

★ ★ ★ ★ ★
部队经常性教育讲课指导丛书

总主编◎金永吉 胡耀武



心理健康教育 讲课指南

XINLI JIANKANG JIAOYU
JIANGKE ZHINAN



主编◎江作舟 刘平 彭云

本书按照“教育培训篇”“教育应用篇”“教育参考篇”三个模块，列出了涉及心理健康教育的26个方面的讲课提纲，为部队、院校开展心理健康教育提供借鉴和参考。



蓝天出版社
Blue Sky Press

心理健康教育 讲课指南

XINLI JIANKANG JIAOYU
JIANGKE ZHINAN

主 编 江作舟 刘 平 彭 云
副主编 李 红 王淑平 于庚申
王 娟 张 侃



蓝天出版社
Blue Sky Press

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康教育讲课指南 / 江作舟, 刘平, 彭云主编. —北京: 蓝天出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5094 - 0473 - 7

I. ①心… II. ①江… ②刘… ③彭… III. ①心理卫生—干部教育—学习参考资料 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 261668 号

心理健康教育讲课指南

江作舟 刘平 彭云 主编

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路 14 号

邮 编: 100843

电 话: 010 - 66983835

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国文联印刷厂

开 本: 32 开 (880 毫米 × 1230 毫米)

字 数: 333 千字

印 张: 12.875

印 数: 1—4000 册

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月北京第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

前言

心理健康是军人心理素质的核心,是官兵立身做人、成长进步的基础,是新型军事人才的基本素质要求。进入新世纪,随着改革开放的深化和国防军队现代化建设的发展,青年官兵在个人成长进步、恋爱婚姻、人际交往等问题上出现了种种心理不适,在紧张艰苦又相对封闭的军事训练中产生多种心理障碍,在完成多样化急难险重军事任务中面临着各种心理挑战。针对新世纪新阶段部队出现的新情况新问题,中央军委提出要把提高身体心理素质作为培育新一代官兵的四大素质之一,要求“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”。总政治部在《关于加强官兵心理健康教育工作的通知》中指出,在加强现代化高科技建设的同时,要加强官兵的心理健康教育,要求我军官兵不仅要有过硬的军事技能,同时要有良好的思想道德素质和身体素质,而且要有良好的心理素质。为贯彻落实中央军委重要指示精神和总部要求,作为基层一线带兵人,如何从保证部队“打得赢”、“不变质”,履行新使命的高度,针对部队官兵的实际,提高心理健康教育能力,积极稳妥地开展心理疏导工作,着力提高官兵的心理素质,这是在新形势下需要认真研究和解决的一个重要课题。

心理健康教育的形式是多样的,而课堂教育是一种十分重要的形式。新修订的《军队基层建设纲要》要求要掌握心理知识,

“培养良好心理素质。教育要紧贴时代发展、紧贴使命任务、紧贴官兵实际，创新内容、形式和方法，增强时代感和主动性、针对性、实效性”。基层军官“要会备课讲课、会运用现代化教学手段”。这既是对心理疏导教育工作提出的新任务，也是对一线带兵人课堂教育能力提出的新要求。因此，编写一本能够满足广大基层军官需要的具有较强的指导性、操作性和实用性的教育用书，此时就显得十分必要。这也正是我们筹划编写《心理健康教育讲课指南》一书的初衷。

《心理健康教育讲课指南》一书，以心理学基本理论、基本知识为基础，以青年军人常见心理问题为牵引，既注重理论知识的通俗化阐述，又关注心理上、行为上的具体指导，同时还着眼部队心理疏导工作的现实需要，内容丰富，主题突出，具有四个明显特点：一是结构严谨。全书共分26讲，约33万字。虽未采用一般教材通常的章节体例结构，但该书以总政治部下发的《军队思想政治工作心理学教学大纲》、《基层官兵心理教育与疏导教学大纲》《士兵心理教育与疏导教学大纲》为遵循，按照“教育培训篇”、“教育应用篇”、“教育参考篇”三个模块，针对课堂教育设计、心理健康教育基础理论、基本方法、基本素质要求、军人常见的心理问题及疏导、军人执行多样化军事任务和开展信息化条件下军事训练中心理问题及疏导等内容进行编写，结构严谨，具有内在的逻辑联系。二是内容实用。首先，该书紧贴当代青年官兵的心理需求和生活实际，围绕官兵在军旅生涯中经常遇到的种种心理困惑和心理问题，依据心理科学知识，进行深入分析，提出疏导措施和方法，帮助青年官兵化解烦恼、摆脱困境、排除障碍，对广大基层官兵来说比较实用。其次，该书可作为课堂教育的辅助教材，以课堂讲授使用的讲稿为基本体裁，一课一讲，一讲一议，既相互联系，又彼此独立，各成一体，既可用于教学研究，又便于备课使用，对开展教育活动的基层干部来说比较实用。三是风格通俗。从形式上看，全书26讲的标题都是采用对仗

的格式，既朗朗上口，又简要清晰。从语言表述上看，力求用通俗的语言来讲述心理问题。本书既坚持心理科学的基本理论、原则和方法，又注重从理论与实践的结合上深入浅出，融原则、道理于具体实践中，以较为生动、朴实的文字把道理阐释明白，把事理分析透彻，把操作方法讲清楚，使官兵易懂易学易记易用。四是材料新颖。本书紧扣时代脉搏，紧贴社会发展和军事斗争需要，围绕新时期部队教育管理中存在于基层青年官兵中的典型心理问题，精心选取能够反映时代特征和部队建设实际的最新案例和资料，反映了军队心理健康教育的新进展和新成果。

本书在编写过程中，参考和引用了部分兄弟单位的教材、著作和论文材料，限于篇幅，恕不能一一详注出处。在此，表示最诚挚的敬意和由衷的感谢！由于时间仓促，加之我们水平所限，疏漏和不妥之处在所难免，敬请读者批评指正。

编者

2011年1月

目 录

教育培训篇

第一讲

三尺讲台巧设计

课堂教育出效益 [003]

- 一、课堂教育设计的基本定位 [004]
- 二、引人入胜的课堂导入 [008]
- 三、精彩生动的课堂讲授 [010]
- 四、寓意隽永的课堂结尾 [019]

第二讲

拨开迷雾识心理

甘当官兵“贴心”人 [022]

- 一、心理学——漫长的过去、短暂的历程 [023]
- 二、了解心理学问题,掌握心理学知识 [025]
- 三、关注心理健康,当好基层官兵的“贴心”人 [033]

第三讲

未雨绸缪巧安排

组织严密疏导开 [039]

- 一、心理疏导的前期准备 [040]
- 二、心理疏导的组织实施 [043]
- 三、心理疏导的效果评估 [052]

第四讲

官兵心理特点明

正确评估做知音 [055]

- 一、基层官兵心理活动的特点 [055]

二、基层官兵心理发展变化的矛盾与冲突·····	{ 061 }
-------------------------	---------

三、基层官兵心理状态评估的主要方法·····	{ 066 }
------------------------	---------

第五讲

德高为师作表率

行为示范当楷模·····	{ 074 }
--------------	---------

一、高尚的思想品德·····	{ 074 }
----------------	---------

二、全面的素质结构·····	{ 079 }
----------------	---------

三、优良的心理品质·····	{ 082 }
----------------	---------

第六讲

过河需要船和桥

教育得法效果好·····	{ 088 }
--------------	---------

一、说服劝导法·····	{ 088 }
--------------	---------

二、心理暗示法·····	{ 092 }
--------------	---------

三、合理宣泄法·····	{ 094 }
--------------	---------

四、放松调节法·····	{ 096 }
--------------	---------

五、环境感染法·····	{ 099 }
--------------	---------

六、自我教育法·····	{ 100 }
--------------	---------

教育应用篇

第七讲

军人心理品质坚

光荣本色驻心间·····	{ 105 }
--------------	---------

一、我军的阶级属性需要官兵具有坚定的政治信仰·····	{ 105 }
-----------------------------	---------

二、艰苦的军事环境需要官兵具有过硬的意志品质·····	{ 109 }
-----------------------------	---------

三、军队的特殊使命需要官兵具有健全的人格特征·····	{ 112 }
-----------------------------	---------

四、严密的军事组织需要官兵具有强烈的集体意识·····	{ 116 }
-----------------------------	---------

第八讲

强基固本德为先

立身正己重养成·····	{ 120 }
--------------	---------

一、革命军人品德的构成·····	{ 120 }
------------------	---------

二、影响官兵思想品德的心理因素·····	[123]
三、官兵品德培养的途径·····	[127]

第九讲 人非草木皆有情

健康向上怡心境·····	[133]
--------------	---------

一、情绪概述·····	[133]
二、常见的负性情绪及其疏导·····	[139]
三、健康情绪的培养·····	[146]

第十讲 宝剑锋从磨砺出

卓越品质锤炼成·····	[149]
--------------	---------

一、意志概述·····	[149]
二、常见的意志品质缺陷·····	[156]
三、良好意志品质的磨炼·····	[161]

第十一讲 性格万千如人面

悉心塑造方康健·····	[166]
--------------	---------

一、性格概述·····	[167]
二、常见的性格缺陷·····	[173]
三、健全性格的塑造·····	[179]

第十二讲 气质不同各千秋

扬长抑短当培养·····	[184]
--------------	---------

一、气质的内涵·····	[185]
二、基层官兵的气质差异·····	[191]
三、气质有差异,对待需理性·····	[194]

第十三讲 转化压力为动力

从容应对坦荡荡·····	[201]
--------------	---------

一、压力的内涵·····	[201]
二、压力的作用·····	[203]

三、常见的压力事件·····	[206]
四、压力应对·····	[209]

第十四讲**适应问题常遇到**

从容应对调适好·····	[215]
--------------	-------

一、心理适应概述·····	[215]
二、常见的心理适应问题·····	[216]
三、适应问题的自我调适·····	[220]

第十五讲**自我意识当积极**

适当调适不偏倚·····	[226]
--------------	-------

一、自我意识的特点及作用·····	[226]
二、自我意识心理问题的具体表现·····	[229]
三、自我意识心理问题的适当调适·····	[232]

第十六讲**人际交往学问高**

和谐关系靠创造·····	[237]
--------------	-------

一、人际交往及其技巧规律·····	[237]
二、人际交往中常见的心理问题·····	[243]
三、构建良好的人际关系·····	[246]

第十七讲**网络是把双刃剑**

趋利避害莫沉溺·····	[250]
--------------	-------

一、基层官兵网络交往的心理需求·····	[251]
二、基层官兵在网络交往中存在的心理问题·····	[254]
三、基层官兵网络交往的心理调适·····	[259]

第十八讲**成长过程烦恼多**

适当调适步步高·····	[264]
--------------	-------

一、成长进步中心理问题的表现及原因·····	[264]
二、成长进步中心理问题的调适·····	[271]

第十九讲**解开性神秘面纱****消除性心理困扰** [276]

- 一、军人性心理的一般表现 [277]
- 二、军人常见的性心理问题 [279]
- 三、保持健康性心理一般方法 [282]

第二十讲**幸福婚恋心向往****正确指导不可少** [287]

- 一、爱情是什么 [287]
- 二、军人婚恋的特点 [294]
- 三、培养正确健康的婚恋心理 [298]

教育参考篇**第二十一讲****军营就是兵的家****群体心理功能大** [305]

- 一、群体特征及其功能 [305]
- 二、群体心理 [309]
- 三、加强对官兵中非正式群体心理的引导 [314]

第二十二讲**犯罪心理需警惕****防患未然抓预防** [320]

- 一、犯罪和犯罪心理 [320]
- 二、军人犯罪的心理分析 [325]
- 三、军人犯罪心理的预防与转化 [328]

第二十三讲**军事训练过得硬****健康心理是保证** [335]

- 一、军人在军事训练中的主要心理特点 [336]
- 二、军人在军事训练中常见心理问题 [338]

三、军事训练中的心理健康教育	[343]
第二十四讲 作战心理强训练	
战时才能打得赢	[352]
一、军人作战中的心理特点	[353]
二、高技术条件下战争对军人心理的影响	[356]
三、加强军人作战心理训练	[359]
第二十五讲 制胜于无形战场	
“攻心战”屈人之兵	[369]
一、信息化条件下心理战的特点	[370]
二、信息化条件下心理战对军人心理的影响	[373]
三、加强信息化条件下心理战训练	[376]
第二十六讲 “非战”任务艰险难	
心理服务紧跟上	[383]
一、非战争军事行动的特点	[384]
二、非战争军事行动中军人的心理问题	[386]
三、做好非战争军事行动中军人心理疏导	[388]
后 记	[396]

教育培训篇

第一讲 三尺讲台巧设计 课堂教育出效益

【教学目的】 课堂教育是部队基层干部进行心理健康教育的主渠道。本讲主要是让授课干部认识课堂教育设计的基本定位，了解课堂教育设计的基本环节，掌握搞好课堂教育设计的基本技能，达到提高课堂教育效益的目的。

课堂教育是心理健康教育的主阵地。什么是课堂教育呢？顾名思义，课堂教育就是在课堂上开展的教育，它是集中时间、集中地点、集中人员的教育，是我们基层干部开展心理健康教育最基本的形式，也是我们对广大青年官兵传授心理健康知识，解决普遍性、倾向性的心理问题，帮助他们掌握心理疏导与调节技能的重要途径。与我们大家所熟悉的其他教育形式，如自我教育、随机教育等不同，由于课堂教育活动有计划有遵循，教育内容有要求有规范，人员场所有组织有保证，课堂教育就具有了独特的教育优势，发挥着不可替代的教育功能。但是，就目前部队基层开展课堂教育的情况看，不同程度存在着干部在台上讲得“苦口婆心”，而战士在台下却听得“无动于衷”；干部只顾低头“灌”，而战士却只是被动听的令人尴尬的“课堂窘境”，教育效果并不尽如人意。造成这类问题的原因很多，但有一点不容忽视，就是我们授课干部对课堂教育缺乏一定的设计，或者设计得不够。大家知道，一堂好的教育课，除了需要研究教育计划、大纲、教材，

掌握备课、讲课、小结等基本环节和做法外，关键还要搞好课堂教育的设计，如同演戏要精心设计唱腔、服装、道具、布景一样。我们只有对每堂课所包含和涉及的相关要素及其运用都进行精心地设计，才能使课堂教育更具有吸引力，更具有科学性、针对性，从而更富有实效性，最大限度地发挥三尺讲台的教育功能。

那么该如何搞好课堂教育设计呢？我们认为，搞好课堂教育设计首先需要明确课堂教育设计的基本定位，然后需要着重把握好课堂教育设计的几个关键环节。

一、课堂教育设计的基本定位

课堂教育设计，简单地说，就是对课堂教育进行的规划活动。我们知道，教育设计是对教育活动系统规划、决策的过程。而课堂教育设计属于微观层次上的教育设计，主要以教育中的课堂教育为焦点，设计范围是课堂。它是在已定教育任务和教育目标的前提下，针对特定的教育对象，比如班、排、连，或战士、士官、军官，在已有教育资源条件下（比如已有的教育大纲、教材、音像资料、网络设施等），通过对课堂教育过程各要素的分析研究，做出的关于教育目标、内容、方法、结果等的科学计划和构思，目的是解决我们基层干部如何做好课堂教育工作，完成预期的教育目标的问题。通常由我们授课干部来完成设计任务。

（一）课堂教育设计是教育准备工作的基础性环节

有效的课堂教育设计是授课成功的前提，其核心作用是对课堂教育总的导向、谋划和组织，是课堂教育的规划蓝图，对于完成教育任务，提高授课质量至关重要。

1. 有效的课堂教育设计有助于顺利实现教育目标

课堂教育是有目的有步骤地组织实施和逐步展开，并努力接近和达到教育目标的育人过程。有效的课堂教育设计，可以最大限度地避免教育中的盲目性和随意性，增强课堂教育的目的性，使整个课堂教育的过程沿着既定的教育目标顺利进行。

2. 有效的课堂教育设计有助于使教育过程层次分明，条理

清晰

课堂教育过程本身具有多层次性、复杂性的特点，有效的课堂教育设计可以使复杂的教育过程条理化、序列化，从而使教育思路清晰，脉络分明，收到事半功倍的教育效果。

3. 有效的课堂教育设计有助于恰当选择和合理安排教育内容

教育内容是由教育任务、教育目标、教育对象的需求决定的。对课堂教育内容的恰当选择和合理安排，可以避免产生前后重复、疏漏残缺、轻重失调及快慢不均等弊病。

4. 有效的课堂教育设计有助于优化使用教育方法

教学有法，教无定法，关键得法。合理恰当的教育内容只有再辅以优选的教育方法，才能收到好的教育效果。有效的课堂教育设计可以对多种多样的教育方法进行优化遴选，选择运用最符合教育对象特点和教育内容要求的方法，为实现预定教育目标铺好路、搭好桥。

（二）课堂教育设计需要遵循一定的原则

1. 客观性原则

客观性原则就是实事求是的原则，实际上就是遵循青年官兵的认知规律，防止主观臆断、先入为主。课堂教育设计是授课干部把教学双方的知识因素、情感心理因素、经验因素、技艺因素都统一起来的复合体，体现了授课干部对授课对象、授课目标、授课内容、难易程度等因素的判断和处理，是授课干部充分发挥主观能动作用的理性思维活动。教育活动的客观性决定了课堂教育设计必须坚持客观性原则。比如官兵的认知规律对课堂教育设计具有重要的规定和约束作用，心理学就揭示了人的认识由浅入深发展的逻辑序列，某种观念一经形成，便作为个体的认识成果，被记忆所储存，具有相对的稳定性和封闭性。这一客观规律要求课堂教育要循序渐进，根据听课官兵的注意、记忆、思维等认识形式的特性，采取相应的形式和刺激强度。若要吸引官兵的注意力，就应设法增强刺激的强度；若要使官兵提高理解力，就应加