

主编◎刘志宏

# 新兵心理健康

Xinbing Xinlijiankang  
Zizhu Shouce

## 自助手册

副主编：谭玉军 孙 嵩 张晓明  
编 委：孙世全 刘云萍 刘 玲  
于晶华 高荣珍



在自然界万事万物中，最难认识、最难了解的不是天，不是地，恰恰是人自己。

其实，人与人之间的天赋差别并不是很大。任何人都有弱点、缺点。伟人之所以成为伟人，是因为他们没有因此而退缩，而是不断超越自我，并最终取得骄人成就。

人民武警出版社

新兵

心理

健康自助手册

XinbingXinlijiankangZizhuShouce

ISBN 978-7-80176-202-3



9 787801 762023 >

ISBN 978-7-80176-202-3

定价：19.80元

# 新兵心理健康 自助手册

主 编：刘志宏

副主编：谭玉军 孙 菡 张晓明

编 委：孙世全 刘云萍 刘 玲

于晶华 高荣珍

人民武警出版社

2008·北京

## 图书在版编目(CIP)数据

新兵心理健康自助手册/刘志宏编著.—北京:人民武警出版社,2008.3

ISBN 978-7-80176-202-3

I.新… II.刘… III.军人—心理卫生—健康教育—手册 IV.E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 042244 号

**书 名:**新兵心理健康自助手册

---

**主 编:**刘志宏

**出版发行:**人民武警出版社

**社 址:**北京市西三环北路 1 号 (100089)

(发行部电话:010-68795350/68471803)

**印 刷:**华明印刷厂

**开 本:**850×1092mm 1/32

**字 数:**165 千字

**印 张:**7.875

**印 数:**1-5000

**版 次:**2008 年 12 月第 1 版

**印 次:**2008 年 12 月第 1 次印刷

**定 价:**19.80 元

---

# 序

心理健康是构建和谐社会的一个重要组成部分，是人们全面发展的基础之一。心理健康自助，就是运用心理学知识，通过自我认知与调适等手段，达到缓解心理压力，改善心理与社会适应不良，促进心理健康的目的。新兵同志来到部队后，一个非常现实的问题就是：如何适应人生角色的转变，如何适应生活环境的改变，如何适应部队使命的需要。因此，迈好第一步，起着十分关键的作用。为了帮助新战友解除入伍后的各种心理困惑，武警济南指挥学院组织课题组在充分调查研究的基础上组织编写了《新兵心理健康自助手册》一书。

广大新战友正处在青春年华最好的时期，也是人生观、价值观形成的关键时期，要经历从幼稚走向成熟的“心理断乳”过程，要经受人生许许多多的“第一次考验”，容易产生一些心理困惑和问题，这是一种正常现象，我们既不必恐慌，但也不能小视，而应以科学积极的态度来处理。因此，学习一些心理健康的知识，掌握自我认知和调适的基本方法，是大有裨益的。

《新兵心理健康自助手册》一书自始至终以“心理疏导”为主线，紧紧围绕新战友入伍后经常遇到的种种心理困惑和障碍，以及对学习工作、军事训练、适应部队、情绪情感、人际交往、婚姻家庭等各个环节出现的不良情绪和心理矛盾，运用心理学的知识、原理和方

法，一问一答，一题一解，释疑解难，循循善诱，逐一提出了自我疏导、自我调适、自我矫治、自我完善的简便易行的措施和办法。可以说，书中所述内容深入浅出，简明扼要，通俗易懂，适用性强，便于新战友阅读、理解和接受。同时，还注意运用一些故事、具体的实例和比喻，叙事明显，融事于情，情理交融，具有较强的趣味性和可读性。

主编刘志宏教授，现任武警济南指挥学院军事心理学教研室主任，同时兼任中国心理学会军事心理专业委员会副主任委员、武警部队心理卫生专业委员会副主任委员等学术职务。先后在济南军区及海军潜艇学院从事军事心理学教学与科研工作。二十余年来，一直心系基层、服务官兵，注重理论与实践紧密结合，注重研究与应用并举，曾编撰《军人心理咨询》、《军事心理学教程》、《军队汽车驾驶员心理学》等专著及教材 200 余万字，获得军队科技进步奖十二项、是全军院校育才奖金奖获得者，被武警部队评选为高层次专业技术人才第一层次人才。相信由她主编的《新兵心理健康自助手册》一书，必定能够赢得新战友们的欢迎和喜爱，成为新战友们认识自我、增强自信、打开心窗的一把钥匙，启迪思想、解惑释疑、排除困扰的一块园地，陶冶情操、醇化心灵、完善人格的一片绿洲，愉快学习、勤奋工作、健康心身的一位挚友。

武警部队后勤部卫生部部长：刘志宏

二〇〇八年一月

# 卷首语



**亲**爱的新战友，当你穿上军装，跨入共和国绿色方阵，加入到军人行列的时候，一个非常现实的问题就摆在了你的面前：怎样迈好第一步，走好军旅之路，在军中建功立业？为了帮助你回答和解决好这个问题，我们编写了《新兵心理健康自助手册》一书。心理健康是一个人顺利成长的必要条件，是做一名合格战士的基本要求。尤其是军队这个特殊的群体，它赋予士兵一种特殊使命。平时，我们要准备随时参加军事演习、处置突发事件和抢险救灾等急难险重任务。战时，我们要冲锋陷阵甚至流血牺牲。而广大新战友正处在青春最美好的时期，处在人生最关键的阶段，处在由幼稚走向成熟的“心理断乳期”，在这期间，面对工作分工、入团入党、职务晋升、考学提干、选改士官、荣誉奖惩以及婚姻恋爱等不可避免的各种现实问题，经受着许许多多“人生第一次”的考验。所以，军旅生活对青年军人的心理素质提出了更高的要求。如果心理素质不好，心理不健康，遇到紧急军事活动，或到了某种关键

时刻，会很容易陷入苦闷、烦躁、紧张、恐惧、迷茫的心境，导致心理失调、情绪失控，产生心理障碍甚至严重的心理疾病，直接影响各项军事任务的完成，削弱部队的战斗力。

《新兵心理健康自助手册》紧紧围绕新战友入伍后，经常遇到的种种心理困惑和障碍，以及对学习工作、军事训练、适应部队、情绪情感、人际交往、婚姻家庭等各个环节出现的不良情绪和心理矛盾，运用心理学的知识、原理和方法，一问一答，一题一解，逐一提出了自我疏导、自我调适、自我矫治、自我完善的简便易行的措施和方法，释疑解难，循循善诱，书中所述内容深入浅出，简明扼要，通俗易懂，适用性强，便于新战友阅读、理解和接受。同时，还注意运用一些故事、具体的实例和比喻，叙事明理，融事入情，情理交融，具有较强的趣味性和可读性。

我们期待《新兵心理健康自助手册》一书能够得到新战友的欢迎和喜爱，让她成为大家认识自我、增强自信、打开心窗的一把钥匙，启迪思想、解惑释疑、排除困扰的一块园地，陶冶情操、醇化心灵、完善人格的一片绿洲，陪伴大家愉快学习、勤奋工作、健康心身的一位挚友。

作者

二〇〇七年十一月





卷首语 // 1

第一辑 自我意识篇

自我意识的调适 // 2

砸碎自卑的枷锁 // 5

不要说“我不行” // 10

跨越荣誉的误区 // 13

坦诚自我而战胜怯场 // 18

脸红心跳不是“病” // 21

不可自我封闭 // 25

自傲会使你孤立 // 30

莫清高自负 // 36

第二辑 人格塑造篇

六神有主就不会优柔寡断 // 40

遇事要有主见 // 43

让自己走出孤独 // 47

尽快从不适应中走出来 // 51

善于适应新环境 // 56

顺利渡过“第二适应期” // 60

有规矩才能成方圆 // 64

能吃苦也是一笔财富 // 69

莫让“想家”困扰你 // 73

舍弃依赖之心 // 78

矫正固执心理 // 83

游出逆反的漩涡 // 86

告别说谎行为 // 92

第三辑 意志锻炼篇

在军营你能成功 // 98

成长进步靠什么 // 102

侥幸心理靠不住 // 107

抵御网络的诱惑 // 110

“急性子”脾气的调节 // 114

改掉上课时“走神儿”的毛病 // 117

摒除吸烟、酗酒的不良嗜好 // 120

#### 第四辑 情绪情感篇

- 关键时刻要镇定自若 // 126  
竞争应有良好心态 // 129  
战胜不正常的恐惧心理 // 131  
压抑心理的自我调适 // 135  
赌气心理要不得 // 138  
拒绝冲动 // 141  
克服“预期焦虑” // 145  
莫为“压力”所累 // 148  
不必过于敏感 // 151  
做噩梦并不可怕 // 155  
求助心理咨询应注意的问题 // 159

#### 第五辑 人际交往篇


- 不可忽视“第一印象” // 166  
战友情谊在交往中凝结 // 169  
毋在背后议人非 // 173  
对人应宽容相待 // 177  
怒气伤情害谊 // 182  
不要无端猜疑 // 186  
抛弃狭隘的老乡观念 // 190  
“哥们儿义气”贻害无穷 // 197  
跳出误解的泥潭 // 201

## ▲新兵心理健康自助手册

- 语言垃圾玷污友情 // 206  
嫉妒是战友情谊的腐蚀剂 // 211  
图虚名失友谊 // 220  
交往中的自卑不可取 // 225

### 第六辑 恋爱婚姻篇

- 理智对待被拒绝的爱 // 232  
失恋后的心理调节 // 235  
树立正确的婚恋观 // 239  
性心理压抑的排除 // 243  
戒除频繁的手淫习惯 // 246



第一辑  
自我意识篇

调  
适自我  
意识  
的

**新**兵小杨刚到中队时，工作、学习样样都走在别人前面，大家一致反映，“这个兵真不错。”但是，在一次请假外出时，他因事耽搁了归队时间，刚好中队长值班，记了他的名字，并批评了他几句。他从此像泄了气的皮球，工作学习无精打采。不久，中队组织政治学习时，指导员提了一个问题，叫他回答。他没有答上来，指导员顺势告诉大家，学习要抓紧。这下，他更是难以承受。他在与老乡闲聊时说：“这下我算完了，中队长、指导员都对我有了看法，在军营还有什么干头。”

从心理学上讲，像新兵小杨这样的战士大都存在着自我意识调适不当的问题。自我意识是一个人对自己以及自己和周围事物关系的认识。具备正确的自我意识，是一个人自立社会、自立人生的必备素质之一，也是一个军人心理健康的标准之一。处于青春期的战士一般已经具备了较强的自我意识，不仅关心自己的义务和责任，也关注自己的权利和价值，重视自我设计、自我发展。但从总体上看，自我意识还不够成熟，如果对自己意识不加以调适，把感性的需求变成理性的思考，久而久之就会把“自我”强调到不适当的位置。像新兵小杨那样，受到一点儿批评就“耿耿于怀”，就是一种具体表现。

调适自我意识,首先要正确地认识自己。在自然界万事万物中,最难认识、最难了解的不是天,不是地,恰恰是人自己。这是由于人类自身的复杂性和人们认识问题的局限性决定的。当然,认识自己难并不等于不能认识自己和无法把握自己。只要我们勤于总结经验教训,遇事三思而后行,学习前人修身养性的方法和经验,从自己经历的每一件小事入手,不断地有所感悟,有所发现,我们就能逐渐地认识和把握自己。例如,受到批评就是认识自己的一个极好机会,首先你要承认你虽然各方面做得不错,有很多优点,但同时还有做得不够的地方,还有许多不足之处,这是前提。批评过后,应进行冷静地反思。分析一下批评是否符合实际,自己真的是不是做了什么错事,如果错了,错在哪儿。假如你真的错了,就应该认错改错。如果是批评得不对,你应以礼貌的方式向对方说明自己的观点。这样,无论对方的批评是对还是错,在认识自己方面你都做对了一件事,因为你检验了自己的能力,妥善地处理了问题,又没有失去自尊,这就是你最大的收获。

自我意识的调适还包括要客观地评价别人。由于青年军人认知水平不够高,生活经验不够足,评价能力偏低。在自我评价时,往往容易夸大自己的能力,突出优点,忽视不足。在评价别人时,则看短处多,看长处少,挑剔的时候多,欣赏的时候少。因此,评价别人往往轻描淡写,把别人对自己的评价却看得很重,有时几句话就会引起内心很大的情绪波动和应激反应。要使自己摆脱不良情绪的干扰,不妨对批评你的人和遇到的事进行一番“评价”。一是要弄清楚批评者的动机。通

常情况下，领导都是爱护部属的，批评也是爱护的一种方式；二是要善于从批评者的角度看问题。想一想批评者最近有没有烦心事，会不会因为心烦而迁怒于自己；三是要问一问批评者是否了解情况。不了解情况或了解不全面，就及时和他沟通。

注重修养是调适自我意识的重要手段。人生在世，需求多式多样，保持一颗平常心非常重要。我们应注重多学习，努力提高自己的思想境界，不被物质欲望所困，在金钱、荣誉、地位面前保持冷静。应多反省自己，对自己的优点要有足够信心，对自己的缺点要有清醒认识。这样，就算结果与自己的初衷相去甚远，也不会过于失望。有了这种修养，即使是诅咒、诽谤，都会在你面前变得软弱无力，更何况几句批评。面对批评，正确的态度应该是有则改之，无则加勉。





## 枷锁

### 砸碎自卑的

“我是今年入伍的新战士，因我文化程度低，有些笨头笨脑，配备的武器装备不会操作，讨论发言讲不出个所以然，文娱活动沾不上边。当看到同年入伍的战友许多都是中专和大专学历，他们做起事情来得心应手的样子时，再看看自己，心里凉了半截，总感到自己比别人低了一头，而且越比越悲观、越失望，心情也很压抑、很沮丧，工作上提不起精神，干什么都没有信心。请问我今后该怎么办才好？”

从新战士小于信中叙说的情况看，是一种心理上的自卑感在纠缠着他。心理学认为，自卑是一种因过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验，表现为常常对自己的知识、能力、品质等作出偏低的评价和估计，总感到自己这也不行那也不行，什么也比不上别人。这种情绪一旦占据心头，结果是对什么都不感兴趣，忧郁、烦恼、焦虑纷至沓来。倘若遇到一点困难或挫折，更是长吁短叹，悲观失望。他们在消沉中萎靡不振，在忧郁的情绪中越陷越深而不能自拔，形成恶性的“自卑情结”。简言之，自卑就是自己轻视自己，是一种消极的心理状态。自卑是人们常见的、较为普遍的一种心理现象。世界著名心理学家阿德勒曾说：“人人都有自卑，只是程度不同而已。”强烈的自卑感不仅会使人丧失对