

战士心理素质提高 技术指导手册

张康莉 林华园 主编



山东画报出版社

圖書(UD)分類法分類

战士心理素质提高 技术指导手册

张康莉 林华园 主编

山東畫報出版社

图书在版编目(CIP)数据

战士心理素质提高技术指导手册/张康莉、林华园主编. —济南:山东画报出版社,2006.5

ISBN 7-80713-375-9

I. 战... II. ①张... ②林... III. 战士—心理保健
IV. E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 058974 号

责任编辑 刘晓

装帧设计 王钧

主管部门 山东出版集团

出版发行 **山东画报出版社**

社 址 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编 250001

电 话 总编室(0531)82098470

市场部(0531)82098042 82098047

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 山东新华印刷厂

规 格 145×208 毫米

6.125 印张 114 千字

版 次 2006 年 5 月第 1 版

印 次 2006 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1—1000

定 价 18.00 元

如有印装质量问题,请与出版社资料室联系调换。

编 委

主 编 张康莉 林华园

副主编 张晓明 徐茂云 王有存 魏俊杰

编 委 (按姓氏笔划排列)

王有存 王君峰 杨红梅 陈秋华

张晓明 张康莉 林华园 林 琳

赵 燕 徐茂云 魏俊杰

序

军人担负着保卫祖国的光荣任务,不仅需要具有忠于祖国、忠于人民的坚定立场,同时需要有过硬的军事技能,才能完成党和人民赋予的光荣任务;而军事技能的有效发挥,离不开良好的心理素质。因此注重心理素质训练,不断提高军人的心理素质十分必要。

传统的心理研究比较注重对人类自身出现的各种各样的心理现象作出解释和分析,这些理论主要是由大量的信息、数据或推测组成的,偏重于理论问题的探讨。由于社会发展的需要,心理学的研究逐渐把重心转向了实际应用,在前人研究的基础上开始了注重探讨如何运用有效的自我行为调控与训练去强化某些动机和行为,注意提供切实可行的实际操作的理论和技术。它是应用心理学的一个分支,是采用专门的心理技能训练手段对人的心理状态进行自我调控能力的一个学科。

军人的心理素质技能训练,就是有意识、有目的地培养军人在紧张、危险、困难、劳累等险恶的环境中,保持心理稳定,顺利完成任务所需要的心理素质。军人心理训练的内容是多方面的,包括认识、情感、意志等心理过程和军人个性心理特征等。在确定心理技能训练

内容时,必须根据不同的对象、环境和其他条件有针对性地进行,以提高训练效果。

本书是面向战士的心理素质训练读物。它依据现代心理学的原理与方法,就战士的自我认识、情绪调适、意志培养、人际交往和军事训练等方面最容易出现的、迫切需要解决的问题,给出切实可行的心理素质技能训练的方法与技巧,供战士通过自我学习、自我训练,克服心理障碍,走出心理困境,从而有助于发挥自身的潜力,不断完善自己的个性,成为具有优良心理素质的军人。

张康莉

2006.4. 济南

前 言

心理素质是人类一切活动的精神基础。心理素质的优劣,对于人的生存与发展、成长与进步也是极为关键的。从踏进军营大门之日起,军人经受着严格纪律的约束、艰苦紧张生活的磨练、繁重工作任务的考验,面临一系列现实生活和未来的挑战,这就要求军人不仅要有高尚的思想道德素质、坚实的科学文化基础,也要有良好的心理素质。心理素质是军人整体素质的重要组成部分,也是部队战斗力的构成因素之一。培养军人的心理素质,不断提高军人对和平时期和战时环境的适应性和应变能力,是加强军队现代化建设的一项经常而长期性任务。

心理技能训练是提高军人心理素质的重要方法。军事技能掌握的程度依赖于心理过程的技能水平和发展水平,其动作表象、空间时间的定向与判断、反应、思维、注意、情绪等都参与了技术动作的调节,是提高技术动作水平的基础。1999年7月,全军政工会议通过的《关于改革开放和发展社会主义市场经济条件下军队思想政治建设若干问题的决定》明确提出:“解决现实思想问题,要在分清是非,提高认识的同时,加强心理疏导和行为引导,培养官兵健全的人格和健

康的心理,提高自强自立的能力。”贯彻落实《决定》指示精神,紧密结合我军建设实际,努力加强心理技能训练,是新时期加强我军思想政治建设的必然要求,是摆在全军官兵面前一个需要深入探讨、研究和解决的新课题。

军人心理技能训练的内容是丰富多彩的,有许多新知识需要我们去学习,有许多新问题需要我们去探索。譬如,未来“打赢”需要参战者具备哪些良好心理品质?心理训练应当设置哪些课目?通过什么途径和方法实施训练?我们要勇于实践,刻苦钻研,把军人心理技能训练卓有成效地开展起来。本书重点介绍了与军人活动联系密切的几种心理技能训练方法,包括技能训练的目标设置、应激控制技能训练、放松技能训练、表象技能训练、注意集中训练、认知调节技能训练、系统脱敏技能训练、满灌疗法技能训练、模拟技能训练、生物反馈技能训练、心理分析技能训练、心理疏导技能训练、认知领悟技能训练、田森心理疗法技能训练、思维阻断技能训练、自信心技能训练、怎样面对挫折、怎样缓解压力以及怎样调节控制情绪等心理素质提高知识,培养军人形成良好的心理素质,激发心理潜能,促进个性的全面发展,对于推动我军现代化建设,打赢高技术条件下局部战争都具有十分重要的意义。

编者

2006.2

目 录

前 言	1
第一章 军人心理技能训练概述	1
第一节 社会发展对军人心理素质的要求	1
第二节 军人心理技能训练的作用	3
第三节 军人心理技能训练的任务	4
第四节 心理技能训练的方法	6
第五节 心理技能训练的注意要领	7
第二章 技能训练目标设置	9
第一节 目标的定义与作用	9
第二节 目标设置的原则	10
第三节 目标设置的步骤	15
第四节 提高目标设置的有效性	17
第三章 应激控制技能训练	19
第一节 应激控制技能概述	19

第二节	应激的类型	21
第三节	应激引起的心理障碍有哪些表现	22
第四节	如何应对应激反应	23
第四章	放松技能训练	27
第一节	放松技能训练概述	27
第二节	放松训练理论	27
第三节	放松训练的功能与作用	28
第四节	放松训练的一般要求	29
第五节	自生放松练习程序	29
第六节	渐进放松练习程序	34
第七节	静默放松练习程序	37
第五章	表象技能训练	41
第一节	表象训练的概念	41
第二节	表象训练的理论依据	41
第三节	训练表象的形式	43
第四节	表象训练的作用	43
第五节	表象技能训练的实施	44
第六节	介绍几种表象练习的一般方法	47
第七节	结合训练任务的表象练习	50
第八节	监测表象训练效果的手段	51

第六章 注意集中训练	54
第一节 注意集中训练概述	54
第二节 注意集中训练的方法	56
第三节 注意力练习	59
第四节 注意集中训练应注意的问题	62
第七章 认知调节技能训练	64
第一节 认知调节训练概述	64
第二节 合理情绪调节训练	65
第三节 暗示训练	67
第四节 应付技能	70
第五节 思维中止法	70
第六节 技能演练	72
第八章 系统脱敏技能训练	74
第一节 系统脱敏训练的原理	74
第二节 系统脱敏训练的程序	75
第三节 系统脱敏训练的其他形式	77
第四节 进行系统脱敏训练的注意事项	78
第九章 满灌疗法技能训练	80
第一节 满灌疗法概述	80

- 第二节 满灌疗法的特点 81
- 第三节 满灌疗法的一般原理 82
- 第四节 满灌疗法的治疗步骤 82
- 第五节 使用满灌疗法应注意的问题 83

- 第十章 模拟技能训练 84
 - 第一节 模拟训练概述 84
 - 第二节 气候条件影响的模拟训练 85
 - 第三节 地理环境的模拟训练 86
 - 第四节 表象意念训练 87
 - 第五节 实战模拟训练 87
 - 第六节 仿真模拟训练 88
 - 第七节 虚拟现实模拟训练 89

- 第十一章 生物反馈技能训练 91
 - 第一节 生物反馈训练概述 91
 - 第二节 生物反馈的几种方式 93
 - 第三节 生物反馈训练的适应范围 95
 - 第四节 生物反馈训练的要求和注意事项 96

- 第十二章 心理分析技能训练 97
 - 第一节 心理分析训练概述 97
 - 第二节 心理分析法的适应征 100

第三节	心理分析法的训练方法	100
第四节	心理分析法训练实施过程	105
第五节	应用心理分析法训练应注意的事项	106
第十三章	心理疏导技能训练	107
第一节	心理疏导疗法概述	107
第二节	心理疏导疗法的理论基础	108
第三节	心理疏导疗法的特点	109
第四节	心理疏导疗法的程序	110
第五节	心理疏导疗法应注意的事项	111
第十四章	认知领悟法技能训练	112
第一节	认知领悟法概述	112
第二节	认知领悟法的适应范围	114
第三节	认知领悟法的训练方法	115
第十五章	森田心理法技能训练	117
第一节	森田心理法概述	117
第二节	森田心理法的基本理论	119
第三节	森田心理法的训练方法	122
第四节	森田心理法适应范围	126
第五节	森田心理法的应用	127

第十六章 思维阻断技能训练 129

第一节 思维阻断训练概述 129

第二节 思维阻断训练的适应范围 129

第三节 思维阻断训练的步骤 130

第四节 思维阻断训练的应用 131

第十七章 自信心技能训练 135

第一节 自信心训练概述 135

第二节 军人自信心的特征 136

第三节 自信心训练有哪些重要的观念 138

第四节 自信心训练的一些方法 139

第十八章 怎样面对挫折 149

第一节 挫折概述 149

第二节 挫折产生的原因 150

第三节 挫折后的反应 151

第四节 如何面对挫折 158

第十九章 怎样缓解压力 166

第一节 压力概述 166

第二节 如何应对压力 167

第三节 缓解压力的一些方法 170

第二十章 怎样调节、控制情绪	179
第一节 情绪概述	179
第二节 情绪的生理机制	181
第三节 怎样调节、控制自己的情绪	183
第四节 拥有好心情的八种方法	187
第五节 克服情绪低落的八种方法	188
参考文献	189

第一章 军人心理技能训练概述

人的素质有狭义和广义的理解。狭义的素质是指个人先天具有的生理解剖上的特点,如身体构造、感觉器官和神经系统等方面的特点,这种遗传素质也叫“禀赋”。广义的素质是指个人在先天与后天共同作用下形成的身心发展的总体水平,也称为“素养”。马克思主义认为,人的本质、本性既有自然性,又有社会性。素质也可以分为自然素质和社会素质。自然素质亦称生理素质、身体素质,它主要是先天形成的;社会素质主要包含政治素质、思想素质、道德素质、业务素质、审美素质、劳动技能素质等,它是后天获得的。此外,还有一种介于自然素质与社会素质之间的心理素质,它是先天因素与后天因素的“合金”。军人心理技能训练就是有目的地培养军人良好心理素质,调节心理技能,开发心理潜能,促进军人整体素质的提高和个性的和谐发展。

第一节 社会发展对军人心理素质的要求

一是面对知识更新速度的加快,军人应具备综合智能,具有“观人于微,观事于微,观景于微”和整体把握的观察能力、持久快

速的记忆能力、灵活敏捷的思维能力和丰富的想象能力。善于捕捉直觉和灵感,善于凭借自己记忆中储存的经验进行综合,不断想出的点子、新的办法,提出新的创意。

二是面对社会竞争的加剧,军人应具备竞争意识和竞争能力。未来社会,无论是国家间的经济竞争、科技竞争,还是个人间的能力、成就竞争,都十分激烈。面对社会竞争,要求军人必须具备强烈的竞争意识,有“你的军事技能好,我比你更好;你先进,我比你更先进”的意识,培养不甘示弱、奋发向上、勇于进取的精神。

三是面对社会交往的发展,军人要学会合作。随着科学技术的进步和生产力的发展,人们的交往日益频繁和丰富。人不可能离群索居,总是归属于某一群体。在群体中求得发展的一个重要而有效的条件,就是群体内部的成员要具备较强的合作能力。在军营环境中,由于兵员和干部成份的复杂性和现代社会开放所带来的影响,军人要学会重新适应环境,学会适应各种类型的人,学会与人相处,学会与群体合作。

四是面对社会压力的增大,军人应具备很强的心理承受能力。当今社会的高竞争、高风险、快节奏所带来的压力越来越强,要求军人提高自身的心理耐受力 and 耐挫力。在遭到挫折、打击情况下,不会轻易产生悲观、动摇和畏难的心理;遇到困难甚至遭到不幸,能用乐观、自信的态度和顽强的意志去对待和克服。

五是面对多元文化信息的刺激,军人应具备抵制腐蚀的能力。由于社会生活的开放,国内外信息的沟通大大加强,人们可以通过各种媒体获得大量的信息。在信息潮水般涌来的时候,难免泥沙俱下、鱼龙混杂,消极的信息也可能通过各种渠道渗透到军营。这就要求军人应具备分辨良莠、抵制腐朽思想文化侵蚀的能力。