



部队基层经常性教育丛书

BUDUI JICENG XINLI ZHISHI JIAOYU BIBEI DUWU

部队基层心理知识教育必备读物

◇主 编 江作舟 彭 云



国防大学出版社

部队基层心理知识 教育必备读物

主 编 江作舟 彭 云

副主编 王建华 周树屏 张继蓉

国防大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

部队基层心理知识教育必备读物/江作舟, 彭云主编.
—北京: 国防大学出版社, 2011. 4
ISBN 978 - 7 - 5626 - 1859 - 1

I. ①部… II. ①江… ②彭… III. ①军人—心理健康
—健康教育—中国—学习参考资料 IV. ①E0 - 051

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 053203 号

部队基层心理知识教育必备读物

江作舟 彭 云 主编

出版发行: 国防大学出版社

地 址: 北京市海淀区红山口甲 3 号

邮 编: 100091

电 话: (010) 66772856

责任编辑: 冯国权

经 销: 新华书店

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 毫米 A5

印 张: 19.75

字 数: 464 千字

版 次: 2011 年 4 月第 1 版

印 次: 2011 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 3000 册

定 价: 36.00 元

前 言

紧贴时代发展，紧贴使命任务，紧贴官兵实际，努力增强思想政治教育的主动性针对性有效性，确保我军始终成为党绝对领导下的人民军队，确保国防和军队建设科学发展，确保有效履行新世纪新阶段我军历史使命，是胡主席着眼新的形势任务，对加强和改进思想政治建设提出的新要求，是开展思想政治教育的基本遵循。认真贯彻落实胡主席重要指示精神，推动部队思想政治教育创新发展，是各级党委、政治机关和政治干部面临的一项重要而紧迫的现实课题。

为进一步提高思想政治教育水平，帮助大家开阔视野、更新观念、拓宽知识面和抓好基层思想政治教育，我们按照《中国人民解放军思想政治教育大纲》的有关要求，结合部队实际，在广泛征求意见、建议、吸纳历年教育成果的基础上，编写了这套“经常性教育丛书”。本丛书从科学理论、心理知识和学习成才等五个方面，用党的创新理论回答，用鲜活的素材事例说明，用官兵自己的语言阐释，具有较强的思想性、针对性和借鉴性，是部队组织开展教育的重要辅助教材。

丛书之一《部队基层心理知识教育必备读物》，重在回答如何理解深化心理教育和训练是推进中国特色军

事变革时代要求，如何理解心理教育对有效履行我军历史使命具有重要作用，如何认识心理服务也是战斗力，如何认识加强心理教育和训练有利于发挥政治工作作战功能，如何认识心理教育与疏导在思想政治工作中的地位，如何认识心理健康教育与思想政治教育的关系等问题。

本书是集体智慧的结晶。由江作舟、彭云任主编，王建华、周树屏、张继蓉任副主编。撰写人员有：江作舟、彭云、王建华、周树屏、张继蓉、戴燕君、杨霞、张燕、孔苏惠、李红、晋媛、王淑平、张侃、姚正廷、于庚申、卫妍。

在编写过程中，本书吸收了军内外许多专家、学者的研究成果，恕不一一列出，在此一并表示衷心感谢。由于作者水平有限，加之成书时间仓促，书中难免有许多不尽完善之处，敬请读者批评指正。

编 者

2011 年 1 月

目 录

第一篇 地位作用篇

- 3 ★ 顺应时代变化特点 拓展政治工作视角
——如何理解深化心理教育和训练是推进中国特色军事变革时代要求
- 9 ★ 忠实履行历史使命 心理健康不可或缺
——如何理解心理教育对有效履行我军历史使命具有重要作用
- 16 ★ 狭路相逢勇者定胜 心量若大人也勇敢
——如何认识心理服务也是战斗力
- 22 ★ 心理教育潜移默化 滋润胜利细致无声
——如何认识加强心理教育和训练有利于发挥政治工作作战功能
- 28 ★ 揭开心理神秘面纱 教育疏导固本强基
——如何认识心理教育与疏导在思想政治工作中的地位
- 33 ★ 骨头连筋相依相存 思想心理难分难离
——如何认识心理健康教育与思想政治教育的关系
- 38 ★ 平时若不磨砺心理 战时岂能从容应对
——如何认识开展心理教育是培养官兵过硬作战心理素质的需要

第二篇 基础知识篇

- 45 ★ 心路漫漫其修远兮 吾将上下求索不息
——如何理解心理学的产生和发展

- 49 ★ 拨开迷雾洞察本色 慧识“心理”真实面目
——如何理解“心理”范畴
- 56 ★ 心理健康犹如花蕾 悉心呵护绽放美丽
——如何看待心理健康问题
- 62 ★ 健康不佳缘由复杂 摸清来龙弄明去脉
——如何看待影响官兵心理健康因素的复杂性
- 69 ★ 疏导心理沟通心灵 消除障碍开阔视听
——如何看待心理疏导问题
- 75 ★ 远离烦恼走出困扰 心理咨询良医妙药
——如何看待心理咨询问题
- 82 ★ 心理疾患多种多样 未雨绸缪未然防患
——如何理解心理疾病及其预防
- 88 ★ 望梅止渴激励军心 心理暗示巧建奇功
——如何理解心理暗示法
- 93 ★ 心有波动情有起伏 合理宣泄调控有度
——如何正确运用合理宣泄法

第三篇 情绪情感篇

- 101 ★ 牵一发而触动全身 控七“情”当主宰心灵
——如何看待情绪的功能
- 107 ★ 脾气暴躁酿出“苦果” 平心制怒寻找新招
——如何控制失控情绪
- 113 ★ 转移深化需要疏导 自我激励请人引导
——如何掌握调控情绪的六种技巧
- 120 ★ 喜怒忧惧流于言表 悲欢离合藏于心间
——如何看待情绪情感的区别
- 129 ★ 恐风声疑草木皆兵 崇勇者立无畏气势
——如何克服恐惧心理
- 137 ★ 及时宣泄缓解压力 自我反思乐观向上
——如何调控压抑心理

- 147 ★ 心灵感冒防治相济 敞开心扉欢乐相随
——如何控制抑郁心理
- 155 ★ 狂躁易怒切莫放任 宁静致远淡定人生
——如何克服烦躁心理
- 161 ★ 梳理翅膀放飞心灵 积极学习正确把握
——如何克服焦虑心理
- 166 ★ 百无聊赖病由心生 充实心理春意盎然
——如何控制空虚心理
- 172 ★ 三言两语大动干戈 心理承受还需加强
——如何调控敏感心理
- 177 ★ 莫让后悔乌云弥漫 展望未来云开雾散
——如何调控懊悔心理

第四篇 意志品质篇

- 185 ★ 把握成长进步钥匙 锻炼军人意志品质
——什么是意志品质
- 189 ★ 同样环境不同结果 意志塑造不同人生
——如何看待良好意志品质的重要性
- 195 ★ 一屋不扫何扫天下 不付汗水怎有硕果
——如何克服惰性心理
- 202 ★ 等明日明日何其多 抓今朝今朝永不晚
——如何克服拖延心理
- 208 ★ 众说纷纭听谁更好 自主判断无识不行
——如何克服盲从心理
- 213 ★ 胆小怕事难成大器 勇于面对方显风流
——如何克服胆怯心理
- 219 ★ 冲动是魔鬼要管住 自制是关键得抓牢
——如何克服易冲动的心理
- 227 ★ 一孔之见难达周全 三人同行兼听则明
——如何克服固执心理

- 232 ★ 患得患失容易误事 抓住关键云开雾散
——如何克服优柔寡断的心理
- 237 ★ 无磨砺哪有长剑利 无苦寒何来梅花香
——如何正确对待逆境

第五篇 人格塑造篇

- 245 ★ 透析人格认清自我 阳光心态厚德载物
——如何理解健全人格
- 253 ★ 不积小流难成江河 点滴做起优化人格
——如何塑造健全人格
- 259 ★ 热血男儿志在沙场 爱军习武苦练精兵
——如何培养军事能力
- 263 ★ 学有榜样行有模式 勤于理论善于实践
——如何提高学习能力
- 267 ★ 得之怡然失之泰然 奉献在前享受在后
——如何调节自身需要
- 272 ★ 端正心态找准定位 脚踏实地志存高远
——如何激励自己的动机
- 276 ★ 充实生活陶冶情操 升华境界拓展人生
——如何培养健康兴趣
- 281 ★ 不积跬步何至千里 勤勉务实磨砺真金
——如何克服浮躁心态
- 286 ★ 量体裁衣因材施教 耐心细致以爱为本
——如何对待不同气质的官兵
- 291 ★ 有则改之无则加勉 人生之酒芬芳甘甜
——如何培养良好性格
- 296 ★ 自我放松缓解困扰 消除洁癖走出心巢
——如何克服洁癖
- 300 ★ 拥抱真诚远离谎言 亲近真理拒绝欺骗
——如何克服说谎心理

- 304 ★ 一张一弛心存宽容 再现往昔灿烂笑容
——如何克服强迫性性格缺陷

第六篇 自我意识篇

- 311 ★ 天生我材必会有用 男儿生来就当自强
——如何克服自卑心理
- 316 ★ 看山外青山楼外楼 思强中自有强中手
——如何克服自负心态
- 321 ★ 青年才俊斗志昂扬 火热军营百炼成钢
——如何克服负面消极的心理
- 327 ★ 青春年华意气风发 建功立业才智当家
——如何克服虚荣心理
- 333 ★ 十七八九离开爹娘 投身军营自立自强
——如何克服依赖心理
- 338 ★ 人生旅途崎岖坎坷 广交朋友道路好走
——如何克服清高孤傲的心理
- 342 ★ 金榜题名可喜可贺 成功路上有你有我
——如何消除妒忌心理
- 347 ★ 心胸豁达诸事清爽 与人交往谢绝猜疑
——如何克服敏感多疑的心理
- 352 ★ 青春年少面子重要 对人对事宽容才好
——如何克服逆反的心理

第七篇 人际交往篇

- 359 ★ 越心中的“万丈深渊” 扬人生之胜利风帆
——如何走出羞怯心理
- 365 ★ 无端猜测心生疑窦 学会沟通解疑释惑
——如何克服猜疑心理

- 371 ★ 四海战友亲如兄弟 同甘共苦融入群体
——如何克服孤独心理
- 377 ★ 莫让偏见蒙蔽双眼 沟通交流消弭误解
——如何克服偏见心理
- 382 ★ 刹庸俗关系之歪风 倡文明清廉之正气
——如何摆脱庸俗关系心理
- 389 ★ 树立正确交友观念 共建和谐友爱军营
——如何与人进行交往
- 396 ★ 网络陷阱迷雾重重 正确交往谨防欺诈
——如何走出迷恋网络的心理误区
- 402 ★ 服从命令听从指挥 坦诚相见以心相待
——如何恰当地与上级交往
- 407 ★ 人心聚齐泰山可移 携手拼搏肩扛红旗
——如何培养良好的团队精神

第八篇 婚恋家庭篇

- 415 ★ 欲望之马驰骋纵横 理智之鞭驾驭有度
——如何对待性渴求
- 421 ★ 风月宝鉴终归传说 积极调适回归理性
——如何看待性幻想
- 427 ★ 性梦现象扑朔迷离 科学对待消除迷惑
——如何看待性梦现象
- 432 ★ 感情挫折辩证分析 条条大路皆通罗马
——如何对待求爱失败的问题
- 437 ★ 爱情错觉亦幻亦真 尊重现实才是正途
——如何摆脱单相思
- 442 ★ 正确认识失恋现象 积极进行自我调节
——如何摆脱失恋的痛苦
- 448 ★ 美好爱情人人向往 正确对待必不可少
——如何树立正确的恋爱观

- 454 ★ 婚姻殿堂神圣高尚 坚贞不渝至关重要
——如何树立正确的婚姻观
- 460 ★ 维护自尊保持自信 让时间来抚平创伤
——如何摆脱离婚带来的阴影
- 464 ★ 网络情缘亦实亦虚 理性看待虚拟空间
——如何正确对待网恋问题
- 468 ★ 努力营造和谐家庭 做好婆媳间“黏合剂”
——如何处理好婆媳矛盾
- 471 ★ 勇于面对客观现实 理智宽容善待父母
——如何从父母的感情纠葛中解脱出来

第九篇 成长适应篇

- 477 ★ 昔有子路闻过则喜 今之军人态度积极
——如何正确对待批评
- 481 ★ 积极接受正视自己 谦虚谨慎需要牢记
——如何正确对待表扬
- 484 ★ 追求崇高军人荣誉 铸造优秀军人品质
——如何正确对待荣誉
- 488 ★ 追求理想目标高远 脚踏实地夯实基础
——如何正确看待理想问题
- 492 ★ 失败实乃成功之母 追寻成功努力奋斗
——如何正确看待成功与失败
- 495 ★ 人生目标追求高远 个人价值在于奉献
——如何正确看待个人价值的实现
- 498 ★ 职务调整在经常里 角色适应在变换中
——如何适应职务调整角色的变换
- 501 ★ 部队任务转换经常 积极适应心态平常
——如何适应任务转换
- 504 ★ 艰苦训练形成习惯 紧张生活保持节奏
——新兵入伍如何适应部队生活

- 508 ★ 社会生活丰富多彩 绿色军营整齐划一
——地方大学生如何适应部队生活

第十篇 遂行任务篇

- 515 ★ 模拟实战因势利导 志坚行苦枕戈待旦
——如何提高作战心理素质
- 520 ★ 树立信念坚韧不拔 团结一心敢打必胜
——如何增强战斗士气
- 525 ★ 军纪严明训练得当 知己知彼镇定自若
——如何克服怯战心理
- 529 ★ 转移注意减轻压力 适度疏导自我催眠
——如何进行有效的睡眠
- 535 ★ 科学烹饪合理安排 系统脱敏增强信心
——如何克服战场厌食
- 539 ★ 适度运动科学休息 养精蓄锐守护使命
——如何克服战场疲劳
- 545 ★ 铸牢信念心理自助 心理干预预先调适
——如何预防战时心理异常
- 550 ★ 满足需要合理安排 团结互助乐观向上
——如何预防战争焦虑
- 553 ★ 巩固思想控制信源 赏罚分明调控得当
——如何进行心理战争的防卫
- 558 ★ 非战行动考验严峻 过硬心理方能打赢
——如何适应非战争军事行动对军人心理素质要求

第十一篇 犯罪预防篇

- 565 ★ 透析犯罪心理缘由 防患未然熄灭苗头
——如何预防和转化犯罪心理

- 577 ★ 警惕利益面前眼馋 小心金钱贪欲翻船
——如何预防经济犯罪心理
- 584 ★ 冲动魔鬼脑中作祟 心理冷静理性回归
——如何预防激情犯罪心理
- 589 ★ 品高则好色心不生 志正则众邪念不侵
——如何预防性犯罪心理
- 593 ★ 枪弹无情走火伤人 安全监管乃是根本
——如何预防武器装备肇事犯罪心理
- 598 ★ 打骂体罚矛盾激化 知兵爱兵和谐最佳
——如何预防虐待部属犯罪心理
- 605 ★ 战争滋生恐惧心理 军人意识强化培育
——如何预防战时犯罪心理
- 610 ★ 哥们义气害人不浅 两肋插刀堕入深渊
——如何预防团伙犯罪心理

第一篇 地位作用篇

★ 顺应时代变化特点 拓展政治工作视角

——如何理解深化心理教育和训练是推进
中国特色军事变革时代要求

镜头一：二炮某旅新兵拉练进入最艰难的第三天。新战士稚嫩的脸庞上洋溢着坚定与自信。原来该旅对新兵实施了动态心理服务训练，教导员老杨称：“可别小看了这个动态心理服务小组，它能够实时掌握战士的心理动态变化，并针对他们的现实心理反应，适时组织心理放松与心理调试等活动，成为新兵训练的‘减压器’和‘加油站’。”

镜头二：解放军某医院医学心理学专家团队第4次来到京郊某部，为这里的新兵进行团体心理训练。经过三个月的训练，新兵已经表现出比往年更快适应军营生活的趋向，团里政委表示，有了专业心理学知识的帮助，新兵思想政治工作做得更有效了，没有出现因为不适应而想要离开的战士，他们的口号也喊得最响。根据心理专家每次的反馈统计，战士们的表现都有进步。

镜头三：某初级任职院校按照新一代《军事训练与考核大纲》，着眼完成多样化军事任务需求，加强了学员心理训练的力度，提高对学员心理素质的培养。学院政委表示这项工作一定要抓好，这是适应多样化军事任务需求，培养合格军事人才的重要课题。