

刘志宏 孙 茜 著

# 女军人

## 心理 疏导 案例

NVJUNREN  
XINLISHUDAOANLI



蓝天出版社

Blue Sky Press

女军人

# 心理疏导案例

刘志宏 孙 茜 著



蓝天出版社  
[www.ltcbs.com](http://www.ltcbs.com)

## 图书在版编目 (CIP) 数据

女军人心理疏导案例/刘志宏, 孙菡著. —北京:  
蓝天出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5094-0725-7

I. ①女… II. ①刘… ②孙… III. ①女性—军人—  
心理疏导—案例—汇编 IV. ①E0-051

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第049805号

## 女军人心理疏导案例

出版发行: 蓝天出版社

地 址: 北京市复兴路14号

邮 编: 100843

网 址: [www.ltcbs.com](http://www.ltcbs.com)

电 话: 010-66983835 (编辑) 66985193 (发行)

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

开 本: 32开 (787毫米×1092毫米)

字 数: 135千字

印 张: 6.25

印 数: 1-3000册

版 次: 2012年5月第1版

印 次: 2012年5月北京第1次印刷

定 价: 20.00元

(本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系退换)

版权所有 侵犯必究



女军人是军营中的一道亮丽的风景线，她们在推动国防和军队现代化建设中肩负着重要的使命责任，发挥了不可替代的作用。她们在各自不同的岗位上，立足本职，勤奋学习，积极进取，扎实工作，为促进部队建设科学发展不断创造新的业绩，做出新的贡献。作为女军人，她们与一般妇女有着共同之处，也有军人的共同心理特点，但她们在部队这个独特的环境中面临着各种实际问题的考验，较之其他人员更易产生一些心理问题。加之，在人生旅途中，每个人随时都有可能遇到各种各样的挫折和不幸，诸如事业受挫、人际冲突、疾病缠绕、爱不如愿，等等，这会使她们陷入苦闷迷茫的心境，导致心理失调，情绪失控，直接影响着她们的身心健康。

基于此，《女军人心理疏导案例》一书着力突出女军人的心理特点，针对她们在军旅生涯中，工作、训练、学习、情感、交往、恋爱和婚姻等各个环节上经常遇到并提出的心理问题或心理困惑，以谈心疏导的形式，运用心理学、教育学、行为学、军事医学等基本知识和原理进行了阐释，陈述了心理问题、心理矛盾和不良情绪的表现、原因，剖析了危害，逐一提出了解决这些问题的有效途径和进行自我调节、自我疏导、自我矫治、自我教育、自我完善的对策和办法，从而有助于女军人正确化

解烦恼、摆脱困境、排除障碍，走出心理“误区”，更好地认识自己的内心世界，发掘自己的心灵潜力，提高心理调节的能力，以达到启发觉悟、丰富认识、提高修养、陶冶情操、净化心灵、鼓舞斗志、健康心理、完善人格的作用。同时，书中注重从理论与实践的结合上深入浅出，融原则、道理于具体实践之中，以较为准确贴切、生动朴实的文字和鲜明犀利、简洁明了的语言把道理讲清楚，把事理分析透，力求通俗易懂。叙述中穿插了一些历史典故、名人逸事、寓言故事，以及当前军人活生生的典型事例，融事入情，情理交融，使这本书具有较强的现实针对性、可读性和趣味性，是帮助女军人自我调控的向导，也是基层部队心理工作骨干开展心理服务工作的参考材料。相信本书的问世，会得到广大女军人和基层官兵的认可、青睐和欢迎！

当然，书中所涉及女军人心理的范围还不够完全，有的缺乏充分的论述，有些问题还需要进一步探讨。加之我们学养有限，书中疏漏乃至错误在所难免，敬希广大女军人和读者不吝指正。

在编写本书时，参阅了国内外心理学专家、学者的有关著作、文献的论点资料，在此谨表示诚挚的敬意和由衷的感谢。

作者

2012年5月



## 树立正确的自我意识

1. 星大星小皆有光 /1
2. 要相信自己 /6
3. 自主方能自立 /9
4. 人无完人 /13
5. 大胆一些又何妨 /18
6. 人贵有自知之明 /22
7. 莫被“怯场”所困扰 /26
8. 跳出“想家”的圈子 /30

## 塑造健全的人格特征

9. 莫效乌龟顶桌子 /35
10. 消除不健康的攀比心理 /40



11. “金牌”不可能都归你 /44
12. 扬起军旅生活的风帆 /47
13. 能吃苦也是一笔财富 /52
14. 让恐惧从心中走开 /55
15. 以大度为怀 /58
16. 摒弃性格中“有毒元素” /61
17. 改变性格在于你的努力 /64

### 保持健康的情绪情感

18. 把好减压的阀门 /67
19. 拓宽心理容量 /71
20. “小气量”盛不下“大快乐” /73
21. 没有规矩难成方圆 /75
22. 学会适应方有成 /80
23. 天生我材必有用 /83
24. 豁达大度心情好 /86
25. 当好自己生活的主人 /90
26. 没病不要想出来“病” /94
27. 给自己的心理“留白” /98
28. 不要自寻烦恼 /100

- 29. 保持适度紧张 /105
- 30. 给自己的心灵松绑 /108

## 培养坚韧的意志品质

- 31. 当断则断莫顾盼 /113
- 32. 遇事要有主心骨 /117
- 33. 成功之路在你脚下 /121
- 34. 坦然面对失败 /124
- 35. 战胜失眠靠自己 /129
- 36. 跨越记忆的障碍 /133

## 提高良好的交往能力

- 37. 交往成功在于自信 /139
- 38. 增进人际吸引力 /143
- 39. 勿做“套中人” /146
- 40. “峭壁”和“坛子”的角色当不得 /151
- 41. “没有关系”没关系 /156
- 42. 莫让猜疑忧心绪 /161
- 43. 敞开你的心扉 /164





- 44. 从感情上融洽官兵关系 /167
- 45. 不必过于“较真” /173
- 46. 误解要“解”不要“误” /176
- 47. 异性交往中的“红绿灯” /180

## 营造美满的恋爱婚姻

- 48. 走出“失恋”的沼泽 /183
- 49. 摆脱“单相思”的苦恼 /187
- 50. 面对“外遇”应理智 /190

# 树立正确的自我意识

## 1. 星大星小皆有光

### 个案

“在我们分队与我同年入伍的6个女兵，除了我家是农村的外，其他人的家都是城市的。我的文化程度是高中，当看到她们都是中专和大专学历，做起事情来得心应手的样子时，我总感到自己与别人比低了一头，处处不如别人，军事训练成绩上不去，学习发言讲不出个子丑寅卯……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，对于什么都没有信心。常常是话也不敢多说，做事老担心自己做不好……”

### 评析

女战士小胡的情况是一种自卑心理的真实写照。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，焦虑便纷至沓来。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，是一种自己瞧不起自己的消极心理状态。自卑是人们常见的、较为普遍的心理现象。世界著名心理学家阿德勒曾说：“人人都有自卑感，只是程度不同而已。”强烈的自卑感不仅会使人丧失对工作和生活的信心，放弃对美好事物的追求，消极处世，甘于平庸，无所作为，而且还会影响一个人对社会、对人生的看法，甚至走向生活的反面。

自卑心理形成的原因是多方面的，不同的人，其自卑的形成原因往往不同。但就一般而言，主要有三个方面：一是不能正确地认识自己，这是产生自卑的根本原因。自卑者常常不能客观、全面地评价自己，只看到自己的不足和失败，忽视自己的长处与成绩，因为自己在某方面不如别人，就否定自己的全部或者是对自己求全责备。二是遭受过失败和挫折，这是产生自卑的诱因。在现实生活中，人会遇到大大小小的各种失败或挫折，在失败后会对自己的能力或现状作出消极评价，因而产生自卑，一个人如果经常遇到失败和挫折，他的自信心就会日益减弱，自卑感就会日益严重。三是性格上的缺陷，这是产生自卑的重要方面。胆怯懦弱的人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，不是自己也努力去争取，反而盲目地认为自己能力不如别人。常常是看自己的不足与不利之处多，

看自身的长处和优势少，因而遇事退缩胆怯。女战士小胡甚至就因为自己学历低点和生在农村，而产生自卑，觉得不配与人相争，低人一等。

## 对策

通过这样一分析，你就会看到，自卑是一种心理上的“失调”，是精神枷锁，它对人的身心健康和成长进步不利，甚至会给部队带来不良影响，也不应该是当代青年军人应有的性格特征。世界著名作家高尔基曾说：“自卑是自己给自己戴手铐，是自己在扼杀自己的潜能，是自己毁掉自己的毒药。”因此，希望有自卑心理的战友应尽力解脱束缚自己的自卑绳索，下决心克服它。

首先，要树立自信心。自卑是前进路上的绊脚石，自信是事业有成的助推器，一个人是否有自信心，决定着他的成功与失败。艾密莉·顾埃曾说：“你若说服了自己，告诉自己可以办到某件事，假使这件事是可能的，你便能得到，不论它有多艰难。相反地，你若认为连最简单的事也无能为力，你就不可能得到，而鼯鼠丘对你而言，也变成不可攀的高山。”有位大哲学家也说过：“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。英国牛津大学萨墨维尔女子学院为什么能培养出一批又一批出类拔萃的女强人。有专家认为，最重要的是该学院的信条大大提高了学员的自信心。这个信条就是：“如果不能超过周围的男子，起码也要同他们不相上下。”正是因为有了这种信念，她们深



信自己所做事情的价值，并相信自己有能力成功。因此，劝女战士小胡要客观地分析自己不利的因素，用积极进取的态度来对待自己的不足，要乐观向上，对生活和前途充满信心。要相信，一时不能理解的事情总是可以理解的，一时办不到的事情总是可以办到的。

其次，要正确地认识和评价自己。自卑主要是一种不良的自我评价：认为自己不如别人，自己看不起自己，并且排斥压抑自己，进而导致意志消沉、悲观、失望。所以克服自卑，一定要强化自我认同，学会正确认识自己、评价自己。在日常生活和工作中，一个人只有了解自己、认识自己，才能不断提高自己。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。马克思十分欣赏这样一句格言：你所以感到巨人高不可攀，只是因为自己跪着，不信你站起来试试，你一定能发现，自己并不注定比别人矮一截。要相信，自己就是自己，只要功夫到，一点也不比别人差。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。

再次，要有明确的奋斗目标。我们知道，一个有远大理想、知识渊博、生活充实的人是不会自卑的。如高位瘫痪的张海迪的成功之路就是一个明显的例证。她身残志不残，认准目标，义无反顾，以十倍于常人的毅力在文学、医学等方面都有所建树，成为当代青年的楷模。常言道：“笨鸟先飞”，“勤能补拙”，说的是知道自己某些方面有缺陷，不背思想包袱，以勤奋努力和最大的决心、顽强的毅力去补偿某些方面能力的缺陷。被誉为“打工皇后”的中国微软有限公司总经理吴士宏

女士体会到：“比别人先走一步，能创造一种好心境，在我内心始终有着沉重的危机感，如果不先走一步，就会被人领先。”可见，只要我们能意识到自己的薄弱环节，于是努力奋进和先行，就能取得比自己优秀的人一样的成果。

纵观历史，这样的例子比比皆是、屡见不鲜。解放黑奴的美国总统林肯，不仅是个私生子，出身微贱，且面貌丑陋，言谈举止缺乏风度，他对自己的这些缺陷十分敏感。为了补偿这些缺陷，他力求从教育方面来汲取力量，拼命自修，以克服早期的知识贫乏和孤陋寡闻。他在烛光、灯光、水光前读书，尽管眼眶越陷越深，但知识的营养却对自身的缺陷作了全面补偿。他最终摆脱了自卑，并成为有杰出贡献的美国总统。贝多芬从小听觉有缺陷，耳朵全聋后还克服困难写出了优美的《第九交响曲》，他的名言——“人啊，你当自助！”成为许多自强不息者的座右铭。爱迪生在读书时被老师视为低智学生，但他勤学好问，搞起试验可以几昼夜不眠。由于他锲而不舍、顽强探索，终于成了电学的大发明家。爱迪生在评价自己的成就时说：“天才是百分之一的灵感，而百分之九十九是汗水。”爱因斯坦幼年时也被人视为天资不佳者，但他通过勤奋努力，26岁时写出了“狭义相对论”，成了著名物理学家。牛顿小时候被老师和同学们称作“笨蛋”，他母亲对他的学习成绩也感到绝望，一度让他退学，但后来他发奋学习，专心致志，钻研物理学，终于成了举世闻名的物理学家，因此，当自己知道自己在某些方面赶不上别人，就应该从现在开始，不妨选择一个切实可行的学习或工作目标，找准自己成功的突破口，集中精力，充分发挥自己的潜能，利用自身的“资源”，去大胆尝试，勇于拼搏。要坚信“天生我材必有用”，“星大星小皆有光”，“东方不亮西方亮”，以最大的决心和毅力，多下工夫，下苦工夫，



就一定会有所收获。还可以干什么研究什么,立足于本职工作,总结、摸索本职工作的经验、规律,并有所发现和创造,使自己成为本行业的人才。这样,就会在一次一次的成功中驱散自卑心理。

第四,要主动与人交往。特别是要有意识地选择与那些性格开朗、乐观、热情、善良、尊重和关心别人的人进行交往。别人的态度是一个人对别人态度的反馈,能不能建立良好的人际关系,关键还在自己。要多与战友们一起学习、讨论、娱乐、交谈等,这样,既可开阔眼界,增长知识,又可克服自卑心理,增强自己挫折的承受力。

最后,不要用别人的“标准”来衡量自己。理由是,因为你不是他人,他人的优势你不完全具备。他人做到的事情,有的你可以做到,但有的你可能做不到。同样,他人也不完全具备你的优势,你能办得到的事情,他人可能很难办到。只要明白和接受了这个道理,自卑心理就会逐渐消失。当然,这里仅仅只就从事某项具体工作而言,不是不去学习他人的长处。相反,他人的锐意进取精神、坚忍不拔的毅力,恰恰是需要认真加强学习的。

## 2. 要相信自己

### 个案

“我在部队从事技术工作,组织上拟为我申报专业技术职称,要求我参加全军外语考试。我做了一年多的准备,但是当听说这种考试相当难,通过率很低,周围有好几个同志的文化程度比我高,外语基础比我好,去参加考试都未及格时,我便

开始怀疑自己是否能行，并失去了尝试的信心。可单位领导一再让我去参加外语考试，因为这是申报专业技术职称的基本条件。请问该怎么办才好呢？”

## 评析

女技术员小青的情况，是一种自我挫败心理的表现。所谓自我挫败心理，就是指一个人在准备去做某件事情之前，自我设想或听“人言”有许多困难和障碍，并被这种困难和障碍所吓倒，从而感到忧虑和恐惧的心理。有了这种心理，似乎干什么都必然失败，于是总想回避。

一般说来，具有自我挫败心理的人，都有着较强烈的自我意识和荣誉感，好爱面子，凡事都追求完美，如果达不到完美，就自认为是一个失败者，进而产生自卑、自我否定等心理障碍。除此，他们还过多地注意和关心“自我”在别人心目中的形象，希望得到别人的赞扬，过分计较别人对“自我”的评价，但又担心和怀疑自己能否得到别人的好评，对自己缺乏自信。

## 对策

要矫正自我挫败心理，有以下一些具体的方法：

首先，要自己相信自己。据报载，在某名牌大学的哲学课上，一位知名教授郑重其事地向学生提出一个问题： $1+1=?$  并给 30 分钟时间让学生思考。30 分钟后，教授问有谁得出答案。问过三遍之后，教室里依旧鸦雀无声。这时，教授不急不慢地拿起粉笔在黑板上写下了一个大大的阿拉伯数字“2”。全班同学一个个目瞪口呆。接着，教授说：“你们没有能说出答案，这并不是你们不会答此题，而是因为大家没有足够的自信。相信在同学们看到题目的那一刻，立马就给出了正确答案，而在





大家思考的那 30 分钟时间里，大家一定是在不断地肯定自己，接着又否定了自己，最终还是否定了自己。这也是我们人性中的大敌，在简单的局面面前，我们常常是束手无策，许多的失败，并不是由于我们的能力不够、条件不够成熟，关键往往在于我们不敢相信自己。”在现实生活中，自己相信自己，本身就是一种自我激励和自我鼓励，它会使自己的理想和希望变成奋进的动力和激情。当自己感到将要产生或已经产生自我挫败心理的时候，自己相信自己的这种驱动力，就会使你充满生命的能量和生命的激情，鼓励和鞭策自己同忧虑和痛苦进行斗争，摆脱对自己虚构的失败情境的想象，解除由想象中的挫折而产生的不良情绪的困扰，振作精神，以主动、积极的态度对待一切。

其次，要正视自我。要对自己有一个正确的认识、实事求是的估价，做到自知之明，既不夜郎自大、目空一切，又不自怨自艾、自卑自败。对自己有哪些才能、特长、优点和不足，都应心中有数。对于做任何事情，都不要操之过急，如果要做的事情，自己从来没有做过，或是自己从不擅长做的，就不要对它的效果期望很高，这样即使失败了，也不会过分失望。同时，做事情不要害怕失败。成功是人们的一般愿望，但对失败也要做最坏的打算，从好处着眼，从坏处准备，才能立于不败之地。即使失败了，你也可以自豪地说：“我拥有了几次失败的教训，缩短了与成功之间的距离，成功的希望就要到了。”

最后，要用坚定的信念和顽强的毅力做支撑。实践表明，信念和毅力是实现人生价值的重要法宝，也许有的失败者并没有看重它，甚至以为它是可有可无的。但成功者历来都知道，这是摘取胜利果实不可或缺的要害，因为信念和毅力可以为自己勾画出人生奋斗的蓝图，释放出非同寻常的能量，挖掘人生价值的底蕴，对社会有所贡献。回顾人类历史上名人志士所走