

*Shiguan
Xinli Tiaokong
Anli Jiexi*

士官 心理调控 案例解析

顾爱云 · 主编

汪鹏 赵娜 姜玉瑛 · 副主编



海潮出版社
HaiChao Press

士官心理调控案例解析

主 编 顾爱云

副主编 汪 鹏 赵 娜 姜玉瑛



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

士官心理调控案例解析 / 顾爱云主编. —北京:
海潮出版社, 2010.4

ISBN 978-7-80213-859-9

I. ①士… II. ①顾… III. ①士官-心理保健-案例
—分析 IV. ①E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 058937 号

书 名: 士官心理调控案例解析

作 者: 顾爱云

责任编辑: 魏秀芳

责任校对: 刘绣丽

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969747 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 16.5 印张

字 数: 160 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 5 月第 1 次印刷

ISBN: 978-7-80213-859-9

定 价: 26.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

士官，是介于军官和义务之间的相对独立的军事人才层次，它既是基层建设的骨干，又是战斗力生成的基础，也是密切官兵关系的重要纽带，被誉为军队基层建设的脊梁，在军队建设中有着举足轻重的地位和作用。

由于士官长期生活在基层、工作在一线、战斗在前沿，其岗位重要、任务繁重、工作环境相对艰苦，特别是在作战训练和完成多样化军事任务的过程中，常常还要承受巨大的心理压力，所以极易引发心理问题。士官心理问题已经成为新型高素质士官队伍建设过程中必须研究解决的一项重大课题。随着以建设信息化军队、打赢信息化战争为目标的中国特色军事变革的不断深入，部队武器装备的技术含量越来越高，对士官队伍心理素质的要求也越来越高。近年来，研究和解决士官队伍的心理问题，以保证士官队伍的稳定和战斗力的生成，已经引起全军上下和广大理论工作者的高度重视，相关研究成果不断涌现。

本书着眼士官心理素质的提高，以士官常见的心理问题为特定的研究对象，紧扣时代脉搏，贴近士官队伍现实思想和心理实际，通过案例解剖形式对士官心理问题展开研究，努力为增强士官心理教育的针对性、有效性进行有益的探索，为解决士官现实心理问题提供参考和借鉴。在深入部队调查研究、收集大量典型案例的基础上，我们总结概括了士官常见心理问题40例，逐一进行认真剖析，在从心理学角度阐释士官常见心理





问题的特点规律的基础上,对各种心理问题的调控提出了一系列富有建设性的建议和针对性的措施,力求达到理论与实践的有机融合。

我们在谋篇布局上力求创新,结构新颖。根据心理过程的形成及士官职业需求分为六篇:认知篇、情感篇、意志篇、任职篇、婚恋篇、交往篇。六篇之间在内容上既相对独立,又相互联系,围绕解决士官常见心理问题全面深入探索,涵盖了信息化条件下困扰士官的主要心理问题。每一章节包括案例实录、心理认知、心海导航、心灵家园四个模块,简洁明了,层次分明,逻辑性强。每篇所选案例均源于实践,真实可言,通俗易懂。

本书既可成为广大士官学习心理疏导知识、维护自身心理健康的通俗读物,也可士官管理骨干和基层干部开展心理疏导活动提供指导和借鉴。希望本书的出版能为基层官兵开展心理疏导和心理教育有所帮助。

由于我们水平有限,书中错误和不当之处在所难免,敬请广大读者和有关方面的专家学者给予批评指正。

编者

2010年2月

认识篇

扬起自信的风帆	3
——自卑心理的调控	3
不要让狂妄的利刃伤人伤己	11
——自傲心理的调控	11
摆脱“面子”的奴役	17
——虚荣心理的调控	17
不要把希望寄托在别人身上	24
——依赖心理的调控	24
莫让愚昧蒙住双眼	31
——迷信心理的调控	31

情感篇

勇者无所畏惧	39
——恐惧心理的调控	39
摆脱“不幸”的困扰	45
——压抑心理的调控	45
敞开心扉乐相随	52
——抑郁心理的调控	52
宁静才能致远	59
——烦躁心理的调控	59





适时给心情放个假	64
——焦虑心理的调控	64
在沙漠中寻找绿洲	70
——空虚心理的调控	70
提高心理承受的底线	75
——敏感心理的调控	75
换位思考悟真谛	80
——逆反心理的调控	80
不要为打翻的牛奶哭泣	87
——懊悔心理的调控	87
用包容之心去博爱	92
——报复心理的调控	92

意志篇



阳光总在风雨后	101
——挫折心理的调控	101
不断抽打人生的陀螺	109
——惰性心理的调控	109
遇事不钻牛角尖	113
——固执心理的调控	113
人生需要“聚光镜”	117
——见异思迁心理的调控	117
不要在臆想中徘徊	122
——强迫心理的调控	122

任职篇

放松紧绷的神经	129
——紧张心理的调控	129
“哈哈镜”里看平淡	134
——厌倦心理的调控	134
校正心中的天平	140
——失衡心理的调控	140
走出“第五维战场”的阴霾	147
——恐磁心理的调控	147
一味趋高不可取	153
——攀比心理的调控	153
做一个理性的角斗士	160
——竞争心理的调控	160
失之东隅，收之桑榆	167
——补偿心理的调控	167

婚恋篇

慎射“丘比特之箭”	175
——择偶心理的调控	175
天涯何处无芳草	181
——单相思心理的调控	181
“镜花水月”难圆爱情之梦	185
——网恋心理的调控	185



不要留恋断线而去的风筝	191
—— 失恋心理的调控	191
距离也能产生美	197
—— 两地分居心理的调控	197
坦然走出失败婚姻的阴影	205
—— 离婚心理的调控	205

交往篇



跨越心中的“万丈深渊”	215
—— 羞怯心理的调控	215
拆除心中的“篱笆墙”	221
—— 孤独心理的调控	221
驱散疑云见晴日	225
—— 猜疑心理的调控	225
拥有比天空宽广的胸怀	231
—— 嫉妒心理的调控	231
摘下“有色眼镜”	237
—— 偏见心理的调控	237
虚拟世界莫贪恋	242
—— 恋网心理的调控	242
独立思考不随波逐流	248
—— 从众心理的调控	248



第一篇

认识篇

世界上最困难的事情莫过于正确认识自己，而最有必要做的事情也是正确认识自己。正确认识自己是人生能有所成就的首要条件。只有正确认识自己，才能充分展示自己，不断超越自己。

扬起自信的风帆

——自卑心理的调控



案例实录

某部士官小肖来自农村，文化程度偏低，接受能力较弱。所以在操作武器装备时总是不够娴熟，平时讨论发言时总是讲不出个所以然，文娱活动又沾不上边。战友们经常笑话他，让他感到低人一等，总是抬不起头来。



心理认知

一、自卑心理的含义及表现

案例中小肖的情况是自卑心理的表现。所谓自卑心理，就是因对自己的能力、品质等评价偏低而形成的消极处世的心理状态。它属于性格上的缺陷。有自卑心理的人常对自己持否定态度，总认为自己事事不如别人，给自己的人生蒙上一层灰色的阴影。自卑心理主要表现在以下五个方面：

一是性格孤僻。部分士官由于自卑感严重，深感自己的能力、相貌等不如别人，常常觉得自惭形秽。他们不太愿意和别人交往，不喜欢同别人交流思想和感情，即使自己遇到困难也不向别人求助，因害怕别人看透自己的内心世界，或者暴露自己的真实心态而将自己封闭起来，同外界隔绝。在日常生活中则表现为不合群、沉默寡言、独来独往，有时甚至行为怪僻。这类士官表面上看很内向，从不与外界发生争执，面对批评或指责，能默默忍受，即便是遭到侵犯也听之任之，逆来顺受，但事实上他们对别人的态度十分敏感。

二是胆小怯懦。具有自卑心理的士官怯懦怕事，不愿承担任何责任。究其原因这是由于缺乏自信。他们对自己的优势、能力和潜力缺乏足够的认识，导致自信心丧失。面对工作常感到无法胜任，处理问题





力不从心。不敢参与任何竞争，不肯冒半点风险，工作不思进取，不求有功、但求无过。这类士官没有创新精神，更无开拓意识，工作、言行随大流。

三是意志消沉。有些士官对自己遭受的失败或挫折不能正确对待，从而对自己的能力产生了怀疑，总认为自己不是“成才的料”，变得灰心丧气，情绪低落，精神萎靡不振，做什么事情都没兴趣。如有的士官考军校落榜后，便觉得前途渺茫，不求上进，产生“混”的思想。当自卑心理十分强烈而对自己彻底失望时，则变得自暴自弃，对军营生活感到厌倦，最终对部队的管理和教育产生反感，表现为不计后果的“我行我素”。

四是抑郁寡欢。具有自卑心理的士官内心世界极其复杂，精神生活十分压抑。他们在自己设计的心理怪圈里苦苦挣扎，既为自己不如别人而不安、害羞、内疚和忧伤，又企图在别人面前竭力掩饰来保护可怜的“自尊”，心理上承受着巨大的压力，严重时甚至产生头痛、背痛、消化不良或其他严重的身心疾病。基于上述的身心环境，自卑的士官常表现为抑郁、烦闷，不苟言笑，对生活缺乏信心，有的甚至产生轻生念头。

五是脾气暴躁。当一个人的自卑感处在最强状态时，若采用屈从的方式不能解除自卑之苦，则极有可能转为争狠好斗的方式：脾气暴躁，动辄发怒，哪怕是为了一点小事也会寻找借口挑衅滋事，以维护自己的“自尊”，求得心理上的平衡和满足。

二、自卑心理产生的主要原因及危害

心理学家阿德勒认为人人都有自卑感，只是程度不同而已。对士官而言，自卑心理的形成原因主要有以下五个方面：

一是自我评价过低。每个人总是以他人为镜来认识自己，如果他人特别是较有权威的人对自己的评价过低，就会影响对自己的认识，从而过低评价自己，产生自卑心理。或者对自己形象不认同，觉得自己长得不好；或者是对自己能力的怀疑，觉得自己没有赢得别人尊重的本钱。于是产生了极强的失落感，从而逐渐走向自卑。

二是环境因素的影响。人们对自己的认识与周围环境对他的态度和评价密切相关。一个单位的不良风气、士官对某些工作岗位的偏见都可以使人产生自卑心理。有的单位内部不团结，对后进步官有歧视态度；有的同志老爱取笑别人的短处，拿别人的生理缺陷或失误开玩笑甚至起绰号。这些不良风气的长期影响容易导致士官产生自卑心理。另外，驻地的地理环境、社会环境也会对士官的自我意识和价值观产生消极影响。

三是期望值得不到满足。统计表明，90%以上的士官来部队是想学技术、考军校，对自己的期望值过高。有的士官盲目进行自我设计，当这种自我设计与现实生活发生冲突，士官无法实现自己的意图、期望或目标时，由于意志薄弱，承受能力低，往往陷入自卑的漩涡难以自拔。

四是性格的缺陷。有的士官胆怯懦弱，习惯于用消极悲观的眼光看待事物，把生活中一些常见的困难看得很重，做事缺乏应有的自信。当看到别人成功时，不是自己去努力争取，而是盲目地认为自己能力不如别人，从而产生消极自卑的情绪。

五是个人和家庭经历的不幸。弗洛伊德认为，人的童年经历虽然会随着时光流逝而逐渐淡忘，但仍将顽固地保存于潜意识之中，对人的一生产生持久的影响。在家庭不和睦、父母离异以及其他不幸家庭环境下成长或者自己曾经历过不幸的士官极易产生自卑感。

自卑是一种心理上的“失调”，是精神枷锁，危害极大。主要表现在两个方面：

一是不利于士官的成长进步。有自卑心理的士官在工作和生活中没有远大理想，没有奋斗目标，学习缺乏热情，主动性积极性差，学习工作效率低，生活中感到压力大，心理上有强烈的压抑感，精神生活受到严重束缚。严重的自卑心理可使人颓废、落伍、心灵扭曲，甚至走上犯罪道路。同时，自卑心理限制个人潜能的发挥。一个人若不相信他将能达到某种成就，便不会去争取。所以自卑心理是发挥自己潜能的最大的敌人。自卑心理还可能造成身体的各种不适，甚至造成心理和生理的疾病。所以，它对士官的身心健康和成长进步具有很大的危害性。





二是不利于部队的全面建设。部队是由官兵组成的战斗集体，自卑心理对个人具有负面影响，自然也会给部队建设带来危害。这个道理十分浅显。由于自卑心理的影响，士官的聪明才智和创造性就得不到充分发挥，必然会影响部队的整体建设。自卑心理还易引发各种思想问题，如某一士官因自卑完不成任务，可能会影响集体任务的完成；再如有的士官性格孤僻不合群，时间长了可能会影响集体的团结一致等等。如果解决不及时或处理失当，将会使问题更加严重。自卑心理还具有传染性，俗话说，物以类聚，人以群分。聚在一块儿的人互相影响，自卑心理产生的消极心态会对周围的战友带来连锁反应。

三、自卑心理调控的主要策略

（一）集体调控策略

1. 加强信心培养。基层领导要引导士官多角度看问题，全面辩证地看待和评价自己，从而发现自己的长处，树立自信心。要教育他们用理性的态度面对失败和挫折，做到大志不改，不因挫折而放弃追求。要启发士官找准参照对象，摒弃那些不切实际的期望值，学会自我满足，体味“知足者常乐”的真谛。要善于引导他们挖掘自己的潜能，利用自身的“资源”，去大胆尝试，勇于拼搏。鼓励他们坚信“天生我才必有用”，“星大星小皆发光”，“东方不亮西方亮”。

2. 强化行为引导。基层干部要善于运用表扬与肯定等正强化的方法，树立士官的自信心。对他们在工作中、学习、思想等方面的积极表现、正确做法和细微进步采取一定的方式给予及时的、恰当的评价和承认，并提出新的要求，从而使其受到鼓舞，增强自信心。在批评其缺点或错误时，也要适当肯定其积极因素，做到批评中有鼓励，引导他们重新扬起自信的风帆。

3. 注重目标激励。一个人在某一方面的失意，往往会促使他想方设法在其他方面有超常的发挥，以维系其心理平衡，保护其自尊心。基层领导要善于发现自卑者的长处，找准他们容易成功的突破口，帮助他们制订一个切实可行的目标和行动计划，并给予积极的心理暗示，

鼓励他们发挥自身的优势和潜能，使其获得某种成功，尝试成功的喜悦，找回自信心，克服自卑心理。

4. 帮助心理减压。有的士官产生自卑的原因很简单也很偶然（如一时的失败和挫折），并非情况很糟，但一时的阴影往往久久不能散去，使他不能以平常心去面对新的工作与生活。对这种情况，必须帮助他们解除心理压力，让他们从自卑的情绪中摆脱出来，找回自信。比如，可帮他们转换环境，调整变换一下形式与方法等，也许便会产生意想不到的效果。心理分析学家阿德勒有过这样的体会：他念书时有好几年数学成绩不好，形成了自己数学低能的印象。直到有一天，他做出了一道难倒数学教师的题目，才改变了对自己数学低能的认识。

5. 重视环境熏陶。调控士官的自卑心理，还必须创造一个良好的外部环境，营造一个充满温馨和友情的氛围。首先，一个单位要树立讲团结、讲友爱的正气，培养士官主人翁的自豪感，教育他们正确对待分工，正确对待批评和错误，正确对待失败和挫折，对违反纪律的士官和有生理缺陷的士官不歧视、不嘲笑，建立互相关心、互相爱护、互相帮助的良好内部关系。其次，基层领导要做士官的贴心人，积极为他们排忧解难，使他们有问题愿意找领导解决，有困难喜欢找领导帮助，有思想疙瘩乐意找领导倾诉。基层领导对每个士官都应一视同仁，不搞庸俗关系，不搞亲疏厚薄，不搞老乡观念。用发展观点看待犯错误或落后的士官，不一棍子打死，不戴有色眼镜看人。做到思想上不嫌弃、感情上常沟通、态度上能耐心、工作生活中常帮助。再次，要关心士官的成长进步。特别是对有自卑感的士官，在使用上要长用其所长，避其所短，尽可能地提供有利于他们发挥优势的工作岗位和环境，为他们的成才创造良好的条件。

（二）个体调控策略

1. 正确认识和评价自己。古人云：“尺有所短，寸有所长。”每个人都有自己的优点和缺点，都有自己的长处与短处。因此，同他人对比，既要看到自己的短处，也要客观地看到自己的长处；既要看到自己不如人之处，也要看到自己的过人之处。对自己的缺点和不足，只





要能够想方设法克服就行。这样就会增强自信心，减轻心理压力，扔掉包袱轻装前进。

2. 善于自我满足。自卑的人一般都比较敏感脆弱，经不起挫折打击。一旦遭受挫折，就很容易意志消沉，增强自卑感。因此，凡事应不怀奢望，要善于自我满足，知足常乐，无论生活、工作或学习，目标都不要定得过高，这样，就容易达到目标，避免挫折的发生。

3. 树立自信心。“自信是成功的第一秘诀”。可想而知，一位缺乏自信的数学家怎么能摘取数学皇冠上的明珠，一位缺乏自信的运动员怎么能登上世界之巅——珠穆朗玛峰？正如著名军事家拿破仑所说：“默认自己无能，无疑是给失败创造机会。”从这个意义上说，树立自信心是战胜自卑心理的根本方法。具有自卑心理的士官，不要总是过多地看重自己不利、消极的方面，而应着重看到自己有利、积极的一面；要善于发现自己的优点，挖掘自己的闪光点；要乐观向上，对生活和前途充满信心。

4. 善于扬长避短。人有长处，也有短处，要克服自卑心理，有效的办法是发挥自己某方面的特长来弥补自己某方面的短处。某部士官小王缺少“文艺细胞”，连队文娱联欢晚会演出，他从来不沾边，但他修理收录机、照相机的本事却高人一筹。平时他积极发挥自己的一技之长，热心为连队官兵和驻地群众服务，受到了上级的嘉奖。

5. 勇于表现自己。心理学家建议：有自卑心理的人，不妨多做一些力所能及、把握较大的事情，这些事情即使很“小”，也不要放弃争取成功的机会。任何成功都能增强自己的信心，任何大的成功都蓄积于小的成功之中。换言之，要通过小的成功表现自己，确立自信心，循序渐进地克服自卑心理。