

《军人心理问题释疑》

图书基本信息

书名：《军人心理问题释疑》

13位ISBN编号：9787801527172

10位ISBN编号：7801527178

出版时间：2006-5

出版社：黄河出版社

页数：300

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《军人心理问题释疑》

内容概要

怎样克服自卑心理？面对攀比心理如何进行自我调适？怎样引导青年士兵正确对待自尊心理？怎样面对来自家庭的期待过高和压力过大的问题？怎样克服消极的从众心理？男女士兵怎样交往？青年官兵如何树立正确的婚恋观？……《军人心理问题释疑》围绕青年官兵在军旅生涯中经常遇到的种种心理困惑和障碍，以及对工作、训练、学习、情感、人际交往、恋爱婚姻等各个环节上出现的矛盾心理和不良情绪，依据心理学知识，进行了较为具体的分析，逐一提出了自我调节、自我疏导、自我控制、自我矫治、自我教育、自我完善的措施和办法，从而有助于青年官兵正确化解烦恼、摆脱困境、排除障碍、走出心理“误区”，心情愉快、满腔热情地投入到军队现代化建设中去。

书籍目录

卷首语一、基础知识篇1.心理学是什么?2.心理学的任务有哪些?3.怎样理解心理现象是人脑的机能?4.为什么说心理是客观现实的反映?5.如何解释心理过程是心理活动的主要方面?6.人格包括哪些内容?7.如何理解心理健康?8.心理健康主要有哪些特征?9.什么叫心理障碍?10.心理学研究中常用的方法有哪些?11.青年官兵学习和掌握心理科学知识有何意义?二、自我意识篇12.青年官兵自我意识有什么特点?13.认识“自我”有哪些途径?14.对自我意识如何进行调适?15.如何强化自信心?16.怎样克服自卑心理?17.自傲心理如何矫正?18.有了侥幸心理怎么办?19.面对攀比心理如何进行自我调适?20.怎样引导青年士兵正确对待自尊心理?21.总想追求尽善尽美又达不到怎么办?22.消除孤独心理有哪些方法?23.如何纠正虚荣心理?24.遇事总是优柔寡断怎么办?25.如何适应紧张的军营生活?26.老是想家不能自控怎么办?27.克服依赖心理需做哪些努力?三、情绪情感篇28.情绪与情感的区别是什么?29.如何调整情绪?30.怎样使官兵保持良好的心境?31.如何消除焦虑情绪?32.有了压抑感怎样排除?33.怎样消除抑郁情绪?34.对任何事都漠不关心怎么办?35.怎样克服“预期焦虑”?36.保持和创造美好心境有哪些方法?37.经常莫名其妙地想发火怎么办?38.怎样克服消极激情?39.如何摆脱空虚?40.遇事爱冲动怎么办?41.如何集中注意力?42.培养青年官兵良好记忆力有哪些方法?43.怎样才能记住已学过的东西?44.经常睡不着觉怎么办?45.消除噩梦有什么办法?46.如何调适自己的疑病心理?47.有时感到“当兵吃亏”怎么办?48.怎样面对来自家庭的期待过高和压力过大的问题?49.如何矫治懊悔心理?50.伤病后感到悲观失望如何进行调节?51.青年官兵应具备什么样的意志品质?52.锻炼青年官兵坚强意志有哪些途径?53.如何制定自己的奋斗目标?54.怎样克服消极的从众心理?55.如何改变自己做事总是“虎头蛇尾”的状况?56.提高士兵自制力有什么方法?57.吸烟、酗酒习惯想改又改不掉怎么办?58.上网成瘾如何消除?59.怎样引导官兵走出受挫的困境?60.在挫折面前总是束手无策怎么办?61.如何正确对待心理压力?62.士兵在管理教育中出现逆反心理怎么解决?63.怎样摆脱烦恼情绪?64.有了心理问题如何去咨询?65.怎样正确对待心理障碍和心理疾病?四、人格塑造篇66.怎样塑造人格?67.青年士兵的需要心理有哪些表现?68.怎样对士兵的需要进行心理调节?69.士兵动机的激励有哪些方法?70.怎样培养官兵良好的兴趣?71.兴趣总是多变怎么办?72.如何帮助官兵克服消极兴趣?73.培养官兵的学习兴趣有哪些方法?74.怎样克服浮躁心态?75.能力与才能有什么不同之处?76.培养能力的途径有哪些?77.性格与气质有什么不同?78.为什么说四种气质类型各有千秋?79.怎样对待各种气质类型的青年官兵?80.不同气质的青年官兵怎样适应生活?81.培养良好性格的途径有哪些?82.如何对待性格孤僻的士兵?83.怎样改掉固执的毛病?84.与士兵谈心谈不拢怎么办?85.怎样做好受处分士兵的心理疏导?86.如何做好后进青年士兵的心理疏导工作?五、人际交往篇87.怎样与战友建立友谊?88.男女士兵怎样交往?89.青年官兵如何提高交往能力?90.为什么说无端猜疑会阻碍战友间的和睦相处?91.与个性不同的战友怎样交往?92.与战友发生了争吵怎么办?93.明知有毛病总也改不了怎么办?94.怎样克服背后议论人的不良习惯?95.摆脱嫉妒心理有哪些途径?96.怎样对待报复心理?97.如何克服庸俗的老乡观念?98.总是怀疑别人在谈论自己怎么办?99.有人在背后说自己的“闲话”时应采取什么态度?100.对战友总是看不惯怎么办?101.被别人误解了该怎样消除?102.如何改善与战友的关系?103.消除羞怯心理的具体方法有哪些?104.如何培养健康的竞争心理?六、婚恋家庭篇105.怎样正确对待和处理士兵的早恋问题?106.如何摆脱“单相思”的苦恼?107.求爱被拒绝了怎么办?108.恋爱中有了波折怎样处理?109.失恋后如何进行心理调节?110.与恋人天各一方非常思念怎么办?111.遇到第三者插足该怎样处理?112.有了性心理压抑如何调适?113.如何改掉过于频繁的手淫习惯?114.青年官兵如何树立正确的婚恋观?115.怎样打消报复恋人的念头?116.如何正确对待父母离婚问题?主要参考书目

章节摘录

克服自卑心理，可以从以下几方面入手：（1）要树立自信心。“自信是成功的第一秘诀”。可想而知，一位缺乏自信的数学家怎么能摘取数学皇冠上的明珠，一位缺乏自信的运动员怎么能登上世界之巅——珠穆朗玛峰？正如著名军事家拿破仑所说：“默认自己无能，无疑是给失败创造机会。”从这个意义上说，树立自信心是战胜自卑心理的根本方法。具有自卑心理的官兵，不要总是过多地看重自己不利、消极的方面，而应着重看到自己有利、积极的一面；要善于发现自己的优点，自己要挖掘自己的闪光点；要乐观向上，对生活和前途充满信心。（2）要有明确的奋斗目标。目标是一个人面对未来的选择，是人生价值的一种选择，是呼唤人勇往直前的原动力，是实实在在地把理想变为现实的一个步骤。一般说来，一个有远大目标、生活充实的人是不会自卑的。这就要求青年官兵必须明确自己的奋斗目标，自觉地把个人的理想同革命事业联系起来，同自己的本职工作联系起来，并集中精力，矢志不渝地努力奋斗。如果这样，自卑心理就会不驱而散。（3）要全面客观地评价自己。要做到这一点，首先，要解决如何同他人对比的问题。俗话说：“尺有所短，寸有所长。”人也是如此。正确地认识自己，就是既要看到自己的短处，也要客观地看到自己的长处；既要看到自己不如人之处，也要看到自己的过人之处。其次，要有自知之明。自知之明决不是光看自己的短处，对有自卑心理的人来说，更重要的是看到自己的长处。再次，要正确对待自己的失误。工作中有成功，也有失误。不能因为一次失误就否认自己的能力。要知道，失误的原因是多方面的，不一定是能力不足造成的。即使工作能力再强、水平再高，也难免失误。总之，只有改变处处低估自己的自我认识，才能克服自卑心理。……

《军人心理问题释疑》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com