

# 《让军营阳光温暖心灵》

## 图书基本信息

书名：《让军营阳光温暖心灵》

13位ISBN编号：9787802457331

10位ISBN编号：7802457335

出版时间：2011-4

出版社：军事医学科学出版社

页数：206

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)

# 《让军营阳光温暖心灵》

## 内容概要

《让军营阳光温暖心灵:官兵心理健康知识读本》以问答方式,从心理常识、心理调适和心理测试3个方面,简明扼要地回答了相关问题。心理常识篇主要包括心理学基本知识、常见概念辨析、共性心理问题解析等内容;心理调适篇主要包括不同年资、性别、职业官兵和开展军事训练、执行重大任务常见心理问题的调适方法;心理测试篇主要包括压力、情绪、婚姻等方面的心理测量问卷,以及性格气质、人际交往、职业兴趣、恋爱婚姻、生活态度等方面的趣味测验等,希望广大官兵能够在其中找寻到了解自己、培育心智、增强信心的有效途径。

# 《让军营阳光温暖心灵》

## 书籍目录

### 一、心理常识篇

1. 什么是心理学?
2. 人的心理包括哪些基本内容?
3. 什么是健康?
4. 什么是亚健康?
5. 什么是心理健康?心理健康的一般标准是什么?
6. 军人心理健康的标准是什么?
7. 心理健康状况分哪几个等级?
8. 影响心理健康的主要因素有哪些?
9. 正常人会出现哪些异常心理现象?
10. 军人常见的心理问题有哪些?
11. 如何面对“心理问题”、“心理障碍”或“心理疾病”?
12. 得了心理疾病就是精神病吗?

.....

### 二、心理调适篇

### 三、心理测试篇

# 《让军营阳光温暖心灵》

## 章节摘录

版权页：插图：（1）对于一般的心理问题，我们建议：坦然面对。心理健康也跟身体健康一样在人的一生中难免会出现这样那样的问题，出现心理困惑只是成长中的正常状态，不用大惊小怪过分担忧、怨天尤人。不要急于“诊断”。心理问题本身多种多样，成因往往也很复杂，在诊断一个人心理是否健康、有什么疾患时，往往需要多角度、全方位综合评判，切忌盲目从一些书籍上断章取义，或者道听途说，急于“对号入座”，认定自己患了什么病。转移注意。心理问题往往有这么一个特点，就是越注意它，它似乎就越严重，这就是精神的交互作用。所以，不要老盯着自己的所谓问题不放，不可过分关注自我，而应把注意力转移到学习、生活、工作的方方面面。有自己感兴趣的事情并全力投入是很有利于心理健康的。调整生活规律。很多时候，只要将自己习惯了的生活规律稍加调整，甚至简单到变换一下发型，就会给自己的精神面貌带来焕然一新的感受。所谓的心理问题也随之轻松化解了。（2）对于已经有心理障碍或者心理疾病的战友，我们建议：首先，对心理障碍与心理疾病要有一个科学的认识正确的态度。心理障碍和心理疾病是“病”，同感冒发烧等生理性疾病是一样的，正常人在生活中都有可能遇到。

# 《让军营阳光温暖心灵》

## 编辑推荐

《让军营阳光温暖心灵:官兵心理健康知识读本》阅读《让军营阳光温暖心灵:官兵心理健康知识读本》你会发现，书中文字优美，语言流畅，富有哲理。作者通过每一章节中的事例向读者阐述，人生应该以积极的心态掌控自己的命运航向，以良好的习惯完善自我，创造崭新的生活，并真正成为主宰自己命运的主人。

# 《让军营阳光温暖心灵》

## 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)