

★ 校园特别关注

“5·25”全国大学生心理健康日

心理健康是精神力量的深厚沃土。当心灵的土壤足够坚实,理想的青松才能在风雨中挺拔屹立,青春之花方能绽放得多姿多彩。

在心理健康日益成为战斗力重要组成部分的今天,学员不仅在军校需要掌握心理调适本领,到部队任职后,在遂行多样化军事任务中,同样离不开强大心理韧性的坚实支撑。

“5·25”全国大学生心理健康日之际,全军各院校开展一系列关爱青年学员的心理健康活动,深入普及相关知识,帮助学员茁壮成长。

武警工程大学心理服务研究中心内,军事心理学教研室教员黄菲从“心灵盲盒”箱内抽出一张纸条:“每件事我都想做好,可是往往事与愿违”“军校的生活单调重复,没有新鲜感”……面对这些匿名写下的“青春烦恼”,现场的学员们或分享相似经历,或积极出谋划策,或静静聆听思索,共同开启一场关于自我成长的心灵之旅。

打开成长“心锁”,破解成长“烦恼”。心灵涂鸦、智能树洞、团队互动、青春寄语……通过开展一项项团体心理活动和行为训练,学员们获得了温暖而强大的“心”能量。

帮你打开成长的“心锁”

■李 智 马 莹



武警工程大学开展多种形式的心理健康活动。

李 智、马 莹摄

“水滴”融入“海洋”才不会干涸

走进武警工程大学心理服务研究中心,一面五颜六色的“心灵涂鸦”墙映入眼帘。

“线条简单的‘火柴棍人’站在一边,面向的却是热闹的人群,这暗示作者内心的自我封闭。”看着学员苏琳听的信手涂鸦,军事心理学教研室主任高丽道出了背后的信息。

聊天中,苏琳听坦言,作为当地的高考状元,“优秀”本是她的代名词。然而,步入军校后,她屡次在军事训练中落后,理论学习也在中游徘徊。前所未有的压力感,让她渐渐走向自我封闭。

“因为‘上行社会比较’,她感到自己从之前的优秀变得‘平凡’,有一种‘相对剥夺感’。要让她融入集体,对集体产生信任感和安全感。”高丽分析苏琳听的情况后,提出了解决方案。

高台上,苏琳听紧张地站立,耳边传来身后战友们们的声音:“放心吧!我们一定会接住你!”

接收到来自战友们的鼓励,苏琳听鼓足勇气,终于勇敢地向后倒下。战友们用手臂组成“安全网”,稳稳接住了她。

这次“信任背摔”,让苏琳听感受到来自集体的温暖和力量,内心渐渐有了归属感。

之后,高丽特意组织了一场“夸夸你”活动,让学员们说说彼此的优点。

“苏琳听特别细心,上次我没吃晚饭就去站岗,下了哨,是她给我泡了碗热面”“她很能吃苦,练匍匐前行时手肘都擦破了,第二天又上了训练场”……听到战友们的发言,苏琳听很惊讶,没想到自己在大家眼里也有这么多闪光点。

战友们真诚的夸赞和欣赏的目光,让苏琳听一扫内心的阴霾。如同“水滴”融入“海洋”才不会干涸,当心与心的距离贴近,她变得更加乐观积极。

如今,苏琳听变成了“热心肠”。她主动替生病的同学站岗,随同教员探访慰问抗战老兵,组织参加“红色故事讲解大赛”……同时,她也经常和战友们请教军事训练方法,共同研究学习理论知识,取得了令人欣喜的进步。

|| 心理教员有话说 ||

武警工程大学军事心理学教研室主任高丽:亲爱的学员们,步入军校大门,面对新的环境与陌生的同学,难免会在无形的对比间产生压力,甚至陷入自我孤独。如果你去细心观察,集体中总会有人和你“一样”,喜欢打篮球或是听音

把心里的“石头”化作成长的“阶梯”

“我不能和同学们一起跑3公里。”对着心理服务研究中心的机器人“小武”,大一学员周宸皓吐露了压在心底许久的秘密。

入校之初,周宸皓体能不佳,每次3公里只能跑到17分钟。经过一段时间刻苦训练,他终于将成绩提升到13分钟,眼看就要摸到及格线。然而,在一次日常训练中,同学出于好心拉着他跑完全程,却不慎将他拽倒,导致他的膝盖十字韧带撕裂。养好伤后,周宸皓患上了“心病”,不敢与其他同学一起跑步。饱受精神压力困扰的他,成绩也出现了倒退。

“无论面对老师还是同学,学员都可能迫于‘集群压力’而难以开口。有时候,他们更愿意将自己的烦恼和陌生人交流。在这方面,随着人工智能的快速发展,机器人为解决这一问题开辟了一条新的路径。”军事心理学教研室教员解业达解释了这次“智能树洞”活动的初衷。

了解周宸皓的情况后,“小武”先用语言开导他,然后播放了一段解压视频。同时,一份量身定制的解决方案也生成完毕。

“不敢在训练场跑,可以来试试我们的VR跑步。”站上VR跑步机,周宸皓系紧VR眼镜等装备,“小武”将他熟悉的跑道投射在虚拟“世界”中,并通过“空间心理锚定”提供正向心理暗示。“这种典型的创伤应激障碍,需要系统性脱敏,让他慢慢正视以前的挫折,在放松过程中消解焦虑恐惧反应。”解业达说。

看着渐渐放松下来的周宸皓,解教员继续引导他:“此时此刻,想象你正在训练场上跑步。”跟随指令,周宸皓开始了冥想。

“又一个同学加了进来。”周宸皓抿紧了嘴唇,解教员在一旁娓娓道来,“这是你的同学,你完全可以信任他……慢慢地,周宸皓身边加入了一个又一个‘同学’,他也在脑海中越跑越快。

完成了脱敏和想象训练,解教员与“小武”一起陪着周宸皓来到训练场,带着他在跑道漫步。当走到上次受伤的弯道时,周宸皓明显有些紧张。“小武”为他播放了舒缓的音乐放松心情,而解教员一边用语言鼓励他,一边陪他向前跑……

后来的几天,在解教员的带领下,周

宸皓又跑了起来。跑着跑着,周宸皓身边开始出现熟悉的面孔。睡在上铺的“兄弟”、学习兴趣小组中的“搭子”……日夜相处的同学们在跑步时谈起轻松的话题,让周宸皓慢慢卸下了“心理包袱”,步伐也越来越快。

“解教员,谢谢你,我的3公里跑终于达标了。”不久后,周宸皓激动地向教员报告自己的好消息。

青年学员在成长过程中,难免会遇到困扰。特别是挫折和创伤,如同内心的一块石头,会压得人喘不过气。但是,只要消除恐惧,勇敢地直面和对待它,这些“石头”将会化作成长的“阶梯”,助力学员从跌倒的地方向上攀登,一步步走出心理困境。

|| 心理教员有话说 ||

武警工程大学军事心理学教研室教员解业达:“消除恐惧的最好办法就是面对它。”这虽然是一句老话,却也是最朴素的道理。成长路上难免会受伤,但正视恐惧后会发现,恐惧只是主观臆想的放大。我们可以利用“阶梯式暴露法”,将恐惧的事情由大变小。比如害怕在人群面前发言,可以先对着镜子说,然后跟朋友说,最后在全班面前说,从而打破心理阴影的固有定式,降低情绪敏感度,在直面中接纳情绪、历练心智。

成长是一场背负爱与梦想的远行

“同学,有什么烦恼吗?”观察到学员林依舒在沙盘游戏中心不在焉,教员杨昕媛关心道。

原来,即将毕业的林依舒一心想去边远艰苦地区服役,但父母表达了不同看法,觉得她吃不了边疆的苦。

“为什么想去赴边?”杨昕媛问。

林依舒打开手机相册,一张新疆云杉的干叶书签出现在屏幕上。

去年,武警部队组织了一场优秀志愿赴边毕业学员宣讲会,他们扎根边疆、建功立业的故事打动了林依舒。会后,来自新疆总队某支队的王晨走进林依舒宿舍,与大家一起座谈,还给同学们送了干叶书签。

王晨向林依舒讲起在阿勒泰地区服役的感受:“那里很美,星罗璀璨、雪山巍峨、山谷壮丽,这枚树叶就是我初秋出外勤时捡到的。但是,这份美丽的背后是冬天气温低至-40℃、夏天一巴掌拍死十几个蚊子的‘苦’。”

看到林依舒投来敬佩的目光,王晨接着说:“有一年冬天,牧民外出时遇险,我所在的部队迅速前出救援。牧民获救后,看着他们的笑容,听着他们感谢的话语,

我感到自己的青春很有价值。我守卫着边疆安宁与人民幸福,心里很踏实。”

王晨的话,在林依舒心中种下了志愿赴边的种子。但如今毕业在即,父母的意见让她心里产生了波动。

听完林依舒的讲述,杨昕媛并没有立即开导她,而是带她来到了心理服务研究中心的迷你“K歌房”。

“我想当风,你别管我,管我去哪儿,我都在找自己的路上……”当电影《抓娃娃》的主题曲《我想当风》的旋律响起,林依舒一边看着MV,一边回忆着电影里的情节,似乎有些理解了父母的心境。

“争吵并不能解决问题,我们可以采用‘家庭系统疗法’,先尝试理解他们,再给他们安全感,最后进行劝服。”回想起刚才杨教员教给自己的沟通方法,林依舒决定给家人写一封信。

“爸妈,我知道你们心疼我,怕我受苦,怕想我却见不到我。请你们放心,现在交通发达,我保证一放假就回去看你们。边防所建设得越来越好,不仅能吃上新鲜蔬菜瓜果,而且营区冬暖夏凉……赴边是女儿的志愿,你们对我的支持,就是我最幸福的。”当心里话跃然纸上时,压在林依舒心头的石块好像也落了地。

为了能让父母信服,林依舒又从网上找到了不少卫国戍边年轻官兵的感人视频,还有反映边关建设发展新面貌的VLOG发给他们。“这是杨教员教我的‘具象化证据说服法’,用这些实证代替我的‘空白白话’,让爸妈眼见为实。”她说。

不久后,杨昕媛收到了林依舒发来的短信——家人已经同意她的选择,她也写好了志愿赴边申请书,准备随时奔赴边疆、追逐梦想。

成长是一场背负爱与梦想的远行。“心中有爱,目光所及皆是美好”“此去星辰大海,愿归来仍是少年”……活动室内,“青春寄语”墙上贴着各种颜色的心便笺纸,上面写满了学员们滚烫的心声。

|| 心理教员有话说 ||

武警工程大学军事心理学教研室教员杨昕媛:父母的爱,往往因“爱之深”,而“责之切”。父母的经验主义与我们的青春梦想似乎总是存在分歧,爱在“庇护”与“远行”间难以抉择。建议大家别用“我就要这样”“你们懂什么”的“暴力语言”沟通,尝试与父母“角色互演”,直观感受彼此的立场与情绪。用相互理解与真挚的沟通架起一座心灵桥梁,带着他们的爱,勇敢走向属于自己的山海。

(应采访对象要求,文中部分人名为化名)

版式设计:吕培博

★ 礼赞最美军校人

空军工程大学防空反导学院实验室内,某系统验收测试现场,宋亚飞副教授正紧盯屏幕上跳动的数据。

“算法识别准确率再创新高!验收测试顺利通过!”当课题组成员们的欢呼声划破寂静,作为项目负责人的宋亚飞内心激动不已。这不仅技术的突破,更是一名军队科研人员努力“让装备‘读懂’对手”的又一现实成果。

时钟回拨到2017年,当时宋亚飞带领的团队,正深陷智能识别相关难题。从“看清目标是什么”到“看透目标想干什么”,中间横亘着从感知到认知的鸿沟。

气氛凝重的形势分析会上,宋亚飞对团队成员们坚定道:“我们做科研的,就是要逢山开路,遇水架桥。数据的匮乏,恰恰证明着它对国家对军队的战略价值!这块硬骨头,我们必须啃下来!”

此后几年,宋亚飞牵头带队,辗转祖国各地的一线部队调研,成功收集数万组实测数据。2020年冬,团队终于摆脱数据匮乏的困境,解决了算法模型的核心难题。

然而,宋亚飞并未停下脚步。他深知,真正的战场绝非在纸面上,唯有将目光投向演兵场,科研之路才能行稳致远。

对军校教员来说,把科研成果转化为实战能力的这“最后一公里”,最为关键也最为艰难。苦于没有现成的转化路径,宋亚飞团队陷入“成果不少、出路难找”的新困境。

“等、靠、要,是换不来突破的,必须主动出击,方能破局。”宋亚飞带领成员们迎难而上,向一个又一个“高地”冲锋。实验室内长明的灯光,见证了他们为国防科研奋斗的日日夜夜。方案设计、模型构建、算法优化、仿真验证……每一个环节都必须反复打磨。从数据清洗到模型训练,从智能算法到系统联调,宋亚飞始终追求极致、严格把控,不放过任何一个影响实战效果的关键细节。

奋力攻坚,终破壁垒。在学校支持下,宋亚飞团队研发的智能辅助识别系统成功孵化重点科研项目,顺利进入试用阶段。此外,他们还将核心数据集共享给部队相关团队,消除数据壁垒,为强军事业贡献更大合力。

近些年,无人化浪潮席卷全球,战争形态深刻演变。宋亚飞带领团队在智能指挥控制、目标识别、作战

■朱启维 周子莎

『时间用在哪里,收获就在哪里』



空军工程大学教员宋亚飞。
杨文浩摄

辅助决策等方向持续突破,取得多个重要成果。

将算法融入国防建设,用科研力量守卫国家安宁。宋亚飞用近10年的坚守,印证了一个朴素的道理——“时间用在哪里,收获就在哪里”。

★ 鲜 视 线

战术训练插上“科技翅膀”

■蔡雨杉 本报特约记者 方妹阳

国防科技大学某战术训练场上,一场激烈的“遭遇战”刚刚结束。硝烟散去,这次复盘和此前的教员点评不同——大屏幕上精准回放战斗轨迹,谁的隐蔽动作变形导致被“击毙”,哪里的协同出现空隙被对手切入,整个过程一目了然。

这一变化,源于该校教学团队对训练方法的研究和改进。

以射击课为例,曾经学员们必须前往指定训练场进行练习,他们射击后,需要取回靶纸,通过统计靶纸上弹孔对应的环数获知成绩。这个过程浪费训练时间,训练效率低下。

于是,教员们考虑将增强现实、系统仿真、大数据分析等技术融入传统军事训练课目,在虚拟与现实交织的练兵场上,探寻战斗力生成的新路径。

如今,学员们在射击训练时,使用内置数据采集模块的气枪进行瞄准击发。电子靶自动报出环数的同时,后台就能生成完整的射击评估报告。

“有了这套系统,各学员队可以在确保安全的前提下随时随地组织训练,得到的反馈也更加快捷化、可视化,大大提升了训练质效。”教员张铁良说。

在军事搏击训练场,科技的影子也无处不在。学员汪靖宇佩戴轻量化AR眼镜,和屏幕上出现的虚拟敌人展开对抗。几个回合下来,汪靖宇的额头已汗涔涔的。系统中,他的攻防节奏、出拳速度与打击力度都清晰可见。

“各组注意,按2号路线行进!”另一训练场,学员们正紧盯屏幕,开启一场“线上定向越野”。在新研发的训练系统上,传统的识图用图课目与仿真跑图机制有机结合,他们在虚拟空间便可完成地形判读与路线选择。

野战生存课目中,科技手段更是将“纸上谈兵”变成了“身临其境”。学员李树程戴上AR眼镜,眼前瞬间展现逼真的战场环境,在不断穿插的特情中,他完成了绳结打法、野战炊事等实操课目。“那种面对敌情和威胁时的紧张感,让我们离战场更近了一步。”李树程说。

从经验到数据,从训练场到战场,教员们对科技的探索一直是“进行时”。教员叶邦武说,针对数据传输的准确性、仿真场景的逼真度、系统设备的稳定性,他们将持续攻关,力争让虚拟战场真正成为未来打赢的“磨刀石”。



国防科技大学学员运用AR系统自主参加军事搏击课目仿真训练。
段盛飞摄