

心理讲堂

新战友心理成长指南

■ 马 睿

入营之初,每位新战友都会经历一段适应期。这段日子里,有人因为被子叠不好而着急,有人因为3公里跑不下来而气馁,也有人因为不能尽快融入集体而焦虑。这些困惑,是新训初期战友常见的心理表现。本期,我们邀请海军军医大学心理系专家,从生活、训练、人际3个维度,拆解新兵入营后常见的心理困惑,并提供科学的调适思路。

生活关

从“乱糟糟”到“有条理”

新战友小张:初入军营,我感觉每天过得手忙脚乱。一天凌晨4点,紧急集合哨突然响起,我慌慌张张地穿衣服,袜子、帽子都找不着。冲到集合点后,发现全班都在等我。虽然班长没批评,但自己心里很不得劲。回到宿舍,看着自己乱糟糟的被子,心里更着急了。我该怎么调整心态,把生活和内务捋顺?

心理专家:小张战友你好,初入军营,面对和以往不同的生活节奏,出现手忙脚乱的状态是正常的。从手忙脚乱走向井井有条,可以从以下步骤入手。

建立“微习惯”。心理学中有一个“小步子原理”,是指把一个大目标拆成一系列难度极低、几乎不用费力就能完成的微小行动。每完成一步,都会获得真实的成功体验,产生“我能行”的掌控感,也就是自我效能感,从而更愿意迈出下一步。新战友初入军营,面对紧张有序的生活,难免手忙脚乱。此时,可以从“微习惯”开始,逐步养成新的生活习惯。比如,睡前把第二天的衣服按顺序摆好;将换下的鞋子及时按规定摆正位置;每次用完物品立即归位。慢慢地,你就会发现,生活逐渐有序起来。

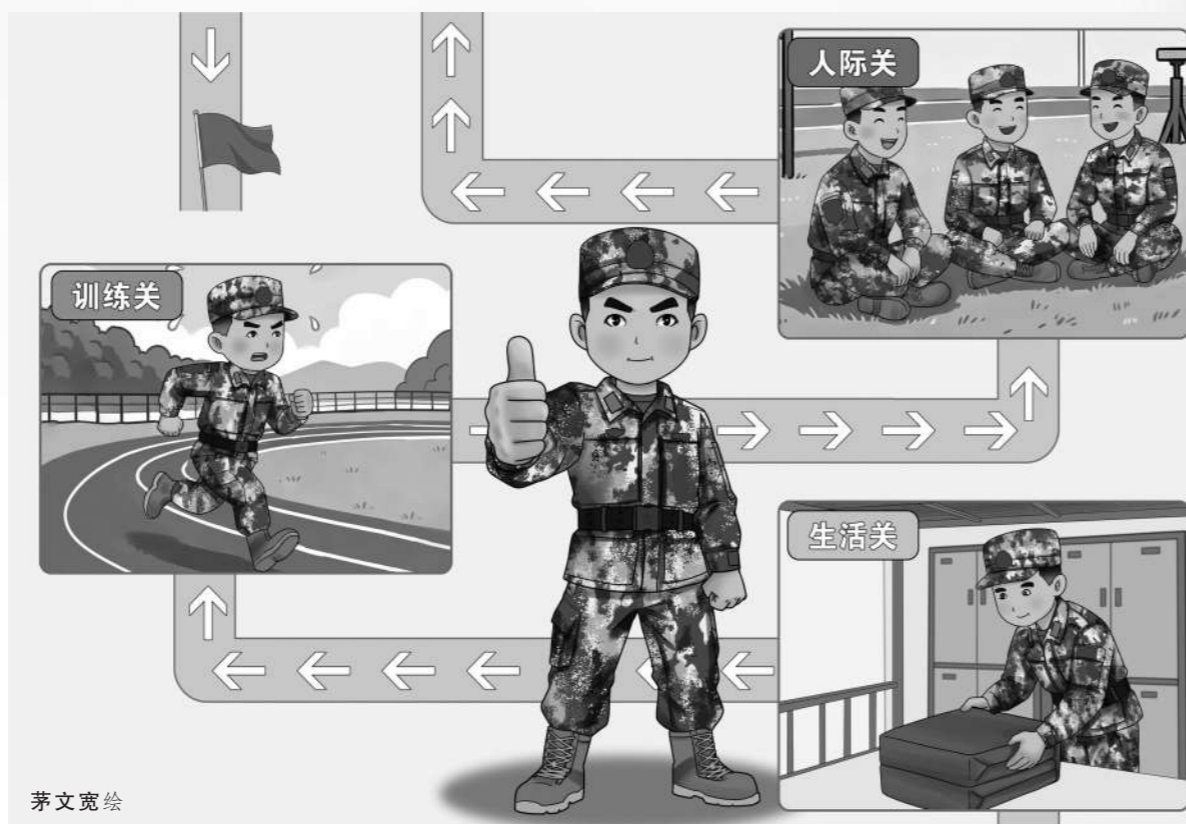
掌握“流程化”。有的战友有手忙脚乱的感觉,往往是因为每件事都要临时想步骤。如果把日常事务固化为流程,形成肌肉记忆,就能节省心理能量。比如每天早上整理内务柜,先把衣物叠好、挎包水壶摆正,再把歪斜的书本杂物调整归位……这样会逐渐形成井然有序的生活习惯,心里也会少些焦虑感。

赋予意义感。叠被子、摆牙刷、扫地、擦窗……这些小事,容易让人产生“无意义感”。心理学有个“认知重构技术”,是指同样一件事,可以把它看作折磨,也可以看作历练。你试着去理解每项内务背后的意义:反复整理内务,其实是在锤炼耐心与细致;严格遵守摆放规定,是在培养执行标准与归位意识。当这些小事被赋予了内涵,做起来就不感到是机械重复,而成为自我塑造的过程。

训练关

从“我怕”到“我能行”

新战友小刘:我第一次跑3公里,刚跑两圈就喘得像拉风箱,看着前面的人越跑越远,心里特别慌。第一次拉单杠,胳膊发软拉到3个就没劲儿了,旁边战友轻轻松松拉了好几个。我怕自己练不好,更怕拖班里后腿,



茅文宽绘

该怎么办?

心理专家:小刘战友你好,你所说的“怕练不好”,很多新战友在训练初期都会经历。刚进军营,面对高强度、快节奏的训练生活,心里有些紧张是正常的。

我们先看看这种紧张感是如何出现的?有的战友总想一步到位,希望第一次跑及格、第一次打靶就优秀,一旦实际表现没达到预期,就容易产生“我太差了”“我不适合”的念头。在心理学上,这属于“非黑即白”的绝对化思维,忽略了成长是一个循序渐进的过程。而有的战友担心自己动作慢、成绩差,影响班级评比、连累战友受批评,心里时刻处于紧绷状态,训练时放不开、休息时静不下,越紧张越容易失误。

如何从“我怕”走向“我能行”?战友们可以尝试以下方法。

分解目标,积累“小胜”体验。有的新战友觉得训练难,是因为把合格当成了巨大的、遥不可及的目标。实践证明,把大目标拆成小目标,步步有进步,时时有反馈,训练动力才会源源不断,这在心理学上称为“胜利者效应”。比如3公里跑,不要想着一次性跑进及格线,而是先要求自己“坚持跑完全程不走路”“比昨天跑快10秒钟”。战友们还可以准备个小本子,每天记录自己的进步;每完成一个小目标,还可以给自己一个小奖励。

善用身边榜样,共同进步。心理学有个概念叫“替代性经验”,即当看到与自己水平相近的人通过努力获得成功,能极大提升自我效能感,出现“他能行,我也能行”的心理。新战友在某个项目上卡壳时,不妨观察一下身边进步较快的战友,主动向其请教训练方法。

合理归因,提升训练动力。训练中出现失误、考核不理想,是很正常的事,关键在于如何看待失败。如果把原因归结为“我不行”“我不适合”,容易让人放弃;如果归因为“我这次没掌握呼吸节奏”“我核心力量还差一点”,反而能指明努力方向,这就是心理学里的“归因理论”。建议战友们面对训练中的挫折时合理归因,不要只盯着结果问“我行不行”,而是盯着过程问“我还可以怎么练”。

人际关

从“我”到“我们”

新战友小王:来到部队后,我总觉得自己融不进集体。有时候看着战友们聊得热火朝天,想融入又不知从何开口;回答班长问题时,感觉大家都在盯着我,越紧张越不敢说话。我怎样才能和大家成为真正亲密的战友呢?

心理专家:小王战友你好,你描述的那种“躲在角落里”的感觉,其实很多新战友都经历过。有研究发现,新兵压力与社交焦虑之间存在显著的正相关。新训期间压力大,社交焦虑会明显增加。

为什么融入集体这么难?社会心理学里有个概念叫“社会比较理论”,就是说我们总是不自觉地拿自己和别人比。在新兵连,这种比较容易放大,比如他跑得比我快,他枪打得比我准,他被班长表扬了而我却没有……比较容易带来焦虑,焦虑容易让人退缩,退缩又加深孤独,恶性循环就此形成。还有一个心理学机制是“聚光灯效应”。聚光灯效应是一种常见的心理错觉,指的是我们总会高估别人对我们自身外表和行为的关注度。这种效应是社交焦虑的主要来源之一。它让我们在社交场合中变得过度敏感,从而害怕表现、害怕出错。这样会消耗我们的心理能量,阻碍我们展现真实的自我。

下面3条行动路线,可以帮助新战友从“我”走向“我们”。

找到共同话题。心理学上有个“相似吸引律”,就是说我们天生喜欢和自己相似的人。人与人之间的亲近,往往始于相似之处。共同的兴趣、相似的经历,都能快速拉近心理距离。日常相处中,不妨多留心观察休息时战友们聊些什么、有哪些兴趣偏好,从细节中寻找交流的切入点。战友们可以试试这3个几乎不会出错的开场白:①“你这被子是怎么叠出棱角的?教教我呗”,求助式的开口,对方很容易接上话。②“刚才那组俯卧撑,我最后一个真的撑不起来了,你呢”,

带点自嘲再反问一句,能很快拉近心理距离。③“班长说下周要考核3公里,你之前练过没”,共同的担心也可以拉近关系。不必在刚认识的阶段就强求深刻交流,一起训练、一起学习、一起分享训练心得,这些朴实的日常互动,正是战友情谊生根发芽的土壤。

适度“自我暴露”。共同话题只是相识的起点,真正让关系从“认识”走向“信任”的,是适度展现真实的自己。社会心理学有个经典观点:人际亲密密度与适度的自我暴露程度呈正相关。但分享要把握尺度,过于内敛会显得疏离,过度倾诉又会给别人带来压力。大家在敞开心扉时可以循序渐进,像剥洋葱一样一层一层来。我们可以把“自我暴露”分成3个层次:第一层是“安全区”,比如“我也觉得今天训练挺累的”。第二层是“感受区”,比如“我其实有点怕拖班里后腿”。这样的话既表达了自己内心真实的感受,也不至于太沉重。第三层是“谨慎区”,比如涉及家庭或痛苦经历的话题,最好在两人单独相处、并且对方也主动提及再说。此外,面对别人的“适度暴露”,先别急着给建议,试着找找自己相似的经历,比如“我也特想家”“我也有点担心拖后腿”。共鸣是最好的社交润滑剂。此外,交流要有来有往,说一句自己的事,就把话题抛回去。这叫互惠性暴露,让情谊在平等互动中自然升温。

理性表达情绪。一项针对新兵的研究发现:越压抑负面情绪,越容易社交焦虑。因此,建议战友们学会理性表达情绪。合理表达情绪不是软弱,而是真诚坦率的体现,更能让身边的战友看到真实的自己。表达时还要注意分清“表达情绪”与“情绪化表达”。比如,被班长批评后感到委屈。此时,情绪化表达是攻击性的,如“你凭什么这么说我”,容易引发矛盾;而理性表达情绪是陈述性的,如“班长,刚才您批评我时,我有点难受”,这种表达往往能化解隔阂,让相处更融洽。战友们遇到压力时,还可以先寻找“第三方出口”,如写日记或做几次深呼吸,先让情绪有个释放渠道,冷静下来后再进行理性沟通。

新战友们,生活关、训练关、人际关,这3关并不是三道坎,而是军旅成长的3级台阶。每过一关,我们都会变得更强大、走得更稳。

健康讲座

近期,不少单位展开一年一度的健康体检工作。体检报告中的血脂四项——总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C),作为评估心血管疾病风险的重要依据,备受大家关注。

有的战友面对血脂指标波动,十分担心,加上网络上碎片化的相关信息推送,可能使大家把指标的正常波动误认为异常预警信号,从而逐渐陷入自我怀疑和过度关注的怪圈。

多数情况下,血脂异常不会立即引发身体不适。若存在血脂异常情况(如总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇及甘油三酯水平高于正常范围,高密度脂蛋白胆固醇水平低下),应及时科学进行早期干预,大多可得到改善。如果过度关注血脂指标,易产生即时的负面影响。从生理方面看,长期焦虑会导致交感神经兴奋,引起情绪性躯体反应,如血压升高、血糖波动,反而不利于控制血脂。从心理方面看,对指标过度关注会放大对疾病风险的认知,忽略其背后的个体差异及客观影响因素,从而陷入不必要的恐慌,甚至影响生活质量。

如何跳出“指标焦虑”的怪圈?

理性看待血脂指标。体检报告上的参考值是一个普适性的参考范围,需结合个体差异具体分析。例如,对于无基础疾病、无家族史的健康人群,低密度脂蛋白胆固醇控制在3.4mmol/L以下即可,而对于冠心病、糖尿病患者,其目标值可能需要控制在1.8mmol/L以下;对于长期健身、肌肉量较高的人,高密度脂蛋白胆固醇略高于上限,反而有可能是健康的表现,而非疾病信号;较高水平的高密度脂蛋白胆固醇具有明确的心血管保护作用,能在一定程度上抵消低密度脂蛋白胆固醇轻度升高带来的不利影响。因此,面对血脂指标波动,大家不必频繁检测加剧心理负担,应结合临床、家族史及个体生活方式请医生综合评判指标异常的程度。

聚焦长期管理。单次指标波动不代表长期健康状况,可能受多种因素影响。比如,检测前1~2天摄入大量油炸食品或动物内脏等胆固醇含量高的食物、剧烈运动、熬夜等,都可能导致低密度脂蛋白胆固醇暂时性升高,通过调整生活方式即可改善,并非疾病信号。血脂管理要看“长期趋势”,而非仅关注短期数值的高低。建议大家日常坚持健

别为血脂指标过度焦虑

■ 夏青 赵京坤

康生活方式,注意优化饮食结构、科学规律运动、戒烟限酒、控制体重,保证充足睡眠等,有助于使血脂保持稳定。同时,定期体检。若出现血脂异常情况,建议遵医嘱连续3~6个月监测指标的变化趋势,必要时在医生指导下进行药物干预。

定期体检的目的,是指导大家进行科学的健康管理,而不是让指标数据成为评判自身健康状况的唯一标尺。建议大家平时不仅要关注指标数值的波动,更要关注身体的真实感受,如情绪是否愉悦、身体是否舒适等,并通过养成健康的生活方式等积极行动,保持身心的双重健康。



新疆军区某团在高原驻训场探索运用艾灸、推拿等中医疗法,帮助官兵缓解训练后的肌肉酸痛和疲劳感。 周凯威摄

联勤保障部队第904医院——

智慧赋能改善官兵就医体验

■ 王芝辉

为兵服务资讯

“不用重复陈述病情,不用随身携带病历,无论哪位医生接诊,都对我的情况很了解,整个复诊流程大幅简化。”近日,因小腿受伤来联勤保障部队第904医院复诊的战士小王感慨道。

该院领导介绍,过去由于医院各信息系统建设年代不同、标准不一,层级间、同级间的数据共享存在壁垒,官兵身份信息与健康档案难以实时同步。就诊时,官兵往往要在多个窗口来回奔波,反复提交各类资料、重复说明病情。

为提升官兵就医体验,提高诊疗效率,医院以信息化改造为突破口,在多个业务平台间搭建起高效畅通的“数据高速路”,实现诊疗信息在临床、

医技、后勤及管理部门间的实时流转与共享。患者在门诊刷脸挂号后,医生工作站能即时获取分诊信息,还可一键追溯其过往全部电子病历。检查单、处方单无需人工划价,系统会直接流转至执行窗口,实现数据多跑路、官兵少跑腿。

“检查结果在医院的不同院区也能共享,为体系官兵就诊带来更多选择。”该院骨科副主任医师张焱举例介绍,患者在一个院区做了CT检查,另一个院区的专家可以同步调阅高清影像。

目前,在智慧医疗赋能下,该院挂号、诊断、用药、康复等环节,已整合为优质高效的服务闭环。“现在,即便我们驻偏远地区的官兵来院就诊,如不需要住院治疗,一般当天就能顺利归队,就医体验越来越好了!”某体系部队领导说。

新兵心理调适行动卡

偶尔有点小焦虑,但能迅速调整;饮食睡眠正常,适应能力良好。	心理加固	状态很好,继续保持;可以记录成功克服焦虑的小事,通过复盘提升自信心。
情绪波动次数较多,自我调节时间变长,训练生活未受明显干扰。	主动排压	通过运动、唱歌或写日记等方式合理宣泄情绪,别让坏情绪在心里过夜。
不良情绪影响到生活,如出现没胃口、入睡困难等情况,引起身边战友关注。	情感协同	主动与班长或心理骨干谈谈心,寻求经验指导;定期与家人通话,获取情感能量。
持续性意志消沉,总想一个人待着,对事物提不起兴趣,训练状态明显下滑。	专业求助	及时主动寻求心理咨询师等专业人士的帮助。

文字:胡艳 制图:许硕