

聚焦基层建设·关注官兵活思想

③今天的“心”如何呵护

向下,向下,如同坠入深渊。氧气面罩内,下士谢成清晰地听见自己急促的心跳声。

这是南部战区海军某支队组织的一场实战化训练。此时,一艘潜艇“突发险情”,新潜水员谢成首次执行救援任务。与他同行的,是海军二级潜水员、亚洲模拟饱和潜水最大深度纪录创造者——李刚。

这一次,谢成感知尤为深刻:涌动的海浪中,他和师傅李刚一同下水,冰凉的感觉透过潜水服直刺肌肤,入水大

约3分钟后,阳光已经“没有力气前进”了。往下,是胸口明显增加的挤压感和愈来愈深的黑暗。

谢成向水下望去,巨大的潜艇悬停在深海,压迫感扑面而来。到达指定位置,李刚率先离开潜水吊笼,开始给潜艇连接供气管。回头时,他发现,谢成犹豫了许久仍没有走出吊笼。

李刚快速游回去,抓住谢成的手。然而,谢成像是触电了一样,刚握住李刚的手又瞬间松开。作为支队经验丰富的潜水员之一,李刚瞬间明白:小谢

发生了水下应激反应。

茫茫深海,潜水员结伴同行,生死相依。李刚一只手搭在谢成肩上,用力地按了按,随后游了出去,转过身给谢成比了一个手势,再次示意他尝试游出吊笼。

在李刚的鼓励和引导下,谢成深吸一口气,双腿一摆冲出吊笼。李刚把供气管搬过来,让他尝试自己动手操作。慢慢地,谢成找回工作状态,圆满完成既定任务。

返回时,谢成没有了之前的紧张和僵硬,他转身向李刚伸出大拇指——这

是“胜利”的手势。

李刚在关键时刻的几个动作,其实是一种心理干预。此行,他的任务不仅是在业务上指导谢成,更重要的是帮助一位新职手战胜内心的恐惧,以健康的状态认识大海、适应大海。

另一片海域,更深的水下,一艘潜艇正在潜行。训练中,声呐兵游豫星操作不当,影响了班组成绩。他情绪低落,连续失眠好几天。声呐技师丰义涛主动和他谈心,讲述自己新兵时的“尴尬经历”,游豫星紧蹙的眉头终于舒展开来。

千里之外,海军昆明舰在远海大洋遭遇了一场风暴。狂风巨浪中,首次出海的新兵彭康嘔吐不止,这也让他对岗位产生抗拒。实弹射击中,部门长安排他跟学跟训,亲眼见到了集火射击的壮观场面。部门长因势利导,向他讲述身为海军的使命感,彭康调整心态、克服恐惧,主动参与值班值勤。

不同单位、不同专业、不同任务现场,几位教育者都有一个共同的身份——心理骨干。这些背后反映出,在使命任务更加多元的今天,如何让官兵克服心理障

碍、保持健康状态,已成为事关部队建设发展的一项重要工作。

海,变幻莫测、危机四伏,海军官兵必然需要强大的心理支撑。在火热的练兵实践中,涌现出一大批经验丰富的心理骨干,帮助官兵保持良好的心理和精神状态,不断闻海求知、向海图强。

新闻样本

求解军营“心”课题

■本报特约记者 雷彬 通讯员 张宸熙 曹东南

记者调查

爱,是對抗不良情緒的一劑良藥

在南部战区海军某支队潜水员队伍里,提起李刚,人尽皆知。

让人难以想到的是,这位身经百战的“明星”潜水员,曾经经历过严重的心理应激反应——

那年,一艘地方游船遭遇极端天气失事,支队紧急驰援,李刚第一次带队进行夜间作业。浑浊、湍急的江水中,潜水员一次次冲进江底。水下一片漆黑,靠着头灯微弱的光亮,李刚和战友们在狭窄逼仄的空间中来回穿梭。

在大自然的力量面前,人类实在渺小。李刚有一种深深的无力感,上岸后他连续多天失眠,有时候,触碰到金属都能给他带来一阵冰凉的寒意。

归队后,几名潜水员变成了“被扎瘪的气球”:上课,他们提不起精神;训练,他们鼓不起干劲,整个队伍就像被一团“低气压”笼罩。这不仅给他们个人的工作生活蒙上了一层阴影,也对单位训练进程和练兵实践产生了影响——出现应激反应后,相关人员一段时间内就不能担负重要任务。

“这一问题躲不掉也避不开,如不及时解决,就像埋下了一颗雷,随时有爆炸的危险。”该支队领导分析,外部环境刺激,加之个人心理调节能力不足,是产生心理问题的主要原因。解决问题的关键首先在于一个“爱”字,如果能够引导潜水员将目光放得更远更宽广,就能用以身报国的大爱扛起使命的重担。

那时候,支队领导常常在饭后与参与救援的队员们“偶遇”,邀请他们一起散步;闲暇时间,战友们邀请他们一起跑步、打球;每到周末,大家外出回来总要给他们带些精致的美食……一堂形势战备教育课,支队领导指着窗外的广袤大海,若有所思地说:“海,美丽而危险。如果敌人来犯,我们一定要把战火挡在海上,避免生灵涂炭的悲剧重演。”说完,对着官兵发问:“你们怕吗?”

“不怕!”大家异口同声回答。“我也不怕。为了保护更多的人,我们必须更加坚强。”讲到这里,支队领导有意看向几位参加任务的潜水员。眼神相接时,李刚握紧了拳头。

这些平常的细节,慢慢打开了他们的心结:李刚认识到,正是因为生命脆弱,所以才需要有人守护和平安宁。如果被轻易打倒,则是对军人身份的亵渎,更是对组织和战友的辜负。

内心的认同激发出强烈的使命情怀。李刚一次次挑战自己,在体能技能上与大海博弈,也在心理上与危险、黑暗、孤独对抗。后来,在他的带动下,支队涌现出一大批潜水高手。

“爱,是對抗不良情緒的一劑良藥。”李刚说,当一个人处在情绪低谷时,容易陷入孤独和自我怀疑。通过真诚的关怀交心,传递爱与善意,才能让人感受到集体的力量、工作的价值,帮助其改变消极的心理和行为表现。

有段时间,上等兵赵航很苦恼。作为一名大学生士兵,赵航心中期待的海洋生活,应该像歌里写的那样“驾战舰,去远航”。可是,他却分到某守备部队。

严重的心理落差,让赵航产生抗拒,他不爱与人交流,训练场上怕晒怕累,很少受批评。一次战术训练期间,他借口上厕所,躲到学习室练习书法,班长发现后严厉批评了他——

此前,班长做的许多工作,讲的许多道理,他没有听进去;但这次批评,像一块烧红的烙铁深深烙在他的心里。



训练间隙,海军某基地某连官兵开展小游戏舒缓身心。

刘秋红摄

帮助战友练就“勇敢的心”

带兵人手记

■何铁城

当前,部队转型建设纵深推进,使命任务更加多元,官兵面临的现实压力持续增加。就海军而言,这几年赴远洋、下深海,每天有多个机组、多艘舰艇执行任务,“海上为家、岸上做客”“随时用兵、全程用兵”已经成为常态。漫长的征途中,如何引导官兵正确面对心理压力、克服不良情绪,事关官兵身心健康,更影响部队战斗力建设。面临新形势新情况,各级带兵人必须主动作为,加强关注、思考对策,帮助他们练就“勇

敢的心”。做好人文关怀。温暖舒心的人文环境能够帮助官兵拨开情绪的阴霾,养成积极乐观的心态。要把互帮互助、谈心交心等优良传统与信息网络运用结合起来,“走好网络上的群众路线”,充分了解官兵所思所想、所忧所虑,帮助解决实际困难,做好暖心惠兵工作。特别是对出现不良心理反应的官兵,要给予充分尊重、充足耐心,找准病因对症下药,层层深入

打开心结。健全制度机制。要形成心理问题预防、监测、发现、解决的全流程闭环,充分运用信息技术手段,定期组织官兵心理测评,区分层次科学筛选存在不良心理倾向的官兵,从源头开始及时干预,把隐患解决在萌芽阶段。对于不同程度心理问题,采取心理咨询、心理访谈和送医就诊等不同应对方法,有针对性地帮助官兵走出心理困境。

突出实践锤炼。要教育引导官兵正视心理问题,敢于直面挑战,以自身突破为主,同时积极给予帮助。结合单位实际,运用实景构建、VR模拟等手段,经常开展心理行为训练、团体沙盘游戏等心理辅导活动,锻炼官兵心理承受能力。利用文体活动、演训任务、外出驻训等时机,合理调配人员岗位,既给平台压担子,又能兜底保安全,在实践锤炼中提升官兵心理适应能力。

每次身处幽暗的水下,李刚总会习惯性去想阳光、海滩和战友们的笑脸。他知道,那些点滴的爱与善意,曾经汇聚成一束光,将他的生活照亮。

帮助官兵打开心门,需要合适的钥匙和会开锁的人

正是一份《兵情日记》,为事情带来转机。连队政治指导员看完相关记录,得知赵航从小爱好书法,一有空闲时间就临摹名家名作。指导员思索之后决定,为赵航举办一场个人书法展。展出当天,赵航一改往日状态,积极地为大家介绍作品,战友们纷纷为他点赞。

“今天是我下连以来最开心的一天!”这场展出让赵航找到了自己的价值,更感受到连队和战友对他的关心和重视。当晚,赵航来到指导员房间,为自己之前的行为道歉。赵航向指导员坦白,之前他的想法太过偏执,不仅让自己深陷情绪泥潭,更在有意无意间伤害了身边战友,他决心改变自己。

赵航的改变,记在了班长的《兵情日记》里。看到赵航的训练情况和成绩数据,指导员感到由衷欣慰。他写下这样一条批语:“心理失落的战友,就像一只应激的小刺猬,封闭了自己、扎伤了他

人。必须建立完整的机制,及时找到合适的角度和方式,才能让他们重新走向阳光下。”

带兵人撰写《兵情日记》,就是该部队心理健康防护机制中的重要一环。部队任务繁重,官兵精神容易高度紧张,部队运用院校最新心理健康干预系统,定期开展心理普查、评估,加强对官兵的“心呵护”。

与心理问题的正面交锋,让越来越多的带兵人认识到:呵护官兵的健康心理,就是在呵护战斗力。各部队立足自身特点展开探索实践:某驱逐舰支队定期组织“甲板趣味运动会”,某潜艇支队建立心理宣泄室、VR体验室等心理训练平台,某基地构建“三五三帮”网格化教育管理模式,航空兵部队将心理测评纳入飞行训练体系……

“帮助官兵打开心门,需要合适的钥匙和会开锁的人。”该战区海军机关同志告诉记者,他们早就关注到这一问题:早在2017年,他们就联合国防大学军事文化学院开办了心理骨干培训班。此后,基层营连士官、中高级军士、基层政治教

员等多个不同层次的集训,心理健康防护都是必学必训的内容。这几年,他们组建心理服务站,邀请心理学专家定期深入部队,成立多支心理服务小分队,跟随部队出航、驻训、演训,一支支“心力量”始终守护在官兵身边。

能量“在线”、状态“满格”,一茬茬官兵以海为家、仗剑天涯。

弥漫的水雾中,陈祖军凭着肌肉记忆快速关闭各种阀门和设备,让海水没有影响其他舱室。战友们克服重重困难,终于成功脱险,创造了世界潜艇史上的奇迹。

“怕死不当潜艇兵。”陈祖军告诉武鹏,在“鬼门关”闯过一遭,他最大的感受是:面对危险,越是内心强大、临危不乱,越有可能生还。

军人的心胸,都是靠磨砺撑大的

心理脆弱时,是什么感觉? “别人一句无关紧要的话,也可以给我的世界投掷手榴弹。”这句形象的比喻,出自某基地上等兵李励。

刚入伍时,李励感觉自己与部队格格不入,对一切充满了警惕;班务会讨论,他把自己当成外人;班长关心,让他觉得是在给他压力;有时战友们的鼓励,也会被他归为“瞧不起自己”……

这些细节,引起连长的注意。原本,

连长有些不解甚至生气,但当深入了解后,又对这个“浑身带刺”的兵,产生了满满的怜爱:李励从小就失去母亲,父亲重组家庭,为了挣钱养家带他辗转多地,仅初中他就换了好几所学校……

“由于认知、情感、性格上的差异,每个人在外界环境的刺激下会有不同反应,稍不注意就容易产生心理问题。”该基地军医白绩琛认为,心理问题的产生,可能有多方面诱因。个别官兵走向封闭,有时也是一种本能的自我保护,带兵人不可一味质疑和谴责,而是要像“剥洋葱”般耐心包容、层层深入、综合干预。

一个偶然的时机,连长发现李励喜欢历史。组织教育时,他常在不经意间提问历史问题,李励总是回答得最快、最准确。后来,连队专门针对一个历史话题组织辩论赛,李励站上讲台“舌战群雄”,被战友们投票评为“最佳辩手”。

恶性循环和良性循环,往往就在一念之间。曾经,李励一度认为“人生不过如此”,而当她抛除杂念往前走时,终于发现,自己还有多种可能性——

不久前,营里组织专业比武,连点名让李励参加。李励一开始有点抗拒,但在准备过程中,发现自己动手能力极强。比武现场,他成为一匹“黑马”,夺得义务兵组第一名。载誉归来,连队专门为他制作海报,张贴在宣传栏。

每到夜晚,流光的灯箱映照出李励飞扬的笑脸,连长感慨万千:也许,内心的伤疤,已经成为他最坚硬的铠甲。

分析各单位历次心理测评情况,该战区海军发现一个耐人寻味的现象:整体来看,有心理问题隐患的官兵数量,重大任务部队反而相对较少。换句话说,越是直面斗争、搏击风浪,官兵的心理状况反而越健康。

对此,他们形成一个普遍共识——军队是要打仗的,面对心理问题,除了人文关怀、心理疏导,还必须提供平台、搭建舞台,让官兵在实践磨砺中强心智、壮筋骨。这一思路,实际上体现了心理学中的“认知行为疗法”和“支持性疗法”。

去年,某潜艇组织一场脱险训练。战士武鹏爬进发射管,冰冷的水、封闭的环境、不断增大的压强,让他感觉呼吸困难,晕了过去。从那之后,武鹏有了心理阴影。

电工技师陈祖军带武鹏来到荣誉室,指着一等功奖状,又一次讲起那个熟悉的故事:2014年,正在执行远航任务的潜艇突遇“水下悬崖”,艇体急速下降。主机舱一根管路因压力陡增而断裂,海水喷射涌入,陈祖军果断下令封舱,将生的希望留给战友,自己则“准备牺牲”。

后来,陈祖军主动带着武鹏参加各项心理行为训练,甚至外出时,还安排战友陪武鹏玩“密室逃脱”锻炼胆量。又一次脱险训练,武鹏克服恐惧感,按照前期掌握的方法诀窍,终于成功“脱险”。

现在,武鹏已经能够独立值更。跟着潜艇巡弋在幽幽深海,他想起出航前看过的电影《长安三万里》,里面有这样一句话——

轻舟已过万重山。(应采访对象要求,文中部分人物为化名)