

<<基层官兵心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<基层官兵心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787506562591

10位ISBN编号：7506562596

出版时间：2011-10

出版时间：中国人民解放军出版社

作者：于晶华 等编著

页数：204

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>

<<基层官兵心理健康教育>>

内容概要

《基层官兵心理健康教育》一书比较全面系统地阐述了心理健康基础知识，着重介绍了不同时期、不同阶段官兵心理变化的规律，提出对官兵开展心理教育的主要内容和方法，以科学性、实用性、可操作性为中心，贴近部队实际，注重教育的针对性和有效性，适合部队开展心理健康教育使用。

<<基层官兵心理健康教育>>

书籍目录

- 第一讲 尽快适应新环境迈好军旅第一步
 - 一、尽快适应新环境是新战友迈好军旅第一步的关键所在
 - 二、新战友心理不适应的表现及原因
 - 三、新战友克服不适应的自我心理调适方法
- 第二讲 掌握心理适应规律顺利渡过“第一适应期”
 - 一、心理适应的基本规律
 - 二、“第一适应期”不适心理的主要表现
 - 三、消除不适心理的基本方法
- 第三讲 学习心理健康知识正确面对“第二适应期”
 - 一、心理健康的一般标准
 - 二、“第二适应期”不适心理的主要表现
 - 三、消除不适心理的方法
- 第四讲 锻造健康心理争做优秀士兵
 - 一、下连队后战士的表现出现分化的情况及原因
 - 二、培养良好行为习惯的途径
 - 三、提高顺利完成各项任务的心理技能
- 第五讲 做情绪的主人 维护身心健康
- 第六讲 运用科学方法 驯服鬃野马
- 第七讲 不为挫折遮望眼 不折不挠真英雄
- 第八讲 矫正不良行为 塑造健全性格
- 第九讲 加强自我调节 缓解心理压力
- 第十讲 架起情感之桥 主动与人交往
- 第十一讲 克服不良性心理 把好欲念的阀门
- 第十二讲 培养感恩宽容平和之心 努力塑造良好心理美德
- 第十三讲 珍爱生命之树 杜绝轻生行为
- 第十四讲 保持良好心态 正确对待走留

<<基层官兵心理健康教育>>

章节摘录

版权页：2.自觉把服从作为一种习惯（此处可先组织部分新战士谈谈自己对“服从”一词的理解和认识，再请部分老兵谈谈认识，在比较中帮助新战士更好地理解“服从”的内涵。

）服从是无条件地执行上级的命令，如，服从班长、排长、连长等上级的命令。

军人的服从带有强制性特点，同意时执行，不同意时也要执行；明白时执行，不明白时也要执行。

服从是军人的天职。

执行命令时可能出现不理解的情况，这是正常的。

因为你是下级，不了解全局的情况，可能不理解上级首长的通盘考虑，所以不理解也要去执行，以免贻误战机。

如果你有更好的想法，可以在执行命令的同时，向上级提出自己的建议。

服从意味着要千方百计达到命令所要求的结果。

例如，首长命令你占领某个制高点，不管采取何种方法及途径，只要它是有效的，只要它有利于尽快占领这一制高点，所有这些你采取的行为都是服从于命令所要求的结果。

自我控制并非易事，因为每个人都有各种欲望和需求，软弱的人往往抵制不了外界的诱惑而失控，只有坚强的人才能为了中心任务，暂时忘我而服从大局。

美国西点军校有一个由来已久的传统，不管何时遇到长官问话，新学员只能有四种回答。

除了四个“标准答案”之外，若有额外字句，长官立刻会问：“你的四个回答是什么？”

”这时新学员只能回答：“报告长官，是！”

”“报告长官，不是！”

”“报告长官，没有任何借口！”

”“报告长官，我不知道。”

”这种要求开始时新学员会觉得不适应，甚至觉得不公平。

例如长官问一个新学员：“你的鞋子这样算干净吗？”

”新学员当然希望为自己辩护，想说排队时别人不小心踩脏了，但只能回答：“报告长官，不是。”

”如果长官再问为什么，唯一适当的回答只有：“报告长官，没有任何借口。”

”这种要求是让学员学会忍受不公平，因为人生并不总是公平的。

习惯于服从，就能使人养成无论身处什么环境都能恪尽职守的习惯。

没有借口，绝对服从，看似冷漠，缺乏人情，但它可以激发一个人最大限度的潜力。

失败也罢，做错了也罢，再美妙的借口对于结果都将于事无补，不如仔细想一想下一步该怎么做。

不找借口，及时应变，努力完成任务是军人服从的最基本内涵。

3.养成高效的生活作风 适应新环境的过程，是对新环境生活习惯的熟悉过程。

部队工作的性质要求一日生活、工作、学习都要有正规的秩序、严格的要求。

对部队生活感到紧张，一时难以适应，很重要的原因是对军营生活不熟悉和军事素质不高造成的。

为此，要善于掌握部队一日生活规律，熟悉一天的工作和生活程序，注重一日生活习惯的养成，在快中求稳，在紧张中求松弛，避免人为的紧张。

<<基层官兵心理健康教育>>

编辑推荐

《基层官兵心理健康教育》既反映了这些年来部队探索心理服务工作的成果和经验，又为建立和完善部队心理服务工作保障机制提供了教材保障，这对于基层部队心理服务工作的开展具有一定的意义。

<<基层官兵心理健康教育>>

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>