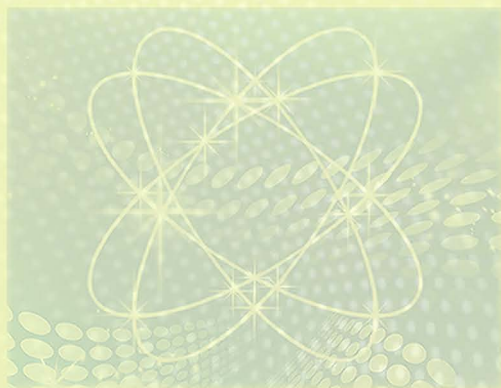


基层部队心理服务20法

主编 王焕春 李权超 于泱



人民军医出版社

基层部队心理服务丛书



基层部队心理服务 20 法

JICENG BUDUI XINLI FUWU 20 FA

总主编 周学君

主 编 王焕春 李权超

于 泱



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

基层部队心理服务 20 法/王焕春,李权超,于泱主编. —北京:
人民军医出版社,2015. 8

(基层部队心理服务丛书)

ISBN 978-7-5091-8650-3

I. ①基… II. ①王… ②李… ③于… III. ①军人—心理
咨询—咨询服务 IV. ①E0-51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 189300 号

策划编辑:管悦 张怡泓 文字编辑:王月红 陈鹏 责任审读:陈晓平

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8060

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:3.125 字数:65千字

版、印次:2015年8月第1版第1次印刷

印数:0001—2100

定价:12.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

《基层部队心理服务丛书》编审委员会名单

主 任	周学君		
副主任	刘成勇	王焕春	侯 彬
委 员	(以姓氏笔画为序)		
	于 泱	王 剑	王小兵
	王焕春	刘 荣	刘成勇
	刘建国	李权超	李红政
	吴明忠	邹瑜桥	林 汉
	周学君	赵丽琼	侯 彬
	雷宏泽	薛海贵	
审 校	李 斌	钟 川	覃 昱
	程 定		

内容提要

本书介绍了基层部队心理服务 20 种方法,包括环境熏陶、图片感染、音乐陶冶、快乐积累、爱心风暴、握手暖心、精神激励、口号调试等内容,旨在提高基层部队心理服务工作质量水平,促进官兵身心健康和全面发展。本书理论性、知识性强,适合从事心理服务工作的人员参考阅读。

前 言

实现党在新形势下的强军目标,是习主席向全军发出的强军兴军动员令,是赋予广大官兵重大而神圣的使命担当,对我军履行历史使命提出了更高的要求。

军人心理健康问题直接关系到部队战斗力,一支心理素质良好、心理状态健康的军队,必定士气高昂,战斗力强。因此,重视部队心理服务工作,对于保持官兵心理健康,促进官兵全面发展,增强部队凝聚力和战斗力,具有非常重要的意义。开展心理服务工作,是促进官兵身心健康和全面发展的重要保证,是提高部队凝聚力和战斗力的重要环节,是推动部队建设科学发展的重要基础性工作。新形势下,随着军事斗争准备任务和部队执行多样化军事任务日益增多,官兵的精神和意志受到严峻考验,迫切需要心理服务工作有新的推动和加强。

为不断提高基层部队心理服务工作质量水平,我们综合军区心理服务工作研究成果,编印了《基层部队心理服务丛书》。该丛书从心理服务基础理论、心理咨询师工作知识、心理服务方法、不同时段心理服务对策、官兵心理调适案例、官兵心理常识、心理骨干辅导讲座、官兵经常性心理教育 8 个方面组织编写,基本涵盖了心理服务工作各个领域,具有较强的理论性、知识性和专业性。

由于编者水平有限,书中不当或者错误之处,诚请广大读者批评指正。

编 者

2015 年 3 月

目 录

第 1 法	环境熏陶	(1)
第 2 法	图片感染	(5)
第 3 法	音乐陶冶	(8)
第 4 法	快乐积累	(14)
第 5 法	爱心风暴	(19)
第 6 法	握手暖心	(23)
第 7 法	精神激励	(26)
第 8 法	口号调适	(29)
第 9 法	积极赋义	(34)
第 10 法	情绪吐纳	(38)
第 11 法	日志写作	(42)
第 12 法	舞动心灵	(47)
第 13 法	创作凝心	(51)
第 14 法	心理游戏	(56)
第 15 法	行为训练	(62)
第 16 法	心理剧情	(69)
第 17 法	纸质微博	(78)
第 18 法	心理漫画	(81)
第 19 法	网络平台	(85)
第 20 法	心理电影	(88)

第 1 法

环境熏陶



生存环境往往影响和决定着生物的秉性,成语“南橘北枳”,说的是同一树种,因生长地域环境不同,其果实品味也不同,同样,环境对人的教化、影响、激励作用至关重要。

军营是官兵生活的中心,是知识的集散地,是人格的熏陶园,是心灵的归宿点。良好的军营环境对官兵的情绪调节、压力调适、心灵成长、人格培养等有着不可估量的作用。

【理论提示】

有句古老的格言说过:“一方水土养一方人”。环境作为无声的老师,对人的心理有着重要的影响和调节作用,赏心悦目的环境可以使人心旷神怡,奋发图强的气氛可以催人奋进。在不影响部队正规化建设的基础上,积极营造良好的工作、生活环境,有利于官兵转化不良情绪,解开心理郁结,保持良好心情,增强官兵对部队的归属感、认同感。

【实施方法】

1. 营造舒心营区,以境生情 在营区适宜之处设置“快活林”“欢乐谷”等具有积极情绪含义的场地,或给猪圈、菜地等起一个别名“逍遥牧场”“开心农庄”等,并在适宜的地方悬挂、张贴卡通图片、动物人物的搞笑图片、漫画格言等,目的是以心理暗示作用,让官兵走入此地即可感受到欢笑和快乐,在部队这个管理相对封闭、环境相对单调的地方,找到一片别致的小天地,以缓解单调、重复生活带来的烦闷情绪,使官兵不自觉地体验和感受军营大家庭生活的美好。

2. 构建知识专区,以知育情 图书室、学习室是官兵健康成长的第二课堂,也是官兵放飞心灵的自由乐园,围绕健康成长的要求,改善藏书结构,定期充实一些适合青年官兵阅读的常识性心理书籍、人物自传、励志羊皮卷等,让官兵在愉快阅读中收获知

识,完善个性;在板报、橱窗中设置心理板块,普及心理健康常识、传授自我调适方法、学习人际沟通技巧、了解青春期性心理特点等,让官兵在营区随时随地接受教育、接受熏陶,打造健康心理,塑造完美人格。

3. 打造主题园区,以理怡情 结合遂行任务、固定的主题日或不同时期官兵倾向性心理问题,打造主题鲜明的心理环境,帮助官兵在浓厚的心理氛围中培养健康的情绪,感受生命的美好。以遂行重大任务为契机,营造“激励荣誉坚韧”等为主题的氛围,以挑战身体极限,战胜自我,坚决完成任务;以“5·25”心理健康日为契机,打造“我爱我,呵护心灵,健康成长”“我爱我,走出沟通误区”等为主题的氛围;以“10·10”精神卫生日为契机,构建“沟通理解关爱,和谐心理健康”“快乐心情,健康行为”等为主题的氛围;以父亲节、母亲节、感恩节等年轻人能够接受的节日为契机,创建“感恩父母,感恩战友,感恩部队,感恩社会”等为主题的氛围,以从各个方面着手,完善官兵自我;针对不同时期官兵普遍存在带有倾向性的问题,创设满足不同需求的心理氛围,如新兵连的“快乐军营”,敏感问题、愿望受挫时期的“我的情绪我做主”,老兵退伍时期的“我的未来不是梦”等,以化解特定时期的情绪问题,确保官兵健康成长和部队安全稳定。

【操作要点】

1. 避免影响整体环境 部队军营要求整齐划一,所以布置军营环境时要建立在不影响正规化设置的基础上,以丰富官兵部队生活为目的,旨在融入官兵的生活,创造更好的生活、工作环境。

2. 及时更新知识内容 尊重官兵成长成才需求,在虚心听取官兵建议的基础上,保持知识专区内容的动态更新和实时优化。



3. 科学组织主题活动 主题活动要抓好时机,不要错过最佳工作时机,要主题鲜明,不可想当然,要把问题想透彻、想清楚,力戒形式主义、哗众取宠。

第 2 法

图片感染



【理论提示】

现在是“读图时代”。人在观看事物时,注意力总会不自觉地被图像吸引,图片具有证实性、实感性、感染性特点,大脑对图像的记忆和储存是感性的,而对文字却是逻辑性的,因此,图片比文字更能引起人的注意,更具有感染力,本质的不同决定了人对图像的印象会更深、更持久。借助官兵的生活照片和赋予心理含义的图片,努力营造一个开心快乐的军营环境的同时,分享照片背后的故事,读懂图片表达的意义,共享欢乐,共同成长。

【实施方法】

1. 设置笑脸墙,营造快乐氛围 笑脸墙指的是贴满笑脸照片的墙面,为每名官兵拍一张最开心、最快乐的表情,展示自己的青春活力,集合全体官兵的灿烂笑脸,制作成一幅大的图片,附加一些提示语言,如“今天你笑了吗?”“笑一笑,十年少!”“阳光心情,成功的开始!”等,把自己的幸福快乐与大家一起分享,让笑脸消除彼此间的隔阂,时时刻刻见证军营的幸福生活。

2. 分享阳光照片,培养积极心态 一图胜百语,照片形象、亲切。定期组织或在板报的一角开辟专栏,举行“最可爱的我、最自信的我、最帅气的我”等日常生活中的快乐照片展,并附注自己的感言,展示自我健康向上的良好形象,与战友分享照片背后的开心故事,营造开心、快乐的营区一角。

3. 透视心理图片,收获成长快乐 在政治教育课前或课间休息时利用多媒体投影播放一些心理图片,组织者做适当的引导,启发官兵积极参与,积极思考,积极讨论,激发官兵上课热情、活跃课堂氛围、提高教育效果的同时得到一些启示,收获心灵成长。

【操作要点】

1. 动态更新素材 照片、图片要来自官兵生活,经常更新,笑

脸墙的照片要覆盖至全体官兵,干部要带头参与,让所有官兵都有展示自我的机会。

2. 精挑细选图片 每一张照片要战士自己亲自挑选,选其最满意、笑容最灿烂的一张。照片必须是我们平时用阳光、快乐的心态捕捉到的生活中快乐的点滴,图片则要尽量结合教育课的内容,要有积极向上的暗示意义。



第 3 法

音乐陶冶

【理论提示】

音乐是调节心理状态的重要手段,音乐的节奏、力度、旋律、和声等,不同程度地影响着人的心理活动。中医学的经典著作《黄帝内经》,2000年前就提出了“五音疗疾”。古人的音乐疗法根据宫、商、角、徵、羽5种民族调式音乐的特性与五脏五行的关系来选择曲目,进行治疗。如宫调式乐曲,风格悠扬沉静、醇厚庄重,有如“土”般宽厚结实,可入脾;商调式乐曲,风格高亢悲壮、铿锵雄伟,具有“金”之特性,可入肺;角调式乐曲构成了大地回春、万物萌生、生机盎然的旋律,曲调亲切爽朗,具有“木”之特性,可入肝;徵调式乐曲,旋律热烈欢快、活泼轻松,构成层次分明、情绪欢畅的感染气氛,具有“火”之特性,可入心;羽调式音乐,风格清纯,凄切哀怨,苍凉柔润,如天垂晶幕、行云流水,具有“水”之特性,可入肾。

在西方,古埃及有“音乐为人类灵魂妙药”的记载,古希腊罗马的历史著作也曾有过记述。《旧约》上就曾记载扫罗王召大卫鼓琴驱魔(其实是精神不宁)的故事。到了19世纪中期,音乐疗法曾在欧洲一度风行,奥地利医师P·利希滕塔尔(1780—1853)则在1807年写成了4卷集的《音乐医生》,详尽介绍了当时的探索成果。到了第二次世界大战期间,由于音乐治疗精神疾病伤员的疗效显著,被迅速推广。之后于1950年,在美国成立了音乐治疗学的国家协会,专事探讨、推广音乐疗法,并出版论文集及定期刊物。西方各国也纷纷成立这类组织,并有国际性的专业交流活动。这个组织目前其成员已达3800余人,包括音乐治疗教育工作者、音乐治疗师等专业工作者、半职业人员、学生、非现役军人、退休人员、赞助人、活动家、荣誉活动家及其他会员。

1950年在国际上成立了“国际音乐疗法协会”,至此,音乐疗



法已发展为一种专门疗法。目前音乐疗法在欧美、日本等国广泛地开展,许多学者使用音乐疗法治疗精神分裂症、忧郁症、精神发育迟滞、震颤麻痹等精神神经科疾病;亦有人利用音乐能改善情绪和行为,增强肌力、耐力等来治疗小儿脑性瘫痪。

国内外学者的大量研究表明,音乐可调节呼吸、循环、内分泌等系统的生理功能。音乐可使呼吸道平滑肌松弛,减少呼吸道的阻力,起到解痉作用;一曲娓娓动听的小提琴协奏曲可使血压明显下降;音乐对精神神经系统也有良好的作用,它可改善注意力,增强记忆力,活跃思想,启发和丰富想象力及创造力;可以改善情绪,改善人的个性特点和行为方式,增强自我信心,并具有良好的镇静、镇痛作用。

【实施方法】

现代音乐疗法的实施,基于下述基本原理:①同质原理。研究者发现,如所用的乐曲能够与患者的情绪、精神节律同步,则能使患者接受并发挥其有效的作用。这一发现被称为“同质原理”,并成为心理学音乐疗法(亦称心理音乐疗法)治疗原理的一个重要环节。根据同质原理,在人们兴奋、焦虑、愤怒等不同情况下,灵活运用音乐乐曲,就会使兴奋的人感到镇静,焦虑的人感到有所发泄,愤怒的人感到心中的怒火在逐渐熄灭。②情绪发泄的效果。应用同质音乐,一过性的情况恶化是不可避免的,但这种状况很快即可饱和,并通过患者自己的情绪发泄唤起自身的自我治愈力发挥作用。这一过程被称之为情绪发泄,它是内心世界的语言,是对危害躯体健康的情绪所进行的发泄,起到的是“净化”的作用。③弛缓效果。旋律丰富的乐曲可使人们养心安神,让紧张状态松弛下来,有缓和人们身心紧张的作用。有学者还对听音乐前后及听音乐时的人们分别进行脑电波测定,发现在听音乐时和