

健康信箱

带兵,先读懂战士的心

——致基层带兵人的一封信

■海军军医大学心理服务团队

提笔写这封信时,窗外夜色已深。亲爱的战友,你们或许刚完成查铺查哨,或许还在灯下整理明天的训练计划。在这份难得的安静里,我们想和你们聊一个大家都比较关心的话题——带兵,不仅是管理,更是“育心”。

前些日子下连队,一位老班长跟我说:“现在带兵真不一样了。不仅要把纪律抓好、把训练搞上去,还得懂战士心里想什么。有时候看着他闷闷不乐,想找他聊聊,又怕说不到点上。”他的话,道出许多带兵人的心声。在这个时代,战士们的思想更活跃,需求更多元,困惑也更复杂。对带兵人来讲,不仅要懂管理,还要懂心理。

懂心理的管理,能让带兵更有温度

如果把一个集体比作一个人,那么管理就像骨架——它确立结构、明确职责、保障运转。没有坚实的管理,集体就会松散无力。而心理就像血脉——它在骨架之间流淌,输送理解、信任、归属感与动力。没有健康的心理,再好的结构也会失去活力。而你们的工作,正是要让骨架与血脉和谐共生。心理服务不能替代管理工作;但懂心理的管理,能让带兵更有温度。

当战士训练成绩下滑时,管理要求查明原因、督促改进;而心理知识会提示你,这可能是压力过大、信心不足或家庭出现变故的信号。你的管理帮带,会因此更有针对性。当战士出现纪律松懈时,管理要求严肃执纪、及时纠偏;而心理视角可能会提醒你,这或许是归

属感缺失、价值感模糊的表现。你的教育引导,会因此更触及内心。

学习心理知识,用好“第二双眼睛”

带兵人都有两双眼睛。第一双眼睛看行为:军容是否严整、动作是否规范、任务是否完成……这是管理的基本功。第二双眼睛看内心:情绪是否稳定、动力是否充足、关系是否和谐……这是带兵的升平术。

要想让“第二双眼睛”看得准、看得清,必须学好心理知识。

在细微处发现不同。那个总爱“冒泡”的战士,可能是在渴望关注;那个突然沉默的骨干,或许正承受着压力;那个训练“掉链子”的新兵,也许需要的是方法指导。

听懂那些没说完的话。“我没事”背后,可能是“我需要帮助但不知如何开口”;“随便吧”背后,可能是“我感到无力改变现状”;“凭什么”背后,可能是“我需要对公平对待”。

看清行为背后的感受。逃避集体活动,可能存在社交焦虑;过度追求完美,可能是自我要求过高;频繁与家人联系,可能是在寻求情感支持。

你们,是心理工作的“第一响应人”

在心理服务的体系中,专业心理咨询师是重要的支持力量,但你们才是离

战士最近的人。你们最先看到变化,比如谁今天吃饭少了、谁夜里翻来覆去、谁训练时心不在焉;最先听到心声,比如在拉家常时、在训练间隙、在查铺查哨的片刻交流里,能第一时间捕捉战士情绪;最先感受到异常,比如那种说不清道不明但就是“不对劲”的直觉。这种“最近”和“最先”,是专业心理服务无法做到的。

当战士出现心理困扰时,专业的心理咨询很重要,但你们一句关切的询问、一次耐心的倾听、一个信任的眼神,可能会阻止小问题变成大困扰。而当问题超出正常疏导范围时,及时识别与转介,就是为战士架起通往专业帮助的桥梁。这不是推卸责任,而是更负责的爱护。

让“带兵工具箱”里多几件好用的工具

其实,许多心理学的智慧,早已蕴含在你们的带兵实践中。那个在熄灯后和战士聊几句的你,正在实践“积极关注”;心理学告诉我们,被看见本身就是一种疗愈。那个把战士生日记在本子上的你,正在建立“情感联结”;研究表明,良好的关系是心理韧性的根基。那个在批评后总会拍拍对方肩膀的你,正在传递“无条件接纳”;让战士知道,纠正的是行为,不是你这个人。那个允许战士偶尔失误的你,正在培养“心理韧性”;过度保护反而削弱抗压能力,适度的容错空间才是成长的土壤。你们缺的不是爱心与智慧,而是将这些宝贵经验系统化、科学化的知识框架。而心理学的价值,正是为这些经验提供科学的解释与系

帮助新战友渡过“心理关”

■32139部队干部 晋 蒙

延伸阅读

晨光打在训练场的橡胶跑道上,我在队列侧面带着年轻的战友整齐前行。随着岗位强化训练的展开,我越来越体会到:新兵成长不能简单的“顺其自然”。帮助他们尽快突破成长瓶颈,既要严管严训,打牢战斗力根基,更要把握其心理规律、悉心呵护内在动力。

这批新兵中,李伟给我留下了深刻印象。尽管每年带兵时遇到的问题有共通之处,但落到每一个独特的个体身上,其引导方式则因人而异。帮助他们走出困境的过程,也让我对“带兵”二字有了更真切的情感。

李伟个子不高,皮肤黝黑,性格开

朗,骨子里透着一股韧劲,但进入岗位强化阶段后,体能和战术成了他的短板。入伍初期以基础队列和基础体能为主,节奏相对平缓;而列兵阶段的训练更贴近实战,体能、战术、专业技能轮番上阵,强度一下子提了上来。第一次进行3000米跑考核,李伟落在了队伍最后。冲过终点线时,他弯着腰扶着膝盖大口喘气,脸涨得通红,汗滴滴答答答流下来,眼神里满是挫败。接下来的战术训练,他卧倒、匍匐的动作总是不标准,要么速度慢,要么姿势变形。几次训练下来,李伟变得沉默寡言,刚下连时爽朗的笑声也很少听见了。

这些,我都看在眼里。从心理学角度看,新兵在训练中连续受挫后,容易出现“习得性无助”——个体在反复经历不可控的失败后,会产生一种“无论怎么努

力都没用”的消极认知,进而放弃尝试,自我设限。我担心如果李伟遇到的挫折不能被及时干预,会固化为“我不行”的标签,成为他成长路上的隐形障碍。

在一次训练间隙,我拉着李伟坐在训练场的石阶上,和他讲起自己的过往。

“别着急,刚进入列兵阶段都有这么一个过程。我当年在这个阶段,专业成绩总是倒数;连务会上,被连长列为重点关注对象……”听我这么说,李伟的眼睛亮了,慢慢打开话匣子。他说,自己不想拖全班后腿,可就是跟不上节奏,越急越容易出错。

了解到李伟的症结是急于求成、基础不牢,我和他一同制订了针对性的训练计划,并结合这批新兵的实际情况进行分组训练。有一次,为了纠正他匍匐

统的补充。

懂心理,不是需要你们变成专业心理咨询师,而是让“带兵工具箱”里多几件好用的工具。从今天开始,不妨试试这样做。

第一,从观察开始。每天花几分钟,看看战士们表情、姿态、语调。不急下评判,只是观察。他今天和往常有什么不同?这些不同可能意味着什么?

第二,练习倾听。下次谈话时,试着先听3分钟不打断。用“嗯”“我明白”“然后呢”回应,而不是立即给建议。很多时候,战士需要的不是一个答案,而是一个愿意认真听他把话说完的人。

第三,在学习中积累。每月抽空看一篇心理科普文章,日积月累,那些概念和视角就会慢慢融入你的带兵直觉。

第四,多交流分享。在骨干会上,不只讨论训练成绩,也分享带兵过程中的心理观察与感悟。你遇到的那个难题,也许旁边的战友已经找到了解法。彼此启发,共同成长。

第五,学会求助。遇到棘手情况时,除了依靠经验,也会使用心理服务热线或专业咨询。这不是软弱,而是智慧。知道什么时候该借力、什么情况该转介,这本身就是高水平带兵人的素养。

带兵这条路,从来都不轻松。你们肩负着组织的重托,也承载着战士的信任;你们要完成管理的任务,也要呵护心灵的成长。但请相信:每一次用心的观察,都在预防潜在的风险;每一次耐心的倾听,都在积累信任的资本;每一次科学引导,都在播撒健康的种子。心理工作不是给带兵增加负担,而是为你们提供支持、赋予力量。

(季莹整理)

前进时出现的问题,我趴在地上,让他看着我的动作,一点点调整身体重心,直到他掌握要领。训练间隙,我还会和他聊聊天,鼓励他:“进步不在于一时快慢,在于每天都有收获。只要你坚持,肯定能跟上队伍。”

这种“小步快跑、及时反馈”的方法,本质上是在运用心理学上的“正强化”原理——每一个微小的进步都被看见、被肯定,大脑就会把“训练”和“成就感”建立联结,而不是和“挫败感”绑定。

功夫不负有心人。经过一段时间的努力,李伟的训练成绩有了明显提升,3000米跑能跟上全班节奏,战术动作也变得规范流畅。在阶段性考核中,他取得了明显的进步。拿到考核成绩那天,李伟跑到我面前,激动地说:“我终于跟上了。”

看着李伟一步步适应部队的训练和生活,我心中满是欣慰。这几年的带兵经历,让我深刻感悟到:新兵的成长与进步,从来不是一个人的“战斗”,而是带兵骨干与他们的双向奔赴。在此过程中,带兵人不仅要严抓苦训,还要摸清战友们的心理状态,帮他们及时渡过“心理关”,这样他们训练起来才更有劲头。

关节养护指南

膝关节是人体重要的承重关节,承载体重的同时还要缓冲来自地面的冲击力。关节软骨和半月板是这套缓冲系统的关键部件。这套系统受损时,不会突然罢工,而是会先发出一些细微信号。准确识别其发出的异常信号,对早期干预、避免不可逆损伤至关重要。

信号一:关节弹响与摩擦感。有的战友活动时,膝关节会出现“嘎嘣”声或沙砾样摩擦音。若响声清脆且不伴疼痛症状,多属正常生理现象;若伴粗糙摩擦感,常提示髌股关节软骨软化或退行性改变;若伴剧痛及卡顿感,应高度怀疑半月板撕裂。

信号二:负重位疼痛(上下楼梯痛)。平地行走尚可,但上下楼梯、下蹲时膝前区疼痛显著。这个症状高度指向髌股关节综合征——上下楼时髌股关节承受应力可达体重的3-5倍,肌力不足或髌骨活动轨迹异常时,软骨面会产生异常高压摩擦,从而引发剧烈疼痛。

信号三:关节绞锁。行走时膝关节突然“卡住”,无法完全伸直或屈曲,改变体位后方可解锁。此为半月板损伤或关节内存在游离体的典型表现,撕裂碎片嵌顿于关节间隙,形成机械性障碍,建议尽早就诊。

信号四:失稳感(打软腿)。行走时膝部突发不可控的屈曲,感觉无法支撑体重。这一症状常提示前交叉韧带损伤或陈旧性断裂。韧带受损后本体感觉减退,神经肌肉控制延迟,导致动态失稳。

信号五:肿胀与皮肤温度升高。急性肿胀(伤后2小时内)多提示关节内出血,常见于韧带撕裂、骨折;慢性活动后肿胀伴皮肤温度升高,常提示滑膜炎或骨关节炎急性发作,说明炎症反应活跃。

信号六:夜间静息痛伴晨起僵硬。晨僵少于30分钟多符合骨关节炎症状;晨僵多于60分钟且多关节对称性肿痛,需考虑类风湿关节炎等炎性关节病可能。

当收到膝盖发出的异常信号时,有的战友可能会担心。其实不用慌张,不同的信号应对方法不同,分情况处理即可。如果只有轻微信号、没有明显疼痛和活动受限,要注意休息、降低运动量、减少膝盖负重,大多可自行缓解;如果信号明显,伴随疼痛、肿胀症状,影响正常活动,应及时去医院骨科或运动医学科就诊,通过X线、磁共振等检查明确病因,并进行针对性治疗。

膝关节的损伤与以下3个危险因素有关。①体重负荷。随着BMI增加,膝关节负荷也会增加。②股四头肌肌力不足。肌肉是关节的动态稳定器,肌力下降将加速软骨与韧带损

准确识别膝关节发出的信号

■王文娟

李春宝

伤。③运动负荷突增。突然进行高强度训练,较规律运动更易诱发急性损伤。膝关节损伤多呈渐进过程,早期识别征象、结合合理肌力训练与体重管理,可有效阻断“损伤一代偿一再损伤”的恶性循环。若症状持续,建议及时接受专业评估。

科学的主动干预,有助于预防膝关节损伤。战友们在日常生活中可注意以下几点:训练前充分热身,尤其在低温环境下要注意动态拉伸,改善软组织延展性;运动时选择合理装备,如选择具有良好缓冲性能、大小合适的鞋子;平时重视肌力训练,推荐靠墙静蹲——背靠墙壁,缓慢下蹲至膝屈约90°(膝盖不超过脚尖),每日做3组,直至肌肉酸胀,可有效增强股四头肌与臀肌力量。



训练伤多是失衡惹的祸

■陈 艳

健康讲座

军事基础训练伤病的发生,往往不是训练过量所致,大多源于官兵自身基础体能结构与训练课目不适配。不同训练课目,对力量、速度、耐力、柔韧、灵敏五项基础体能配比需求各异。一旦某项体能存在短板,身体会依靠代偿机制完成动作,让本不该承担训练负荷的肌肉、关节被迫受力过载,训练伤病的隐患就会悄然埋下。

跑步训练中,容易发生膝关节酸痛。有的战友以为膝关节酸痛是跑步训练频次过高所致,其实主要原因在于个体核心肌群稳定性不够、下肢控制能力储备不足。跑步时难以维持身体姿态稳定,躯干晃动幅度过大;双脚落地冲击力无法依靠肌肉有效缓冲,外力直接作用于膝关节软骨与韧带,长期累积便会形成慢性劳损。

障碍训练中,肩、腰损伤较为常见。训练引发的肩、腰损伤大多集中在

攀越高墙、匍匐通过低柱网两个环节。如果下肢爆发力储备不足,攀越高墙时,上肢肌群被迫承载绝大部分体重,易造成肩袖肌群拉伤;如果核心力量、身体柔韧性欠缺,匍匐通过低柱网过程中,腰背肌肉长期保持屈曲姿态,劳损风险会大幅增加。

手榴弹投掷、负重搬运训练也会带来肩、腰损伤,大多是不标准的动作所致。手榴弹投掷完整的发力链条是下肢蹬地、转腰传力、送肩挥臂、扣腕发力的传导顺序,并非单纯依靠上肢力量。官兵进行手榴弹投掷训练时,若躯干旋转力量薄弱、肩关节活动范围受限,会造成力量传导中途阻滞,进而诱发腰椎扭转拉伤、肩袖撕裂等损伤。负重搬运时习惯直腿弯腰,会增加腰椎负荷,增加急性腰部损伤的发生概率。

低姿匍匐训练中,腰肌劳损、膝关节软组织挫伤较为高发。官兵长时间维持低姿行进姿态,如果核心耐力不足,腰背肌群会超负荷代偿;若蹬地发力动作不规范,膝关节内侧反复摩擦硬质地面,易引发表皮及深层软组织

损伤。各类训练伤病的发生与训练内容失衡有一定关系。五项基础体能可以划分为两大模块,力量、速度、耐力归为身体力量模块,如同装备硬件,决定肌肉做功效率与心肺续航上限;柔韧、灵敏归为神经调控模块,相当于人体控制系统,负责校准动作姿态、修正发力偏差。有的单位训练时偏重力量模块,如跑跳、负重等传统体能训练落实充分,使得官兵躯体能力持续提升,但柔韧拓展、协调灵敏类内容常常简化为热身、放松的附属环节,就可能造成动作僵硬、发力代偿等问题。

破解难题的关键,在于将柔韧、灵敏训练置于和力量、速度、耐力训练同等重要的位置,并将其纳入常态化训练计划。练好柔韧、灵敏这套身体控制系统,体能硬件优势才能充分发挥,从而有效规避伤病风险。

建议各基层单位在组训过程中,注重训练内容的平衡,强化健康防护理念,推动伤病防治从事后治疗转向事前防控,最大程度降低伤病发生率。



近日,联勤保障部队第944医院组织专家医疗队开展边疆行义诊活动,把优质的医疗服务送到群众身边。图为医疗专家为少数民族群众测量血糖、问诊查体。侯楠摄