

绿色心灵丛书

点亮心灯，
化解内心所有的困惑，
自己的心理问题自己解决；
打开心结，
做个快乐向上的军人，
主动拥抱生活的明媚阳光。

冲破

心理迷雾

主 编 于家洋 王永涛

白山出版社

绿色心灵丛书

冲破心理

迷雾

主编 于家洋 王永涛

白山出版社

图书在版编目(CIP)数据

冲破心理迷雾/于家洋,王永涛主编. —沈阳:白山出版社,2009.6
(绿色心灵丛书)

ISBN 978-7-80687-751-7

I. 冲… II. ①于…②王… III. 心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 067738 号

出版发行: **白山出版社**

地 址: 沈阳市沈河区二纬路 23 号

邮 编: 110013

电 话: 024-28888689

电子信箱: baishan867@163.com

选题策划: 邢志有 董志新

责任编辑: 李一平

装帧设计: 王 婷

责任校对: 周启明

印 刷: 沈阳市第二市政建设工程公司印刷厂

幅面尺寸: 145×210

印 张: 8.25

字 数: 220 千字

版 次: 2009 年 8 月第一版

印 次: 2009 年 8 月第一次印刷

印 数: 1~2000 册

书 号: ISBN 978-7-80687-751-7

定 价: 20.00 元

《绿色心灵丛书》

编 委 会

顾问：孙祥敏

总编：刘国胜 杨 中 王永涛

编委：（按姓氏笔画为序）

于家洋 王永涛 王海生

刘国胜 李云清 艾德芳

张乐乐 杨 静 杨智菊

杨 中 郑德坤 郭 丹

丛 书 前 言

亲爱的青年官兵战友们，绿色心灵天使飞进军营了。天使之所以能够天马行空任我行，不是因为她有一对有力的翅膀，而是因为她没有沉重的包袱。绿色象征着朝气蓬勃的军营，象征着健康向上的生命。伴随着初春的脚步和青春的旋律，绿色心灵天使给大家带来了精神大餐——《绿色心灵丛书》。

战友们，赶快打开心灵的天窗，让阳光温暖你的心扉，让绿色滋润你的心田，拂去心灵尘埃，呼吸自由空气，放飞诚挚心语，建设和谐的、团结的、有战斗力的军营！祝你身体、心理健康，学业、事业有成，家人、友人吉祥。

冲破心理迷雾

主 编：于家洋 王永涛

副 主 编：李云清 王海生 艾德芳

参编人员：杨 静 郑德坤 张乐乐

郭 丹 张 宇

前 言

时代的变迁、环境的变化、利益的调整 and 管理的约束，使广大基层青年官兵在自我意识、学习训练、工作生活中出现了诸多不良心理反应，心理矛盾冲突加剧，心理压力不断加大，心理健康状况受损，这严重影响了青年军人的个人成长进步和军队基层单位的和谐发展，削弱了军人有效履行我军历史使命的能力，制约着部队战斗力的提高。

心病要用心药医，解铃还需系铃人。本书围绕军队基层官兵的心理实际，针对军营生活对军人心理冲击造成的心理困惑和苦恼，用通俗生动的语言，娓娓道来，使基层官兵能够拨亮一盏心灯，照亮一片前程，当好自己心理问题的解惑人。让你做自己的心理医生，掌控自我的心理天使；做自我情绪的主人，不做情绪的奴隶。

绿色能使人放松、安静、平和、沉着。在充满朝气的绿色军营中，希望这套沁着早春新绿的《绿色心灵丛书》的第一本书《冲破心理迷雾》，能帮助身体上穿着新式绿军装的年轻战友们，在心理上再加上全新的绿色套装，给战友们的心灵吹开团团迷

雾，吹进丝丝春意；拂去厚厚浮尘，点亮盏盏心灯；带走重重灰暗，带来片片绿色，帮助战友们在个人进步上绿意葱葱，在集体发展上和谐融融。

本书从军队基层青年官兵的基本心理过程，将内容分为：意识认知失真调节篇、情绪情感失衡调适篇和意志行为失控调控篇三个部分。本书内容以诗歌式的语言作主标题，并加上与心理学名词有关的副标题，在内容结构的编写上，本书每篇均以生动贴切、具有军队基层代表性的【心理故事】的情景引入——【心理测查】的自我检验——【心理扫描】的客观分析——【心理点读】的对策方法——【绿色心灵小贴士】的提醒激励这五部曲进行。力求形式新颖，内容生动，方法实用，能够针对官兵的心理实际，产生心理共鸣，引发官兵思索，有较强的可读性、教育性和可操作性。相信它是一本让军队基层青年官兵认识自己，解读心灵的枕边书；一本掌握心理状态，赢得充实军旅生活的必读书；进行自我心理调节，永葆心理健康的实用指导书。

导 论

心理健康是时代的课题，是现代社会进步与人类自身发展的客观要求。军人作为一个特殊的群体，肩负着保家卫国的重任，同时又要进行艰苦的训练，生活在特殊的军营环境里面，军人被看做是祖国忠诚的卫士，在常人的眼里，军人总是正义的化身和勇敢的代表。但是也应该看到在他们看似坚强的外表下，不少同志也隐藏着脆弱的心理，他们也有着各种各样的困惑。青年人应征入伍成为军人，从家门到营门，生活环境发生了巨大变化，他们所处的年龄阶段又决定了其心理尚未完全成熟，以这种尚未完全成熟的心理状态，来面对环境的巨大变化，就会出现这样和那样的心理困惑。一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观，直接影响到他的个体行为。而现代信息社会的发展、军营和地方生活节奏的加快、名利竞争的日趋激烈、人际关系的复杂多变、个人成长进步的期待与挫折、感情欲望的煎熬等等，给部队基层官兵造成的精神压力越来越大，使生活中越来越多的青年战友陷于负面心理的困扰而不能自拔。从青年军人心理过程的内容来看，这些困惑主要表现在以下三个方面：

- 一、意识认知方面的心理困惑——意识认知失真。
- 二、情绪情感方面的心理困惑——情绪情感失衡。
- 三、意志行为方面的心理困惑——意志行为失控。

目 录

前 言.....	1
导 论.....	1

第一篇 意识认知失真调节

江山易改性难移 从心认识你自己	
——帮你打开心灵的宝库——基层官兵心理特点DIY	3
镜里镜外两重天 自我省察真身显	
——帮你回归心理的本色——基层官兵迷失心理调节 ...	17
作茧自缚进牢笼 拨亮心灯照前程	
——帮你走出心灵的牢房——基层官兵自闭心理调节 ...	32
丑小鸭山重水复 白天鹅柳暗花明	
——帮你走出心理的泥潭——基层官兵自卑心理调节 ...	41
皇帝新装难遮体 肿脸充胖苦自己	
——帮你摘掉虚假的光环——基层官兵虚荣心理调节 ...	55
天马行空任逍遥 心比天高亦循道	
——帮你砸碎心头的皇冠——基层官兵自傲心理调节 ...	64
不是我真不明白 只因世界变化快	
——帮你搬走心头的巨石——基层官兵压抑心理调节 ...	73



心理断乳真痛苦 你的地盘你做主

——帮你重建心灵的家园——“90后”新兵适应心理调节

..... 83

红眼病妒火中烧 阔心胸解除烦恼

——帮你扩展心理的宽度——基层官兵忌妒心理调节 ... 91

第二篇 情绪情感失衡调适

莫道郁闷而惆怅 打开心扉享阳光

——帮你打开心灵的天窗——基层官兵抑郁心理调适 ... 109

忧心忡忡煞风景 皮球不拍自然停

——帮你驱散焦虑的阴霾——基层官兵焦虑心理调适 ... 117

鞋印何须墙上栽 树须打杈方成才

——帮你拔掉心底的暗礁——基层官兵逆反心理调适 ... 124

欲壑难平心气高 露润禾苗不图报

——帮你填平心理的沟壑——基层官兵补偿心理调适 ... 131

杯弓蛇影成心病 心似明镜赏美景

——帮你吹散心头的疑云——基层官兵猜疑心理调适 ... 138

见异思迁为哪般 蛋画千遍始为蛋

——帮你竖起心灵的支点——基层官兵厌倦心理调适 ... 146

单相思有花无果 琴瑟和鸣奏凯歌

——帮你打通幸福的大门——基层官兵单恋心理调适 ... 153

为伊消得人憔悴 天涯处处有芳菲

——帮你闯过感情的难关——基层官兵失恋心理调适 ... 158

五湖四海并肩战 摒弃庸俗老乡观

——帮你游出盲目的漩涡——基层官兵结团心理调适 ... 163

第三篇 意志行为失控调控

狭路相逢勇者胜 无限风光在险峰

——帮你抢占心理的高地——基层官兵恐惧心理调控 ... 175

自古英雄多磨难 梅花香自苦寒来

——帮你斩断失败的羁绊——基层官兵挫折心理调控 ...	185
急火攻心易莽干 风平浪静好行船	
——帮你排除心路的地雷——基层官兵暴躁心理调控 ...	197
不妨跳出牛角尖 头顶还有湛蓝天	
——帮你远离心理的峭壁——基层官兵偏执心理调控 ...	207
河边行走易湿鞋 风筝高飞难离线	
——帮你修正心理的航向——基层官兵侥幸心理调控 ...	214
鹬蚌相争两受伤 海阔天空共成长	
——帮你拆掉心头的炸弹——基层官兵报复心理调控 ...	223
想说爱你不容易 一网情深深几许	
——帮你丢弃虚拟的人生——基层官兵嗜网心理调控 ...	232
欲望之马须驾驭 生理常情疏导宜	
——帮你抵御春潮的冲击——青年战士性渴求心理调控	240
后 记	247

第一篇 意识认知失真调节

“意识”是指个人对自己及自己与周围事物关系的认识和态度，包括对自己形象、能力、知识水平、性格特点、气质类型等方面的认识。青年官兵正处在开始独立生活和工作，强调自我价值、自我实现、自我意识发展成熟和确立时期。这一时期个体遇到的困扰最多，面临着许多人生道路上的重大选择，如择业、择友、择偶等。在这一时期，青年官兵由于心理尚未完全成熟，受文化知识水平、生活阅历和社会交往的限制，观察视野较窄、接受信息量较少，对自我认识参照点少的影响，时常不能多角度、多层次地认识自我，因此，青年官兵对“现实自我”和“理想自我”的认识会存在较大的偏差，造成一定的心理困扰。

“认知”是指一个人对一件事或某对象的认识和看法。认知是情感和行为反应的中介，引起人们情绪和行为问题的原因不是事件本身，而是人们对事件的解释。有心理困惑的青年军人往往存在重大的认知曲解，这些认知曲解是他们痛苦的真正原因，他们心中始终存在着一套固定的“该与不该信条”，自己应该怎么样，不应该怎么样，如：

- ①我应该最宽宏大量，体谅别人。
- ②我应该做个好战士、好干部、好爱人、好朋友、好父母、好老师、好学生……
- ③我应该沉着应付各种挑战。



- ④我应该永远快乐，不伤害别人的感情。
- ⑤我应该知晓、理解和预示未来。
- ⑥我应该知难而进，永远能控制自己的感情。
- ⑦我应该自信，能解决每一个问题。
- ⑧我应该把每一件事都做好。
- ⑨我应该永不疲倦，保持旺盛的精力。

“应该”像无形的鞭子，使“应该者”努力加码，给自己精神上造成压力，给生活增添无数困难。整日为“应该”奔波，肯定要遭到挫折，产生心理困惑，当然毫无乐趣可言。所以要有针对性地解除军队基层青年军人自我意识和认知心理上的困惑，积极享受生活。

江山易改性难移 从心认识你自己

——帮你打开心灵的宝库——基层官兵心理特点DIY

【心理故事】

我国著名的语言学家黎锦熙先生在1912年创办《湖南公报》时曾雇请三位性格差别很大的青年为报馆抄稿。第一位不问文稿内容，很老实、很卖力地抄写，什么都照抄；第二位每当见到文稿有问题时总要向总编提出来，并对文稿进行润色；第三位爱憎分明，看到与自己观点相悖的文章，干脆不抄，坐到一旁抽烟去了。这三人后来成就如何呢？第一位默默无闻，第二位就是后来的中国著名作家、戏剧家田汉先生，第三位则是改变了中国历史的伟大领袖毛泽东。

可见，人的性格会影响其事业成就的大小。美国心理学家推孟等通过几十年的追踪研究发现：一个人能否在事业上取得成就，在很大程度上取决于性格等非智力因素。不同的性格在一定程度上左右了他们各自不同的人生际遇和事业成就，正所谓“性格决定命运”。俗话说：“人上一百，形形色色”，人与人之间是有差异的。心理学把人与人之间在心理面貌上的差异性称为个性。个性心理特征主要体现在性格、气质等方面。性格是指人对现实的稳定态度以及与之相应的习惯化了的行为方式。



【心理测查】

战友们，你们知道自己是什么性格的人吗？让我们先测测自己究竟是什么性格类型吧。

性格的倾向性测量

下列各题均有“是”（A）、“似是而非”（B）和“否”（C）三种答案。

1. 在大庭广众面前不好意思
2. 对人一见如故
3. 愿意一个人独处
4. 好表现自己
5. 不愿与陌生人打交道
6. 开会时喜欢坐在被人注意的地方
7. 遇到不愉快的事情能抑制感情不露声色
8. 在众人面前能爽快地回答问题
9. 不喜欢社交活动
10. 愿意经常和朋友在一起
11. 自己有想法不轻易告诉别人
12. 只要认为是好东西立刻想买
13. 爱刨根问底
14. 容易接受别人的意见
15. 凡事很有主见
16. 喜欢高谈阔论
17. 休息时宁肯一个人做事情，也不愿意同别人一起
18. 决定问题爽快
19. 遇到难题非弄懂不可
20. 常常不等别人把话讲完就觉得自己已经懂了
21. 不善于同别人辩论

22. 遇到挫折不易丧气
23. 时常因为自己的无能而沮丧
24. 碰到高兴的事极易喜形于色
25. 常常在选择面前犹豫不决
26. 不太注意别人的事情
27. 好把自己同别人比较
28. 好憧憬未来
29. 容易羡慕别人的成绩
30. 相信自己不比别人差
31. 很注意别人对自己的看法
32. 不大注意外表
33. 发现异常现象容易想入非非
34. 即使有不愉快的事也很快就会忘掉
35. 总是把家里收拾得干干净净
36. 自己放的东西常常不知道在哪里
37. 做事很细心
38. 对别人的请求乐于帮助
39. 十分注意自己的信用
40. 热情来得快去得也快
41. 信奉“不干则已，干则必成”的信条
42. 做事情更注重速度而不是质量
43. 一本书可以反反复复看几遍
44. 不习惯长时间看书
45. 办事大多有计划
46. 兴趣广泛而多变
47. 学习时不易受外界干扰
48. 开会时喜欢同别人交头接耳
49. 笔记大多整洁干净
50. 答应别人的事情经常会忘记
51. 一旦对人有看法不易改变