

水兵

心理自我调适

饶红 杨健荣 主编

SHUIBING

XINLI

ZIWO

TIAOSHI



第二军医大学出版社

水兵心理自我调适

主 编 饶 红 杨健荣
副主编 沈兴华 管柏林 阎凤青
主 审 杨春龙 刘 军
编 者 (以姓氏笔画为序)
王 倩 李 侠 谷 峻
陈 伟 施新冲 顾 巍
解汝庆

第二军医大学出版社

内容简介

本书是一本有关水兵心理自我调适的自助性读物,由 100 多篇短文组成。每篇短文的开头大多以海军官兵常见的心理困扰为导引,然后依据心理学的有关原理进行简单的分析并提出应对方法或策略。目的在于引导官兵正确认识心理问题,识别心理困扰并积极地处理和应对心理困扰,有效地防范心理障碍、心理疾病,维护自身的心理健康。

图书在版编目(CIP)数据

水兵心理自我调适/饶红,杨健荣编著. —上海:第二军医大学出版社,2005. 10

ISBN 7-81060-543-7

I. 水... II. ①饶... ②杨... III. 海军—心理保健—普及读物 IV. R821. 8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 101903 号

水兵心理自我调适

主 编 饶 红 杨健荣

责任编辑 单晓巍

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

上海崇明裕安印刷厂

开本:850×1168 1/32 印张:7.875 字数:175 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-1600 册

ISBN 7-81060-543-7/R·423

定价:16.00 元

前 言

目前,人们对心理问题的认识普遍存在着一些困惑,以致于谈起心理问题就变色。这本身就是一个危害心理健康的因素。事实上,很多人的心理问题都是因为对心理困扰听之任之或束手无策的结果。

每个人都是自身心理健康的卫士。但这首先需要对心理问题有一个客观、全面和清楚的认识,其次需要掌握心理自我调适的基本方法,最后还需要学会识别常见的心理困扰并加以主动地处理或应对。

本书就是一本有关水兵心理自我调适的自助性读物,由100多篇短文组成。每篇短文的开头大多以海军官兵常见的心理困扰为导引,然后依据心理学的有关原理进行简单的分析并提出应对方法或策略。目的在于引导官兵正确认识心理问题,识别心理困扰并积极地处理和应对心理困扰,有效地防范心理障碍、心理疾病,维护自身的心理健康。

全书在结构上分为两大部分。第一部分是前三章,从总体上介绍了心理自我调适的目标和意义、心理健康与心理问题的有关常识及心理自我调适的一些基本方法;第二部分从第四章到第八章,在把海军官兵常见心理困扰大致分为五个类别的基础上,对常见心理困扰及其处理或应对策略作了一个简要的剖析。

本书写作之时，正值单位撤编之际。这是一个困难的时期，很多人都感到茫然无措，不知道该何去何从。我们因为有了编写这本书的任务，而顾不上为将来烦恼，也就暂时忘记了单位撤编带来的一系列问题，投入到写作之中。虽然，初次的尝试，因为个人经验、写作功底等方面都存在很多欠缺，使我们完成起来感到很吃力，作品的质量也不是很高。不过，一年的时间没白费，我们完成了任务，这是最重要的。

对于我们自己来说，不仅仅是完成了任务，也因此获得了一段充实的生活。所以我们感觉苦得值。编写这本书的过程，使我们能平静地应对转型时期的心理困扰。我们真切地体会到，担心、烦恼的时候，不要坐等情况的好转，而要积极地行动起来做点什么。我们这么做了，于是有了充实的体验，有了收获的感觉。

为此，我们要感谢海军后勤部卫生部、海军后勤部卫生部舰航处给了我们这个机会，感谢接到任务以来一直毫无条件支持我们的学院领导陈峰院长等，也要感谢支持我们的同事和家人。

由于编者水平有限，本书还存在很多不尽人意之处。因此，请读者在阅读过程中，一方面要多多给予包涵，另一方面还要不吝赐教。

编 者

2005年9月

◎ 目 录



第一章 心理自我调适的目标和意义 >>> 1—8

人的健康既包括身体的健康,也包括心理的健康。只有身体健康、心理健康且社会适应良好的人,才可以真正称作是一个健康的人。

为了身体的健康,要讲究生理卫生;为了心理的健康,要讲究心理卫生。当前心理疾病不仅“缺医少药”,而且大多数人还“讳疾忌医”。如何来呵护我们脆弱的心理,就成为一个既严峻又现实的问题。

讲究心理卫生,是每个人都要重视的事情。只要我们愿意,人人都可以成为自己心理健康的卫士。

心理自我调适是为了维护心理健康/2

维护心理健康就是维护健康/3

脆弱的心理需要呵护/5

被冷落的心理需要维护/7



第二章 心理健康与心理问题 >>> 9—22

健康与疾病是相对而言的。健康是在不断地与疾病斗争的过程中而获得的,维护健康也就是防范与治疗疾病的过程。

心理健康的良好感觉,也是在不断地发现、应对并处理心理困扰的过程中,在防范与治疗心理障碍、心理疾病的过程中,使心理的平衡与稳定得以重新恢复而获得的。

人人都经常要遭遇各种心理困扰。它们好比鞋子里进去的沙子一样。及时地解除心理困扰,避免困扰的积压,是维护心理健康,防范心理障碍、心理疾病的根本途径。

在现实生活中,将人击垮的有时并不是那些巨大的挑战,而是一些非常琐碎的小事。小事,看似微不足道的,却能无休止地消耗人的精力,令人痛苦不堪。

所以,伏尔泰说,使人疲惫的不是远方的高山,而是鞋子里的一粒沙子。在人生的道路上,我们很有必要学会随时倒出鞋子里的沙粒。

心理健康是良好的感觉/10

心理健康是平衡而稳定的状态/11

心理问题不等于心理疾病/12

心理困扰是心理疾病的隐患/14

想得心理疾病不容易/16

心理时常会“感冒”/18

人人都是自己心理健康的卫士/20



第三章 心理自我调适的方法 >>> 23—41

友人赠言

注意你的思想,它们会变成你的言语;

注意你的言语,它们会变成你的行动;

注意你的行动,它们会变成你的习惯;

注意你的习惯,它们会变成你的性格;

注意你的性格,它们会变成你的命运。

——[美]哈尼·鲁宾

直面心理困扰/24

心理困扰早干预/25

变消极心态为积极心态/27

改变生活或行为习惯/30

调节消极情绪/32
增强自我的力量/35
寻求社会支持/37
学会督促自己的行动/39



第四章 积极适应,挑战自我 >>> 42--85

我们的一生,都在与各种困难作斗争。这不是愿意不愿意的问题,而是每个人都得面对,并且无路可退,只有勇往直前去处理的现实。

会骑自行车的人肯定知道,骑得快,车子反而稳,骑慢了就会晃,停下来,车子就会倒。积极适应也是如此。以积极的态度提高自己各方面的能力,还有什么风浪过不来呢?

巴尔扎克说:“世界上的事情永远没有绝对的,结果完全因人而异。苦难对于天才是一块垫脚石,对于能干的人是一笔财富,对弱者是一个万丈深渊。”

的确,我们无法改变眼前的事实,但今天的人生态度决定了我们明天的人生轨迹。

认识眼前的环境/43
主动地适应环境/45
做自己境遇的主人/47
挑战自我,铸就辉煌/49
无畏之心战寒冷/52
水兵的世界没有水/54
忍受雕凿才能成器/56
担心人人都会有/58
寻找生活的乐趣/60
打破生活的重复感/62
心中要有阳光/64

你关注的是什么/66
请时刻准备好上战场/68
用“心”训练/70
变奏出海三部曲/72
平凡才是真/74
因为在那个位置上/76
死神也怕咬紧牙关的人/79
明天又是一个新的开始/81
牌语人生/83



第五章 挑战压力,规划自我>>>86-117

每天花一小时来干我们想干的任何事。抓住这点时间,就能使自己的心灵变得更美,生活更有情趣,生命更有意义。

在这个过程中,不用太努力,只要持续下去。就像跑一个人的马拉松赛一样,最重要的是跑完,而不是开始跑得有多快。

紧张生活的好处/87
竞争带来的机遇/89
把对手扶起来/91
为谁而活/93
目标引人走出迷津/95
放飞自己的梦想/97
梳理自己的目标/100
决心是起跑的枪声/102
梦想的远近/104
心动了赶快行动起来/106
一步一个脚印地往前走/108
不轻言放弃/110
美好未来不是担心出来的/112



第六章 学会处人,调控自我 >>> 118--157

在人与人之间讲求默契、精诚合作,远远要比蛮横竞争、贪婪自私来得实惠得多。与人为善,人亦为善,世界才会变得美丽温馨。

助人即助己。他人不是地狱。当然,如果“以邻为壑”,自己也不会有好日子。

每个人都有可能成为自己生命中的“贵人”,其前提条件是,我们应该与人为善。人心都是肉做的,好人可以遇见,但更多的是通过努力而打造的。

我们不妨在抱怨“他人即是地狱”之前,先让自己变成天堂!

成为战士的朋友/119

友谊就在自己的手中/120

关爱在自己的把握中/123

接受不同/125

沟通消除误解/127

朋友与竞争对手都不错/129

有个看不顺眼的他/131

善待出错/133

宽容别人就是爱自己/135

善于与“合不来者”相处/137

解铃还需系铃人/139

批评的艺术/141

心中有兵情自真/143

尊重的力量/145

同舟共济,所向披靡/147

除去心灵的杂草/149

学会生存,学会抉择/152

他毁了自己的梦想/154

赊帐消费的风波/156



第七章 积极应对,保护自我 >>> 158—196

心理学家认为,人类生来就具有一种建设性地处理在生活中遇到的困难的潜能。如果不是这样的话,我们就可能随时陷入困境,在暗无天日的情况下艰难度日。

正是因为有了这种潜能,我们能够小心地面对生活中一个接一个的困难,想出解决问题的办法,使自己活着去面对生活中的更多困难。

我们人类是天生的建设者,总是积极自发地努力解决生活中的各种难题。我们会很自然地去思考这些困难并解决它们,不管成功与否。

担心的时候做点什么/159

写出自己心事/160

为对手的胜利喝彩/162

莫为小事抓狂/164

学会随时倒出鞋子里的沙粒/167

果断地做出自己的选择/169

忘记是福/171

学会关爱自己/173

如何面对不幸/176

发牢骚的艺术/178

换位思考/180

做自己情绪的主人/182

别让怒气伤着自己/184

冲动前的片刻冷静/186

勒住愤怒的缰绳/188

助人走出心理的阴霾/190

心想事成/192

放松你的身体/194



第八章 自强自助,成就自我》》》197—236

有人帮自己,是我们的幸运;无人帮自己,是公正的命运。

没有人该为我们去做什么,因为生命是自己的,我们得为自己负责。

所以,在得不到别人安慰时,不要伤心,不要难过,而要学会自我安慰与忍耐。因为有时能够依靠的只有自己。

做自己的主人/198

千万别小瞧了自己/201

带着缺点上路/203

学会推销自己/205

摆脱自卑的束缚/208

别人不是你的镜子/210

扫除惰性的阴霾/212

你无法讨好每一个人/214

人生是一顿自助餐/216

享受真诚交往的过程/218

千里姻缘要会牵/220

“网”事如烟/222

天涯何处无芳草/224

人生需要“晴天霹雳”/226

青春莫被青春扰/228

丢弃心理包袱轻装上阵/230

无须克制的性幻想/232

经营自己的事业和家庭/234

第一章 心理自我调适 的目标和意义

人的健康既包括身体的健康,也包括心理的健康。只有身体健康、心理健康且社会适应良好的人,才可以真正称作是一个健康的人。

为了身体的健康,要讲研究生理卫生;为了心理的健康,要讲究心理卫生。当前心理疾病不仅“缺医少药”,而且大多数人还“讳疾忌医”。如何来呵护我们脆弱的心理,就成为一个既严峻又现实的问题。

讲究心理卫生,是每个人都要重视的事情。只要我们愿意,人人都可以成为自己心理健康的卫士。

心理自我调适是为了维护心理健康

维护心理健康,要讲究心理卫生;人人都可以通过积极地心理自我调适,来维护心理健康,做自我心理健康的卫士。

我国著名的心理学家潘菽教授说过:“我们因注意身体的健康,故研究生理卫生,我们要使心理得到健全的发展,则必须注意心理卫生”。

讲卫生是为了保健康。以往我们所提倡的除四害、饭前便后洗手、不吃不洁净的食物等,讲的是生理卫生,目的是维护躯体的健康。现在我们为了维护心理的健康,还要讲究心理卫生。

讲究心理卫生、维护心理健康,一方面,要采取有效措施,积极地预防心理问题的发生;另一方面,还要借助于身边亲朋好友、心理卫生专业人员的帮助等,积极地干预和治疗自己所面临的心理问题。

因此,我们需要学会客观、全面地认识心理健康问题,学会正确对待和处理学习、生活中所遇到的各种困难,乃至挫折,学会积极地调控自己的不良情绪;需要设法增强心理的抵抗力,敢于面对日常的各种心理困扰,学习一些消除心理疾患的策略和方法等;还需要在遭遇心理问题时,积极地寻求周围人,甚至心理卫生专业人员的支持和帮助等。

为了心理健康,人人都要讲究心理卫生。心理卫生工作,其实不仅是个人自身的事情,而且也是心理卫生专业人员、一些社会工作人员甚至整个社会的事情和职责。

讲究心理卫生、维护心理健康,离不开心理卫生专业人员的



工作。他们不仅要负责心理问题的治疗和预防,还要负责心理卫生的研究、宣传、教育、引导、帮助等工作。

讲究心理卫生、维护心理健康,离不开整个社会。社会上积极向上的心理保健意识和氛围,能够有效地帮助、引导和教育个体防范心理疾病。这是心理卫生宣传与教育机构的工作内容。

最后,讲究心理卫生、维护心理健康,是每个人自己的事情和职责。个体不仅要主动向专业人员寻求心理帮助、接受心理治疗,还要积极开展自我心理保健,如接受有关心理卫生知识的宣传与教育、学习并掌握心理卫生常识、掌握心理自我调适的方法等。

目前我国无论是心理卫生专业人员,还是心理卫生宣传与教育机构都还非常缺乏。这在某种程度上限制了心理卫生工作的开展,使很多人平时几乎没有机会了解和学习心理卫生知识,而有了心理问题之后又难以得到心理卫生专业人员的帮助。

在这种供需比例严重失衡的形势下,维护心理健康的重任,自然就落在了每个人自己的肩上。因此,每个人都应积极地开展心理自我调适,充分地利用各种资源提高自身的心理健康水平,预防心理问题的发生。这对于心理健康的维护有着极大的社会现实意义。

如果人人都能自觉地讲究心理卫生,积极地进行心理自我调适,那么每个人都能成为维护心理健康的卫士。这样不仅我们的心理健康有了保证,同时生理健康也就有了保证。

维护心理健康就是维护健康

健康的体魄加上健康的心理,才是真正的健康;所以,维护



心理健康也是在维护健康。

健康是人类赖以生存和发展的基本条件之一,也是旺盛生命力的重要标志,所以被称为“人类的第一财富”。

在传统的健康概念中,健康就是身体无残缺,没有疾病;不健康则意味着身体存在不舒服,或生病了。

“无病就是健康”,“关注身体健康就是关注健康”。今天,有这种观念的人还很多。这表明我们的健康意识还停留在传统观念上,没有跟上时代的发展,没有跟上健康概念的发展。

早在1981年,世界卫生组织(WHO)就提出了一个全新的健康概念,即健康是一种身体上、心理上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是身体不虚弱、没有疾病的现象。

这个定义中指出了健康的三个基本条件和要素,即无躯体疾病、无心理疾病、具备社会适应能力。

其中,无躯体疾病,即生理健康,是健康的基础,主要是指人体机体结构完整,生理功能正常,也就是通常所说的身体无病状态。

无心理疾病,即心理健康,其核心内容是人的主观有幸福感,对自己满意,对自己的工作满意,对人际关系满意,对环境满意,并且社会适应良好。

社会适应能力,是指一个人在不同时间、不同岗位上对各种角色(如在家为人子、在舰上为水兵等)的适应、胜任情况。社会适应良好是指一个人能胜任各种角色,与社会之间的关系和谐、一致。一个人与社会之间关系不和谐、充满矛盾,不能很好地适应角色对自己的要求,则是社会适应不良的表现。

此外,躯体健康、心理健康和社会适应良好,这三个要素之



间还存在着相互依存、相互影响的关系。因为,身心本是一体。人是一个有躯体活动、心理活动的社会性动物。讲究心理卫生、维护心理健康不但有利于预防人格变态、神经症、精神病等一类心理疾病,而且还能预防诸如高血压、冠心病、恶性肿瘤等一类身心疾病。反过来,身体健康也有助于心理健康。

从这里我们可以看出,一个人的健康既包括躯体健康,也包括心理健康。只有身体健康、心理健康且社会适应良好的人,才可以真正称作是一个健康的人。因此,维护心理健康也是在维护健康。

脆弱的心理需要呵护

在复杂而多变的现实世界面前,人渺小而脆弱,人的心理也渺小而脆弱;维护心理健康,要学会呵护脆弱的心理。

相对于宇宙、世界和整个社会来说,人是非常渺小、微不足道的个体。当我们坐在飞机上,从高空向下俯瞰时,这种感觉最真切。茫茫云海无边无际,原本高大的建筑此刻小得只有一个模糊的轮廓,人则根本就看不见。这时,人就好比宇宙中的蚂蚁。

现实生活中,弱小的蚂蚁常常在我们不经意的时候被伤害甚至被踩死。其实,人也是这样,随时可能受到来自现实世界各方面事物的伤害和威胁。2004年印度洋的地震海啸、2001年美国的“9·11”事件中,多少人在顷刻之间命丧黄泉。

虽然社会在发展、科技在进步、生活在改善,但是人类所受到的伤害和威胁并没有减少,反而有增多的趋势。比如,全世界

