

<<军人心理健康知识问答>>

图书基本信息

书名：<<军人心理健康知识问答>>

13位ISBN编号：9787802454279

10位ISBN编号：7802454271

出版时间：2010-4

出版时间：军事医学科学出版社

作者：任忠文，石梅初 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>

<<军人心理健康知识问答>>

前言

随着我国经济全球化进程的加快，市场竞争日趋激烈，特别是工业化、信息化的快速发展，人们的工作节奏、社会节奏日益加快，由此也给人们带来了诸多心理压力，甚至产生严重的心理障碍。心理科学统计，在人的不同年龄阶段，约80%的人存在不同程度的心理问题、心理障碍、人格缺陷和不良行为。

如何保持健康的心理直接影响人们的工作和生活质量，也是现代人必须面对的人生及社会问题。

军人作为一个特殊的群体，除了需要面对与普通人一样的问题之外，同时还会遇到严格的军事训练、封闭式部队管理生活、遂行多样化军事任务，甚至直接面对流血牺牲等艰苦和危险的考验。因此，维护广大官兵的健康，提高他们的心理素质和适应特殊环境以及抵抗各种压力的能力就显得格外重要。

古人云：“为将之道，必先治心”。

作为军人，只有心理健康，才能很好地适应军营生活，才能在关键时刻拉得出，顶得住，打得赢，不辱使命。

由于历史和文化的影晌，不少人对心理问题、心理障碍的认识还存在这样或那样的顾忌或偏差，有的可能囿于条件的限制，遇到问题找不到合适的心理医生进行有效的咨询，因此，我们将有关心理健康知识和部队官兵常见的一些心理问题以问题解答的方式编写成册，便于大家自我心理调适之用，同时，也可供广大的心理爱好者在学习心理知识时参考。

<<军人心理健康知识问答>>

内容概要

《军人心理健康知识问答》针对部队这一特殊群体和官兵年龄、身体、工作及平战时所处的环境等特点，以一问一答的形式，详细介绍了心理健康、心理疾病的知识。

文字言简意赅、平实流畅、生动有趣，结合实际、贴近连队，并列举了很多事例、病例辅以分析判断

。旨为帮助官兵了解什么是健康，什么是心理健康，什么是心理疾病及如何识别；回答了如何防患心理疾病，患了心理疾病怎么办，怎样正确面对应激，遇到挫折怎样自我调适，如何交友、交谈和交流，怎样处理好人际关系，怎样正确评价自我等。

《军人心理健康知识问答》作为普及心理健康知识读本，适合广大官兵尤其是基层连队官兵阅读参考

<<军人心理健康知识问答>>

作者简介

任忠文，成都军区昆明总医院精神科主任，副主任医师。
现任全军医学心理学专业委员会副主任委员，全军心理卫生指导组成员，成都军区心理卫生指导组组长等职。

石梅初，成都军区机关第三门诊部主任，主任医师，文职将军。

<<军人心理健康知识问答>>

书籍目录

- 1.什么是个性？
- 2.个性是怎样形成和发展的？
- 3.生理及遗传素质在个性的发展中起什么作用？
- 4.社会环境在个性发展中起什么作用？
- 5.社会实践在个性发展中起什么作用？
- 6.什么是心理卫生？
- 7.为什么说讲究心理卫生可以有效地预防各种疾病？
- 8.什么是健康？
- 9.人类对健康的认识是怎样一个过程？
- 10.健康的标准是怎样的？
- 11.什么是疾病？
- 12.引起疾病的原因主要有哪些？
- 13.疾病的分类是怎样的？
- 14.什么是心理健康？
- 15.怎样理解心理健康的相对性？
- 16.判断心理健康的基本原则主要有哪些？
- 17.什么是心理与环境的同一性？
- 18.什么是心理与行为的统一性？
- 19.怎样理解人格的相对稳定性？
- 20.心理健康的标准主要包括哪些方面？
- 21.什么是心理健康的智力标准？
- 22.什么是心理健康的情绪标准？
- 23.什么是心理健康的意志标准？
- 24.什么是心理健康的行为协调标准？
- 25.什么是心理健康的人际关系适应标准？
- 26.什么是心理健康的行为反应适度标准？
- 27.什么是心理健康的心理特点符合年龄标准？
- 28.心理健康的条件包括哪些？
- 29.人应该怎样接受现实、适应环境？
- 30.人应该怎样正确认识 and 评价自己？
- 31.怎样才能做到善于与人接触？
- 32.怎样才能做到既会工作，又会休闲？
- 33.怎样有意控制和调整情绪？
- 34.军人心理健康的标准主要有哪些？
- 35.怎样理解军人要认知活动健全？
- 36.怎样理解军人要情感积极稳定？
- 37.怎样理解军人要意志品质坚强？
- 38.怎样理解军人要人际关系和谐？
- 39.怎样理解军人要自我评价切实？
- 40.怎样理解军人要人格完整统一？
- 41.怎样理解军人要适应能力强？
- 42.维护部队官兵心理健康的途径主要有哪些？
- 43.怎样全面提高官兵的综合素质？
- 44.保持心理健康，要增强哪些方面的能力？
- 45.为什么要增强适应能力？

<<军人心理健康知识问答>>

- 46.为什么要增强承受能力？
- 47.为什么要增强自控能力？
- 48.为什么要增强社交能力？
- 49.为什么要增强康复能力？
- 50.怎样创建官兵健康成长的良好环境？
- 51.怎样建立良好的内部关系？
- 52.怎样提供公平合理的成长环境？
- 53.怎样保持张弛有度的工作节奏？
- 54.怎样营造丰富活跃的文化氛围？
- 55.什么是青年期？
- 56.青年期在生理上有什么显著变化？
- 57.青年期体格上有什么发展变化？
- 58.青年期大脑及神经系统的发育是怎样的？
- 59.青年期性功能的发育是怎样的？
- 60.青年期的主要心理特点有哪些？
- 61.什么是自我意识？
- 62.青年期自我意识是怎样发展的？
- 63.青年期的独立意向是怎样发展的？
- 64.青年期的观察力是怎样发展的？
- 65.青年期的想象力是怎样发展的？
- 66.青年期的记忆力是怎样发展的？
- 67.青年期的思维能力是怎样发展的？
- 68.青年期的情绪 / 情感是怎样发展的？
- 69.青年期的意志品质是怎样发展的？
- 70.青年期的需要是怎样发展的？
- 71.青年期的兴趣是怎样发展的？
- 72.青年期的性意识是怎样发展的？
- 73.青年期有哪些主要心理矛盾？
- 74.青年的独立性与依赖性的矛盾是怎样表现的？
- 75.青年的理想与现实的矛盾是怎样表现的？
- 76.青年的热诚坦率与闭锁性的矛盾是怎样表现的？
- 77.青年的性意识发展与道德规范的矛盾是怎样表现的？
- 78.城镇入伍的青年战士主要有哪些心理特点？
- 79.农村入伍的青年战士主要有哪些心理特点？
- 80.独生子女青年战士主要有哪些心理特点？
- 81.新兵主要有哪些心理特点？
- 82.老兵主要有哪些心理特点？
- 83.在人际交往中应具备哪些心理品质？
- 84.人际交往有哪些基本原则？
- 85.青年官兵爱情心理是怎样发展的？
- 86.恋爱应遵循的原则主要有哪些？
- 87.选择伴侣的标准主要有哪些？
- 88.失恋后要注意哪些心理卫生方面的问题？
- 89.应激有哪些作用？
- 90.产生应激反应的因素主要有哪些？
- 91.什么是应激源？
- 92.哪些不良的生活和工作环境会成为应激源？

<<军人心理健康知识问答>>

- 93.哪些生活关系的剧变会成为应激源？
- 94.哪些社会文化环境的改变会成为应激源？
- 95.哪些不良的行为嗜好会成为应激源？
- 96.应激的产生与个体的哪些因素有关？
- 97.应激的产生与个体的生理学特征是怎样的关系？
- 98.应激的产生与个体的心理学特征是怎样的关系？
- 99.什么是应激状态下人的生理反应？
- 100.应激的生理反应有哪些表现？
- 101.什么是应激状态下的心理反应？
- 102.影响应激的心理反应的主要因素是什么？
- 103.针对应激的良好应对包括哪些内容？
- 104.什么是焦虑？
- 105.焦虑的作用主要有哪些？
- 106.缓解焦虑的主要办法有哪些？
- 107.应激状态下为什么会出现认知功能障碍？
- 108.应激状态对人的自我评估能力有什么影响？
- 109.战争会造成应激吗？

.....

<<军人心理健康知识问答>>

章节摘录

而其他方面则相对完整的现象。
这时人的大脑一般没有器质性损害，而仅有高级神经功能活动的失调。
病人主要表现在心理活动的协调性受到损害，与周围环境的关系以及人际关系等方面出现了不协调的情况。
但是，这类病人往往有相对正确的认识评价能力，能主动去改善自身状况，虽然对客观现实的反映有轻度歪曲，但有生活自理能力，社会活动能力尚可。
神经症就属于这一类。

196.心理障碍产生的主要原因是什么？

从目前已有的研究成果来看，心理障碍的产生往往不是单一因素作用的结果，而是多种因素的综合作用的结果。

这里既有生物学因素，又有心理因素，还有个人的成长经历和社会文化及环境因素的影响等。

197.什么是大脑疾病与躯体缺陷引起的心理障碍？

大脑疾病与躯体缺陷引起的心理障碍主要是神经心理学、发展心理学和缺陷心理学研究的内容。指由于大脑出现器质性病变，或者由于躯体出现残疾而引起的心理障碍。它包括由大脑器质性疾病所导致的各种心理障碍；由大脑发育不全导致的智力残疾、能力不全；由盲、聋、哑、肢体残疾等先天或后天躯体缺陷所导致的心理障碍和适应不良等。

198.特殊条件下的心理异常主要是指什么？

特殊条件下的心理异常主要是变态心理学研究的内容。主要是针对正常人而言的。正常人在某些特殊条件下，如在某些药物作用下、在催眠状态下等，也可以诱发心理异常和行为倒错。

<<军人心理健康知识问答>>

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>