

鲜视线

“招标采购、合同签订等流程都是我们学习过的内容，它们看似简单，但落实到具体工作中，许多细节都需要注意……”

近日，空军勤务学院某学员队活动室，毕业学员宋正翔为物资专业学员带来“干货满满”的工作经验分享。对于即将离开校园、奔赴岗位的学员们来说，这次活动可谓“及时雨”。他们在台下聚精会神地聆听，提问环节踊跃举手，交流十分热烈。

“我们每月邀请一位已经走向岗位的优秀毕业生来队，向在校学员们讲述自己的成长故事、分享部队工作的心得体会。这项活动举办已有近一年时间，深受学员们欢迎。”该院领导说。

特别策划

“5·25”心理健康日

“这个摄像头似乎会‘读心术’，短短几十秒就能读懂我的情绪。”海军勤务学院心理防护中心，学员韦妙端坐在AI心理测评系统的摄像头前。镜头轻轻扫一扫，一张记录着各项数据的“情绪量表”新鲜出炉。通过解读微表情，系统分析韦妙内心的压力值已“爆表”。

情绪也有温度，过冷或过热都会让身体“生病”。为了让学员正确对待压力、保持身心健康，今年5月，海军勤务学院开启“心理健康宣传月”，组织开展“心理防护中心开放日”、户外心理训练等一系列活动。学员们敞开心扉交流、热情投入训练，逐渐将压力转换为成长的动力……

梦想是有重量的，成长的过程也是与压力相处的过程——

解读学员的“情绪量表”

■本报特约记者 李芮 通讯员 任程程 鱼娇

自信是通往成功的第一步

打开自己的“情绪量表”，海军勤务学院学员李厚奇一眼就锁定“发热”状态的数值。

李厚奇即将毕业，能否在分配中选中心仪的岗位，他心里没底。拿着“情绪量表”，他找到心理教育训练课的任课教员张晓艳求助。

“教员，距离毕业不到两个月，尚未明确任职岗位，我感到十分焦虑。”李厚奇说。

其实，李厚奇并不是第一个因毕业选岗压力前来寻求帮助的学员。张晓艳说，每到毕业季，学员内心的压力水平就会普遍处于高位。

“面对压力，首先要建立自信心，寻求自我认同感。”张晓艳一边开导他，一边在心里酝酿着一场活动。

5月初，学院组织开展户外心理训练，结合之前学员普遍遇到的问题，张晓艳设置的第一个环节就是“自信呐喊”。

“选岗是选择题也是必答题，勇敢自信地接纳它，也许会有意想不到的惊喜。”活动刚开始，张晓艳播放了一段视频，她邀请已经走上工作岗位的毕业学员为即将毕业的学员们“打气”，与学弟学妹们分享自己大学最后阶段的冲刺经验和部队日常。

听了各位学长的讲述，学员们内心少了一份焦虑，多了一份对未来的期待。视频播放完毕，张晓艳教员带领学员来到操场，鼓励他们勇敢地喊出内心声音，释放压力。

“年轻没有失败，每一步都很精彩。我是最棒的，一定能胜任未来的岗位！”在张晓艳的引导下，李厚奇在操场上放声高呼。

一声呐喊，激发了李厚奇埋在心底的力量。回到宿舍，李厚奇开始制订计划，打算利用毕业前的这段时间努力冲刺，一边争取选岗主动权，一边为之后任职夯实能力。课堂上，他更加积极地回答问题，主动与老师交流所思所想；下课后，他通过参加各项活动提高自己解决实际问题的能力。

毕业的日子一天天临近，李厚奇最后的校园时光充实忙碌，展望未来，他满怀信心。

重拾自信，研究生学员马云飞的“情绪量表”上，压力值数据回到了中线。不仅如此，他的论文写作也更流畅了。

去年年底，马云飞参加毕业论文开题答辩，即使导师反复叮嘱如何作答，他内心依旧紧张。面对提问，他支支吾吾说不出重点，答辩便草草结束了。接下来几天，马云飞闷闷不乐，甚至不愿与人交流。导师将丽华察觉到他的情绪变化，于是请他到办公室聊天。

“由于自己是跨专业读研，吸收知识比别人慢半拍，久而久之便不太自信。”马云飞袒露心声。

“我以前也不是‘科班’出身，学习新专业、开辟新“赛道”，我也会感到吃力。”将丽华娓娓道来，“那段时间，只要有机会，我就泡在图书馆里收集各种资料、整理读书报告，遇到瓶颈便向导师请教、跟同学们探讨。我相信凭借自己的努力，只要坚持下去，就一定能够克服困难。”

导师的经历鼓舞了马云飞，让他重新树立对专业学习的信心。从那以后，他不断调整心态，给自己积极的心理暗示。



左图：海军勤务学院心理咨询师杜英璐(右二)带领学员进行心理沙盘游戏。  
右图：学员在心理防护中心通过骑行动感单车调节压力。  
李芮摄

示，每当取得一点进步时，都会记录在笔记本上，即使犯错，也会将错误视为学习和成长的机会。通过阅读海量论文，主动和导师交流学习进度，他的论文进展越来越顺利。现在，他也会经常去学院心理防护中心，一起参与类似“自信呐喊”这样的小游戏，时不时鼓励自己。

“自信是通往成功的第一步。压力并不是贬义词，只要勇敢客观地面对它，它将会成为你前进的动力。”马云飞说。

找到适合自己的节奏

深夜，学员曹渺在焦头烂额地整理材料。他是学院初级指挥培训学员，同时也是在读非全日制研究生。一面是研究生阶段关键的最后一年，一面是直接关系日后晋升的培训，双重学业压力下，他每晚把自己关在自习室赶进度，不到一周就有点吃不消。

“教员，我好像驮着一座座大山，仿佛每座山都能把我压倒。”来到学院心理防护中心专门打造的“心晴小屋”，曹渺向心理咨询师杜英璐倾诉苦恼。

看着眉头紧蹙的曹渺，杜英璐递给他一副VR眼镜。戴上眼镜，曹渺眼前随即出现了一片森林，他需要做的是躲避树上掉落的树枝，安全穿越林区。

然而，越是想要快速抵达终点，越是难以避开随机砸下的树枝。一个、两个……树枝重重向曹渺砸来，他开始心跳加速、手忙脚乱。

这时，杜英璐的声音在曹渺耳旁响起：“一味求快，可能会欲速而不达；调整节奏，也许会有意想不到的效果。”

于是，曹渺尝试放缓脚步，一边观察一边前进，渐渐地，他找到了状态，顺利穿越森林。

“减速，不是降效。当我们无法在轻重之间做选择，便要思考孰缓孰急。就像兼顾两门学业，不能‘眉毛胡子一把抓’地往前冲，按照时间节点设置每项任务的进度条，既可以分散压力，又能够稳步完成任务。”杜英璐的话让曹渺茅塞顿开。

回到宿舍后，曹渺拿出一个笔记本，

认真梳理自己近期的学习清单和每日任务进度表。每完成一项，他都会在后面打个钩。一天结束，看着纸上的一项项“待处理”变成“已完成”，他在感到轻松之余，内心也为第二天的任务蓄满能量。

与曹渺形成鲜明对比的，是他的同学赵飞飞。如果说曹渺的“压力温度计”是热到爆炸，那赵飞飞无疑是冷到冰点。

“自信是通往成功的第一步。压力并不是贬义词，只要勇敢客观地面对它，它将会成为你前进的动力。”马云飞说。

“嘉诚，这次竞赛你来当带头人。”去年，指导老师的一句话，让魏嘉诚忐忑不安。“自己闷头攻关课题不在话下，但是领导团队压力有点大，我真的可以吗？”面对突如其来地重任，他有些畏难。

看着魏嘉诚的“情绪量表”，心理防护中心指导老师关注到他内心的压力，为他设计了一个小活动——让魏嘉诚站在地面上向后倒。

看到空空如也的地面，魏嘉诚有些犹豫，他担心坚硬的地面会让自己受伤。这时，一块厚厚的海绵垫出现在身后。

“再尝试一下，调整位置向后倒下。”指导老师说。

背后的海绵垫给了魏嘉诚安全感，他毫不犹豫地后仰，陷在了柔软的垫子里。

“犹豫万次不如行动一次，你需要突破自己对困难的想象，勇敢迈出第一步。团队成员就像海绵垫，他们会是你坚强的后盾。”体会着刚才活动中自己的心理变化，魏嘉诚若有所思。

抛开顾虑，放手去做。从作品的设计到制作，再到最终的展示和答辩，魏嘉诚带领团队成员将难题逐个攻破、化解，将行动融入一个个环节、细节。最终，他们在竞赛中取得了全国一等奖的好成绩。

站上舞台，演讲词脱口而出的那一刻，学员胡昊龙心里的石头轻轻落地。

胡昊龙喜欢看英语电影，在兴趣驱动下，练就了不错的口语水平。今年5月，学院组织英语演讲比赛，他主动报了名。令胡昊龙没想到的是，学员队初赛阶段他就败下阵来。

“当我用开顾虑迈出第一步，答案已

经开始书写。”回想自己参加“中国机器人及人工智能大赛”的经历，学员魏嘉诚感叹道。

军港管理科学专业的魏嘉诚刚入学时，还是个人工智能领域的“小白”，出于个人爱好，他自学相关知识并加入了学院的兴趣小组，和战友一连参加了几次竞赛。然而，魏嘉诚虽然在活动中积累了不少经验，但每次负责的内容都比较相似，在这个领域的学习渐渐进入了“瓶颈期”。

“行动是所有问题的答案”

“当我用开顾虑迈出第一步，答案已

那天，他把演讲稿背得滚瓜烂熟，自信地走上台前。然而，当看到一束束目光向自己投来，一股莫名的紧张涌上心头，刚到嘴边的演讲词瞬间卡住了。

看到胡昊龙紧张得说不出话，战友自发鼓掌鼓励他。胡昊龙试着再来一遍，但句子说得磕磕绊绊，只能硬着头皮撑到结束。

拿手项目的败北，让胡昊龙深受打击，之后做什么事都提不起兴趣。一天下午，学员队通知大家可以参加“心理防护中心开放日”活动，由于对之前的表现不甘心，他决定去试试。

“平时交流和在舞台上展示的心情不一样，一想到决赛面对的是全院官兵，大脑就一片空白。”胡昊龙向杜英璐倾诉道。

防护中心有一间“阳光小屋”练歌房，杜英璐带胡昊龙走了进去。当熟悉的军歌奏响时，胡昊龙便跟着哼唱。随后，杜英璐把音量调大，胡昊龙的声音也逐渐变大。

“把这里当成舞台，试着背诵一下演讲稿。”看到胡昊龙逐渐进入状态，杜英璐鼓励他再试一次。果不其然，他很自然地把演讲内容流利展示出来。

“以你的英语能力和素养，参加演讲比赛拿到名次肯定没有问题。当下你要做的就是放松心情，只要勇敢迈出那一步，就会发现事情其实没有那么难。”杜英璐对胡昊龙说。

想得再多全是问题，做得多才有关。胡昊龙开始直面挑战，他先是对着室友练习，而后在班级展示，一遍遍打磨肢体动作，调整演讲节奏。渐渐地，面对大家的注视，他变得越来越自如。

又一次机会来临，胡昊龙再次走上演讲台。这时，台下灼灼的目光似乎变成了对他无声的支持，曾经的压力和惶恐一扫而光，他从容自信的表达，让台下的评委纷纷打出了高分……

梦想是有重量的，成长的过程也是与压力相处的过程。学员们的焦虑和迷茫来源于它，收获和喜悦也得益于它。心怀阳光、逐梦前行，愿每一个奔跑的我们，都拥有自信和勇气的力量。

同样加速成长的，还有学员韩旭阔。初来学院时，怀着一种“特战梦”的韩旭阔与几名好友组建了定向越野兴趣小组，想要在赛场上大展英姿。

风吹日晒、摸爬滚打的体能训练对韩旭阔来说还算容易，但精密细致、复杂繁琐的找点识图，他一时有点应付不来。听说毕业联考体能全优的冯超学长要来队交流，韩旭阔决定抓住机会进行请教。

提前了解到学员们的情况后，冯超学长在分享时专门将自己曾经备赛定向越野的训练计划打印出来，分发给兴趣小组的成员们。“让我走过的路，成为你成长的桥。”从安排训练课目到调整训练心态，冯超对照着比赛标准逐项训练。

“他分享的备赛经验很有帮助，我会根据学长的建议重新制订一份训练计划。”那次交流，让韩旭阔重新燃起了信心。全军院校“强军杯”定向越野比赛结束后，手捧奖杯的他激动地说：“我也要将这些宝贵经验分享给其他学员，让更多人喜欢上这项运动。”

来运动吧！用一台酣淋漓漓的拳击赛，将一天的疲惫感燃烧殆尽；随晚风来一次夜跑，把压力连根拔起；打一场全力以赴的篮球赛，用激烈的对抗将懈怠一扫而光。（郭秉鑫/绘、李润琪/文）

「让我走过的路，成为你成长的桥」

成为你成长的桥

李丹阳 李艳贞

作为这一活动的“铁杆粉丝”，学员胡非凡基本上期期不落，从中收获良多。

胡非凡是学员队的文艺骨干，尽管他总鼓励大家多参与队内组织的文娱活动，但效果并不明显。就在杨非凡一秀展展之际，优秀文艺骨干李于成学长来队交流的消息让他雀跃不已。

讲台上，李于成向学员们展示了他参加空军成立72周年汇演时的照片。听学长讲述舞台背后的故事，参演人员的艰辛付出，让胡非凡深感敬佩。互动环节，他第一个举手，向学长提出了自己的困惑：“行动是最有力的语言，最能够感染他人。”李于成告诉他。

那之后，胡非凡变得更加刻苦和用心，平时一有空就抱着乐谱钻研。尽管练习很辛苦，但他努力舞蹈时的样子好像焕发着光芒。渐渐地，胡非凡的认真劲儿打动了身边战友，不少学员主动找到他表示愿意一起参与节目创作。经过一个多月加班加点的排练，胡非凡和同学们表演的《野战故事车》歌舞节目，不仅受到战友们的一致好评，还登上了电视荧屏，向全国观众展现了新时代勤务官兵文武兼修、敢打必胜的精神面貌。

同样加速成长的，还有学员韩旭阔。初来学院时，怀着一种“特战梦”的韩旭阔与几名好友组建了定向越野兴趣小组，想要在赛场上大展英姿。风吹日晒、摸爬滚打的体能训练对韩旭阔来说还算容易，但精密细致、复杂繁琐的找点识图，他一时有点应付不来。听说毕业联考体能全优的冯超学长要来队交流，韩旭阔决定抓住机会进行请教。

提前了解到学员们的情况后，冯超学长在分享时专门将自己曾经备赛定向越野的训练计划打印出来，分发给兴趣小组的成员们。“让我走过的路，成为你成长的桥。”从安排训练课目到调整训练心态，冯超对照着比赛标准逐项训练。

“他分享的备赛经验很有帮助，我会根据学长的建议重新制订一份训练计划。”那次交流，让韩旭阔重新燃起了信心。全军院校“强军杯”定向越野比赛结束后，手捧奖杯的他激动地说：“我也要将这些宝贵经验分享给其他学员，让更多人喜欢上这项运动。”

校园漫画秀

心情就像天气，有时也有阴。远离乌云，让内心充满阳光，来看看军校学员的“解压妙招”。



带上荧光棒，赴一场活力满满的草地音乐节。星光点燃夜空，光束冲破烟幕，音符在琴键上跃动，架子鼓掀起层层热浪……在歌声与欢呼声中，所有压力与烦恼，都被抛到九霄云外。



把坏心情通通打包，变成笔下的字符和图案。成长过程中的烦恼，都会随时光慢慢飘散。没有邮编，没有收信人，这是自己的心灵之旅。将信纸折一只小船，塞进窄窄的信封，我们拥有了再次起航的力量。



走进心理脱口秀大赛现场，聆听原汁原味的军校生活。有人犀利“吐槽”，引起全场共鸣；有人率性“自嘲”，逗得大家捧腹大笑。轻松欢乐的氛围里，学员们大胆表达，将情绪尽情释放。



来运动吧！用一台酣淋漓漓的拳击赛，将一天的疲惫感燃烧殆尽；随晚风来一次夜跑，把压力连根拔起；打一场全力以赴的篮球赛，用激烈的对抗将懈怠一扫而光。（郭秉鑫/绘、李润琪/文）