第一图书网, tushu007.com

<<军人常见心理问题疏导方法速　>

图书基本信息

书名：<<军人常见心理问题疏导方法速查>>

13位ISBN编号：9787509401224

10位ISBN编号：7509401224

出版时间：2009-1

出版时间：班定军、 逯记选 蓝天出版社 (2009-01出版)

作者：班定军，逯记选 著

页数：297

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

第一图书网, tushu007.com

前言

《军人常见心理问题疏导方法速查》由蓝天出版社策划并组织有关专家进行编写。
在编写本书时主要有三点考虑：一是怎样认识军人常见的心理问题。
心理问题是指人们心理上出现的问题，如情绪消沉、心情不好、焦虑、恐惧等消极的与不良的心理。
当人们出现心理问题时，首先会调动自身的适应机制，心理学上称之为心理防御机制。
心理防御机制力图减少焦虑的情绪，维持心理平衡，是个体自我保护的心理自动机制。
如同人体生理活动具有保持生理、生化活动相对稳定和平衡的能力一样。
心理防御机制的更大价值在于为个体寻找解决挫折更为积极、有效的方法提供时机。
心理问题不同于心理障碍，心理障碍是指初始反应就很强烈，且持续时间较长，以及自身难以克服的精神负担。
人们出现了心理障碍就应主动到心理咨询机构（如心理咨询所、心理咨询热线等）找心理学专家进行咨询，以求得心理调整的指导，在心理咨询师或心理学专家的帮助下尽快地消除不健康的心理，使心理状态恢复正常；若有必要，还应由心理医生进行心理治疗。
需要强调的是，心理问题主要是通过自我调适来解决，心理障碍则需要寻求专业部门进行心理治疗和药物治疗来解决。
二是为什么军人易出现心理问题。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《军人常见心理问题疏导方法速查》是以心理学基本理论、基本知识为基础，以军人常见心理问题为牵引，既注重理论上的通俗化阐述，更关注心理上、行为上的具体指导，并在知识链接中加以延伸，力求用通俗的语言来讲述心理问题，为军人发现和解决心理问题提供一些建议和帮助。
该书分为三个部分，分别是军营生活篇、军事训练篇和军事行动篇，围绕平时与战时常见的心理问题而展开，突出“军事”的特色。
书中精选军兵种的典型案例，对每一案例都进行了深入分析，既有心理疏导，又有行为干预的具体方法，还有相关知识链接，让读者易懂易学。

第一图书网, tushu007.com

<<军人常见心理问题疏导方法速　>

书籍目录

第一部分 军营生活篇一、环境适应【案例1】新兵如何适应部队【案例2】大学生干部的“忧郁”【案例3】王干事的“心病”二、成长过程【案例1】小刘的“困惑”【案例2】考军校落榜之后【案例3】个性与成功三、角色变化【案例1】新官上任的“头三脚”【案例2】确定转业后的“心理困惑”【案例3】钱连长的“委屈”四、人际关系【案例1】不合群的小赵【案例2】“酷男”与“靓女”的交往【案例3】同乡交往也苦恼五、团队意识【案例1】合作意识不强的小罗【案例2】不易信任别人的小丁【案例3】“热心减退”的小宋六、婚恋家庭【案例1】小田的婚变【案例2】调职后为什么还不爽【案例3】爱情与友情的界限七、时尚追求【案例1】“音乐迷”小吴【案例2】跳舞惹出的风波【案例3】“书虫”的苦恼八、偶像崇拜【案例1】“三星”崇拜【案例2】对英雄崇拜的小陶【案例3】小杨的“求富”梦九、心情调节【案例1】找不到自我【案例2】闷闷不乐的小周【案例3】需要心灵“呵护”的小刘十、“80后”现象【案例1】自尊心过强的小张【案例2】有“个性”的小宋【案例3】骄傲的小孙十一、网络情结【案例1】沉迷网络的“杀手”【案例2】网恋中的“陷阱”【案例3】网络交友现象第二部分 军事训练篇一、勇敢品质的培养【案例1】恐惧跳伞训练的小陈【案例2】小黄打靶为什么总冒“泡”【案例3】莽撞的小吴二、服从意识的培养【案例1】“执拗”的小徐【案例2】与连长“抬杠”的副连长【案例3】“顺从”的小孔三、意志品质的培养【案例1】盲从的小林【案例2】优柔寡断的小何【案例3】小郭的惰性与拖延四、士气的激励【案例1】纪营长抓训练的“苦恼”【案例2】训练中的“高原现象”五、心适能力的培养【案例1】摆不正位置的小金【案例2】身心不适的小安六、情绪的调控【案例1】脾气过暴酿出“苦果”【案例2】训练“酷”不起来的小胡七、训练厌烦的消除【案例1】训练总“溜号”的小李【案例2】目光相遇的“烦恼”八、训练受挫的应对【案例1】小周训练出了啥问题【案例2】训练损伤偏高的原因出在哪第三部分 军事行动篇一、战场信息困扰【案例】伪造报纸消息突破敌军防御二、战场自伤【案例】为求战时自保谎称特务袭击三、战场心理创伤【案例1】焦虑不安的约翰·纽波特【案例2】美军忽视心理疾病自杀阴影笼罩伊战老兵四、战场指挥心理【案例1】冲动武断的亚古里【案例2】求稳怕乱的卢卡斯五、战场厌食【案例】就餐突遇炮火袭厌食影响战斗力六、战场睡眠剥夺【案例】睡眠不足补给短缺美地面先头部队称“快要崩溃”七、战场心理防护【案例】固守己方心理防线八、战场疲劳【案例】过度疲劳引发事故参考书目后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

小刘的“ 困惑 ”某部战士小刘来自偏僻农村，初到部队的时候比较活跃，干什么事情都积极主动，可如今情绪却显得非常低落。
小刘也承认，自己参军入伍就是为了得到锻炼，希望以后有个好的前程。
后来别人告诉他现在干什么事都要靠关系，个人奋斗实在太难了。
于是小刘觉得自己的前途渺茫了，整日唉声叹气，甚至埋怨起自己的身世，平日里军事训练也打不起精神。
【理论分析】小刘的问题表现为对自己前途担忧的“ 困惑心理 ”，主要原因是理想不够坚定，认识水平较低等。
青年军人由于受个人思维方法、知识水平、社会实践经验等方面因素的影响，对个人的成长进步有各种各样的想法，主要表现在以下几个方面：一是安于现状的思想。
青年军人入伍前的十多年，一般是被动地接受父母和老师的教育，因而很容易养成墨守成规的习惯和思维方式，不愿动脑筋思考问题，从而限制了主动适应军营新生活的自觉性，制约着个人潜能的发挥。
这种思想严重的人，往往缺少进取精神，不愿主动探索，喜欢被动地接受现实。
二是盲目幻想。
对未来的理想追求往往脱离客观实际，过分相信自己的能力，喜欢“ 跟着感觉走 ”，容易陷入幼稚的幻想之中而不能自拔。
他们往往幻想在很短的时间内就能成为一名军官或名人而又不愿为此付出艰辛的劳动。
三是想法简单。
某些青年军人平时学习不刻苦，不下苦功钻研，不提高自己的认知能力，因而他们对客观事物的认识往往容易停留在表面现象上。
同时，由于他们社会阅历浅、知识贫乏，因而往往想法简单、单调、贫乏，要么不敢对未来寄予幻想，要么对未来所设定的目标与现实情况相距甚远，从而很难实现。
四是想法常变。
某些青年军人确定未来目标时容易受情绪的影响，他们的想法常常反复不定，不是“ 立长志 ”，而是“ 常立志 ”，常立常变。
由于目标不专一，经常耗费大量时间和精力，最终徒有理想，一无所获。
【建议与对策】1.要有坚定的信心。
认准了目标，就要刻意地追求，不要被困难和挫折吓倒。
编织理想的花环，难免有时处于顺境，有时处于逆境。
顺境如下水行舟，轻松快捷；逆境如上水行船，步步艰难。
实现理想的道路总会坎坷和曲折，但我们不能因困难而退缩，应当从困难和挫折中激发自己的力量，不断激励自己奔向理想目标。
古今中外大凡有作为的人，大都经历和战胜过许多困难和挫折。
他们或家境贫寒，或重病缠身，或备受压抑，等等。
如曹雪芹的名著《红楼梦》，是他在贫病交加的状况下写成的；塞万提斯的名著《堂·吉诃德》，是他在楼梯脚边的一张破桌子上写成的。
再如大家熟悉的“ 六。
六 ”药物的发明，德国医生兼细菌学家欧立希一次又一次做试验，不知经过了多少次失败，终于发明了对梅毒和其他螺旋体病有特效且安全的第606号化合物。
2.理想的花环要靠自己亲手编织。
“ 成功的花儿，人们只惊慕它现实的明艳，然而当初的芽儿，浸透了奋斗的泪痕，洒遍了牺牲的血雨。
”这是我国著名女作家冰心的小诗《繁星》中的诗句，它揭示了一个最普通的道理，要把美好的理想转化为现实，必须下一番功夫，付出艰辛的劳动，即理想的花环要靠自己亲手去编织。

第一图书网, tushu007.com

雷锋有句话说得好：“ 自己的历史要靠自己去写。
”自古以来，大树底下长不出丰草。
历史上又有几个伟人是靠祖宗获得成就的呢？
有些青年军人想干一番事业，但又总感到没有“ 根 ”，没有基础，很难成功。
应当承认，在我们的社会里，确有凭着一些所谓的“ 根基 ”飞黄腾达的人，但是这种人的根基是不牢靠的。
我们应当牢记雨果的话：“ 我宁愿靠自己的力量开创我的前途，而不愿求有力者的垂青。
”3.要扎扎实实地从小事做起。
三国时代的刘备，临死前曾经嘱咐他的儿子刘禅说：勿以恶小而为之，勿以善小而不为。
这句话对于我们实现自己的理想，也很有教育意义。
著名科学家钱三强说过：“ 古今中外，凡成就事业，对人类有所作为的无一不是脚踏实地，艰苦攀登的结果。
”一个人对事业的追求，并不是一定表现为惊人的发明创造或者惊天动地的业绩，相反，平凡的工作同样孕育着伟大。
一个人要有所作为，必须有脚踏实地的工作态度，尤其要有那种在平凡的岗位上勤勤恳恳工作的拼搏精神。
许多青年朋友成才的事实证明，在平凡的岗位上是可以大有作为的。
只要以本职工作为中心，研究和努力把握本行本专业的规律，就能够取得相应的成绩，作出重要贡献。
如果瞧不起平凡的工作，小事不愿做，大事又做不来，那么，再美好的理想也难以变成现实。
4.要有正确的态度。
现在许多年轻人常常埋怨这、抱怨那，这毫无用处，抱怨挽不回失去的年华。
马克思在他1835年8月写的毕业论文《青年在选择职业时的考虑》中说过：“ 自暴自弃，这是一条永远腐蚀和啃啮着心灵的毒蛇，它吸取着心灵的新鲜血液，并在其中注入厌世和绝望的毒液。
”当前条件下，发展社会主义市场经济，需要的不是怨天尤人的情绪，而是勇于献身的气概，就是说这一代青年要有志气和正确态度。
如果虽有干一番事业的雄心壮志，但缺乏实干精神，好高骛远，把理想挂在嘴上，写在纸上，便没有实际意义。
立了志，有了理想，就要下功夫实现它。

第一图书网, tushu007.com

后记

《军人常见心理问题疏导方法速查》一书的整体框架由班定军完成。
第一部分由逯记选撰写；第二部分由班定军、逯记选撰写；第三部分由逯记选、邱文清、王莉文撰写。
本书撰写既有分工，又有协作，先后几易其稿。
《军人常见心理问题疏导方法速查》通稿由班定军、逯记选完成。
该书撰写过程中得到许多军事心理学、军事政治工作学、军队管理学等方面的前辈热情支持和指点，蓝天出版社编辑同志也为本书出版做了大量工作，并对该书整体框架提出很好的建议。
本书撰写过程中参阅了军内外知名心理学专家、学者著述，引用了他们的部分论点和材料，在此一并表示真诚的谢意。
由于水平有限，加上时间仓促，难免会存在一些错误或欠缺，敬请读者批评指正。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《军人常见心理问题疏导方法速查》：环境适应·成长过程·角色变化·团队意识·婚恋家庭·时尚追求·心情调节·网络情结·性格塑造·情绪调控·训练和作战心理及其引导。

第一图书网, tushu007.com

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