

# 《军人心理健康指导》

## 图书基本信息

书名：《军人心理健康指导》

13位ISBN编号：9787801526977

10位ISBN编号：780152697X

出版时间：2006-2

出版社：武小梅 黄河出版社 (2006-02出版)

作者：武小梅

页数：306

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《军人心理健康指导》

## 内容概要

军人担负着保卫国家主权、领土完整、人民和平安宁的任务，由于军事生活高度统一，组织纪律严格，并随时可能执行应急军事任务，是心理障碍、心理疾病的高危人群。因此，及时地对军人进行心理健康教育和指导十分重要。《军人心理健康指导》融普通心理学、临床心理学、社会心理学、发展心理学、精神医学、心身医学、人类学等多学科内容与知识，结合部队的实际，针对青年官兵的心理特点，力争以通俗易懂的语言，将科学性与实用性、知识性与可读性相结合，普及防治心理疾病的知识，解答青年官兵在立身做人、成长进步中的心理现象和问题，帮助部队官兵培养健康心理、增强心理素质、提高应对未来战争与各种突发事件的心理调适能力。该书用深入浅出的语言普及了心理科学、精神医学的知识，灵活地应用现代心理卫生基础理论，结合军队实际，全面阐述了军人心理健康维护和促进的理论和实践。全书框架结构合理，例证丰富，方法科学、实用，是我所见到的第一本系统、完整的军人心理健康教育的好读物。

# 《军人心理健康指导》

## 作者简介

武小梅，曾用名：武晓梅。现任解放军疾病预防控制中心疾病控制技术与健康教育培训中心主任，全军心理卫生技术指导组成员。北京大学医学部应用心理学硕士研究生。主编了全军第一部心理健康教育教材《中国人民解放军军人心理健康教育教材》、心理应激干预培训教材《军队心理应激干预指南》，主研的《我军心理健康教育理论体系和实施模式的创建与应用》获军队科技进步三等奖，先后获得过5项全国科普作品编辑奖、4项省部级科普作品创作奖，主编出版了6部医学科普书。

# 《军人心理健康指导》

## 书籍目录

前言序第一篇 军人心理健康基础知识第一章 军人心理健康的意义第一节 心理健康是军队战斗力的保障第二节 心理健康是军队安全稳定的基石第三节 心理健康是军人成长进步的阶梯第四节 心理健康是军人生活幸福的前提第二章 军人心理概述第一节 心理现象第二节 心理是怎样产生的第三节 军人心理第三章 军人心理健康的标准第一节 心理健康的特征与标准第二节 心理健康状态及其心理卫生对策第三节 与心理健康有关的概念及名词解释第二篇 军人心理健康的维护和促进第四章 提高适应能力第一节 适应的心理过程第二节 新兵入伍的适应第三节 军人职务、任务转换的心理适应第四节 军人退役时的心理适应第五章 树立正确的自我意识第一节 自我意识概述第二节 青年军人自我意识的特点及常见的偏差第三节 军人怎样形成正确的自我意识第六章 塑造健全的性格第一节 性格概述第二节 性格形成中的外界影响第三节 军人性格的自我塑造第四节 常见的性格缺陷及其心理训练第七章 保持稳定的情绪第一节 情绪概述第二节 影响情绪变化的因素第三节 军人常见的不良情绪及其调适第四节 军人战斗应激反应及其对策第五节 军人健康情绪的培养第八章 战胜挫折第一节 挫折及其产生的原因第二节 挫折的心理防卫机制第三节 军人怎样战胜挫折第九章 培养优良的意志品质第一节 意志概述第二节 优秀意志品质的特征第三节 不良的意志品质及其克服第四节 军人意志品质的培养第十章 建立和谐的人际关系第一节 人际交往的意义第二节 人际交往的心理基础第三节 军人人际交往的特点第四节 军人人际交往的原则第五节 军人人际交往的技巧第六节 人际交往中不良心理的克服第十一章 科学用脑第一节 学会学习第二节 维护脑的活力，防止脑过劳第三节 抵抗睡眠的扰乱与丧失第十二章 释解性困惑第一节 青年期性心理第二节 树立正确的性观念和性道德第三节 性困惑释疑第十三章 学会爱第一节 爱情的心理第二节 走出恋爱的误区第三节 绕过婚姻的暗礁第三篇 常见的心理疾病及其防治第十四章 神经症第一节 焦虑症第二节 恐怖症第三节 强迫症第四节 疑病症第五节 神经衰弱第六节 抑郁性神经症第十五章 癔症第十六章 严重的精神疾病第一节 精神分裂症第二节 情感性障碍第三节 反应性精神障碍第十七章 心身疾病第一节 高血压第二节 冠心病第三节 期前收缩第四节 消化性溃疡第五节 神经性呕吐第六节 慢性溃疡性结肠炎第七节 过敏性结肠炎第八节 支气管哮喘第九节 神经性皮炎第十节 荨麻疹第十一节 牛皮癣第十二节 癌症第十三节 糖尿病第十四节 甲状腺功能亢进第十五节 紧张性头痛第十六节 痤疮第十八章 人格障碍及性变态第一节 反社会性人格障碍第二节 性变态主要参考文献

# 《军人心理健康指导》

## 编辑推荐

军人担负着保卫国家主权、领土完整、人民和平安宁的任务，由于军事生活高度统一，组织纪律严格，并随时可能执行应急军事任务，是心理障碍、心理疾病的高危人群。因此，及时地对军人进行心理健康教育和指导十分重要。本书融普通心理学、临床心理学、社会心理学、发展心理学、精神医学、心身医学、人类学等多学科内容与知识，结合部队的实际，针对青年官兵的心理特点，力争以通俗易懂的语言，将科学性与实用性、知识性与可读性相结合，普及防治心理疾病的知识，解答青年官兵在立身做人、成长进步中的心理现象和问题，帮助部队官兵培养健康心理、增强心理素质、提高应对未来战争与各种突发事件的心理调适能力。该书用深入浅出的语言普及了心理科学、精神医学的知识，灵活地应用现代心理卫生基础理论，结合军队实际，全面阐述了军人心理健康维护和促进的理论和实践。全书框架结构合理，例证丰富，方法科学、实用，是我所见到的第一本系统、完整的军人心理健康教育的好读物。

# 《军人心理健康指导》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)