第一图书网, tushu007.com

<<官兵心理疏导100例/基层建设 >

图书基本信息

书名：<<官兵心理疏导100例/基层建设案例库丛书>>

13位ISBN编号：9787506561495

10位ISBN编号：7506561492

出版时间：2011-4

出版时间：路加模、 衡晓春 解放军出版社 (2011-04出版)

作者：路加模，衡晓春 编

页数：384

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

内容概要

《官兵心理疏导100例》是一本针对基层官兵心理健康为主要内容的通俗读物。
该书从现实生活中精选了100个官兵平常可能遇到的心理问题，从心理适应、情绪调控、人际交往、性格培养等诸多方面，通过一例，析的方法.展示心理调适的过程，介绍心理疏导的理论，普及心理健康的知识，融科普性、可读性和可操作性于一体。

书籍目录

一、心理适应1.适应军营新生活2.说句心里话——浅析新兵想家综合征3.一例成功的新战士心理调适的启示4.一起被避免的实弹投掷事故——谈战士投弹紧张心理5.为何消得人憔悴？
——谈谈怎样引导战士走出“迷宫”6.独生子女战士的心理保护——谈心理暗示法的运用7.关爱让迷航的风帆重新扬起——浅谈受处分战士的心理特点及疏导8.“网虫”入伍之后——军地信息环境反差对军人的心理影响及对策9.密谋私自离队为哪般？
——对一起新兵欲私自离队事件的心理探析10.特招生如何尽快适应岗位11.从“小老板”到优秀士兵——一名具有经商经历的战士的心理转变12.帮助新战士培养独立人格13.分队长的“委屈”——角色转化期的心理适应问题14.小高的队列动作“砸了锅——谈军事训练中的单调心理15.合理培养注意力——谈谈注意力难以集中怎么办二、情绪调控16.怎样优化你的情绪17.从挫折中奋起——正确对待考军校落榜18.告别焦虑——寄语退伍兵19.遇事理智而行——谈消极激情的调控20.悲观情绪的危害和警示21.面对挫折的艺术22.充分激励进取心——服役时间长进取心减退怎么办23.几丝白发带来的烦恼24.宣泄怒气25.从重压中唱出欢快的歌——怎样化解心理压力26.走出自卑的阴影27.“无名火”起为哪般？
——谈如何消除烦躁情绪28.新兵为何想打“退堂鼓”？
……

章节摘录

版权页：【对策】为此，我们要采取积极的防卫措施，不在失败中沉沦，而从挫折中奋起，可以采用以下几种形式：一、升华。
人遭到挫折后，把自己的情感和精力转移到有益的活动中去，使其升华到比较崇高的方向，产生积极的社会意义，这就是升华作用。
我国古代著名史学家司马迁在《报任安书》中列举了许多在挫折中脱颖而出的人物。
如文王被拘而演《周易》，仲尼厄运而作《春秋》，屈原放逐乃赋《离骚》，韩非囚秦而作诗百篇，孙膑膑脚而修列兵法，左丘失明著有《国语》，而司马迁本人也曾因得罪帝王遭到腐刑，他忍辱负重，最终著成了历史巨作《史记》。
外国历史上身处逆境而有卓越建树的人也不少。
有“从废稿堆上站起来的人”美称的法国作家莫泊桑，曾经一篇稿子也发不出去。
德国诗人歌德从爱情焚毁的灰烬中得到了灵感和激情，写出了脍炙人口的世界文学名著《少年维特之烦恼》。
这些都是升华的积极防卫方式。
二、补偿。
“失之东隅，收之桑榆”。
生活的天空是那么辽阔，施展本领的天地又是那么广大，最先的动机受挫时，不妨通过别的途径达到目标，或者用不同的目标来代替原有目标。
榜上无名，脚下有路。
高考落榜不要紧，自学走上成才路；情场失意又何妨，天涯何处无芳草？
东方不亮西方亮，旱路不通水路通，只要持之以恒终究会实现自己的理想。

编辑推荐

《官兵心理疏导100例》是《基层建设案例库》从书之一。

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