

官兵心理疏导100例

GUANBINGXINLISHUDAOYIBAILI

路加模 衡晓春·主编

解放军出版社

官兵心理疏导 100 例

路加模·衡晓春 主编

解放军出版社

图书在版编目(CIP)数据

官兵心理疏导 100 例/路加模等编. —北京:解放军出版社, 2003
ISBN 7-5065-4522-5

I. 官 ... II. 路 ... III. 军人—心理卫生 IV. E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 092995 号

解放军出版社出版

(北京地安门西大街 40 号 邮政编码:100035)

国防大学第二印刷厂印刷 新华书店发行

2003 年 10 月第 1 版 2004 年 5 月第 2 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:12.125

字数:250 千 印数:4001~7000 册

定价:23.00 元

《官兵心理疏导 100 例》编委会

主 编：路加模 衡晓春

副主编：李建方 苗润奇

韩向前 杨政文

编 委：芮和军 吴 杰 林雄辉

梅清海 于国喜 衡仁松

吴 静 贾大林 张谨毓

陈 胜

目 录

一、心理适应

1. 适应军营新生活…………… (1)
2. 说句心里话
 - 浅析新兵想家综合症…………… (5)
3. 一例成功的新战士心理调适的启示…………… (8)
4. 一起被避免的实弹投掷事故
 - 谈战士投弹紧张心理…………… (12)
5. 为何消得人憔悴?
 - 谈谈怎样引导战士走出“迷宫”…………… (15)
6. “独生子女”战士的心理保护
 - 谈心理暗示法的运用…………… (19)
7. 关爱让远航的风帆重新扬起
 - 浅谈受处分战士的心理特点及疏导…………… (25)
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…………… (29)
9. 私自离队为哪般?
 - 对一起新兵想要私自离队事件的
心理探析…………… (33)
10. 特招生如何尽快适应岗位…………… (38)

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 (41)

12. 帮助新战士培养独立人格 (45)

13. 分队长的“委屈”

——角色转化期的心理适应问题 (48)

14. 小高的队列动作“砸了锅”

——谈军事训练中的单调心理 (53)

15. 合理培养注意力

——注意力难以集中怎么办 (56)

二、情绪调控

16. 怎样优化你的情绪 (60)

17. 从挫折中奋起

——正确对待考军校落榜 (64)

18. 告别焦虑

——寄语退伍兵 (68)

19. 遇事理智而行

——谈消极激情的调控 (71)

20. 悲观情绪的危害和警示 (74)

21. 面对挫折的艺术 (77)

22. 充分激励进取心

——服役时间长进取心减退怎么办 (81)

23. 几丝白发带来的烦恼 (85)

24. 宣泄怒气 (89)

25. 从重压中唱出欢快的歌

——怎样化解心理压力 (92)

26. 走出自卑的阴影 (96)

27. “无名火”起为哪般?
——谈如何消除烦躁情绪 (100)
28. 新兵为何想打“退堂鼓”?
——浅谈如何调适家庭困难者的心理 (105)
29. 解除失眠烦恼十法 (108)
30. 学习与考试中焦虑心理的分析及对策 (112)
31. 阴云密布终有时 拨云见日艳阳天
——谈抑郁情绪的疏导 (116)
32. 针对特点巧“宣泄” (120)
33. 入党未果生怨气 正确引导解疙瘩 (123)
34. 当受到不公正待遇时 (126)
35. 愈挫愈勇真英雄 (130)
36. 如何宣泄消极情绪 (134)

三、人际交往

37. 社交恐惧症的心理分析及对策 (138)
38. 如何从网络的诱惑中解脱出来? (143)
39. 让小王摆脱丧母的阴影 (147)
40. 一花独放不是春 百花齐放春满园
——解开班长心中的结 (151)
41. 歌星影星球星, 军人该追何星?
——如何看待军营中的“追星族” (154)
42. 警惕非正常交往中的陷阱
——战士非正常交往的心理分析 (157)
43. 他为啥不合群? (160)
44. 姑娘们为什么都被他吓跑了?
——谈青年官兵的腼腆心理 (165)

45. 怎样摆脱孤独无助心理 (168)
46. 如何克服盲目从众心理 (171)
47. 莫让孤独伴随自己 (174)
48. 山外青山楼外楼
——谈如何认识和消除清高傲慢的心理 (178)

四、性格培养

49. 爱钻牛角尖是毛病吗? (182)
50. 人格残缺入歧途 矫正心态好做人 (185)
51. 害怕目光对视的小伙子 (190)
52. 过分讲究“干净”的战士 (193)
53. “炮筒子”性格士兵的心理疏导 (196)

五、婚恋与性

54. 老同学的“爱” (200)
55. 单恋令我太痛苦了! (204)
56. 走出“失恋”的沼泽
——谈失恋心理的调适 (207)
57. 为“和尚营长”把脉开方 (210)
58. 青春莫被青春扰
——引导青年军人正确对待性渴求心理 (214)
59. 消除婚姻受挫心理要从注意转移入手 (220)
60. 难以启齿的“坏毛病” (223)
61. 异性贴身物品的诱惑 (226)

六、不良心理

62. 注重心理分析与引导 转化“法轮功”
痴迷者 (229)
63. 用理智之鞭策冲动之马

- 谈青年战士的攻击型心理 (235)
64. 他为什么总说“不”？
——青年军人逆反心理的分析与调适 (239)
65. 崔某盗窃案发有因 (243)
66. “艇长是在说我吧？”
——谈青年战士的猜疑心理 (246)
67. “多疑”使他犯了诬告 (249)
68. “常有理”者的心理调适 (253)
69. 怎样克服偏见心理 (257)
70. 虐行则怨积 德布则功兴
——慑服心理的危害及对策 (261)
71. 打骂战士本不该，知错难改为什么？
——干部打骂体罚战士心理分析 (264)
72. 战士轻生为哪般？ (267)
73. 赊账购物图享受 逾假不归被除名 (270)
74. 酷爱“表演”的女兵 (273)
75. 公则生明偏生暗 秤砣平衡方称物
——教育引导青年官兵调节不平衡心理 (276)
76. 摆脱虚荣心理的困扰 (280)
77. 退一步海阔天空
——青年军人报复心理的控制和疏导 (283)
78. 嫉妒的恶果 (288)
79. 骨干为何成“窃犯”？ (292)
80. 夜半惊起的女学兵 (297)
81. 对一起盗窃案的犯罪心理剖析 (300)
82. 戒烟难在哪里？

——如何消除心理依赖 (303)

83. 战士想私自离队引出的“情感交流” (307)

七、心理疾病

84. 喜欢虐待别人是不是病 (311)

85. 偏执型人格障碍的矫正 (314)

86. 屡拿他人财物, 难道一定是贼?

——分清思想品质与心理疾患的异同 (318)

87. 疑病症 (322)

88. 巧用“暗示法” 治疗“恐惧症” (324)

89. 夜游的士官 (326)

90. 紧张与排尿困难 (328)

91. 她为何总睡不着觉?

——谈神经衰弱的自我调理 (332)

92. 神经衰弱会变成精神病吗? (335)

93. 乌云遮不住希望的光辉

——谈青年战士的轻生心理预防 (339)

94. 得了焦虑症怎么办? (343)

95. 他为什么老是洗手?

——谈战士的洁癖心理 (347)

96. 如何克服同性恋倾向? (350)

97. 夙愿难成抑郁成病 (353)

98. 他为什么精神失常? (358)

99. 他为何用烟头烫自己?

——兼谈自虐行为产生的原因及防治 (364)

100. 大家为啥叫他“惹不起”? (371)

后记 (375)

一、心理适应

1. 适应军营新生活

【案例】 新兵一分到某团汽车修理所,有两个战士很快便引起了所长孟兰军的注意。这两个新战士,一个叫张海洋,来自广东沿海特区某市,到所没两天,便叫喊食堂的饭没法吃,快把他饿死了。小张早上起不来床,晚上兴奋不想睡,训练怕挨晒,站岗胆特小,紧急集合总是拖后腿,牢骚话还不少。另一个叫于彬,祖籍皖北农村,长得虎头虎脑,不擅言词,军事动作不协调,成天紧张得不行,有点神经质,曾悄悄对老乡说:“我的脑袋天天像拉得满满的弓,马上就要爆炸了。”

【评析】 孟所长已经带兵多年,他心里明白,张海洋和于彬所反映的问题并不是个别的,而是每批新兵中普遍存在的刚到军营不适应现象。当然这种不适应也是因人而异,程度不同。主要表现在:一是对快节奏的军营生活不适应,整天处于高度紧张之中,于彬就是这种状态。二是对部队铁的纪律和严格管理、严格要求不适应,感到在军营生活压力太大,不自由。三是对艰苦环境与高强度、大负荷训练不适应,许多战士像张海洋一样,天天觉得疲惫不堪,累得不行。四是对部队规范化、制度化的生活不适应,认为军营生活单调乏味。五是

对远离父母亲人不适应,越是遇到挫折和委屈,越是想家思亲,有的甚至会哭鼻子、闹情绪、“压床板”,个别单位甚至曾发生过新战士私自“出走”的事。

新战士初到军营感到不适应,其原因大致有五点:一是心理准备不足。特别是那些为了镀镀金、开开眼界、为个人成长进步找个“阶梯”而参军的人,往往适应起来比别人要困难得多。二是和过去生活反差较大。经验表明,新兵家中的生活环境越好,条件越优裕,对军营生活的适应力往往越差。三是虚荣心理作怪。大家都是一批来的新兵,别人干得好,适应快,受表扬,自己若总挨批评,感觉没面子。越是担心,言行上越拘谨,甚至不知所措。四是动机强度过大,或叫期望值过高。有的新兵从初谙世事起,便对国防绿羡慕不已,今天终于如愿以偿、梦想成真了,恨不得立刻就学到军队的全部知识,变成标准的现代军人。殊不知,事物的发展总是循序渐进的,欲速则不达。五是文化基础差。有些人从小就生活在非常偏僻、闭塞的生活环境中,对部队的许多常识、规矩、传统及术语都知之甚少,甚至是一无所知,来到军营从零开始,从头学起,适应起来肯定比较难。

【对策】 如何帮助新战士尽快适应军营生活?孟所长与指导员反复研究,决定采取如下措施,帮助他们尽快完成角色转变,适应军营环境。

第一,强化角色认知。从老百姓到军人,这是人生中一个重要的转折,新战士要扮演好军人这一角色,必须狠抓对军人的角色认知,增强心理准备。一是要从新兵入伍后的无数个“第一次”开始,规范军人的言行举止,讲清军人的地位、作用及要求等,在新战士心目中树立起合格军人的标准与形象。

二是要及时向他们介绍部队生活和工作的特点,讲清军旅人生常常是和紧张、艰苦、风险甚至牺牲奉献相依为伴的,使他们初步形成对军人角色的认知,做好“下定决心,不怕牺牲,排除万难、争取胜利”的充分思想准备,帮助他们尽快适应部队环境。

第二,指导有序生活。军营生活虽然紧张,但有规律可寻。许多老兵同样生活在紧张的部队里,却应付自如,驾轻就熟,就是因为掌握了其中有序的规律和节奏。新战士由于初来乍到,“新来的媳妇不摸门”,许多东西都不熟悉、不了解,不知道先干什么后干什么,常常手忙脚乱,总处于被动之中。出洋相,挨批评,更加紧张。所以,带兵人应手把手地教给他们军营生活常识,帮助他们了解一日生活制度的秩序与规律,指导他们有序地生活,把握军营生活的预见性与主动权,新兵的紧张心理就会较快消失。

第三,坚持张弛有度。从普通青年到军人的角色转变,需要一个循序渐进的过程。军队历来强调“严格训练、严格要求”,但这个严,要严得合理、严得适度。严之过度,超过了新兵生理和心理承受力,反而会产生负面作用,弄不好还会诱发逆反心理。因此,在严格训练、严格管理中,一定要注意严之有度、劳逸结合、张弛有度。为新兵创造良好的生活工作氛围,逐渐消除其紧张心理。

第四,营造适宜环境。修理所党支部要求全所官兵,人人都要关心、爱护、辅导并激励新战士,尤其要从心理上切实加强与他们的交流与沟通,通过良好的集体规范和舆论环境,使新兵产生积极的从众心理和行为,促使他们克服旧习俗,朝着军人的特有的新角色要求努力,并逐步养成良好的军人作风

和习惯。

第五,提高生活质量。许多新兵入伍后,感到部队生活比家中生活水平降低了,这也是他们适应军营生活难的一个原因。为了解决这个问题,他们一方面着力提高教育训练的效果,力求做到学习一次有一次的效果,训练一个科目有一个科目的成效。另一方面,充分利用军营现有条件,合理安排,尽力改善伙食和物质文化生活,切实提高生活质量,努力缩小军营与新兵家庭及现代化社会的生活差距。

作者:张谨毓、何瑞、杨长君.军事交通学院

2. 说句心里话

——浅析新兵想家综合症

【案例】 某部战士小黄,男,出生于南方某大城市一高干家庭,独生子,刚满18岁,高考落榜在家待业一段时间后如愿以偿地参军入伍。刚到部队时,他感到很兴奋、很自豪。因为从出生到入伍前,他一直生活在家庭的管教下,从来没有离开过父母和他生活的城市,心想参军一方面可换个新的环境摆脱父母的严厉管束;另一方面将来在军队好好干,争取考上军校,又可圆自己的大学梦。但是,没有多久,他就开始想家了:因为他所在的部队驻扎在一个偏远的山区,如果偶尔住上一两天像旅游野营那样倒还挺刺激,可长期住在那儿实在让人难以忍受。许多人同住一个房间使他很不适应,繁重的新兵训练跟原来自己中学时军训相比一点儿都不好玩;部队缺水少电,天冷了洗个澡都很困难,伙食条件跟自己家简直没法比,附近不要说是麦当劳、肯德基,就是小吃店都难找到一间;再说部队纪律规定也不允许私自外出吃饭,钱包里有钱也没地方花;加上部队很少与外界接触,打个电话都要等周末请假跑到几十里外的小镇上,平时再累衣服都要自己亲自洗;这一切使他觉得在部队真是没有意思,越来越想家,整天闷闷不乐。这种想法后来越来越强烈,以至于发展到吃不好、睡不

香。他在写给父母和朋友的信中多次提到,在家里都是父母照顾,自己从来没有离开过家,现在真有点后悔参军,有时真想离队回家。

【评析】 想家对远离故乡和亲人、初涉军营的新兵来说是较为常见的一种心理现象,特别是当他们到部队不久,参军的兴奋、喜悦和新奇感渐渐消退,而艰苦、严格的新兵训练却日益繁重,初来乍到战友们之间相处还不太长,还没有建立起深厚的友谊,人生地不熟,有想家的想法在所难免。如果再碰上因水土不服或自我照料能力差而患病,那想家的心情会更加强烈。这属于心理学上所说的一种适应问题。有轻度的想家心理是正常现象,随着时间的推移会自然而然的减弱和消失。但如果有的人因想家而不能认同部队生活,不适应军营环境,引发失眠、心理生理机能异常等身心疾病,则可以称为想家综合症。上述案例中,新战士小黄主要是因为没有独立生活的经历和心理准备,加上他的家人也没有意识到培养他这方面的习惯,独立生活能力比较差,造成对部队生活适应困难而产生了退避心理,主要表现为想家,并因此并发了失眠、抑郁等综合现象,患了典型的想家综合症。

【对策】 想家主要是由于年轻人缺乏独立生活的经历和能力造成的,为此,对想家的新战士除了要有意识地培养他们的生活自理能力、提高应对各种外界环境变化的心理水平外,帮助他们及时进行自我心理调适也是很重要的方法:

一、明确自己的问题,树立独立生活意识。要他们这样想:想家是心理不成熟的表现,是遇到困难问题时的回避心理或倒退心理反应。可以这样对自己说:“连这一点困难都克服不了,将来该如何办?”从而树立战胜自己、超越自己的勇气。

二、尽量发现部队好的地方。可以列一张表,写出部队有趣的一面,并仔细体验自己喜欢的程度。例如部队严格的纪律可以磨练自己的意志,相对艰苦的环境可以锻炼自己克服困难的勇气和能力,可以结交来自五湖四海的战友,学到其他任何地方都学习不到的东西等等,而这一切都将为自己未来的人生和事业奠定坚实的基础。

三、找到新的心理固着,转移心理关注中心。心理异常有一个重要的特征,就是过度的心理固着,即几乎在每天、每时都在思考自己的“问题”,以致不能随着环境信息的变化来改变自己的意识中心。想家的人几乎天天都在思考与“家”有关的事情。要改变这种状况,就要改变心理固着。可以这样做:制定一个有意义的目标,并全力投入进去。如果给自己确立远大的目标,决心珍惜部队这一难得的环境锻炼自己,以自己的目标来克服自己的想家问题,就不难走出想家的阴影。

四、采用心理生理调节技术,矫正心身机能。如静坐,这对于治疗失眠非常有效,但是要坚持。也可以把自己的心思都放到军事训练和各种学习中去,排除杂念,一有想家的念头就马上打住。

除此之外,作为基层领导还应认真调查研究,除了共性的原因,还应找到每一个战士想家的症结所在,然后有针对性地制定解决问题的方案。除了心理原因,如有生活、训练等方面的具体困难,要帮助他们克服,这样才有利于问题的最终解决。

作者:邵允振.第一军医大学