

★ 大家推荐

新疆军区某边防团某连为官兵搭建设施助力心理服务——

“舒心小屋”：给你一个好心情

■王选利 刘欣雨

推荐理由

工作训练生活紧张而忙碌，是基层官兵的常态。不过，身处集体之中，总会有那么一个时刻，想要拥有一个安静的空间，盛放那些不想外露的情绪，或者不被打扰地独处一会儿。新疆军区某边防团某连紧贴官兵需求，在宿舍楼顶层辟出了一间“舒心小屋”，让官兵放松心情、释放压力，取得了显著效果。他们的探索，为基层单位更好地开展心理服务和思想教育带来有益启示。

新闻样本

春夏之交，各地暑气日增，而新疆军区某边防团某连驻地山巅积雪犹在，营区内的白杨才吐露新芽。

“感到烦闷苦恼，就去‘舒心小屋’坐坐，心情立马变好。”早就对该连“舒心小屋”有所耳闻，一个阳光明媚的周末，笔者慕名探访。

“舒心小屋”坐落在该连宿舍楼顶层，原本是闲置的房间，两年前被改造成一个可以放松交流的空间。

恰如其名，“舒心小屋”虽然面积不大，只有十几平方米，但暖黄色的墙纸、原木色的地板、穿过纱幔照进来的阳光，让人一步入就有温馨舒适之感。屋门左侧，摆放着沙发和圆形矮桌；右侧，贴墙固定的桌子，几把高脚凳，以及摆放着书籍、绿植的置物架，构成了吧台区。

“训练结束或者休息时间，很多人喜欢来小屋待上一会儿，放松放松。”见笔者前来参观，原本坐在吧台区看书的中士徐雷，主动起身介绍。

徐雷是从去年开始爱上“舒心小屋”的。彼时，他刚参加完一个大项任务，因长期高度紧张、神经紧绷，归队



后睡眠质量较差。那段时间，徐雷觉得压力重重，工作训练受到影响，与战友交流更是少之又少。

发现徐雷的异样后，连队指导员崔建德主动邀他来到“舒心小屋”。一杯牛奶、一部电影过后，两人面对面聊着天。放松的环境让徐雷袒露心声，将烦恼和盘托出。

在这之后，徐雷经常来这里，播放一首舒缓音乐，闭眼小憩。慢慢地，他的睡眠得到改善，精气神越来越好，工作训练状态恢复正常。

“给官兵打造一隅‘心灵静区’，是建造‘舒心小屋’的初衷。”崔建德介绍，小屋是由连队前任指导员步少康提议并主持建造的。

步少康产生这样的想法，原因有三：一是，他观察发现部分战士与家人通电话时，喜欢躲在楼道角落里，缺少相对私密的空间；二是，高强度训练后，官兵容易身心俱疲，加上驻地冬季寒冷，大家宁愿窝在班排宿舍玩手机，也不愿出门活动；三是，官兵恳谈会上，很多“00后”官兵多次表示想拥有一处静心之所，放松心情、释放压力。

为此，步少康专门翻阅了《环境心理学》《社会心理学》等专业书籍，向心

理咨询师请教有关事宜，确定了最终的设计思路——

优先选择安静的、阳光充沛的、距离宿舍较近的空间；鼓励官兵建言献策，每个班出一个方案，择优选用；布设时尽可能避免空间拥挤，防止造成心理上的压迫感……

谈起“舒心小屋”，某班班长湛鹏最喜欢的是沙发。“这里的环境比宿舍更容易让人放松下来。”他说，“现在，班长骨干都喜欢到这里开展谈心交心，有的班还将班务会、茶话会‘搬’了过来。”

“这里让我有家的感觉。”列兵李事起说，初来连队的各种不适应，思想上的“小疙瘩”，在一次次同班长的“沙发谈心”中，逐渐消解了，心里对连队的归属感越来越强。

如果细心观察，就会发现，“以连为家”的设计理念，藏在“舒心小屋”的细节之中。

参观时，一面墙格外吸引笔者注意。只见上面张贴着许多照片，尽管场景各有不同，但每一张都有笑脸，或喜极而泣，或开怀大笑，或嘴角微扬。透过照片，笔者能感受到喜悦、开心与幸福。

“笑脸墙是我最喜欢的设计。”女

兵班班长罗雯雯，指着一张3位女兵开心拥抱的照片说，“这是前年我们克服困难成功考取体能‘特三’后，战友用照相机抓拍的。这是我军旅生涯的一段难忘经历。”

罗雯雯不仅是“舒心小屋”的常客，还参与了设计建造：“征集照片时，指导员就要求大家，提供对自己有特殊意义的笑脸照。”

于是，一级上士王子寿家属来队时和战友们一起包饺子，下士孙滔完成了自己在部队首个绘画作品，上等兵张学柳组建的“舒心乐队”为连队战友演出……这些记录着官兵军旅生活的瞬间纷纷被定格在笑脸墙上。

罗雯雯说：“这面墙，不仅承载了大家的美好记忆，还成为我们的‘充电站’‘加油站’。心情沮丧或者烦闷时来这里看一看，大家能从中汲取不少正能量。”

“舒心小屋”设计上的用心之处不止于此——吧台上放置了多排孔插座，方便充电使用；墙面四周的管道用麻绳缠绕起来，与屋内整体设计保持一致……除此之外，该连还购置了投影仪、咖啡机等，供官兵使用。

走进是“愁容”，走出来是“笑脸”。如今，“舒心小屋”的环境布设越来越温馨，官兵们也越来越爱来。在这里，既能享受一个人的独处时光，也可以多人相约观影品茗，谈天说地，拉近彼此距离、密切内部关系。

“这些年，我们不断提高按纲抓建水平，逐步完善基础设施，搭建‘舒心小屋’只是其中一个动作。”崔建德告诉笔者，如今，连队已建起图书室、健身房、唱吧等，各种文体活动常态开展。闲暇之余，官兵们选择更多了，活动空间更大了。

但“舒心小屋”仍是最受官兵欢迎的地方，这小小的一隅，以它独有的方式关爱着这个连队的每一个人，已经成为他们军营生活中不可或缺的存在。

左上图：“舒心小屋”内，该连排长崔豫乾（中）正与战士谈心。

邹菁泓摄

亲历者说

“小屋”其实并不小

■新疆军区某边防团某连指导员 崔建德

去年刚到连队任职时，我想尽快进入工作状态，于是挨个谈心，了解熟悉官兵。但事与愿违，我的做法非但没有拉近与大家的距离，反而引起不少人抵触。

为此，我向前任指导员步少康请教经验。他告诉我，走进官兵内心不能急于求成，要善于从实际需求出发开展工作、建立信任。他建议我多去“舒心小屋”看看，说不定有意想不到的收获。

虽不明其意，但我还是照做了。留心观察“舒心小屋”一段时间后，我发现上等兵李洛喜欢安静，一个人一本书，享受阅读时光；下士孙滔擅长绘画、雕刻，抽空就窝在沙发搞创作……如此一來，我逐渐掌握了很多官兵的兴趣爱好。

此后，我打开了思路：谈心内容不必局限于训练学习，从兴趣爱好入手，更能让官兵打开“话匣子”。

我还有意将谈心地点移至“舒心小屋”，置身舒适的环境，官兵更愿意敞开心扉。从实际效果看，这些做法都奏效了。

“舒心小屋”带给我的启发不止于此。今年初，在我的提议下，小屋新增了一面“心愿墙”。我发现，面对面交流并不适用于每一名官兵，有的战士就是不愿开口表露自己。

在“心愿墙”上，官兵们可以写下个人成长愿望，也可以提出有关连队建设的意见建议。由此，我听到了更多“好声音”，收获了改进工作的“金点子”。

如今，我发现“小屋”其实并不小，它不只是一个可以让官兵放松静心的空间，更像是一个博大的“怀抱”，接纳大家的喜怒哀乐，搭起战友之间的连心桥，为干部骨干开展思想工作提供了无形的帮助。

“舒心”其实并不难

■新疆军区某边防团某连原指导员 步少康

“舒心小屋”改造完成并投入使用的翌年4月，我被调整至其他连队任职。在交接工作时，我向继任指导员崔建德，专门介绍了“舒心小屋”的由来。从后面同他的交流来看，“舒心小屋”的作用得到了很好发挥与拓展，深受官兵喜爱。可见，我们办的是真正惠兵暖兵的实事。

当前，“95后”“00后”日渐成为基层官兵主体。他们学历更高、思想更活跃、自我意识更强烈，普遍期望有更多个人空间、受到更多尊重。看着休息日散布在连队各个角落的官兵，我意识到，单纯依靠连队组织集体活动，已满足不了他们多元化、多样性的个体需求。

建造一间“舒心小屋”的想法一经提出，便受到了连队官兵赞同。这充分展现了他们内心的真实需求：在个人自主支配时间拥有一个温馨舒适的空间。当然，这也是我的初衷，让官兵在这样的环境中，放松心情、缓解压力。

最大程度从官兵实际需求出发，“舒心小屋”才能名副其实让大家“舒心”。各级领导总是告诫我们，要用心用情带兵。我认为，体现在实践中，就是在开展各项工作时，从官兵的真正需要出发进行考虑、筹划。而这些需要，只要于连队建设有利，未必非要等官兵亲口说出，带兵人应该在日常工作中善于观察发现，并及时有所行动。比如，我们主动安排高学历干部对有考学意愿的战士进行辅导授课；购买乐器、画具，成立兴趣小组，支持并培养想学才艺的战士。这些都是对官兵需求的主动回应和及时满足。日积月累，大家对连队的认同感、归属感不断增强，工作训练也更加认真刻苦。

回想这段经历，我发现让战友“舒心”其实并不难，只要我们时刻把官兵的需求放在心上，让他们感受到组织的关心和温暖，体会到被尊重、被信任，就能凝聚兵心、勠力同心、团结奋斗，推动连队全面建设蒸蒸日上。

别让许诺成虚言

■陆军某旅某连班长 王旭

★ 带兵人手记

“11分05秒！”

这天，营里组织小比武，班里战士小张的3000米跑成绩较以往有了很大突破。

“班长，多亏了你！”小张抹了一把脸上的汗珠，喘着粗气，迫不及待地向我表达感谢。

此前，小张因为受伤，耽误了训练进度，体能成绩有所下降。康复后，他找到我，希望我能指导他进行恢复训练。我想都没想，一口答应：“放心，包在我身上！”

但其实对于小张真诚的感谢，我自知受之有愧，因为我差点又开了一张“空头支票”。

之所以说“又”，是因为类似的行为，我曾出现过，并一度影响了我和班里战士的关系。

今年初担任班长后，我一直苦恼于“如何树立威信”。经过一番冥思苦想，我脑海中冒出了一招。

一天班务会上，我让大家说说自己的成长目标——列兵小李希望发挥播音主持的特长，大学生士兵小刘表示想要考学提干……

“没问题，只要大家好好干，这些都包在我身上！”当时，我心里想的是：只要我表明了态度，战士们就会自觉听招呼，努力工作、认真训练。

然而，事与愿违。没过多久，我就发现，大家积极性明显下滑，给他们安排的一些工作难见反馈，这跟我当初的设想完全不一样。

就在这时，我听到了一些议论：“班

掌握新装备，莫忘基本功

■杨福龙 本报特约通讯员 王垣候

★ 营连日志

春末夏初，海军某部码头，某中队猎雷班正在组织水下潜游、海上自救等基础课目训练。

笔者发现，不只是新兵，老兵们也都全神贯注，未见丝毫松懈。都是常年训练并且应该烂熟于心的课目，他们如此专注很是难得。

“这些都是基本功，是我们的立身之本，不能放松要求。”该班班长彭健告诉笔者，此前，他们曾因轻视基础课目训练吃过亏。

一次，上级组织反水雷考核。随军舰抵达目标海域后，彭健和战友驾驶冲锋舟拖带声呐对海区进行探测。随后，彭健入水精准确定了水雷位置。就在他们准备下一步行动时，冲锋舟被一个浪头掀翻，参加考核的官兵被扣在舟底。

就在这时，考核组评估安全风险后，临时决定调整考核内容，将“冲锋舟侧翻”作为特情纳入其中。

听到通报，彭健迅速组织人员开始逃生。但因平时疏于训练，彼此之间配

合不够默契，加之海况复杂，最终在舰上战友的协同配合下，他们才完成了特情处置。

在本应熟练掌握的基础课目上跌了跟头，这次考核让该中队受到了警醒和触动。回到岸上，他们随即组织干部骨干进行复盘反思。

大家分析认为，这些年，随着新型装备不断列装，官兵们把主要精力放在了新专业研训上，一些老兵自认为基础课目已熟练掌握便疏于训练。

“基础不牢，地动山摇。开展训练，不能‘喜新厌旧’，顾此失彼。”随后，该中队本着“纠偏补弱，强化基础”的原则，紧盯薄弱环节补短板，大力纠治基础课目偏训弱训问题。

同时，为了防止“年年都上一年级”，他们瞄准岗位需求，区分兵龄层次，采取“以工代训、勤训结合”方式，进行分类分组训练并视组织阶段性考核，提高官兵对基础训练的重视程度。

“既要熟练掌握新装备，又要扎实稳固‘基本盘’。”如今，这一理念已成为该中队官兵共识。训练场上，大家对所有训练课目一视同仁、认真对待，不断提升实战本领。

（刘梦婷、齐云飞整理）



左图：近日，海军航空大学某团组织开飞行训练前，飞行员向地勤人员示意。

姜涛摄

右图：日前，武警天津总队某支队开展战术训练。

宫旭摄

