

基层官兵 常见心理问题 **疏导**

武警部队政治部 编

人民武警出版社

基层官兵常见 心理问题疏导

武警部队政治部 编

人民武警出版社

2004·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

基层官兵常见心理问题疏导 / 武警部队政治部编著.

北京: 人民武警出版社, 2004. 11

ISBN 7-80176-098-0

I. 基... II. 武... III. 军事心理学-问答

IV. E0-051

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 115495 号

书名: 基层官兵常见心理问题疏导

作者: 武警部队政治部

出版发行: 人民武警出版社

社址: 北京市西三环北路 1 号 (100089)

经销: 新华书店

印刷: 武警部队印刷厂

开本: 850 × 1168 毫米 1/32

字数: 327 千字

印张: 12.75

印数: 1-14000

版次: 2004 年 11 月第 1 版

印次: 2004 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80176-098-0/E·012

定价: 25.00 元

编 审 委 员 会

策 划：陈献智

主 编：段 军 张补旺

副 主 编：邵建华 孔令柱 李军农

编 写：吕能亚 余江伟 杨晓军 张西军

郭居业 刘文山 赵金宝 张世贵

朱振江 徐梓芸 张建立 屈 舒

齐虹霞 李 文 尚硕峰 马兴东

张子翼 海万垠 靳尚志 曹志芳

王振鑫 张建立 陈从本

专家点评：郭念峰 董 燕 史 杰 王 珏

姜自申 王择青 张 倩 李 斌

插 图：彭旺松

前 言

随着社会主义市场经济体制逐步建立，社会竞争日趋激烈，生活节奏明显加快，对人们的心理素质要求越来越高。部队作为一个特殊的群体，官兵的心理适应能力同样面临着严峻的考验。武警部队艰苦紧张和相对封闭的警营生活，完成急难险重任务的考验和面对各种复杂因素的影响，加之青年官兵正处在成人成才的重要时期，适应能力、鉴别能力和自控能力较弱，一些人很容易产生各种心理冲突和失衡，如得不到及时有效的疏导和调适，往往会造成严重后果。因此，对官兵进行及时的心理疏导，消除心理问题，维护心理健康，极为必要。

如何做好新形势下部队的心理疏导工作，是加强思想政治建设的一个重要课题。武警宁夏总队心理医生孙香萍同志，在近三年的工作实践中，通过心理咨询热线、心理门诊、深入基层巡诊等时机，运用心理学知识，把思想教育和心理疏导有机地结合起来，及时有效地帮助官兵解决各种思想问题，疏导心理疾患，很好地配合了部队的思想政治工作，有效地防止了一些事故的发生，受到广泛欢迎，成为基层官兵信赖的“知心

大姐”。

本书用鲜活、生动的案例，真实地再现了她日常生活中开展心理咨询工作，引导帮助青年官兵正确处理心理冲突和心理失衡，提高心理适应能力，恢复心理健康，促进人格成熟的过程。方式上，重在教会大家工作方法，有效地将心理疏导工作与思想政治教育结合起来；内容上，紧贴官兵的生活实际，以青年官兵在现实工作、学习、生活中遇到的一系列心理困惑为线索，反映了官兵中经常出现的逆反、虚荣、悲观、封闭性及渴求等心理现象，重在描述孙香萍在心理咨询过程中运用的疏导语言和方法，使案例主旨鲜明。结构上，每个案例后都增加了专家点评，更具指导性和专业性。

解决官兵的各种问题，要综合治理，不能单打一，不仅要通过及时有效地心理疏导，还要坚持开展强有力的思想政治工作，只有把两者有机地结合起来，才能形成综合效益。因此，各级思想政治工作者和心理工作者在工作过程中，要借鉴教材中的基本做法，结合部队官兵的实际，有的放矢，创造性地开展工作。

编 者

二〇〇四年八月

目 录

偏激心理疏导篇

冷静，冲动的节制阀	(3)
一次成功的自杀危机干预	(5)
沙袋的妙用	(9)
“雷管”熄火了	(13)
为爱情之舟掌好舵	(16)
揭开“红杏出墙”的疑团	(19)
换个角度看问题	(22)

抑郁心理疏导篇

他为何要装病	(29)
学会与压力共处	(32)
走出父母离异的阴影	(36)
人生有趣心常乐	(39)
跳出自设的罗网	(43)
快乐就在你身边	(46)
跳出“控制欲望”的怪圈	(49)
细心呵护“爱情之树”	(53)
爱情是多重选择	(57)

焦虑心理疏导篇

缓释“考前焦虑症”	(63)
定好心中的时间表	(66)
不再破碎的琴声	(69)
读好家中难念的经	(72)
灌篮高手重返球场	(75)
让爱情与你同行	(78)
用自信架起鹊桥	(82)
摆脱神经衰弱的困扰	(84)

强迫心理疏导篇

恼人的“强迫症”	(91)
再见，我的强迫思维	(94)
走出“禁忌”的禁锢	(97)
都是“洁癖”惹的祸	(100)

性心理疏导篇

喜欢男兵没什么过错	(107)
慎用“橄榄叶”	(110)
莫为“漂亮”失原则	(113)
拨开心灵的迷雾	(116)
你不是性变态	(119)
“青春期综合症”的背后	(123)
他“同性恋”吗	(126)

磨牙的真相	(130)
-------------	-------

悲观心理疏导篇

坦然面对考学落榜	(137)
用好挫折这笔财富	(140)
笑对人生的转折点	(143)
融化冷漠的坚冰	(146)
学会自我保护	(150)

自卑心理疏导篇

别和自己过不去	(157)
其实你并不笨	(160)
让生命快乐地歌唱	(163)
敢于说“不”	(167)
重拾自信	(170)
学会正确比较	(174)
三张“处方”	(178)
“口吃排长”不再烦	(181)
她不是精神病	(184)

逆反心理疏导篇

给番号声诊断	(191)
迟来的道歉	(194)
干部，请别误解我	(197)
他们为什么不和我合作	(200)

其实你不懂他的心	(203)
放弃,也是一种美丽	(207)

恐惧心理疏导篇

跨越心灵障碍	(215)
驱除心中的“鬼”	(218)
哨位夜暗不是惧	(222)
智用“激将法”	(225)
齐心构建伊甸园	(228)
走出异性交往的误区	(231)
头昏脑胀不是病	(234)
怕“水”的困惑	(237)
别让恐惧征服了你	(240)
“假隐士”真恐惧	(243)

懦弱心理疏导篇

莫让理想成空谈	(249)
挺起自立的脊梁	(252)
改掉“拖延”的坏习惯	(255)
切莫迷失在虚拟世界	(258)
打破完美法则	(261)
捅破“情面”这张薄纸	(264)
你不该这样引起关注	(268)
真是特异功能吗	(271)
收回伸出的那只手	(274)
“瘾君子”戒烟	(277)

“酒仙”戒酒	(280)
--------------	-------

失落心理疏导篇

走出心中的“象牙塔”	(287)
走出落差的阴影	(291)
不必为“傻大兵”烦恼	(294)
认识你的价值	(297)
不再为选择后悔	(300)
让违背规范的爱好“稍息”	(304)
告别浮华的诱惑	(307)
从失落中崛起	(310)

悔恨心理疏导篇

不要停留在忏悔过去	(317)
给人生另起一行	(320)
不要为打翻的牛奶哭泣	(323)
坚持从“一”做起	(327)

虚荣心理疏导篇

真实的你更有魅力	(333)
全是怕“胖”惹的祸	(336)
纾解“怀旧情结”	(339)
扼制“花钱欲”	(343)
告别撒谎	(347)
你爱的到底是谁	(350)

猜忌心理疏导篇

别让嫉妒俘虏你	(359)
游出猜疑的漩涡	(362)
僵持的棋局又活了	(365)
悦纳他人	(368)
该宽容处且宽容	(371)
轻松面对战友	(376)

孤独心理疏导篇

摘下“少年老成”的面具	(383)
巧开“心锁”	(386)
打开封闭的心扉	(389)
让孤独的心融入“家”	(392)

偏激心理疏导篇



冷静，冲动的节制阀

“孙医生，我是陈小东，上次给你的信收到了吗？我一直在等待你的回音。”电话那边传来小陈急促的说话声。

“小陈，你的来信我看过了，给你的回信也已经发出去了。”

“孙医生，我刚下哨。今天，那个犯人又戏弄我，我真想一枪毙了他。”小陈恨恨地说。

“小陈，你别冲动，赶快把情况告诉中队干部，让他们出面处理这件事。”

“孙医生，我已经给中队干部说过了。别的哨兵上哨都是好好的，一轮到我就出情况。那个犯人肯定是看我年龄小、个头矮，故意跟我过不去。这次，他又来戏弄我，又吐唾沫又拍屁股。我拿起枪吓唬了他一下，没想到，他变得更加猖狂，把我气坏了，真想给他一枪。出现这种想法已经不是一次两次了，我只怕有一天会控制不住自己。”

“小陈，遇事要冷静。犯人戏弄你，给你造成很大的心理压力，你想要反击对方，你的这种心态是一种正常的心理反应。但我认为，保持冷静才是最佳的处理方法，具体的做法我已经详细地写在信中了，你可以好好看看。”

“孙医生，这件事让我心里憋得慌。一个堂堂的武警战士，竟然让一个犯人时不时捉弄。”小陈愤愤不平地说。

“小陈，执行看押、看守勤务的哨兵经常会遇到这样的情况。绝大多数哨兵能够及时控制自己的冲动情绪，妥善处置。但也有战士因感情用事，反将本来很小的事情闹得很大，不好收场；当火气消退、心情平静之后，对自己的所作所为深感后悔。更有个别哨兵因自控能力较弱，走上了犯罪的道路。我认为，遇

到你这样的情况，采取冷静、置之不理的方式比较好。”



孙香萍认真分析了小陈的情况后，继续对他说：“小陈，犯人戏弄你，伤害了你的自尊心。这种伤害更多的是来自你内心的体验。你把它看得越重，伤害就越深；反之，伤害就较浅。当你受到犯人恶意的挑衅时，要尽量保持冷静，以大局为重，暂时压住心头的怒火，寻找适当的方法来解决；当你察觉到犯人有戏弄的行为时，可以暂时避开对方的火头，不要与之争吵，事情过后再心平气和地把问题向中队或管教干部反映。特别是当冲动的情绪即将爆发时，更应该给自己发热的头脑泼泼冷水，不妨问问自己：我有涵养吗？我有自制力吗？我善于控制矛盾发展、防止矛盾激化吗？强迫自己的头脑冷静下来。”电话那边很安静，孙香萍感到她的一番话打动了小陈。

正在此时，电话里传来了一个人的喊叫声：“陈小东，你的信，是总队心理门诊寄来的。”小陈激动地对着话筒喊道：“孙医生，你的信收到了！”而后向孙香萍说了声再见，便挂了电话。孙香萍相信，小陈一定会按照自己信中讲的办法，克制冲动的情绪，冷静地处理遇到的问题。她欣慰地放下了电话。

一年后，孙香萍得知，小陈因在执勤中冷静地制止了一名犯人的挑衅行为，避免了执勤事故的发生，荣立了三等功。

专家点评：

这个心理咨询事例所涉及的问题，属于青年官兵适应角色环境和自我心理发展的问题。

事例中，心理咨询师为战士小陈所提供各种信息的中心意思是“理性”。我们知道，在心理学的概念中成人的思维模式应该是理性的，因此避免情绪化的思维和行为，就是本例心理咨询的核心点。另外，咨询员围绕这一关键点与咨询对象进行了诸多问题分析以及结果预测，如不能控制情绪的后果、遇到犯人的挑衅时如何去做等。最后，使用直接指导技术明确表达了自己的观点和立场，一些咨询建议也是具体可行的。

但启发引导咨询对象独立思考技术的使用有些欠缺。比如，如果能引导咨询对象自己去认识不能控制情绪的后果，主动思考遇到犯人挑衅时如何去做的课题，咨询效果会比单纯使用指导技术要好。另外，咨询员结束谈话前的连珠炮式的设问，造成电话对方沉默，也可能不是“打动了”对方，而是“打懵了”对方，很容易产生阻抗，是咨询中应尽量避免的。

一次成功的自杀危机干预

一天，因病住院的孙香萍躺在病床上，看着战士们寄来的