

与心灵对话



敦煌出版社



前 言

习主席深刻指出，要加大心理健康问题基础性研究，做好心理知识和心理疾病科普工作。治军必治人，治人先治心，这是古今中外治军的通律。健全的人格与和谐的心理是官兵全面发展的重要标志，也是培育“四有”新一代革命军人的内在要求。青年官兵常年面临繁重任务考验，特殊的职责使命对官兵心理健康提出了特殊的要求。培育和构建官兵阳光向上的心理状态，对于提升核心军事能力、推动强军伟大实践有着十分重要的意义。

人生行走，如四季轮回。春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。然而，相同的世界却在每个人心中有着不同的感受，这是人们心灵衬托、演绎的结果。境由心造，情由心生。跟你过不去的，并不是生活本身，而是你自己。快乐其实很简单，就源于你自己的内心。人虽然无法随心所欲的改变世界，但却可以有效把握自己。心理健康自我调适，就是这样一种为了顺应世界而做出的改变。有效的自我调适是一种与生命惯性的搏斗，是一种接近顿悟的抵达，是一种对生命本质的观照，是一种对自我内心的驾驭，是一种对当下拥有的呵护。

本书围绕官兵容易产生的心理状态，采取周记的形式，区分春夏秋冬4个篇章，选择了54个话题，介绍了54种自我调适小方法。在本书的编写过程中，我们注意克服了以往用思想工作代替心理工作的不足与偏差，注重用心理方法去解决心理问题，引导大家学会在意象中与心灵对话，在认知中寻找内心真正的自我，去追求人生内在和谐与自主。改变状态首先从心态开始，只要心对了，人就对了；人对了，世界就对了。

晴朗的心灵天空，什么时候都不排斥浪漫诗意和绚丽彩虹。让我们学会观照自我、看见自我、调适自我、关爱自我，和谐从容地共享新时代的新生活。

现将这本小册子印发部队，供官兵学习使用。

武警甘肃森林总队政治部
二零一八年一月

目 录



01. 好男儿志在四方——过度想家心态自我调适 1
02. 智者为王变者通——适应不良心态自我调适 3
03. 宝剑锋从磨砺出——怕苦畏难心态自我调适 5
04. 扔掉拐杖行天下——依赖托付心态自我调适 7
05. 无畏结局心不悔——期待落差心态自我调适 9
06. 打开门窗光自来——自我封闭心态自我调适 11
07. 天生我材必有用——自卑退缩心态自我调适 13
08. 狭路相逢勇者胜——恐惧胆怯心态自我调适 15
09. 宁静致远心悠然——焦虑烦躁心态自我调适 17
10. 赠人玫瑰有余香——自私自利心态自我调适 19
11. 要做冬天一把火——冷漠冷淡心态自我调适 21
12. 且敬往事一杯酒——病态怀旧心态自我调适 23
13. 宁心静气方为道——心浮气躁心态自我调适 25
14. 心中有情情相伴——孤独孤单心态自我调适 27



15. 云自无心水自闲——紧张担心心态自我调适 31
16. 衣带渐宽终不悔——训练烦躁心态自我调适 33
17. 学贵有恒志贵专——走神溜号心态自我调适 35
18. 举重若轻是从容——压力过重心态自我调适 37
19. 阳光总在风雨后——挫折失败心态自我调适 39
20. 拨云见日艳阳天——悲观压抑心态自我调适 41
21. 沉着冷静平常心——考核焦虑心态自我调适 43
22. 千磨万击还坚劲——意志薄弱心态自我调适 45
23. 云程有路志为梯——自暴自弃心态自我调适 47
24. 条条大路通罗马——考试落榜心态自我调适 49
25. 进取人生奏华章——消极消沉心态自我调适 51
26. 无限风光在险峰——恐高畏高心态自我调适 53
27. 退步思量事事宽——吹毛求疵心态自我调适 55



28. 水缘渠岸方到海——叛逆逆反心态自我调适 59
29. 自觉自省方自知——牢骚埋怨心态自我调适 61
30. 人间正道是沧桑——侥幸投机心态自我调适 63
31. 克制忍让大修养——愤怒冲动心态自我调适 65
32. 一生二熟三自如——害羞怯场心态自我调适 67
33. 心无俗虑精神爽——多虑多疑心态自我调适 69
34. 淡虑神怡眠自安——睡眠困难心态自我调适 71
35. 修己常存改过心——网络依赖心态自我调适 73
36. 淡泊之中识本然——急功近利心态自我调适 75
37. 随缘自适烦恼去——多梦恶梦心态自我调适 79
38. 原来退步是向前——打击报复心态自我调适 81
39. 努力请从今日始——拖沓拖拉心态自我调适 83
40. 勇于面对敢挑战——回避逃避心态自我调适 85
41. 当机立断意志坚——优柔寡断心态自我调适 87



42. 智人除心不除境——敏感猜疑心态自我调适 89
43. 我是清风自飞扬——盲目攀比心态自我调适 91
44. 眸里芬芳蝴蝶来——狭隘嫉妒心态自我调适 93
45. 低头便见水中天——自负清高心态自我调适 95
46. 平心应事无自争——任性赌气心态自我调适 97
47. 有度方为大丈夫——哥们义气心态自我调适 99
48. 心之若素香满怀——爱慕虚荣心态自我调适 101
49. 思己无知则长知——自以为是心态自我调适 103
50. 原谅时光记住爱——失恋苦闷心态自我调适 105
51. 缘聚缘散缘如水——单恋暗恋心态自我调适 107
52. 心中有爱爱相随——社交恐惧心态自我调适 109
53. 境当逆处且从容——内疚自责心态自我调适 111
54. 濡沫相知平淡味——婚姻之痒心态自我调适 113



CHUN

·春之篇·

—播撒阳光—

- ① 好男儿志在四方——过度想家心态自我调适
- ② 智者为王变者通——适应不良心态自我调适
- ③ 宝剑锋从磨砺出——怕苦畏难心态自我调适
- ④ 扔掉拐杖行天下——依赖托付心态自我调适
- ⑤ 无畏结局心不悔——期待落差心态自我调适
- ⑥ 打开门窗光自来——自我封闭心态自我调适
- ⑦ 天生我材必有用——自卑退缩心态自我调适
- ⑧ 狭路相逢勇者胜——恐惧胆怯心态自我调适
- ⑨ 宁静致远心悠然——焦虑烦躁心态自我调适
- ⑩ 赠人玫瑰有余香——自私自利心态自我调适
- ⑪ 要做冬天一把火——冷漠冷淡心态自我调适
- ⑫ 且敬往事一杯酒——病态怀旧心态自我调适
- ⑬ 宁心静气方为道——心浮气躁心态自我调适
- ⑭ 心中有情情相伴——孤独孤单心态自我调适

好男儿志在四方

——过度想家心态自我调适

亲爱的战友们，当你们穿上军装来到军营，一下子离开了温馨而又熟悉的家，离开了父母和亲人，很多人都会产生思亲想家的情绪，有的甚至还会偷偷抹眼泪。因远离故乡和亲人而产生想家情绪是人之常情，无可非议，也是一种正常的心理现象。因为在恋家时，人能体味到家的温暖和亲人的爱，感受到美好。但是如果过度想家不能自拔，就会影响新战友迈好军旅人生第一步。

新战友离开家乡那一刻，父母千叮咛万嘱咐，到了部队好好干，不要惦记家里，家里的事有我们呢。那么，为什么明知家里一切都好，还会产生过度想家的情绪呢？其实，想家表面上看是思念亲人，实际上是对亲人的一种依赖和依恋心理情绪的表达，是内心不愿面对新环境的一种合理化的借口，是不想为自己负责的人。

人之所以会想家，是因为我们每个人心里都藏着一个没有长大的“小孩”。想家不是你在想家，而是你心里那个没有长大的“小孩”想家了。

好了，下面请大家闭上眼睛放松自己，想象你已经看到了你内心那个正在因为想家抹眼泪的“小孩”，现在用你的爱和包容去陪伴他，听听他的想家感受的表达，你也可以陪着他一起抹眼泪。现在给你一项任务，去把你内心的那个抹眼泪的“小孩”哄开心，告诉他人总要长大，总有一天要离开家，离开爸爸妈妈。暂时离开爸爸妈妈，是为了今后更好的相聚和陪伴，男子汉自强自立才是对爸爸妈妈最好的报答。如果你现在看到了内心那个“小孩”已经擦干了眼泪，开心地接纳了你的建议，那么好，请你张开双臂热情拥抱他，并告诉他：“我会常来陪伴你，你要照顾好自己”。现在你挥手向他告别，慢慢睁开眼睛，回到当下的现实。好了，请你感受一下自己的内心，你还有原来那么想家吗？

亲爱的战友，离开父母的呵护，是人生成长的必经过程。好男儿志在四方，军旅之路就在你的脚下，相信你会在自强自立中迈好军旅第一步！



心理指数:



能量状态:



第 1 周



心灵感悟



心灵独白



心灵成长



心灵寄语



春风吹来，风铃就会展开翅膀，发出悦耳的歌唱。夏雨过后，蒲公英就会敞开胸怀，让孩子顺着风儿飞翔。秋日渐近，母亲会把长大的你送到远方。挥手家乡，你放飞梦想的翅膀，去寻找属于自己的远方。

智者为王变者通

——适应不良心态自我调适

部队紧张的工作节奏，高强度的军事训练以及严格的纪律要求，使很多战友感到军营生活单调乏味，从而出现紧张、焦虑、孤独等消极情绪，这些在心理学上称之为“适应不良”。

人之所以会产生适应不良，在很大程度上是因为我们没有确定自己的目标。我们只是知道自己不想要什么，却不知道自己内心的真正需要。所以，排斥心理就会占据主导，身边的人和事以及环境都成了不想要的东西。在排斥心理的主导下，很难融进周围环境，就会产生被动、开脱、逃避等心理。

现在我们已经知道了，任何没有找准方向的努力是无效的，不适应是因为没有清晰明确的努力目标。那么好，现在我们就从规画自己的目标开始。我们先来冷静地思考一下，来到军营你的目标是什么？实现这个目标有多大的决心？只要你的决心足够大，目标就能够实现。为了便于规画，可以采取为自己打分的方式来计算出实现目标的决心度。假设最高分数为10分，最低分为0分。对当前自己的处境抱有随波逐流心态打0-2分、抱有举手之劳心态打2-4分、抱有尽力而为心态打4-6分、抱有全力以赴心态打6-8分、抱有誓死捍卫心态打8-10分。下面，我们看一下自己的所得分数。如果低于2分，说明你目前毫无目标，不清楚自己来到部队的目的，并处于对环境有着较强排斥的心理阶段；如果低于4分，说明你对目标比较模糊，没有为自己确立一个清晰明确的目标，对环境基本能够适应，但是对周围事物兴趣不够浓厚；如果达到6分，说明你目前有着较为清晰的目标，对周围环境能够适应，对部分事物兴趣浓厚；如果达到8分，说明你是个有目标的人，而且为实现目标做了精心的准备，并能够为了实现目标而付出辛勤劳动，从来没有感受到对周围环境的不适应；如果达到10分，说明你是一个有目标、有使命的人，有着不达目标不罢休的顽强毅力和坚强决心，对周围环境不但具备了生存能力而且具备了发展能力。



心理指数:



能量状态:



第 2 周



心灵感悟



心灵独白



心灵成长



心灵寄语



要改造世界，必须先适应世界。人们都希望改变一些不顺畅的环境，其实真正需要改变的往往不是外在的环境，而是我们内心的态度。“山不过来，我就过去”。当我们让自己的心灵清亮起来，世界也会充满明媚的阳光。

宝剑锋从磨砺出

——怕苦畏难心态自我调适

亲爱的战友，随着时间推移和军营生活序幕的拉开，新战友刚刚穿上崭新军装时的那种欣喜，会渐渐被紧张的部队工作节奏所代替，军人的那种光荣感、自豪感也开始受到考验。这时，有很多战友开始产生紧张、彷徨、迷茫、苦闷等心理情绪，尤其是面对艰苦的训练，会有怕苦畏难情绪，有的甚至感觉自己已经坚持不住了。

为什么会有怕苦畏难的情绪呢？其实是因为我们有好多人对“吃苦”赋予的意义不一样。有的人认为“吃苦是一笔财富”，而有的人认为“吃苦就是吃亏”，所以训练时能逃避则逃避，怕苦怕累，对自己缺乏信心，极大的影响了自己的能量状态。

那么，一旦产生了怕苦畏难情绪，该如何调适呢？大家可以试试下面这个小方法：请闭上眼睛，想象时间穿越你已经是一位70岁的老者，经历很多的生活磨砺和苦累，现在你正面对着一个怕苦怕累的年轻人。你先耐心听听那个年轻人怕苦怕累的情感诉说。记住，一定要听他把话说完，不要轻易打断他，允许他哭诉、发牢骚，甚至讲一些出格的话。你只是用你的爱和包容去倾听和陪伴，不要轻易用否定的词语去加以评判。听他讲述之后，你以自己的人生体会帮他分析原因。要注意，在这个环节一定帮他把原因分析透，把你对吃苦的感受和意义用自己的话讲给他听，直到他满意并接受认同为止。如果你看到了那个年轻人满意的笑容和坚定的目光，你和那个年轻人挥手告别，并告诉他今后如果再遇到高兴的和不高兴的事情，都来和你分享。好，现在请你回到当下，感受一下自己此刻的状态。把自己刚才对那个年轻人所说的话，以自己未来老者的身份，为现在的自己写一封信，就叫“未来的来信”吧！

好，现在就开始动笔吧！写好后，请大声朗读一遍。一定要记住，要大声朗读哦！



心理指数:



能量状态:



第3周



心灵感悟



心灵独白



心灵成长



心灵寄语



人生的路，从来都不是一条坦途。你害怕的越多，那么困难就越多，什么都不怕的时候一切反而没那么难。世界就是这样，当你不敢去实现梦想的时候，梦想就会离你越来越远；当你勇敢地去追梦的时候，一切困难都会为你让路。

扔掉拐杖行天下

——依赖托付心态自我调适

现在的新战友都是90后、00后，大部分都是独生子，是在父母过度的精心呵护下长大的。有的还被父母过度溺爱和娇生惯养，缺乏摔打磨练，缺乏自立、自信、自主和自助能力，并且自我独立能力和自我价值感不足，面对紧张的军营生活一时难以适应。有的不敢正视困难，遇到困难就退缩；有的不能正视自己，遇事犹豫不决，凡事总是习惯依靠别人。这些就是依赖托付心态的表现。

其实，我们日常生活中一些同志的依赖托付心态还达不到心理问题程度，更多的是一种惯性思维，是一种习惯行为。因为过去在父母家人的呵护下，养成了“饭来张口、衣来伸手”的不良习惯，到部队后凡事靠自己，忽然感到无所适从、无能为力。矫正这种不良习惯，首先要相信自己、肯定自己，相信别人能做的事情你也同样能做好。有了这种自信之后，你就发现依赖托付情绪，原来只是对过去一种生活状态的留恋。好了，那么现在就让我们一起来探索一下每个人独立做事的内在潜能吧！

现在，你给自己一个假设身份——你是你们班的班长。从现在开始，你要履行一个班长的职责，你要思考本班的一周工作安排，你要思考班里每个人的思想状况，你要试着去了解班里每个人的能力素质等等。这些只是思想层面上需要做的，还有更重要的是生活中你要试着帮助同志，每天至少要帮助一名战友做一件事情。比如，你可以试着去帮助训练成绩落后的战友去提高训练成绩，帮助学习掉队的战友搞好学习补课，帮助拿不定主意的战友出主意，随时提醒战友集合站队要迅速、训练劳动要注意安全等一些问题。切记，这种习惯一定坚持，不要怕战友嫌烦，甚至挖苦嘲笑。一周结束后，要给自己开个“一个人的班务会”。具体方法是：找个安静的地方，给自己20分钟的时间，对着镜子讲评自己一周的表现，在本子上写下自己的点滴进步和改变，并对着镜子为自己点赞，以一名班长口气对自己说：你的进步我看见了！你的成长我看见了！你的潜能我看见了！



心理指数:



能量状态:



第4周



心灵感悟



心灵独白



心灵成长



心灵寄语



独立是一种心灵减负的智慧。独立的人不仅懂得人生的真谛，还能积极主动地驾驭生活，就像花儿的绽放是为了美丽而不是为了凋落一样。生活中难免有由挫折失意带来的烦恼，独立却能让人在困境中得到挽救。

无畏结局心不悔

——期待落差心态自我调适

每名新战友都是带着对军人和军营的美好憧憬参军入伍的，很多人都想着来到部队后，身着军装英姿飒爽，开飞机驾坦克，冲上硝烟弥漫的战场冲锋杀敌，当一名挂满勋章的英雄。可是来到森林部队之后，每天扛水枪操风机，新兵教育训练紧张枯燥，很多战友感到很失望，甚至后悔。

这种期待落差往往来自自己的标准和判断，也就是说符合自己标准想法的事就好，不符合自己标准想法的事就不好。武警森林部队自身并无好坏之分，而是你个人固有的标准判断定义为“不好”，所以才会有自己认为的“落差”。有了这种所谓的心理“落差”，就会从内心给自己定义为一个“失败者”、“受害者”的角色。而这种“失败者”、“受害者”心态，就会加剧对自己“选择错误”的自责，从而对现有事物环境失去兴趣，开始自暴自弃、自我放松、自我否定。

要想调节好这种落差心态，需要我们重塑对自己的认知。那么，现在请你静下心来，自问自答四个问题，用内心真实的感受来回答。当你用客观真实想法回答自己时，你的落差就不再是落差，就会有一种“看山是山”到“看山不是山”再到“看山是山”的升华。第一个问题先问问自己：你对现在所处环境的想法是客观真实的吗？若你的回答是真实的，好，那么请你继续回答第二个问题。问问自己：你对现在所处环境看法的回答百分之百是肯定的吗？你的回答也许是、也许不是，但这不要紧，只要有答案就好。第三个问题，问问自己：当你持有以上回答的这些想法的时候，你曾有过什么样的反应？也许你会回答我很失落、难过……这也许是你的真心话。然而我真正想问的问题并不是这些。请再来认真回答第四个问题：当你一天当中专注于某件事，对所处环境没有好与坏的想法和判断的时候，你是一个怎样的人呢？也许你会回答，我是个很开朗的人啊。太好了！这就找到了我们解决问题的核心和症结，环境本身并无好坏之分，所谓的好与坏，都是你的念头和想法所赋予的。



心理指数:



能量状态:



第5周



心灵感悟



心灵独白



心灵成长



心灵寄语



依事物发展的规律行事，积极诚恳地付出，恬淡豁达地对待得失。错过的不懊恼，得到的不狂喜，以积极的经营去体味快意的人生。只要恬淡坚强、豁达超然、万事随缘，无论失败与成功，都能让你拥有人生真正的尊严和欢欣。

打开门窗光自来

——自我封闭心态自我调适

新战友初入军营，面对全新的环境、全新的生活，一切都感到很陌生，有些战友出现拘谨、少言少语、独来独往等表现，这些都是对新环境适应的正常反应。但是也有少数战友，虽然处在军营温暖的大家庭里，仍然会感到压抑、寂寞和空虚，因此会陷入自我封闭的怪圈。

什么是自我封闭呢？所谓自我封闭就是有意把自己关闭在自我设计的小天地里，将自己生活的圈子缩得很小，不愿或拒绝与他人交往。为什么会产生自我封闭的心理情绪呢？自我封闭的背后其实是安全感不足、自我保护意识过强，核心的原因是对自己不够接纳。

那么，如何自我调节这种心理情绪呢？在这里交给大家一个简单便行的小方法：找一个安静的地方放松自己。现在，想象一下你置身于一个房子里……请你仔细看看房子里面有什么？这个房子的光线怎么样？如果光线很暗的话，就找到电灯的开关，把灯打开。此刻你觉察一下你的感受是怎样的？现在房间的灯已经打开了，请你看看房间整齐不整齐、干净不干净？如果不整齐不干净，现在请你把它整理整齐，打扫干净。现在你的感受又是怎样的？再看看这个房子有窗子吗？窗户有多大？好，现在请你把窗户打开，让阳光从窗户照进来。你觉察一下你的感受是怎样的？请你站在窗户前，看看外面，能看到什么？你的感受又是怎样的？好，请深深的呼吸，吸入窗外新鲜的空气，通过呼吸，排出体内所有的浊气和烦恼。让温暖的阳光照在你的身上，享受这美好的一刻。好了，请打开门，现在我们要走出这间“房子”。我们沿着一条开满鲜花的小路走回来，慢慢回到我们当下的位置，摸一摸自己的腿、自己的身体，接触一下实在的东西，睁开眼睛，回到当下。

你现在的感受是怎样的呢？请记住，你是自己内心那个“房子”的主人，要记得“常回家看看”哦，常打开窗子透透新鲜空气，让阳光进来，看春暖花开！