

# 从军人心理调适到尊崇军人职业



北京市退役军人事务局机关党委

## 一、退役军人群体的独特优势

几乎所有退役军人都认为军旅生涯是自己人生浓墨重彩的一笔,从军经历对于自我精神特质塑造具有深远影响。从精神层面分析,退役军人群体具备以下显著优势:一是较强的政治素养与个人意志的统一。具有思想觉悟高、政治素养好、意志坚韧、责任感强、道德品质优秀、行为习惯良好、服从管理、态度端正、不怕吃苦、抗压力强等特点。二是积极的人格特质与与社会需求的统一。军人的积极人格特质水平在整体上处于中等偏上,主要包含外向性、聪慧、正直、坚韧等因素,这正是社会发展的内在动力和精神资源。三是正向的价值观念与社会激励的统一。在军营文化的浸染中,退役军人基于成就动机、权利动机和亲密动机,形成了以结果导向和等级观念为主的共同价值观,具有以利他、自律和尽责为代表的品质,能够在社会上获得较高的价值认同和道德优势。四是较高的学习能力与适应竞争的统一。退伍军人的自主学习能力比较强,能够进行自主学习,竞争意识和领导魅力比较强,自我管理能力和团队组织能力较为优秀,进入社会后,有利

于获得职业或行业竞争优势。

## 二、退役军人适应社会困难的主观因素分析

从军营到社会,退役军人个人发展面临着迥然不同的生态环境,从自身分析,面临的个人调适困难主要表现在:

一是从“军”到“民”的角色转变带来的心理调适困难。荣誉感是军人的第二生命,军人的军旅生涯围绕荣誉而展开,军旅文化给军人在潜意识里、在日常行为中、在价值认同中,都深深烙上了使命担当带来的荣誉感。一旦退役之后,脱下军装,走出军营,退役军人作为一名普通公民重新进入社会,角色突变带来的心理冲击和适应困难是巨大的。目前,对退役军人世界观、价值观、人生观进行调节的探索明显不足,对退役军人心理健康、情绪压力、社会融入等问题进行解决的措施还不够,退役军人因精神准备不足或缺乏经验而影响角色转换,“军”“民”过渡面临阻力。

二是从军营到社会的场景转换带来的归属认同困难。在具有高度凝聚力的军营中,军人往往具有强烈的归属感,一旦回归社会,进入差异巨大的另类文化生态中,会产生军旅文化与社会主流文化的碰撞,从而增加社会

适应和人际交往成本。比如,长期远离熟悉的生活带来的亲朋关系的疏远,军旅对守纪律、忠诚、服从等价值的塑造与社会对军人保守、固执、优越感强的认知之间的冲突,会退役军人工作稳定性差、社会交往能力不足等问题。

三是从必然到或然的价值转换带来的社会适应困难。在军营中,军人的价值体现在国防义务的必然性上。退役进入社会,随着国防义务消减,退役军人的定向的个人价值随之消减,被需要的价值认同由必然转化为或然,“退役不再被需要”的感觉随之而来。2022年有机构调查显示,在对30个省份的退役军人抽样调查中,有抑郁倾向和重度抑郁风险的人数比例远高于2013年全国成人样本。进一步群体差异研究显示,低学历、低收入、退役士兵群体的抑郁、焦虑状况更差,创伤后应激障碍风险更高;参加过重大军事行动的退役军人创伤后应激障碍风险显著高于未参加过者。研究发现,退役军人的抑郁和焦虑水平受经济收入的影响显著,收入水平越低,抑郁和焦虑症状也越重。

## 三、助力退役军人心理调适的策略建议

针对退役军人适应社会的

困难和障碍,建议立足于心理调适,着力推动退役军人个人价值实现,形成全社会尊崇军人职业的浓厚氛围。

一是关注心理需求,强化心理建设。军队应加强军人退役前的心理建设工作,可以采用“老班长回访”的方式,邀请退役老兵或“最美退役军人”讲述从退役到适应社会的心路历程和成长经验,为即将退役的军人提供资鉴作用。帮助制定退役后的规划计划,分析研判适应社会过程中面临的困难,并提出相应对策。与社会相关单位建立“结对子”关系,采取“一日实习”、现场见习、主题党日等方式,让即将退役的军人体验不同的环境。加大退役前军人与故乡或原社会关系的联络,提前建立或恢复社交关系,为退役军人提前适应社会提供“润滑剂”。

二是促进价值认同,降低适应成本。加大适应性专业知识技能培训,以一己专长尽快获得社会认同,建立自我价值实现渠道。加大军人职业宣传力度,让社会普遍理解军人为保家卫国、国防利益以及社会其他群体权利而让渡了自我权利,尊崇军人是全社会法律义务的必然,从而避免对军人职业抽象的尊崇。加大军民壁垒破除的顶层设计,加大对军旅题材公益广告播放频次及《红海行动》《长津湖》等军

旅影视排片力度,鼓励支持军旅创意文化、影视剧等创作,提高社会群体对军旅文化的认知认同。合力开展军地结对子、国防教育、军民共建社会主义精神文明、双拥模范城(县)创建等,以活动凝聚军政军民团结,为退役军人更好适应社会提供桥梁纽带。以党史学习教育为契机,加大军史与党史学习教育融合,促进社会主流群体主动接触、理解、认可、尊重军人及军人职业。

三是凝聚社会合力,形成尊崇氛围。健全退役军人事务部门职能,充分发挥各级退役军人工作领导组、双拥工作领导小组、各级党政部门积极性,紧紧围绕“让退役军人成为全社会尊重的人,让军人成为全社会尊崇的职业”的工作目标,开展全方位、多维度的服务保障工作,切实增强退役军人的认同感、荣誉感、尊崇感,为退役军人尽快融入地方提供良好环境。加大政府购买服务力度,提升社会组织介入退役军人事务工作的广度和深度,帮助退役军人高效完成心理调适、技能适应和价值实现。推动社会工作介入退役军人适应性转换,通过社会工作中个案工作的方式,提升退役军人的社会参与度;通过社会工作中小组工作的方式,激发退役军人潜能,帮助开展心理重建,重塑军人荣誉感。

