

特别关注·聚焦基层官兵心理咨询(上)

欢迎你,不退伍的“知心姐姐”!

■刘华 廖蔚

“薛姐姐离开了,仿佛一道阳光突然消失了,谁还能帮我驱散心里的霾……”

那天,得知心理咨询师薛冉退伍的消息,战士小丽怅然若失,在日记中写下了这样的文字。

受单亲家庭影响,小丽性格有些孤僻。入伍两年,在薛冉帮助下,小丽度过了适应军营、和战友相处等一道道坎。

“小丽,以后有事跟姐姐说!”小丽没想到,在薛冉离队后的第三天,另一位心理咨询师刘晓林就来到连队,和她谈心交流,并互留了联系方式。

小丽后来才知道,她所在的南部战区空军某通信旅心理咨询师不止薛冉

一人。薛冉离开时,把需要进行个体咨询的官兵资料转交给了其他咨询师,确保了衔接服务不断线。

“我们旅目前有二级心理咨询师8人、三级心理咨询师6人,心理骨干83人。”旅政委李晴良说,能涌现出如此多的心理服务人才,与平台的推动作用密不可分。

早在3年前,该营区内就建起了比较完备的心理咨询中心,3名考取心理咨询师证书的官兵成为该单位第一批“知心姐姐”。“有了这样的平台,我们不仅能够充分发挥所学专业,还在服务官兵的同时体现了自身价值。”第一批“知心姐姐”赵青说。

与此同时,该旅大力支持官兵学习

深造心理学知识。咨询师刘晓林就是在单位的鼓励和帮助下,考取了心理学专业研究生。如今,刘晓林已是该旅心理服务工作的带头人。

近年来,随着基层心理服务工作在全军上下受到越来越多的关注和重视,不少关于心理咨询的新设施、新观念、新方法涌入军营,为官兵所用。

该旅顺势而动,进一步加大硬件建设和人才培养力度,研究设置了“班排心理骨干、营心理骨干、旅心理咨询师”三级心理服务工作梯队,建立了旅心理咨询师带帮基层心理骨干的责任机制,定期开展基层心理骨干培训,为旅心理咨询师队伍培养后备力量。

如今,不少男性官兵也走进了这支队伍。

在这个旅,“知心姐姐”正茁壮成长。在该旅二营,记者看到,该营有一个独立的心理咨询室,虽然比旅心理咨询中心小了不少,但功能比较齐全。负责人潘卓是该营的心理骨干,她每季度结合营里的工作实际,制订心理服务计划,在训练之余为官兵进行心理团队辅导。她说,每周有不少战友主动来到咨询室减压放松。

“基层心理骨干以进行心理测试、筛查心理问题、团队辅导为主,个体咨询还是由旅心理咨询中心进行。”该旅心理咨询师刘晓林说,这样的三级人才队伍和基本分工,确保了官兵心理问题的及时发现和专业疏导,也保证了该旅心理服务人才的梯次和连续性。

新闻样本

叩问“心门”:我们离“知心”有多远?

■本报记者 王雁翔 通讯员 刘华 韩露露

记者调查

南部战区空军某通信旅心理咨询中心,空间宽敞,光线明亮。

刘晓林把手中一朵朵红艳艳的月季,插入白色茶几上的玻璃花瓶内,然后坐在一把木质四角凳子上。3年来,她记得每一位来这里向她倾诉困惑、苦恼和秘密的战友。

刘晓林婉转的语调、轻柔的声音,也刻入许多战友的心灵记忆。“要不是她,我现在可能还在困境里徘徊呢!”“这里是放飞心理压力的好地方,给咨询师点赞!”……走廊两侧的墙壁上,贴满官兵留言的彩色纸片。

战友们发自内心的点赞背后,是一群愿意和别人一起分享喜怒哀乐的“知心姐姐”和“心灵捕手”。

在刚刚建成的“团体沙盘室”里,记者见到了该旅心理咨询中心的另外三位心理咨询师:廖蔚、赵青和薛冉。“虽然旅里没有这么多心理医生的编制,但我们都是二级心理咨询师,愿意到这里服务大家,发挥一下自己的特长。”

让刘晓林和同事欣慰的是,越来越多的战友走进这里打开自己的“心门”。回望3年来的心理咨询之路,这群心理咨询师最大的感受是:打开战友“心门”,没那么容易,也没那么难。

“我没问题……”这样的尴尬,几乎每一位基层心理咨询师都会遇到

刘晓林至今记得,心理咨询室刚建立时,几乎没人来。

下营连进行几次心理测评后,刘晓林发现,之所以没人来,并非官兵没心理疾患,而是对心理咨询缺乏科学认识。“很多官兵把心理问题看成见不得人的事,有的甚至担心来心理咨询后,被别人说成精神病。”刘晓林说。

对此,廖蔚也有同感。她曾经在帮连队做压力测试时,发现一位战士表现异常。连队也反映这名战士闷闷不乐,时常莫名烦躁、焦虑……当廖蔚鼓励他去心理咨询时,这名战士却一口回绝:“我没问题!”

“这样的尴尬时刻,几乎每一位基层



左图:南部战区空军某通信旅心理咨询师刘晓林带领官兵放飞“小梦想”纸飞机。魏金鑫摄

心理咨询师都会遇到。”刘晓林说,“我们能做的,就是积极主动地面对它。”

“许多基层带兵人缺乏心理知识,经常把心理问题简单地等同于思想问题。”赵青在一个连队测评时发现,5名战士某一心理因子超过正常值。她提醒指导员多加关注。谁知,指导员一脸不屑:“没那么麻烦,我加强思想教育就行了。”

“其实心理问题并不可怕,每个人在特定时期都可能凸显出一些问题。”刘晓林说,旧观念的藩篱只能用新观念来撞破,她和同事们决定从心理学知识科普开始。

她们翻阅大量书籍和心理学报,结合实际情况,研究设计了《七彩彩虹》《境由心生》《张弛有度》等7堂心理学精品课。在旅里的支持下,她们按计划分头到基层进行授课。

“我有一条小黑狗,它的名字叫抑郁,它时常让我烦躁不安、难以相处……直到我找到了专业人士帮助,才渐渐和它和解。”一堂课上,刘晓林播放了一段关于应对抑郁的短视频,并跟大家分享了自己通过心理咨询克服心理问题的经验。

“假如你身处困境,一定不要害怕求助,这样一点也不丢人,只有封闭心灵才是遗憾。”当刘晓林讲完最后一句话时,

台下响起了热烈的掌声。不少战友给她递纸条提问题,还有几名战士在课后找到她,进行心理咨询。

“心理咨询会不会泄露自己的秘密呢?很多战友也有这样的疑问。我们专门印制了卡片,上面除了印有联系方式外,还将心理咨询的保密守则印在了上面。”为了打消官兵顾虑,薛冉和同事们有段时间就像商品促销员一样,逐个连队分发介绍。她们还定期来到基层连队,利用室外心理行为训练场,帮助大家进行拓展训练和团队心理辅导,在欢声笑语中增进战友对心理咨询的认可和了解。

“现在每周都会有不少官兵来到心理咨询中心,进行咨询、情绪发泄或利用仪器进行放松。”刘晓林说,为了更好地满足官兵需求,心理咨询中心还进行了扩建。

不要试图“撬”开谁的心灵,任何“撬”的行为都会留下永久的伤痕

廖蔚原本以为考下了心理咨询师的

证书,就具备了咨询能力。“如今看来,当初的想法太天真了。”她说。

读研究生期间,廖蔚跟随导师做了大量训练和实践,积累了一些经验。但真正咨询起来,她感到自己“无论是技巧还是经验,都捉襟见肘”。

刚开始,廖蔚喜欢直奔主题。结果,要么迎来的是沉默,要么直接把别人吓跑了。后来,她意识到,做心理咨询师没有速成的方法,必须一步步扎实地走,通过一个个案例的积累才能逐渐成熟。

战士小张总感觉睡觉时有东西在旁边,常常为此失眠。几次咨询后仍不见好转,廖蔚知道是自己没有找到问题的根本。在查阅大量资料、和导师深入交流后,廖蔚尝试了催眠的方法,终于帮小张克服了这一心理问题。

咨询的案例越多,廖蔚越认同在书里看到的这句话:“不要试图‘撬’开谁的心灵,没有哪一扇窗是只用用来关闭的,任何‘撬’的行为都会留下永久的伤痕。”

为了了无痕地打开官兵的“心门”,廖蔚几乎把业余时间都花在了学习上,并在实践中尝试更多咨询技巧。“有的时候,语言的力量是不够的。心理咨询需要掌握更多实用技巧。”听说地方的培训中心有舞动治疗方法,廖蔚专门跑去学习,实际应用起来效果还不错。

今年初,廖蔚回访下连不久的新兵,发现几名新兵表现出了很强的焦虑感。一对一咨询后,效果很不理想,廖蔚决定尝试利用舞动治疗进行心理干预。

“很难想象,有的战士刚开始甚至僵硬得做不出一个动作来。”在一段音乐中,廖蔚用语言引导一名进入状态的新兵:“碰到了困难你会怎么办?”那名新兵竟然一直后退到墙角,掩面流泪。

“流泪也是情绪的一种发泄。”廖蔚说,通过连续几天治疗,这几名新兵都能做出很多意想不到的动作,情绪上有了大变化,一名从来不开笑的新兵居然有了笑容。课程结束时,几名新兵抱住了廖蔚:“谢谢你,老师。”

对战友发自肺腑的爱,是成为一名优秀心理咨询师最基本的要求

在廖蔚的心理咨询手记上,有一个失败的案例。现在谈起来,她都觉得十分遗憾。

刘晓明至今记得导师跟她讲过的一个故事。导师曾遇到过一名言行有些反常的战士,当时大家都觉得他有精神病。导师与这名战士多次交流后,战士打开了心门:原来是因为失恋,他才一时想不开的。后来,这名战士在导师的陪伴下,完全康复后退伍,并结婚生子,至今还与导师保持着联系。

“这可能也是我们心理学上说的‘共情’吧。”刘晓林说,成为一名优秀的心理咨询师需要具备很多条件,但对战士发自肺腑的爱却是一个最基本的要求。

版式设计:梁晨



心理咨询,想说爱你不容易

■刘华 韩露露

为什么一些基层官兵从来不去心理咨询室?让我们听听他们的心声。

心声一:想去不去了

某旅战士李亮:其实我也想去心理咨询室咨询心理问题,一直没去成,主要是因为没时间。我们连队管理非常严,时间安排比较满,心理咨询又不是一时半会儿的事儿。另一方面,我们单位一年有大半年不在营区里,很多人没有时间进行心理咨询。

某哨所哨长张锋良:我们的哨所离单位本部数百公里,心理咨询室设在本部,我们几年都回不去一次,确实没条件进行心理咨询。如果能够通过网络视频系统,定期为我们这些远离营区的

同志进行远程心理服务就好了。

某旅新排长魏军:我们单位以前是有心理咨询室的,但去年移防后,营区内办公、住宿条件紧张,根本没有营房可以开办心理咨询室了。

心声二:能去不敢去

某基地新兵彭锐瑞:有时心理压力太大,我会失眠。自己也想去心理咨询室咨询一下,但就是害怕请假去做心理咨询,班长骨干会觉得我心理素质

差,或者觉得我是不能吃苦、想偷懒,所以根本不敢开口。

某旅士官李星:我们的心理咨询师也是本单位的干部,都是同事,抬头不见低头见,我去咨询出什么问题,让他知道了,以后见面尴尬不说,如果他要是再告诉了其他人,那我不是很糗大了?

某旅连长谢小风:作为连长,我去心理咨询会让人感觉怪怪的,上下都会质疑:一个干部连自我调解的能力都没有吗?而且连队的兵会怎么看?他们会觉得连长太脆弱了,心理有问题了,那我的威信何在呢?有时想去聊一聊,

但想想这些还是作罢了。

心声三:敢去不愿去

某旅战士张晓肖:虽然我对心理学知识没怎么了解过,但我感觉心理咨询用处不大,遇到什么事儿还是要靠解决实际问题为主。比如说我学车时,水平不行一直上不了路,导致心里挺郁闷,去咨询一下就能上路了?还是要靠自己努力把车开好才能解决吗?某船艇艇长赵睿:我是觉得心理问

题没啥大不了的,没必要去麻烦别人。一个人有时候心情不好了,有点烦躁了,这不都是正常现象吗?还用得着心理咨询吗?慢慢不就好了吗?心理问题又不像身体问题对工作影响那么明显,没啥大关系。

某团副连长任飞智:我们单位心理咨询师是个新手,刚考取了咨询师证书不久,有的战友去咨询过,回来就是聊天儿,没啥用。光聊天我还用去那儿吗?我们连队战士多的是,哪个不能聊啊?所以说咨询师要提高自身水平,别人才会更愿意去咨询。