

<<军队基层官兵心理保健实用大全>>

图书基本信息

书名：<<军队基层官兵心理保健实用大全>>

13位ISBN编号：9787562329640

10位ISBN编号：7562329648

出版时间：2010-1

出版时间：华南理工大学出版社

作者：陈大军，邓林峰 主编

页数：248

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：<http://www.tushu007.com>

## <<军队基层官兵心理保健实用大全>>

### 前言

重视维护官兵心理健康，培育官兵过硬心理素质，是胡主席和中央军委始终关注的一个重大问题。

胡主席强调要深入研究社会、家庭环境对官兵思想、心理和行为方式带来的影响，注重人文关怀和心理疏导，把促进思想进步与保持心理健康结合起来，努力营造有利于官兵奋发向上、健康成长的良好环境。

新修订的《军队基层建设纲要》把确保官兵心理健康作为保障有力的一个重要内容提出了明确要求。

在当前经济社会转型时期，随着社会价值取向和思想观念的多元化，广大基础官兵心理特征呈现多样化的新变化。

一是个性发展相对不够完善。

近年来，独生子女、单亲家庭官兵在基础部队所占比例已达到40%左右，他们虽然受过良好的教育，智力发展较快，但心理成熟年龄明显滞后于身体成熟年龄，形成身心发展失衡，心智能力难以控制因生理成熟而衍生的动机，以自我为中心的倾向比较突出，个性发展方面有明显的心理缺陷，容易造成孤独忧郁、性格怪癖、心灵闭锁等心理压力问题。

二是心理承受力相对较弱。

随着军队现代化建设发展进程不断加快，各种新技术、新装备、新业务陆续在基础部队推广，战备、训练任务繁重，工作、生活节奏比较紧张，而广大基层官兵正处于心理成熟形成期，对学习训练、成长进步、人际交往、婚恋家庭等方面的承受能力较弱，容易出现焦虑、苦闷、困惑、抑郁等心理问题。

三是自我心理调适能力偏弱。

当前部分“80后”、“90后”青年官兵成长环境优越，成长经历比较单一，承受的人生挫折较少，自我期望值相对较高，自尊心相对较强，当遇到困难和挫折时不能积极主动进行自我心理调适，导致长期的精神紧张和心理对抗，从而引发思想和行为的失控。

我军要履行新世纪新阶段的历史使命，不断提高应对多种安全威胁、完成多样化军事任务的能力，培养官兵良好的心理素质至关重要。

从打赢信息化条件下局部战争的要求看，现代战争突发性强，战争环境恶劣，作战更加残酷，心理对抗更加激烈；从我军执行的几场非战争军事行动实践看，这些任务往往突发性强、情况紧急、不可预测因素多、环境条件艰苦复杂，这都对广大基层官兵的心理特点规律实施行之有效的心理保健，努力提高官兵心理健康水平，促进基层官兵全面健康成长。

## <<军队基层官兵心理保健实用大全>>

### 内容概要

重视维护官兵心理健康，培育官兵过硬心理素质，是胡主席和中央军委始终关注的一个重大问题。

胡主席强调要深入研究社会、家庭环境对官兵思想、心理和行为方式带来的影响，注重人文关怀和心理疏导，把促进思想进步与保持心理健康结合起来，努力营造有利于官兵奋发向上、健康成长的良好环境。

新修订的《军队基层建设纲要》把确保官兵心理健康作为保障有力的一个重要内容提出了明确要求。

# <<军队基层官兵心理保健实用大全>>

## 书籍目录

第一章 绪论 第一节 心理咨询与治疗的含义及发展历史 一、什么是心理咨询与治疗 二、心理咨询与治疗的发展历史 第二节 当代心理咨询与治疗的现状 一、心理咨询与治疗的现状 二、心理咨询与治疗的未来发展道路 第三节 心理咨询与治疗在军队中的重要性、必要性 一、心理治疗与军队政治思想工作的异同 二、心理咨询与治疗在当代军队中的必要性 三、心理咨询与治疗在军队中的重要性

第二章 精神疾病与心理问题的区别要点及防治 第一节 精神疾病及心理问题的分类 一、精神疾病的诊断及分类 二、心理问题的分类 第二节 精神疾病常见症状的鉴别 一、病史采集 二、精神检查 三、症状表现 第三节 精神分裂症 一、病因及发病机制 二、临床表现 三、治疗及预防 四、预防 第四节 其他精神障碍 一、偏执性精神障碍 二、情感性精神障碍 第五节 神经症 一、神经衰弱 二、癔症 三、焦虑性神经症 四、强迫性神经症 五、抑郁性神经症 六、恐怖性神经症

第三章 军人常见心理障碍 第一节 军人的心理健康概述 一、军人的心理健康特征 二、展望 三、军人心理健康的标准 第二节 青壮年时期的心理特点 一、孤独感与强烈交往需要的矛盾 二、独立性与依赖性的矛盾 三、求知欲强而识别能力低的矛盾 四、情绪与理智的矛盾 五、幻想与现实的矛盾 六、强烈的性意识与心智未成熟的矛盾 第三节 军人常见心理问题及其调适 一、军人常见的心理问题 二、军人常见心理问题的成因分析 三、军人心理问题的自我调适方法

第四章 军人心理健康诊断及评估 第一节 访谈法 第二节 观察法 第三节 问卷法 一、心理测验的定义 二、心理测验的性质 三、心理测验的分类 四、正确对待和使用测验 五、分数的解释与交流 第四节 临床常用的心理测验 一、智力测验 二、人格测验 三、心理临床评定量表 四、应激及相关问题评定

第五章 军人心理咨询的常用理论 第六章 军人心理咨询常用方法 第七章 军人心理咨询中常见问题的处理 第八章 军队典型心理问题及治疗50案例参考文献

章节摘录

心理治疗（Psychotherapy）又称精神治疗，是指应用心理学的理论与方法治疗病人心理疾病的过程。

心理治疗与精神刺激是相对立的。

精神刺激是用语言、表情、动作给人造成精神上的打击、精神上的创伤和不良的情绪反应；心理治疗则相反，是用语言、表情、动作、姿势、态度和行为向对方施加心理上的影响，解决心理上的矛盾，达到治疗疾病、恢复健康的目的。

因此，从广义上讲，心理治疗就是通过各种方法，运用语言和非语言的交流方式，影响对方的心理状态（影响或改变患者的感受、认识、情感、态度和行为，减轻或消除使患者痛苦的各种情绪、行为以及躯体症状），通过解释、说明、支持、同情、相互之间的理解来改变对方的认知、信念、情感、态度、行为等。

达到排忧解难、降低心理痛苦的目的。

从这个意义上说，人类所具有的一切亲密关系都能起到“心理治疗作用”。

理解、同情、支持等心理反应就是生活中最值得提倡的心理“医师”。

由此可见，广义的心理治疗泛指一切影响人的心理状态、改变理解行为的方式和方法。

父母与子女之间、夫妻之间、同学同事之间、邻里之间、亲朋好友间的解释、说明、指导等形式的交往与沟通，都具有一定的心理影响和心理治疗作用。

而狭义的心理治疗，则是在确立了良好的心理治疗关系的基础上，由经过专门训练的施治者运用心理治疗的有关理论和技术，对求治者进行帮助，以消除或缓解求治者的心理问题或人格障碍，以促进人格向健康、协调方向发展的过程。

心理治疗的方法是多种多样的，但目的都在于解决患者所面对的心理困难与心理障碍，减少焦虑、忧郁、恐慌等精神症状，改善病人的非适应性行为，包括对人、对事的看法，从而促进其人格成熟，使被施治者能以较适当的方式来处理问题，以适应生活。

因为心理治疗的过程主要是依靠心理学的方法来进行的，是与主要针对生活治疗的药物治疗或其他物理疗法不同的治疗方法，所以称之为心理治疗。

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:<http://www.tushu007.com>