



“出门看队列，进门看内务”。清晨，当起床号响起，战友们的第一件事就是把被子叠成棱角分明的“豆腐块”。这不仅是内务条令的要求，更是一门值得细细品味的“心理功课”。今天，就让我们一起解锁“豆腐块”背后的心理密码。

叠被子是一次“心理健身”

晨间仪式：在叠被子中完成“心理热身”。清晨起床，大脑还未完全清醒。此时，你俯下身，双手抚平被面的褶皱，仔细对折，用手臂压实中间的空气，再用指尖小心翼翼地捏出棱角。这看似简单的过程，其实是一场“大脑开机仪式”，激活大脑的“控制中心”——前额叶皮层。它负责规划、专注和自控，心理学家称之为“执行功能”。叠被子就是这个“指挥官”的晨练：从松散的棉被到方正的“豆腐块”，每一步都在调动你的注意力，训练你的动作精度。当完成一个标准的“豆腐块”，你会发现意识变得清晰，思维也从混沌状态快速切换到清醒、有序的状态。

压力接种：在“再来一次”中磨砺心性。让我们还原这样一个场景：当你认真细致叠好的

被子，被班长指出“不够标准”，并捏住被角让你“再来一次”，你深吸一口气，压住心头的烦躁，重新展开被子，开始抚平、对折、捏角。这在心理学上，是一次日常版的“压力接种训练”。“压力接种”是在低风险环境中体验和克服挫折的过程，就像打疫苗一样通过微弱病毒来激发免疫力。叠被子中的“不完美、修正、再尝试”的循环，让我们在安全环境中体验并耐受挫折感，同时降低对批评的敏感度，将反视为重要的改进信息而非对自我的否定。在这一过程中，心理韧性会逐渐增强，情绪恢复能力也会提升。

韧性训练：在不确定中维持心理稳定。军营环境中常常充满不确定性：紧急集合、临时任务、驻地转换、突发情况等。当外部的变化成为常态，人的心理就需要一些稳定的“锚”点。心理学研究发现，外在物理环境的秩序感与心理稳定密切相关。当外部环境复杂多变时，一个能完全由自己掌控、有明确标准、可预测结果的小领域，会带来心理上的稳定感。即使在长途拉练、野外驻训等紧张艰苦的环境下，部队依然强调内务标准。这不仅是纪律要求，也是一种积极的心理应对策略——通过掌控眼前确定的小事，来抵御未来不确定的压力。这种“微掌控”，对增强心理韧性至关重要。

叠被子练的是团队默契

内务统一带来身份认同。走进战友们的宿舍，整齐划一的“豆腐块”带来的不仅是视觉上的秩序感，更是一道无形的身份符号。心理学研究发现，人们常常通过“我们”与“他们”的不同来认识自己。在军营里，这种内务上的统一会对官兵形成持续的心理暗示：我是一名军人，我属于这个光荣的集体。叠被子这一行为，帮助每个人建立并巩固军人的身份认同，进而增强军人的归属感与责任感。

外在约束转为内在需求。叠被子是内务条令的要求，这属于外部规范。可随着时间的推移，你可能会逐渐发现，自己开始不自觉地修整被角，很自然地就叠成了“豆腐块”。这种转变，是心理学上所说的“规范内化”。简单说，当一项要求被反复执行，大脑会建立新的神经回路，把它从“需要意志力控制”转化为“自动运行的程序”。于是，纪律不再是外在的约束，而变成了内在要求。当每个成员都把纪律内化为自身需求时，团队就形成了“无需监督的自律”状态。

同步行为促进同步情感。晨曦中，当全班战友展开被子，用相似的手法抚平褶皱，按统一的标准捏出棱角时，一种特殊的集体情感悄然形

成。心理学研究发现，高度同步的集体行为会激活大脑中的一个特殊网络——镜像神经元系统。这个系统能让我们不自觉地“感同身受”。当你看到战友也在全神贯注地捏着被角，你不仅能理解他的动作，更能感受到他动作中的那份专注和认真。日复一日的同步叠被，就像一场无声、高频率的情感交流训练。这种经过同步行为反复强化的神经共鸣与情感联结，也会在潜移默化中铸就深厚的战友情谊与团队默契。

叠被子培养良好心理素质

培养心理能力。有的人可能会有这样的疑惑——“平时被子叠得再好，打仗时有什么用”，其实这背后隐含了心理训练的“迁移机制”。正如健身房练卧推，不是为了在现实中推杠铃，而是为了增强上肢力量。叠被子不仅能保持内务整洁，还可以培养良好心理素质。练专注——叠被子时全神贯注，有助于培养排除干扰、锁定目标的能力；练耐心——反复修整可以培养耐心；练韧性——一次次“较劲”，可以培养抗挫力。这些心理品质不是情境特定的，而是跨情境通用的心理能力。通过平时训练的“迁移机制”，有助于锻造出战时强大的心理素质。

筑牢心理防线。战场上瞬息万变，许多时候需要依赖千锤百炼形成的本能反应。心理学上有一种“压力下的退化”现象，指人在高压、疲劳或恐慌状态下，会不自觉地退回到最熟练、最自动化的行为模式。而叠被子不只是一种内务技能，更是一种深入潜意识的规则意识、标准意识和纪律意识。当这些意识在重复练习中内化为本能，就可能在极端战场压力下成为一道稳定的心理防线，使你保持良好的心理素质。

提升自我效能感。叠“豆腐块”的心理智慧在于可以通过控制物理环境来学习控制心理环境。从征服一团柔软、蓬乱的棉花开始，到学会在重复中驯服自己的烦躁与分心，最终，这种能力会沉淀为一种信念——只要方法对、肯下功夫，就能改变眼前的样子。这种“我能做到”的感觉，在心理学上叫做“自我效能感”。拥有高自我效能感的军人，更相信自己能够应对挑战，因此决策更果断、意志更坚定，这种自我效能感也会成为宝贵的心理资本。

把被子叠成“豆腐块”，磨炼着我们的专注、耐心和纪律意识。这看似平凡的小事里养成的习惯，最终会融入我们的一言一行，成为军人气质中不可或缺的一部分。了解了叠被子背后的心理密码，当你再次整理内务时，或许会对叠被子有一份新的体会。

(作者单位：海军军医大学)

全国爱耳日特别策划

今年3月3日是第27个全国爱耳日，主题是“全民科学爱耳，共护听力健康”。本期，我们邀请解放军总医院耳鼻喉头颈外科医学部耳鼻喉咽喉科主任、全军耳鼻咽喉研究所所长王秋菊谈谈科学护耳的相关知识。

——编者

记者：说到噪声，大家的第一反应可能就是“吵”。但不少战友经常处在枪炮声中，认为“我习惯了，不觉得吵”。什么才是医学上讲的噪声？

王秋菊：不少战友对噪声的认识有误区。医学上的噪声，通常被定义为“对自身有干扰的声音信号”，不单单是“你觉得吵不吵”，而是“你的身体、心理受不受得了”。比如面对演唱会上100分贝的高强度声音，我们可能也愿意听；机车轰鸣没有韵律和美感，就容易感觉烦躁，但其实这两者都会造成听力损失。因此，当声音达到一定强度时，即使我们觉得悦耳的音乐，也可能伤害到耳朵。

记者：噪声是怎么损伤听力的？

王秋菊：在我们的内耳中，有一排排细小的听觉毛细胞，它们可以把声音的振动转化成电信号传给大脑，使我们听见声音。但高强度噪声就像一场飓风，当枪炮声、引擎声长时间冲击耳朵，这些毛细胞会被吹倒或折断，而且不可再生。毛细胞损伤早期可能只觉得耳朵嗡嗡响，听不清别人说话；等毛细胞损失到一定程度，那些高频的声音如鸟叫、电话铃，就会逐渐听不清甚至听不到了。除了直接损伤毛细胞外，噪声还会带来连锁反应。噪声会激活耳蜗内的氧化应激通路，相当于让细胞生了锈。这种锈蚀会诱发炎症，让整个内耳环境恶化，加速细胞死亡。噪声可能导致细胞的离子水平紊乱，对细胞造成毒性伤害。毛细胞旁边的支持细胞，原本是“后勤部队”，负责给毛细胞提供营养。但最新研究发现，噪声会影响这些“后勤人员”，进而加速毛细胞死亡。

记者：官兵如何在嘈杂环境中保护听力？

王秋菊：官兵面临的噪声环境远比我们想象的复杂。一是武器爆震，枪炮射击瞬间产生的脉冲噪声会直接损伤内耳的毛细胞，导致急性性损伤；二是装备持续噪声，若长时间暴露在坦克、装甲车、舰艇舱室、飞机引擎等产生的持续性高强度噪声环境下，会造成渐进性听力损失。

如何在嘈杂环境中保护听力？建议大家记住护耳“五字诀”。

戴：科学佩戴防护装置。无论是专业的防噪耳塞、耳罩，还是日常生活中用的降噪耳机，都是听力“防弹衣”。关键是要根据环境选择合适的型号，并确保正确佩戴。

堵：迅即堵耳有效防噪。遇到突发爆震或

巨大声响时，如果来不及戴装备，立刻用手指堵住耳道，能起到紧急缓冲作用。

张：爆震张嘴减轻耳压。在可预料的巨大声响前（比如火炮射击、工程爆破），微微张开嘴巴，可以平衡中耳内外压力，减少鼓膜损伤风险。

避：避免噪声长时暴露。长时间处在噪声环境中的人群，尽可能轮换作业、定时休息。使用耳机时遵循“60-60”原则：音量不超过60%，连续使用不超过60分钟。

治：听力下降及时就医。一旦出现耳鸣、耳闷、听不清别人说话等症状，要第一时间就诊。噪声性听力损失有黄金干预窗口，拖得越久，恢复的可能性越小。

记者：我们知道，耳朵是健康的“晴雨表”，请问耳朵不舒服反映出哪些信号？

王秋菊：耳朵不是一个孤立的器官，而是全身健康的“报警器”。很多全身性疾病，往往会先在耳朵上发出预警信号。

反映心脑血管健康。我们的内耳血管非常纤细敏感，当出现高血压、动脉硬化、高血脂等病症时，内耳血管往往最先受到影响。另外，耳朵里听见“咚咚”声或存在与心跳同步的搏动性耳鸣，往往提示血管憩室回流受阻、狭窄或动脉粥样硬化等疾病，需要尽快排查。

反映颈部与神经系统状况。颈部的颈椎、肌肉、筋膜问题也会影响耳朵。当颈椎发生椎间盘突出，压迫到椎动脉或交感神经，会导致内耳供血不足，出现眩晕、耳鸣、耳闷症状。颈部的肌肉、筋膜痉挛或钙化，也会导致头晕、耳鸣。有的人长期伏案工作后，会突然感到耳朵嗡嗡响，病因可能在颈椎，不在耳朵。

反映内分泌与代谢状态。梅尼埃病与内耳的内淋巴液代谢紊乱有关；糖尿病患者内耳微血管也容易受损，导致渐进性听力下降；甲状腺功能异常可能引起听觉系统的功能紊乱。

反映精神心理压力。耳鸣尤其是长期慢性耳鸣，很多时候找不到明确的器质性病变，但它与焦虑、抑郁、睡眠障碍高度相关。大脑在压力状态下，听觉中枢的兴奋性会异常增高，把本应过滤掉的背景噪声放大成耳鸣。这种情况下需要先调节情绪、改善睡眠，耳鸣往往随之缓解。

反映遗传与免疫状态。一些自身免疫性疾病，如系统性红斑狼疮、类风湿关节炎，会攻击内耳组织，导致波动性听力下降。而我们在遗传性耳聋研究中发现，某些基因变异不仅影响



联勤保障部队第910医院军医为官兵进行耳道检查。

陈斌贵摄

听力，还可能与其他系统的发育异常相关。

记者：官兵在日常训练和生活中如何保养耳朵？

王秋菊：在基层调研中，我们发现不少战友存在两个误区：一是觉得日常噪声接触没什么大不了，二是认为戴耳塞影响沟通。

保护听力，就是保护战斗力。噪声不是“忍一忍就过去”的小事，它是贯穿全生命周期的听力损害因素。如果年轻时长期噪声暴露，老了以后老年性耳聋会来得更早、更重。因此，日常生活工作中，我们要做好耳部防护，牢记护耳“五字诀”。此外，最好定期监测耳部健康，如每月自问：最近有没有耳鸣？听战友说话是否需要重复？集合哨是否不如以前听得清？这些微小变化往往是听力下降的早期信号。还可以将听力筛查纳入年度体检的必查项目，做到早发现、早干预。

记者：有的战友出现听力下降后去卫生队开了激素等药物，发现听力稳定或无法恢复，就停止进一步治疗了，这样正确吗？

王秋菊：这种现象很常见，我分两种情况来讲。第一种情况：稳定不等于痊愈。激素治

疗的主要作用是快速减轻内耳的缺血、缺氧反应导致的炎症和渗出，挽救那些受伤但还没凋亡的毛细胞。用药后听力不再下降或伴随的耳闷、耳鸣明显改善，说明内耳的急性应激反应被控制住了。但是，受损的听力能恢复到什么程度，还需要系列治疗跟进，比如服用改善微循环的药物、神经营养支持、高压氧治疗等。如果症状改善即停药，等于只灭了火，没有重建家园。因此，听力下降患者一定要足疗程治疗。

第二种情况：无法恢复不等于无计可施。有些听力损伤是永久性的，但这并不意味着治疗到此结束。有的战友出现急性听力损失后，简单治疗几天发现无法恢复就放弃了向上级医院转诊治疗的机会，这是一个误区。早期治疗确实是效果最好的，但我们发现部分突发性耳聋患者，过了急性期后坚持药物治疗和中西医结合治疗，还能够获得较大的听力恢复。因此，无法恢复的听力损失患者，也需要定期复查、动态监测。而且，一只耳朵受伤后，另一只耳朵仍暴露于同样的训练环境中，定期复查听力，可以及时发现新的变化，调整防护方案。

筑牢「声」防线

张密 本报记者 孙兴维