

<<女军人心理疏导案例>>

图书基本信息

书名：<<女军人心理疏导案例>>

13位ISBN编号：9787509407257

10位ISBN编号：7509407257

出版时间：2012-5

出版时间：刘志宏、孙菡 蓝天出版社 (2012-05出版)

作者：刘志宏，孙菡 著

页数：192

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>

## <<女军人心理疏导案例>>

### 内容概要

《女军人心理疏导案例》注重从理论与实践的结合上深入浅出，融原则、道理于具体实践之中，以较为准确贴切、生动朴实的文字和鲜明犀利、简洁明了的语言把道理讲清楚，把事理分析透，力求通俗易懂。

叙述中穿插了一些历史典故、名人逸事、寓言故事，以及当前军人活生生的典型事例，融事入情，情理交融，使这本书具有较强的现实针对性、可读性和趣味性，是帮助女军人自我调控的向导，也是基层部队心理工作骨干开展心理服务工作的参考材料。

## <<女军人心理疏导案例>>

### 作者简介

刘志宏，现为武警警种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。

系中同心理学会军事心理专业委员会副主任，武警部队心理卫生专业委员会副主任，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《军队汽车驾驶员心理学》、《军事心理学教程》、《军人心理自我疏导与调适》、《官兵心理咨询个案选》、《基层部队心理服务工作》、《部队心理咨询工作》、《基层官兵心理疏导》、《基层部队心理训练》、《传统文化与心理修养》、《军人心理健康箴言》、《汽车驾驶员安全行车心理》、《人生感悟》、《现代人生箴言隽语》、《新兵心理健康自助手册》、《成功的思考》等20部专著计450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，获国家专利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。

孙菡，现存中国科学院心理研究所攻读医学心理学博士学位。

先后参与编写出版《心灵散思》、《军人心理咨询指南》、《走近智慧》、《新兵心理健康自助手册》、《人生感悟》、《基层官兵心理疏导》、《部队心理咨询工作》等8部198万字；主编出版《军人心理自我疏导与调适》、《心理游戏》专著2部计39万字；在报刊、杂志发表论文和学术文章30余篇，获国家专利3项、军队科技进步奖1项。

## <<女军人心理疏导案例>>

### 书籍目录

树立正确的自我意识 1.星大星小皆有光 2.要相信自己 3.自主方能自立 4.人无完人 5.大胆一些又何妨 6.人贵有自知之明 7.莫被“怯场”所困扰 8.跳出“想家”的圈子 塑造健全的人格特征 9.莫效乌龟顶桌子 10.消除不健康的攀比心理 11.“金牌”不可能都归你 12.扬起军旅生活的风帆 13.能吃苦也是一笔财富 14.让恐惧从心中走开 15.以大度为怀 16.摒弃性格中“有毒元素” 17.改变性格在于你的努力 保持健康的情绪情感 18.把好减压的阀门 19.拓宽心理容量 20.“小气量”盛不下“大快乐” 21.没有规矩难成方圆 22.学会适应方有成 23.天生我材必有用 24.豁达大度心情好 25.当好自己生活的主人 26.没病不要想出来“病” 27.给自己的心理“留白” 28.不要自寻烦恼 29.保持适度紧张 30.给自己的心灵松绑 培养坚韧的意志品质 31.当断则断莫顾盼 32.遇事要有主心骨 33.成功之路在你脚下 34.坦然面对失败 35.战胜失眠靠自己 36.跨越记忆的障碍 提高良好的交往能力 37.交往成功在于自信 38.增进入际吸引力 39.勿做“套中人” 40.“峭壁”和“坛子”的角色当不得 41.“没有关系”没关系 42.莫让猜疑忧心绪 43.敞开你的心扉 44.从感情上融洽官兵关系 45.不必过于“较真” 46.误解要“解”不要“误” 47.异性交往中的“红绿灯” 营造美满的恋爱婚姻 48.走出“失恋”的沼泽 49.摆脱“单相思”的苦恼 50.面对“外遇”应理智

## &lt;&lt;女军人心理疏导案例&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 有一位先生从20岁时就在寻找一个完美的女人作伴侣。

当他70岁时，有人问他：“你一直在到处寻找，难道你没能找到一个完美的女人？

甚至连一个也没找到？

”老先生非常悲伤地说：“是的，50多年了没有找到，有一次我碰到一个完美的女人。

”那位发问者说：“那么为什么你不同她结婚呢？

”老先生伤心地说：“没办法，她也正在寻找一个完美的男人。

”可见，追求绝对的完美是不现实的，过分追求完美也是痛苦的。

作家史铁生从20岁时就被“种”在轮椅上，多年以前他就说过这么一句话：“在这个世界上，其实每个人都是残疾人，因为每个人都必须接受现实与理想之间的距离，都有无法实现的愿望，所以都有残缺。

”所以，完美只能是一种憧憬，一个向往；只能是生活的一个过程和体验。

就一个人来说吧，上帝不可能让他占尽所有的优点，总要给他一点不称心或不完美。

据说我国古代有四大美人，她们是杨贵妃、西施、貂蝉、王昭君。

她们的美可以沉鱼落雁、闭月羞花。

但她们每个人亦有不足：杨贵妃腋下有狐臭，所以不得不浓施粉黛；西施有心绞痛，常露出以手捂胸的病态状；貂蝉是个吊肩膀，穿衣只好垫肩；王昭君一只脚大一只脚小，平时只好长裙曳地，不露双脚。

绝代佳人尚有不足之处，可见，是人无完人，是人总有一些不完美的地方。

在许多时候，我们追求的所谓完美，只是一个美丽的错觉。

生活里，可以找到美好的花朵，但无法找到完美无缺的“美丽”。

实际上，完美的境界总是一种理想的寄予，不完美才是人生。

在现实生活中，对许多人来说，追求尽善尽美是理所当然的。

但是，正是这种似乎无关紧要的生活态度，给我们的生活却带来了巨大的压力。

为什么会这样呢？

因为心理学研究表明，试图达到完美境界的人与他们可能获得成功的机会是成反比的。

具有这种性格的人，在日常生活中通常具有以下特点：神经非常紧张，总是认为自己有些事难以圆满，于是精神得不到放松，无法休息；不愿冒险，生怕任何微小的瑕疵损害了自己的形象；不能尝试任何新的东西，担心出现差错；对自己诸多苛求，毫无生活乐趣；对别人吹毛求疵，人际关系不和谐，常常得不到别人的合作与帮助。

很显然，背负着如此沉重的精神包袱，不要说在事业上谋求成功，就连在自尊心、人际关系等方面，也不可能取得满意的效果。

对策显而易见，追求完美、害怕失败，只能使一个人处于心力交瘁的境地。

那么，如何从追求尽善尽美的诱惑中摆脱出来呢？

一是对自己的潜能有个正确的估价。

既不要把自己的能力估计得过高，也不必过于自卑。

现实生活中，很多人因为自己的缺憾而自怨自艾，变得自卑。

其实，世上没有一个人是完美无瑕的，难道有缺憾就注定悲哀，要默默无闻，无法成就大事吗？

不是，只要你把“缺憾”这块堵在心口上的石头放下来，别过分地去关注它，它就不会成为你的障碍。

常言道：金无足赤，人无完人。

车尔尼雪夫斯基曾说过，既然太阳上也有黑点，人世间的事情就更不可能没有缺憾。

应该说，在现实生活中，缺憾或大或小或多或少，几乎人人都有。

确实，在个人成长过程中谁能没有闪失呢？

连世纪伟人毛泽东评价自己都是“三七开”；改革开放的总设计师邓小平也一再表示功过“四六开”就满足了。

## <<女军人心理疏导案例>>

伟人都不完美，何况凡人？

！

只要我们善于思考和反思，避免重复出错就难能可贵了。

## <<女军人心理疏导案例>>

### 编辑推荐

《女军人心理疏导案例》由蓝天出版社出版。

<<女军人心理疏导案例>>

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>