

《心理行为训练实务》

图书基本信息

书名：《心理行为训练实务》

13位ISBN编号：9787802043060

10位ISBN编号：7802043069

出版时间：2008-9

出版社：长征出版社

页数：381

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

《心理行为训练实务》

前言

一名合格的军人必须具备与之履行的使命和任务相适应的职业心理素质。军人特有的心理素质是其认知、情感和科学态度的综合反映，是支配和影响军人行为的一种显形的精神心理状态，古往今来都是增强军队战斗力不可或缺的要素之一。因而为应对多重安全威胁和遂行多种非战争任务，大幅度地提高军人的心理素质，是培养和造就新型军事人才的题中应有之义。近年来，心理行为训练正在我军基层部队和全军院校广泛开展，这对提高官兵心理素质、加强心理疏导教育、培育战斗精神起到了极为重要的作用，受到了部队和院校的普遍欢迎。

《心理行为训练实务》

内容概要

《心理行为训练实务》具有立意新颖、贴近实际、操作具体、便于拓展等特点。在立意方面，突出了以人育人、以心育心、官兵互动、共同成长的心理教育理念，突出了小型多样、生动活泼、喜闻乐见的训练方式，突出了践行和体验。在贴近实际方面，该书更关注与官兵健康成长息息相关的心理实际，举凡如何对待自我、对待挫折、对待压力，如何磨砺性格、管理情绪、创新思维，如何培养团队精神、进行集体激励、实施心理援助等方面，都有对应的系统训练方法。在操作指导方面，《心理行为训练实务》给出了所列科目的操作规程、点评技巧和检查方法，而且阐述了训练的理论依据、目的意义和注意事项，使实施者不仅能知其然，而且能知其所以然。

书籍目录

序第一章 心理行为训练概述第二章 团结就是力量——团队精神训练 概述 案例1：地道战 案例2：趣味跳绳 案例3：电子篱笆 案例4：齐心协力，步调一致 案例5：给前线送水 案例6：过草地 案例7：军事地图 案例8：共撑一片天 案例9：人椅 案例10：快乐的学员队 案例11：丛林暗战 案例12：同舟共济 案例13：生日队列 案例14：众志成城 案例15：巧解绳索第三章 成功就这样被你征服——集体激励训练 概述 案例16：军鼓声声 案例17：文化的力量 案例18：超级拉拉队 案例19：你最强壮 案例20：说说心里话 案例21：最佳选择 案例22：集思广益 案例23：超级组合 案例24：掌声响起来 案例25：为你鼓掌喝彩 案例26：互捧够友 案例27：想笑就笑 案例28：连锁反应 案例29：射门 案例30：谁最优秀第四章 播种性格，收获命运——性格磨砺训练 概述 案例31：挺起你的胸膛 案例32：敞开心扉 案例33：坚持就是胜利 案例34：从“含羞草”到“向日葵” 案例35：训练定力 案例36：挑战挫折 案例37：学会自制 案例38：当机立断 案例39：克服懒惰 案例40：打开心灵的枷锁 案例41：把勇气植入心中 案例42：学会交流 案例43：雷厉风行 案例44：自我推荐 案例45：成功的喜悦第五章 战胜看不见的老虎——压力调节训练 概述 案例46：认识压力 案例47：压力来临时 案例48：生命的价值 案例49：自“找”苦吃 案例50：杯水千钧 案例51：价值永恒 案例52：发现美丽 案例53：吹跑紧张 案例54：学会拒绝 案例55：实现梦想 案例56：舒缓身心 案例57：一笑而过 案例58：轻松减压 案例59：放飞想象 案例60：开足马力第六章 不以物喜，不以己悲——情绪管理训练 概述 案例61：认识情绪 案例62：懂得欣赏 案例63：我最闪亮 案例64：选择情绪 案例65：身心互动 案例66：分享快乐 案例67：神秘祝福 案例68：抛开烦恼 案例69：万籁俱寂 案例70：激扬梦想 案例71：君子风度 案例72：心灵交融 案例73：童年趣事 案例74：“扬扬”得意 案例75：巅峰时刻第七章 开启智慧的钥匙——创新思维训练 概述 案例76：时装设计 案例77：沙漠奇案 案例78：八仙过海 案例79：海市蜃楼 案例80：7W训练法 案例81：快速传球 案例82：黑夜取水 案例83：巧取气球 案例84：保护鸡蛋 案例85：异想天开 案例86：破釜沉舟 案例87：超级模仿秀 案例88：智取银球 案例89：故事接龙 案例90：辞旧迎新第八章 泰山崩于顶而不乱——危机干预训练 概述 案例91：地震脱险 案例92：电击事件 案例93：食物中毒 案例94：车祸自救 案例95：溺水险情 案例96：解救中暑 案例97：遭遇洪灾 案例98：电梯自救 案例99：外伤自救 案例100：烈火逃生第九章 莫让鼠标成“鼠患”——网瘾戒除训练 概述 案例101：张网订约 案例102：网络攻防 案例103：网络寻宝 案例104：网络镜像 案例105：E网情深 案例106：命运罐法 案例107：网络司南 案例108：信息传递 案例109：上网宣誓 案例110：扶危救困第十章 走进阳光地带——心理援助训练 概述 案例111：救援培训 案例112：援助评估 案例113：受援测试 案例114：脚踏实地 案例115：角色扮演 案例116：自我催眠 案例117：学会沟通 案例118：成长团队 案例119：中级入睡 案例120：放飞风筝 案例121：一指禅 案例122：紧急恢复 案例123：奋笔疾书 案例124：行为疏泄 案例125：万法自然第十一章 发挥你的潜能——心理拓展训练 概述 案例126：信任背摔 案例127：战胜恐惧 案例128：飞越自我 案例129：勇攀高峰 案例130：合力冲击 案例131：挑战极限 案例132：快乐五环 案例133：同心同行 案例134：相互依存 案例135：勇往直前 案例136：穿越缅甸桥 案例137：生死关卡 案例138：走出雷阵 案例139：艰难使命 案例140：跨越城壕第十二章 做自己的心理医生——心理测量范例 案例141：气质类型测量 案例142：性格特征测量 案例143：情绪类型测量 案例144：心理年龄测量 案例145：个性成熟度测量主要参考文献后记

第一章 心理行为训练概述

一、心理行为训练的概念人的行为不仅对改造客观环境具有决定作用，而且对于改造主体自己也具有直接的意义，从这个意义上来说，行为可以称为心理发展的动力源。心理行为训练正是基于这一认识而进行的。心理行为训练可以从广义和狭义两个角度来理解。广义的心理行为训练是指以特定心理特征为目标，通过创设一定的情境，借助多种刺激手段，对人的生理、心理有意识地施加影响，使人的生理、心理状态发生变化，并能控制达到最适宜的程度，借以提高心理效率和社会功能，增强身心健康。狭义的心理行为训练是指以特定心理特征为目标，使用仪器、动作等具体手段，改变、调节某一心理因素，达到最佳心理状态。本书所说的心理行为训练的主要对象是部队的基层官兵和军校学员，即军人心理行为训练。军人心理行为训练就是应用心理学原理，借助行为训练作为媒介手段，用以提高官兵的基础心理素质和心理健康水平的训练方法。实践证明，它可以有效地改善官兵的心理健康水平，增强合作意识，完善人格，磨练意志，陶冶情操，提高训练积极性，使官兵较快地融入团队，全面提升兵的整体心理素质水平。其核心理念主要包括：体验激发情绪——根据所要增强的心理素质设置一定的情境和训练内容，让受训官兵在特定的情境训练中去感知认知、情绪、行为等心理的变化。行为改变认知——在训练过程中，心理行为训导员对参训人员进行相应的认知上的调适，并在结束时作总结性点评，使行为训练上升到认知改变的层面。习惯积淀品质——通过反复训练持续强化和巩固训练效果，使受训官兵养成良好的行为应对模式和认知模式，积淀形成官兵必需的基础心理品质。

二、心理行为训练的产生和发展

(一) 心理行为训练的产生心理行为训练作为一种专门化的技术手段，是近一二十年的事。但如果溯本求源，则可追溯到公元前。那时，我国和印度就已经有了类似于今天的心理行为训练的修身养性功法，即我国的“气功”和印度的“瑜伽术”。气功里许多功法都把修身养性、减轻和解除人们的心理压力作为最基本的健身目的。如“放松功”要求通过具体的动作，使整个机体和心理训练都处于放松状态。“意守功”也是运用一系列的手段，对意识进行自我控制，使人养精蓄锐，恢复身心能量，为身心健康打下良好的心理和物质基础。目前，心理行为训练中的肌肉放松训练和意象放松训练等方法，在许多方面都是沿用或借鉴“意守功”和“放松功”的做法。与此类似，印度的“瑜伽术”也是一种调整身心的训练方法。其基本内容是肌肉和骨骼的放松、呼吸的调节以及“冥想”训练等。

(二) 心理行为训练的发展20世纪初，美国著名的教育家戴尔·卡耐基运用心理学知识，开创并发展了一整套融推销、演讲、人际关系、智力开发为一体的心理行为训练技术，人们把它称为“戴尔·卡耐基心理行为训练”。卡耐基心理行为训练的出现，标志着心理行为训练开始走向自己真正独立发展的道路。继戴尔·卡耐基之后，美国的罗恩·贺伯特于上世纪50年代创立了戴尼提技术。这是一门关于自我心理调节的科学。主要培训内容有：戴尼提分析技术与辅导、交际心理行为训练服务、戒毒辅导及心理测验等。它为人们提供了成功的可能性，给予人们战胜困难的勇气和信心。这种方法给个体在身体和心理两方面都带来了更高的效力。迄今为止，戴尼提培训机构已遍布世界70多个国家和地区，数量达160万左右。卡耐基心理行为训练和戴尼提技术训练在世界范围内迅速发展各国的高校校园内。上世纪中期以来，各国高等院校普遍开展了小组心理行为训练和团体心理行为训练。如美国一些高校开展了敏感性训练、情感适应训练、基本生存技能训练和交友训练等。日本各高校也开展了“合宿”计划训练，以提高日本大学生的意志力。进入20世纪80年代，随着应用心理学的飞速发展，一些心理行为训练的方法，如自信心理行为训练、人际交往训练等在心理咨询和治疗领域得到了广泛的应用，促进了心理行为训练的进一步深入发展。

(三) 我国心理行为训练的现状我国心理行为训练工作起步较晚，心理行为训练真正在我国发展只是近几年的事。上世纪80年代中期，随着我国心理卫生和心理健康教育工作的蓬勃发展，一些地方高校和军事院校率先开展了心理素质训练，这些训练主要是结合心理健康教育课程内容进行的，主要是人际交往、自信和放松等方面的训练。但由于其内容较为零散，缺乏完整性和系统性，操作起来比较困难，因此训练效果并不明显。此外，少数地方院校还尝试开展了课外心理行为训练，主要是以卡耐基的演讲训练为主的健康人格培训。目前，我国心理行为训练的范围已从院校扩展到社会。在社会方面，比较成功的是中国青年报培训中心主办的JS训练以及社会上各种形式的拓展训练。JS训练重视学员的自身体会和正确认知观念的形成，注重教师与学员之间的交流与沟通，内容更为广泛，包括成功心理素质训练、自我创新能力训练、学习工作能力训练、交际公关能力训练、潜在智慧开发训练、口语表达能力训练、个人组织能力训练、创业经营能力训练等方面。我国的心理行为训练事业在短短的时间里，从无到有、从小到大、由点到面蓬勃展开，成效显著。

(四) 军人心理行为训练的产生与现状军

人心理行为训练源于第二次世界大战期间出现的体验式培训。德国人库尔特·汉恩于1941年创办了一所专门训练水兵的学校，后来逐渐延伸为军队士兵生存能力的训练，在西方国家的军队中发展开来，并在军中开设了“团队精神训练”、“思想观念训练”、“消除恐惧训练”、“压力处理训练”、“意志力训练”、“沟通能力训练”，以及“领导管理训练”等心理行为训练课目。20世纪90年代以来，我军逐步建立了心理行为训练基础理论，并研发了相应的行为训练器械。军人心理行为训练作为军人心理训练系统已逐步开始在我军的军事训练中发挥作用。2002年，总参通讯训练大队首次将军人心理行为训练引入到部队士兵心理行为训练中来。自2002年至今，全军和武警部队单位都开展了军人心理行为训练。兰州大学等许多地方高校也专门为国防生建成了心理行为训练场，开展心理行为训练。2005年，经解放军总参谋部批准，工程兵指挥学院成立了全军首家集理论研究、人才培养和成果开发为一体的军事心理训练中心，这标志着我军军事心理教育训练迈上了一个新台阶。截至目前已经构建了军人心理素质结构和军队基层指挥员心理素质能力结构模型，研发了新型组合式军人心理行为训练器械和军内第一套心理行为训练教具箱，并取得了国家专利；创设了军人心理行为训练系列课程；开发了器械类和情境类系列心理行为训练课目，编写了军人心理行为训练系列指导手册，制作了多媒体教学系统和系列教学光盘。这些都为军人心理行为训练的进一步普及和深入发展奠定了坚实的理论基础。

三、心理行为训练的理论基础

(一) 潜能激发理论所谓人的心理潜能，顾名思义，就是指人心理的潜在能量，它是相对于人的显能而言的。著名心理学家弗洛伊德把人所具有的全部能量比喻为大海深处的一座冰山，人所具有的显（即显意识）只是人的能量的冰山一角，而潜意识（即潜能）则是深藏于海下的冰山主体。心理学上的行为学派认为，改变环境可以使人产生新的行为，而新行为带来的新体验和对自我的新认识，又会影响今后的行为，这其实就是一种利用外界刺激激发人的潜能的训练。总体来说，心理行为训练的基本思路就是：通过创设一定的环境来使人产生一定的心理反应，通过特定行为的发生来开发人的潜能，推动人的心理素质健康地发展。

(二) 经典性条件反射理论条件反射的理论是俄国生理心理学家巴甫洛夫提出的。他以狗作实验对象，用食物作为无条件刺激物，把食物喂到狗嘴里，狗吃到食物会分泌唾液，这是无条件反射。但若将食物灯光（无关刺激物）结合起来，即在给狗喂食的同时，把灯打开，并且多次强化。后来，不给狗喂食，而只把灯打开，狗看见灯光，也会分泌唾液。此时，灯光就成了代表食物的一种信号，对信号意义的揭露，就意味着条件反射形成了。后人把巴甫洛夫的条件反射学说称为经典性条件反射学说。我们可以将这一原理运用到具体的心理行为训练中，为心理行为训练提供科学的指导策略。比如，将某一项让人感到厌烦或不感兴趣的训练任务与一项人们所喜爱的项目相连接，从而使目标任务与愉悦的情绪产生条件反射，以达到训练的目的。

(三) 操作性条件反射学理论操作性条件反射学说是由美国著名的心理学家斯金纳提出的。斯金纳通过白鼠的实验来说明操作性条件学习。他把一只白鼠关在一个箱子里，箱子里装有一个杠杆，白鼠在箱子里乱跑，无意中按压了杠杆，指示灯亮了一下，随即有食物出现。经过多次巧合之后，按压杠杆这一偶尔的行动就会成为特定的行为。同时，白鼠按压杠杆的次数会增加。斯金纳把它称之为操作性条件反射，即行为本身就是获得强化刺激的手段。斯金认为，行为主要是由操作性条件反射构成的，人们已有的行为，无论是好的还是不好的，都可以看做是环境强化的结果。在团体心理行为训练中，训导员可以通过设置情景，使被训练者做出一定的行为反应，从而达到改变行为的目的就是对操作性条件反射的具体应用。

四、军人心理行为训练所要解决的主要问题

军人心理行为训练所要解决的问题，主要是官兵在学习训练、日常生活中经常遇到的导致心理适应不良的问题。它是官兵暂时的心理失调，不是心理疾病；它与思想问题有联系，但不宜笼统地归于思想问题。主要包括环境适应问题、人际适应问题和自我意识问题等。

1. 对新环境的适应从老百姓到军人，青年官兵经常要面对新的情况，扮演新的角色，执行新的任务，适应新的环境。官兵在成长过程中，要不断面临新的形势和任务，不断变换新的岗位和环境。在这一过程中，往往会带来许多心理问题。包括新人伍时的心理适应、日常行为习惯的心理适应、任务转化中的心理适应、新工作岗位的心理适应、官兵对社会环境的心理适应、退役时的心理适应等问题。其中，尤以新人伍时的心理不适表现得最为集中和明显。
2. 正确的自我意识青年官兵在自我发展中，既存在着自我认识、自我评价与实际情况之间的差距，又存在着理想自我与现实自我的差距。如何协调理想自我与现实自我的关系、如何正确看待自己等，将是青年学员面临的一个重要课题。青年学员自我意识问题主要表现为以下相互矛盾的倾向：过度的自我接受与过度的自我拒绝；过强的自尊心与过度的自卑感；自我中心与盲目从众；过分的独立意识与过分的逆反心理。
3. 融洽的人际关系人类的心理障碍主要是由人际关系失调而引发的。良好的人际关系使人获得安全感和归属感，给人精神上的愉悦和满足，促进心理健康；不良的人际关系使人感到压抑

《心理行为训练实务》

和紧张，承受孤独与寂寞，身心健康受到损害。官兵人际交往问题主要表现为：缺少知心朋友、与别人难以交往、与他人交往平淡、社交恐惧等。其中孤独心理和猜疑心理是人际关系中具有代表性的问题。

4.适当的心理援助心理援助即危机管理，又称危机调节。主要目的是改变现实环境，同时关注人际关系和人内心的各种情感因素。心理援助可以帮助学员减轻情感压力，使其逐步实现心理平衡，从而提高学员的危机应对能力，促进学员的心理成熟度。

五、军人心理行为训练的基本模式

- 1.训前讲解。在训练之前，训导员最好用简短的语言说明训练的目的、内容及要解决的问题。当训导员讲解说明时，应对小组或班组使用鼓励性、激发性的语言，鼓励参训人员多提问题，激发他们的参与兴趣。训导员在讲解说明时，要不断地停下来问：“你们是否明白训导员所讲的意思？”或者说：“谁有什么要补充的吗？”总之，务必使参训人员明白与训练有关的主要问题。
- 2.分组训练。这是心理行为训练常用的形式。通常是训导员根据不同的训练课目将参训人员划分为若干小组。在小组中，参训人员是主体。训导员的主要作用是控制和保证小组成员始终将训练的中心集中在指定的问题上，激发参训人员的积极性，以保证训练持续不断地进行。
- 3.问题讨论。在指导小组讨论中，训导员在决定训练的内容和操作的程序方面承担着重要的角色。通常要在拟定好讨论的主题和要点的基础上，用引导性或启发性的言语组织开展讨论。在进行讨论时，训导员对每个问题都应保持警觉，并对提出问题的成员给予适当的认可。假如对某种观点的讨论离题了，训导员要对其进行干预，并使参训人员讨论的话题重新回到原内容上。应当注意留出足够的时间进行评价和总结，不要让讨论的问题悬而不决。
- 4.交流引申。训导员提出特定问题，参训人员彼此之间运用语言或非语言的方式进行交流，揭示训练的深层次含义。在交流中，要让所有参训人员做深呼吸或放松训练，然后将他们的搭档想象成能够与其分享各种体验和感受的人。在整个过程中，要求保持一种积极愉悦的态度，参训人员要分享彼此的快乐、感受和体验。
- 5.自助训练。自助训练要求参加训练的人员对于心理学知识和训练方法有较多的了解，有时是在训导员语言的引导下，学员进行各种身体和心理的调节，有时是训导员对训练方式进行过简单的介绍后，学员自己自觉地通过一定的方式、方法对自己的心理进行锻炼和调节。
- 6.角色扮演。角色扮演是指运用戏剧表演的方法，将个人暂时置身于他人的社会地位，并按社会对这一位置角色的要求行事，以增进人们对他人社会角色的理解，从而学会更有效地履行自己角色的训练。

六、军人心理行为训练的基本原则

- 1.促进身心健康发展原则心理训练是对个体的心理施加积极影响的过程，也是直接转化人的“内心世界”的特殊教育过程。任何心理训练方法的使用，必须：
 - 1.有利于人身心健康发展的需要。
 - 2.坚持完全自愿的原则。心理训练的主要任务是培养参训队员对心理状态的自我调节能力。
 - 3.心理训练采用的主要手段，要由参训队员自己掌握，因此参训队员能否自愿配合是影响心理训练效果的主要因素。

《心理行为训练实务》

后记

目前，心理行为训练正在军队和社会中蓬勃开展，并以其特有的直接性、操作性、指向性、渗透性受到广泛关注和深度推广。本书旨在通过一系列形式多样、组织简便、内容丰厚的实例，提高军人的心理素质，磨砺坚韧性格，培养战斗精神，增强心理疏导和思想政治教育的针对性和实效性。为了使读者更加系统地了解、掌握、运用心理行为训练的方法，我们结合工作实践和学术研究，并在学习借鉴有关方面专家关于心理行为训练的最新研究成果的基础上，完成了《心理行为训练实务》一书的编写。

《心理行为训练实务》

编辑推荐

《心理行为训练实务》给心理行为训练的操作者提供了再创新的空间，不少训练科目具有柔性可重构的特点，操作者可以结合部队实际、具体情境和个体特点进行改造、深化，以增强训练的针对性和实效性。

《心理行为训练实务》

精彩短评

- 1、一般啦，还找不到特别的，描述比较简单
- 2、我买着买着书，不知道是系统还是我瞬间脑残了，收订单时竟发现有这本书，写的一般，不适合家庭！
- 3、适宜用团体心理训练书籍
- 4、内容太过简单了些，方法也有重复。

《心理行为训练实务》

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