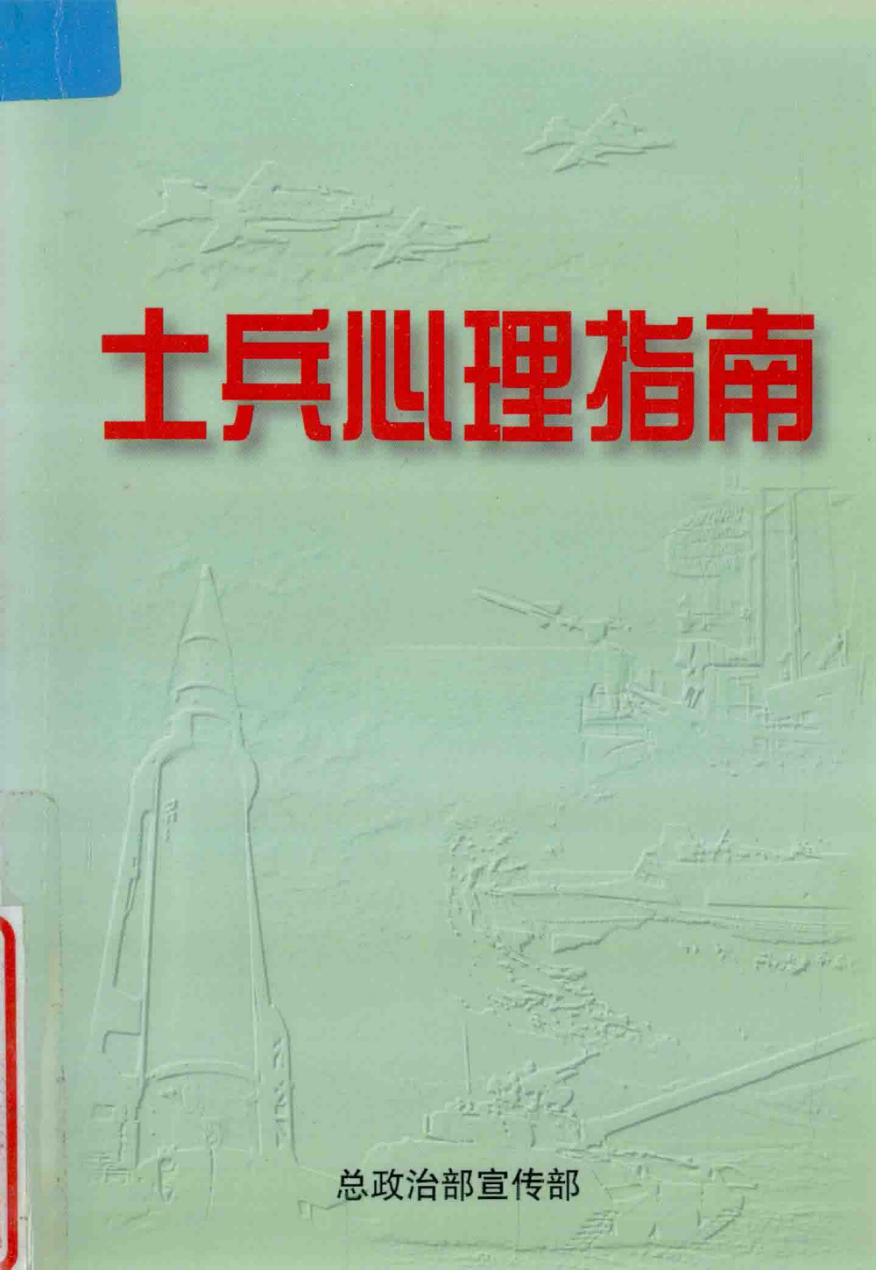




士兵心理指南

总政治部宣传部

士兵心理指南

总政治部宣传部

图书在版编目(CIP)数据

士兵心理指南/总政治部宣传部编. - 北京:解放军文艺出版社,1999.11

ISBN 7-5033-1189-4

I. 士… II. 总… III. 士兵-青年心理学
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 69060 号

解放军文艺出版社出版发行

(北京中关村南大街 28 号 100081)

电话:62183683

北京朝阳区飞达印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1999 年 11 月第 1 版 2000 年 12 月北京第 2 次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:5.25

字数:85 千字

出版说明

根据军委、总政领导关于重视心理教育和疏导工作的指示精神,我们组织编写了《士兵心理指南》,为士兵解决常见心理问题提供基本的方法和范例,印发基层单位使用。

总政治部宣传部

二〇〇〇年十二月

导 言

良好的心理素质是青年士兵立身做人、成长进步的必要基础,是部队凝聚力、战斗力的重要因素。长期以来,人们更多的是关注生理健康,以为身体没病就是健康。其实不然,一个人不仅具有自然属性,需要有健壮的肌体,而且还具有社会属性,需要有良好的心理状态。我们常常可以看到,有些人尽管身体强壮,但人格很不健全,无所作为;而有些人虽身有残疾,但自强不息,乐观向上,做出了出色的成绩。所以说,心理健康与生理健康同样重要。改革开放、发展社会主义市场经济,建设强大的现代化正规化的革命军队,对士兵的心理素质提出了新的更高的要求。这就需要我们认真学习心理科学知识,努力掌握心理调节的基本方法,以维护心理健康,培养良好的心理素质。

那么,心理健康有什么标准吗?人的心理是一种精神现象,本身看不见摸不着,不像血压和体温那样有一个明确的量化标准,但心理健康也有一些

共同的规律和特征。从青年士兵的情况看,心理健康主要表现在:具有持久的求知欲和进取心,浓厚的学习兴趣,坚忍不拔的学习毅力;具有正确的自我意识,自我评价比较客观,善于接受批评和建议;能够主动调节和控制情绪,保持愉快、开朗、乐观的心境,对生活 and 未来充满希望;能够保持和谐的人际关系,用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,乐于助人;具有良好的环境适应能力,能对环境做出客观的认识和评价,与环境保持良好的协调;心理行为符合年龄特征,精力充沛、反应敏捷等。这些标准反映了心理健康总的要求,是士兵加强心理素质培养和锻炼的方向。

有的同志由于缺乏基本的心理学常识,往往对心理问题羞于启齿,似乎这是见不得人的事。其实,有心理问题并不可怕,关键在于如何正确认识 and 有效调节。日常生活中,每个人都可能出现心理问题,就像都会患感冒、发烧一样,只不过是程度不同而已。心理不健康是指一种持续的不良状态,偶尔出现一些不良心理,不等于心理不健康,更不等于患有心理疾病。心理健康与不健康不是泾渭分明的对立面,有了心理问题不及时进行疏导,健康的心理状态也会向心理障碍和心理疾病发展。即

便有了心理问题,随着年龄的增长、经验的积累、环境的改变和教育的深化,情况也会发生变化。

青年士兵要像关心自己的思想健康、身体健康一样,关心自身心理健康,学习一些心理科学知识,不断加强心理素质的培养和锻炼,提高自我调节、自我控制能力。学习心理科学,应从基础知识开始,联系实际,学以致用。实践证明,紧密结合日常学习、工作和生活,心理学的一些基本原理和方法是能够理解和掌握的。我们平时经常讲的“端正动机”、“增强自信心”、“培养坚强意志”、“加强战友之间的沟通”等,都涉及到心理学的一些基本知识和方法,只不过没有意识到罢了。学习心理学的常识,并自觉地加以运用,就会有效地提高心理健康水平。

《士兵心理指南》将心理学知识融于士兵成长进步、学习训练、人际关系、婚姻恋爱等方面的漫谈之中,选择了50多种常见的心理问题进行分析,帮助士兵正确认识自身的心理活动特点和规律,学会控制和把握情绪变化,自觉地加强心理素质的培养和锻炼,有效地进行自我教育和心理调适。

目 录

一、军营适应

1. 扬起军旅生活的风帆 (2)
——对部队紧张生活不适应怎么办
2. 让想象更现实一些 (5)
——军营生活与原来想象的不一样怎么办
3. 从心理上断乳 (7)
——老是想家不能自拔怎么办
4. 排解“怯场”的苦恼 (10)
——班务会上发言脸红心跳怎么办
5. 让恐惧从心中走开 (13)
——夜间独自站岗感到害怕怎么办
6. 拨开适应不良的迷雾 (15)

——个人爱好与部队规定有矛盾很压抑怎么办

7. 能吃苦也是一笔财富 (19)

——想逃避艰苦的部队生活怎么办

二、学习训练

8. 一心不要二用 (24)

——注意力老是集中不起来怎么办

9. 跨越记忆的障碍 (26)

——学过的东西老是记不住怎么办

10. 驾驭自己的兴趣 (29)

——想学这个又想学那个举棋不定怎么办

11. 立足岗位求发展 (32)

——对本职工作产生厌烦情绪怎么办

12. 越是艰险越向前 (35)

——对险难课目训练有畏惧感怎么办

13. 加强动作技能训练 (37)

——理论上都懂就是不会操作怎么办

办

14. 自觉磨炼坚强的意志 (39)

——遇到困难就想打退堂鼓怎么办

15. 找回兴趣的支撑点 (41)

——一上训练场就感到很烦躁怎么办

16. 要相信自己的能力 (44)

——受领任务后老是担心完成不了怎么办

17. 沉着就是智慧 (46)

——在紧急状态下不知所措怎么办

18. 功夫不负有心人 (48)

——训练成绩老是上不去很着急怎么办

三、成长进步

19. 善于发现自己的优点 (54)

——总感到自己样样不如人怎么办

20. 割掉嫉妒这块心灵上的肿瘤 (57)

——看到战友比自己强心里不舒服怎么办

21. 摆脱多疑的煎熬 (60)

——老以为领导对自己印象不好怎么办

22. 从挫折中奋起 (63)

——遇到一点挫折就垂头丧气怎么办

23. 把期待转化为动力 (65)

——家庭的期望过高感到压力很大怎么办

24. 打消侥幸的念头 (68)

——有了非分之想怎么办

25. 用积极的方式实现自尊 (70)

——老是被人当“笑料”很苦恼怎么办

26. 有则改之无则加勉 (73)

——受到批评总是耿耿于怀怎么办

27. 创造美好的心境 (75)

——对现实生活总是不满意怎么办

28. 勇于和自己较真 (79)

——明知有毛病总也改不了怎么办

29. 矫正需求的坐标 (81)

——服役几年没入党没学到技术感

到白干了怎么办

30. 正确地进行比较 (83)

——没有同乡进步快感到没脸见人
怎么办

31. 将怨恨化为春雨 (86)

——对领导和同志有怨气想报复怎
么办

32. 努力消除心理压力 (89)

——对退伍后的就业感到忧心忡忡
怎么办

四、人际交往

33. 摆脱孤独的困境 (94)

——总是和别人玩不到一块儿怎
么办

34. 学会赞赏别人 (96)

——对战友总是看不惯怎么办

35. 在沟通中消除误会 (99)

——总被别人误解怎么办

36. 保持一颗平常心 (101)

——总喜欢在战友面前吹嘘自己怎

么办

37. 用理智化解冲动 (104)

——与他人发生矛盾老想动拳头怎么办

五、性格情趣

38. 及时浇灭无名火 (108)

——经常莫名其妙地想发火怎么办

39. 多一些独立少一些依赖 (109)

——干什么事情都没有主见怎么办

40. 走出忧郁的误区 (111)

——老觉得自己生活很不幸怎么办

41. 消除不良逆反心理 (113)

——领导叫我这样我偏要那样怎么办

42. 游出盲目的漩涡 (116)

——明知不对也喜欢随大流怎么办

43. 不良习惯是可以改变的 (118)

——抽烟、酗酒成瘾想改又改不掉怎么办

六、生理卫生

44. 相信科学的诊断结果 (124)
——总怀疑自己身体有病怎么办
45. 莫为正常生理现象伤神 (126)
——老是为脸上的青春痘烦恼怎么办
46. 努力控制不良行为 (128)
——有了手淫习惯怎么办
47. 睡前保持心态平静 (130)
——经常睡不着觉怎么办
48. 梦境与凶吉祸福无关 (132)
——经常做噩梦感到不安怎么办

七、婚恋家庭

49. 栽好自己的“梧桐树” (136)
——求爱遭到拒绝感到没面子怎么办
50. 认清爱情的互动性 (138)
——有了单相思怎么办

51. 摆正爱情的位置 (140)

- 与恋人天各一方非常思念怎么办

52. 闯过这道感情的难关 (142)

- 失恋后摆脱不了痛苦怎么办

53. 理智地对待感情问题 (144)

- 遇到第三者插足很想出口气怎么办

54. 从父母的感情纠葛中解脱出来 (146)

- 父母闹离婚感到烦恼怎么办

后 记 (149)

军营适应

士兵心理指南

JUNYING SHIYING
SHIBING XINLI ZHINAN



1. 扬起军旅生活的风帆

——对部队紧张生活不适应怎么办

当嘹亮的军号随着渐露的晨曦划破天幕,军人紧张的一天又开始了。“起床、洗脸、集合、站队,排队上操场,稍息、立正、昂首挺胸,报告班长”,正如《士兵小唱》中写的那样,从早到晚,一环扣一环,一步接一步,踩着钟点,紧张有序。这种快节奏,反映了军营生活的突出特点。

然而,刚刚从比较松散的地方生活环境走进军营的新战士,往往不能马上在心理和生理上适应这种紧张的军旅生活。如有的对部队外出要请假、吃饭要站队集合、物品摆放要统一、被子也要叠得有棱有角不习惯,对纪律严明、高度统一的部队生活感到不自由;有的对一天到晚搞队列军体训练,体力消耗增大,感到吃不消,产生怕苦怕累、厌倦部队生活的情绪;有的从熟悉的生活环境来到军营这个陌生的集体,在语言交流、人际关系、饮食居住等方面摸不着头脑,没有知心朋友可以倾诉心事,只好把话闷在心里,从而加重思乡之情,造成情绪低落、孤独,个别的甚至出现私自离队等违纪行为。

适应是人生的重要问题,是衡量心理健康的标准之一。