

<<官兵心理导航>>

图书基本信息

书名：<<官兵心理导航>>

13位ISBN编号：9787801764089

10位ISBN编号：7801764080

出版时间：2010-6

出版时间：人民武警出版社

作者：李锁让，葛敏娟 编

页数：370

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>

## <<官兵心理导航>>

### 内容概要

《官兵心理导航》针对基层官兵在实际工作和生活中遇到的新情况新问题，着眼易懂实用，一看就会，照着去做，自行排解，自我调适，从官兵容易出现的心理问题入手，精心收集整理了103个官兵实际工作、训练、生活中真实的案例，分为基础知识、适应问题、情绪情感、性格培养、人际关系、婚恋恋爱、不良心理、心理疾病、个人发展等九个部分和11个附录，以朴素亲切的语言，言简意赅的解析，实在管用的对策，对案例逐一进行了深入浅出的剖析，拿出了具体的应对办法，读来使人耳目一新。

特别是该书编著过程中，充分考虑基层官兵的认知水平和接受能力，在文字上力求通俗易懂，方便阅读，可使官兵达到无师自通的效果，不失为官兵简便易行的心理调适手册性“工具书”。

《官兵心理导航》是在武警总部宣传部、陕西省总队政治部和西安指挥学院训练部、教研部的具体关心指导下，由武警西安指挥学院军事心理学教研室主任李锁让负责，组成一个班子，历时两年半时间精心编写而成。

这是一支专业从事军事心理学教学科研的队伍，他们中既有从部队一步步成长起来，了解基层、熟悉官兵，勤奋好学，善于钻研的领导同志，也有从地方院校心理学专业毕业的研究生，《官兵心理导航》就是他们丰富的基层工作经验和心理学专业知识结合的产物。

## 作者简介

李锁让，中国心理卫生协会军事心理学专业委员会委员，陕西省心理咨询师协会理事、心理咨询与治疗专业委员会副主任委员，国家二级心理咨询师，硕士。历任战士，班长，学员，司务长，排长、副指导员、副中队长，指导员、政治处干事，组织股长，大队教导员，政治处主任等职。

先后三次立功，20余次受奖。

2009年被武警陕西总队表彰为“心理服务工作先进个人”，被陕西省首届心理服务行业大会表彰为“优秀心理服务工作者”。

师从四医大苗丹民、王家同，施旺红等教授，长期致力于武警教育管理及军事心理学研究，对部队基层心理健康教育、NLP咨询技术、森田疗法等有较深入研究。

主编有《基层心理教育十二讲》、《地震灾害预防知识手册》、《官兵心理导航》等，发表论文20余篇。

先后深入部队基层讲课，咨询，为干部、战士、学员义务咨询、治疗数百人次，受到基层官兵的普遍欢迎。

## &lt;&lt;官兵心理导航&gt;&gt;

## 书籍目录

- 前言一、基础知识篇1 撩开心理神秘的面纱——心理现象2 迷彩服的奥秘——视觉与心理3 恐惧的“时间隧道”——错觉心理4 “破镜”是怎样“重圆”的——记忆作用5 马尔维纳斯群岛战场上的“楚歌”——心境的作用6 107高地战的“成”与“败”——意志坚持性品质7 人上一百，形形色色——气质差异8 敢于冲向危险的炮团参谋长——军人性格的培养9 “撑死胆大的，饿死胆小的”——犯罪心理的预防10 求签、问卦、信“大仙”的恶果——克服迷信心理11 梦境与凶吉祸福无关——梦的解析二、适应问题篇12 新兵出现的“想家综合征”怎么办？
- 13 感到“没有自由”怎么办？
- 14 担心受伤不愿训练怎么办？
- 15 训练考核想中途退出怎么办？
- 16 “混完两年向后转”说明了什么？
- 17 被起了“绰号”怎么办？
- 18 发现愿望难以实现怎么办？
- 19 中队出现怕苦怕累又装病的战士怎么办？
- 20 中队有总是与领导和制度对着干的战士怎么办？
- 21 得知家属被车撞伤之后怎么办？
- 22 大学生士兵的思想怎么转变？
- 23 战士大手大脚怎么办？
- 24 五公里跑带来的恐惧怎么克服？
- 25 战士“不安分守己”怎么办？
- 26 新的工作环境带来苦恼怎么办？
- 27 警营中老想我行我素怎么办？
- 三、情绪情感篇28 部队生活感到空虚怎么办？
- 29 挨了批评怎么办？
- 30 训练热情下降了怎么办？
- 31 家中来电之后怎么办？
- 32 目标、理想难以实现怎么办？
- 33 落榜之后出现变化怎么办？
- 34 家人与他人发生矛盾冲突后怎么办？
- 35 考学落榜后失落怎么办？
- 36 受到批评后自我否定怎么办？
- 37 考学前连做噩梦怎么办？
- 四、性格培养篇五、人际关系篇六、婚姻恋爱篇七、不良心理篇八、心理疾病篇九、个人发展篇附录  
主要参考书目后记

## &lt;&lt;官兵心理导航&gt;&gt;

## 章节摘录

放松训练的方法有许多种，这里简要介绍五类简便易行的放松训练法。

#### 一般身心放松法。

常用的身体放松的方法有做操、散步、游泳、洗热水澡；常用的精神放松的方法有听音乐、看漫画、静坐等。

哪些人需要放松，何时需要放松，可以通过观察身体和精神状态来确定。

从身体方面，可以观察饮食是否正常，睡眠是否充足，有无适当运动等；从精神方面，可以观察处事是否镇定，是否容易分心，是否心平气和等。

如果观察后的判断是否定的，就需要进行放松训练。

#### 想象性放松。

在指导官兵做想象性放松之前，应先让他们放松地坐好、闭上双眼，然后给予言语性指导，进而由他们自行想象。

常用的指示语是：“我静静地俯卧在海滩上，周围没有其他人，我感受到了阳光温暖的照射，触到了身下海滩上的沙子，我全身感到无比的舒适，微风带来一丝丝海腥味，海涛声……”在给出上述指示语时，要注意语气、语调的运用，节奏要逐渐变慢，配合对方的呼吸。

#### 精神放松练习法。

就是通过引导官兵把注意力集中在不同的感觉上，达到放松的目的。

比如可以指导他们把注意力集中在视觉上，静心地看着一支笔、一朵花、一点烛光或任何一件柔和美好的东西，细心观察它的细微之处；集中在听觉上，聆听轻松欢快的音乐。

细细体味，或闭目倾听周围的声音；集中在触觉上，触摸自己的手指，按按掌心，敲敲关节，轻抚额头或面颊；集中在嗅觉上，找一朵鲜花，集中注意力，微微吸它散发的芳香，等等。

也可指导他们闭上眼睛，试着将生活中的一切琐碎和不愉快的事情忘掉，着意去想象恬静美好的景物，如蓝蓝的海水，金色的沙滩，朵朵白云，高山流水等。

#### 渐进性肌肉放松法。

在对官兵进行渐进性肌肉放松训练时，要注意选择不受干扰、温度适宜、光线柔和的房间或室外，让他们坐姿舒适。

然后引导他们想象最令自己松弛和愉快的情景，并在一旁用言语指导和暗示。

指导语是：“坐好，尽可能使自己舒适，并使你自己放松；现在，首先握紧右手拳头，并把右拳逐渐握紧，在你这样做时，你要体会紧张的感觉，继续握紧拳头，并体会右拳，右手和右臂的紧张；现在，放松，让你的右手指放松，看看你此时的感觉如何；现在，你自己试试全部再放松一遍；再来一遍，把右拳握起来，保持握紧，再次体会紧张感觉；现在，放松，把你的手指伸开，你再次注意体会其中的不同；现在，你左手重复这样做。

”  
……

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>