

<<官兵心理咨询个案选>>

图书基本信息

书名：<<官兵心理咨询个案选>>

13位ISBN编号：9787506562607

10位ISBN编号：750656260X

出版时间：2011-8

出版时间：解放军

作者：刘志宏

页数：292

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>

<<官兵心理咨询个案选>>

内容概要

《官兵心理咨询个案选》一书是作者在20多年从事心理咨询实践的2200多个案例中，遴选出具有一定代表性的30多个案例撰写而成。

其主要特点：一是具有翔实的个案资料。

这些资料都是源于来访官兵的自我口述，真实、典型、完整和可靠，有一定的代表性。

二是有详尽的心理分析。

对每一个案例所涉及问题的情况、现象和症状，能够运用心理学和心理咨询的理论与原则，进行充分而通俗的阐释，既有这一心理问题、心理障碍或心理疾患的诊断意见，又有表现特征、产生原因分析，还有所致危害的表述。

三是具有应对的措施。

在对案例陈述和心理分析的基础上，依据心理咨询的科学理论、方法、手段和技巧，逐一提出应对策略，具有较强的实用性和可操作性。

<<官兵心理咨询个案选>>

作者简介

刘志宏，1954年9月生人，现为武警某学院军事心理学教研室主任、教授，大校军衔，研究生学历，硕士研究生导师。

系中国心理学会军事心理专业委员会副主任委员，武警部队心理卫生专业委员会副主任委员，中国心理卫生协会交通分会副理事长。

先后发表和交流学术论文90余篇，编写出版《军事心理学教程》、《心理战ABC》、《军队汽车驾驶员心理学》、《军人心理咨询》、《军人心理健康隽言》、《新兵心理健康自助手册》等20部专著计420余万字；主编教材《军事心理学》、《军人心理训练教程》、《武警心理学基础与应用》、《武警心理训练》和《武警心理学》5部计110万余字；获得军队科技进步奖13项、国家专利4项，4次荣立三等功，获军队院校育才奖金奖，享受军队优秀专业技术人才一类岗位津贴和国务院特殊津贴。

<<官兵心理咨询个案选>>

书籍目录

- 宁静以致远
——焦虑情绪的心理咨詢
- 杞人之忧要不得
——焦虑症的心理咨詢
- 心静神宁才有成
——考试焦虑的心理咨詢
- 让心空充满阳光
——抑郁症的心理咨詢
- 无病勿自扰
——疑病症的心理咨詢
- 顺其自然而为所当为
——强迫行为的心理咨詢
- 与人交往大胆些又何妨
——社交恐惧症的心理咨詢
- 不可沉溺于网络
——网络成瘾的心理咨詢
- 跳出偏执的漩涡
——偏执型人格障碍的心理咨詢
- “爱干净”亦应有个度
二洁癖的心理咨詢
- 生命之光源于热爱生命
——自杀未遂的心理咨詢
- 千磨万击尚坚韧
——挫折心理的心理咨詢
- 未来的路在自己脚下
——报考军校落榜后的心理咨詢
- 压由心生亦由心去
——压力的心理咨詢
- 自立方能自强
——依赖型人格障碍的心理咨詢
- 管教方法应得当
——管理中逆反倾向的心理咨詢
- 顺风好行船
——逆反心理的心理咨詢
- 化干戈为玉帛
——报复心理的心理咨詢
- 人不需要吞云吐雾
——吸烟成瘾的心理咨詢
- 静下心来做人处事
——浮躁心理的心理咨詢
- 不要让失眠的雪球越滚越大
——失眠的心理咨詢
- 噩梦并不可怕
——噩梦的心理咨詢
- 要瞧得起自己

<<官兵心理咨询个案选>>

——自卑心理的心理咨询

敞开你的心扉

——自我封闭的心理咨询

切莫无端添忧愁

——猜疑心理的心理咨询

砸碎人际交往的“绊脚石”

——过于敏感的心理咨询

男女兵交往应注重“度”

——与异性交往的心理咨询

不可自作多情

——“单相思”的心理咨询

重新开辟自己的爱情天地

——失恋的心理咨询

和谐的夫妻氛围靠自己营造

——夫妻关系的心理咨询

给他一次改过的机会又何妨

——婚外情的心理咨询

<<官兵心理咨询个案选>>

章节摘录

版权页：三、学会转移自己的注意力。

在现实生活中，人人也都有过这样的感受，在全身心地干一件事情的时候，我们丝毫没有感觉到外面的嘈杂环境。

可见，人的注意力是有限的。

同理，当你注意一件痛苦的事情时，就难以注意到其他愉快的事情。

因此，我告诉杨助理员：学会转移自己的注意力，是改变抑郁的一个好办法。

你只要全心全意地做你要做的事，并对你所做的事产生极大兴趣，就能让自己在“正经事”上忙碌起来，脑子也就没有工夫思考那些烦恼了，久而久之，就学会了善待自己并积极进取，在不知不觉的奋斗中摆脱抑郁。

四、引导宣泄以释放自我。

合理、适度的宣泄，是通过适当的方式和途径释放心中的不良情绪，恢复心理平衡。

这是一种心态健全、正常的调适方式。

有抑郁情绪的人大多内心愁闷，什么话也不想说，什么事也不想做，长期下去，就会使抑郁的情绪沉积，导致抑郁症。

咨询中，我注意引导杨助理员学习掌握科学正确的宣泄方法，把不良的情绪宣泄出来。

第一，通过运动锻炼宣泄。

充满活力的体育锻炼，可促进脑内有益化学物质的分泌，比如“内啡肽”。

这种物质可使人心情振奋、精神愉悦。

挪威一项研究发现，运动有助于对抗及预防抑郁症。

<<官兵心理咨询个案选>>

编辑推荐

《官兵心理咨询个案选》既反映了这些年来部队探索心理服务工作的成果和经验，又为建立和完善部队心理服务工作保障机制提供了教材保障，这对于基层部队心理服务工作的开展具有一定的意义。

<<官兵心理咨询个案选>>

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>