

的互动结果，仅仅表示感情没有经得起考验，无须追究谁的责任。对自己或对方的贬低、道德批判，并不能有任何正面的作用，还可能导致将来人际交往中保持过分的戒备。分手虽痛苦，却是一个学习的过程，可以为将来建立一个幸福美满的家庭积累经验。

15、在藏区维稳期间经常失眠怎么办？

藏区维稳中由于任务繁重、工作压力大，加上随时可能应对突发事件，自己会出现睡不着觉、多梦早醒等表现。如果没有明显的症状，完全可以通过自我调整来解决失眠问题。方法如下：

(1) 思想上轻视它

这一点很重要，因为关注就会导致大脑兴奋。实际上，睡眠和呼吸一样，是有自己节律的，试图在意识层面去控制会适得其反，初期更不能服用安眠药，形成依赖后更加严重和痛苦。

(2) 找到焦虑的根源

焦虑的产生与个性有关，但直接诱因是生活事件。找到它，一是处理事件本身，二是问自己，为此焦虑能帮助我解决问题吗？三是消除现

有的焦虑。

(3) 一些注意事项

数数并不是一个有效的方式，有条件可以用耳塞听音乐，但需要仔细听里面的某一种韵律，也可以集中注意力构思一个美妙温馨的故事或刻画一个舒适的场景。此外，睡前不饱食，不打闹。如果有明显的抑郁情绪，就需要寻求心理医生的帮助。

16、为什么闹事分子冲上来自己会产生不知所措的现象？

有些同志一想到闹事分子用藏刀、砍刀、石头疯狂袭击的残忍场面，就胆战心惊，一看到穿“红衣服”的僧侣就高度紧张，这都是怯战的表现。对处置对象感到恐惧，会严重影响部队士气和任务完成。恐惧心理是人的基本情绪之一，产生的外因是面临陌生环境、未知事物、不能掌控的局面和准备不充分；内因是自信不足，不敢面对失败或者过去，特别是幼年时有创伤性体验。

处理方法：

(1) 提高认知能力

了解可以消除恐惧，比如人类对于火、雷电

的态度就是从恐惧到开发利用的过程。藏独分子虽然凶残，身体强壮，但我们是正义之举，有党中央、中央军委和胡主席的坚强领导，有全国人民的支持，一定能确保藏区长治久安。

(2) 磨练意志作风

可以经常学习英雄人物的事迹，在艰苦的环境下磨练摔打，培养勇敢顽强、敢于面对困难的作风。

(3) 情境模拟训练

在最为逼真的战斗环境下进行训练，反复想像处置情况的复杂性和艰苦性，使其心理承受巨大压力，体验紧张感，并将紧张度控制在心理活动的最佳状态。

17、为什么维稳中总感觉在吹紧急集合哨？

这种情况有可能是一种幻听。幻觉是指没有外在刺激作用于相应的感官而出现的一种知觉体验。比如幻视就是看见了实际不存在的东西，幻听就是听见了不存在的声音。尽管幻觉一般提示某种精神障碍，但有时也见于健康人，比如处于期待和焦虑状态，总听到吹集合哨就是这种情况。

18、长期维稳中如何排遣孤单和寂寞？

藏区地处雪域高原，人烟稀少，生活单调，加之远离亲人，有些人感到孤单、寂寞。出现这种情况，与周围的人缺乏互动有关。其原因有三：一是对环境不熟悉，二是自信心不足，三是本身具有的抑郁气质。第一种无需处理，随着熟悉就会改观。第二种情况，就需要战胜自我，不断挑战，不要担心别人不喜欢自己，人际交往中信任、真诚的态度比任何华丽的词藻和“优雅”的动作都管用。此外，发展业余爱好，积极参加集体活动，通过这些方面的交流，会很自然地和人建立良好的关系。第三种情况，只要自己并不迫切地想要改变就无需强求，抑郁气质的人最大的优势是思维敏锐，耐得住寂寞，具有作家和诗人的潜质，如果能利用这个优势发展自己，也不失为好的选择。

19、维稳中烟和酒能解除生活单调的苦闷吗？

烟、酒都含有精神活性物质，抽烟可以短暂让人兴奋，但之后将出现抑制，量大则会中毒。酒精在初期则能起到情绪放大的作用，也就是说，高兴的人更高兴，悲伤的人更悲伤，醉酒后