

基层热点话题·如何对接新生代官兵

“暖阳”——官兵心灵的驿站

■于海洋 沈超 本报特约记者 海洋

冬日,阳光透过白云照射下来,让坐落在塞北的北部战区陆军某旅军营暖洋洋的。

营区一隅,一所集心理教育、测评、咨询、疏导、解压、预防为一体的“心灵驿站”——“暖阳心灵话吧”,又一次开放运行。

为何起名“暖阳”?因为这里是一个温暖官兵心房、让官兵绽放笑脸的场

所,取名“暖阳”再贴切不过。“暖阳心灵话吧”负责人张文慧早早赶到这里,逐个房间检查设备运行情况。

做好一切准备工作,她便伏案提笔,逐一写下明天的注意事项,提醒自己和同事们开展心理服务工作的各项要求。

战友们慕名而来,这里很快热

闹起来。张文慧和同事们穿梭在心理接待室、心理咨询室、心理沙盘室、心理放松室等功能区,向官兵们介绍各个心理活动场所的功能和作用。

“VR体验里有射击大战、赛车比拼、4D街舞……通过它们,大家可以享受‘沉浸式’快乐。”

“心情不好,无法排解怎么办?情

绪宣泄室可以帮助大家排解不良情绪。”

“‘心灵话吧’不仅是心理治疗、预防的空间,更是战友们在紧张的训练和工作之余,释放压力、放松身心的选择,而不仅仅是出现心理隐患才来。”张文慧和同事们耐心地向现场官兵介绍。

如今,提起“暖阳”,官兵们无不

竖起大拇指。凡是去过“暖阳心灵话吧”的官兵,回到连队都会向战友们推荐。

一天的开放运行结束了。到了深夜,“暖阳心灵话吧”依旧灯火通明。

张文慧和同事们正在加班完善官兵的心理档案。完成工作后,她们结伴而行,相互交流心得,成就感油然而生。

“相信在团队的共同努力下,再加上一套标准化、模块化、智能化心理服务设备,我们的‘暖阳’行动一定能发挥出应有的效果。”张文慧和同事们充满期待。

新闻样本

一个心理服务团队的“暖阳”行动

■高怡然 沈超 本报特约记者 海洋

记者调查

做一束温暖的光,照亮战友们的军旅之路

“旅里要组建‘暖阳’心理服务团队,有没有兴趣报名参加?”

接到通知,在基层担任心理骨干的中士唐君君没有迟疑,当即向上级申请报名。

“做心理工作一定要用心,我认为‘用心’就是要理解、接纳、善待来访者,真正走进他们的内心,更好地引导他们发展自我、展示自我。”面试时,当被问及如何做好心理服务工作,唐君君不假思索地回答考官提问。

唐君君顺利通过考核,如愿加入北部战区陆军某旅“暖阳”心理服务团队。可加入并不等于胜任,挑战随之而来——

一次,唐君君在与一名来访战友交谈时,生硬照搬教科书中的访谈技巧,对方不仅不买账,反而一连几个问题,把她问得个大红脸。从那时起,唐君君下定决心,要努力提升本领,成为问不倒的心理服务工作者。

她为自己制订了一整套的学习计划,一头扎进学习室,不断提升心理知识储备,利用业余时间学习咨询技巧、访谈手段、沙盘绘画……

星光不负赶路人。3个月,唐君君成功考取心理咨询师培训合格证书。不久,在旅队推荐下,唐君君前往某康复疗养中心学习,结合实践经验,她总结出了一套工作方法,心理服务工作技能大幅提升。

“也许我们每个人能量有限,但只要用心,就可以做一束温暖的光,照亮战友们的军旅之路。”下士柳旭说,“暖阳”心理服务团队的每名成员都有着相同的信念。

2022年底,性格开朗的柳旭怀揣对心理工作的热爱一路通过考核,加入“暖阳”心理服务团队。

然而,要从一名心理服务工作的“小白”成长为可以持证上岗、服务官兵的“心灵使者”,柳旭还有很多路要走。

为提升业务能力,她购买心理学书籍研读,观看团队同事分享的心理学课程,报名参加心理咨询师考试,一点一滴学,一招一式练。

2023年7月,柳旭被选派参加陆军军医大学心理骨干培训,她深知学习机会来之不易,遇到难题刨根问底,向经验丰富的专家请教。

“心理服务工作需要不断学习,任何课程都是为了增强本领而累积的‘一块砖’。想要拥有真本领,需要日积月累地学习充电。”考取心理咨询师培训合格证书的柳旭,回到心理服务团队,从容自信地与来访官兵开展团体游戏。

“暖阳”心理服务团队中,已有近三分之二的“心灵使者”,考取心理咨询师培训合格证书。她们不断提升心理服务质效,为战友们保持积极、健康、阳光的心理状态而努力,在战友们紧张的训练和工作之余,为大家带来“一抹暖阳”。



训练之余,北部战区陆军某旅“暖阳”心理服务团队组织官兵开展心理休闲游戏。

王洪升摄

让经常性心理服务工作深下去实起来

■岳艳青

锐视点

习主席指出,要加大心理健康问题基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。近年来,部队瞄准练兵备战要求,执行重大演训任务日益频繁,官兵常态化坚守在任务一线,需要承受一定的压力。让每名官兵拥有阳光心态,是当下各级亟需高度重视并有效解决的

现实问题。

当前,各级在建立“排级有心理骨干、连级有心理咨询师、旅团级有心理医生”的心理服务工作网络之外,可以多措并举,拓宽心理服务渠道,积极探索新时代心理服务工作特点规律,使心理服务工作实现“线上和线下”“常态与专项”“倾向和个别”运行工作机制,保障官兵身心健康成长,不断提升官兵对抗不良情绪和心理疾病的能力。

紧跟时代和科技发展,心理服务应在硬件上推陈出新,应用现代化、

智能化、体系化的心理服务设备,配备心理测评系统和心理档案管理系统,配备音乐治疗、身心反馈、测评宣泄等器材,以满足新生代官兵们的需求。同时,通过考核遴选业务精湛的干部骨干组建心理服务团队,让专业的心理骨干在专业的心理服务场所做专业的事。

要着力提高心理骨干工作技能和专业能力素质,定期选送心理骨干前往专业心理培训机构进行培训学习,使心理骨干具备为来访官兵提供专业心理咨询服务、发现并及

时进行心理危机干预、帮助官兵提升心理素质等心理服务工作能力。针对基层营区分散、长期野外驻训等情况,可组织心理服务小分队深入一线开展心理疏导工作,在实践中增强心理骨干心理服务工作能力,为官兵提供及时有效的心理疏导和心理干预。

持续做好经常性心理服务工作需要各级不断探索、常抓不懈,将心理服务工作走深落实,才能有效确保官兵心理健康,促进部队秩序正规、单位安全稳定和部队战斗力稳步提升。

触动战友的内心,就像给了种子破土而出的勇气

“我已经很久没有打电话给父母了。”一次,战士小王通过服务热线向“心灵使者”中士曾小倩倾诉。

“每次和父母聊天时,总会因为找对象问题弄得大不欢而散。”小王告诉曾小倩,这样的聊天模式使他产生了惶恐心理。

“父母的心情可以理解,但他们更渴望的是和我们多聊聊天、多些陪伴……”曾小倩以自身经历疏导小王,如果在与父母聊天的过程中发现自己情绪难以控制,可以先以工作为由挂断电话,给彼此一点时间和空间,等心情缓和后,再给父母打电话。

通过推心置腹的交流,小王对曾小倩的疏导和提醒很认可,连连向她表示感谢。

“帮助战友走出‘心理泥潭’,也让我收获了成长。”战友们一句句发自肺腑的感谢回响在耳旁,这种认可和信任让曾小倩很振奋,“触动战友的内心,就像给了种子破土而出的勇气,在雨露中慢慢发芽。”

“心理服务工作必须把握特点规律,掌握科学方法,用‘心钥’解‘心锁’,用‘心雨’润‘心田’,才能帮助战友们培养积极健康的心态。”对此,二级上士汲珊珊深有感触。

驻训期间,“暖阳”心理服务团队的骨干走进练兵一线。训练间隙,汲珊珊以组织者的身份,在战友们的协助下,与官兵们共同开展“放飞烦恼”“破冰之旅”等心理游戏。

“在连队里,我想干出好成绩,所以总担心自己哪里做得不好,晚上老是失眠,能给我一些建议吗?”在“放飞烦恼”游戏环节,战士小韩将自己的烦恼写在纸上,放入袋里。

汲珊珊利用团体活动和放松训练积

累的心理小技巧,组织参与游戏的战友们集思广益,解答了小韩的挠头事。

“心理服务团队通过组织心理疏导和心理行为训练,帮助我放下了心理包袱。现在,我有信心完成好上级赋予的各项任务。”重获自信的小韩说。

“现在,通过一次次的心理辅导活动,战友们对心理服务有了新的认识,对我们组织的活动,也从开始时有点躲避和抵触,变为现在的踊跃参与。”看着欢呼雀跃的战友们,汲珊珊和同伴会心一笑。

“一片‘心海’,我们共同守护。”心理服务团队成员张文慧清晰记得,团队组建之初,“本领恐慌感”萦绕在每名“心灵使者”心头,她们都为能否胜任岗位而担

忧,如今她们人人能单独组织辅导活动,对战友们的咨询提出合理建议,挑起了守护战友“心田”的担子。

“线上线下关注官兵‘心’情况,激发‘心’动力。”张文慧说,目前,团队共收到基层官兵咨询信息1000多条,“暖阳心灵话吧”累计接待来访官兵700余人次。

战场延伸到哪里,心理服务工作就跟进到哪里

2023年8月,“暖阳”心理服务团队骨干陈赫男、高红梅从白山黑水远赴西北戈壁,为正在驻训的基层分队官兵开展心理服务工作。

一望无际的戈壁滩上,除了沙土,仅有几棵梭梭草和骆驼刺,一阵风沙吹来,打在脸上像针扎一样疼。

“想象不到,战友们在这样的环境下,怎样稳定自己的内心情绪,又是怎样集中精神投入实战化训练?”刚刚进入驻训区域,陈赫男就被眼前的景象所震撼。

“大漠驻训压力大,业余文化生活相对单调,官兵们的心理也容易受影响。”受领任务时,旅领导嘱咐陈赫男一行人,要耐心倾听官兵们的烦恼,帮助驻训官兵解压疏导,做到心理服务全员覆盖。

“必须深入一线,走近官兵。”一下车,陈赫男与高红梅放下行囊,马不停蹄地投入工作当中。

“大家要记住自己左手、右手牵的战友是谁,当音乐暂停后,停止走动……”汗水混合着沙尘,沾满陈赫男的脸颊,可她似乎忘却了疲惫,和官兵们一起兴致勃勃地开展团体解压游戏。

“来到这儿,不仅脸黑了,人瘦了,头发掉得也多了。”驻训任务比较繁忙,和女友的联系日渐减少,怕她胡思乱想……官兵们将心中压力和烦恼一一倾诉。

随着活动展开,一张张脸庞绽放出笑容。笑声、呐喊声在戈壁滩上空回荡,在轻松的游戏声中,官兵们纷纷将烦恼抛之脑后。

“开展心理服务工作,很重要的一点就是引导官兵把压抑的心绪予以排解,通过专业的问诊技巧和共情技术,促使官兵把负面情绪合理释放出来。”如今的高红梅,对心理服务工作有了更深的理解。

“战场延伸到哪里,心理服务工作就跟进到哪里。”一连几天,陈赫男和高红梅几乎没有休息,一场场解压游戏、一次次谈心沟通……奔走于官兵身旁的她们乐此不疲。

“大家有啥烦恼,都可以随时向我们咨询。回到驻地,欢迎大家来‘暖阳’打卡。”临别之际,陈赫男向热情送行的战友们发出邀请。

随着练兵备战节奏加快,“暖阳心灵话吧”的“心灵使者”们成立多个小分队,多方向、分批次前往各个营区和驻训点位,深入基层一线开展心理服务工作,倾心帮助官兵答疑解惑。

“为官兵心理健康护航是我们工作的不竭动力,战友脸上的愁容变为笑容就是我们最大的幸福。”如今,“心灵使者”们将这份责任和使命牢牢立在心中,在守护战友“心海”的工作中不懈努力。