人员”。

基于以上情况，进一步了解小林在连队的表现发现，据班长反映，小林自入伍以来，训练热情不高，对表扬或批评反应平淡，与同年兵关系疏离，对集体活动提不起兴趣。在与咨询师交流过程中，小林表情淡漠，情绪消沉，自述高二时，由于学业压力和人际关系矛

盾，导致一度焦虑抑郁，严重时有过自残行为，在当地医院就诊，被诊断为轻度抑郁，但未服药治疗。上大学之后，出于想要改变自己的愿望，选择应征入伍。入伍后，除了要忍受日复一日的枯燥训练，还要面对无从躲避的人际关系，这让她十分痛苦。而对于目前的烦恼，小林选择自己承受，因为自己“没什么朋友”，也很少给父母打电话。对于未来，小林表示没有任何期待，认为来到部队并不能改变“行尸走肉”的生活，还多了很多烦恼，但是现在离开，回到地方也是一片迷茫。如果自己有一天实在受不了了，大不了就结束生命。

### 2 青年官兵“心理虚无感”案例特点

“心理虚无感”可以定义为一种在心理上感到生活缺乏意义、目标和价值的状态。这种状态通常伴随着对自己身份和存在价值的怀疑，以及对未来的迷茫和不

通讯作者：王芙蓉，国防科技大学教授，研究方向：心理服务与测量。

文章引用：田宇，王芙蓉. 青年官兵“心理虚无感”案例特点和应对策略[J]. 中国心理学前沿, 2025, 7(1): 96-99.

<https://doi.org/10.35534/pc.0701017>

确定感。具体来说,表现为对学习、生活和社交活动的兴趣和动力的缺失,感到一切努力都是徒劳无功,从而导致内心的空虚和无聊。<sup>[1]</sup>近年来,兵员结构持续发生变化,大学生士兵成为新兵主力,地方青年从大学校园应征进入部队,具有普通青年大学生的特质,因此青年官兵“心理虚无感”大部分案例符合上述表征,同时由于军营环境和军事任务的特殊性,青年官兵的“心理虚无感”在表现形式和继发影响上又呈现出部队独有的特点。

### 2.1 多数案例存在既往精神心理疾病病史

多数青年官兵“心理虚无感”案例存在既往精神心理疾病病史。以新兵小林为例,她曾在高中阶段出现焦虑抑郁症状并有自残行为,被诊断为轻度抑郁,未服用药物,也未接受过正规系统的心理治疗。高中阶段是青少年期矛盾交织、压力叠加的特殊时期,各类情绪障碍和心理问题高发。多数案例中,曾在地方医院精神心理科室就诊者不在少数。受制于地方县市心理卫生资源缺乏的现状及新兵个人、家庭对心理问题疾患的重视程度不足,这些精神心理疾病往往并未得到有效治疗干预,使得这部分青年成为“心理虚无感”的易感群体。

### 2.2 在军事情境中有特定的表现形式

青年官兵正处于生涯发展的关键期敏感期,同时要面对高强度军事训练、严格纪律和紧张的生活节奏的挑战,其“心理虚无感”状态可能有以下表现:一是价值观模糊和目标感缺失导致的“丧”。对生活缺乏深层次的价值追求,导致一部分青年官兵在面对道德困境或个人与集体利益冲突等时,难以做出坚定决策。同时,由于缺乏清晰的职业规划和生活目标,他们在执行任务时缺乏动力和热情。二是身份认同障碍和情感空虚导致的“独”。“心理虚无感”官兵对军人身份这一职业角色定位的迷茫,使他们在集体中缺乏归属感,难以与他人建立深层次的情感联系,出现社交减少,离群索居。在紧张、高压的军事环境中,长期孤独、压抑和人际关系疏离会极大降低个体自我效能感,影响其在团队中的表现。三是身体和心理异常导致的“躺”。“心理虚无感”与一系列身心健康问题相关联,如焦虑、抑郁、成瘾行为和不同程度的躯体症状如睡眠障碍、食欲改变、头痛头晕等。<sup>[2]</sup>这使得个体工作、生活效率下降,无法胜任基本的训练和任务。在军事环境中,这些心理健康问题可能因为高压的工作环境、长期的分离、潜在的创伤经历而加剧,严重的会导致自杀。

### 2.3 具有弥散性和感染性

案例中小林这样的战士,近年来在基层部队有增多的趋势。他们没有理想抱负,崇尚“佛系文化”,军事训练不求上进,本职工作得过且过,公差勤务能躲则躲,平淡无为、不思进取、任性随意。由于“心理虚无感”对青年官兵个体的危害不如抑郁症、焦虑症等心理

疾患那么具有破坏力,因此,大部分官兵对自身问题认知不足,求助意愿较低。长此以往,这种消极心理状态会在集体中弥散传播,影响团体的士气和信心。

## 3 青年官兵“心理虚无感”问策

青年官兵的心理健康和成长发展是部队各级普遍关注的问题。“心理虚无感”在青年官兵中的蔓延,既不利于官兵个人的成长和全面发展,也不利于部队的全面建设和战斗力生成。因此,探讨“心理虚无感”的应对策略,具有重要的现实意义。

### 3.1 引导青年官兵建立正确的自我意识,促进自我同一性发展

要解决“心理虚无感”最核心的症状即“人生意义感缺失”,关键在于引导青年官兵建立正确的自我意识,发展良好的自我同一性。“自我同一性”是个体在成长过程中形成的一种关于自我认同的内在感受<sup>[3]</sup>,对青年官兵的心理健康和社会适应具有重要意义,具体可以从以下方面着手。一是充分发掘潜能,提升自我效能感。自我效能感是官兵对自己完成任务的能力的信念。鼓励他们设定具体、可实现的职业和个人发展目标,并将其分解成时限性的小目标,通过逐步完成小目标体验成就感,增强对自己能力的信心。当官兵对自己的能力有信心时,他们更有可能追求与自己价值观和目标一致的行为和决策,从而有助于形成和发展清晰和积极的自我同一性。二是发挥外界评价对自我意识的调整培塑作用。青年官兵有较强的自尊心,注重外界对自我的评价,因此,要特别注重发挥外界评价对其自我意识的调整培塑作用。定期为官兵提供具体而有建设性的反馈,帮助他们发现自己的成长进步以及需要调整改进之处。特别是对于自卑、内向的官兵,引导他们建立积极的自我对话习惯,用积极、鼓励性的话语替代消极的自我对话,建立“官兵个人成长台账”,记录取得的进展和成绩,定期回顾以提醒自身能力,不断练习自我肯定,实践积极自我体验。三是通过多种手段构建军人身份认同。作为自我同一性的一个维度,社会同一性强调个体在社会群体中的身份认同,包括与特定群体的联结、与团体理想一致的内在保持感和归属感。<sup>[4]</sup>利用政治教育的时机,在官兵中开展价值观讨论,通过小组讨论或工作坊的形式,引导官兵思考和探讨个人价值观,找到个人目标与集体目标的结合点,明确在军队生活中的核心信念;开展“榜样的力量”主题活动,邀请优秀军人分享个人经历和成长故事,树立共同价值观和行为标准,引导官兵学习和践行共同价值观;定期进行不同主题的团体心理辅导活动,引导官兵自由表达日常生活中的所感所思、分享对当下生活的热情与对未来的憧憬,在分享中促进意义的生成与深化,帮助每一名成员更好地厘清自己在军事集体中的身份及位置,体验支持感、包容

感和归属感。

### 3.2 优化组织氛围和人际环境，打造尊重信任支持的集体文化

军事集体的组织氛围对个人成长、团体绩效和个人归属感具有重要意义。<sup>[5]</sup>尊重与信任是人际关系和组织氛围的基石，积极的人际环境，能够使个体在面对挑战时保持适应性和心理韧性，同时提升团队合作效率，具体措施如下。一是尊重官兵主体地位，发挥官兵在个人事务和集体事务中的主观能动性。青年军人的独立意向迅速发展、自我控制能力增强，主体意识提升，更愿意彰显个人风采，强调个体平等性，追求公领域权力透明，这对基层部队长久以来的管理模式和存在于上下级之间的强依附关系是较大的冲击。应尊重官兵的主体意识，依托“三小”活动等形式，让官兵尽可能地参与到班排、营连事务中，创造机会并鼓励他们参与日常任务和规划的决策过程。这不仅有助于提高决策质量和执行力，确保决策过程的公正性，更能让官兵在参与决策的过程中增强责任感和对个人能力的信心，培养其领导力。二是加强各层级沟通交流，发挥尊重与信任的“软实力”。基层领导和骨干要充分认识到接纳官兵不同的背景、经验和观点，尊重每个人的独特性。这种尊重可通过培训来实现，培养领导和骨干的同理心和沟通技巧，以提高其对多样性和包容性的认识，更好地理解和支持下级官兵；畅通沟通渠道，通过定期会议、匿名反馈箱或广泛谈心交心等形式，引导官兵开放、诚实地表达自己的意见和感受，确保他们的声音被听到和尊重，不同观点被包容和接纳；开展多样化社交活动，依托文体活动、团体心理训练和共同任务等形式，加强官兵之间的联系，增强相互依赖、紧密合作的向心力。三是营造安全温暖的人际环境，帮助官兵建立良好的社会支持。安全和谐、温暖共情的人际环境，能够提供积极的社会支持，缓解突发事件带来的应激反应，安定神经内分泌系统，增加健康的行为模式，从而增加积极情感，抑制消极情感。<sup>[6]</sup>搭建内部互助网络，建立同伴支持小组，引导官兵互相帮助，互相补位，共同面对挑战和困难；用好团体心理行为训练中“真诚赞美”“优点轰炸”等活动范式，培养官兵表扬和认可他人的表达习惯，建立积极的反馈文化；搭建部队与家庭共同教育的联动桥梁，鼓励青年官兵与家人保持联系，提供家庭访问和亲子活动机会，增强家庭作为社会支持的作用，用亲情助力官兵成长。

### 3.3 建立健全心理危机防控机制，形成全面支持的专业闭环

“心理虚无感”与抑郁、焦虑等异常心理状态、心理疾病，甚至自残自杀等情况密切相关。因此，建立健全“早期识别、专业干预、危机预警”的心理危机防控机制，对于降低因“心理虚无感”继发心理问题的严

重程度和持续时间具有至关重要的作用，具体措施如下。一是丰富测评手段，提高心理危机早期识别率。定期开展心理健康测评，建立并完善官兵心理健康档案，特别是对新兵进行全覆盖的心理健康筛查。近年来，国内学者研制了针对中国人群的心理危机征兆检查表（PCSC），通过观察当事人外在语言表达和行为特征来发现和预警潜在的心理危机。<sup>[7]</sup>可在工作中创新性使用此类危机预警工具，并在传统自陈式量表测评的基础上，辅助开展包括房树人测验、罗夏墨迹测验在内的投射测验，以此提高心理问题早期识别的准确率，实现心理危机的早期动态预警。二是注重专业实用，针对性开展心理疏导干预。针对存在心理问题的人员和心理危机重点对象，专业心理工作者和经过受训的心理骨干要运用实用有效的心理疏导技术，帮助他们走出困境。鼓励他们积极寻求社会支持，通过倾诉情感来释放压力；引导他们识别和调整不合理的认知模式，建立积极的思维方式，增强自信心；启发他们改变不良行为和情绪应对方式，建立和适应新的行为模式，减轻负面情绪影响；开展团体辅导，组建同质性治疗小组，为存在相似问题的官兵创造互动交流的机会，增强社交支持，促进正常化；推广正念训练，帮助官兵学会专注于当下，减少对过去的悔恨和对未来的焦虑，从而获得流动性的感受，对抗“心理虚无感”带来的空洞和贫乏。三是完善危机预警防控体系，避免激发恶性事件。建立包括旅团、营连、班排、宿舍在内的四级预警防控体系，逐步向官兵普及心理危机识别与同伴协助常识。通过自上而下的建设，增强官兵的心理援助意识，形成从基层心理骨干、班排长、营连主官到单位各级领导的快速危机反应机制。加强心理访视，对官兵进行危机状态评估，建立心理危机预警数据库，实行动态管理、常态关心和信息评估分析，确保能够及时发现心理风险因素。同时，进一步加强全体官兵的生命教育、自我意识教育和危机应对教育，加强危机预警“守门人”的专业技能培训，通过群防群控，最大限度避免相关症状恶化引发的恶性事件。

## 参考文献

- [1] 李盼盼. 关于大学生空虚感的研究[J]. 科教导刊, 2012(7): 247-248.
- [2] 穆菁菁, 苏普玉, 李龙春, 等. 某高校大学生心理调适能力与焦虑、抑郁的相关性研究[J]. 蚌埠医学院学报, 2019, 44(6): 787-791.
- [3] 陈方超. 埃里克森自我同一性理论综述研究[D]. null, 2007.
- [4] 付宗国. 群际行为的社会同一性理论论评[J]. 山东师大学报(人文社会科学版), 2001(5): 16-18, 45.
- [5] 曾圣钧. 团队凝聚力对团队绩效影响机制的实证研

- 究 [J]. 生产力研究, 2010 (9): 54 (5): 1123-1132.
- [6] 陈一笛, 甘怡群. 和谐人格、社会支持、自我控制  
与工作—家庭冲突——基于职业群体的3种模型比  
较 [J]. 北京大学学报 (自然科学版), 2018,  
[7] 杨雪岭, 胡全喜, 赵静波, 等. 个体心理危机征  
兆预警工具研究 [J]. 中国全科医学, 2019, 22  
(4): 484-489.

## Case Characteristics and Coping Strategies for Psychological Emptiness Among Young Military Personnel

Tian Yu Wang Furong

*School of Military and Political Basic Education, National University of Defense Technology, Changsha*

**Abstract:** “Psychological Emptiness” typically refers to a subjective experience characterized by inner emptiness, a sense of meaninglessness, emotional detachment, and skepticism or denial toward the value of one’s existence and the surrounding world. It is often associated with psychological traits such as a lack of core values, difficulties in self-identity, diminished life purpose, and mental fatigue. In recent years, a growing number of young military personnel in grassroots units have exhibited similar symptoms. Due to the unique demands of military environments and missions, cases of “psychological emptiness” among young service members demonstrate distinct features shaped by military contexts. The development of this phenomenon is influenced not only by individual factors—including cognitive development, personality traits, and mental health status—but also by external factors such as family upbringing, educational experiences, and military management practices. Moreover, it reflects deeper societal roots and zeitgeist-driven characteristics. This paper examines a case study of a new recruit, Xiaolin, to analyze the unique manifestations of “psychological emptiness” among young military personnel and proposes strategies for intervention and prevention.

**Key words:** Young military personnel; Psychological emptiness; Coping strategies