



→『走进军营』事事通书系 心理导航卷←

冲破心理迷雾

为心灵之惑解锁 为心头之患降魔

为心情之郁除尘 为心胸之狭开阔

使军旅航程扬帆 使快乐之箭上弦

使历练之刃开锋 使朗丽娇阳灿烂

于家洋 王永涛◎主编



白山出版社

「走进军营」事事通书系 心理导航卷

冲破心理迷雾



于家洋 王永涛 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

冲破心理迷雾 / 于家洋, 王永涛主编. — 沈阳: 白山出版社, 2009. 06

ISBN 978-7-80687-762-3

I. ①冲… II. ①于… ②王… III. ①心理卫生 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第067738号

出版发行: 白山出版社

地 址: 沈阳市沈河区二纬路23号

邮 编: 110013

电 话: 024-28888689

电子信箱: baishan867@163.com

发行电话: 024-28865869

责任编辑: 李一平 林向阳

装帧设计: 战 旗

责任校对: 李国宽

印 刷: 东煤地质局沈阳印刷厂

成品尺寸: 170 × 240

印 张: 17.75

字 数: 230千字

版 次: 2013年7月第一版

印 次: 2013年7月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80687-762-3

定 价: 34.80元

冲破心理迷雾

编写组

顾问 孙祥敏

主编 于家洋 王永涛

副主编 艾德芳 王海生

编者 (按姓氏笔画为序)

于家洋 王海生 王永涛 艾德芳

李贵实 张乐乐 姜雅静 徐信福

郭丹 高俊义

前 言

时代的变迁、环境的变化、利益的调整 and 管理的约束，使广大基层青年官兵在学习训练、工作生活中出现了诸多不良心理反应，心理矛盾冲突加剧，心理压力加大，心理健康失良，制约着青年军人的个人成长进步和军队基层部队的和谐发展，削弱了军人有效履行我军历史使命的能力，在一定程度上影响部队战斗力的提高和强军目标的实现。

心病需用心药医。本书围绕军队基层官兵的心理实际，针对军营生活对军人心理冲击造成的心理困惑和苦恼，娓娓道来破解之法，为大家拨亮心灯，照亮前程，引领官兵在潜移默化中堪当自身心理问题的解惑人，可为他人心理疾病的医治者。

放松、安静、平和、沉着的心理状态，是绿色军营焕发朝气，成长战斗精神的基石。希望本书能帮助青年战友们为心理健康着色，为打开心灵之门解锁，为破除心理障碍架桥，成长心地之田的绿意葱葱，促进上进发展的和谐融融。

本书内容分为意识认知失真调节篇、情绪情感失衡调适篇和意志行为失控调控篇三个部分。标题语言如诗似词，副标题冠之以心理学名词作解，好记易懂。在结构编排上，每篇都贯穿五步曲：【心理故

事】的情景引入——【心理测查】的自我检验——【心理扫描】的客观分析——【心理点读】的对策方法——【绿色心灵小贴士】。力求形式新颖，内容生动，方法实用，令读者读之生趣、教育有章可寻、操作有法可依。实为一部青年官兵认识自己，解读心灵的枕边书；一本掌握心理状态，赢得充实军旅生活的必读书；进行自我心理调节，永葆心理健康的实用指导书。

导 论

心理健康是时代的课题，是现代社会进步与人类自身发展的客观要求。军人作为一个特殊的群体，肩负着保家卫国的重任，同时又要进行艰苦的训练，生活在特殊的军营环境里面，军人被看做是祖国忠诚的卫士，在常人的眼里，军人总是正义的化身和勇敢的代表。但是也应该看到在他们看似坚强的外表下，不少同志也隐藏着脆弱的心理，他们也有着各种各样的困惑。青年人应征入伍成为军人，从家门到营门，生活环境发生了巨大变化，他们所处的年龄阶段又决定了其心理尚未完全成熟，以这种尚未完全成熟的心理状态，来面对环境的巨大变化，就会出现这样和那样的心理困惑。一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观，直接影响到他的个体行为。而现代信息社会的发展、军营和地方生活节奏的加快、名利竞争的日趋激烈、人际关系的复杂多变、个人成长进步的期待与挫折、感情欲望的煎熬等等，给部队基层官兵造成的精神压力越来越大，使生活中越来越多的青年战友陷于负面心理的困扰而不能自拔。从青年军人心理过程的内容来看，这些困惑主要表现在以下三个方面：

- 一、意识认知方面的心理困惑——意识认知失真。
- 二、情绪情感方面的心理困惑——情绪情感失衡。
- 三、意志行为方面的心理困惑——意志行为失控。

目 录

前 言	1
-----------	---

导 论	1
-----------	---

第一篇 意识认知失真调节	1
--------------------	---

江山易改性难移 从心认识你自己	3
-----------------------	---

——帮你打开心灵的宝库——基层官兵心理特点DIY

镜里镜外两重天 自我省察真身显	19
-----------------------	----

——帮你回归心理的本色——基层官兵迷失心理调节

作茧自缚进牢笼 拨亮心灯照前程	36
-----------------------	----

——帮你走出心灵的牢房——基层官兵自闭心理调节

丑小鸭山重水复 白天鹅柳暗花明	46
-----------------------	----

——帮你走出心理的泥潭——基层官兵自卑心理调节

皇帝新装难遮体 肿脸充胖苦自己	61
-----------------------	----

——帮你摘掉虚假的光环——基层官兵虚荣心理调节

天马行空任逍遥 心比天高亦循道	70
-----------------------	----

——帮你砸碎心头的皇冠——基层官兵自傲心理调节

不是我真不明白 只因世界变化快	79
-----------------------	----

——帮你搬走心头的巨石——基层官兵压抑心理调节

心理断乳真痛苦 你的地盘你做主	89
-----------------------	----

——帮你重建心灵的家园——“90后”新兵适应心理调节

红眼病妒火中烧 阔心胸解除烦恼	97
-----------------------	----

——帮你扩展心理的宽度——基层官兵忌妒心理调节

第二篇 情绪情感失衡调适109

- 莫道郁闷而惆怅 打开心扉享阳光.....117
——帮你打开心灵的天窗——基层官兵抑郁心理调适
- 忧心忡忡煞风景 皮球不拍自然停.....126
——帮你驱散焦虑的阴霾——基层官兵焦虑心理调适
- 鞋印何须墙上留 树须打杈方成才.....134
——帮你拔掉心底的暗礁——基层官兵逆反心理调适
- 欲壑难平心气高 露润禾苗不图报.....142
——帮你填平心理的沟壑——基层官兵补偿心理调适
- 杯弓蛇影成心病 心似明镜赏美景.....150
——帮你吹散心头的疑云——基层官兵猜疑心理调适
- 见异思迁为哪般 蛋画千遍始为蛋.....158
——帮你竖起心灵的支点——基层官兵厌倦心理调适
- 单相思有花无果 琴瑟和鸣奏凯歌.....165
——帮你打通幸福的大门——基层官兵单恋心理调适
- 为伊消得人憔悴 天涯处处有芳菲.....170
——帮你闯过感情的难关——基层官兵失恋心理调适
- 五湖四海并肩战 摒弃庸俗老乡观.....176
——帮你游出盲目的漩涡——基层官兵结团心理调适

第三篇 意志行为失控调控185

狭路相逢勇者胜 无限风光在险峰.....189

——帮你抢占心理的高地——基层官兵恐惧心理调控

自古英雄多磨难 梅花香自苦寒来.....201

——帮你斩断失败的羁绊——基层官兵挫折心理调控

急火攻心易莽干 风平浪静好行船.....213

——帮你排除心路的地雷——基层官兵暴躁心理调控

不妨跳出牛角尖 头顶还有湛蓝天.....224

——帮你远离心理的峭壁——基层官兵偏执心理调控

河边行走易湿鞋 风筝高飞难离线.....232

——帮你修正心理的航向——基层官兵侥幸心理调控

鹬蚌相争两受伤 海阔天空共成长.....242

——帮你拆掉心头的炸弹——基层官兵报复心理调控

想说爱你不容易 一网情深深几许.....252

——帮你丢弃虚拟的人生——基层官兵嗜网心理调控

欲望之马须驾驭 生理常情疏导宜.....261

——帮你抵御春潮的冲击——青年战士性渴求心理调控

后 记269

第一篇 意识认知失真调节

“意识”是指个人对自己及自己与周围事物关系的认识和态度，包括对自己形象、能力、知识水平、性格特点、气质类型等方面的认识。青年官兵正处在开始独立生活和工作，强调自我价值、自我实现、自我意识发展成熟和确立时期。这一时期个体遇到的困扰最多，面临着许多人生道路上的重大选择，如择业、择友、择偶等。在这一时期，青年官兵由于心理尚未完全成熟，受文化知识水平、生活阅历和社会交往的限制，观察视野较窄、接受信息量较少，对自我认识参照点少的影响，时常不能多角度、多层次地认识自我，因此，青年官兵对“现实自我”和“理想自我”的认识会存在较大的偏差，造成一定的心理困扰。

“认知”是指一个人对一件事或某对象的认识和看法。认知是情感和行为反应的中介，引起人们情绪和行为问题的原因不是事件本身，而是人们对事件的解释。有心理困惑的青年军人往往存在重大的认知曲解，这些认知曲解是他们痛苦的真正原因，他们心中始终存在着一套固定的“该与不该信条”，自己应该怎么样，不应该怎么样，如：



①我应该最宽宏大量，体谅别人。

②我应该做个好战士、好干部、好爱人、好朋友、好父母、好老师、好学生……

③我应该沉着应付各种挑战。

④我应该永远快乐，不伤害别人的感情。

⑤我应该知晓、理解和预示未来。

⑥我应该知难而进，永远能控制自己的感情。

⑦我应该自信，能解决每一个问题。

⑧我应该把每一件事都做好。

⑨我应该永不疲倦，保持旺盛的精力。

“应该”像无形的鞭子，使“应该者”努力加码，给自己精神上造成压力，给生活增添无数困难。整日为“应该”奔波，肯定要遭到挫折，产生心理困惑，当然毫无乐趣可言。所以要有针对性地解除军队基层青年军人自我意识和认知心理上的困惑，积极享受生活。

江山易改性难移 从心认识你自己

——帮你打开心灵的宝库——基层官兵心理特点DIY

【心理故事】

我国著名的语言学家黎锦熙先生在1912年创办《湖南公报》时曾雇请三位性格差别很大的青年为报馆抄稿。第一位不问文稿内容，很老实、很卖力地抄写，什么都照抄；第二位每当见到文稿有问题时总要向总编提出来，并对文稿进行润色；第三位爱憎分明，看到与自己观点相悖的文章，干脆不抄，坐到一旁抽烟去了。这三个人后来成就如何呢？第一位默默无闻，第二位就是后来的中国著名作家、戏剧家田汉先生，第三位则是改变了中国历史的伟大领袖毛泽东。

可见，人的性格会影响其事业成就的大小。美国心理学家推孟等通过几十年的追踪研究发现：一个人能否在事业上取得成就，在很大程度上取决于性格等非智力因素。不同的性格在一定程度上左右了他们各自不同的人生际遇和事业成就，正所谓“性格决定命运”。俗话说：“人上一百，形形色色”，人与人之间是有差异的。心理学把人与人之间在心理面貌上的差异性称为个性。个性心理特征主要体现在性格、气质等方面。性格是指人对现实的稳定态度以及与之相应的习惯化了的行为方式。



【心理调查】

战友们，你们知道自己是什么性格的人吗？让我们先测测自己究竟是什么性格类型吧。

性格的倾向性测量

下列各题均有“是”(A)、“似是而非”(B)和“否”(C)三种答案。

- 1.在大庭广众面前不好意思
- 2.对人一见如故
- 3.愿意一个人独处
- 4.好表现自己
- 5.不愿与陌生人打交道
- 6.开会时喜欢坐在被人注意的地方
- 7.遇到不愉快的事情能抑制感情不露声色
- 8.在众人面前能爽快地回答问题
- 9.不喜欢社交活动
- 10.愿意经常和朋友在一起
- 11.自己有想法不轻易告诉别人
- 12.只要认为是好东西立刻想买
- 13.爱刨根问底
- 14.容易接受别人的意见
- 15.凡事很有主见
- 16.喜欢高谈阔论

17. 休息时宁肯一个人做事情, 也不愿意同别人一起
18. 决定问题爽快
19. 遇到难题非弄懂不可
20. 常常不等别人把话讲完就觉得自己已经懂了
21. 不善于同别人辩论
22. 遇到挫折不易丧气
23. 时常因为自己的无能而沮丧
24. 碰到高兴的事极易喜形于色
25. 常常在选择面前犹豫不决
26. 不太注意别人的事情
27. 好把自己同别人比较
28. 好憧憬未来
29. 容易羡慕别人的成绩
30. 相信自己不比别人差
31. 很注意别人对自己的看法
32. 不大注意外表
33. 发现异常现象容易想入非非
34. 即使有不愉快的事也很快就会忘掉
35. 总是把家里收拾得干干净净
36. 自己放的东西常常不知道在哪里
37. 做事很细心
38. 对别人的请求乐于帮助
39. 十分注意自己的信用
40. 热情来得快去得也快
41. 信奉“不干则已, 干则必成”的信条
42. 做事情更注重速度而不是质量



- 43.一本书可以反反复复看几遍
- 44.不习惯长时间看书
- 45.办事大多有计划
- 46.兴趣广泛而多变
- 47.学习时不易受外界干扰
- 48.开会时喜欢同别人交头接耳
- 49.笔记大多整洁干净
- 50.答应别人的事情经常会忘记
- 51.一旦对人有看法不易改变
- 52.容易同别人交朋友
- 53.不喜欢体育活动
- 54.对电视节目中的球赛尤其感兴趣
- 55.买东西前总要比比较估量一番
- 56.不惧怕从来没做过的事情
- 57.遇到不愉快的事可以生气很长时间
- 58.自己做错了事容易承认和改正
- 59.常常担心自己会遭遇失败
- 60.容易原谅别人

评分标准:

- 凡单数题 (1、3、5.....), 选A为0分, B为1分, C为2分。凡双数题 (2、4、6.....), 选A为2分, B为1分, C为0分。当你累计得分在:
- 90分以上时, 你是一个典型的外向型人;
 - 71—89分, 你是一个稍外向的人;
 - 51—70分, 你是一个外向内向混合型的人, 也叫中向性格;
 - 30分以下, 你是一个典型内向性格的人。

一般来说，外向型的人心理活动倾向于外部客观世界，表现为活泼开朗、善于交际、情感外露、独立性强、容易适应环境、兴趣爱好广泛，但有时比较轻率、做事常浮于表面，缺乏自我分析和自我批评。内向型的人心理活动倾向于主观世界，表现为沉静、害羞、敏感、不善交际、情感深沉、处事谨慎、难以适应环境的变化，但爱思考、有恒心、有毅力，善于进行自我反省。

测完自己的性格倾向，战友们再用“菲尔性格测试”来测测自己的性格特点吧。

“菲尔性格测试”是美国知名心理学博士菲尔在著名主持人欧普拉的节目里用的一道心理测试题，现在有很多的公司用它来测试员工的性格。

需要注意的是，回答这个测试的问题时一定要按照目前的实际情况，而不是以前有过的或者以前存在的情况。

1.你在什么时候感觉最好？

A.早晨

B.下午及傍晚

C.夜里

2.你走路时是什么样的姿态？

A.大步地快走

B.小步地快走

C.不快，仰着头面对着世界

D.不快，低着头

E.很慢

3.和人说话时，你通常是什么样的动作？

A.手臂交叠站着

B.双手紧握着

C.一只手或两手放在臀部

D.碰着或推着与你说话的人

E.玩着你的耳朵、摸着你的下巴或用手整理头发