

<<基层部队心理训练>>

图书基本信息

书名：<<基层部队心理训练>>

13位ISBN编号：9787506562553

10位ISBN编号：7506562553

出版时间：2011-8

出版时间：中国人民解放军出版社

作者：刘志宏 编,李玉良 编

页数：199

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<基层部队心理训练>>

内容概要

《基层部队心理训练》一书依据心理学和军事心理学的基本原理和原则，紧密结合基层部队军事训练的实际和官兵的心理特点及其规律，从心理训练概述、基础心理训练、军事训练中的心理调控、遂行任务中的心理训练、心理战基础训练、心理训练效果的评估与考核等方面进行了较为科学的阐述。所述内容深入浅出，实用性、指导性和操作性都很强，对基层部队开展心理训练颇有指导和促进作用。

<<基层部队心理训练>>

书籍目录

第一章 心理训练概述

第一节 心理训练的地位和作用

第二节 心理训练的基本原理与内容

第三节 心理训练的基本原则与方法

第四节 心理训练的基本程序与要求

第二章 基础心理训练

第一节 适应军营训练

第二节 心理健康训练

第三节 集体意识训练

第三章 军事训练中的心理调控

第一节 射击训练中的心理调控

第二节 擒敌训练中的心理调控

第三节 战术训练中的心理调控

第四节 体能训练中的心理调控

第四章 遂行任务的心理调控与训练

第一节 执勤的心理调控与训练

第二节 处置突发事件的心理调控与训练

.....

第五章 心理战基础训练

第六章 心理训练效果的评估

附录：心理训练器材的安全使用

<<基层部队心理训练>>

章节摘录

版权页：插图：学会理性分析和总结得失，用智慧与行动参与到提高意志力的全过程，克服懒惰、盲目、草率、优柔寡断等不良的意志品质。

也可以结合技术、战术训练等进行意志的果断性训练。

5.榜样激励法。

把伟大人物、英雄模范及身边的先进典型作为自己学习和模仿的榜样。

读他们的人物传记，学习他们的先进事迹，立志向他们学习。

还可以搜集格言、警句，如“千磨万击还坚韧，任尔东西南北风”、“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”等，用以激励自己、鞭策自己。

三、情绪调控训练 情绪是指人对客观事物的需要是否获得满足所持的态度体验。

情绪与官兵的生活有密切关系，是决定幸福感、衡量官兵生活质量和评价心理健康的主要因素。

常用的情绪调控方法有生理调节、认知调节和环境调节三类。

（一）情绪的生理调节 情绪的生理调节是通过自我暗示或借助仪器设备，主动控制自己的生理指标，从而改善心情，达到有效管理情绪的心理训练方法。

人在情绪状态下一定会有相应的生理变化。

兴奋时面部潮红，恐惧时面色苍白、血压升高、心跳加快、呼吸减慢等，这些情绪的生理反应，可通过训练得到改善。

情绪生理调节常用的方法有：表情调节法、呼吸放松法、自我放松法以及生物反馈法等。

1.表情调节法。

表情调节法是指通过有意识的改变自己的面部表情和姿态，调节情绪的方法。

情绪和表情存在密切的联系。

情绪的产生会伴随一系列的生理变化，并引起面部、姿态等外部表情的变化，可以通过改变外部表情而相应地改变情绪状态。

（1）自我调整。

感到紧张焦虑时，有意识的放松面部肌肉，可使心情有一种放松感。

（2）群体感染。

当心情沉重、情绪很低落时，可以以班为单位，有意识的轮流做出笑脸或放声大笑，这种快乐表情和笑声的传递，会很快地成为大家快乐情绪的源泉。

2.呼吸放松法。

呼吸放松法指通过改变呼吸的方式、频率和深度调节情绪的方法。

情绪紧张时，常有呼吸短促现象。

深沉的腹式呼吸，可以稳定人的情绪。

情绪低落时，采用长吸气与有力的呼气练习，有助于提高情绪的兴奋水平。

呼吸放松法操作简单容易，几乎适用于所有应对自己感到紧张的情况，也是日常生活中人们自我镇定的方法。

<<基层部队心理训练>>

编辑推荐

《部队心理服务工作丛书:基层部队心理训练》所述内容深入浅出,实用性、指导性和操作性都很强,对基层部队开展心理训练颇有指导和促进作用。

<<基层部队心理训练>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>