

<<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。

## <<官兵心理导航>>

### 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、婚恋恋爱篇七、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>