

<<走出心灵误区>>

图书基本信息

书名：<<走出心灵误区>>

13位ISBN编号：9787810862363

10位ISBN编号：7810862367

出版时间：2006-4

出版时间：第四军医大学出版社

作者：王家同

页数：265

字数：180000

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>

## <<走出心灵误区>>

### 内容概要

本书作者在心理战防御讲师团下部队巡回演讲和到基层部队进行军事心理学研究的过程中，通过广泛的部队调查，收集到近百例基层部队官兵常见的心理问题、心理障碍和精神障碍案例，并着手对这些案例进行分类整理。

对这些案例进行了科学的剖析和解释，力图说明产生这些心理问题的内部原因和外部影响因素，并给出应对和处理这些问题的科学的方法和策略，供广大官兵在军事生活中处理类似问题时参考。

本书介绍的案例，根据“症状”表现和问题的性质作了大概的分类整理，分为情绪问题篇、适应问题篇、婚恋问题篇、人际关系问题篇、发展问题篇、心身问题篇、心理障碍篇、其他问题篇等8个大的类别。

这些分类是相对的，它们之间也会有联系，因为人的心理活动是一个有机的整体。

## &lt;&lt;走出心灵误区&gt;&gt;

## 书籍目录

一 情绪问题篇 1. 破罐子破摔要不得 2. 训练热情下降的起因 3. 小冯为什么会有失落感 4. 夸下海口的苦恼 5. 以5分之差落榜之后的变化 6. 军事训练不能凭兴趣 7. 母亲被邻居打伤以后 8. 考学落榜后的失落 9. 合理的引导教育带来的改变 10. 探望奶奶的想法实现以后 11. 受到批评后的自我否定 12. 考学前连做噩梦的战士 13. 由活泼开朗到沉默寡言的变化二 适应问题篇 1. 训练跟不上带来的烦恼 2. 担心受伤不愿训练的战士 3. 中途退出训练考核的小李 4. 这种化解“郁闷”的方式要不得 5. “混完两年向后转”说明了什么 6. 技不如人产生的自卑心理 7. “绰号”带来的烦恼 8. 从自卑到自信的转变 9. 发现愿望难以实现之后 10. 跳到蓄水池内洗澡的战士 11. 一名优秀士兵的转变 12. 怕苦怕累又装病的战士 13. 总是与领导和制度对着干的战士 14. 得知母亲被车撞伤之后 15. 大学生士兵的思想转变 16. 艰苦朴素的作风不能丢 17. 5公里跑带来的恐惧 18. “不安分守己”的战士 19. 新的工作环境带来的苦恼 20. 军营中不能我行我素 21. 性格内向别自卑 22. 其实我并不笨 23. 做不气馁的坚强战士三 婚恋问题篇 1. 奇怪的恋爱妒忌心理 2. 与女友分手之后 3. 连吹4个对象以后 4. 匆忙订婚引来的烦恼 5. 接到“弃戎从商”的电话之后 6. 为女友“出手大方”导致的不良后果 7. 收到女友的“告吹”信以后 8. 爱情与理智的矛盾四 人际关系问题篇 1. 不适当的心理平衡方式 2. 不能用新兵的苦来弥补自己当初的痛 3. “半碗醋”的故事 4. 敏感多疑的不良后果 5. 不会交往的小周 6. 虚荣心的危害 7. 大家真的故意跟他过不去吗 8. 如何与战友建立良好的友谊 9. 善意批评反被指责的战士 10. 不良的攀比心理 11. 战友之间应多些信任五 发展问题篇 1. 新兵下连后的心理压力 2. 善于袒露心声才能减少烦恼 3. 学会缓解心理压力 4. 高考上榜未就读的新战士 5. 人生选择是一种考验 6. 先进战士的心理转变 7. 家长的期望难以实现怎么办 8. 理想自我与现实自我的矛盾 9. 以人为镜,认识自我 10. 面临复退的忧虑 11. 以2分之差落榜以后六 心身问题篇 1. 不良性格特征带来的麻烦 2. 疾病引发的心理困惑 3. 生病后的抵触情绪 4. “青春痘”引发的烦恼 5. 治疗“白头发”的药瓶被发现以后 6. 训练伤带来的忧虑 7. 手淫习惯带来的心理阴影 8. 注意力不集中的苦恼 9. 有病求治可消愁七 心理障碍篇 1. 言行异常的背后 2. 私藏“女性用品”的癖好 3. 莫名其妙的言行举止不是小问题 4. 警惕“网络成瘾”的危害 5. 小李为什么突然“精神失常” 6. 又哭又笑的小王得了什么病 7. 癔症是“心病” 8. 偷拿别人东西的背后 9. 及早治疗,走出抑郁 10. 战胜恐惧适应部队 11. 控制不住的占有欲望 12. 他为什么只相信排长一个人 13. 难以控制的意向冲动 14. 特别爱干净的苦恼 15. “矮人一等”的思想要不得 16. 小洪暴怒冲动的背后八 其他问题篇 1. 对网络成瘾的应对策略 2. 住院期间违纪的战士 3. 正确处理“大家”和“小家”的关系 4. 一心想辞职不干的班长 5. 站岗睡觉很危险 6. 陷入赌博圈套的战士

<<走出心灵误区>>

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>