第一图书网, tushu007.com

<<冲破心理迷雾>>

图书基本信息

书名：<<冲破心理迷雾>>

13位ISBN编号：9787806877517

10位ISBN编号：7806877517

出版时间：2009-8

出版时间：于家洋、 王永涛 白山出版社 (2009-08出版)

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

内容概要

《冲破心理迷雾》围绕军队基层官兵的心理实际，针对军营生活对军人心理冲击造成的心理困惑和苦恼，用通俗生动的语言，娓娓道来，使基层官兵能够拨亮一盏心灯，照亮一片前程，当好自己心理问题的解惑人。

作者简介

于家洋，辽宁省大连市人，1973年4月出生，军事心理学硕士，少校军衔。
曾在沈阳军区39集团军某部任职，历任排长、副连长、指导员、群联干事、营房助理、作训参谋等职务，现为沈阳炮兵学院军队政治工作教研室专业技术9级讲师，从事军事心理学教学、训练与科研工作，担任心理战教学组组长、沈阳炮兵学院心理咨询中心主任、绿色心灵天使心理咨询网站主管、心理行为训练辅导员和安全员。
曾两次荣立个人三等功，一次被评为优秀教员。
在《军队政工理论研究》、《政工导刊》等刊物上发表学术文章50余篇，参编专著与教材5部，独立完成学院资助课题1项，连续多年获学院科研学术研究一、二、三等奖。
王永涛，沈阳炮兵学院军队政治工作教研室主任，1960年12月生，技术5级教授，大校军衔，研究生学历。
2000年以来先后被评为全军优秀教员、全军首届育才奖金奖、军训兵种部优秀共产党员，多次荣立个人三等功和集体二等功。
兼任长春军队院校协作区政治协助组副组长、辽宁省高校马克思主义教学研究会副会长兼副秘书长。
多次获得全军、总参、军训兵种部、辽宁省和学院科研成果奖、参与一项国家重点课题和两项军队重点课题研究工作，公开出版主编参编专著和教材8部，公开发表论文20余篇。

<<冲破心理迷雾>>

书籍目录

前言 导论 第一篇意识认知失真调节 江山易改性难移从心认识你自己——帮你打开心灵的宝库——基层官兵心理特点DIY 镜里镜外两重天 自我省察真身显——帮你回归心理的本色——基层官兵迷失心理调节 作茧自缚进牢笼拨亮心灯照前程——帮你走出心灵的牢房——基层官兵自闭心理调节 丑小鸭山重水复 白天鹅柳暗花明——帮你走出心理的泥潭——基层官兵自卑心理调节 皇帝新装难遮体肿脸充胖苦自己——帮你摘掉虚假的光环——基层官兵虚荣心理调节 天马行空任逍遥心比天高亦循道——帮你砸碎心头的皇冠——基层官兵自傲心理调节 不是我真不明白 只因世界变化快——帮你搬走心头的巨石——基层官兵压抑心理调节 心理断乳真痛苦你的地盘你做主——帮你重建心灵的家园——“90后”新兵适应心理调节 互眼病妒火中烧 阔心胸解除烦恼——帮你扩展心理的宽度——基层官兵忌妒心理调节 第二篇情绪情感失衡调适 莫道郁闷而惆怅打开心扉享阳光——帮你打开心灵的天窗——基层官兵抑郁心理调适 忧心忡忡煞风景皮球不拍自然停——帮你驱散焦虑的阴霾——基层官兵焦虑心理调适 鞋印何须墙上栽树须打权方成才——帮你拔掉心底的暗礁——基层官兵逆反心理调适 欲壑难平心气高露润禾苗不图报——帮你填平心理的沟壑——基层官兵补偿心理调适 杯弓蛇影成心病心似明镜赏美景——帮你吹散心头的疑云——基层官兵猜疑心理调适 见异思迁为哪般蛋画千遍始为蛋——帮你竖起心灵的支点——基层官兵厌倦心理调适 单相思有花无果琴瑟和鸣奏凯歌——帮你打通幸福的大门——基层官兵单恋心理调适 为伊消得人憔悴天涯处处有芳菲——帮你闯过感情的难关——基层官兵失恋心理调适 五湖四海并肩战摒弃庸俗老乡观——帮你游出盲目的漩涡——基层官兵结团心理调适 第三篇意志行为失控调控 狭路相逢勇者胜无限风光在险峰——帮你抢占心理的高地——基层官兵恐惧心理调控 自古英雄多磨难梅花香自苦寒来——帮你斩断失败的羁绊——基层官兵挫折心理调控 急火攻心易莽干风平浪静好行船——帮你排除心路的地雷——基层官兵暴躁心理调控 不妨跳出牛角尖头顶还有湛蓝天——帮你远离心理的峭壁——基层官兵偏执心理调控 河边行走易湿鞋风筝高飞难离线——帮你修正心理的航向——基层官兵侥幸心理调控 鹬蚌相争两受伤海阔天空共成长——帮你拆掉心头的炸弹——基层官兵报复心理调控 想说爱你不容易 一网情深深几许——帮你丢弃虚拟的人生——基层官兵嗜网心理调控 欲望之马须驾驭生理常情疏导宜——帮你抵御春潮的冲击——青年战士性渴求心理调控 后记

章节摘录

版权页： 自闭心理是指个人将自己与外界隔绝开来，很少或根本没有社交活动，除必要的工作、学习、训练以外，大部分时间将自己关在屋里，不与他人来往。
现在网络上流行的词“宅男”就是自闭的写照。
自闭是穿肠毒药，自我封闭者都很孤独，没有朋友，甚至害怕社交活动。
自闭的人往往深居简出，与世隔绝。
他们更注意的是别人的评价，甚至别人的目光，最后干脆拒绝与人来往。
他们或逃避现实，或期望过高，或孤芳自赏，或推卸责任，总之，他们要达到的结果就是将自己封闭起来。
自闭心理实质上是一种心理防御机制。
由于个人在生活及成长过程中常常可能遇到一些挫折，挫折会引起个人的焦虑，有些人抗挫折的能力较差，使得焦虑越积越多，他只能以自我封闭的方式来回避环境，降低挫折感。
长期自闭的人可能形成自闭型人格，他们一向比较老实听话，经常不吭声不吱气儿，但内心却充满着不安与痛苦。
他们害怕与人交往，害怕发生意外，总担心自己的安全，是典型的契诃夫笔下的“套中人”。
这样的人多了，部队也就根本无法形成集体战斗力了。
自闭心理的外在表现一般可概括为四种类型：一是自卑型自闭心理。
形成这种封闭心理的前提是缺乏自信。
在交往活动中表现为想象成功的体验少，想象失败的体验多，由于对自己缺乏足够的信心，总是害怕别人看到自己的缺点。
他们之所以会形成自闭心理，其实质是对自己的期望过高，而在行动上却又畏缩不前，或经过一些尝试未达目标，而对自己失去信心，认为自己事事不如别人，再也不愿去争取，满足于自己的小圈子，而不愿去开拓新的交往领域。
二是挫折型自闭心理。
这是在青年官兵中最为常见的一种封闭心理类型。
在日常管理工作中，常常发现有些战士因为工作受到批评、学习没有进步、婚恋家庭发生变故等原因而郁郁寡欢，长时间不与别人交谈，把不快埋藏在自己内心深处。
别人一触犯自己的利益就发脾气、使性子，领导主动靠上去做工作，也往往会吃“闭门羹”。
这些战友在受挫前也许并没有封闭自己，只是在受到自己认为不可承受的打击后无法摆脱，努力使自己逃避集体，逃避现实。
三是对等型自闭心理。
具有这种心理的人从一开始就固守一个原则，即“井水不犯河水”、“大路朝天，各走一边”。
这种人心里有个强烈的想法，就是我不想占你的便宜，你也别想借我的光，他把人与人之间的正常交往看做是一种庸俗的交易。
在别人试图与他接近时，他错认为别人可能有求于他，或者想占他的便宜。
存有这样心理的官兵平时可能也很“合群”，但只要话题一接触他心灵深处的东西，他就会表现得很消极，认为别人是在捉弄他，从而立即把自己封闭起来。
四是自我欣赏型自闭心理。
有这种心理的官兵过于看重自我，过于看重别人对自己的评价，在与别人接触时患得患失，怀疑别人对自己不怀好意。
与人交往信奉“害人之心不可有，防人之心不可无”，自己内心疑虑重重，看自己什么都好，看别人处处有毛病。
久而久之，丧失了与人交往的信心和兴趣，把自己完全封闭起来，战友和同事也觉得与他在一块儿“没意思”，其结果是越陷越深，封闭在自己的圈子里不能自拔。

编辑推荐

《冲破心理迷雾》讲述点亮心灯。
化解内心所有的困惑。
自己的心理问题自己解决：打开心结。
做个快乐向上的军人。
主动拥抱生活的明媚阳光。

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