

<<士官心理调控案例解析>>

图书基本信息

书名：<<士官心理调控案例解析>>

13位ISBN编号：9787802138599

10位ISBN编号：7802138590

出版时间：2010-5

出版时间：海潮出版社

作者：顾爱云 编

页数：254

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>

<<士官心理调控案例解析>>

前言

士官，是介于军官和义务之间的相对独立的军事人才层次，它既是基层建设的骨干，又是战斗力生成的基础，也是密切官兵关系的重要纽带，被誉为军队基层建设的脊梁，在军队建设中有着举足轻重的地位和作用。

由于士官长期生活在基层、工作在一线、战斗在前沿，其岗位重要、任务繁重、工作环境相对艰苦，特别是在作战训练和完成多样化军事任务的过程中，常常还要承受巨大的心理压力，所以极易引发心理问题。

士官心理问题已经成为新型高素质士官队伍建设过程中必须研究解决的一项重大课题。

随着以建设信息化军队、打赢信息化战争为目标的中国特色军事变革的不断深入，部队武器装备的技术含量越来越高，对士官队伍心理素质的要求也越来越高。

近年来，研究和解决士官队伍的心理问题，以保证士官队伍的稳定和战斗力的生成，已经引起全军上下和广大理论工作者的高度重视，相关研究成果不断涌现。

本书着眼士官心理素质的提高，以士官常见的心理问题为特定的研究对象，紧扣时代脉搏，贴近士官队伍现实思想和心理实际，通过案例解剖形式对士官心理问题展开研究，努力为增强士官心理教育的针对性、有效性进行有益的探索，为解决士官现实心理问题提供参考和借鉴。

<<士官心理调控案例解析>>

内容概要

本书为士官心理健康通俗读物，对士官在工作和生活中常见的40个心理问题进行了案例解剖。旨在引导士官对极易发生的心理问题，早发现、早认识，早给与科学的干预和调控，以保证士官有一个积极健康的心理常态。

<<士官心理调控案例解析>>

书籍目录

认识篇 扬起自信的风帆——自卑心理的调控 不要让狂妄的利刃伤人伤己——自傲心理的调控 摆脱“面子”的奴役——虚荣心理的调控 不要把希望寄托在别人身上——依赖心理的调控 莫让愚昧蒙住双眼——迷信心理的调控
情感篇 勇者无所畏惧——恐惧心理的调控 摆脱“不幸”的困扰——压抑心理的调控 敞开心扉乐相随——抑郁心理的调控 宁静才能致远——烦躁心理的调控 适时给心情放个假——焦虑心理的调控 在沙漠中寻找绿洲——空虚心理的调控 提高心理承受的底线——敏感心理的调控 换位思考悟真谛 一逆反心理的调控 不要为打翻的牛奶哭泣——懊悔心理的调控
意志篇 用包容之心去博爱——报复心理的调控 阳光总在风雨后——挫折心理的调控 不断抽打人生的陀螺——惰性心理的调控 遇事不钻牛角尖——固执·心理的调控 人生需要“聚光镜”——见异思迁心理的调控 不要在臆想中徘徊——强迫心理的调控任职篇婚恋篇交往篇

<<士官心理调控案例解析>>

章节摘录

4.帮助心理减压。

有的士官产生自卑的原因很简单也很偶然（如一时的失败和挫折），并非情况很糟，但一时的阴影往往久久不能散去，使他不能以平常心去面对新的工作与生活。

对这种情况，必须帮助他们解除心理压力，让他们从自卑的情绪中摆脱出来，找回自信。

比如，可帮他们换换环境，调整变换一下形式与方法等，也许便会产生意想不到的效果。

心理分析学家阿德勒有过这样的体会：他念书时有好几年数学成绩不好，形成了自己数学低能的印象。

直到有一天，他做出了一道难倒数学教师的题目，才改变了对自己数学低能的认识。

5.重视环境熏陶。

调控士官的自卑心理，还必须创造一个良好的外部环境，营造一个充满温馨和友情的氛围。

首先，一个单位要树立讲团结、讲友爱的正气，培养士官主人翁的自豪感，教育他们正确对待分工，正确对待批评和错误，正确对待失败和挫折，对违反纪律的士官和有生理缺陷的士官不歧视、不嘲笑，建立互相关心、互相爱护、互相帮助的良好的内部关系。

其次，基层领导要做士官的贴心人，积极为他们排忧解难，使他们有问题愿意找领导解决，有困难喜欢找领导帮助，有思想疙瘩乐意找领导倾诉。

基层领导对每个士官都应一视同仁，不搞庸俗关系，不搞亲疏厚薄，不搞老乡观念。

用发展观点看待犯错误或落后的士官，不一棍子打死，不戴有色眼镜看人。

做到思想上不嫌弃、感情上常沟通、态度上能耐心、工作生活中常帮助。

再次，要关心士官的成长进步。

特别是对有自卑感的士官，在使用上要用其所长，避其所短，尽可能地提供有利于他们发挥优势的工作岗位和环境，为他们的成才创造良好的条件。

（二）个体调控策略 1.正确认识 and 评价自己。

古人云：“尺有所短，寸有所长。”

“每个人都有自己的优点和缺点，都有自己的长处与短处。”

因此，同他人对比，既要看到自己的短处，也要客观地看到自己的长处；既要看到自己不如人之处，也要看到自己的过人之处。

<<士官心理调控案例解析>>

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>