

★ 校园特别关注

全国学生心理健康宣传教育月

今年5月,是第二个“全国学生心理健康宣传教育月”。全军院校开展心理剧展演、心理行为训练等各式各样的活动,科普心理健康知识,助力学员拔节成长。

心理健康是人类精神世界的根基。当心灵的原野足够丰盈,思想的幼苗才能在阳光下舒展枝叶,创新之花方可结出累累硕果。在心理健康越来越受到关注的今天,学员不仅在军校学习时需要了解心理健康知识,而且到部队任职后,在具体工作中也需要心理健康知识的“加持”。

两个多月前,69名来自祖国大江南北的军官、文职人员齐聚陆军军医大学,参加兼职心理医师培训。他们中,有科研院所的心理工作者,有扎根岗位的战地军医,也有基层一线的指战员……来到培训班,几乎每名学员都带着他们的课题,想通过学习和实践追寻答案。

“自我价值感模糊”“带兵信心不足”……翻开问题清单,学员们带来的全是他们工作中遇到的真实案例。5月,课程由理论向实践过渡,让我们看看他们的课题研究,能为军校学员和部队官兵带来哪些启示和帮助。

# 解码“心”课题:为心灵拨开一片晴空

■ 晋 蓉 郭明宇 陈建南

## 课题一:将“大山”拆解为“碎石”

当压力被量化时,失控感就会逐渐减弱直至消失

“李医生,我想请您帮帮我!”

深夜,陆军军医大学兼职心理医师培训班学员李冠贤,接到一则来自部队的求助电话。来参加培训前,李冠贤特意给单位战友留下个人电话,以便随时为大家提供心理服务。

这次打来电话的,是机关的业务骨干徐煜钧。此刻,他正承担多项任务,感到“压力山大”。在感到自己有些“绷不住”的情况下,他拨通了李冠贤的电话。

“聆听音乐,用心感受,跟着我做一次呼吸训练。”前几天,李冠贤刚学习了“压力管理”课程,听完徐煜钧的倾诉,她给出建议。

“想象一个气球在自己的腹部,通过吸气把气球吹起来,吸气、屏住呼吸、呼气、屏住呼吸……”跟随音乐的节奏和李冠贤的引导,徐煜钧的情绪逐渐平复下来。

“刚刚的‘箱式呼吸法’是一种缓解压力的常用方法,感到压力大时,可以通过呼吸来缓解……”李冠贤边说,边给徐煜钧发送了一张“压力地图”模板,“我们可以通过这张‘压力地图’,一起把压在心里的这些‘大山’,拆解成可搬运的‘碎石’。”

在李冠贤的远程指导下,徐煜钧拿出一张白纸,在纸张中央写下了自己的名字。随着笔尖移动,各项压力源像树枝般延展开来。

“当压力被量化时,失控感就会逐渐减弱直至消失。”接着,李冠贤又引导徐煜钧给每个压力源标注强度,“试着评估压力大小,给压力源打上1到10分。”

紧接着,每个压力源旁边都被徐煜钧标上了数字。

“高压往往源于对任务整体的焦虑,我们还需要进行任务拆解。”这时,李冠贤又将同班学员冯语盈在课上分享的“任务拆解法”融入压力地图,让徐煜钧进一步与压力对话。

跟随引导,徐煜钧继续将压力源细化,逐一标注压力值。直到每个子任务的压力评分都在3分以下,李冠贤才让徐煜钧停笔。

最后,李冠贤让徐煜钧在“压力地图”上圈出目前可执行的任务,说道:“我们不必纠结于整张地图,只需要考虑当下该做什么,完成后在地图上打钩,再开始下一项任务。”

看着纸上刚刚被圈出的几件小事,徐煜钧暂时把其他任务先放下,内心感到一阵轻松。



上图:陆军军医大学学员体验虚拟现实心理训练系统。 郑楚仪摄

右图:陆军军医大学心理剧展演现场。 胡丰摄



“轻装上阵”的徐煜钧获得了勇气与力量。接下来的一段时间,他惊喜地发现:只专注当下要“搬”的“石子”,工作效率反而提高了。每当新任务来临,他不再慌乱,而是习惯将其拆解、标注,再一步步攻克。每完成一项,他就在地图上打钩,信心也随之累积。

3周后,徐煜钧不仅高效完成了手头的多项任务,还在机关组织的“精品教案”评选中脱颖而出。

“以前总觉得压力是负担,现在发现,它更像是推动我前进的燃料。”不久后,徐煜钧再次拨通李冠贤的电话,激动地道谢,“李医生,现在那张‘压力地图’就贴在我的办公桌上,每天按图索骥,我解锁了一个又一个‘成就’!”

### 心理教员有话谈

陆军军医大学医学心理系教员李彭:亲爱的学员们,面临压力时,不妨试试按下“情绪暂停键”。每天给自己留出10分钟,找一个安静角落,闭上眼睛,想象自己置身于最放松的场景——或是故乡的麦田,或是林间的溪流。用感官去“触摸”那里的风、声音和气息,让身心短暂抽离。你也可以尝试“碎片化解压”,将压力事件写在便签上,再贴在气球上,吹起后逐个戳破,象征压力释放。压力不是敌人,而是提醒你调整节奏的信使。学会与它共处,你会发现你比想象中更坚韧。

## 课题二:“生长”的自信

自信不是与生俱来的天赋,而是持续发掘优势构建的心理能力

照片中,一位自信从容的女生正在聚光灯下翩翩起舞。

“这个关于‘自信建立’的真实故事,和课上讲的‘优势理论’不谋而合。”在以“军营人际关系适应”为主题的案例分析教学中,学员郑亦涵拿出一张照片,娓娓道来。

故事的主角李雨霏是一名年轻的战士,照片中的场景,是她春节文艺汇演时演出的一幕。不为人知的是,舞台上绽放光芒的她,刚入伍时也经历过一段挫折。

那时,性格内向的李雨霏在军事训练和日常工作中显得力不从心。队列训练时,她动作有些僵硬,被班长点名纠正;体能考核时,她成绩垫底,拖了班级后腿;就连内务整理她也比别人慢半拍,常常被批评“标准不高”。渐渐地,李雨霏变得越来越沉默。

一次,郑亦涵来到新兵营组织心理行为训练,她注意到,李雨霏说话时紧张得满脸通红,声音微微颤抖。李雨霏心里,似乎有一扇紧闭的大门,把她与周围的战友们隔开。

察觉到异样后,郑亦涵做了一次“优

点轰炸”团体辅导。活动中,郑亦涵让大家围坐成一个圆圈,每个人都在笔记本上写下自己的名字和优点,然后把各自的笔记本向左依次传递,每个人再对上一个战友做出正向评价,写下他们的优点。

当笔记本重新传回手中时,情况好像发生了转变。“情感细腻”“学习专注”“善于倾听”……看到这些词,李雨霏的手指不自觉颤抖起来——这些被他人清晰看见,却被自己忽略的特质,此刻正鲜明地呈现在眼前。

“每个人的心中,都藏着一个了不起的自己。”郑亦涵指着李雨霏收到的评价说,“建立自信不是要变成另一个人,而是发现并运用已有的优势。”

思考过后,李雨霏在自己的优势清单上特意标红了“舞蹈特长”——这是她坚持了6年的热爱。

活动结束后,郑亦涵邀请李雨霏参加春节文艺汇演。在郑亦涵的真挚鼓励下,李雨霏决定勇敢尝试一次。

之后的业余时间,李雨霏白天跟着大家合练,晚上对着镜子打磨细节。渐渐地,她开始主动阐述自己对表演的独特见解,还指导同组战友进行舞台走位和表情管理。在熟悉的艺术领域,李雨霏终于找到了自信的支点。

令人惊喜的是,这份自信也开始“反哺”李雨霏的本职工作。训练场上,她不再胆怯,而是主动向班长请教动作要领;班务会上,她也开始大胆发言,提出自己

的想法。最近的一次体能考核中,她的成绩已跃升至中游。

“自信不是与生俱来的天赋,而是持续发掘优势构建的心理能力。”郑亦涵总结道,“登上舞台的那一天,当李雨霏的舞步精准踩在节奏上时,她身上散发的光芒,不仅感染了他人,也照亮了自己。”

### 心理教员有话谈

陆军军医大学医学心理系教员李彭:每个人都是一颗独特的星星,都在发光发热。自信的种子,往往藏在勇敢尝试的瞬间。不必追求惊天动地的壮举,那些小小的进步——读完一本一直想读的书,坚持一周的晨练,完成一项困扰已久的工作,都是成长的印记。将每天的进步写在纸条上投入罐中,月底打开重温,你会惊叹自己的成长。每一次为目标努力的过程,都是对自己的馈赠,那些曾经的汗水与坚持,终将化作内心的自信与从容。

## 课题三:“看不见”的价值

价值不在聚光灯下,而在被需要的每个瞬间

“当同期毕业的战友巡线边防、描红界碑时,终日与通信设备为伴、埋首技术

工作的我,总有一种‘局外人’的感觉。”在一次主题为“价值”的团体沙盘体验中,学员安晓欣望着沙盘上的哨所,讲出了自己的困惑。

讲述过程中,大家发现,这样的“价值迷茫”在年轻官兵群体中并非个例。学员陈屹升有感而发:“在基层卫生所,我有时也觉得自己的价值感不强。”

了解情况后,心理教员彭李打算带大家做一次“角色互换”游戏。

游戏中,安晓欣扮演正在执行任务的侦察兵。当通信联络突然中断时,她真切体会到了“被斩断生命线”的恐慌。

而陈屹升在“角色互换”的游戏中,扮演的是前来问诊的官兵。在等待医生确诊的时间里,他感受到了煎熬,内心渴望被关怀和治愈。

“价值不在聚光灯下,而在被需要的每个瞬间。”游戏结束后,陈屹升分享道。

紧接着,教员又给学员们发放了特制的“星光卡片”,让他们每天记录自己点亮他人的瞬间。远程指导训练伤恢复、为战友做心理咨询、带领小组讨论发言……一个月后,看着卡片上的点点星光,学员们忽然发现:原来自己早已站在一片星河里。

“即便在无人知晓处,我们的人生也依然闪耀光芒。”培训班里,接近半数的学员都是基层军医,记录“星光卡片”的这段时间,他们触摸到了处方和转诊单背后蕴含的价值感。

最后一次团体沙盘体验中,安晓欣重新摆放了那个哨所模型。这次,她在旁边添了个通信基站,陈屹升在旁边添了个医疗帐篷……阳光透过窗户,在沙盘上投下细碎的光斑,就像他们在平凡岗位上投下的闪光坐标。

随着课程深入推进,学员们渐渐找到了自己的“课题答案”。近日,他们投入到为期两周的部队实践中。几个月前他们带来的“问题清单”,如今已变成一张张“方法清单”:合成旅心理行为训练方案、边防连心理互助手册、机关干部压力管理指南……

这些带着课堂温度、科学实用的成果,在学员们的实践中发光发热。不久,他们将带着这些“新课题”“心方法”,回到天南海北的岗位,为更多战友拨开心灵的晴空。

### 心理教员有话谈

陆军军医大学医学心理系教员李彭:人生的意义有时不在远方,而在你为他人点亮光明的瞬间。试着在某个宁静的时刻,拿起笔,在纸中央画颗心,向外延伸出“我最珍视的”“世界需要我的”“我擅长的”。这三者的交集,或许就是属于你的寻找已久的意义。正如维克多·弗兰克尔在《活出生命的意义》中所说:找到比自我更大的存在价值,就能穿越最黑暗的隧道。当你感到迷茫时,不妨轻声问自己:“我能为谁带来一点美好?”答案,就蕴藏在你下一刻的行动中。



# 中国军校邀你共赴强军之约



请扫描二维码,阅读更多信息



“军校招生”公众号

中国军号客户端

## 国防科技大学



军事教育有机统一,实行全程导师制,依托国家级基础学科拔尖学生培养基地开办创新实验班,面向前沿交叉学科领域开设“钱学森创新拓展班”;注重科研工作,坚持教学科研结合、学研相长,“天河”“北斗”“天拓”以及激光陀螺、超精加工等重大科研项目与实验平台支持学员参与并开展科研实践活动。国防科技大学为青年学子砥砺胜战之能、培塑创新之力,提供坚实的保障和广阔的舞台。

## 陆军工程大学



陆军工程大学是人才培养与科学研究并重、工程技术与作战指挥融合的多兵种专业综合性高等教育院校,校本部坐落于六朝古都江苏南京,另设石家庄校区(河北石家庄)、镇江校区(江苏镇江)、军械士官学校(湖北武汉)和训练基地(江苏徐州),形成既有内设学院、异地校区,又有士官学校、训练基地的办学新格局。大学主要面向陆军信息通信、工程兵、装备保障、船艇等兵种专业,以及网电攻防、智能无人作战等新兴领域作战力量领域培养人才,同时承担陆军航空兵、特种兵等兵种本科基础教育任务,使命任务光荣、底蕴实力雄厚、成果贡献突出。大学建有信息智能为主导、军事工程为主体、新城新质为突破的学科专业体系,信息与通信工程、土木工程、兵器科学与技术等3个学科在全国第五轮学科评估中获评A类。拥有一支院士领军、博专

## 陆军步兵学院



陆军步兵学院是培养陆军步兵初级军官的高等教育院校,于2017年7月由原南昌陆军学院、石家庄机械化步兵学院合并组建而成,院本部坐落在江西省南昌市,在河北省石家庄市设校区。原南昌陆军学院前身是1931年在江西瑞金创建的中央军事政治学校;原石家庄机械化步兵学院于2004年5月由原石家庄陆军学院和原石家庄陆军指挥学院元氏分院(原装甲兵指挥学院)合并组建,前身分别是1937年创建的晋察冀抗日军政干校和1958年成立的装甲兵学院。学院是军队“十一五”“十二五”期间重点建设院校,9次参加国庆阅兵,先后被评为全国军政训练先进军校、全军教学先进单位、全军科学发展教学先进院校、全军政治理论教学先进院校等,办学经验多次在全军交流推广。2019年学院陆军步兵作战、政治工作学科专业被确定为军队“十三五”重点学科专业。学院拥有一大批全军知名、晓战善战的专家教授,先后有60余人被评为全国全军优秀教师,400余人次获军队院校育人奖、享受政府特殊津贴或优秀专业技术人才岗位津贴。学院坚持立德树人、为战育人,先后为全军部队培养了近30万名军政指挥人才,6000余名外军军事留学生。(左志超、吴承荣、陈伟整理)